

[Капа](#) — это лучшее гигиеническое средство для женщин. Ее функциональное назначение — собирать выделения из шейки матки. Она используется как тампоны, но отличается большим удобством и гигиеничностью. С нею в критические дни вас не покинет ощущение защищенности. Изделие изготавливается из термопластического эластомера, медицинского силикона или латекса, поэтому оно безопасно для организма.

КАК ПРАВИЛЬНО ВВЕСТИ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ?

Перед тем, как пользоваться менструальной чашей в первый раз, рекомендуется прокипятить изделие не менее 5 минут. Микроволновка используется для этой цели весьма успешно, но практика показывает, что большинство женщин предпочитают прибегать к традиционному способу стерилизации. До введения следует ознакомиться с инструкцией. В ней указывается, как используется изделие.

Затем пошагово необходимо выполнить несколько несложных манипуляций:

- Вымыть руки.
- Удобно использовать унитаз или биде. Допускается также введение во влагалище из положения стоя. Но для этого необходимо иметь твердую опору для ноги. Именно эта позиция максимально удобна, поскольку она обеспечивает женщине свободу движений.
- Свернуть чашу (рекомендации по способам свертывания описаны ниже).
- Взять капу ободком вверх и хвостиком вниз.
- Введение выполняется одним уверенным движением по направлению к пояснице. Не стоит огорчаться, если с первой попытки не удастся добиться желаемого результата. Научиться пользоваться менструальной чашей можно. Понадобится немного терпения и настойчивости.

Если чаша не раскрылась, женщина чувствует дискомфорт во влагалище. При

правильном положении капа не ощущается внутри никак. Проверить правильность прилегания можно пальцем.

КАК ЛУЧШЕ СКЛАДЫВАТЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ?

Есть несколько вариантов, как вставляется капа. Какие-то способы могут не подходить для определенного бренда, но идеальны для других. Оптимальный способ подбирается путем проб и ошибок.

Условно способы классифицируются следующим образом:

- С-форма;
- семерка и треугольник;
- Punch Down;
- S-форма;
- оригами;
- ромб и полуромб;
- двойная семерка;
- E-форма;
- губы.

Большинство производителей рекомендуют С-форму как универсальную и достаточно удобную.

С-образный. Идеально подходит для начинающих пользователей

menstrual-cup.ru



7-образный (в форме цифры 7). Удобный и эффективный

menstrual-cup.ru



Punch Down. Технический. Для продвинутых пользователей

menstrual-cup.ru



КАК УДАЛЯТЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ?

Для удаления нельзя сразу же тянуть за хвостик! Необходимо, прежде всего, слегка сжать дно чапы. Это обеспечит выход воздуха. Затем надо медленно и осторожно раскачивать чашу, одновременно подтягивая ее за хвостик вниз.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МЕНСТРУАЛЬНОЙ КАПОЙ?

Во время менструации чаша промывается с мылом, следы которого тщательно выполаскиваются во избежание раздражения. Нельзя использовать ароматизированное мыло! Оно должно быть обычным, мягким.

В периоды между циклами необходима стерилизация. Ее выполняют строго по инструкции производителя. В обычной практике она осуществляется путем кипячения на плите в течение 5 минут.

К некоторым моделям прилагается контейнер для стерилизации в микроволновке. Это облегчает обработку и делает эксплуатацию изделия более простой и комфортной. Если на изделии появились пятна, значит, можно его менять, хотя на целостность

структуры материала они не влияют. Пятна образуются от многократного кипячения. Категорически запрещается выводить их химическим путем!

МЕНСТРУАЛЬНАЯ ЧАША ПОДТЕКАЕТ

Поскольку капа плотно прилегает к стенкам, выделения не просачиваются наружу. Протекания — признак того, что капа введена во влагалище неправильно. С ней можно находиться весь день и даже спать ночью.

ГДЕ КУПИТЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ?

Приобретать изделия для интимного использования следует только у надежного продавца. [В нашем интернет-магазине](#) можно купить качественные менструальные чаши по приемлемой стоимости. Клиентам компании доступна доставка.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Сколько времени чаша может находиться внутри?

При обычных по объему выделениях — до 12 часов. Если выделения интенсивные — меньше.

2. Облегчит ли лубрикант введение?

Да — на водной основе.

3. Можно ли «укоротить» хвостик?

Да (используются маникюрные ножницы).

4. Что предпринять, если кажется, что капа выпадает?

Надо решить 2 вопроса: правильно ли она вставлена и [тот ли размер](#) ?

[](#)