

МЕНСТРУАЛНА ЧАШКА – УПЪТВАНЕ

Менструалната чашка е направена от най-високо качествено медицински силикон.

- Лесна за използване, с дълъг живот.
- Надеждна, идеално решение за всички видове спорт и занимания.
- Икономична - замества превръзки и тампони.
- Екологична - без боклук, както е с превръзки и тампони.

• Здравословна - без алергии, без случаи на Синдром на токсичен шок (СТШ), не предизвиква инфекции, не изсушава мукозната мембрана, не вреди на вагиналната среда.

Употребата на менструалната чашка изисква усвояването на начина на поставяне и изваждане, което не е сложно, но може да отнеме известно време. Ако срещате трудности, не се отказвайте, а възможно най-рано се свържете с нас или се посъветвайте с приятелка, която вече ползва менструална чашка. От опит знаем, че трудностите са лесно преодолими, когато има с кой да се посъветваме.

КАК ДА ПОСТАВИМ ЧАШКАТА?

СТЪПКА 1

Преди употреба, измийте старателно ръцете си и чашката. Хванете чашката със стъбълцето надолу, стиснете я откъм вас и след това я сгънете по нейната дължина, така че да се получи U-образна форма.



СТЪПКА 2

Задръжте плътно сгънатата чашка точно под ръба - от едната страна с палец, а от другата с пръсти.



СТЪПКА 3

В удобна поза (изправена, седяща или приклекнала), отпуснете коремните мускули и вкарвайте сгънатата чашка във вашата вагина първо от страната на заобления прегънат ръб. За да улесните вкарването, можете да овлажните чашката с вода или да използвате гел-лубрикант на основата на вода. Притиснете чашката, докато стъбълцето достигне вагиналните устни без да се подава във от тях. Сега чашката е обхваната вътре от вашите вагинални мускули. Завъртете дъното на чашката с пръстите си, за да може тя по-лесно да се отвори. Опиайте с пръсти дали чашката се е отворила във влаглището. Ако не се е отворила може да я издърпате чрез стъбълцето, докато дъното леко из-



лезне от влаглището. След това избутайте чашката нагоре, докато влезне изцяло във влаглището. Не я вкарвайте твърде нагоре, тъй като може да протече в такава позиция.

Всяко жена е различна, опознайте влаглището си! Вземете си времето в началото да пробвате, но ако не се получава от първите няколко пъти, направете почивка и опитайте отново на следващия ден. Важно е да не се нараните в желанието си да станете от първия път. Ако и на втория ден не се получава свържете се с нас или се посъветвайте с приятелка, която вече ползва менструална чашка.

СТЪПКА 4



ВАЖНО: Хванете стъбълцето от основата на чашката и го завъртете веднъж. Ако се завърти лесно, това означава, че чашката се е отворила напълно и е сигурно разположена по посока на опашната кост. Ако не можете да завъртите чашката или ви боли при поставяне, чашката не е вкарана правилно и няма да се отвори. Следвайте отново инструкциите отначало. Ако стъбълцето се подава от вагината и ви притеснява, когато седите, можете да го скъсите, внимавайки то да бъде подкъсено максимално до 0.5 см., защото ще ви улесни при изваждането на чашката.

КАК ДА ИЗВАДИМ ЧАШКАТА?

БЪДЕТЕ СПОКОЙНА!!! Измийте ръцете си старателно със сапун. В удобна позиция, изправена или приклекнала, отпуснете коремните си мускули и започнете да напъвате внимателно. Използвайки своите палец и показалец, намерете стъбълцето и го придърпайте по естествения ъгъл на вашата вагина. **ВНИМАНИЕ:** Използвайте стъбълцето, за да придърпате дъното на чашката, а не за да извадите цялата чашка. В противен случай стъбълцето може да се скъса! След като сте придърпали чашката, много нежно обхванете дъното и го извадете. Използвайте пръстите си, за да упражните малко натиск върху чашката, така че да елиминирате всмукването между чашката и вагиналната стена. Ако ви боли при изваждането, огънете още дъното на чашката, което ще намали диаметъра ѝ. Дори и да протече, не се притеснявайте. Изпразнете чашката в тоалетната и я измийте с гореща вода, ако имате възможност. След това можете да повторите процедурата по поставянето ѝ.

Вкарването на чашката може да изглежда трудно в началото, но с малко практика цялата процедура няма да отнема повече от няколко секунди. Ако срещате трудности, не се отказвайте, а възможно най-рано се свържете с нас или се посъветвайте с приятелка, която вече ползва менструална чашка.





КАК ДА ПОЧИСТИМ И СЪХРАНИМ ЧАШКАТА?

След всяко изваждане, измивайте чашката с гореща вода. За да бъдете сигурни, че чашката е чиста в началото на менструацията, изваравайте я в рамките на 2 до 5 минути. Погрижете се чашката да е напълно потопена. Ако няма достатъчно вода, чашката може да бъде повредена. Не използвайте агресивни вещества като хлор, защото те могат да повредят силикона. Чашката има малки дупчици под ръба, които също трябва да бъдат поддържани чисти. Ако пътувате, винаги мийте чашката с питейна вода. След като приключи цикълът ви, измийте чашката старателно, изсушете я и я поставете в платнената торбичка. Не я слагайте в найлоново пликче или пластмасов контейнер.

Ако се намирате в ситуация, в която не можете да измиете чашката, увиете я в суха или мокра кърпичка. След известно време чашката може да промени цвета си, но това не влияе на употребата ѝ.

КОЛКО ЧЕСТО ТРЯБВА ДА ИЗПРАЗВАМЕ ЧАШКАТА?

Чашката събира до 30 мл. течност. Трябва да бъде изпразвана 2 до 3 пъти на ден, когато има обилно кръвотечение, но може да издържи през нощта. Когато цикълът е слаб, можете да изпразвате чашката на 10-12 часа. Бързо ще се ориентирате колко често да сменяте чашката.

АКО ЧАШКАТА ПРОТЕЧЕ?

Внимателно проучете инструкциите за поставяне на чашката. Не вкарвайте чашката толкова дълбоко, колкото тампон или диафрагма. Трябва да можете лесно да завъртите чашката след върването. Ако размер S протече или е вкаран твърде дълбоко, сменете го с размер L, дори и ако сте под 30 г. и все още не сте раждали. Ако чашка с размер L протече, уверете се, че сте я вкарали правилно. Изтичането обикновено се дължи на неправилно поставяне. Използвайте пръста си, и се уверете, че чашката е напълно отворена и стените ѝ докосват стените на вагината. В някои случаи изтичането е причинено от слаби вагинални мускули. Специални упражнения могат да бъдат полезни в подобен случай.

КАКВО ДА ПРАВЯ АКО НЕ МОГА ДА ИЗВАДА ЧАШКАТА?

Ако не сте способни да извадите чашката, тъй като е била вкарана твърде дълбоко към вагиналната шийка, НЕ СЕ ПРИТЕСНЯВАЙТЕ!!!, отпуснете мускулите си и леко приклекнете (това скъсява дължината на вагиналният отвор). Вкарайте пръстите си във вагината (по същия начин, както когато боравите с диафрагма) и натиснете своите коремни мускули надолу, докато не достигнете чашката. След това я извадете в съответствие с препоръчаната процедура.

Ако една жена може да роди дете, може да изкара и една чашка от вагиналният канал :-)

СИНДРОМ НА ТОКСИЧЕН ШОК (СТШ)

Всеки път, когато вадите и слагате чашката, измивайте ръцете си внимателно. Синдром на токсичен шок е сериозна болест, която може да бъде фатална. Може да бъде причинена от бактериален токсин, който се произвежда от *Staphylococcus aureus bacteria* и се асоциира с използването на силно абсорбиращи тампони. Симптомите напомнят грип - висока температура, повръщане, диария, замаяване, припадъци и обрив, който наподобява слънчево изгаряне.

Gaia Cup събира кръвта, но не абсорбира натуралната флегма, която има за функция да промива бактериите и нечистотиите от вагината. Въпреки това, ако докато използвате чашката забележите някои от гореспоменатите симптоми, премахнете чашката и се свържете с вашия лекар.

ВНИМАНИЕ!

Не използвайте този продукт, ако имате Синдром на токсичен шок. Чашката не е контрацептив и не ви предпазва от бременност. Тази чашка не ви предпазва от венерически болести. Необходимо е да извадите чашката преди полов акт. Ако някой от тези симптоми (болка, горене, раздразнение, болка след уриниране, възпаление на вагиналната и генитална област) се появи докато ползвате чашката, веднага я извадете и се свържете с лекар.

Дръжте извън обсега на деца и домашни любимци.

РАЗМЕР:

S - за момичета и жени, които не са раждали или са под 25 години.

L - за жени, които са раждали или са на над 25 години.

Размер S: външен диаметър 38,5 мм | дължина 50 мм | дължина на дръжката 10 мм | обем 20 мл

Размер L: външен диаметър 45 мм | дължина 56 мм | дължина на дръжката 10 мм | обем 31 мл

ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ НА:

- www.tierraverde.bg
- YouTube канал "Tierra Verde Bulgaria"
- Facebook страница "Tierra Verde Bulgaria | Екологичната грижа за дома"
- Facebook група „Диалози за менструалната чашка“ – пространство за откровени женски разговори за ползите, предразсъдъците и любопитните неща около употребата на менструална чашка. Групата е затворена за не членове, за да уважим интимността на споделянията, но е отворена за всяка жена, която иска да се присъедини.

