



टेंशन फ्री परफॉरमेंस
के रिवोल्यूशन में शामिल हों

रि-यूजेबल मासिक धर्म कप

उपयोग गाईड

मेंस्ट्रुअल कप क्या होते हैं?

मेंस्ट्रुअल कप मेडिकल-ग्रेड सिलिकॉन से बने होते हैं, ये कप नरम और लचीले होते हैं, ताकि उन्हें पैड और टैम्पोन की जगह, योनि में डाला जा सके, जो योनि में जाकर उनकी दीवार से अपने आप चिपक जाते हैं। मासिक धर्म के कप एक प्रकार का वैक्यूम / सील बनाते हैं जो किसी भी तरल पदार्थ को बाहर निकलने नहीं देता है, और यह कप में इकट्ठा हो जाता है और रोगाणुओं के लिए प्रजनन आधार होते हैं। मेंस्ट्रुअल कप मेडिकल उपकरणों से निर्मित होकर मार्केट में आया है। इसलिए इस प्रोडक्ट का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। भारत में सर्वश्रेष्ठ मेंस्ट्रुअल कप माइल्ड केयर कंपनी द्वारा निर्मित GynoCup होते हैं जो आसानी से ऑनलाइन उपलब्ध होते हैं।

Gynocup के बारे में

Gynocup सिलिकॉन बेस्ट मटेरियल है जोकि आजकल मेंस्ट्रुअल कप में सबसे एडवांस कंपनी का प्रोडक्ट माना जाता है। पीरियड के समय आप इसे टेंशन फ्री होकर इस्तेमाल कर सकते हैं। यह सिर्फ लीक-प्रूफ और क्वायटी नहीं बल्कि पुनः प्रयोज्य है। GynoCup इसे अब्सॉर्ब करने के बजाय मासिक धर्म के तरल पदार्थ को इकट्ठा करता है, जो पैड और टैम्पोन की तुलना में एक सुरक्षित तरीका है। यह डॉक्टरों द्वारा अत्यधिक अनुशंसित और उपयोग करने में बहुत आसान है।

मेंस्ट्रुअल कप की विशेषताएं

- टैम्पोन की तुलना में अधिक सुरक्षित है।
- पैड या टैम्पोन की तुलना में अधिक रक्त धारण करता है।
- पर्यावरण के लिए पैड या टैम्पोन से बेहतर है।
- IUD के साथ पहना जा सकता है।

मेंस्ट्रुअल कप का उपयोग कैसे करते हैं?

मेंस्ट्रुअल कप को किस तरह से योनि में पहना जाए उसके 5-step होते हैं

- 1.सबसे पहले मेंस्ट्रुअल कप को उबाल ले ताकि वह कीटाणु रहित हो जाए।
- 2.अब इसको बीच से पकड़ना है और सी आकार में मोड़ना है
- 3.अब आपको जल्दबाजी नहीं करनी है बल्कि सी वाले एरिया को बहुत ही ध्यान से और आराम से योनि में डालें।
- 4.अगर आपको उसे योनि में सेट करते वक़्त वॉटर बेस्ड लुब्रिकेंट का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- 5.जैसे ही कप आपकी योनि के अंदर जाकर फिट बैठे तो उसे वहीं पर छोड़ दे और वह अपने आप योनि की दीवारों पर चिपक जाएगा और ब्लड आने पर उस कप में भर जाएगा।



Gynocup द्वारा निर्मित मेंस्ट्रुअल कप उपयोग करने की विधि:-

1. सफाई

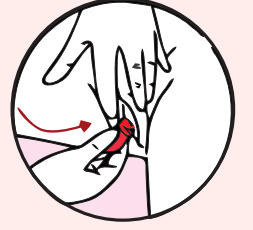
पहली बार इस्तेमाल के लिए मेंस्ट्रुअल कप को ५-७ मिनट उबाल ले ताकि वह कीटाणुरहित हो जाए।

- इसे आप धोकर दोबारा इस्तेमाल में ला सकते हैं।
- Gynocup पैड और टैम्पोन की तुलना में बहुत ही किफायती है।



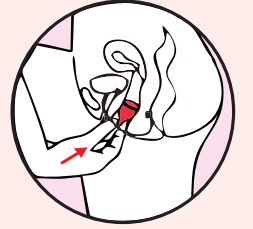
2. फोल्ड एवं होल्ड

मेंस्ट्रुअल कप को मोड़ने की विधि है 'सी' प्रकार में मोड़ना, इसमें कप को अंगूठे से बिच में दबाये एवं लंबवत में मोड़े, एवं अंगूठे एवं तर्जनी अंगुली से अच्छी प्रकार से पकड़े जिससे वो खुले नहीं।



3. मेंस्ट्रुअल कप को लगाना ?

आरामदेह स्थिति का चयन करे मेंस्ट्रुअल कप को विभिन्न तरीके से लगाया जा सकते है जैसे पैरो को खोले हुए बैठकर, शौच की स्थिति में बैठकर, एक पेअर को थोड़ी उचाई पर रखकर, या खड़े होकर पैरो को फैलाकर लगाया जा सकता है, सहज रहे गहरी सांस ले और योनि मुख में धीरे धीरे कप को अंदर की तरफ धकेले जब तब मेंस्ट्रुअल कप की पतला हिस्सा दिखाई न देने लगे।



4. जाँच करे घुमाये और सेट करे ।

अपनी उंगली से मेंस्ट्रुअल कप के निचले भाग को घुमा कर जांच करे की वह अच्छे से खुल गया है की नहीं, अगर नहीं खुला है तो कप के निचले हिस्से को पकड़कर थोड़ा थोड़ा दबाने पर वह अच्छी तरह खुल जायेगा. जैसे ही कप आपकी योनि के अंदर जाकर फिट बैठे तो उसे वहीं पर छोड़ दे और वह अपने आप योनि की दीवारों पर चिपक जाएगा और ब्लड आने पर उस कप में भर जाएगा।



5. मेंस्ट्रुअल कप कैसे निकाले ?

मेंस्ट्रुअल कप को निकालने के लिए उसे नीचे से दवाएं। अगर आप कप के नीचे के पार्ट तक नहीं पहुंच पा रहे हैं तो कप की नीचे की डंडी को धीरे से पकड़े और उसे धीरे-धीरे हिलाएं और उसे तब तक हिलाएं जब तक वह थोड़ा सा नीचे ना आ जाए। इसका को एक तरफ से दूसरी तरफ ले जाए और धीरे-धीरे बाहर की ओर निकालें। उसके बाद कप में जितना भी रक्त इकट्ठा हुआ है उसे सिंक या नाली में फेंक दें। उसके बाद कप को अच्छे से पानी से धोएं और साफ कपड़े से पोंछ ले और दोबारा से इसे अपनी योनि में अंदर डालें।



मेंस्ट्रुअल कप प्रभावी है ?

अगर बात करें मेंस्ट्रुअल कप के इफेक्टिव होने की तो यह बहुत ही प्रभावी है। क्योंकि इससे ना ही आपकी योनि में किसी तरह का जख्म होता है, नहीं इन्फेक्शन होता है। बशर्ते अगर आप कुछ बातों का ध्यान रखें , तो आपको किसी भी तरह की मुसीबत का सामना नहीं करना पड़ेगा। बस इसे मासिक धर्म के समय अच्छे से योनि में फिट करें और 10 से 12 घंटे बाद इसे निकाल कर रक्त को बाहर गिरा दे और दोबारा से धोकर पहन ले। इसे कम से कम आप 8 साल तक पहन सकते हैं इससे आपको कोई भी परेशानी नहीं होगी।

मेंस्ट्रुअल कप क्या सुरक्षित है?

डॉक्टर इस बात से सहमति करते हैं कि मासिक धर्म के समय मेंस्ट्रुअल कप को पहनना पूरी तरह से सुरक्षित है। क्योंकि जब तक आप इसे निर्देशित के रूप में इस्तेमाल करते हैं तब तक आपको किसी भी तरह के दुष्प्रभावों और जोखिम का सामना नहीं करना पड़ेगा। ज्यादातर लोग इस कप को पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें पैड और टैम्पोरन में बार-बार बदलने की जरूरत पड़ती थी। परंतु कप को एक बार पहनने के बाद 12 घंटे तक उसे बदलने की जरूरत नहीं होती।

गायनो कप को क्यों अपनाया जाना चाहिये?

गायनो कप 100% मेडिकल ग्रेड सिलिकॉन से बना हुआ होता है।

ये कप पूरी तरह से प्राकृतिक और गंधहीन होता है।

गायनो कप पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ होते हैं।

एक बार खरीदने पर आप गायनो कप को 8 वर्षों तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

एक बार इसे योनि में पहनने के बाद 12 घंटे तक इसे उतारने की जरूरत नहीं है।

इसे आप धोकर दोबारा इस्तेमाल में ला सकते हैं।

गायनो कप किफायती उपयोग करने में आसान होते हैं ।

गायनो कप कहाँ से खरीद सकते हैं?

- Website : www.gynocup.com
- Call or Email Us : reachus@gynocup.com
- Everything About Menstrual Cup - Know More : +91 989-909-5800
(Talk to Female Consultant)



मेंस्ट्रुअल कप क्या होते हैं? कैसे प्रयोग किये जाते हैं?

दोस्तों हम सब जानते हैं कि महिलाओं को एक उम्र के बाद मासिक धर्म आना शुरू हो जाता है और उस मासिक धर्म में वह उनके अंदर से होने वाली ब्लीडिंग को रोकने के लिए किसी तरह के कपड़े या फिर सेनेटरी पैड का इस्तेमाल करते हैं। पहले जमाने की महिलाएं मासिक धर्म आने पर किसी भी गंदे कपड़े का इस्तेमाल करती थी। परंतु धीरे-धीरे जागरूकता आने के बाद महिलाओं को पता लगा कि खराब कपड़ा लेने से उन्हें कई तरह के भयानक रोग लग सकते हैं। इसलिए उन्होंने फिर सेनेटरी पैड लेना शुरू किया। परंतु अब उससे भी बेहतर प्रोडक्ट मार्केट में आया है। जिसे मेंस्ट्रुअल कप कहा जाता है। इसका अर्थ है मासिक धर्म के समय उपयोग में लाए जाने वाला कप। इस कप की यह खासियत है कि यह पेड़ की अपेक्षा स्वास्थ्य के लिए ज्यादा फायदेमंद है और पर्यावरण को भी नुकसान नहीं पहुंचाता है।

यह मेंस्ट्रुअल कप मेडिकल उपकरणों से निर्मित होकर मार्केट में आया है। इसलिए इस प्रोडक्ट का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। आज हम आपको मेंस्ट्रुअल कप क्या होता है और उसका इस्तेमाल कैसे करना है इन सब की जानकारी देंगे।

यह कप थर्मोप्लास्टिक एलेस्टोमेर, सिलिकॉन या लेटेक्स से निर्मित होता है। दोस्तों आपको जैसे पता है कि शिशु के लिए जितने भी प्रोडक्ट मार्केट में लाए जाते हैं। या जितने भी प्रोडक्ट का इस्तेमाल शिशु के लिए किया जाता है। उन सब को बहुत सेफ्टी से बनाया जाता है और उन सब को बनाने के लिए जितने भी पदार्थ का इस्तेमाल होता है वह सबसे बेस्ट होते हैं। इसी तरह इस मेडिकल सामग्री को बनाने के लिए उस प्लास्टिक का इस्तेमाल किया जाता है जिससे शिशु दूध पीता है। यानी कि शिशु के दूध की बोतल जिस प्लास्टिक से बनाई जाती है उस प्लास्टिक से ही यह प्रोडक्ट बनता है। इस कप को मासिक धर्म के समय स्त्री अपनी योनि में पहनती है जिससे सारा रक्त उस कप में इकट्ठा हो जाता है।

मेंस्ट्रुअल कप कैसे प्रयोग करें?

सबसे पहले बात करते हैं स्त्रियों की योनि के अंदर मौजूद तीन छेद की। यानी कि स्त्रियों के मूत्राशय वाली जगह पर तीन छिद्र होते हैं। एक छिद्र में से स्त्रियों का पेशाब निकलता है। दूसरे छेद में से मल त्याग निकलता है और तीसरे छिद्र में से महावारी के समय गंदा रक्त बाहर निकलता है। उसी को योनि कहा जाता है। जब महावारी आती है उस समय इस मेंस्ट्रुअल कप को योनि में पहन लिया जाता है। जब आप इस कप को पहली बार अपनी योनि में पहनेंगे तो हो सकता है कि आपको दर्द महसूस हो।

जब भी आप इस कप को लेने मार्केट जाए तो इसका साइज बिल्कुल ही परफेक्ट होना चाहिए। वरना जब रक्त रिसाव होगा तो उस समय आपको समस्या हो सकती है। इसके अलावा जब भी आप इस कप को योनि में पहने तो अच्छी तरह से फिट करें और 4 से 10 घंटे हो जाने के बाद इस कप को दोबारा से धोकर इस्तेमाल करें। यानी कि दिन में कम से कम इसे तीन से चार बार आपको अवश्य अच्छी तरह से धोना है।



जैसे हम शिशु के बोतल और निप्पल को दिन में कई बार दूध पिलाने से पहले उबालते हैं वैसे ही इस कप को भी आपको हर महीने महावारी के आने से पहले अच्छे से उबालकर साफ करना है ताकि इसके अंदर किसी भी प्रकार की गंदगी और जीवाणु ना रह सके। महावारी खत्म हो जाने के बाद इसको अच्छे से साफ करके साफ जगह पर रखें। किसी भी गंदे स्थान में इसे भूल कर भी ना रखें। वरना जब आप इसका प्रयोग महावारी के समय करेंगे तो आपको आपकी योनि में जलन महसूस होगी।

गर्भाशय के समय भी आपको ग्रीवा के माप के अनुसार का ही कप का इस्तेमाल करना है। इसके लिए सबसे पहले आप ग्रीवा को अच्छे से माप ले और उसी माप का कप का इस्तेमाल करें। ताकि आप इसे आसानी से ज्यादा समय तक इस्तेमाल कर पाए। क्योंकि छोटा कप बहुत ही जल्दी भर जाता है।

एक बात का खयाल बहुत अच्छे से रखें कि जब भी आप इस कप का इस्तेमाल करें तो योनि में किसी भी प्रकार का क्रीम नहीं लगाए। वरना इससे कप का शेप बदल जाएगा और आपको दर्द भी महसूस हो सकता है। जैसा कि मैंने आपको पहले से बताया कि इस कप का जब पहली बार इस्तेमाल करेंगे तो शायद ये आपको थोड़ी तकलीफ दे सकता है। परंतु एक बार जब आप इसे अच्छे से लगा लेंगे तो आपको दोबारा दर्द महसूस नहीं होगा।

अगर आप मेंस्ट्रुअल कप का प्रयोग सही तरीके से करेंगे तो आपके शरीर को बहुत आरामदायक होगा। इससे आपके शरीर को किसी भी तरह के साइड इफेक्ट या फिर नुकसान नहीं होगा और यह कभी भी आपकी योनि के अंदर फंसेगा नहीं। इस तरह की कोई भी परेशानी आपको नहीं झेलनी पड़ेगी। यह आपके लिए बहुत ही सुविधाजनक और आरामदायक सिद्ध होगा। पर एक बात का ध्यान हमेशा रखें कि जब भी आप इसका प्रयोग करें तो इसका ज्यादा इस्तेमाल ना करें। अगर आप इसका प्रयोग सही तरीके से नहीं कर पा रही हैं तो जबरदस्ती इसका इस्तेमाल ना करें। वरना आपकी योनि को नुकसान भी या जख्म भी हो सकते हैं।



Before wearing the cup



After wearing the cup



मेंस्ट्रुअल कप के फायदे

मेंस्ट्रुअल कप का सबसे बड़ा फायदा यह है कि वह सेनेटरी पैड के मुकाबले सस्ता मिलता है। सबसे बड़ी बात यह है कि इस कप को आप दोबारा इस्तेमाल में ला सकती हैं। उसे एक बार साफ करके दोबारा इस्तेमाल में लाकर आप मासिक धर्म की समस्या से छुटकारा पा सकती हैं और इसे कई सालों तक आप इस्तेमाल कर सकती हैं इसलिए ये आपको सस्ता पड़ता है।

अब बात करे दूसरे फायदे की तो इसमें सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि यह कप सिलिकॉन का बना होता है। जिसकी वजह से यह कीटाणु रहित रहता है। इसकी जगह अगर हम सेनेटरी पैड इस्तेमाल करते हैं तो उससे योनि में इन्फेक्शन होने का खतरा बना रहता है। क्योंकि इसके अंदर जो कैमिकल इस्तेमाल किया जाता है उससे योनि में इन्फेक्शन फैल सकता है। परंतु मेंस्ट्रुअल कप से इस तरह की कोई समस्या नहीं होती है।

अगर आप सेनेटरी पैड का इस्तेमाल करते हैं तो आप इसे 5 से 6 घंटे में बदल लेते हैं। परंतु अगर आप इस कप का इस्तेमाल करेंगे तो एक बार योनि में इन्सर्ट करने के बाद आप इसे 12 घंटे तक आराम से इस्तेमाल कर सकते हैं।

मेंस्ट्रुअल कप को किस तरह से योनि में पहना जाए उसके 5-step है चलिए आपको वह भी बताते हैं

- 1 सबसे पहले मेंस्ट्रुअल कप को उबाल ले ताकि वह कीटाणु रहित हो जाए।
- 2 अब इसको बीच से पकड़ना है और सी आकार में मोड़ना है
- 3 अब आपको जल्दबाजी नहीं करनी है बल्कि सी वाले एरिया को बहुत ही ध्यान से और आराम से योनि में डालें।
- 4 अगर आपको उसे योनि में सेट करने में दिक्कत हो रही है तो आप वॉटर बेस्ड लुब्रिकेंट का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- 5 जैसे ही कप आपकी योनि के अंदर जाकर फिट बैठे तो उसे वहीं पर छोड़ दे और वह अपने आप योनि की दीवारों पर चिपक जाएगा और ब्लड आने पर उस कप में भर जाएगा।



मेंस्ट्रुअल कप कैसे निकाले

मेंस्ट्रुअल कप को निकालने के लिए उसे नीचे से दवाएं। अगर आप कप के नीचे के पार्ट तक नहीं पहुंच पा रहे हैं तो कप की नीचे की डंडी को धीरे से पकड़े और उसे धीरे-धीरे हिलाएं और उसे तब तक हिलाएं जब तक वह थोड़ा सा नीचे ना आ जाए।

इसका को एक तरफ से दूसरी तरफ ले जाए और धीरे-धीरे बाहर की ओर निकालें। उसके बाद कप में जितना भी रक्त इकट्ठा हुआ है उसे सिंक या नाली में फेंक दें। उसके बाद कप को अच्छे से पानी से धोएं और साफ कपड़े से पोंछ ले और दोबारा से इसे अपनी योनि में अंदर डालें।

कुछ महत्वपूर्ण सलाह

अगर आपको कप को योनि के अंदर डालने में तकलीफ हो रही है तो आप कप में थोड़ा सा पानी लगाएं। इससे आसानी से कप योनि में प्रवेश कर जाएगा। भूलकर भी तेल का इस्तेमाल ना करें। इससे कप को नुकसान पहुंचेगा और आपकी योनि में इन्फेक्शन भी हो सकता है।

मेंस्ट्रुअल कप के उपयोग पर हो सकता है कि आपकी झिल्ली टूट जाए। जब यह सही स्थिति में होता है तो मेंस्ट्रुअल कप गर्भाशय और योनि फोर्नेस के नीचे अच्छी तरह से बैठता है और ऐसा नहीं होना चाहिए।

जब आप कप को अपने योनि में लगा रहे हैं और उसे सेट कर के हाथ बाहर निकाल रहे हैं उसके बाद आप अपने हाथ को साबुन से अच्छे से धोएं।

मेंस्ट्रुअल कप के साथ एक कपड़ा दिया जाता है जब आपका कप का प्रयोग खत्म हो जाए, तो आप उसे अच्छे से धोकर उस थैले में रखे। ताकि उचित वायुमंडल की जो उसको आवश्यकता होती है वह उसे पर्याप्त मिल सके।


अगर आप कप को योनि के अंदर अच्छे से लगाते हैं तो जब आपका कप भर जाएगा। उसके बाद ही रिसाव होगा। इसे आपको पता चल जाएगा कि आपका कप अब भर चुका है।



एक सबसे बड़ी बात जो हर एक महिला के ख्याल में आता है कि जब आपको मूत्र या सोच लग रही है तो क्या उस समय आपको कप हटाना पड़ेगा, तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। आपको कप को हटाने की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं है।

में आशा करती हूं कि ऊपर आपको मेंस्ट्रुअल कप के बारे में जितनी भी जानकारी दी गई है, वह सब आपको अच्छे से समझ आ गई होगी और इसके इस्तेमाल से आपको आराम रहेगा।

GYNOCUP[®]
— — — — —
Health | Hygiene | Happiness

 **Order online at**
www.gynocup.com

Mild Cares Pvt. Ltd.
3rd Floor 18A, H-Block,
Kalkaji, New Delhi-110019.

Follow us on  |  |  [gynocupofficial](https://www.instagram.com/gynocupofficial)

 reachus@gynocup.com

For Feedback/suggestions/complaints, Contact
Customer Care: +91 989-909-5800



For Details Scan QR Code

MILD CARES PVT. LTD.

3rd Floor 18A, H Block Kalkaji, New Delhi-110019.