

[www.meluna.by](http://www.meluna.by)

*Meluna*

# МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ЧАШИ



**КАК  
ОПРЕДЕЛИТЬ  
СВОЙ РАЗМЕР**



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗМЕРА МЕНСТРУАЛЬНОЙ ЧАШИ ME LUNA

## ИНСТРУКЦИЯ

1. Первое с чем необходимо определиться — это: **девственность, ваш возраст и количество естественных родов.**
2. Далее смотрим таблицы (стр. 4–9) **по росту, вашему телосложению и приемлемый для вас размер тампона.**
3. Если у вас **низкое положение шейки матки** (шейка может опускаться во время менструации. Положение шейки может определить гинеколог специальным инструментом. В домашних условиях сделать это не так сложно. Введя палец во влагалище, нужно нащупать шейку матки. Если вы не можете дотянуться до шейки или это вызывает определенные трудности, значит, у вас длинное влагалище. Если вам без труда удалось нащупать шейку матки, значит у вас короткое влагалище), то вам необходимо к полученной букве в таблице добавить слово Shorty (что значит — короткая чаша). При этом, если менструация у вас обильная, возможно, размер нужно увеличить на одно деление (т.е. вместо M у вас получится Shorty L).
4. Потом необходимо определиться с **мягкостью (Soft, Classic или Sport).**



**Soft** — самая мягкая чаша.

Подойдет женщинам со слабыми мышцами тазового дна и очень чувствительным женщинам (например, женщинам, которым тампоны доставляют дискомфорт). Чаша Soft требует особой ловкости, чтобы обеспечить правильное раскрытие во влагалище. Если ваши мышцы в нормальном тонусе, есть вероятность протекания, так как чаша будет сжиматься от напряжения мышц. Если вам доставляют дискомфорт тампоны, возможно вам просто не подходит их длина, а не диаметр. Тогда вам нужна короткая чаша Me Luna Shorty.

**Classic** — чаша средней мягкости.

Подойдет большинству женщин, самая популярная плотность Me Luna. Такая чаша хорошо раскрывается и держит форму, если ваши мышцы в нормальном тонусе.

**Sport** — самая упругая чаша.

Подойдет для женщин, с хорошо развитыми мышцами тазового дна. Если вы занимаетесь спортом, особенно таким как: йога, верховая езда, пилатес, силовые тренировки, упражнения Кегеля, танцы. Также подойдет молодым (до 25 лет) спортивным девушкам, без естественных родов.

Чаша Sport раскрывается быстрее остальных за счет своей упругости, что может сэкономить ваше время.

5. Последнее. Необходимо определиться с **ЦВЕТОМ** (представлены ниже) и **КОНЧИКОМ ЧАШИ** (стебель, шарик, кольцо или без кончика, см. стр.3)



#### ПРОЗРАЧНАЯ

МЯГКОСТЬ: CLASSIC, SPORT

РАЗМЕР: S, M, L, XL AND SHORTYS

КОНЧИК: СТЕБЕЛЬ, ШАРИК, КОЛЬЦО, БЕЗ КОНЧИКА



#### ФИОЛЕТОВАЯ

МЯГКОСТЬ: CLASSIC

РАЗМЕР: S, M, L, XL AND SHORTYS

КОНЧИК: СТЕБЕЛЬ, ШАРИК, КОЛЬЦО, БЕЗ КОНЧИКА



#### РОЗОВАЯ

МЯГКОСТЬ: SOFT

РАЗМЕР: S, M, L, XL AND SHORTYS

КОНЧИК: СТЕБЕЛЬ, ШАРИК, КОЛЬЦО, БЕЗ КОНЧИКА



#### ФУКСИЯ

МЯГКОСТЬ: SPORT

РАЗМЕР: S, M, L, XL AND SHORTYS

КОНЧИК: СТЕБЕЛЬ, ШАРИК, КОЛЬЦО



#### ЧЕРНАЯ

МЯГКОСТЬ: CLASSIC

РАЗМЕР: S, M, L

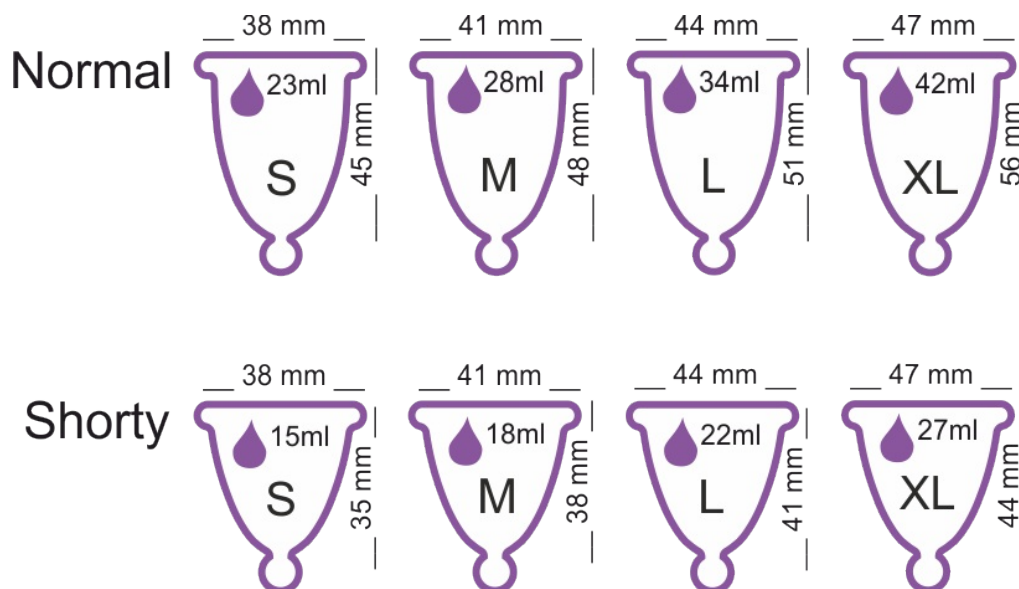
КОНЧИК: СТЕБЕЛЬ, ШАРИК, КОЛЬЦО

## РАЗМЕРЫ ЧАШ С РАЗНЫМИ КОНЧИКАМИ



Me Luna® S	38 mm	45 mm	57 mm	53 mm	55 mm
Me Luna® M	41 mm	48 mm	61 mm	57 mm	60 mm
Me Luna® L	44 mm	51 mm	66 mm	62 mm	66 mm
Me Luna® XL	47 mm	56 mm	71 mm	65 mm	69 mm
Me Luna® Shorty S	38 mm	35 mm	47 mm	42 mm	45 mm
Me Luna® Shorty M	41 mm	38 mm	51 mm	45 mm	48 mm
Me Luna® Shorty L	44 mm	41 mm	55 mm	48 mm	52 mm
Me Luna® Shorty XL	47 mm	44 mm	59 mm	52 mm	55 mm

## СРАВНЕНИЕ ОБЪЕМОВ ЧАШ ME LUNA





НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: МЕНЬШЕ 25 ЛЕТ

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S или SHORTY S	S или SHORTY S	S	S	S или SHORTY S	S или SHORTY S	S	S	S или SHORTY S	S или SHORTY S	S	S

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S или SHORTY S	S или SHORTY S	S	S	S или SHORTY S	S или SHORTY S	S	M	S	S	S	M



ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: БОЛЬШЕ 25 ЛЕТ

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S или SHORTY S	S или SHORTY S	S	S	S или SHORTY S	S	S	M	S	S	S	M

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S	S	S	M	S	S	M	M	S	S	M	M



НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: МЕНЬШЕ 25 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 0

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S или SHORTY S	S	S	M	S	S	S до M	M	S	S	M	M

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S	S	M	M	S	S	M	L	M	S	M	L



НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: 25-39 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 0

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S	S	S	M	S	S	M	M	M	S	M	L

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 CM (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 CM (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
ME LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	M	S	M	L	M	S	L	XL	L	S	L	XL



НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: БОЛЬШЕ 40 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 0

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	S	S	M	M	M	S	M	L	M	S	M	L ИЛИ SHORTY XL

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	M	S	M ДО L	L	M	S	L	XL	M	S	M	L ИЛИ SHORTY XL



НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: МЕНЬШЕ 25 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 1-2

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	M	S	M	M	M	S	M	L	M	S	M	L

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	L	S	L	XL	L	S	L	XL	L	S	L	XL



НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: 25-39 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 1-2

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	М	С	М	L	М	С	М	L	М	до L	С	М	L

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	L	С	L	XL	L	М	L	XL	L	М	L	L	L ИЛИ SHORTY XL



НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
ВОЗРАСТ: БОЛЬШЕ 40 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 1-2

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	М	С	М	L	М	С	М	L ИЛИ SHORTY XL	М до L	С	М	L ИЛИ SHORTY XL

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	L	С	L	XL	L	М	L	L ИЛИ SHORTY XL	L	М	L	L ИЛИ SHORTY XL





НЕ ДЕВСТВЕННОИЦА  
ВОЗРАСТ: МЕНЬШЕ 25 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 3+

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	М	С	М	М ДО L	М	С	М	М ДО L	М	С	М	L	L

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	L	С	L	XL	L	М	L	XL	XL	М	L	XL	XL



НЕ ДЕВСТВЕННОИЦА  
ВОЗРАСТ: 25-39 ЛЕТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 3+

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	М	С	М	L	М	С	М	L ИЛИ SHORTY XL	L	М	М	L ИЛИ SHORTY XL	L

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				
	ВАШ РАЗМЕР ТАМПОНА	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	L	М	М ДО L	L ИЛИ SHORTY XL	L	М	М ДО L	XL ИЛИ SHORTY XL	L	М	М ДО L	XL ИЛИ SHORTY XL	XL



НЕ ДЕВСТВЕННИЦА  
 ВОЗРАСТ: БОЛЬШЕ 40 ЛЕТ  
 ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ: 3+

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	НИЖЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				НИЖЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	M	S	M	L ИЛИ SHORTY XL	M ДО L	S	M	L ИЛИ SHORTY XL	M ДО L	M	M	L ИЛИ SHORTY XL

РОСТ (ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ)	ВЫШЕ 170 СМ (ИЗЯЩНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ОБЫЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)				ВЫШЕ 170 СМ (ПЫШНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)			
	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI	НЕТ	MINI	NORMAL	MAXI
МЕ LUNA РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР	L ИЛИ SHORTY XL	M	M ДО L	L ИЛИ SHORTY XL	L ИЛИ SHORTY XL	M	M ДО L	L ИЛИ SHORTY XL	L ДО XL	M	M	L ИЛИ SHORTY XL

