



СВОБОДА ОТ ПРИРОДЫ С МЕНСТРУАЛЬНОЙ ЧАШЕЙ LUNETTE (ЛУНЕТ)!

Вы можете прочитать [отзывы](#) о менструальной чаше Lunette, а также купить менструальную чашу [Lunette](#) сейчас в нашем [интернет-магазине](#).

Lunette производства Финляндии – новое слово среди средств гигиены для женщин. Lunette, или как ее еще называют, «лунная чашечка» - легкая в применении, безвредная и выгодная замена одноразовых гигиенических средств. Такая чаша – действительно экономичное решение ежемесячных потребностей женщин, если учесть, что пользоваться ею можно несколько лет. Кроме того, Lunette – бесспорный выбор женщин,

заботящихся о природе, поскольку «лунные чашечки» не формируют отходов.

Lunette необходимо ввести во влагалище, где чаша легко и надежно удерживается благодаря влагалищным мышцам и особенностям конструкции. Чашу следует прочищать в среднем 2-4 раза в сутки. Очистив чашу от выделений, необходимо хорошо промыть ее в воде с мылом или прокипятить, полностью погрузив в воду.



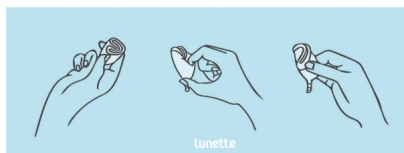
РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕНСТРУАЛЬНОЙ ЧАШИ LUNETTE (ЛУНЕТ).

Помните, что ваши руки должны быть чистыми.

Перед первым использованием следует прокипятить «лунную чашечку» Lunette на протяжении 2-5 минут.

Перед использованием менструальной чаши хорошо помойте руки с мылом. Пока ее введение не станет для вас легким, можете увлажнять ее водой или смазкой на водной основе. Наиболее подходящие положения для введения менструальной чаши – те, в которых мышцы влагалища и таза будут максимально расслаблены (сидя на корточках, на коленях). Перед введением сложите Lunette по вертикальной оси, затем вдвое.

Сложенную чашу введите во влагалище по направлению к пояснице возвратно-поступательными движениями. После небольшого опыта вы научитесь быстро вводить Lunette на наиболее подходящую для вас глубину. Внутри влагалища чаша фиксируется мышцами и герметичностью прилегания стенок. Менструальная чаша размещается чуть ниже, чем тампон. Но не следует располагать ее слишком низко, потому как может возникнуть небольшой дискомфорт. Стебель чаши должен полностью находиться внутри влагалища. Если он выходит наружу – его следует осторожно укоротить, не повредив саму чашу.



Если чаша не полностью раскрылась, вероятно протекание менструальных выделений наружу. Для ее раскрытия достаточно один раз ее повернуть. Если повернуть не удастся, следует проверить ее раскрытие, осторожно прощупав ободок чаши.

Прочищать менструальную чашу следует не реже 2-4 раз в сутки. Достаточно удобно использовать ее и ночью, т.к. чаша без проблем может находиться во влагалище до 12 часов. Со временем вы выработаете свой индивидуальный режим очистки чаши в зависимости от объема выделений. Lunette можно использовать на протяжении всего цикла, меняя лишь частоту опорожнения чаши. При чрезмерно обильных выделениях можно в дополнение к чаше пользоваться прокладками.

Lunette удобна и тем, что она не мешает во время посещения туалета. Но если после дефекации чувствуется дискомфорт во влагалище или менструальные выделения протекают наружу, вероятно, чаша сместилась. Рекомендуется поправить положение чаши, предварительно тщательно помыв руки с мылом. Некоторым женщинам удобнее

опорожнять кишечник и мочевой пузырь без менструальной чаши.

Менструальная чаша может переместиться дальше требуемой глубины. В таком случае необходимо расслабиться, захватить стебель или дно чаши и переместить ее в удобное положение. Если чаша настолько глубоко, что невозможно достать ее пальцами, следует присесть и плавно сокращать мышцы влагалища по направлению вниз. Потеряться внутри влагалища чаша не может – рано или поздно она опустится.

Если вы чувствуете, что чаша чрезмерно опускается, находясь внутри, проверьте правильность ее месторасположения и полноту ее раскрытия. Еще одной причиной опускания чаши может быть снижение тонуса влагалищных мышц. В таком случае для решения проблемы необходимо восстановить мышечную упругость с помощью специальных упражнений.

Чтобы извлечь менструальную чашу, также вымойте руки с мылом, расположитесь удобно и расслабьте влагалищные мышцы. Осторожно и медленно вытяните стебель, пока не будет ощутимо дно чаши. Чтобы отсоединить герметично прилегающие стенки Lunette от влагалища, немного сожмите дно чаши, после чего сверните ее и аккуратно выведите, не пролив выделения. Выделения, накопленные чашей, вылейте в унитаз.

Не стоит пытаться извлечь чашу в открытом положении, поддерживая только стебель. Извлечение может занять немало времени и требовать значительного терпения. Быстрый результат возможен только при полном расслаблении и следовании инструкции.

После каждого извлечения чашу необходимо сполоснуть холодной водой (это исключает появление запаха) и затем тщательно промыть теплой водой с мылом. Рекомендуется мыло без отдушек, а мыло с маслами в составе вовсе противопоказано. Если нет возможности промыть менструальную чашу водой, можно просто протереть ее мягкой бумагой.

При необходимости во время менструации можно стерилизовать менструальную чашу кипятком. После окончания менструации тщательно прочистите Lunette, прокипятите 2-5 минут в воде и упакуйте её в специальный хлопковый мешочек. Хранение чаши в

пластиковых, полиэтиленовых пакетах и герметичных емкостях не рекомендуется.

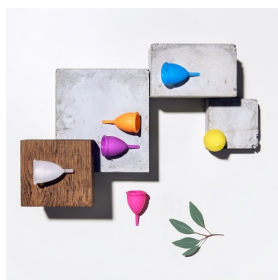
Обратите внимание:

- Менструальная чаша Lunette не должна находиться в кипятке дольше 5 минут.
- При кипячении чаши воды должно быть достаточно, чтобы чаша полностью погрузилась в нее и не соприкасалась с дном кастрюли.
- Кипятить чашу можно исключительно в чистой емкости. Рекомендуется выделить для ее стерилизации отдельную посуду.
- При необходимости стебель чаши можно аккуратно обрезать, не повредив дно чаши.
- Менструальную чашу нельзя мыть мылом на щелочной основе или мылом с отдушкой.
- В период между менструациями чаша должна храниться в вентилируемом резервуаре.
- Менструальная чаша не является противозачаточным свойством и не может быть использована во время полового акта.
- Использование менструальной чаши Lunette не предохраняет женщину от болезней, передающихся половым путём.
- Вводить и извлекать менструальную чашу Lunette следует тщательно вымытыми руками.

- Максимальное время нахождения чаши во влагалище составляет 12 часов, превышать которое нельзя.

- Необходимо исключить возможность доступа к менструальной чаше Lunette детей и животных.

Менструальные чаши, хоть и продолжают быть инновацией среди прочих средств женской гигиены, но на рынке существует достаточно времени, чтобы делать выводы о последствиях их использования. Так, не было случаев возникновения СТШ (Синдрома Токсического Шока) у женщин-пользователей чаш. Это инфекционное заболевание вызывают бактерии, попадающие в организм через слизистую оболочку или рану. Симптомы СТШ: резкое значительное повышение температуры, рвота, понос, боль в горле, мышцах, покраснение кожи, головокружение и потеря сознания. СТШ встречается довольно редко, но имеет серьезный характер. Может развиваться как у женщин, так и у мужчин и детей. Данные статистики свидетельствуют о том, что СТШ более всего распространено среди девушек моложе 30 лет, поэтому связывают его появление с использованием сильно впитывающих тампонов. Результативное лечение возможно при быстром выявлении болезни и своевременном обращении к специалисту. Если все же у вас возникли вышеперечисленные симптомы при использовании менструальной чаши, извлеките её и сообщите врачу о подозрении развития СТШ.



ВЫБОР РАЗМЕРА LUNETTE (ЛУНЕТ)

Многие компании, производящие чаши, рекомендуют выбирать подходящий размер в зависимости от возраста женщины. Однако на выбор чаши влияет гораздо более обширный спектр факторов. И не всегда возраст имеет большой вес при принятии решения: некоторым несовершеннолетним девочкам подойдет больший размер, а некоторые женщины «бальзаковского возраста» будут себя комфортнее чувствовать с чашей меньшего размера. В основном, женщина может использовать любой размер менструальной чаши, но один, все же, будет наиболее комфортным в использовании.

Производитель Lunette обобщил все факторы, на которые стоит обратить внимание при выборе размера менструальной чаши:

1) **ОБЪЕМ ВЫДЕЛЕНИЙ.** Наша компания обратила внимание, что этот фактор зачастую и определяет выбор женщин. Большой размер подходит женщинам с интенсивными выделениями, меньший – с умеренными.

2) **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ.** Организм каждой женщины индивидуален и неповторим. Поэтому иногда даже для обильных выделений больше подойдет меньший размер, и наоборот. На выбор влияет возраст. Целевой аудиторией чаши Lunette меньшего размера изначально были девушки, начинающие пользоваться чашей. Молодые девушки обладают более упругими влагалищными мышцами, поэтому введение чаши меньшего диаметра заметно облегчается. С возрастом мышцы становятся менее упругими и рано или поздно возникает необходимость перехода на чашу большего размера. В организме по какой-либо причине (беременность, принятие лекарств и т.д.) могут возникнуть гормональные изменения, и объем выделений может измениться. Это тоже повлияет на выбор размера чаши. На практике преимущественно всем взрослым женщинам рекомендуется использовать чашу Lunette размер 2.

Факторы выбора

Объем выделений

Умеренные

Обильные

девочка

1

1 или 2

девственница

1

1

молодая не рожавшая девушка

1

2

молодая рожавшая девушка

1 или 2

2

взрослая не рожавшая женщина

1 или 2

2

взрослая рожавшая женщина

2

2

женщина с низким расположением матки

1

1

женщина, активно занимающаяся спортом

1

1

женщина с чувствительным мочевым пузырем

1

1

ГДЕ КУПИТЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ LUNETTE (ЛУНЕТТ)

Приобрести менструальную чашу LUNETTE (ЛУНЕТТ) можно в нашем [интернет-магазине](#)