

REGLER KILAVUZU

KILAVUZU

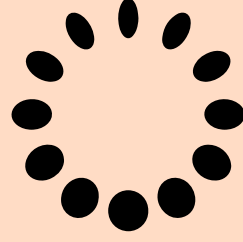


TABU
KAMU.[®]



AllMatters

**TABU
KAMU.**



AllMatters

REGL KABI KILAVUZU

2023

www.tabukamu.com
@tabukamu

Hazırlayanlar:
Rayka Kumru, MSx, M.A
Tuğba Gökdoğan, M.A

Tasarım & İllüstrasyon:
Beril Ateş

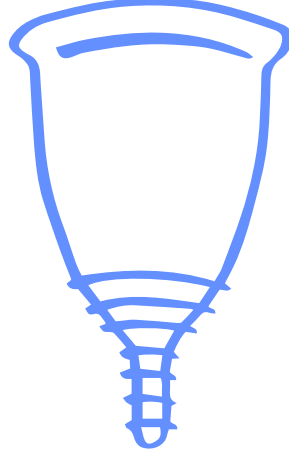
**beril
ates**

Sponsor:
Allmatters



AllMatters

Tüm hakları tabukamu'ya aittir.
Ücretsiz erişime açık belgedir; ticari amaçla kullanılamaz.
İzinsiz baskı ve dağıtım yapılamaz.
İzin için [selam@tabukamu.com](mailto:salam@tabukamu.com)'a e-mail atabilirsiniz.



Menstrual kap ya da adet kabı olarak da bilinen regl kabı, regl döneminde kullanılabilecek huni şeklinde medikal silikondan yapılan ve vajina içine yerleştirilerek kullanılan bir üründür.

Regl kabı vajina içine yerleştirilir ve regl sıvısını haznesinde biriktirerek muhafaza eder. Kap doğru şekilde takıldığında sızıntı, koku veya rahatsızlığa sebep olmaz.

Regl sıvısının yoğunluğuna bağlı olarak 8-12 saat vajinada kalabilir ayrıca uyku sırasında da kullanılabilir. Regl kabı dolduğunda çıkarılır, sıvı boşaltıldıktan sonra kap temizlenerek yeniden kullanılabilir.

Kap sürdürülebilir bir regl ürünüdür, yani hijyen koşullarına dikkat edildiği sürece 5-10 yıl boyunca tekrar tekrar kullanılabilir.

Regl kabı %100 yumuşak medikal silikondan yapılır.

BPA YOK.

Bazı hijyenik ped ve tamponlarda kullanılan BPA, insan sağlığına zarar verebilen bir kimyasal maddedir.
Regl kabında BPA yoktur.

LATEKS YOK.

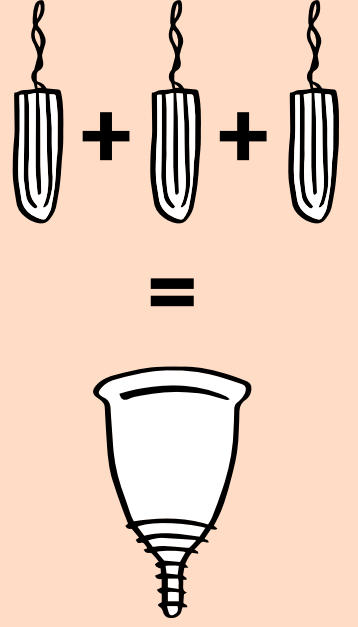
Bazı prezervatiflerin yapımında kullanılan lateks vajina içinde uzun süreli kullanılan ürünlerde rahatsızlık verebilir.
Regl kabında lateks yoktur.

BOYA VE KOKU YOK.

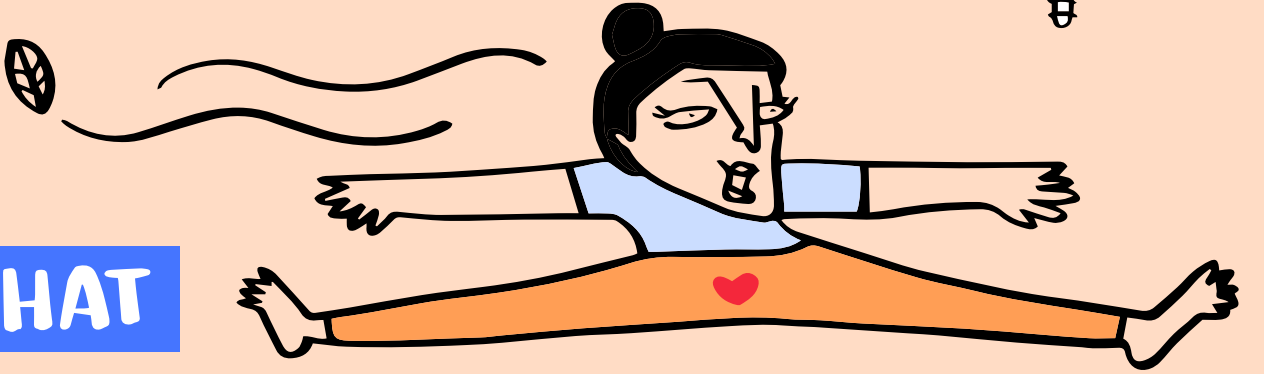
Regl kabı renksiz
ve kokusuzdur.

3 TAMPON GÜCÜNDE

Tamponlar vajinada 3-4 saat, regl kapları ise 8-12 saat kalabilen ürünlerdir. Çünkü tamponun aksine kap sıvıyı emerek değil haznesinde biriktirerek muhafaza eder. 1 regl kabı sıvıyı tutma kapasitesi bakımından 3 tampona eşdeğerdir.



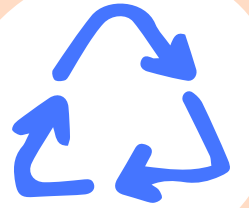
RAHAT



Regl kabını vajinaya doğru şekilde yerleştirmeyi öğrenmek ve kaba alışmak bazen bir-iki regl dönemi alabilir. Bu sürede kendini daha güvende hissetmek istersen regl kabıyla birlikte regl külodu veya hijyenik ped kullanabilirsin. Alıştıktan sonra ise regl kabının varlığı vücutta herhangi bir şekilde hissedilmez ve başka regl ürününe gerek kalmaz. Hijyenik ped kullanımında olabilecek hışırtı, koku veya nemlilik hissi kapta olmaz.

ÇEVRE DOSTU

Regl kaplarının çevre ve insan sağlığı için bilinen bir zararı yoktur. Aksine kaplar tek kullanımlık regl ürünlerine göre daha ekolojik bir yöntemdir.





ÇÖMEL, BACAKLARINI BÜK YA DA YAT,

○ KABINI RAHATÇA TAK.

KORKMA, İÇİNDE KAYBOLMAZ,

SERVİKSİN VAR ARADA BARİKAT.



İSTER CENİN POZİSYONUNDA YAT,
YA DA HAVADA SALTO AT,

KAPLAR AYRIM YAPMAZ,

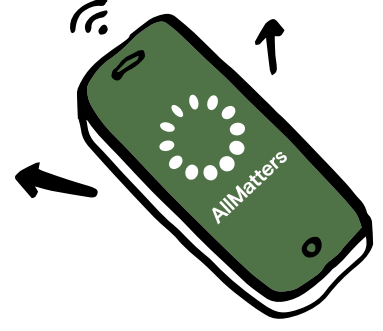
SIVI BİRİKTİRİR İÇİNDE ○

RAHAT RAHAT.



REGL KABİ KULLANIM & TEMİZLİK

- ① Regl kabını AllMatters'ın sitesinden sipariş edebilirsin.



- ② Regl kabını karton paketinden çıkar.



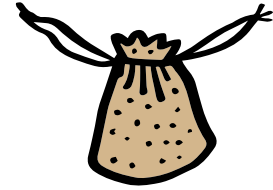
- ③ Pakette faydalı bilgiler bulabilirsin, atmadan incele.



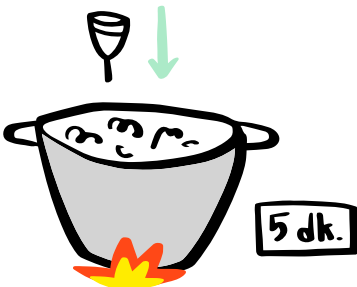
- ④ Tüm Allmatters ambalajları geri dönüştürülmüş ve/veya geri dönüştürülebilir kağıt ve kartondan yapılmıştır. Ambalajı yerel geri dönüşüm yönetmeliklerine göre uygun çöp kutusuna at.



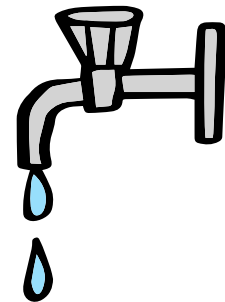
- ⑤ Regl kabı organik pamuktan yapılmış bir bez kese içinde gelir. Kabı içinden çıkar.



- ⑥ Regl kabını kullanmadan önce sterilize et. Kabı tamamen kaplayacak kadar kaynar suyun olduğu bir tencerede kabı yaklaşık 5 dakika beket. Kap kullanıma hazır!



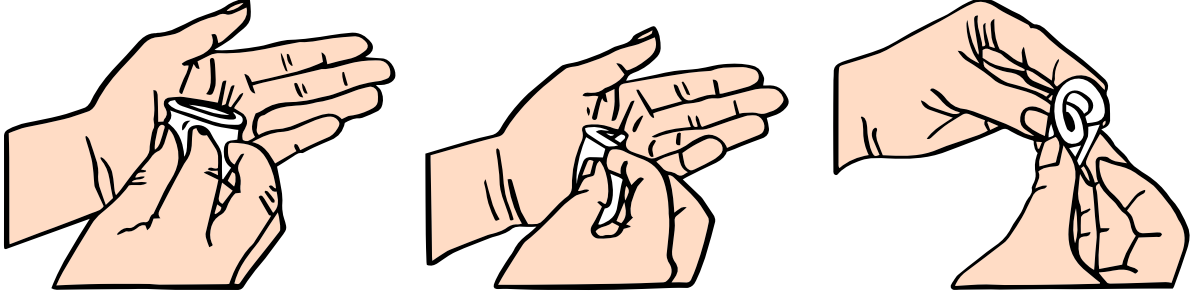
- ⑦ Kabı takmadan önce ellerinin temiz olduğundan emin ol.



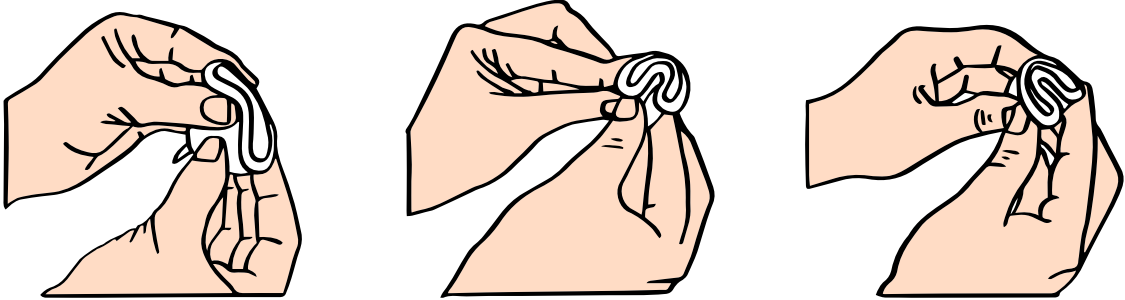
KATLAMA TEKNİKLERİ

Kap, haznesi vajinanın içinde, ucundaki ince kısım dışarıda kalacak şekilde katlanmalı ve yerleştirilmelidir. Kabı vajinaya yerleştirmenin çeşitli yöntemleri vardır.

- ① **Yumruk katlama:** Kap bir elin avucunda içeri doğru bastırılır ve kenarları üst üste toplanacak şekilde katlanır. Kap, yukarıdan bakıldığında yumruk gibidir.

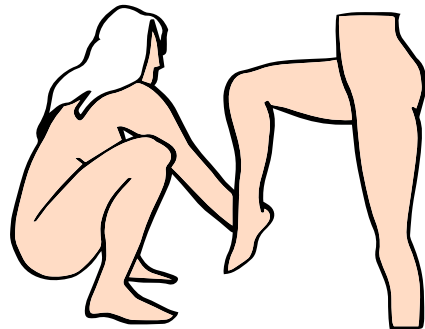
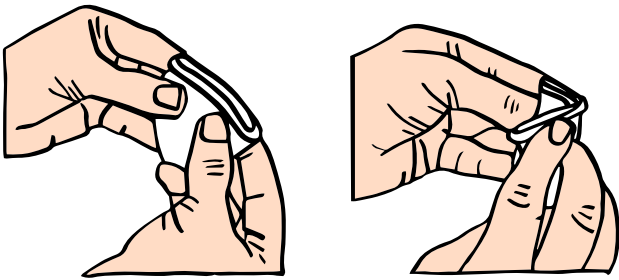


- ② **C Katlama:** Kabı önce ikiye, sonra tekrar ikiye katla. Kap yukarıdan baktığında C harfinin şeklini alacak.

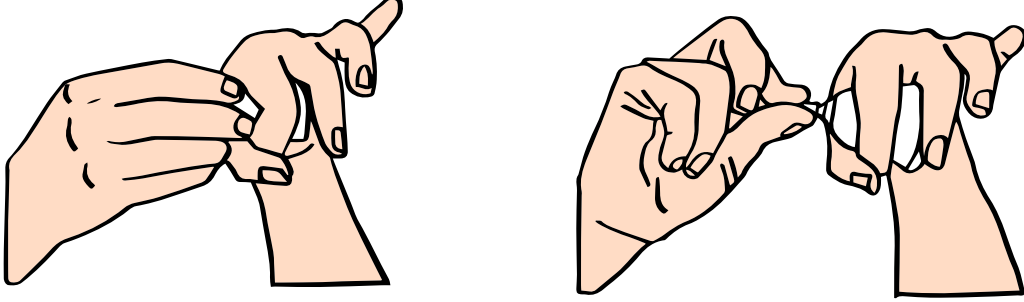


- ③ **7 Katlama:** Kabı önce ikiye, sonra çapraz şekilde tekrar ikiye katla. Kap yandan baktığında 7 rakamının şeklini alacak.

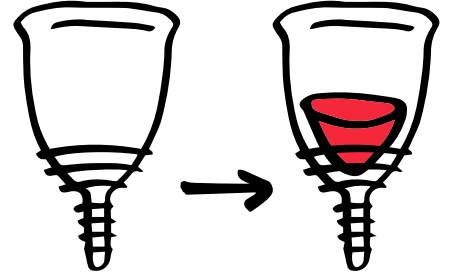
- ④ Kabı en rahat bulduğun yöntemle katladıktan sonra gevşemeye çalış ve kabı vajinana yerleştir. Bunun için istersen çömelebilir veya bir ayağını daha yüksek bir yere koyarak alanını genişletebilirsin.



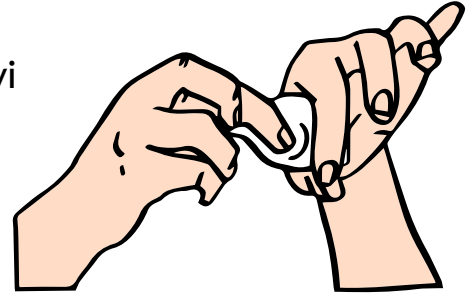
- 5 Doğru yerleştikten emin olmak için kabı altından destek alarak vajinanın içinde hafifçe çevirebilir veya vajinanın dışında kalan ince kısmı hafifçe çekebilirsin. Kabı doğru taktıysan varlığını hissetmezsin, hareket etmene engel olmaz.



- 6 Kap yerleştiğinde vajina duvarlarına değecek şekilde tamamen açılır. Böylece içinde sıvı birikmeye başlayabilir.



- 7 Regl kabı vajinada 12 saate kadar durabilir. Kullanmaya başladığın ilk zamanlarda test etmek istersen sıvı yoğunluğuna göre bu süreyi daha kısa da tutabilirsin. Kabı çıkarırken altından hafifçe sıkıştır. Bu, kabın vakum etkisini azaltarak çıkmasını kolaylaştıracaktır.



- 8 Temiz suya erişimin varsa regl kabını çıkardıktan sonra su ve/veya doğal sabunla yıka. Erişimin yoksa, regl kabı temizleme mendillerini kullanabilirsin. Ya da tuvalet kağıdı ile temizleyebilir, daha sonra temiz suya erişimin olduğunda durulayabilir ve tekrar takabilirsin. Bunu regl döneminin sonuna kadar tekrar edebilirsin.

- 9 Regl dönemin bittikten sonra kaba ihtiyacın olmadığında bir tencerenin içinde kaynar suda bekleterek kabını tekrar sterilize et ve kuruladıktan sonra bir sonraki regl dönemine kadar bez kesesi içinde sakla. Bez kesesini de temiz tutmayı ihmal etme.

REGL KABINININ BOYUTLARI

3 farklı boyutu var!



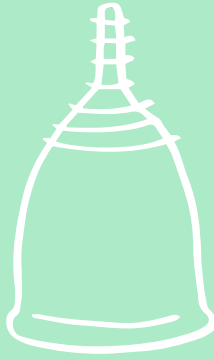
MODEL MINI



Gençler veya daha küçük kaba ihtiyaç duyan insanlar içindir.



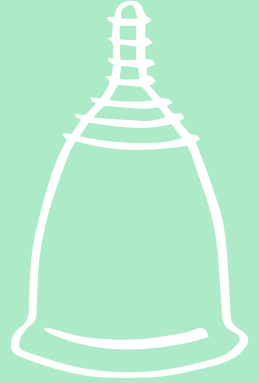
MODEL A



Hiç vajinal doğum yapmamış insanlar içindir.



MODEL B



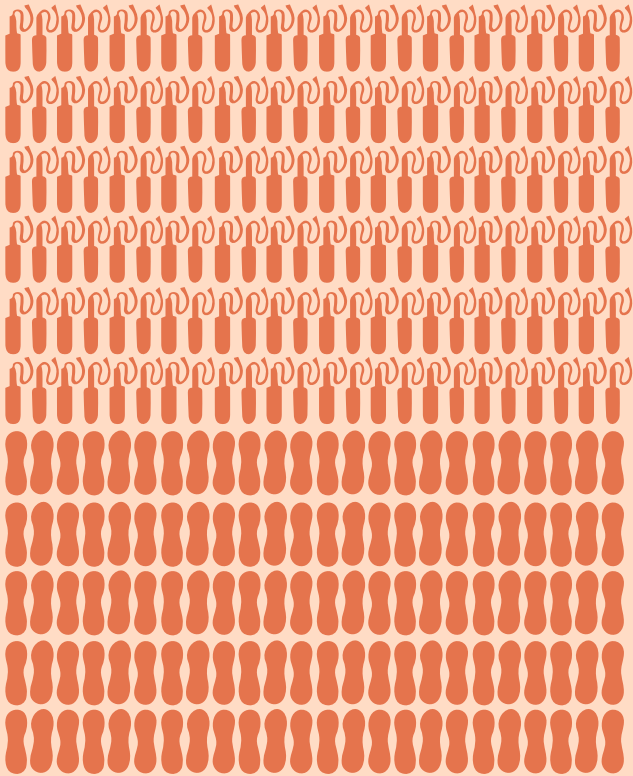
Vajinal doğum yapmış insanlar içindir.

TÜKETİM & ÇEVRE DOSTU

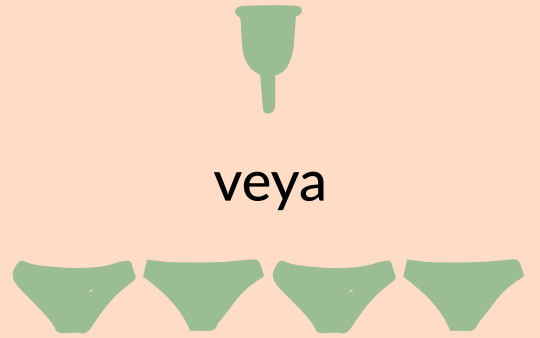
Regl olan bir insan bir yılda yaklaşık 260 tane tampon veya ped kullanır. Kullanılan bu regl ürünlerinin, içerdikleri malzemeler nedeniyle doğada çözünmesi yıllar sürer. Regl kabı ise yıkanıp tekrar tekrar kullanılabilirdiğinden bir yıl içinde tek bir adet regl kabı yeterli olur.

Regl kabı tek kullanımlık pedler ve tamponlardan biraz daha pahalıdır, bu yüzden başlangıçta biraz masraflı görünebilir. Ama uzun vadede regl kabı hesaplıdır çünkü kullanım koşullarına dikkat edildiğinde bir regl kabı yıllarca kullanılabilir.

1 yıllık regl dönem ürünleri. Kendinizinkini seçin:



264 tampon veya ped



**1 adet regl kabı
veya 4 adet adet
dönemi iç çamaşırı**

AllMatters

SSS & CEVAPLAR

Regl kabı sızdırır mı?

Regl kabı vajinaya doğru yerleştirildiğinde sızdırmaz. Kabı önerilen yöntemlerle katlayıp vajinaya yerleştirdikten sonra parmaklarınla dokunarak haznesinin tamamen açılıp açılmadığını test edebilirsin. Kap kullanmaya başladığın ilk dönemlerde kendini güvende hissetmezsen ayrıca regl külo du veya hijyenik ped kullanabilirsin.

Regl kabını ne kadar süre kullanabilirim?

Regl kabını hijyen koşullarına dikkat ettiğin sürece 5 ila 10 yıla kadar kullanabilirsin. Her regl dönemi sonunda kabı kaynar suda bekleterek sterilize etmek ve bez kesede muhafaza etmek önemlidir. Birkaç yılın sonunda kapta hafif renklenme olabilir. Bu kabın kullanımına engel değildir.

Regl kabı vajinada kaybolur ya da sıkışır mı?

Regl kabı vajinada kaybolmaz. Vajina vücut boşluğuna açılan bir kanal değildir. Kap vajinanın içinde hafif yukarı ilerleyebilir ama vajinanın içinde kalır.

Kaba ulaşamıyorsan ya da kabı vajinadan çıkarmakta zorlanıyorsan derin nefes almayı, rahatlamayı ve kaslarını gevşetmeyi dene. Bu kabın vajina girişine yaklaşmasını kolaylaştırır. Kaba ulaştığında alt tarafından tutup sıkıştırarak çek, böylece vakum etkisi sonlanır ve kap rahatça çıkar.

Regl kabı takılıyken spor yapabilir miyim?

Regl kabının avantajı doğru şekilde yerleştirdiğinde kabın varlığını hissetmemendir. Bu da istediğin aktiviteyi yapmana destek olur. Denize girebilir, yoga yapabilir, koşuya çıkabilir ya da istediğin başka bir sporu yapabilirsin.

Regl kabı takılıyken vajinal ilişki yaşayabilir miyim?

Vajinal ilişki öncesinde kabı çıkarmak gerekir. Regl kabı bir regl ürünüdür, doğum kontrol yöntemi değildir. Bu yüzden vajinal ilişkide kullanılmamalıdır. Bununla birlikte kap kullanılırken oral ilişki, temas veya vajinal birleşme içermeyen cinsel davranışlar deneyimlemek mümkündür.

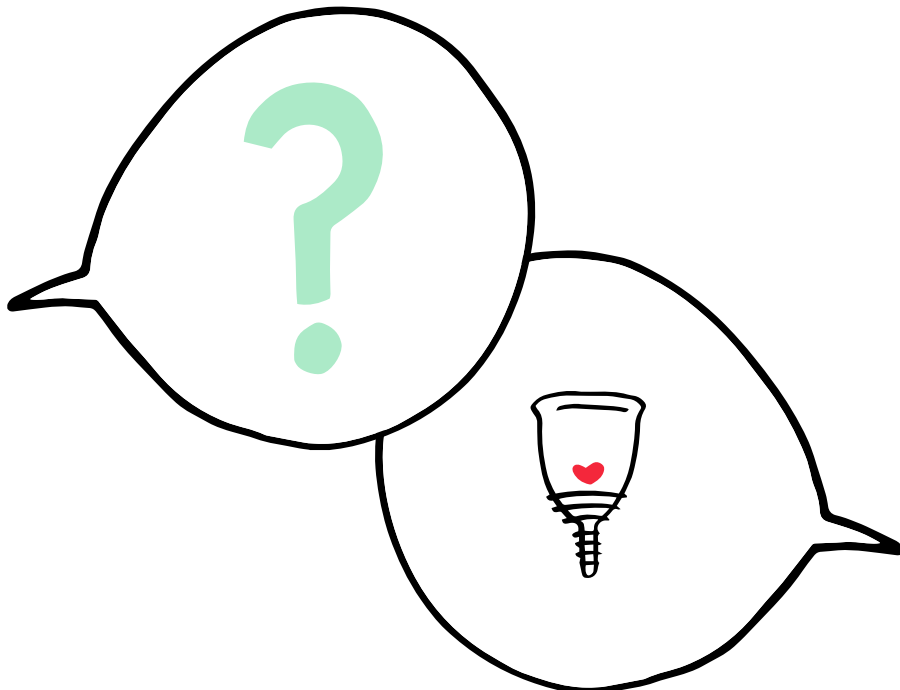
Regl kabı takılıyken idrar yapabilir miyim?

Evet, regl kabı idrar yaparken kullanılabilir. Kap, idrarın çıkışına engel değildir çünkü regl sıvısı vajinadan, idrar ise üretradan (idrar açıklığı) çıkar.

Regl kapları toksik şok sendromuna sebep olur mu?

Toksik şok, birçok farklı sebepten dolayı deneyimlenebilen ve bakterilerin sebep verdiği bir enfeksiyondur. Regl kabı kullanan kişilerin toksik şok deneyimlediği çok nadiren gözlemlenmiştir. Regl kapları, güvenilir malzemelerden yapıldığı sürece regl için kullanılması onaylanmış ürünlerdir. Regl kabınızı en sağlıklı şekilde kullanmak ve bakterilerin geçişini önlemek için:

- Kabı yerleştirip ve çıkarmadan önce ellerini yıka,
- Kabı yerleştirmeden önde tırnaklarının kısa ve temiz olduğundan emin ol,
- Regl kabını 8-12 saatte bir boşalt,
- Her regl döneminden sonra kabını dezenfekte et,
- Regl kabını sadece regl olduğunda kullan,
- Regl kabının saklama kesesini belli aralıklarla yıka ve temiz tut.



Regl, regl ürünleri ve deneyimleri hakkında her şey için [tabukamu.com](https://www.tabukamu.com)'u ziyaret et.



@tabukamu



@tabukamu



@tabukamucom



@tabukamu

Allmatters'a bu kılavuza destek oldukları için teşekkür ederiz.
[allmatters.com.tr](https://www.allmatters.com.tr)



**TABU
KAMU.**[®]