

የወር አበባ ንጹህና መሠረታዊ መመሪያዎች

- የወር አበባ መምጣት ተፈጥሯዊ ነው
- ፓድ ወይም ጨርቅ በየጊዜው ይቀይሩ
- ከመቀየርዎ በፊትና በኋላ እጆችዎን ይታጠቡ
- ሰውነትዎን ንጹህ ያድርጉ
- የሚደገም ጨርቅ ከተጠቀሙ፣ በደንብ አድርቀው ይጠቀሙ
- ከባድ ህመም ወይም በጣም ብዙ ደም መፍሰስ ካለ፣ እርዳታ ይፈልጉ



MaternaLink
ያቀርባል