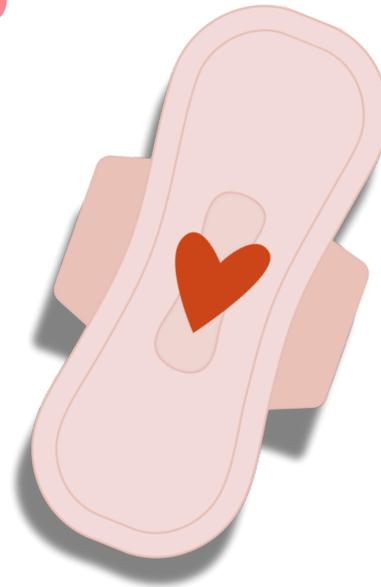
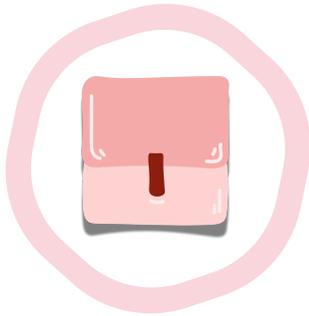


Comment mettre une serviette
hygiénique ?
Guide pour les filles



MAYVY
Boutique 

Comment mettre une serviette hygiénique ?



Avant de mettre ta serviette hygiénique, assure-toi d'être dans un endroit privé comme la salle de bains. Tu peux également te laver les mains pour être propre.



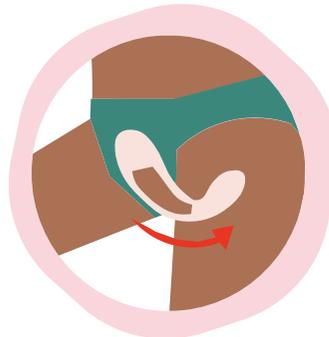
Prends la serviette hygiénique dans son emballage. Déchire délicatement l'emballage en suivant les marques pour ne pas endommager la serviette.



Tu remarqueras qu'il y a une bande adhésive en dessous de la serviette. Retire-la doucement pour révéler la partie collante.



Maintenant, place la serviette dans ta culotte. Assure-toi qu'elle soit bien centrée et confortable. La partie collante doit être en contact avec le tissu de ta culotte pour que la serviette reste en place.



Si tu ne la sens pas à l'aise ou si elle n'est pas positionnée correctement, tu peux la réajuster doucement pour qu'elle soit plus confortable.



Il est important de changer ta serviette régulièrement, au moins toutes les 4 à 6 heures, même si elle n'est pas pleine. Cela aide à rester propre et à éviter les odeurs.



Quand il est temps de changer ta serviette, enlève-la de ta culotte et emballe-la dans du papier hygiénique ou dans un petit sac en plastique. Ensuite, jette-la dans une poubelle. Ne la jette jamais dans les toilettes !

