Se frota, se lava con agua, se seca, luego puede llevarlo al rezar.

Según Asma'- que Al-láh esté complacido con ella- dijo: una mujer vino al profeta -que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él- y le dijo: Cuando una de nosotras lleva la ropa al estar menstruando, ¿qué debe hacer después de terminar la menstruación? dijo: "se frota, se lava con agua, se seca, luego puede usarla para rezar."
[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

Asmā '(que Al-láh esté complacido con ella) informó que se le preguntó al Profeta (que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él) sobre la sangre menstrual que ensucia el vestido de una mujer, y él explicó cómo quitarlo. Dijo que una mujer primero debe raspar el área afectada para eliminar la sustancia de la sangre. Luego debe frotarlo con la punta de los dedos para lavar la sangre empapada; después de eso, debe lavarlo para eliminar los restos de sangre, se debe observar este orden, ya que ésta es la mejor manera de eliminar una impureza seca; después de hacer esto, una mujer puede rezar con tal prenda. Intentar eliminarlo de la forma opuesta esparciría la impureza.

http://sunnah.global/hadeeth/es/show/8372