Symbolics Domains Ltd
Company Number: 11189774
Sklep internetowy
ECOlogiczny.pl
www.ecologiczny.pl
(+48) 735 707 000
ecologicznypl@gmail.com

Dane aktualne na dzień: 19-11-2026 22:55

Link do produktu: https://www.ecologiczny.pl/genial-day-kubeczek-menstruacyjny-rozmiar-m-p-6501.html



GENIAL DAY Kubeczek menstruacyjny rozmiar M

Cena	**217,38 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Numer katalogowy	**136**

Opis produktu

Kubeczek menstruacyjny jest nie do zastąpienia w podróży, w przypadku uprawiania sportu lub w czasie kąpieli. W przeciwieństwie do tamponów czy podpasek jest przeznaczony do zbierania krwi miesiączkowej i jest środkiem wielokrotnego użycia. Rozmiary:Istnieją 2 rozmiary kubeczków menstruacyjnych GENIAL DAY®: MEDIUM: dla kobiet do 25 lat, które jeszcze nie rodziły, których miesiączki są średniej obfitości. Pojemność: 25 ml, średnica 43 mm, długość całkowita 67 mm, długość łodyżki 12 mmLARGE: dla kobiet, starszych niż 25 lat, które już rodziły, których miesiączki są obfite. Pojemność 30 ml, średnica 46 mm, długość całkowita 66 mm, łodyżka 12 mm Sposób użyciaWkładanie kubeczka menstruacyjnego po raz pierwszy może być trochę trudne, więc jest potrzebna cierpliwość i rozluźnienie. Trzeba trochę praktyki, ale po przyzwyczajeniu się będzie to bardzo proste i wygodne. Przed pierwszym użyciem kubeczka należy go wysterylizować: dostateczną ilość wody należy doprowadzić do wrzenia, następnie umieścić we wrzącej wodzie i gotować przez 3 - 4 minuty. Nie należy zostawiać kubeczka w garnku bez nadzoru, ponieważ woda może wyparować i może dojść do zniszczenia kubeczka. Po wyjęciu i schłodzeniu kubeczka można go używać. Proces ten jest zalecany po każdej miesiączce.

Wkładanie kubeczka menstruacyjnego Krok 1: Należy dokładnie umyć ręce i przyjąć wygodną pozycję. Zalecane pozycje: kucając, siedząc na toalecie, stając z podniesioną nogą. Nawilżenie kubeczka wodą ułatwi poślizg.Krok 2: Kubek należy złożyć (rys. 1) - istnieją dwie możliwości:A -Ścisnąć kubeczek i następnie złożyć go na pół, tworząc literę „U".B - Umieścić palec na górnej krawędzi kubeczka i przesunąć go do wnętrza tworząc trójkąt.Krok 3: (rys. 2 i 3) Jedną ręką trzymając zgięty kubeczek, drugą ręką należy rozdzielić zewnętrzne wargi sromowe i włożyć kubeczek do pochwy kierując go ku tyłowi. Kubeczka nie należy wkładać tak głęboko jak wkłada się tampon. Jednakże, łodyżka powinna być w pochwie, w przeciwnym razie będzie ona odczuwalna podczas chodzenia lub siedzenia. Łodyżka nie powinna być w pochwie głębiej niż około 1,5 cm. Po włożeniu kubeczka do pochwy, należy go opuścić, aby się rozłożył i przylegał do ścianek pochwy. Kubeczek trzyma się w pochwie i nie wyślizguje się dzięki ścianom i mięśniom pochwy. Krok 4: (rys. 4) w celu upewnienia się, że kubeczek jest włożony prawidłowo, trzymając jego dolną część (ponad łodyżką), należy go obrócić o 360° w każdym kierunku. To zapewni, że kubeczek zostanie całkowicie rozłożony i prawidłowo ułożony w tylnym kierunku. Aby upewnić się, czy kubeczek jest rozłożony, można włożyć palec do pochwy i poprowadzić palec po obwodzie kubeczka. Jeżeli kubeczek jest włożony prawidłowo, jednak łodyżka drażni ujście pochwy, można trochę obciąć łodyżkę, ale nie więcej niż 0,8 mm. Po całkowitym usunięciu łodyżki, wyjmowanie kubeczek może być trudniejsze. Wyjmowanie kubka menstruacyjnego1. Należy dokładnie umyć ręce.2. Stanąć w wygodnej pozycji (stojąc, siedząc na toalecie lub kucając), rozluźnić mięśnie pochwy i palcem wskazującym i kciukiem złapać łodyżkę.3. Wyjmowanie kubeczka będzie łatwiejsze, jeżeli "popchnie się go" mięśniami brzucha i miednicy.4. Delikatnie pociągnąć łodyżkę, aż będzie możliwe mocne złapanie dna kubeczka.5. Ścisnąć dno kubeczka, aby usunąć podciśnienie. Ostrożnie wyciągnąć kubeczek, przesuwając lub obracając go.6. Po wyjęciu trzymać kubeczek w pozycji pionowej, aby zawartość pozostała w nim. Następnie opróżnić zawartość do toalety.7. Przepłukać kubeczek czystą wodą i ponownie włożyć. Należy pamiętać o dokładnym umyciu otworów przyciągania. Można również użyć łagodnego mydła bezzapachowego. Jeżeli nie macie dostępu do czystej wody, dla oczyszczenia kubeczka można użyć papier toaletowy lub serwetki (bezzapachowe), a kiedy pojawi się możliwość, przemyć go wodą. Inne poradyKubeczek powinien być opróżniany co najmniej raz na 12 godzin. Zaleca się opróżniać kubeczek co najmniej 2 - 4 razy dziennie. Ewentualnie po

przyzwyczajeniu będzie wiadomo, co jaki czas najlepiej opróżniać kubeczek. U każdej kobiety może to być inny okres. Zanim przyzwyczaisz się do kubeczka i nabierzesz wprawy z zakładaniu go, możesz używać podpasek lub wkładek jako asekuracji.Po opróżnieniu kubeczka, przepłucz chłodną a dopiero później gorącą wodą i ponownie załóż. Po zakończeniu miesiączki, należy dokładnie wymyć i wysuszyć kubeczek, przechowywać go w woreczku z bawełny, dołączonym do kubka.Korzystanie z kubeczka jest możliwe zarówno w nocy, jak i podczas uprawiania sportu lub kąpieli.Nie trzeba wyjmować kubeczka przy oddawaniu moczu lub stolca, chyba że odczuwa się taką potrzebę.

Po oddaniu stolca należy sprawdzić, czy kubeczek pozostał na swoim miejscu, czy nie przesunął się.Podczas podróży zaleca się posiadać butelkę wody do mycia kubeczka. EWENTUALNE PROBLEMYDyskomfortJeśli odczuwasz dyskomfort podczas noszenia kubeczka, może to oznaczać, że znajduje się on w niewłaściwym położeniu. Jeśli kubeczek jest prawidłowo włożony, nie będziesz go czuć. Przyczyną dyskomfortu może też być zbyt długa łodyżka - możesz ją skrócić.. Najważniejsze, aby nie uszkodzić dna kubeczka. Podczas noszenia kubeczka, łodyżka powinna nie wysuwać się z pochwy.Problemy z wyjęciem kubeczkaW przypadku problemów z wyjęciem należy rozluźnić ciało i zachować spokój. Najpierw wyjęcie może być trudne, ale z czasem przyjdzie przyzwyczajenie. Należy rozluźnić mięśnie, zwłaszcza mięśnie pochwy. Spróbujcie kucać i rozluźnić mięśnie. W ten sposób będzie łatwiej uchwycić i wyciągnąć kubeczek.