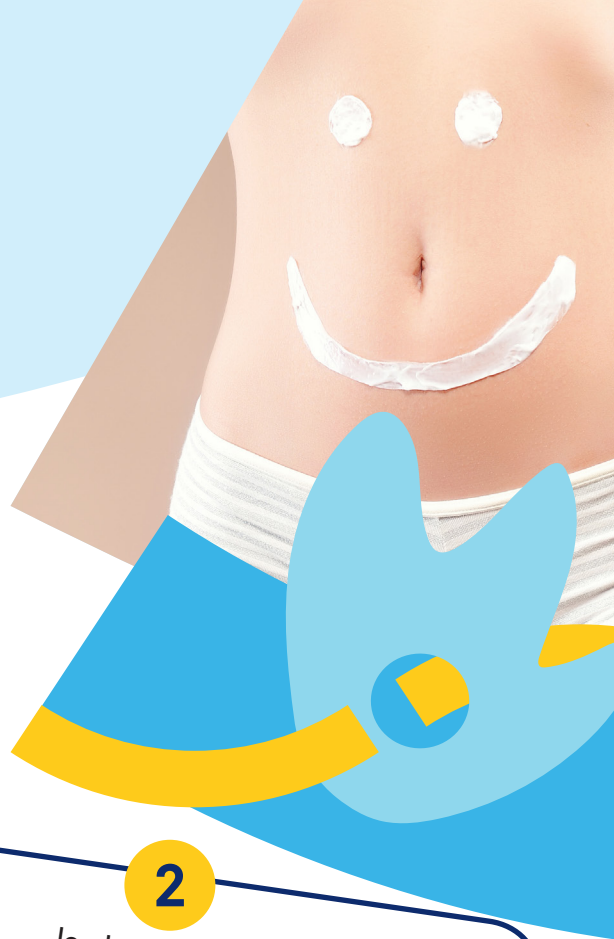


QUELLE HYGIÈNE INTIME ADOPTER APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?



1

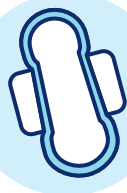


Je me lave 1x/jour (maximum 2x) avec un savon neutre sans parfum.

Je lave mes parties intimes avec les mains et pas avec un gant de toilette.

Je rince bien le savon.

2



Je change de bande hygiénique après chaque passage aux toilettes, au minimum toutes les 4 heures.

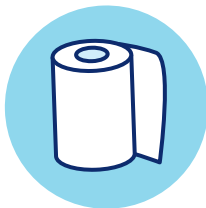
Je ne touche pas l'intérieur de ma bande hygiénique.

3



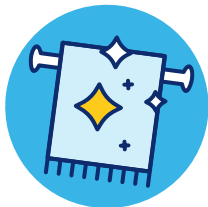
Je me lave les mains après chaque passage aux toilettes.

4



Après chaque passage aux toilettes, je m'essuie de l'avant vers l'arrière en tamponnant légèrement.

5



Après chaque selle, j'effectue une toilette intime au savon et je sèche mes parties intimes en tamponnant légèrement avec un essuie propre.