

# 月経カップ装着方法とコツ

※ここでは浅めのパンチダウンフォールドを採用しています


シリコン製で柔らかさが特徴の月経カップですが、形が大きく、そのままでは挿入できません。よって、鋭角になる部分を折りたたんで作ってから挿入します。いくつか折り方が考案されているので、自分に合った折り方を探してみましょう。(※)

**用意するもの。**

トイレットペーパー



お皿とか(カップいれ)




ちょっと置くのに便利

あと便利なもの。


水を入れたコップ

汚れたカップをすぐにすすげます




汚れた手を拭き取ります。

ウェットティッシュ



月経カップを挿入するときのコツ：①腰から下の力を抜く  
②生理が始まってから挿入する(滑りやすい) ③しっかり持つ  
※手とカップをきちんと洗ってから挿入しましょう


**手元** フチを内側に向かって凹ませる  
指先の左右にあるフチを内側に折込むようにたたむ





たたんだ形が戻らないようしっかりとつかむ

トイレットペーパー...  
お皿...

**姿勢**

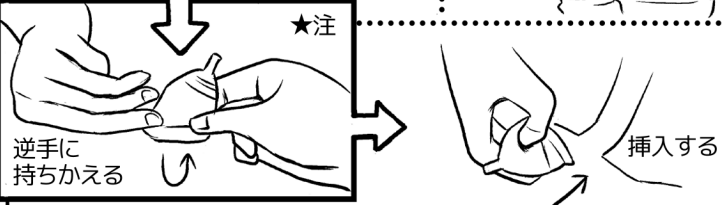


力を抜く



中腰になりおしり側から挿入 ※1


★注



逆手に持ちかえる


挿入する

①たたんだ部分は手前側  
たたんでいない尖った部分を背側にして挿入します  
スムーズに入るところまで入れます



背中側

たたんでいない太い部分がつかえているはずなので反対側の指で押しこみます(少し強めに!)




背中側


★完全に入れ終わるまでしっかりと持ち続けること

## 正しい位置に入れるには...


①奥に入れ過ぎない  
正しい位置は人差し指を第一関節まで膣に入れた時ステムにふれるくらいです



タンポンは子宮口の近くが定位置ですが、月経カップはもっと手前なのです



## ②自力で定位置に移動させる



挿入後、今ひとつ違和感が消えないようでしたら、膣を締め、カップを奥へキューッと吸い込むようなイメージで定位置へ移動させることができます  
つま先立ちで背伸びをしたり、図のように屈伸させるとやりやすいです

### 正しい挿入の判断基準

- なんとなく存在を感じる
- ×痛みを感じる時がある
- ×はっきり異物感を感じる
- ×いきむと簡単に落ちてくる

# 月経カップの外し方 <sup>※</sup> ステップでラクラク!

挿入に比べると取り外しは簡単ですが、やはりちょっとコツがいります



- ① いきんで
- ② 位置をさげて
- ③ 取り外す!

はじめてのときは自宅のトイレやお風呂場など汚れてよい場所で!

## ① いきむ。

大便をするときと同じ要領ですが、なにしろ出口が違うので、膣の位置はきちんと意識しましょう。息を吹き込み、股下を膨らませるイメージでカップを押し出します。



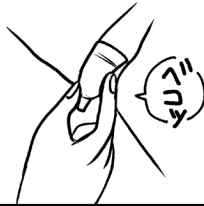
## ② 位置をさげる

いきむとカップが下りてきます。ステムに指が触れればほぼ成功! ※ステムを引くだけでは取り出せません



## ③ カップを取り外す。

いきんだときステムが膣の外に顔を出すくらいになったら、カップの底、ふくんだ部分をつかみ、本体をへこませながら取り出しましょう。へこませて空気を入れるのが取り出しのコツです。※第一関節くらいまでは膣に指を入れます



## 便利なコップとウェットティッシュ

挿入時と同じく、水を入れたコップとウェットティッシュは指先と月経カップの洗浄に。

※ただしウェットティッシュはアルコールなど刺激成分があるものも、使用は外出時など臨時の時に限りましょう。



## 外したら...



無事取り外せたら、カップの中の経血を便器の中に捨てます。この後、タイミングや人によりますが、カップについた血が落ちて、手や周辺が汚れることがあります。取り出しはソツと行い、血に塗れた状態のカップをすぐ受け止められるよう、もう一方の手でトイレットペーパーや清潔なお皿などを用意しておきましょう。

カップをきれいにしたら再装着しましょう。膣内は殺菌力に優れているので、念入りに洗浄しなくても大丈夫です。



## 毎回キレイに使いたい!...という方は

使用後のカップは、トイレットペーパーでざっくり拭いただけでも再装着可能です。しかし  
①つど水で洗う ②スベアを持ち歩き、取替えると、より気持ちよく使えます。