

# Jak czyścić i dezynfekować kubeczek menstruacyjny?



**Podczas używania kubeczka menstruacyjnego w czasie miesiączki, wystarczy myć go pod bieżącą wodą po każdym opróżnieniu.** Można także myć go żelem lub pianką do higieny intymnej.

Przed pierwszą aplikacją **na początku każdej miesiączki kubeczek warto dobrze przygotować i dezynfekować go** . Możemy w tym celu użyć tabletek do dezynfekcji, sprayu sterylizującego lub wygotować kubeczek we wrzątku.

O ile **gotowanie kubeczka menstruacyjnego jest naturalne**, trzeba pamiętać, że zbyt twarda woda może zostawić na kubeczku brzydkie nalot z kamienia. Poza tym, aby gotować kubeczek musimy zanieść go do kuchni. Nie każda kobieta ma ochotę zanosić kubeczek menstruacyjny tam, gdzie się gotuje jedzenie.

W takiej sytuacji bardzo dobrze sprawdza się **metoda sterylizacji na zimno**, czyli z użyciem tabletek do dezynfekcji lub sprayu dezynfekującego.

**Przy czyszczeniu kubeczka menstruacyjnego bardzo pomocne są małe szczoteczki**, którymi szybko i dokładnie wyczyszczymy otwory odpowietrzające. Wszystkie niezbędne **akcesoria do czyszczenia i sterylizowania kubeczka menstruacyjnego** znajdują się [tutaj &&](#)