

Menstruationsschwämmchen

Vorteile:

- Das Menstruationsschwämmchen ist hautfreundlich und natürlich, weil es komplett aus gewachsenem Naturmaterial besteht.
- Es ist sehr lange wiederverwendbar und spart dadurch Geld und Müll.
- Es trocknet die Scheide nicht aus, ist auch an schwächeren Tagen leicht einzuführen und zu entfernen.

Anwendung: Vor dem Einsetzen feuchten Sie das Schwämmchen unter fließendem Wasser an und drücken es aus. Dann führen sie den Schwamm in die Scheide ein. Bei sehr starker Blutung können auch zwei Schwämme nacheinander eingeführt werden.

Das Menstruationsschwämmchen passt sich der Form der Vagina an. Falls es Ihnen zu groß erscheint, können Sie es jedoch auch speziell für sich zurechtschneiden. Tun Sie das aber bitte erst, nachdem Sie gesehen haben, wie klein es in feuchtem und zusammengedrücktem Zustand wird. Sonst schneiden Sie es evtl. zu klein zu.

Der Schwamm sollte mindestens alle 8 Stunden (bzw. bei nächtlicher Verwendung am Morgen) gereinigt und neu eingesetzt werden. Wenn das Schwämmchen vollgesogen ist, rutscht es immer weiter Richtung Scheideneingang und lässt sich somit sehr leicht fassen. Bei nicht vollgesogenem Schwamm drücken Sie mit ihrer Beckenbodenmuskulatur nach unten (so als würde die Blase entleert) und bekommen somit den Schwamm zu fassen.

Reinigung und Pflege: Das Schwämmchen sollte zunächst unter fließendem, kaltem Wasser abgewaschen werden. Schleimreste, die sich an der Schwämmchenoberfläche absetzen, lassen sich danach mit warmem Wasser besser entfernen. Wie häufig das Schwämmchen ausgewaschen werden muss, hängt von der Stärke Ihrer Blutung ab.

Nach Ende Ihrer Menstruation waschen Sie den Schwamm sorgfältig aus und legen ihn eine Weile (am besten über Nacht) in Essigwasser (1:2), um eventuelle Keime abzutöten. Sowohl das anschließende Trocknen als auch das Aufbewahren sollte in einem auswaschbaren Beutel (Waschhandschuh, Socke) erfolgen.

Ein Schwämmchen kann über mehrere Monate benutzt werden. Am besten die Benutzungsdauer nach Gefühl bestimmen. Sie sollten den Schwamm weder mit scharfen Reinigern behandeln noch auskochen, da er sonst zerstört werden kann.

WICHTIG: Bei vaginalen Infektionen sollten Sie das Schwämmchen nicht benutzen, bzw. nach der Behandlung ein neues Schwämmchen verwenden.