

Τι χρειάζεται να έχω στην περίοδό μου



Σερβιέτες

Χρησιμοποιούνται στην περίοδο για να απορροφούν το αίμα.

Διάλεξε σερβιέτα χωρίς άρωμα.

Αλλάζέ τη κάθε 4–6 ώρες.



Χαρτομάντηλα ή μωρομάντηλα

Μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να σκουπίσεις

τα γεννητικά όργανα σου όταν αλλάζεις σερβιέτα.



Αντισηπτικό ή υγρό σαπουνάκι

Μπορείς να πλύνεις τα χέρια σου με υγρό σαπούνι ή αντισηπτικό.

Είναι σημαντικό να πλένεις καλά τα χέρια σου πριν και μετά την αλλαγή της σερβιέτας.



Εσώρουχο

Μερικές φορές το εσώρουχο λερώνεται.

Ένα καθαρό εσώρουχο σε βοηθά να νιώθεις άνετα.

Είναι καλό να έχεις πάντα στην τσάντα σου ένα καθαρό εσώρουχο.



Πλαστικό σακουλάκι αποθήκευσης

Μπορείς να βάλεις μέσα ένα καθαρό εσώρουχο

ή το λερωμένο σου εσώρουχο