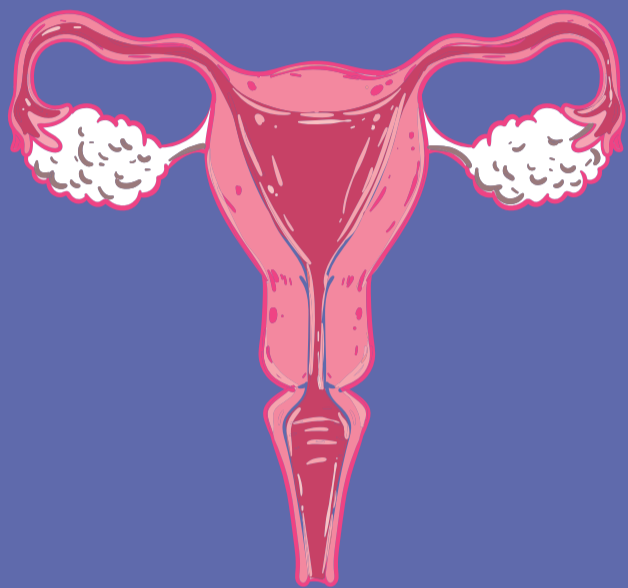


Η περίοδος είναι μια φυσιολογική διαδικασία και ένας δείκτης υγείας



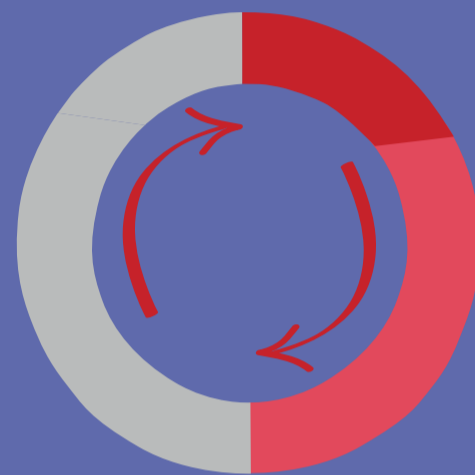
Η γνῶση είναι δύναμη



Το σώμα αποβάλλει το ενδομήτριο, δηλαδή την εσωτερική επένδυση της μήτρας, επειδή δεν υπήρξε εγκυμοσύνη



Κρατάει συνήθως 2-7 μέρες



Είναι μέρος ενός κύκλου που μπορεί να διαρκεί 21-45 μέρες



Η πρώτη περίοδος εμφανίζεται συνήθως ανάμεσα στα 10 και τα 15 χρόνια, στις περισσότερες περιπτώσεις στα 12,5 έτη



Υπάρχουν διάφορα προϊόντα για τη διαχείριση της περιόδου. Μερικά από αυτά είναι οι σερβιέτες και τα εσώρουχα περιόδου.

Μαθαίνουμε

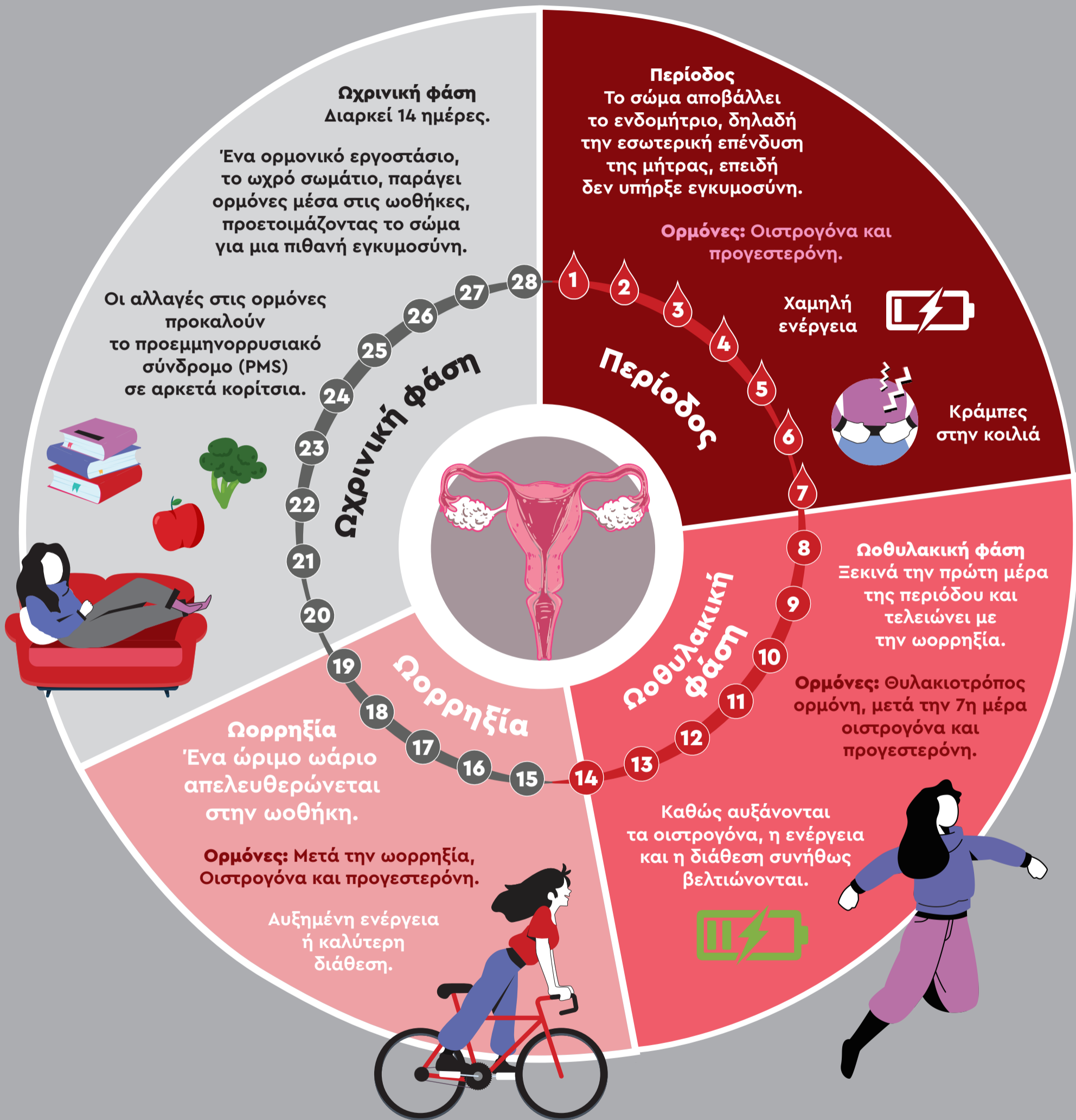
τον

εμμηνορρυσιακό κύκλο!

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.



Καταλαβαίνοντας τις φάσεις του κύκλου¹ μπορούμε να αντιληφθούμε καλύτερα τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα και τα συναισθήματα.

1. Οι φάσεις του κύκλου έχουν υπολογιστεί με βάση μια μέση διάρκεια 28 ημερών, αλλά ο κάθε κύκλος μπορεί να είναι μεγαλύτερος ή μικρότερος και κάποιες φορές μπορεί να είναι και ακανόνιστος.

Προϊόντα διαχείρισης

της περιόδου

για όλες τις ανάγκες!

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

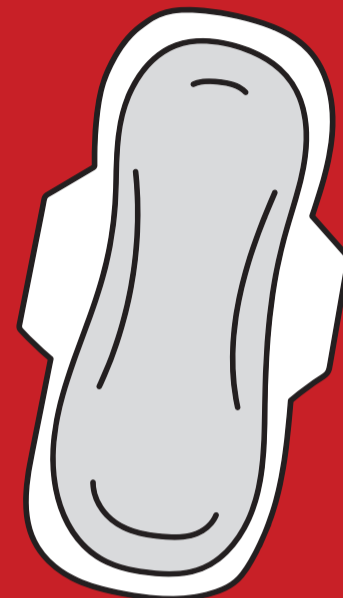
ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.

Σερβιέτα

Η σερβιέτα είναι το πιο συνηθισμένο προϊόν διαχείρισης της περιόδου. Υπάρχουν σερβιέτες σε διάφορα σχήματα και μεγέθη και μπορούν να απορροφήσουν διαφορετική ποσότητα αίματος. Στερεώνονται στο εσώρουχο με αυτοκόλλητη ταινία, ώστε να επιτρέπουν την ελεύθερη κίνηση χωρίς να υπάρχει λόγος ανησυχίας ότι θα μετακινηθούν.

Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 4 ώρες, ακόμα και αν η ροή δεν είναι έντονη, ώστε να μην υπάρχει συγκέντρωση βακτηρίων. Αν η ροή είναι έντονη, τότε μπορεί να χρειαστεί αλλαγή και πριν τις 4 ώρες.



Εσώρουχο περιόδου

Το εσώρουχο περιόδου φοριέται όπως το κανονικό εσώρουχο, αλλά διαθέτει επιπλέον στρώσεις υφάσματος που απορροφούν το αίμα της περιόδου, ώστε να μη χρειάζεται να χρησιμοποιείται άλλη προστασία μαζί του.

Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 12 ώρες.

Ταμπόν

Το ταμπόν είναι ένα μαλακό, απορροφητικό προϊόν το οποίο τοποθετείται στον κόλπο και συγκεντρώνει τη ροή πριν βγει από το σώμα. Είναι διαθέσιμο σε διάφορα μεγέθη και στην εφηβεία συστήνεται να χρησιμοποιούνται τα μικρότερα.

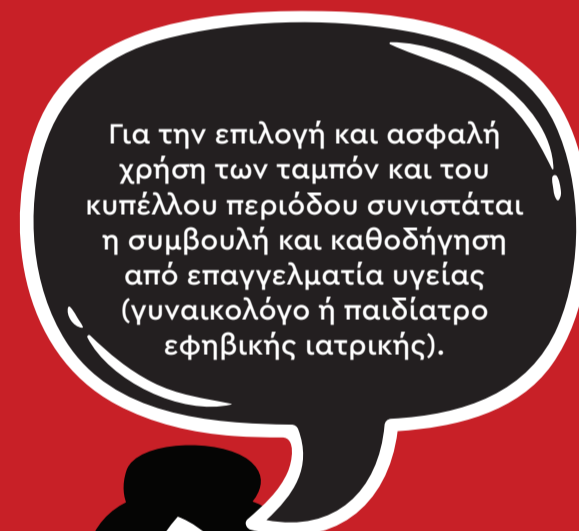
Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 6-8 ώρες, για να αποφεύγεται η συγκέντρωση βακτηρίων που μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές ή μολύνσεις ακόμη και Σύνδρομο Τοξικού Σοκ.



Κύπελλο περιόδου

Το κύπελλο περιόδου είναι φτιαγμένο από 100% υποαλλεργική, ιατρική σιλικόνη. Είναι εύκαμπτο και σχεδιασμένο ώστε να τοποθετείται άνετα μέσα στον κόλπο. Το κύπελλο περιόδου δεν απορροφά το αίμα, αλλά το συλλέγει.

Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 12 ώρες.



Για την επιλογή και ασφαλή χρήση των ταμπόν και του κύπελλου περιόδου συνιστάται η συμβουλή και καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας (γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής).

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

για όλες τις ανάγκες!

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

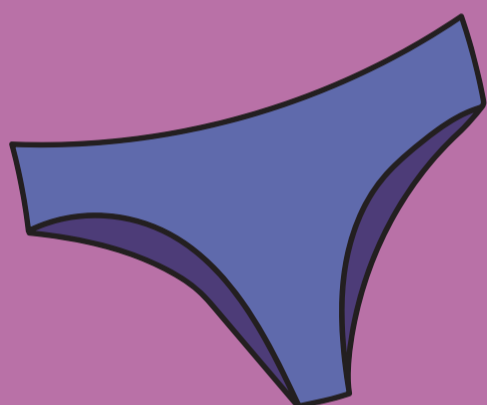
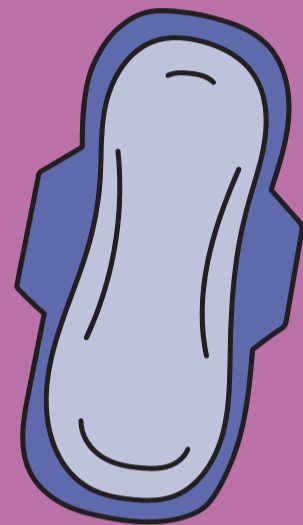
ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.

Σερβιέτα

Η σερβιέτα είναι το πιο συνηθισμένο προϊόν διαχείρισης της περιόδου. Υπάρχουν σερβιέτες σε διάφορα σχήματα και μεγέθη και μπορούν να απορροφήσουν διαφορετική ποσότητα αίματος. Στερεώνονται στο εσώρουχο με αυτοκόλλητη ταινία, ώστε να επιτρέπουν την ελεύθερη κίνηση χωρίς να υπάρχει λόγος ανησυχίας ότι θα μετακινηθούν.

Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 4 ώρες, ακόμα και αν η ροή δεν είναι έντονη, ώστε να μην υπάρχει συγκέντρωση βακτηρίων. Αν η ροή είναι έντονη, τότε μπορεί να χρειαστεί αλλαγή και πριν τις 4 ώρες.



Εσώρουχο περιόδου

Το εσώρουχο περιόδου φοριέται όπως το κανονικό εσώρουχο, αλλά διαθέτει επιπλέον στρώσεις υφάσματος που απορροφούν το αίμα της περιόδου, ώστε να μη χρειάζεται να χρησιμοποιείται άλλη προστασία μαζί του.

Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 12 ώρες.

Ταμπόν

Το ταμπόν είναι ένα μαλακό, απορροφητικό προϊόν το οποίο τοποθετείται στον κόλπο και συγκεντρώνει τη ροή πριν βγει από το σώμα. Είναι διαθέσιμο σε διάφορα μεγέθη και στην εφηβεία συστήνεται να χρησιμοποιούνται τα μικρότερα.

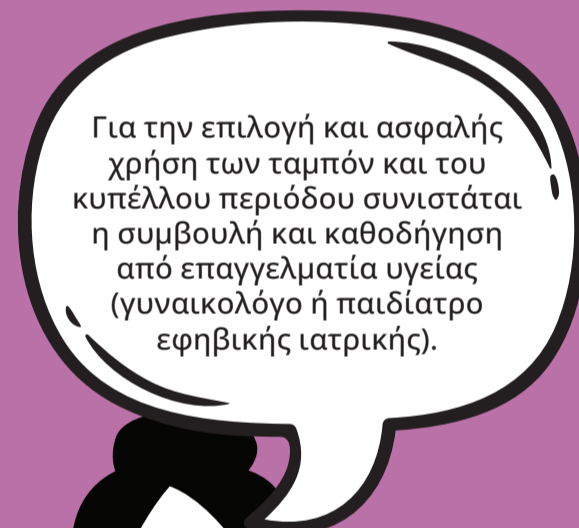
Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 6-8 ώρες, για να αποφεύγεται η συγκέντρωση βακτηρίων που μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές ή μολύνσεις ακόμη και Σύνδρομο Τοξικού Σοκ.



Κύπελλο περιόδου

Το κύπελλο περιόδου είναι φτιαγμένο από 100% υποαλλεργική, ιατρική σιλικόνη. Είναι εύκαμπτο και σχεδιασμένο ώστε να τοποθετείται άνετα μέσα στον κόλπο. Το κύπελλο περιόδου δεν απορροφά το αίμα, αλλά το συλλέγει.

Κάθε πότε αλλάζεται: Το αργότερο κάθε 12 ώρες.



Για την επιλογή και ασφαλής χρήση των ταμπόν και του κύπελλου περιόδου συνιστάται η συμβουλή και καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας (γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής).

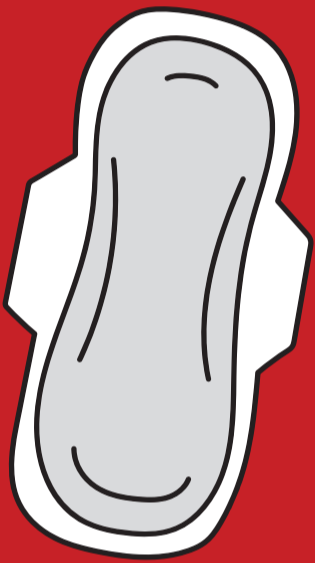
Μήπως ήρθε η ώρα

να αλλάξεις

**το προϊόν περιόδου
που φοράς**

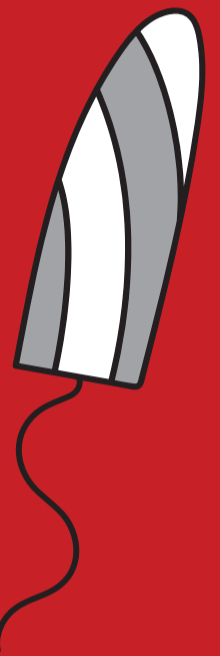


Σερβιέτα



Κάθε 4 ώρες, ακόμα και αν η ροή δεν είναι έντονη, ώστε να μην υπάρχει συγκέντρωση βακτηρίων και να αποφεύγονται ερεθισμοί.

Ταμπόν



Κάθε 6-8 ώρες, για να αποφεύγεται η συγκέντρωση βακτηρίων που μπορεί να φτάσουν να προκαλέσουν μέχρι και Σύνδρομο Τοξικού Σοκ.

Κύπελλο περιόδου



Κάθε 8-12 ώρες, ανάλογα με τη ροή. Για να χρησιμοποιηθεί ξανά, χρειάζεται να ξεπλυθεί καλά με δροσερό νερό.

Εσώρουχο περιόδου



Κάθε 8-12 ώρες, ανάλογα με τη ροή. Πλένεται κανονικά, στο χέρι ή στο πλυντήριο, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά αφού στεγνώσει.

Τα προϊόντα περιόδου πρέπει να αλλάζονται τακτικά, για να αποφεύγονται ερεθισμοί και λοιμώξεις.