

Seçim cədvəli: Absorbent məhsullar

Addım 1: Seçmək Aşağıdakıları nəzərə almaqla şəxslə birlikdə bir absorbent seçin: onun məhsulu necə yuyacağı / utilizasiya edəcəyi, onun seçimi, onu necə geyinib-soyunacağı, axıntıların həcmi.			Yuyula bilən			Bir dəfəlik istifadə üçün			
			Hamısı bir məhsulda	İkihissəli		Ətrafa sarılan	Kəmərlı	Aşağı çəkilən	Uzun qıçlı bez
				qatlanan uducu təbəqə	düz olmayan uducu təbəqə				
Yuma, utilizasiya və şəxsi seçim	Yuyula bilən məhsullara üstünlük verir və onları yuya bilir.		✓	✓	✓				
	Yuyula bilən və tez quruyan məhsullara üstünlük verir və onları yuya bilir.		x	✓	✓				
	Bir dəfəlik istifadə üçün məhsullara üstünlük verir və onları utilizasiya edə bilir.					✓	✓	✓	✓
	Həcmi minimum olan məhsullara üstünlük verir.		mümkündür	x	✓	x	x	✓	✓
Müstəqil şəkildə geyinmək və dəyişmək	Ayaq üstə durmaq (otura bilər, sonra yuxarı çəkmək üçün ayağa qalxa bilər)		✓	x	✓	mümkündür	✓	✓	✓
	Yalnız oturmaq		mümkündür	x	mümkündür	x	x	mümkündür	mümkündür
	Yalnız uzanmaq		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Əllərdən istifadə etməkdə çətinlik çəkmə		✓	x	✓	x	✓	✓	mümkündür
	Alt paltarları ilə eyni formada geyinmə (düşünmə problemi olan insanlar üçün yaxşıdır)		mümkündür	x	x	x	x	✓	x
Uduculuq	Yüngül (300ml-dən az)		mümkündür	x	✓	x	x	mümkündür	✓
	Orta (300-600ml)		Uduculuğu yoxlayın	x	Uduculuğu yoxlayın	✓	Uduculuğu yoxlayın	Uduculuğu yoxlayın	✓
	Şiddətli bağırsaq + sidik kisəsi axıntısı (600ml-dən çox)			✓		✓			x
	Bağırsaq axıntıları		x	✓	x	✓	x	x	x
Xatırlayın:	Həcmli məhsullar		İnsanlar gecə vaxtı əlavə uduculuq üçün daha həcmli məhsul, gündüz vaxtı və daha tez-tez dəyişmək üçün isə daha nazik məhsul seçə bilərlər. Adətən, bir dəfəlik istifadə üçün məhsulların həcmi yuyula bilən məhsulların həcmindən daha nazik olur.						
	Şəxsi seçim		Şəxsi seçimə hörmətlə yanaşın. Unutmayın ki, qadınlarla kişilərin seçimləri fərqli ola bilər.						

	Geyinmə: yalnız oturmaq vəziyyətdə	Oturmaq vəziyyətdə məhsulları geyinmək çətindir. Şəxsin bir yana əyilməyi və aşağı hissəyə düşən ağırlığı qaldırmağı bacarması tələb olunur.
	Uduculuq	Uduculuğu seçən zaman axıntının həcmi, tezliyini və axıntıların hara toplandığını nəzərdən keçirin.
	Bağırsaq axıntıları	Bağırsaq axıntıları baxımından, ombanı əhatə edən məhsullar axıntını saxlamağa kömək edir və qoxunu azaldır.
Nəçə məhsul? Adətən biz gündə 6-8 dəfə ayaqyoluna gedirik. Şəxsdə bundan daha çox və ya daha az axıntı ola bilər. Məhsulun dəyişilməsi bunlardan asılı olaraq fərqli ola bilər: məhsulun növü, axıntının həcmi və şəxsin öz məhsulunu dəyişdirmə qabiliyyəti. Yuyula bilənlər: - Hər axıntıdan sonra məhsulları dəyişmək; - Yumaq və qurutmaq üçün kifayət qədər məhsulun olmasını təmin etmək üçün dəyişdirmələrin iki qatı qədər məhsul təmin edin. Unutmayın ki, xarici qatı hər dəfə dəyişməyə ehtiyac olmaya bilər. Bir dəfəlik istifadə: - Məhsulu iki və ya daha artıq axıntıdan sonra, yaxud məhsulun göstəricisi rəngini dəyişdikdə dəyişdirin. - Bir qayda olaraq, gündəlik təminatı hesablamaq üçün dəyişdirmələrin yarısı qədər məhsul təmin edin.		