PODRĘCZNA INSTRUKCJA OBSŁUGI MAJTEK MENSTRUACYJNYCH

Majtki menstruacyjne i wielorazowe **podpaski pierze się tak samo jak zwykłe majtki, z wyjątkiem jednego kroku. Przed docelowym praniem należy przepłukać je w zimnej wodzie po to, żeby pozbyć się krwi menstruacyjnej.**
Cały proces dbania o majtki można opisać w 3 prostych krokach:



1. PŁUKANIE
wypłucz majtki w zimnej wodzie



2. PRANIE
wypierz majtki ręcznie lub z resztą prania w temp. do 40°C



3. SUSZENIE
wysusz je naturalnie

NIE UŻYWAJ:

× orzechów piorących
× płynów zmiękczających
× płynów do płukania
× detergentów z więcej niż 5% mydła

NIE WOLNO:

× suszyć majtek w suszarce bębnowej, grzejniku i prasować

PRZYGOTOWANIE PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM MAJTEK MENSTRUACYJNYCH

Zapoznaj się z instrukcją i upewnij się, że masz odpowiedni detergent (jest szansa, że masz już taki w domu, szczegóły poniżej).

Możesz **wyprać majtki przed pierwszym użyciem, zwiększy to ich chłonność**, więc przy obfitych okresach warto to zrobić, choć nie jest konieczne.

JAK UŻYWAĆ MAJTEK MENSTRUACYJNYCH?

Załóż majtki menstruacyjne i rób to, co zwykle. Jeśli używasz ich po raz pierwszy i masz obawy, może uda Ci się dopasować grafik tak, żeby przetestować je w domu?

Majtki menstruacyjne możesz nosić do 12 godzin. Po pierwszej miesiączce już będziesz wiedzieć, jaki czas noszenia jest dla Ciebie optymalny. Będzie on różny w zależności od chłonności wybranego modelu i dnia cyklu. Po użyciu zdejmij majtki i postępuj zgodnie z instrukcją przechowywania i prania.

PRZECHOWYWANIE MAJTEK MENSTRUACYJNYCH PRZED PRANIEM

Majtek menstruacyjnych **nie trzeba prać od razu po użyciu**, mogą poczekać na pranie. Masz do wyboru dwie opcje przechowywania:

PRZECHOWYWANIE BEZ PŁUKANIA

Włóż majtki wywrócone na lewą stronę po użyciu do przewiewnego worka i umieść w koszu na pranie lub w innym **miejscu z dostępem powietrza**. Dzięki temu krew menstruacyjna wyschnie i nie stworzy się środowisko sprzyjające namnażaniu bakterii.
Majtki można również przechować bez worka. Wewnętrzna strona użytych majtek będzie wilgotna, ale nie martw się, nie będzie się z nich sączyć krew. Warstwa chłonna przetrzyma ją w środku, a wodoodporna warstwa sprawi, że wierzch będzie suchy.

PRZECHOWYWANIE PO PRZEPŁUKANIU

Namocz majtki najlepiej od razu po użyciu w zimnej wodzie na min. pół godziny. Następnie przepierz je krótko w rękach, unikając mocnego wykręcania i wyżymania, aby nie uszkodzić materiału, lepiej delikatnie ugniataj.
Gdy woda zacznie być prawie czysta, zakończ płukanie.
Wysusz majtki naturalnie i odłóż do kosza na pranie. Gdy nadejdzie dzień prania, pomiń Krok 1: Płukanie i przejdź od razu do prania właściwego.

GDY JESTEŚ POZA DOMEM

Jeśli zajdzie konieczność zmiany majtek menstruacyjnych poza domem, będziesz potrzebować woreczka na zużytą parę oraz drugich majtek na zmianę. Złóż bieliznę w kostkę tak, aby jej wnętrze znalazło się w środku. Po powrocie do domu zastosuj jedną z opcji przechowywania przed praniem.

PRANIE MAJTEK MENSTRUACYJNYCH

KROK 1: PŁUKANIE W ZIMNEJ WODZIE

Ten krok jest obowiązkowy, ponieważ ciepła woda utrwala plamy z krwi.
Masz dwie opcje:

- Automatycznie w pralce: Ustaw krótki program prania w zimnej wodzie, bez wirowania i bez detergentu, jedynie ze spuszczeniem wody.
- Ręcznie: Namocz majtki w zimnej wodzie na min. pół godziny, następnie przepierz je krótko w rękach. Unikaj mocnego wykręcania i wyżymania, aby nie uszkodzić materiału, lepiej delikatnie ugniataj. Gdy woda zacznie być prawie czysta, zakończ płukanie.

KROK 2: PRANIE WŁAŚCIWE

W PRALCE AUTOMATYCZNEJ:

- Wypierz majtki z resztą prania **w temperaturze do 40°C**. Nie przejmuj się resztkami krwi menstruacyjnej, krew to nie barwnik i na pewno nie zabarwi Ci reszty ubrań w pralce.
- Ustaw wirowanie na 600-800 obrotów, jeśli to możliwe.
- Wybierz program ekologiczny lub delikatny, unikaj trybu intensywnego.
- Nie ładuj bębna "po korek", przy wypełnieniu w 3/4 ubrania będą się swobodnie przemieszczać.
- Pamiętaj o użyciu odpowiedniego detergentu.
- Nie używaj płynu zmiękczającego ani płynu do płukania, zmniejszają chłonność majtek menstruacyjnych.

PRANIE RĘCZNE:

- Użyj letniej wody z odpowiednim detergentem.
- Przed praniem warto zostawić majtki na 15 minut w wodzie z detergentem, pozwoli to na wstępne rozpuszczenie zabrudzeń.
- Delikatnie ugniataj materiał, podobnie jak przy wyrabianiu ciasta na pizzę.
- Na zakończenie wypłucz majtki w zimnej wodzie do momentu, aż po wyciśnięciu przestaną spływać resztki piany.
- Unikaj mocnego wykręcania i wyżymania, aby nie uszkodzić materiału, lepiej delikatnie ugniataj.

KROK 3: SUSZENIE

Dobrze wyciśnięte z nadmiaru wody majtki rozwieś na sznurku lub rozłóż na płaskiej powierzchni (np. na ręczniku). **Pozostaw do naturalnego wyschnięcia. Nie używaj suszarki elektrycznej ani gorących temperatur, nie susz na grzejniku,** zbyt wysoka temperatura może uszkodzić warstwę wodoodporną (PUL), przez co majtki zaczną przeciekać.
Suszenie przyspieszy wywrócenie majtek na lewą stronę oraz powieszenie na słońcu.
Majtki menstruacyjne schną, w zależności od modelu, temperatury otoczenia, wilgotności i pory roku, od 8 do 24 h.

ODPOWIEDNI DETERGENT DO PRANIA MAJTEK MENSTRUACYJNYCH

Główna zasada: Detergent powinien zawierać mniej niż 5% mydła.
Mydło w stężeniu większym niż 5% (>5%) w środku piorącym oblepi włókno bambusowe warstwy chłonnej, przez co wkład może stać się mniej chłonny.

Sprawdź skład INCI — mydło może występować jako:

- mydło
- soap, Sodium Cocoate, Sodium Olivate, Sodium Shea Butterate, Sodium Castorate (SODIUM + nazwa oleju)

NIE UŻYWAJ:

× orzechów piorących
× płynów zmiękczających
× płynów do płukania
× detergentów z więcej niż 5% mydła

Konkretną listę wybranych detergentów znajdziesz tutaj:
https://myora.pl/blog/detergenty/

CO JEŚLI UŻYJESZ NIEWŁAŚCIWEGO DETERGENTU

Wypierz majtki minimum 2 razy w odpowiednim detergencie (z mniej niż 5% mydła), aby usunąć resztki mydła z włókien bambusowych.

Zeskanuj kod QR lub odwiedź
https://myora.pl/blog/category/majtki-menstruacyjne/dbanie-o-majtki-menstruacyjne/

żeby przeczytać **więcej na temat przechowywania majtek przed praniem, detergentów i prania oraz wydłużenia ich żywotności.**