**Для чего нужна чаша**

1. Комфорт применения. Удалять скопившиеся выделения можно с интервалом 8 часов, этого хватит для спокойного сна. Нет запрета на физические нагрузки, с чашей разрешено купаться, она совсем незаметна под одеждой.
2. Все выделения остаются внутри тела, неприятные запахи не появляются.
3. Одним изделием можно пользоваться до 10 лет.

**Как пользоваться**

Во время менструации чаша вводится во влагалище в сложенном виде. Внутри она расправляется, плотно прилегает к стенкам и собирает все выделения. По мере заполнения чаша извлекается и очищается. После окончания месячных чистое изделие хранится в хлопчатобумажном мешочке.

**Как вставлять**

1. Вымойте руки. Нанесите смазку на водной основе на чашу и руки, если требуется.
2. Поставьте ногу на край ванны или встаньте, широко расставив ноги.
3. Сложите изделие вдоль или прижмите один край к дну.
4. Введите во влагалище. Не ослабляйте пальцы, упругие края могут расправиться раньше времени.

Признак правильно установленной чашечки – отсутствие дискомфорта. В первое время может оставаться ощущение инородного тела, но постепенно оно должно пройти. Боль недопустима. Если она есть, вы что-то сделали не так.

**Как вытаскивать чашу**

Хвостик или кольцо предназначены для удобного извлечения. Если менструальная чаша поднялась слишком высоко, не нужно паниковать. Глубоко подышите, чтобы расслабиться. Мышцы перестанут удерживать колпачок, и он опустится. Если это не помогло, смените позу и сделайте выталкивающее движение влагалищными мышцами.

**Что делать, если не раскрывается**

Материал упругий, проблема встречается редко. Если это произошло, попробуйте аккуратно повернуть чашечку по часовой стрелке. Такие движения не всегда удобны, лучше извлечь колпачок, а затем снова ввести его. Чтобы избежать неприятностей, проверьте все ли вы делаете правильно:

1. Сложите чашу в виде буквы Е. Из такого положения она проще всего расправляется.
2. Девушки, привыкшие к тампонам, стараются протолкнуть чашу подальше. Это ошибка, для комфортного расположения хватит глубины 2 см.
3. На горлышке чаши для месячных расположены небольшие отверстия, которые образуют эффект вакуума. Из-за него чаша плотно прилегает к стенкам и не выпадает. Возможно эти отверстия засорились, поэтому раскрытия не происходит. Хорошо мойте чашу после каждого использования.

**Что делать, если протекает**

1. Неправильная установка. В этом случае плотного прилегания не будет, и выделения могут стечь по стенке влагалища. Если спите в одном положении, силикон может принять форму тела. При резком подъеме материал не успеет расправиться, и, здравствуй, протечка. Запоры тоже могут стать причиной смещения.
2. Ошибки с выбором размера. Слишком большой колпачок не расправится, а маленький будет подвижным. Внешний вид бывает различным, поэтому форма может не подойти.
3. Засорившиеся отверстия не создадут вакуум, что тоже приведет к подтеканию.

**Как правильно ухаживать**

Чашу желательно промывать средством интимной гигиены или мягким мылом. Если такой возможности нет, хватит чистой проточной воды. Следы любого моющего средство необходимо тщательно смыть. При попадании мыла на слизистую влагалища pH будет нарушен, есть риск повреждения естественной микрофлоры.

**Как стерилизовать**

До и после менструации нужно стерилизовать чашу, чтобы предотвратить размножение микроорганизмов из влагалища и бактерий, которые могли задержаться на ней во время хранения. Для этого нужно в течение 5 минут прокипятить изделие.

**Все женщины могут пользоваться менструальной чашей или есть противопоказания**

Абсолютных ограничений нет, но из-за индивидуальных особенностей менструальная чаша может не подойти. Исследования подтверждают, что менструальная чаша никак не влияет на эпителий влагалища. Колпачок не навредит при эндометриозе или эктопии шейки матки. Можно им пользоваться и при установленной системе внутриматочной контрацепции.

Перед покупкой нужно проконсультироваться с гинекологом, если есть загиб матки или ее сильное опущение. Не рекомендуется пользоваться менструальной чашечкой во время лечения молочницы, цистита или другой инфекции. Каждый раз обеззараживать капу не получится, поэтому будет риск повторного заражения. Поэтому вернуться к чаше можно будет только после завершения курса лечения.

**Можно ли купаться с чашей**

Разрешено все: бассейн, море или ароматная ванна. Колпачок находится внутри тела, поэтому контуры или торчащие нитки не выдадут вас. Не бойтесь подкрасить воду, вакуумный эффект не допустит протекания. Помешать может только начальный дискомфорт или сложности с правильным расположением, лучше планировать водные процедуры не на первый день месячных.

Сомневаетесь, что это средство гигиены подойдет вам? Обратитесь за консультацией к [гинекологу](https://www.medzhencentre.ru/doctors/akusher-ginekolog/) Медицинского женского центра.