Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

Regl Dönemi Hijyeni ve Öz Bakım

Regl döngünüzün her günü kendinizi temiz, rahat ve özgüvenli hissetmenize yardımcı olacak basit ipuçları.

ÖNERİLEN YAŞ: 9-14

1

DUŞ ALMANIN ÖNEMİ



Temiz ve Ferah Kalmanızı Sağlar
- Kanı, teri ve akıntıyı etkili bir şekilde temizler.
- Gün boyunca rahatlığınızı ve özgüveninizi artırır.

Tahriş ve Enfeksiyonu Önler
- Pedlerin veya terin birikmeye yol açabileceği vulva ve uyluk çevresindeki cildi temizler.
- Döküntü veya bakteriyel tahriş olasılığını azaltır.

Krampları Hafifletir
- Ilık su, alt karın ve sırt kaslarınızın gevşemesine yardımcı olur.
- Rahatlatıcı bir duş, rahatsızlığı hafifletebilir ve gevşemeyi teşvik edebilir.

Ruh Halini İyileştirir = Evet, Lütfen!
- Kendinizi biraz kötü mü hissediyorsunuz? Hızlı bir duş sizi canlandırabilir ve moralinizi yükseltebilir.

2

REGL DÖNEMİNİZDE DUŞ ALMA İPUÇLARI

- Vulvayı yıkamak için nazik, kokusuz bir sabun kullanın. Kokusuz ürünler seçmek tahrişi önlemeye ve doğal dengeyi korumaya yardımcı olur.
- Duştan sonra, ruh halinize veya planladığınız aktivitelere uygun yeni bir adet ürünü seçin.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Vajinal kanal kendi kendini temizler,
yani sabuna ihtiyaç duymadan doğal olarak sağlıklı ve temiz kalır.

3

REGL ÜRÜNÜNÜZÜ DEĞİŞTİRİN VE TEMİZLEYİN

- Temiz kalmak ve tahrişi önlemek için pedinizi, günlük pedinizi veya tamponunuzu 4-6 saatte bir değiştirin.
- Her zaman önden arkaya doğru silin ve hızlı bir tazeleme gerekiyorsa kokusuz mendiller kullanın.
- Seçtiğiniz adet ürününe bağlı olarak, yıkama, bakım veya atma kurallarına her zaman uyun.



