

ЗДРАВСТВУЙ, НАШ ДОРОГОЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Если вдруг наш товар не устроил - по любой причине - обязательно напиши нам в службу поддержки клиентов через любой удобный мессенджер: Viber, WhatsApp, Telegram по номеру +79087366073. Для звонков и связи +88003507765. Мы с радостью поможем разобраться во всем, научим пользоваться той функцией, которая оказалась непонятна и конечно же, заменим товар, если в нем обнаружится брак.




 +7 908 736 60 73

КОМПЛЕКТ

менструальных чаш

Инструкция по эксплуатации

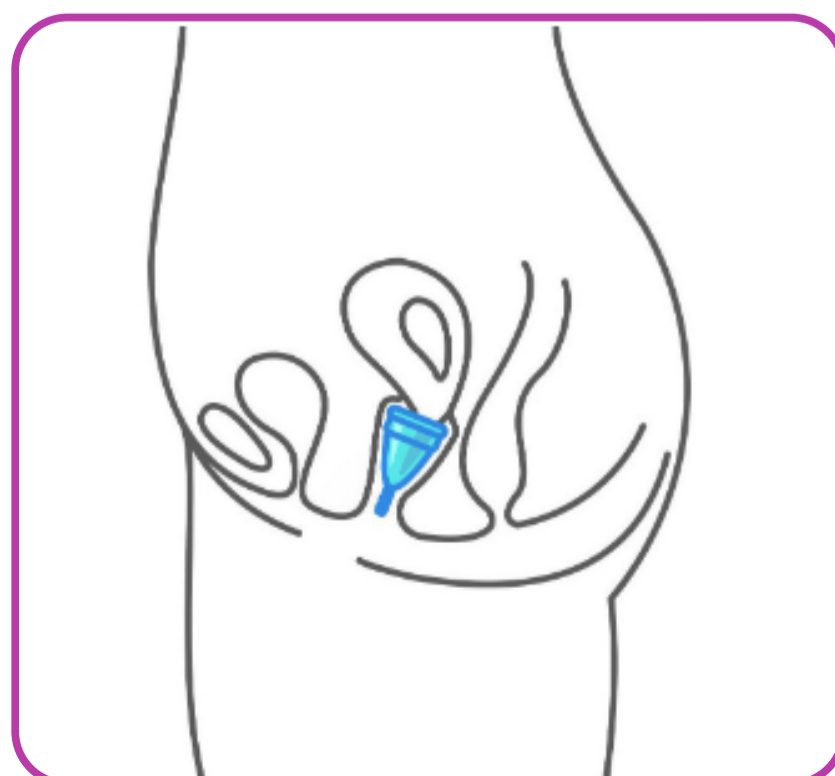
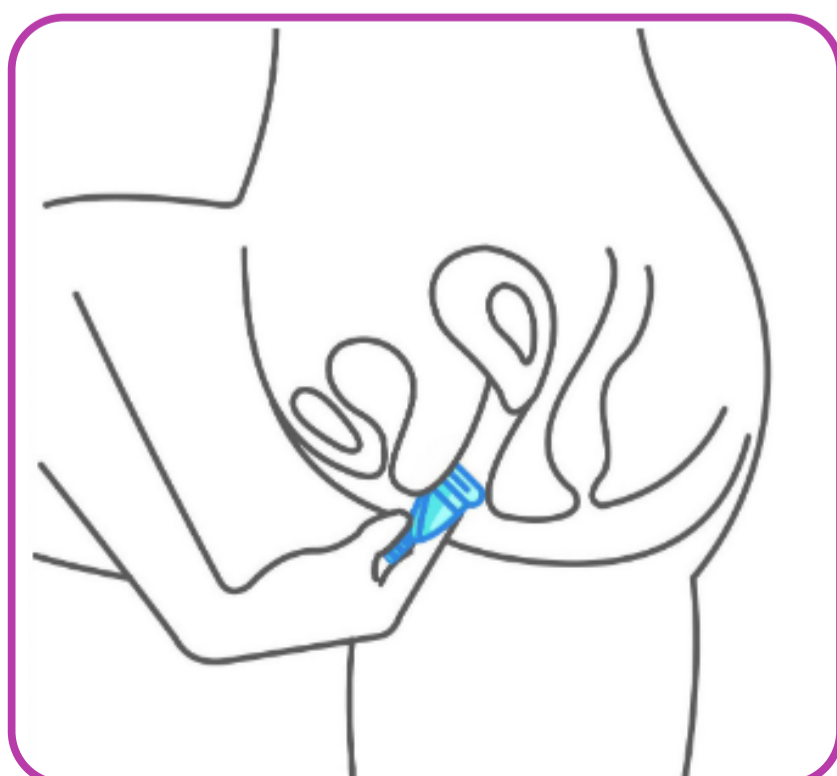
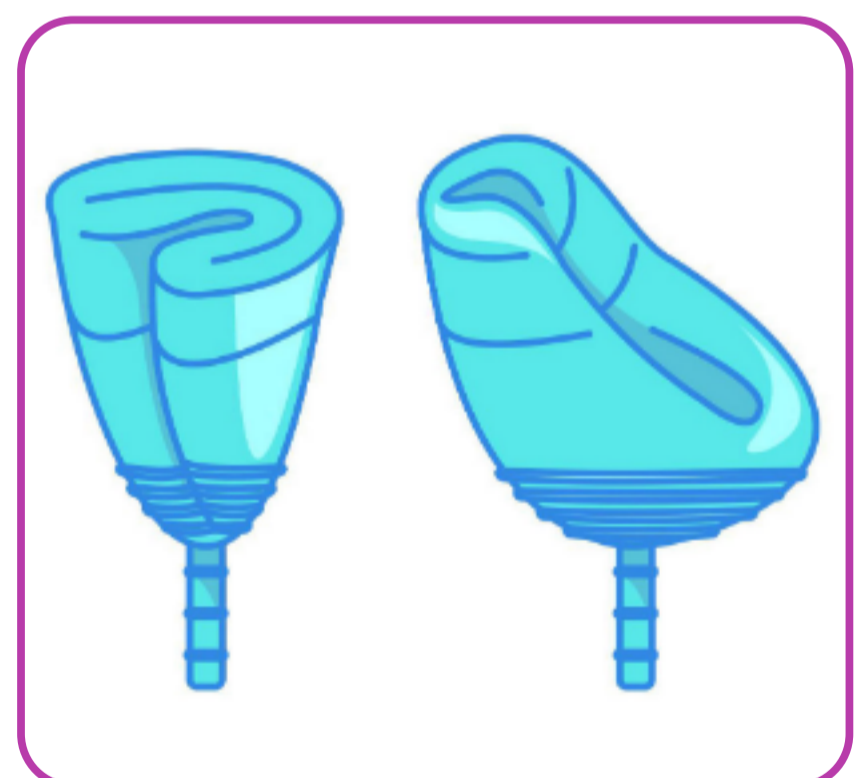


100%
МЕДИЦИНСКИЙ
СИЛИКОН

Перед первым использованием менструальную чашу необходимо прокипятить или воспользоваться специальным раствором для стерилизации.

КАК ВВЕСТИ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ?

1. Тщательно вымойте руки.
2. Займите удобную позицию: стоя, сидя, присев на корточки или на колени. Расслабьтесь и не торопитесь.
3. Сложите чашу одним из указанных способов и держите ее одной рукой.
4. Оставайтесь расслабленной. Свободной рукой аккуратно раздвиньте половые губы и введите закругленный край свернутой чашечки внутрь влагалища.
5. Введите чашу внутрь. Направляйте ее к пояснице, а не строго вверх. Когда чашечка введена полностью, отпустите ее. Она должна раскрыться внутри. Если она не раскрылась, нажмите на дно чаши и попробуйте её повернуть.
6. Придерживая чашу за основание, проверните ее на 360 градусов – дискомфорта вы не почувствуете, а чаша точно распределится внутри и займет устойчивое положение, создав вакуум.
7. Чаша должна быть полностью внутри, включая хвостик.
8. Правильно введенная чаша совсем не ощущается и может находиться внутри до 12 часов.

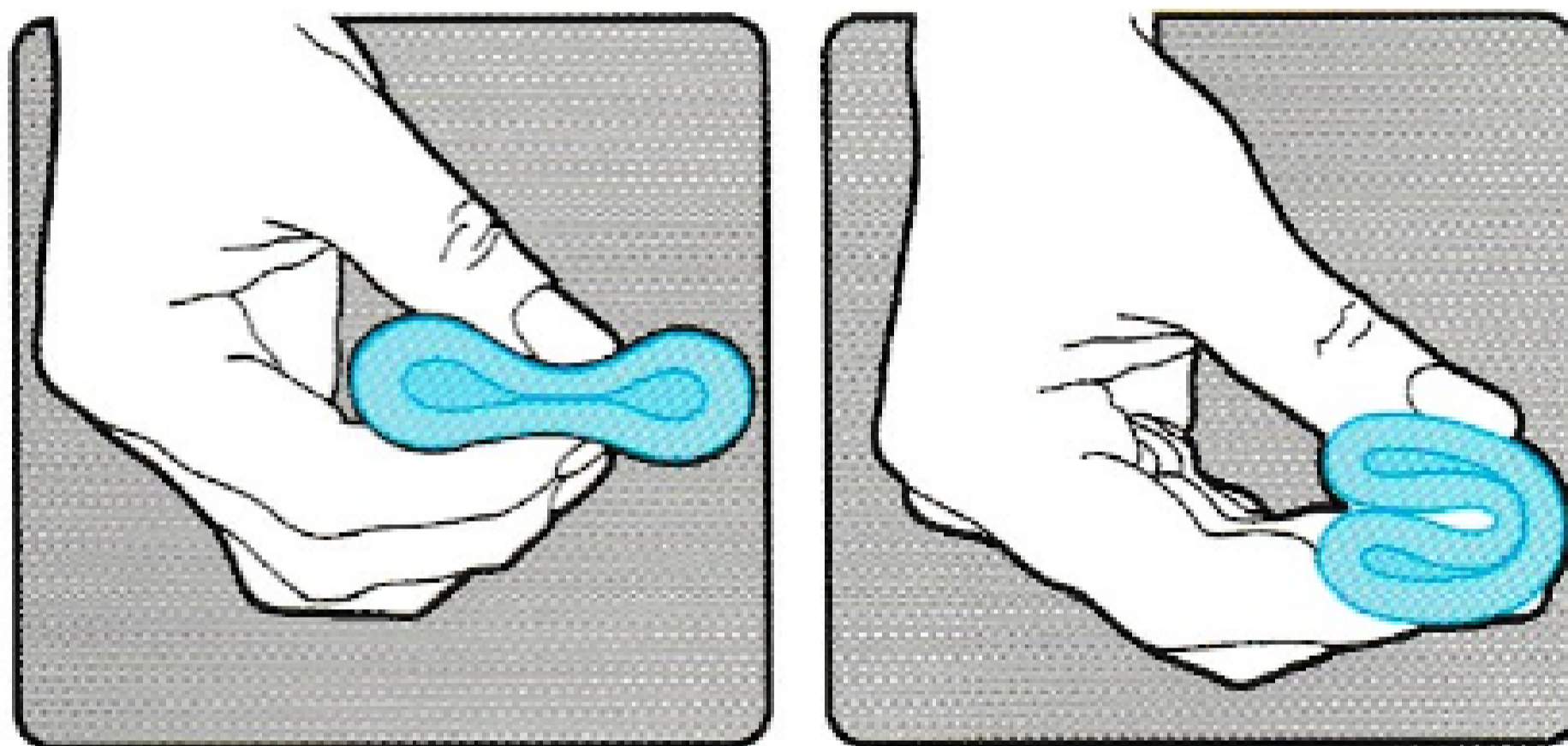


Первое время все действия с чашей лучше проводить сидя в максимально расслабленном состоянии. Можете потренироваться вводить и удалять чашу между менструациями, чтобы подобрать наиболее комфортное для вас положение. Со временем эта процедура станет для вас обычной и не будет вызывать каких-то проблем. Для более легкого введения можно воспользоваться смазочным гелем на водной основе.

КАК СЛОЖИТЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ:

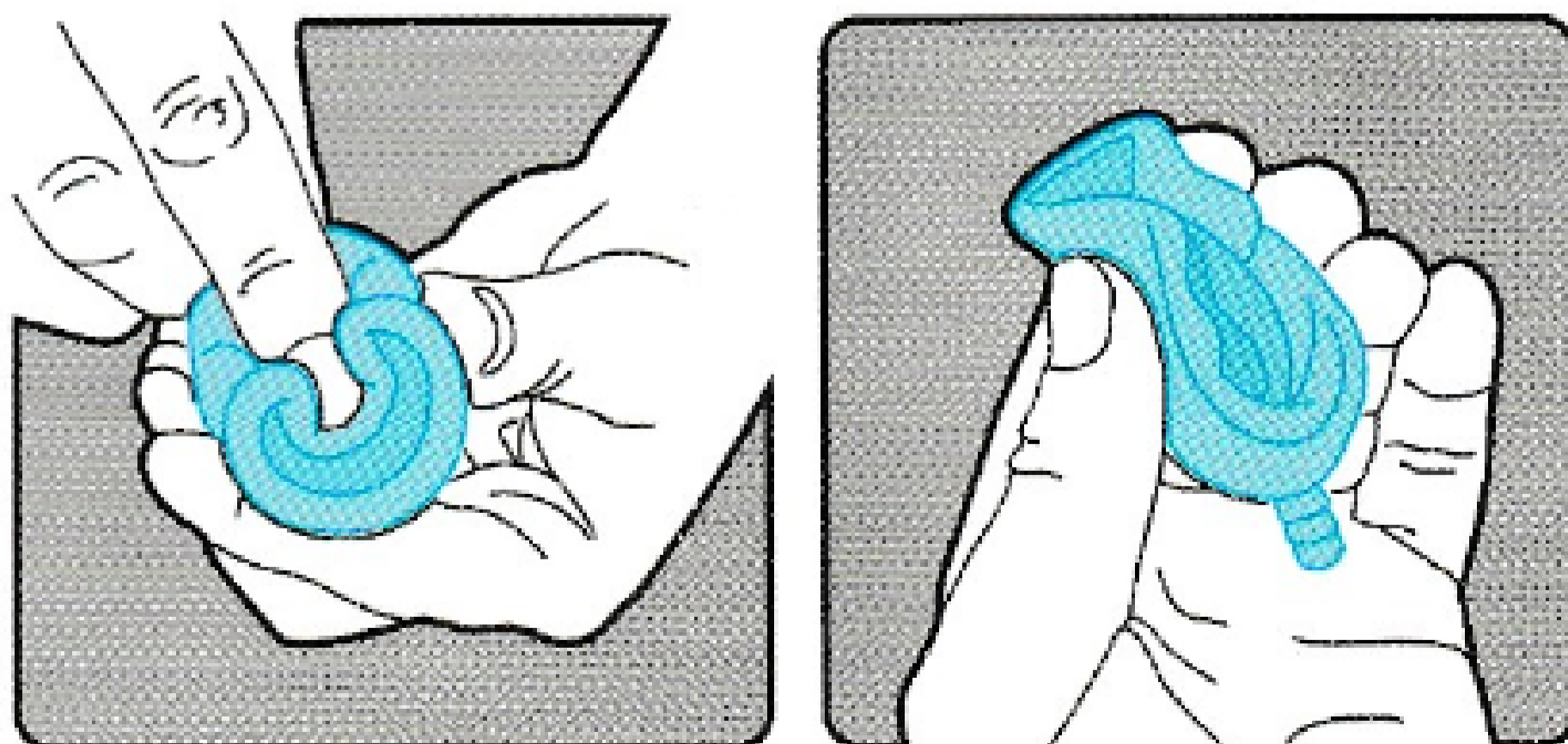
1 способ: форма С

Соедините стенки чаши, а затем другой рукой сложите стенки чаши вместе.



2 способ: форма “Бутон”

Возьмите в руки чашу и указательным пальцем другой руки нажмите на край чаши, как бы утопая, а концы соедините вместе.

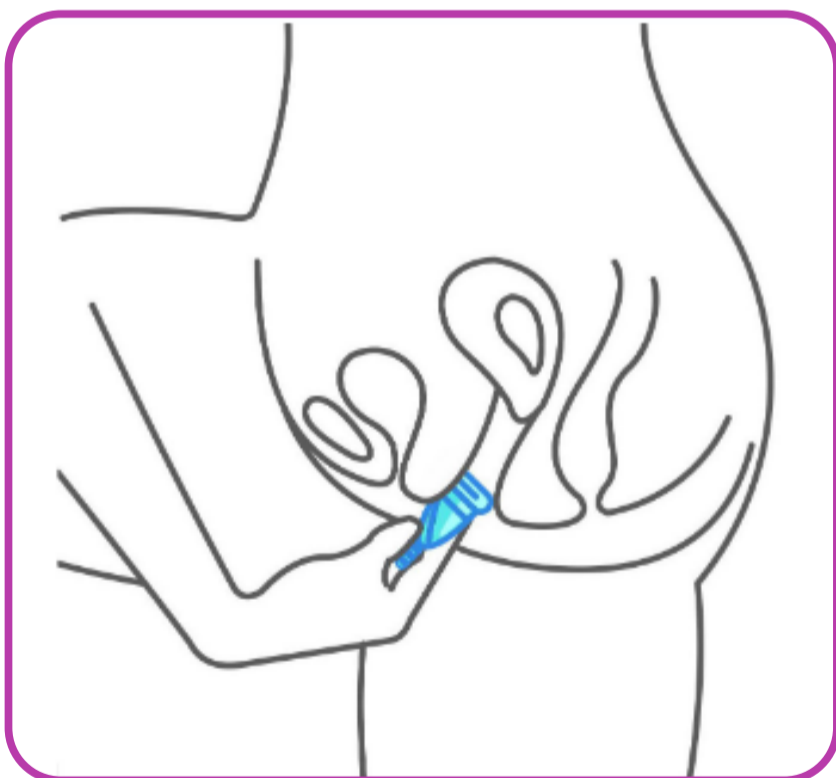


КАК ИЗВЛЕЧЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ?

Поскольку менструальная чаша вмещает в себя достаточное количество жидкости, то опустошать ее можно всего 2-4 раза в день - все зависит от обильности менструации.

Обязательно опустошите чашу после ночного использования. Максимальное нахождение чаши внутри 12 часов.

1. Для извлечения чаши сядьте на корточки или на унитаз.
2. Тужьтесь мышцами вниз, чтобы чаша опустилась пониже.
3. Ухватитесь за дно чаши. Если вы не можете достать дно чаши, подтяните чашу вниз за хвостик, а потом возьмитесь за дно.
4. Сожмите чашу за дно и, медленно раскачивая, двигайте её вниз.
5. Если чаша сильно присасывается, введите палец вдоль чаши и надавите на ее стенку внутрь, словно "отлепляя" чашу от стенок влагалища.
6. Удерживая чашу вертикально, достаньте её полностью и вылейте выделения из чаши в унитаз.
7. Ополосните сначала холодной проточной водой и только потом горячей. Этого будет вполне достаточно. Если сомневаетесь, можете использовать гель для интимной гигиены, с которым моетесь ежедневно или дополнительные средства (см. рекомендации по уходу за чашей ниже).



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МЕНСТРУАЛЬНОЙ ЧАШЕЙ?

1. Ополосните чашу сначала холодной водой, чтобы избежать потемнения чаши.
2. Потом промойте чашу теплой водой с мылом. Используйте мягкое неароматизированное мыло или средство для интимной гигиены.
3. После этого чашу можно снова вводить.
4. Как только менструация закончится, продезинфицируйте чашу - прокипятите в воде или используйте специальное средство для дезинфекции.
5. Храните чашу в тканевом мешочке или контейнере с вентиляционными отверстиями.
6. Перед первым применением и между циклами чашу необходимо термически обработать:
 - На 5 минут опустите чашу в кастрюлю с кипящей водой, как известно, термическая обработка – лучшая дезинфекция;
 - Можно добавить соль — один из лучших природных антисептиков;
 - Пищевая сода: насыпьте немного соды на ватный диск и хорошо протрите чашу со всех сторон, после чего тщательно промойте водой;
 - Перекись водорода: протрите ватным диском, смоченным в перекиси или опустите в раствор на несколько минут. Это не только очистит чашу, но и отбелит ее;
 - Медицинский спирт: возьмите обыкновенный медицинский спирт (лучше, если он будет 96%-ый), смочите ватный диск и тщательно протрите чашу изнутри и снаружи. Оставьте на несколько секунд, чтобы спирт испарился, и тщательно промойте водой.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Чаша подтекает:

1. Возможно, чаша вставлена неправильно. С помощью пальцев проверьте, полностью ли развернулась чаша, и плотно ли ее стены соприкасаются со стенками влагалища. Перед введением подержите чашу в холодной воде – это придаст чаше упругость и улучшит ее раскрываемость.
2. Неправильно выбран размер чаши. В нашем комплекте две чаши разных размеров для удобства ношения и обильности выделений, выберите подходящую.

3. Слабые мышцы влагалища.

Тренируйте мышцы влагалища с помощью специальных упражнений.

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Ни в коем случае не используйте чашу в послеродовой период!
- Максимальное время нахождения чаши внутри – 12 часов!
- Менструальная чаша не является контрацепцией!
- Использовать во время полового акта запрещено!
- Чаша не защищает от венерических заболеваний!
- Используйте только вашу личную чашу!
- Не давайте никому другому пользоваться вашей чашей!
- Для мытья используйте только натуральное мыло без отдушек или гель для интимной гигиены!

ГАРАНТИЯ 3 МЕСЯЦА
