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

Hangi Regl Ürünleri Bana Uygun?

GENEL BAKIŞ

Regl olmaya başlamak, büyümenin doğal bir parçasıdır.
Regl dönemini ilk kez deneyimlemek biraz bunaltıcı gelebilir, ancak sizin için en uygun adet ürününü seçmek işleri kolaylaştırabilir.
Unutmayın, önemli olan size en uygun olanı bulmaktır, bu yüzden rahat hissedene kadar farklı seçenekleri denemekten çekinmeyin.

ÖNERİLEN YAŞ: 9-14

TEKRAR KULLANILABİLİR PED

Yeniden kullanılabilir regl pedi, tek kullanımdan sonra atmak yerine yıkayıp tekrar tekrar kullanabileceğiniz özel bir hijyenik ped türüdür. Bu pedler genellikle pamuk, bambu veya kenevir gibi malzemelerden yapılır, bu da onları yumuşak ve nefes alabilir kılar. Bunları kullanmanın birkaç nedeni vardır. İlk olarak, her ay yeni ped almak zorunda kalmadığınız için para tasarrufu sağlarlar. Ayrıca, tek kullanımlık pedlerle çöp yığınına katkıda bulunmadığınız için çevreye de yardımcı olurlar. Dahası, bazı tek kullanımlık pedlerde bulunan kimyasalları içermedikleri için genellikle daha rahat ve cildinize daha naziktirler. Onlara iyi bakarsanız, bu pedler uzun yıllar dayanabilir, bu da onları akıllı ve çevre dostu bir seçim haline getirir!

REGL KABI

Regl kapları, tampon gibi yerleştirilen, tıbbi sınıf silikondan yapılmış küçük, esnek kaplardır. 12 saate kadar koruma sağlarlar, bu da tuvalete daha az gitmeniz anlamına gelir. Tek kullanımlık ürünlerin aksine, regl kapları tekrar kullanılabilir ve doğru bakımla bir kap yıllarca dayanabilir. Alışmak biraz zaman alabilir, ancak birçok kişi onları rahat ve özgürleştirici bulmaktadır.

REGL DISKI

Regl diski, vücudun içine yerleştirilen küçük, esnek, disk şeklinde bir kaptır. Regl diskleri, regl kaplarına benzer ancak farklı bir şey denemek isteyenler için iyi bir seçenek olabilir.

TEK KULLANIMLIK PEDLER

Tek kullanımlık pedler emicidir ve gün boyunca rahat ve kuru kalmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Arkalarında yapışkan bir şerit bulunur, böylece güvenli bir şekilde iç çamaşırınıza kolayca yapıştırabilirsiniz. Pedler çeşitli boyutlarda ve emicilik seviyelerinde gelir, böylece akıntınıza en uygun olanı seçebilirsiniz. Kullanımı ve atılması kolaydır, bu da regl döneminizi güvenle yönetmek için uygun bir seçenek haline getirir.
TUVALETE ATMAYIN!.

TAMPONLAR

Tamponlar, vajinal kanalınıza yerleştirilmek üzere tasarlanmış, adet sıvısını toplayan küçük, silindirik emici pamuklu ürünlerdir. Farklı günlerdeki akıntınız için doğru emiciliğe sahip tamponu seçtiğinizden emin olun! Biraz pratik ve rahatlama ile tampon takmak, rutininizin hızlı ve kolay bir parçası haline gelir. Çoğu tampon, takmayı kolaylaştırmak için bir aplikatörle birlikte gelir. Ayrıca, tamponlar gizlidir ve yüzmenize ve aktif kalmanıza olanak tanır!

