



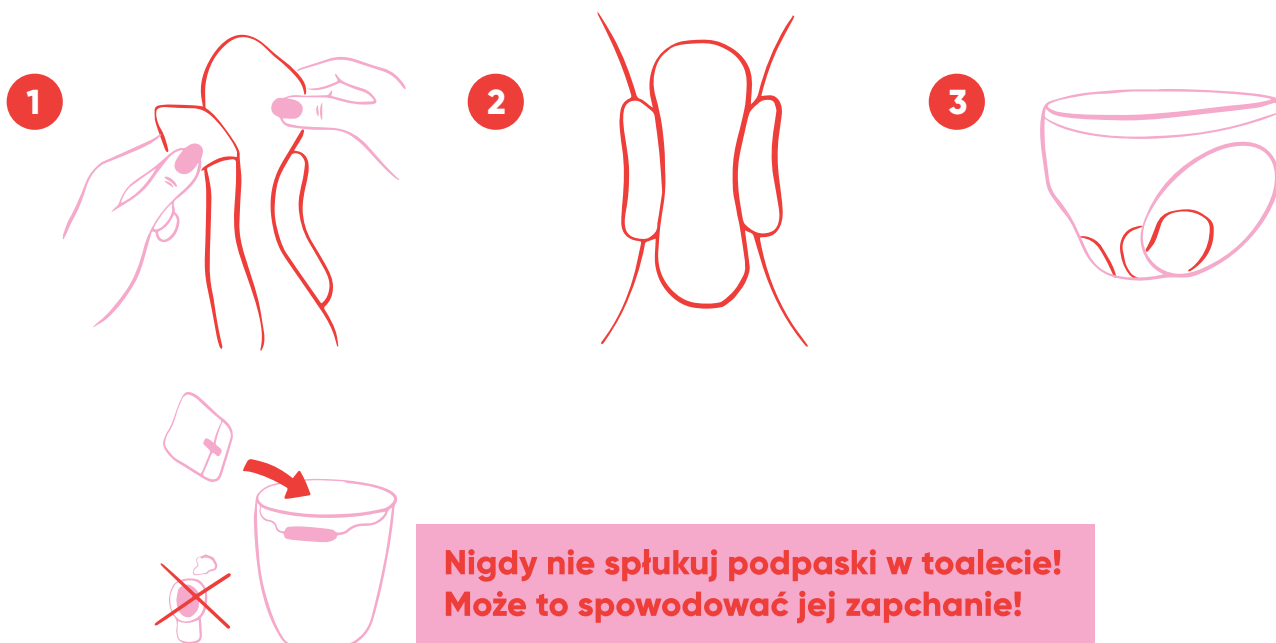
JAK UŻYĆ PODPASKI:

Wyjmij podaskę z opakowania

1. Odklej podaskę od jednorazowej osłonki, w którą jest zawinięta i usuń pasek papieru przykrywający lepką część podaski. Wyrzuć osłonkę i pasek do kosza.
2. Przyklej podaskę lepką stroną do bielizny. Jeśli Twoja podaska ma skrzydełka, owiń je wokół brzegów majtek.
3. Gotowe. **Nie zapomnij umyć rąk!** Już wiesz, jak założyć podaskę, powinnaś także potrafić ją wymienić.
4. Kiedy będziesz na to gotowa, po prostu odklej podaskę od majtek, zawiń ją w papier toaletowy lub opakowanie kolejnej podaski, której użyjesz i wyrzuć do kosza. W niektórych toaletach znajdują się woreczki higieniczne przeznaczone do wyrzucenia w nich zużytej podaski.

Zalecana jest wymiana podaski co **3 do 6 godzin**. Jeśli miesiączka jest obfita, możesz ją wymieniać częściej. Jeżeli wymieniasz w ciągu dnia więcej niż 5 podasek, to znaczy że miesiączki są zbyt obfite. Wskazana jest lekarska wizyta u ginekologa.

Jeśli nosisz podaskę zbyt długo, może ona zacząć przeciekać, dlatego co jakiś czas sprawdzaj stan podaski, aby wiedzieć, kiedy wymaga zmiany. Pamiętaj o tym, że zmiana podaski to również dbanie o higienę - noszenie jednej zbyt długo może doprowadzić do infekcji lub nieprzyjemnych odparzeń, podrażnień delikatnej skóry okolic intymnych.



Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy zgłoś się do szkolnej pielęgniarki lub dowolnej nauczycielki.



JAK UŻYĆ TAMPONU:

Pamiętaj, nie musisz używać tamponów!

Jeśli myśląc o tej czynności odczuwasz lęk, wstyd lub masz problem z dotykaniem sromu czy krwi miesięczkowej, powiedz o tym zaufanemu ginekologowi lub edukatorowi seksualnemu. Jeśli jesteś gotowa i chcesz używać tampony, pamiętaj, że ich zakładanie nie uszkadza tak zwanej błony dziewiczej, a prawidłowe zakładanie jest niebolesne.

Najpierw umyj ręce. To bardzo ważne, żeby nie wprowadzić zarazków do miejsc intymnych.

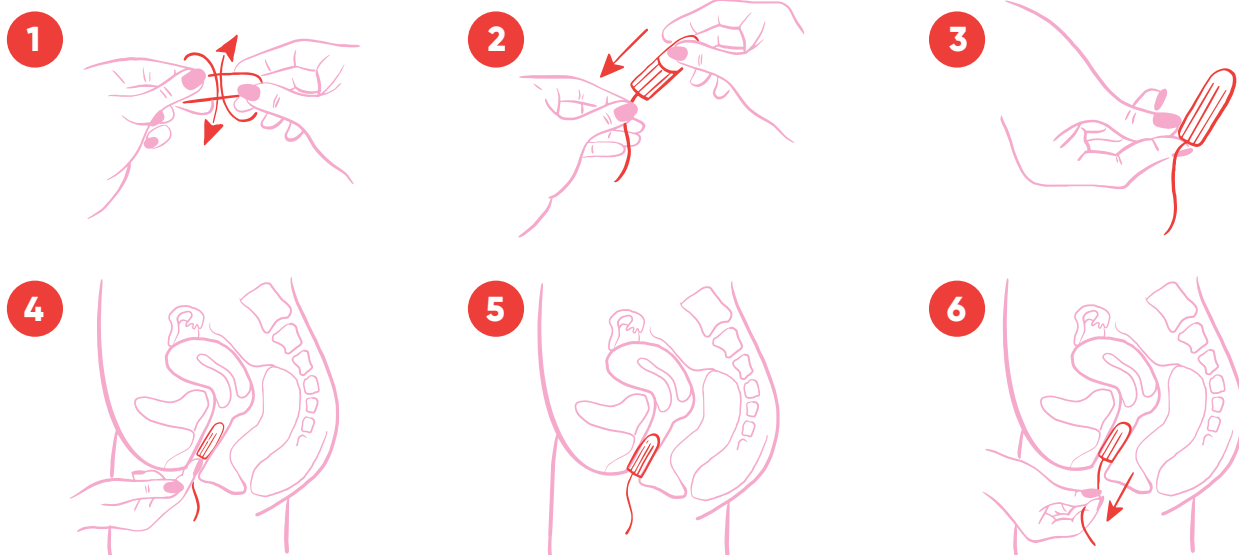
Następnie rozpakuj tampon. Kciukiem i palcem wskazującym przytrzymaj tampon od spodu (blisko sznurka). Delikatnie wsuń tampon do pochwy (jest pośrodku, na pewno nie przegapisz) – powinnaś wkładać tampon delikatnie po łuku, kierując go ku plecom. Użyj palca wskazującego, aby wsunąć tampon do pochwy tak, aby znalazł się we właściwym położeniu. Wkładanie tamponu nigdy nie powinno sprawiać Ci bólu. Jeśli jednak odczuwasz ból, weź głęboki oddech i spróbuj jeszcze raz. Naciskaj do momentu, aż nie będzie mógł wejść głębiej. Kiedy przestasz czuć tampon, będzie to oznaczało, że jest wystarczająco głęboko.

Nie martw się, tampon nie może „wpaść za głęboko” ani utknąć w macicy czy „wpaść do brzucha”. Wysuń palec. Ponownie umyj ręce. To wszystko.

Zalecana jest wymiana tamponu co 3 do 6 godzin. Nie trzymaj go w pochwie dłużej niż 6 godzin, może to być niebezpieczne dla Twojego zdrowia!

Jeśli chcesz wyjąć tampon, po prostu wyciągnij go za sznureczek. Zużyty tampon zawiń w papier toaletowy i wyrzuć do kosza.

Nigdy nie splukuj tamponu w toalecie! Może to spowodować jej zapchanie!



Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy zgłoś się do szkolnej pielęgniarki lub dowolnej nauczycielki.