



ДІВЧАТОЧКА, ВІТАЄМО!

В цей непростий час ми надсилаємо вам всім промінчики віри, любові та надії!

Україна – переможе!

@ecotim.for.girls

ЖІНОЧА ГІГІЄНА в нестандартних умовах

(поради лікарів – гінекологів Оксана Негрич, Юлія Булаєва)

1. Підмиватись хоча б раз на день **чистою проточною водою**. Якщо немає доступу до води – волога серветка або тканина, змочена водою. За повної відсутності води можна обробляти зону навколо статевих органів розчинами типу хлоргексидин, декасан (мають антисептичну та дезінфікуючу дію)
2. Змінювати білизну щодня.
3. Носити бавовняну білизну, вільного крою.
4. Не використовувати одноразові щоденки.
5. Якщо немає засобів гігієни для менструації можна використати підручні засоби (матеріали мають бути чистими) :
 - туалетний папір, складений у декілька шарів;
 - серветки, паперові рушники;
 - чиста тканина, марлевий відріз, всередині вата;
 - чиста тканина – декілька шарів;
 - скручений туалетний папір, обгорнутий тканиною (буде більше поглинати)
 - поліетиленовий пакет на білизну + зверху тканина.

ЯК ЗРОБИТИ БАГАТОРАЗОВУ ПРОКЛАДКУ в домашніх умовах

Що знадобиться?

Гарний настрій, улюблена музика або інша атмосфера, яка вам подобається!

Час виготовлення 30 - 60 хв. в залежності від навичок шиття.

Матеріали:

- 1) Для **лицьової частини прокладки** - розмір 25*25, бавовняна тканина (нова тканина, пелюшки, постільна білизна, махрова тканина та інші)
- 2) Для **зворотної частини прокладки** – розмір 25*25, або плащова тканина/або бавовняна тканина (нова тканина, пелюшки, постільна білизна, махрова та інші)

Якщо є плащова тканина не дуже груба, її можна використати для виготовлення прокладки, щоб рідина з прокладки не протікала на білизну – буде водонепроникний шар!!!

Якщо плащової тканини не має, можна використати бавовняну тканину, тоді прокладка буде поглинати рідину, але може протікати на білизну

- 3) Для поглинаючої вкладки – бавовняна тканина 25*40 (нова, пелюшки, постільна білизна, марля, махрова та інші)
- 4) Маленький гудзик – 1/або пришивна маленька кнопка -1

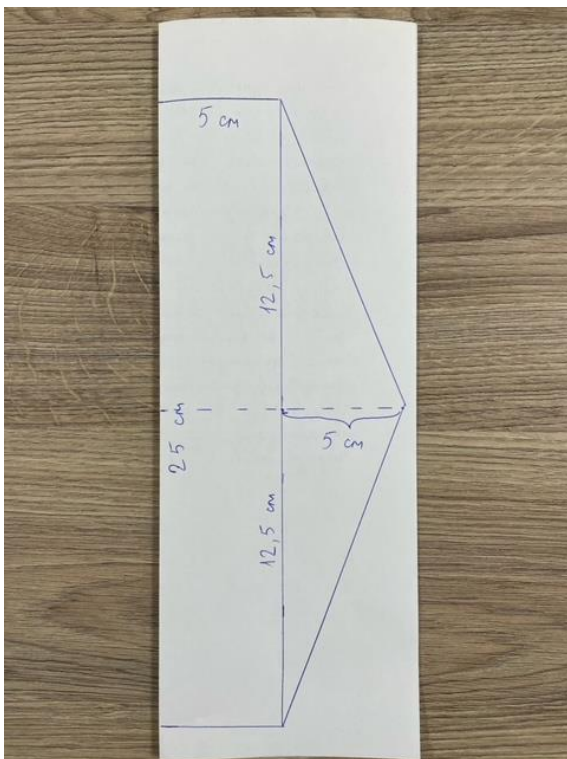
Інструменти:

Папір розмір А4, лінійка, карандаш\ручка, ножиці, нитка, голка

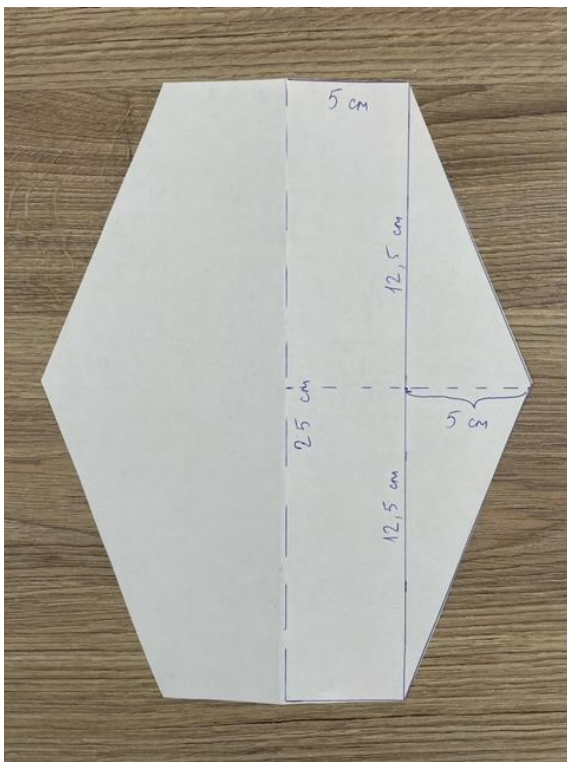
Будуємо викройку

Лицьова\зворотня частина

1. складаємо папір А4 пополам
2. малюємо прямокутник довжина 25 см, ширина 5 см
3. на боковій стороні прямокутника відміряємо середину на 12.5 см
4. від точки середини відкладаємо відрізок 5 см.
5. поєднуємо точки кутів прямокутника з точкою відрізка

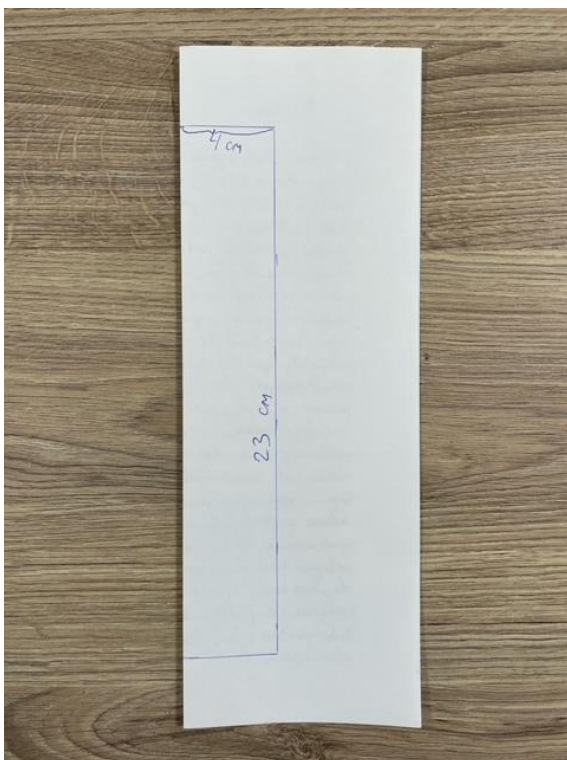


6. вирізаємо, розгортаємо

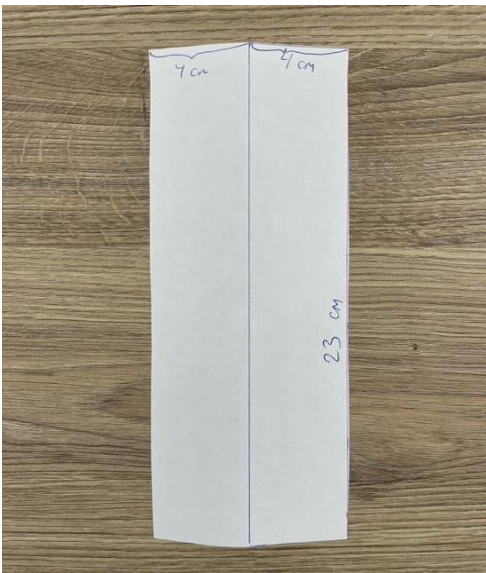


Поглинаюча вкладка

1. Малюємо прямокутник 20 см * 8 см



2. Вирізаємо

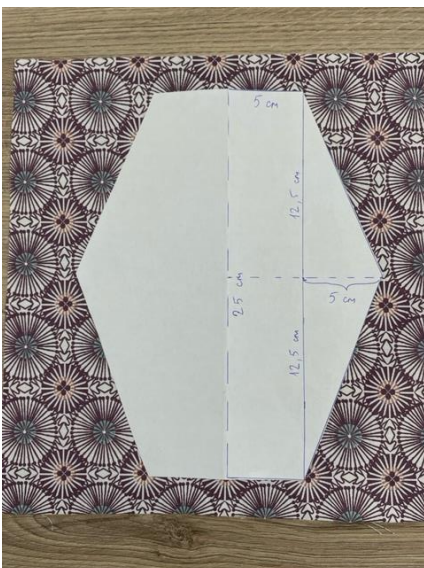
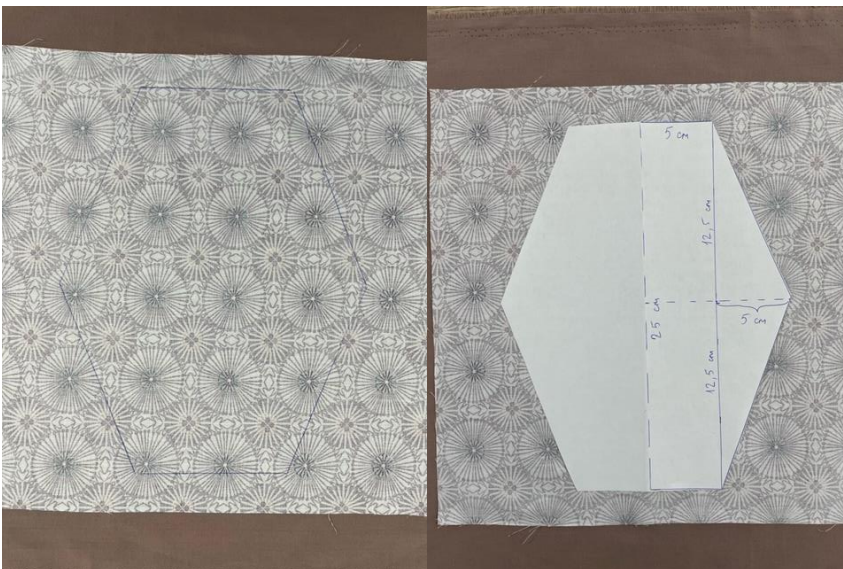


Вирізаємо деталі із тканини

Прикладаємо на тканину наші викройки, обмальовуємо олівцем або ручкою, вирізаємо

Вирізаємо із тканини:

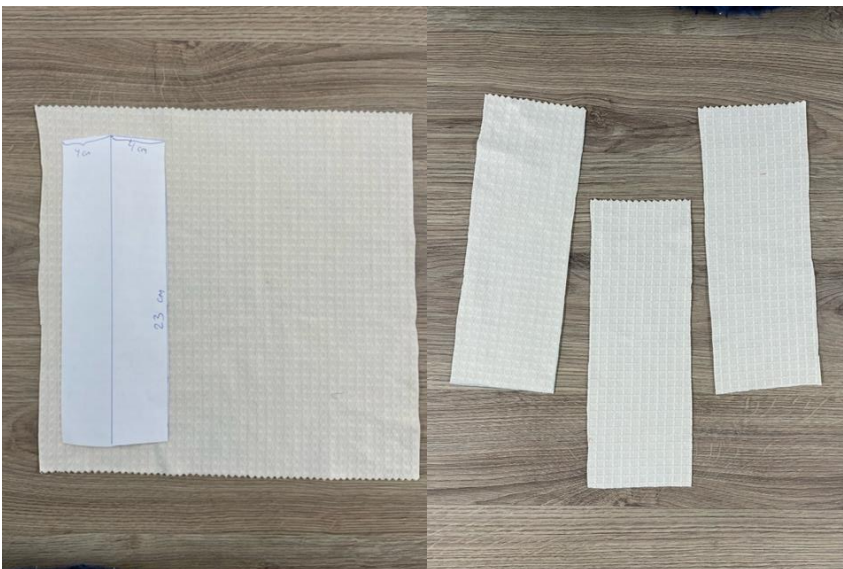
1 деталь – лицьова частина, бавовняна тканина



1 деталь – зворотня частина, може бути як плащова тканина не дуже щільна, або бавовняна тканина



3-6 деталей (кількість залежить від товщини тканини) – поглинаюча вкладка із бавовняної тканини або марлі



Зшиваємо

1. Поглинаюча вкладка

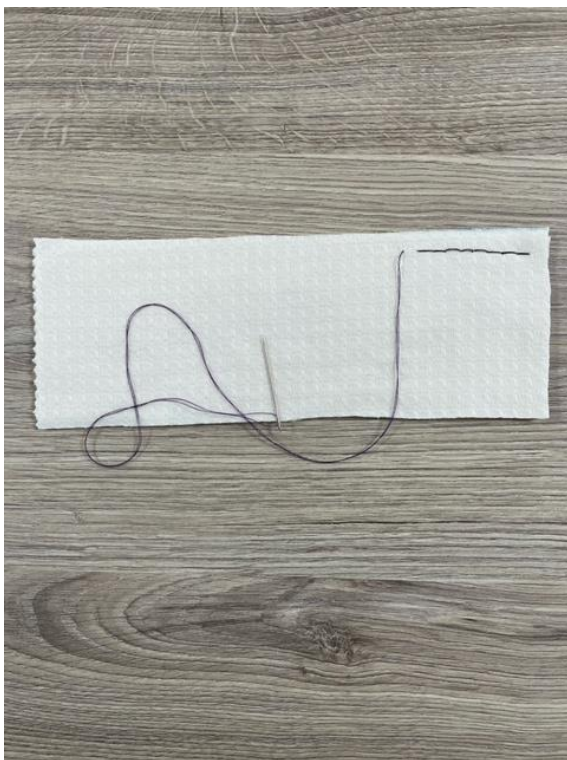
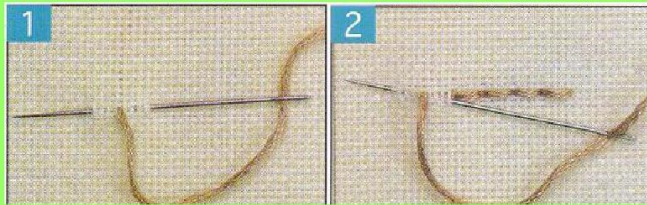
Зшиваємо швом «назад голка» або «за голкою»* або на швейній машині деталі поглинаючої вкладки (3-6) по периметру.

Як шити швом «назад голка»?

Шов «назад голку», або «за голкою»,— це неперервний ряд однакових за розміром стібків, що виконують справа наліво.

Виконуючи кожний стібок шва «назад голку» голкою проколюють тканину з лицьового боку за робочою ниткою, а потім з виворітного боку виколують голку на два стібки вперед.

Відстань між стібками і розмір самих стібків може різнитися.



Поглинаюча вкладка готова

2. Лицьова частина

Пришиваємо поглинаючу вкладку посередині нашої деталі Лицьової частини, шов «назад голка» по периметру



Лицьова частина готова

3. Складаємо готову Лицьову частину та деталь Зворотної частини лицем всередину



4. Зшиваємо Лицьову та Зворотну деталі швом «назад голка» або на швейній машині по периметру. З одного боку залишаємо отвір для вивертання довжиною 3-4 см



5. Вивертаємо наш виріб через залишений отвір
6. Розрівнюємо виріб, формуємо
7. Прасуємо виріб
8. Зашиваємо отвір ручним потайним стіжком або швом «назад голка» або на швейній машині.

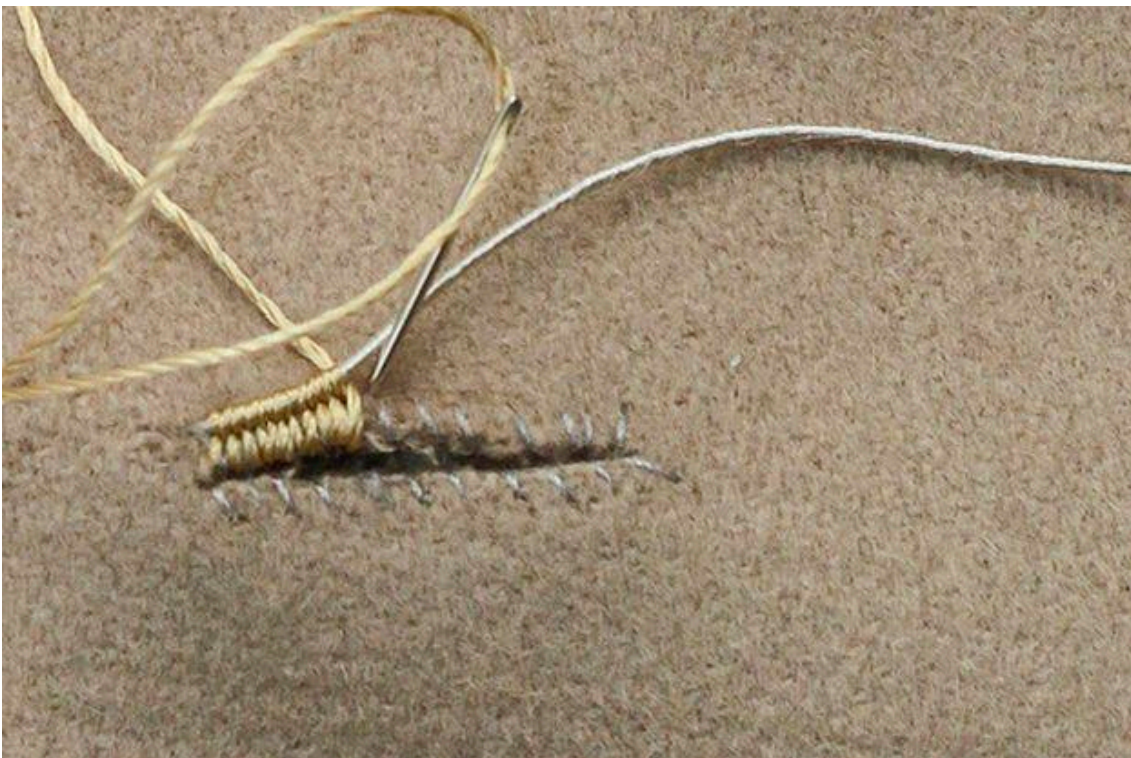


9. Пришиваємо:

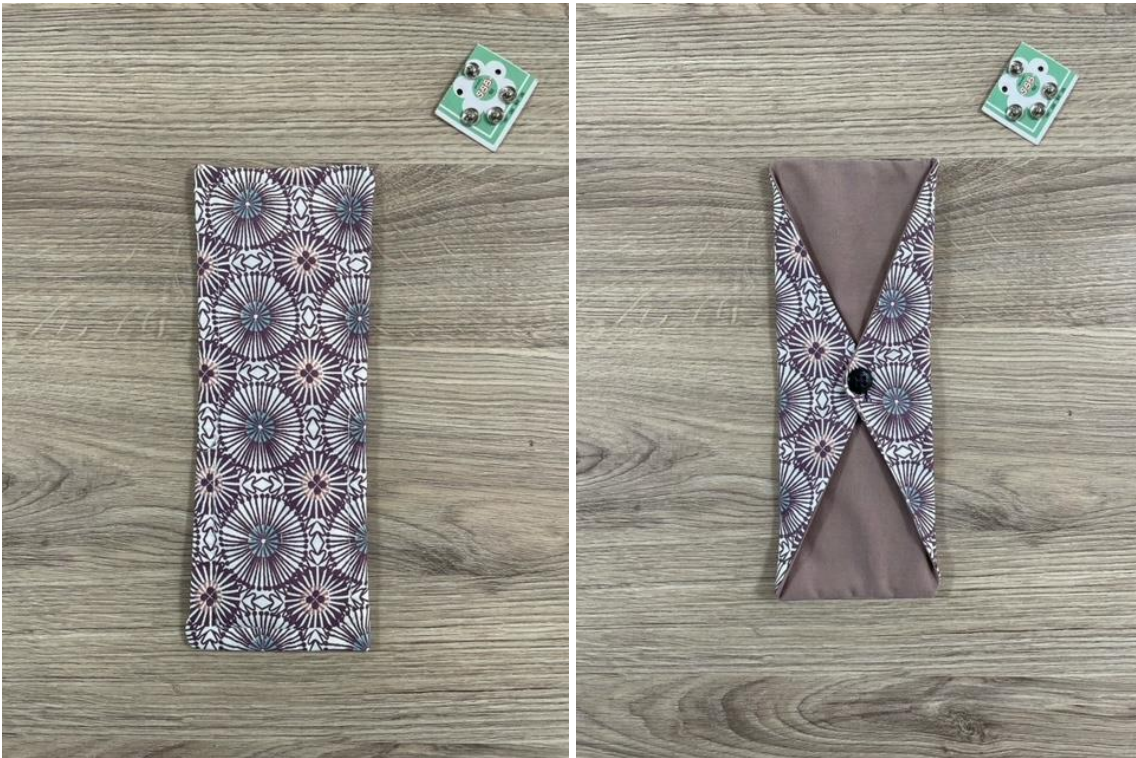
або Гудзик (тоді на протилежній частині робимо розріз та обшиваємо його, щоб тканина не саталась) або пришивні кнопки



Як обробити петлю для гудзика?



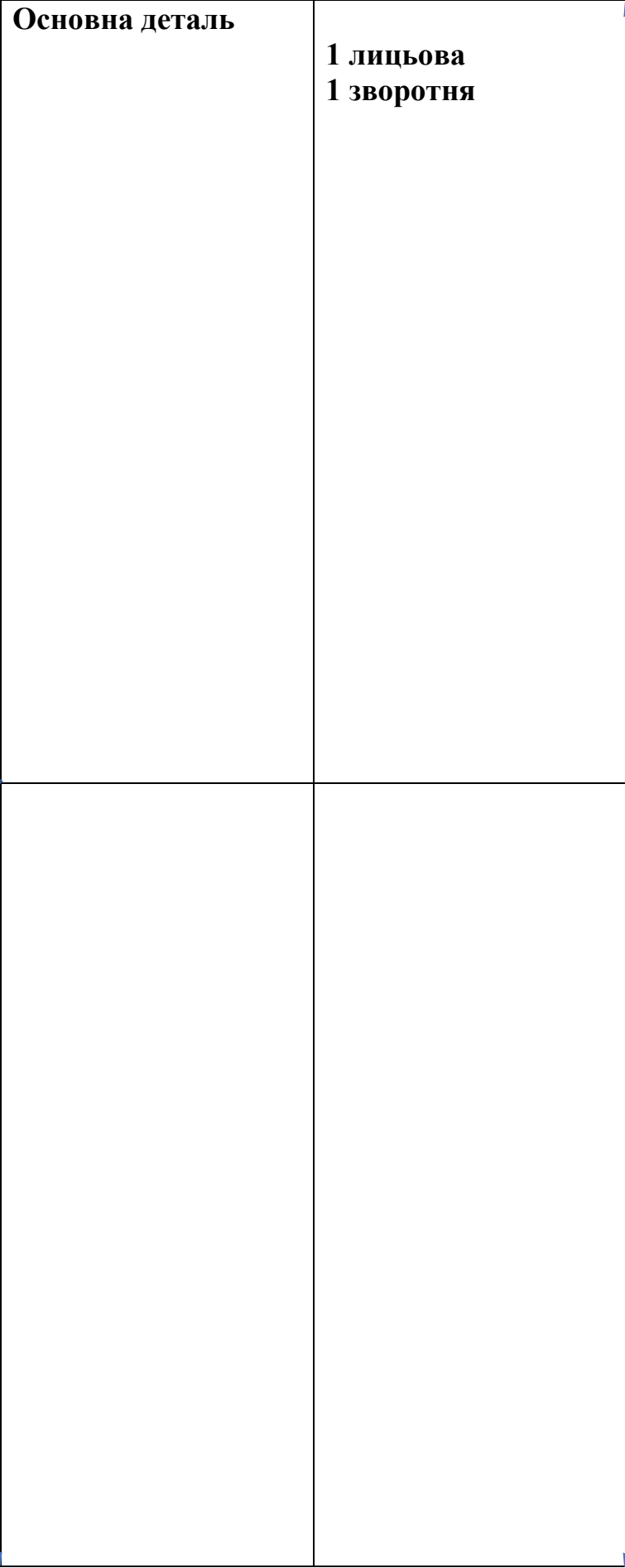
БАГАТОРАЗОВА ПРОКЛАДКА ГОТОВА!!!



Як прати та сушити багаторазову прокладку?

- 1) після використання прополоскати прокладку під проточною холодною водою, доки вода не буде виходити чистою
АБО
замочити на ніч в холодній воді, менструальна кров відійде самостійно
- 2) для виведення плям можна використовувати мило/господарське мило, можна залишити на деякий час у порошку або застосувати засоби для виведення плям (без вмісту хлору)
- 3) прати руками або в пральній машині
- 4) добре виполіскувати
- 5) сушити на відкритому повітрі, щоб уникнути накопичення запаху.
- 6) можна прасувати

Викройка основна деталь (лицьова, зворотна частина)



Вкладка викройка

(4-6 деталей, залежить від щільності тканини, щоб не було дуже товстою)

ВКЛАДКА

4-6 деталей

Розмір 8 см * 23 см