



# Памятка: как ухаживать за многоразовыми гигиеническими средствами

Из курса Учебника Т—Ж  
«Женское здоровье: все о месячных»

## Менструальная чаша

1. Перед первым применением во время каждого цикла ополоснуть в чистой прохладной воде с мылом. Затем погрузить полностью в только что вскипевшую воду, прикрыть крышкой и оставить на пять минут. Таким же образом чашу можно стерилизовать после опорожнения во время месячных
2. Опорожнять чашу нужно не реже чем каждые 12 часов. Если сомневаетесь или ощущаете дискомфорт, проверять средство можно чаще — например, каждые 4—6 часов
3. Перед тем как извлечь чашу, вымойте руки с мылом. Затем извлеките чашу, опорожните ее и обработайте в соответствии с рекомендациями производителя — обычно достаточно промыть ее в чистой прохладной воде с мылом. Затем чашу можно вставить обратно. По окончании процедуры снова вымойте руки
4. В конце цикла промойте чашу с мылом и оставьте сушиться на воздухе
5. После того, как чаша высохнет, поместите ее в чистый хлопковый мешочек или пластиковый контейнер
6. Если вы планируете опорожнять чашу в общественном месте, стоит убедиться, что получится помыть ее с мылом. Если нет, лучше взять с собой запасную прокладку, тампон или менструальное белье. А чашу извлеките из влагалища чистыми руками, опорожните, очистите доступным способом — например, можно протереть туалетной бумагой — и положите в контейнер. При первой возможности обработайте ее, чтобы продолжить пользоваться

## Менструальные трусы или прокладки

1. Менять такие прокладки нужно каждые 3—6 часов, а трусы — как минимум дважды в день
2. Если белье или прокладку нужно поменять не дома, возьмите с собой герметичный пакет для использованного средства — так будет удобно хранить его до стирки
3. При первой возможности прополощите белье или прокладку в чистой прохладной воде или замочите в тазике с холодной водой. Затем постирайте гигиеническое средство вручную или в машинке без кондиционера и отбеливателя при температуре не более 30 °С
4. Отожмите трусы или прокладку и повесьте сушиться при комнатной температуре, не сушите на батарее и в сушилке

