

Como usar los productos

Como usar la toalla

Paso 1: Escoja la toalla sanitaria que sea correcta para su período.

Las toallas sanitarias vienen en diferentes formas y tamaños porque la menstruación es diferente para cada persona. Las toallas tienen etiquetas como "regular" y "súper." Esto le indica cuánto líquido retendrá la toalla sin fugas. Las toallas más livianas sostienen menos, pero también pueden sentirse más cómodas y permitirle moverse con más libertad. Las toallas grandes/súper sostienen más y tienen menos posibilidades de fugas. Elija la toalla sanitaria adecuada para su flujo menstrual y su comodidad. Después de algunos intentos, encontrará lo que funciona mejor para usted.



Paso 2: Prepárese para aplicar su toalla sanitaria.

Lávese las manos con agua y jabón. Retire la toalla del paquete. Retire el papel adherido a la toalla y deséchelo. Si la toalla tiene alas, retire el papel adherido a las alas. Pegue el lado adhesivo de la toalla a su ropa interior. Si hay alas, envuélvalas alrededor de su ropa interior. Súbase la ropa interior y lávese las manos con agua y jabón.



Paso 3: Aplique/retire su toalla sanitaria.

Pegue el lado adhesivo de la toalla a su ropa interior. Si hay alas, envuélvalas alrededor de tu ropa interior. Súbase la ropa interior y lávese las manos con agua y jabón. Algunas personas cambian su toalla cada vez que usan el baño. Puede usarla por más tiempo. Si su toalla se siente mojada o incómoda, reemplácela por una nueva.

Para eliminar, retire la toalla de su ropa interior. Enróllelo y envuélvala en papel higiénico. Térela a la basura o al bote de basura pequeño del privado. No ponga toallas en el inodoro. Pueden obstruir el inodoro y hacer que se desborde.



Como insertar el tampón

Paso 1: Escoja el tampón que sea correcto para su período.

Si no ha usado un tampón antes, puede comenzar con tampones etiquetados como "regulares" o "ligeros." Elija el tamaño más ligero/pequeño para empezar. Si pierde líquido menstrual antes de las 4 horas, elija un tampón para un flujo más abundante. Si su tampón es difícil de quitar después de 4 horas porque está seco, elija un tampón para un flujo más ligero.

Paso 2: Prepárese para insertar su tampón.

Lave sus manos con agua y jabón. Después de bajar la ropa interior, siéntese en el inodoro con las piernas abiertas o párese con una pierna sobre el inodoro. Localice su vagina. Su vagina está hacia la parte posterior de su área genital, antes de su ano. Retire el tampón del paquete. La mayoría de los tampones tienen dos partes: un aplicador externo y un tampón absorbente de algodón en el interior. El aplicador le ayuda a insertar el tampón en su vagina.



Paso 3: Inserte/retire el tampón.

Apunte el extremo redondeado del aplicador hacia la abertura de su vagina. Presione suavemente la parte del aplicador dentro de su vagina. Mientras sostiene el aplicador dentro de la vagina, empuje la parte posterior del aplicador hacia su cuerpo. Esto empujará la parte algodónosa del tampón hacia la vagina para absorber la sangre menstrual. El cordón que está integrado al tampón, colgará fuera de la vagina para quitar el tampón más tarde. Si el tampón se siente incómodo, use su dedo para empujarlo más adentro. Coloque el aplicador de tampones usado en el empaque del tampón y térela a la basura. Lávese las manos con jabón y agua.

Use el tampón de 4 a 6 horas. Usted puede usar el baño mientras el tampón está insertado en la vagina. **No use su tampón por más de 8 horas, ya que puede ponerse en riesgo de enfermarse gravemente.**

Para eliminar, encuentre el cordón entre sus piernas. Tire suavemente. Debería salir con facilidad. Si no es así, mantéga la calma, respire y vuelva a intentarlo. Si es incómodo sacarlo, cambie a un tampón de absorción más ligera para su próximo tampón. Envuelva el tampón usado con papel higiénico y térela a la basura del privado o al basurero pequeño. **No ponga tampones en el inodoro. Pueden obstruir el inodoro y hacer que se desborde.**



*Ilustraciones proporcionadas por:
www.natracare.com

¿Tiene preguntas o necesita más productos?

Contacte: _____

Escanee aquí
para saber más

