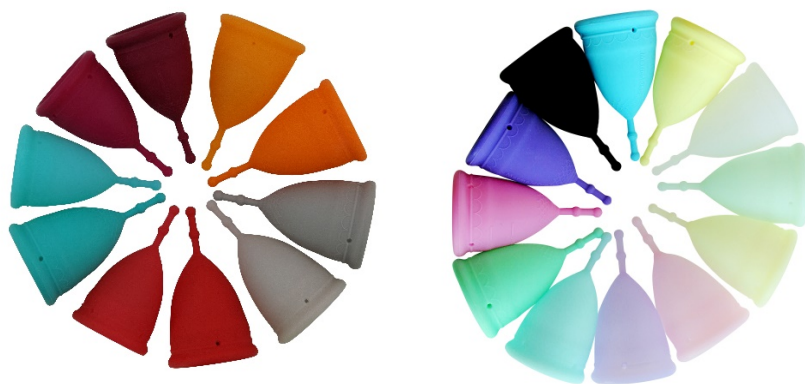


## Все, что вам нужно знать о MermaidCup®



## Менструальная чашечка

Вопрос 1 : Что такое менструальная чашечка?

Ответ: Менструальная чашечка - это средство интимной гигиены многоразового пользования , изготавливаемое обычно из гибкого медицинского силикона, во время менструации помещаемый во влагалище для сбора менструальных выделений (кровяные выделения из слизистой оболочки матки).

Вопрос 2 : Как часто необходимо опорожнять менструальную чашечку?

Ответ: Ее следует опорожнить в среднем раз 12 часов, чтобы жидкость не находилась долго в вашем теле. В более сильные менструальные дни, чашу следует опорожнять несколько раз в день, либо, когда чашечка заполнится.

Вопрос 3 : Болезненно-ли ее применение?

Ответ: Если ты правильно вводишь чашечку, то не почувствуешь ее присутствие , если ты чувствуешь себя некомфортно после ее размещения, вынь ее и затем введи заново.

Вопрос 4 : Как можно сделать правильный размер MermaidCup®?

Ответ: Если твоя шейка матки расположена низко, стебелек / хвостик/ чашечки можно укоротить ножницами до комфортной длины (Как измерить местоположение матки -> прочитай, если ты не уверена)

Вопрос 5: Как надо чистить чашечку ?

Ответ: Надо промыть чашечку слегка мыльной водой или средством MermaidCup Cleaner перед тем, как ее поместить . Если ты используешь универсальное средство MermaidCup Cleaner, то тебе не нужно стерилизовать чашечку в горячей воде. Специальная формула растворяет белковые мембраны бактерий и, благодаря этому чашечка сохраняется и увеличивается продолжительность ее использования

Вопрос 6. Каким размером мне надо пользоваться?

Ответ:

- Размер 1 - общее правило: для пользования женщинам моложе 30 лет, и тем,кооторые не рожали обычным путем

Вместимость 16 ML, диаметр 42 мм, чашечка + хвостик 76 мм, длина хвостика 24 мм

- Размер 2 – общее правило: рекомендуется женщинам свыше 30 лет и/или рожавшим женщинам.

Вместимость 20 ML, диаметр 46 мм, чашечка + хвостик 80 мм, длина хвостика 24 мм

Вопрос 7 : Можно –ли применять менструальную чашечку при наличии спирали?

Ответ: У нас есть покупательницы, бесппроблемно пользующиеся менструальной чашечкой при наличии спирали. Советуем проверить правильность размещения спирали перед использованием чашечкой.

Вопрос 8: Где я могу приобрести MermaidCupot®?

Ответ: Можно сделать заказ на нашем сайте, на котором можно также заказать и международную доставку:

<http://cottonmermaid.com/menstrual-cup/>

Ответ 9: Если у Вас возникли вопросы, просим Вас написать нам на электронный адрес:  
[hello@cottonmermaid.com](mailto:hello@cottonmermaid.com)

## Указания по применению для начинающих пользователей

1. **Вымой руки** мыльной водой, Расслабься, лучше всего, если в самый первый раз ты проделываешь это в своей ванной комнате. Готовься к тому, что в первый раз может не получиться, но это не страшно, потому что ты можешь попробовать еще раз в любое время.
2. **Возьми в руки и «подружись» с чашечкой!** Представь себе, что эта чашечка будет в твоём теле. Существует много способов введения чашечки, попробуй как можно больше для выбора наиболее подходящего способа.
3. **Введение** - перед введением смочи чашечку водой или гелем на водной основе. Найди наиболее подходящую для тебя позицию: например, присев на корточках, наполовину присев на корточках, сидя на унитазе, наполовину стоя или опираясь на свою кровать. Используй один из способов введения, затем помести чашечку во влагалище и дай ей раскрыться.
4. Немного покрути чашечку, а затем вытащи хвостик. Таким образом, ты сможешь убедиться, что **чашечка раскрылась**, и ты почувствуешь **вакуум**, что важно потому, что чашечка не будет допускать просачивания.
5. **Извлечение:** вымой руки мыльной водой и найди удобную для себя позицию: например: присев на корточки либо на унитаз. Попробуй нащупать хвостик чашечки либо ее основание. **Нажми на дно чашечки сбоку, чтобы нарушить вакуумный эффект, вытяни чашечку и вылей ее содержание в унитаз.**
6. **Мытье и чистка.** После опорожнения менструальную чашечку надо промыть специальным средством MermaidCup Cleaner либо слегка мыльной холодной водой, затем вставить обратно. Если ты пользуешься общественным туалетом, то имей при себе бутылочку с водой и ею ополосни чашечку.
7. **Стерилизация и хранение чашечки.** После окончания критических дней чашечку необходимо **стерилизовать** – для этого ее нужно кипятить в воде 5 минут.. Убедись, что **менструальная чашечка** полностью погружена в кипящую воду в течение всего времени стерилизации. При использовании чистящего средства MermaidCup этот шаг можно опустить, т.к. при каждом использовании средства во время ополаскивания, чашечка стерилизуется. Чашечку надо полностью высушить и до наступления следующего менструального цикла хранить в соответствующей сумочке. Если ты не пользовалась чашечкой 3 месяца, то перед использованием ее надо простерилизовать.

8. **Поездки** - во время путешествия удобно брать с собой менструальную чашечку, в тоже время необходимо выполнение важных правил. Всегда надо иметь при себе чистую /кипяченую/ воду для мытья чашечки. Для мытья рук и чашечки ты можешь пользоваться средством [Soapnuts OrganicFeminine Mousse](#). Это очень практично, ты можешь положить его в свою сумочку, и по крайнем мере один раз в день промыть им чашечку. Для подстраховки возьми с собой в дорогу несколько прокладок.

### **У тебя проблемы с MermaidCup? Не волнуйся! Позволь нам помочь тебе.**

Не секрет, что надо научиться пользоваться менструальной чашечкой, и есть такие пользователи, у которых этот процесс длится дольше. Поэтому не сдавайся, экспериментировать и протестируй все возможные методы вставки чашечки.

## **Частые проблемы и их решения**

### **1. Не могу установить чашечку**

Расслабься. Расслабь свой ум и свое влагалище. Поверь мне, это решение! Удостоверься, что вокруг тебя все спокойно и никто не мешает. Всегда перед использованием смочи чашечку водой либо гелем на водной основе, медленно и осторожно введи чашечку, доверься своему телу. Если не получилось, не сдавайся. Повтори попытку еще раз, когда почувствуешь, что ты готова.

### **2. Чашечка не раскрылась**

Попробуй немного покрутить чашечку. Если и тогда она не раскрылась, тогда вытащи ее и снова вставь. Попробуй другую технику введения и поэкспериментировать, пока не найдешь самый подходящий для себя способ. Лично я думаю, что проще вынуть и затем снова ввести чашечку, чем экспериментировать тогда, когда она вставлена во влагалище.

### **3. Просачивание**

Обычно достаточно наличие прокладки в случае возможного просачивания. Если же протекание достаточно обильно и прокладки недостаточно, в этом случае необходимо проверить следующее:

а/. Чашечка не раскрылась - Проведи пальцем по краю чашечки, чтобы почувствовать ее возможную неровность. Осторожно потяни за хвостик, чтобы почувствовать вакуум.

б/ Чашечка наполнилась- Если ты начинающий пользователь, то тебе придется самой испытать силу и интенсивность кровотечения. Бывают дни, когда интенсивность сильнее, в эти дни необходимо чаще вынимать чашечку и проверять ее содержание.

c/ В том случае, если ты все проверила, причиной протекания может быть также и выбор чашечки несоответствующего размера.

Пожалуйста, напишите нам по адресу [hello@cottonmermaid.com](mailto:hello@cottonmermaid.com), и мы попытаемся вместе найти решение проблемы .

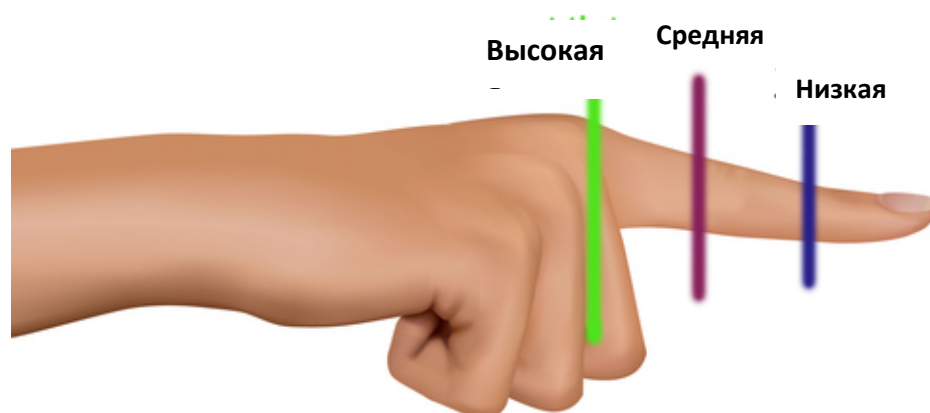
#### 4 . Мешает хвостик

В этом случае твоя шейка матки расположена низко. Если ты не уверена в высоте твоей шейки матки, ты можешь измерить ее пальцем.

Что такое шейка матки и как я могу измерить ее высоту?:

- Тщательно вымой руки
- Положи ногу на унитаз или на край ванны
- Средний или безымянный палец медленно введи во влагалище. Вводи палец до тех пор, пока он не достигнет твоей шейки матки (возможно также, что ты ее не достанешь, если она расположена высоко)
- Запомни, насколько глубоко ты смогла ввести палец.

Измерение высоты шейки матки



Цветные линии показывают, насколько глубоко ты добралась до шейки матки во влагалище



**Официальные сайты**

Website	<a href="http://cottonmermaid.com">http://cottonmermaid.com</a>
Страница в Facebook	<a href="https://www.facebook.com/cottonmermaid">https://www.facebook.com/cottonmermaid</a>
Группа в Facebooke	<a href="https://www.facebook.com/groups/646835165511981/">https://www.facebook.com/groups/646835165511981/</a>
Instagram	@cottonmermaid_mermaidcup

Это официально разделяемый линк <https://www.facebook.com/groups/646835165511981/>,  
пожалуйста, присоединяйся и узнай больше о нашем продукте