

Fair Squared Period Cups ஐ முயற்சிக்க முடிவு செய்ததற்கு வாழ்த்துகள்! இந்த சூழல் நட்பு மாதவிடாய் கோப்பைகள் சுற்றுச்சூழலுக்கு மட்டுமல்ல, உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் உங்கள் பட்ஜெட்டிற்கும் நல்லது. ஃபேர் ஸ்கொயர் பீரியட் கோப்பைகளைத் தொடங்கவும் பயன்படுத்தவும் உதவும் விரிவான வழிகாட்டி இதோ:

1. Fair Squared Period கோப்பை என்றால் என்ன?

Fair Squared என்பது நெறிமுறை மற்றும் நிலையான தயாரிப்புகளில் நிபுணத்துவம் பெற்ற ஒரு பிராண்ட் ஆகும். அவற்றின் பீரியட் கோப்பைகள் நியாயமான முறையில் வர்த்தகம் செய்யப்படும் இயற்கை ரப்பர் லேடெக்ஸிலிருந்து (FSC) தயாரிக்கப்படுகின்றன, தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் இல்லாதவை மற்றும் நியாயமான தொழிலாளர் நிலைமைகளின் கீழ் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

2. சரியான அளவை தேர்வு செய்யவும்:

Fair Squared Period Cups உங்கள் வயது, உங்கள் பிறப்பு வரலாறு மற்றும் உங்கள் மாதவிடாய் ஓட்டத்தைப் பொறுத்து வெவ்வேறு அளவுகளில் கிடைக்கின்றன. பொதுவாக இரண்டு அளவுகள் உள்ளன: ஒன்று இலகுவான காலத்திற்கு மற்றும் ஒன்று கனமான காலத்திற்கு. பேக்கேஜிங்கில் அல்லது Fair Squared இணையதளத்தில் அளவு பரிந்துரைகளை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

3. தயாரிப்பு:

முதல் பயன்பாட்டிற்கு முன் மற்றும் ஒவ்வொரு மாதவிடாயின் பின்பும், உங்கள் Fair Squared Period கோப்பையை நன்றாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் லேசான சோப்புடன் வெறுமனே கழுவவும்.

4. செருகல்:

உங்கள் பீரியட் கப்பைச் செருகுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவவும்.

கோப்பையை சிறியதாக மாற்றவும். பல்வேறு மடிப்பு முறைகள் உள்ளன, எ.கா. சி-மடிப்பு அல்லது பஞ்ச்-டவுன் மடிப்பு. எந்த முறை உங்களுக்கு சிறந்தது என்பதைக் கண்டறிய பரிசோதனை செய்யுங்கள். கோப்பையைச் செருகுவதற்கு வசதியான நிலையைக் கண்டறியவும் (நின்று, குந்துதல், உட்கார்ந்து, முதலியன). மடிந்த கோப்பையை உங்கள் யோனிக்குள் கவனமாக செருகவும். பாதுகாப்பான பொருத்தத்தை உறுதிப்படுத்த அது முழுமையாக திறந்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

5. அகற்றுதல்:

வைரஸ் தடுப்பு. கோப்பையை அகற்ற வசதியான நிலையைக் கண்டறியவும். கோப்பையின் அடிப்பகுதியை (தண்டு) மெதுவாகப் பிடித்து, வெற்றிடத்தை

வெளியிட மெதுவாக அழுத்தவும். கோப்பையை மெதுவாக வெளியே இழுத்து, அதன் உள்ளடக்கங்களை கழிப்பறைக்குள் காலி செய்யவும்.

சூடான நீரில் கோப்பையை நன்கு துவைக்கவும்.

6. சுத்தம் மற்றும் பராமரிப்பு:

ஒவ்வொரு முறை காலி செய்த பிறகும், உங்கள் ஃபேர் ஸ்கொயர் பீரியட் கோப்பையை வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் லேசான சோப்புடன் நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் மாதவிடாய் முடிவில், நீங்கள் 5 நிமிடங்கள் கொதிக்கும் நீரில் கோப்பையை கொதிக்க வைக்கலாம்.

7. சேமிப்பு:

உங்கள் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மற்றும் உலர்ந்த கோப்பை சுத்தமான மற்றும் உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கவும். நேரடி சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்கவும்.

8. மாற்று இடைவெளிகள்:

உங்கள் மாதவிடாய் ஓட்டத்தைப் பொறுத்து மாற்ற இடைவெளிகள் மாறுபடும். ஆரம்பத்தில், கோப்பை நிரம்பியிருக்கிறதா என்று ஒவ்வொரு 4-8 மணிநேரமும் சரிபார்ப்பது உதவியாக இருக்கும். காலப்போக்கில், நீங்கள் இதற்கான சிறந்த உணர்வை உருவாக்குவீர்கள்.

9. ஆறுதல் மற்றும் கவனிப்பு:

உங்கள் Fair Squared Period கோப்பையைப் பயன்படுத்தும் போது உங்களுக்கு அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், கோப்பை சரியாக வைக்கப்படாததால் இருக்கலாம். உங்களுக்கான சரியான நுட்பத்தை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும் வரை பொறுமையாக பயிற்சி செய்யுங்கள்.

10. நிலைத்தன்மை:

Fair Squared Period கோப்பைகள் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த விருப்பமாகும், ஏனெனில் அவை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடியவை. இது உங்கள் சுற்றுச்சூழல் தடயத்தை கணிசமாகக் குறைக்கிறது.

11. முக்கிய குறிப்புகள்:

மாதவிடாய் கோப்பைகளைப் பயன்படுத்துவதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சினைகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும். வழக்கமான மாதவிடாய் தயாரிப்புகளுக்கு சிகப்பு ஸ்கொயர் பீரியட் கோப்பைகளைப் பயன்படுத்துவது ஒரு நிலையான மற்றும் ஆரோக்கியமான மாற்றாக இருக்கும். பயிற்சியின் மூலம், நீங்கள் அதை

விரைவாகப் பெறுவீர்கள் மற்றும் இந்த சூழல் நட்பு தீர்வின் பலன்களைப்
பெறுவீர்கள்