

## Kako isprazniti i očistiti menstrualnu čašicu kad nismo kod kuće

*Mnoge žene odustaju od ideje o korištenju menstrualnih čašica kada misle na toalete na radnom mjestu. Lakše je umetnuti i isprazniti menstrualnu čašicu kod kuće ili na odmoru kada imate više vremena da se posvetite sebi i svojem tijelu, ali nošenje čašice tijekom radnog vremena i pražnjenje u zajedničkim toaletima ne bi trebalo biti zastrašujuće ako pratite INTIMINA savjete*

Najvažnija stvar kod korištenja menstrualne čašice je da vam ona omogućuje da zaboravite na menstruaciju, tako što pruža do 12 sati zaštite od propuštanja. Ovisno o obilnosti krvarenja, čašicu je dovoljno isprazniti i očistiti samo kad se probudite i prije odlaska u krevet - i to u udobnosti vlastitog doma. Ako znate da imate obilnija krvarenja od prosječne žene, možete probati menstrualnu čašicu [Ziggy Cup](#) koja ima veći kapacitet od većine čašica. Ali u slučaju da vam je krvarenje izuzetno obilno, možda ćete trebati isprazniti menstrualnu čašicu tijekom radnog vremena. To vam ne bi trebalo izazivati neugodu niti biste trebali brinuti o tome da će vas kolegice vidjeti kako izlazite iz toaleta i hodate do umivaonika s krvavim rukama i hlačama oko gležnjeva. Ništa se takvo neće dogoditi. U tvrtki [INTIMINA](#), posvećenoj kreiranju proizvoda za žensko intimno zdravlje, tvrde da pražnjenje čašice u javnim toaletima uopće nije teško.

**Neka radna mjesta imaju toalete s umivaonicima koji olakšavaju pražnjenje i ispiranje menstrualne čašice. U slučaju da umivaonika nema, jednostavno slijedite ove jednostavne korake i postat ćete vrlo brzo stručni u korištenju čašice:**

- Prvo što morate zapamtiti je da kada god trebate dodirivati sebe ili svoju menstrualnu čašicu - operete ruke. Tako ćete smanjiti rizik od infekcija i osigurati da su vam vagina i područje oko vagine čisti. [Najbolje menstrualne čašice](#) napravljene su od [100-postotnog medicinskog silikona](#) koji je otporan na bakterije, tako da ga nije potrebno sterilizirati nakon svake uporabe.

- Nakon što ste izvadili čašicu i bacili njen sadržaj u toalet, obrišite je toaletnim papirom ili nosite bočicu vode i isperite čašicu iznad WC školjke. Ako ne obrišete ili ne isperete čašicu, to je u redu. Krv na čašici je iz vaše vagine, tako da je možete samo

isprazniti i vratiti.

● Obrišite prste toaletnim papirom ili vlažnom maramicom ako želite izaći do umivaonika da operete ruke. Ako nemate problema s umetanjem tampona bez upotrebe aplikatora, tada vam ni umetanje čašice ne bi trebalo biti odbojno jer se radi o sličnom postupku.

Korištenje menstrualne čašice nije samo dobro za vaše tijelo, već je i ekološki prihvatljivo. Jedna čašica može trajati 10 godina i može zamijeniti 1625 tampona, zato treba imati na umu kako takav proizvod pozitivno utječe na okoliš. I na vaš novčanik. Ako želite biti dodatno diskretni na radnom mjestu, probajte [Lily Cup Compact](#), sklopivu čašicu koja dolazi s malom futrolom veličine balzama za usne, tako da je možete ubaciti u torbicu ili gurnuti u džep. Tako nema više potrebe da u torbi nosite zalihe uložaka i tampona, te da, dok hodate do toaleta na radnom mjestu, strahujete da će vam iz torbe sve ispasti i prosuti se pred svima.

Za kraj je važno napomenuti da, prije nego što započnete korištenje menstrualne čašice na radnome mjestu, izvježbate rutinu vađenja, pražnjenja i ponovnog umetanja kod kuće. I zapamtite, lako je. Samo krenite i vaše će tijelo biti zahvalno.