

შერჩევის ცხრილი: სითხის შემწოვი საშუალებები

ეტაპი 1: არჩევა		გარეცხვადი			ერთჯერადი			
		ყველა ერთში	ორნაწილიანი		გადასაჭერით	ქამრიანი	ამოსაცმელი	საფენი ქვედა საცვალოთან ერთად
			დაკეცილი შემწოვი შრე	ფორმირებული შემწოვი შრე				
გარეცხვა, ნარჩენების უტილიზაცია და პირადი არჩევანი	ურჩევნია რეცხვადი და შეუძლია გარეცხვა	✓	✓	✓				
	ურჩევნია რეცხვადი და სწრაფად გაშრობადი, შეუძლია გარეცხვა	x	✓	✓				
	ურჩევნია ერთჯერადი და შეუძლია ნარჩენების უტილიზაცია				✓	✓	✓	✓
	ურჩევნია ყველაზე არამოცულობითი	შესაძლებელია	x	✓	x	x	✓	✓
გაკეთება და გამოცვლა დამოუკიდებლად	ფეხზე მდგომ პოზიციაში (შეუძლია დაჯდომა, შემდეგ კი ადგომა ასაჩქევად)	✓	x	✓	შესაძლებელია	✓	✓	✓
	მხოლოდ მჯდომარე პოზიციაში	შესაძლებელია	x	შესაძლებელია	x	x	შესაძლებელია	შესაძლებელია
	მხოლოდ მწოლიარე პოზიციაში	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ხელების გამოყენების გაძნელების დროს	✓	x	✓	x	✓	✓	შესაძლებელია
	იცმევა საცვლების მსგავსად (კარგია იმ პირობათვის, რომელთაც უჭირთ ფიქრი)	შესაძლებელია	x	x	x	x	✓	x
შეწოვადობა	მსუბუქი (300 მლ-ზე ნაკლები)	შესაძლებელია	x	✓	x	x	შესაძლებელია	✓
	საშუალო დონის (300-600მლ)	შეამოწმეთ შეწოვადობა	x	შეამოწმეთ შეწოვადობა	✓	შეამოწმეთ შეწოვადობა	შეამოწმეთ შეწოვადობა	✓
	ძლიერი, ნაწლავი + შარდის ბუშტი (600მლ-ზე მეტი)		✓		x			
	ნაწლავის გამონაჟონი	x	✓	x	✓	x	x	x
გახსოვდეთ:	სითხის შემწოვი მოცულობითი საშუალებები	ადამიანებმა შესაძლებელია აირჩიონ უფრო მოცულობითი საშუალება ღამით გამოსაყენებლად მეტი შეწოვადობის გამო, ხოლო ნაკლებად მოცულობითი სითხის შემწოვი საშუალება დღისით გამოსაყენებლად და ხშირად შესაცვლელად. ზოგადად, ერთჯერადი შემწოვი საშუალებები უფრო ნაკლებად მოცულობითია, ვიდრე — რეცხვადი.						
	პირადი არჩევანი	პატივი ეცით პირად არჩევანს. გახსოვდეთ, რომ მამაკაცებისა და ქალების სურვილები შესაძლებელია განსხვავდებოდეს.						
	ჩაცმა: მხოლოდ მჯდომარე პოზიციაში	სითხის შემწოვი საშუალებების ჩაცმა რთულია ჯდომისას. ადამიანს უნდა შეეძლოს ცალ მხარეს გადახრა და საჯდომის სიმიძმის აწევა.						
	შეწოვადობა	შეწოვადობის შერჩევისას გაითვალისწინეთ გაჟონვის მოცულობა, სიხშირე და ის, თუ სად გროვდება გამონაჟონი.						
	ნაწლავის გამონაჟონი	ნაწლავის გამონაჟონისას თემოებზე შემოსაჭერი სითხის შემწოვი საშუალებები დაგეხმარებათ გამონაჟონის შეკავებასა და სუნის შემცირებაში.						
რამდენი სითხის შემწოვი საშუალება? ჩვეულებრივ, ტუალეტში გავდივართ 6-8-ჯერ დღეში. შესაძლოა ადამიანს გაჟონვა, დაახლოებით, ამ სიხშირით აღენიშნოს. სითხის შემწოვი საშუალებების გამოცვლის ჯერადობა განსხვავდება და დამოკიდებულია სითხის შემწოვი საშუალების ტიპზე, გაჟონვის მოცულობასა და ადამიანის უნარზე, თავისით გამოიცვალოს სითხის შემწოვი საშუალება.								
რეცხვადი:								
• გამოიცვალეთ სითხის შემწოვი საშუალება ყოველი გაჟონვის შემდეგ;								
• მოიმარაგეთ გამოცვლის რაოდენობაზე ორჯერ მეტი სითხის შემწოვი საშუალება, რათა საკმარისი დრო გქონდეთ გარეცხვისა და გაშრობისთვის. გახსოვდეთ, გარეთა ფენის შეცვლა ყოველ ჯერზე შესაძლოა არ იყოს საჭირო.								
ერთჯერადი:								
• გამოიცვალეთ სითხის შემწოვი საშუალება ორი ან მეტი გაჟონვის შემდეგ, ან როდესაც სითხის შემწოვი საშუალების ინდიკატორი ფერს შეიცვლის;								
• საორიენტაციოდ, დღიური მარაგის გამოსათვლელად, მოიმარაგეთ გამოცვლის ნახევარი რაოდენობა,								