



**Βρες το προϊόν που σου ταιριάζει!**

Κύκλωσε την απάντηση που σε εκφράζει περισσότερο στις παρακάτω ερωτήσεις. Οι απαντήσεις σου θα μας βοηθήσουν να σου προτείνουμε προϊόντα περιόδου που μπορεί να σου ταιριάζουν! Κάθε προϊόν μπορεί να ανταποκρίνεται σε διαφορετικές ανάγκες και συνθήκες της καθημερινότητάς σου. Έτσι, οι επιλογές σου μπορεί να αλλάζουν ανάλογα με τη φάση, τις δραστηριότητες και το πώς νιώθεις κάθε φορά.

### Ερώτηση 1

**Το ιδανικό Σαββατοκύριακο έχει:**

1. Χαλάρωση στο σπίτι και παρακολούθηση σειρών.
2. Βόλτα στην εξοχή ή προπόνηση στο αγαπημένο μου άθλημα.
3. Βόλτα με φίλους και φίλες.
4. Δημιουργικές δραστηριότητες, όπως ζωγραφική, κεραμική, χειροτεχνίες.

### Ερώτηση 2

**Ποιο από τα παρακάτω στυλ θα διάλεγες:**

1. Baggy jeans, t-shirt και sneakers.
2. Φούστα, crop top και μποτάκια.
3. Hoodie, φόρμα και τα αγαπημένα μου αθλητικά παπούτσια.
4. Ποδηλατικό κολάν, t-shirt με την αγαπημένη μου μπάντα και αρβυλάκια.

### Ερώτηση 3

**Αν μπορούσες να έχεις ένα μαγικό αξεσουάρ για την περίοδό σου, θα ήταν:**

1. Μια μαγική σερβιέτα που δεν έχει ποτέ διαρροές.
2. Μια αόρατη ασπίδα που με προστατεύει από λεκέδες στα εσώρουχα.
3. Ένα προϊόν περιόδου που θα το φοράω όλη την ημέρα και δε θα χρειαστεί να το αλλάξω.
4. Ένα αυτοκαθαριζόμενο, επαναχρησιμοποιούμενο προϊόν περιόδου.



### Ερώτηση 4

**Πόσο άνετα νιώθεις με τη χρήση προϊόντων, όπως ταμπόν ή κύπελλα;**

1. Καθόλου άνετα – προτιμώ να μην το κάνω.
2. Πολύ άνετα, μη σου πω ότι το προτιμώ!
3. Νιώθω περιέργεια, αλλά δεν έχω δοκιμάσει ακόμα.
4. Ανάλογα την ημέρα.

### Ερώτηση 5

**Ποια από τις παρακάτω φράσεις σου ταιριάζει περισσότερο;**

1. «Θέλω κάτι απλό και εύχρηστο».
2. «Με ενδιαφέρει να μπορώ να κινηθώ ελεύθερα, χωρίς να ανησυχώ ότι θα λερωθώ».
3. «Θέλω κάτι διακριτικό και αξιόπιστο».
4. «Μου αρέσει να διαλέγω προϊόντα που είναι φιλικά προς το περιβάλλον ή μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν».

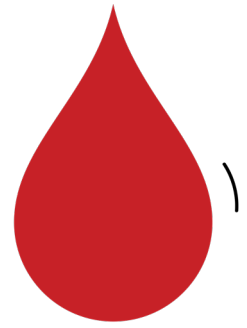
### Ερώτηση 6

**Πόσο συχνά μπορείς να ελέγξεις και να αλλάξεις το προϊόν περιόδου που χρησιμοποιείς μέσα στη μέρα;**

1. Συχνά – γενικά έχω πάντα εύκολη πρόσβαση σε τουαλέτα.
2. Όχι συχνά – έχω πολύ απαιτητικό καθημερινό πρόγραμμα.
3. Μια-δυο φορές τη μέρα.
4. Δε με απασχολεί ιδιαίτερα.

# Απαντήσεις

- Αν στις περισσότερες ερωτήσεις διάλεξες την απάντηση **1 = Σερβιέτα**  
Αν στις περισσότερες ερωτήσεις διάλεξες την απάντηση **2 = Ταμπόν**  
Αν στις περισσότερες ερωτήσεις διάλεξες την απάντηση **3 = Εσώρουχο περιόδου**  
Αν στις περισσότερες ερωτήσεις διάλεξες την απάντηση **4 = Κύπελλο περιόδου**



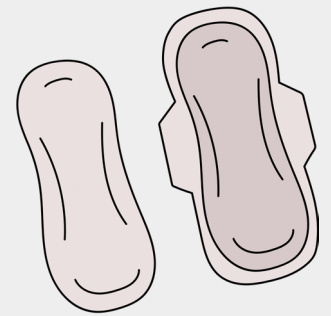
## Σερβιέτες

Οι σερβιέτες είναι το πιο συνηθισμένο προϊόν διαχείρισης της περιόδου. Κάθε σερβιέτα μοιάζει με ένα μικρό, λεπτό μαξιλαράκι και είναι φτιαγμένη από απορροφητικό υλικό, ώστε να απορροφά τα υγρά της περιόδου. Οι σερβιέτες μπορεί να είναι μιας χρήσης ή επαναχρησιμοποιούμενες. Αυτές που βρίσκουμε πιο συχνά στα supermarket είναι φτιαγμένες από συνθετικά υλικά και πετιούνται μετά τη χρήση. Οι επαναχρησιμοποιούμενες, από την άλλη, είναι υφασμάτινες, και μετά τη χρήση πλένονται, στεγνώνουν και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά αρκετές φορές.

Οι σερβιέτες είναι διαθέσιμες σε διάφορα σχήματα και μεγέθη και μπορούν να απορροφήσουν διαφορετική ποσότητα αίματος. Όλες στερεώνονται στο εσώρουχο. Οι σερβιέτες μιας χρήσης έχουν στο κάτω μέρος τους αυτοκόλλητη ταινία, ώστε να επιτρέπουν την ελεύθερη κίνηση χωρίς να υπάρχει ανησυχία μετακίνησής τους.

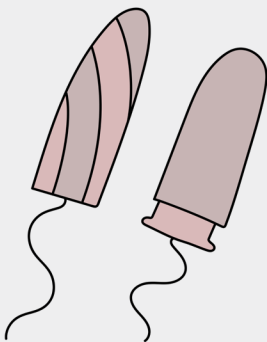
Κάποιες σερβιέτες έχουν επιπλέον υλικό στα πλαϊνά τους, που ονομάζεται «φτερά». Τα φτερά αναδιπλώνονται γύρω από τις άκρες του εσωρούχου, προσφέροντας μεγαλύτερη σταθερότητα και συμβάλλοντας στην αποφυγή πιθανών διαρροών.

Οι σερβιέτες πρέπει να αλλάζονται κάθε περίπου 4 ώρες, ακόμα και αν η ροή δεν είναι έντονη, ώστε να μην υπάρχει συγκέντρωση βακτηρίων. Αν η ροή είναι πιο έντονη, τότε ίσως χρειάζεται να αλλάχθούν, προτού συμπληρωθεί αυτό το διάστημα.



## Ταμπόν

Το ταμπόν είναι ένα μαλακό, απορροφητικό προϊόν, φτιαγμένο είτε από βαμβάκι είτε από ρεγιόν (συνθετικό υλικό που προέρχεται από ξύλο), ή από συνδυασμό των δύο υλικών, και τοποθετείται εσωτερικά στον κόλπο. Στόχος του ταμπόν είναι να συγκεντρώσει τη ροή πριν βγει από το σώμα.



Το ταμπόν έχει τοποθετηθεί σωστά στον κόλπο, όταν δεν υπάρχει αίσθημα δυσφορίας, δεν το νιώθεις να κινείται και, γενικά, δεν το αισθάνεσαι. Για να τοποθετήσεις το ταμπόν εύκολα, φρόντισε να βρίσκεσαι σε άνετη θέση (π.χ. καθιστή). Κράτησέ το από τη βάση ή από το μέσο και κατεύθυνέ το απαλά προς τα μέσα, ελαφρώς προς τα πίσω (όχι κάθετα). Φυσικά, φρόντισε να έχεις πλύνει πολύ καλά τα χέρια σου, πριν το τοποθετήσεις. Αν νιώθεις ότι δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, μπορείς είτε να το σπρώξεις ελαφρώς για να μπει στη σωστή θέση είτε να το αφαιρέσεις και να δοκιμάσεις ξανά.

**Funfact:**

Τα πρώτα ταμπόν μάλλον εμφανίστηκαν τον 15ο αιώνα π.Χ. στην αρχαία Αίγυπτο, και ήταν κατασκευασμένα από μαλακό πάπυρο. Επίσης, οι Ρωμαίες έφτιαχναν κάτι σαν ταμπόν από μαλλί.

Η αφαίρεση του ταμπόν γίνεται σε καθιστή θέση τραβώντας απαλά το σκοινάκι που υπάρχει στην κάτω άκρη του. Αν δυσκολεύεσαι να το βγάλεις, μπορείς να δοκιμάσεις να λυγίσεις τα γόνατά σου και να χαμηλώσεις το σώμα σου (σαν να κάνεις χαμηλό κάθισμα). Αυτό βοηθάει τους μύες σου να χαλαρώσουν. Στη σπάνια περίπτωση που το σκοινάκι κοπεί ή δεν μπορείς να το βρεις, μπορείς να προσπαθήσεις να αφαιρέσεις προσεκτικά το ταμπόν με τα δάχτυλά σου. Φυσικά, πριν και μετά την αφαίρεση του ταμπόν, μην ξεχνάς να πλένεις καλά τα χέρια σου.

Είναι σημαντικό το ταμπόν να αλλάζεται τακτικά, καθώς η χρήση του για πάνω από 8 ώρες μπορεί να προκαλέσει κινδύνους στην υγεία.

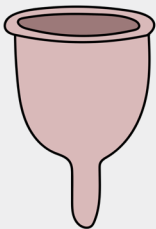
## Εσώρουχο περιόδου

Τα εσώρουχα περιόδου φοριούνται όπως τα κανονικά εσώρουχα, αλλά διαθέτουν επιπλέον στρώσεις υφάσματος που απορροφούν το αίμα της περιόδου και δε χρειάζεται να χρησιμοποιείται κάποιο επιπλέον προϊόν περιόδου. Είναι σημαντικό να αλλάζονται τακτικά, αλλά μπορούν να φορεθούν έως και 12 ώρες. Για να καθαριστούν, ξεπλένονται με κρύο νερό στον νιπτήρα, και στη συνέχεια πλένονται όπως τα υπόλοιπα εσώρουχα. Αφού στεγνώσουν, μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν.



## Κύπελλο περιόδου

Τα κύπελλα περιόδου είναι μικρά, έχουν σχήμα που μοιάζει με ανάποδη καμπάνα, και είναι φτιαγμένα από 100% υποαλλεργική ιατρική σιλικόνη. Είναι εύκαμπτα και σχεδιασμένα, ώστε να τοποθετούνται άνετα μέσα στον κόλπο. Σε αντίθεση με το ταμπόν και τη σερβιέτα, δεν απορροφούν το αίμα, αλλά το συλλέγουν και μπορούν να φορεθούν έως 12 ώρες, ανάλογα με τη ροή.



Είναι σημαντικό τα χέρια σου να είναι καθαρά πριν τοποθετήσεις ή αφαιρέσεις το κύπελλο περιόδου. Επίσης, πρέπει να το αποστειρώνεις σε βραστό νερό, πριν το χρησιμοποιήσεις για πρώτη φορά.

Για να το τοποθετήσεις, χρειάζεται να το διπλώσεις. Ο πιο απλός τρόπος είναι να το διπλώσεις ώστε να μοιάζει με το γράμμα «C». Κατά την τοποθέτηση, προσπάθησε να βρεις μια θέση που σε βοηθά να χαλαρώσεις και κατεύθυνέ το απαλά προς τα μέσα (ελαφρώς προς τα πίσω, όχι κάθετα). Όταν τοποθετηθεί στο εσωτερικό του κόλπου, θα ξεδιπλώσει μόνο του και θα εφαρμόσει στα τοιχώματα του κόλπου.

Για να το αφαιρέσεις, χρειάζεται να το πιέσεις απαλά στη βάση του, ώστε να απελευθερωθεί το κενό αέρος και έπειτα να το τραβήξεις απαλά προς τα κάτω. Όταν το αφαιρέσεις, άδειασέ το στην τουαλέτα ή στο νιπτήρα και ξέπλυνέ το πολύ καλά με κρύο νερό. Μπορείς να το τοποθετήσεις αμέσως ξανά. Όταν τελειώσει η περίοδός σου, το αποστειρώνεις σε βραστό νερό για 7-5 λεπτά πριν το αποθηκεύσεις.

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

# ΡΙΣΠΕΚΤ.

ΜΙΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.