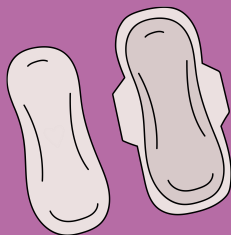


ΠΡΩΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ; ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΗ!

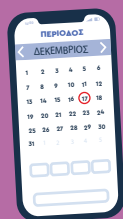


Σερβιέτες

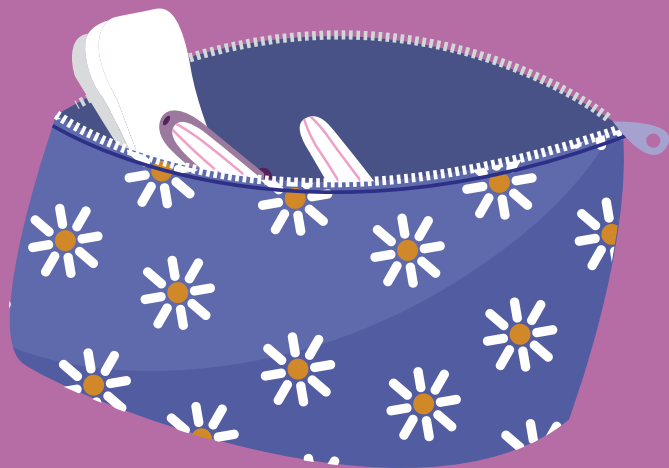


Είναι κατάλληλες για την πρώτη σου περίοδο. Διάλεξε μία χωρίς πρόσθετο άρωμα, για κανονική ροή και έχε τη μαζί σου σε περίπτωση που τη χρειαστείς. Όταν τη χρησιμοποιήσεις, είναι σημαντικό να την αλλάζεις κάθε 4-6 ώρες, για να νιώθεις άνετα και καθαρή.

Ημερολόγιο περιόδου



Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος μπορεί να είναι για πολλά κορίτσια ασταθής τα πρώτα δύο χρόνια. Ωστόσο, σταθεροποιείται στη συνέχεια. Μπορείς να χρησιμοποιείς ένα ημερολόγιο ή μια εφαρμογή στο κινητό, για να σημειώνεις τις ημέρες της περιόδου σου ή/και τα συμπτώματά σου. Με τον καιρό, αυτό θα σε βοηθήσει να καταλαβαίνεις καλύτερα τον κύκλο σου και τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σου.



Χαρτομάντηλα ή μυρομάντηλα



Μπορεί να σου χρειαστούν, όταν αλλάζεις το προϊόν περιόδου που χρησιμοποιείς ή όταν θέλεις να φροντίσεις την προσωπική σου υγιεινή ή να καθαριστείς.

Αντισηπτικό ή/και υγρό σαπουνάκι



Είναι καλό να αλλάζεις το προϊόν περιόδου με καθαρά χέρια, γι' αυτό μπορείς να έχεις μαζί σου ένα αντισηπτικό ή/και και λίγο υγρό σαπουνί σε συσκευασία τσέπης.

Εσώρουχο



Μερικές φορές, ατά τη διάρκεια της περιόδου, μπορεί να εμφανιστεί λίγο αίμα στο εσώρουχο. Ένα καθαρό εσώρουχο στην τσάντα σου θα σε βοηθήσει να νιώθεις άνετα.

Πλαστικό σακουλάκι αποθήκευσης



Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να φυλάξεις ένα χρησιμοποιημένο προϊόν περιόδου, μέχρι να βρεις κάδο σκουπιδιών ή για να κρατήσεις ένα καθαρό εσώρουχο στην τσάντα σου για ώρα ανάγκης! Να θυμάσαι ότι τα χρησιμοποιημένα προϊόντα περιόδου δεν πετιούνται στη λεκάνη, αλλά στον κάδο απορριμάτων!