



Ako používať hygienické vložky



Ak si práve dostala prvú menštruáciu, blahoželáme!

Znamená to, že dospeláš. Ak si začala menštruovať alebo ak sa jednoducho chceš naučiť používať hygienickú vložku, aby si bola pripravená, tento článok je práve pre teba!

Ak budeš vedieť, ako používať hygienickú vložku, budeš mať počas menštruácie istotu a zároveň budeš mať čisté nohavičky.



01

Ako používať hygienickú vložku?

Naučiť sa používať hygienickú vložku je veľmi jednoduché.

Tu je postup:

Začni tým, že si umyješ ruky mydlom.

01

Vyber vložku z obalu.

02

Odlep obal a odstráň papierový prúžok, ktorý zakrýva lepiacu časť vložky. Obal a prúžok zahod' do koša.

03

Prilep lepiacu časť vložky do stredu nohavičiek. Ak má vložka krídelká, ohni ich po stranách nohavičiek.

Hotovo. Nezabudni si potom umyť ruky.

Ak budeš vedieť, ako nosiť vložku, budeš si ju vedieť aj vymeniť. Keď si chceš vymeniť vložku, jednoducho ju odlep od nohavičiek, zabal' do toaletného papiera alebo do obalu, v ktorom bola zabalená, a zahod' ju do koša. Nikdy ju nesplachuj! Môže spôsobiť upchatie toalety.

Hotovo! Práve si sa naučila, ako používať hygienickú vložku.

Teraz je čas vybrať si tú správnu vložku. Odporúčame **vložky ALWAYS Ultra**. Majú špeciálne absorpčné jadro, ktoré mení tekutinu na gél... a gél netečie! To znamená, že menštruačná tekutina je zachytená ďalej od pokožky, aby si mala pocit sucha a pohodlia.

Vložky ALWAYS Ultra sa tiež dodávajú v rôznych veľkostiach a s rôznymi úrovňami absorpčnej schopnosti, takže si môžeš vybrať presne to, čo ti vyhovuje.



02

Ako často by som si mala vložku meniť?

Vložku odporúčame meniť každých 4 až 8 hodín. Ak je tvoja menštruácia silnejšia, možno si budeš musieť meniť vložku častejšie. Ak nosíš vložku príliš dlho, môže začať pretekať. Pravidelne kontroluj, či nie je nasiaknutá a či ju netreba vymeniť.

Ak používaš vložku na noc, môžeš si vybrať **vložku ALWAYS Ultra Secure Night**, ktorá ti poskytne väčšiu ochranu pred pretečením bez ohľadu na to, ako veľmi sa počas noci prehadzuješ a otáčaš.

Teraz, keď už vieš, ako vložku použiť, môžeš si užiť sebaistú menštruáciu bez pretečenia **#AkoDievča!**





Ako používať hygienické vložky



Ak si práve dostala prvú menštruáciu, blahoželáme!

Znamená to, že dospeláš. Ak si začala menštruovať alebo ak sa jednoducho chceš naučiť používať hygienickú vložku, aby si bola pripravená, tento článok je práve pre teba!

Ak budeš vedieť, ako používať hygienickú vložku, budeš mať počas menštruácie istotu a zároveň budeš mať čisté nohavičky.



01 Ako používať hygienickú vložku?

Naučiť sa používať hygienickú vložku je veľmi jednoduché.

Tu je postup:

Začni tým, že si umyješ ruky mydlom.

01

Vyber vložku z obalu.

02

Odlep obal a odstráň papierový prúžok, ktorý zakrýva lepiacu časť vložky.

Obal a prúžok zahod' do koša.

03

Prilep lepiacu časť vložky do stredu nohavičiek. Ak má vložka krídelká, ohni ich po stranách nohavičiek.

Hotovo. Nezabudni si potom umyť ruky.

Ak budeš vedieť, ako nosiť vložku, budeš si ju vedieť aj vymeniť. Keď si chceš vymeniť vložku, jednoducho ju odlep od nohavičiek, zabal' do toaletného papiera alebo do obalu, v ktorom bola zabalená, a zahod' ju do koša. Nikdy ju nesplachuj! Môže spôsobiť upchatie toalety.

Hotovo! Práve si sa naučila, ako používať hygienickú vložku.

Teraz je čas vybrať si tú správnu vložku. Odporúčame **vložky ALWAYS Ultra**. Majú špeciálne absorpčné jadro, ktoré mení tekutinu na gél... a gél netečie! To znamená, že menštruačná tekutina je zachytená ďalej od pokožky, aby si mala pocit sucha a pohodlia.

Vložky ALWAYS Ultra sa tiež dodávajú v rôznych veľkostiach a s rôznymi úrovňami absorpčnej schopnosti, takže si môžeš vybrať presne to, čo ti vyhovuje.



02 Ako často by som si mala vložku meniť?

Vložku odporúčame meniť každých 4 až 8 hodín.

Ak je tvoja menštruácia silnejšia, možno si budeš musieť meniť vložku častejšie. Ak nosíš vložku príliš dlho, môže začať pretekať. Pravidelne kontroluj, či nie je nasiaknutá a či ju netreba vymeniť.

Ak používaš vložku na noc, môžeš si vybrať **vložku ALWAYS Ultra Secure Night**, ktorá ti poskytne väčšiu ochranu pred pretečením bez ohľadu na to, ako veľmi sa počas noci prehadzuješ a otáčaš.

Teraz, keď už vieš, ako vložku použiť, môžeš si užiť sebaistú menštruáciu bez pretečenia

#AkoDievča!

