



# چیزهایی که اتفاق می افتد! نکات پاک کردن



اشتباه رایج

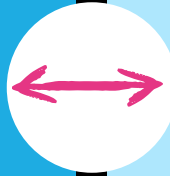


چگونه این اشتباهات را اصلاح کنیم



## اشتباه انجام دادن

پاک کردن بعد از دفع از سمت پشت به سمت جلو



راههای درست که می توانیم انجام بدهیم

اگر دهانه واژن دارید، همیشه جلو به عقب را پاک کنید

## اشتباه انجام دادن

در ضمن پاک کردن خودمان تماس و مالش بدن شدید باشد



راههای درست که می توانیم انجام بدهیم

به آرامی دست بکشید یا پاک کنید. در صورت لزوم از دستمال توالت مرطوب، دستمال مرطوب یا آب برای تمیز کردن استفاده کنید.

## اشتباه انجام دادن

عجله و عجله داشتن در دفع



راههای درست که می توانیم انجام بدهیم

وقت خود را صرف کنید تا مطمئن شوید که تمیز و خشک هستید

## اشتباه انجام دادن

کامل نبودن منظور در دفع



راههای درست که می توانیم انجام بدهیم

حتما ابتدا برای پاک کردن از داخل چین های فرج را شروع کرده و با پاک کردن چین های مقعد کار را تمام کنید.

## اشتباه انجام دادن

بجا گذاشتن مدفوع چسبنده در داخل دهانه مقعد



راههای درست که می توانیم انجام بدهیم

مقعد خود را به آرامی باز کرده و شل کنید. از دستمال توالت مرطوب، آب یا دستمال مرطوب برای تمیز کردن باقی مانده های مدفوع استفاده کن

## اشتباه انجام دادن

زور زدن و فشار دادن برای خالی کردن مدفوع از "کیسه و مخزن مدفوع"



راههای درست که می توانیم انجام بدهیم

برای خانمهایی که مشکلی مثل رکتوسل دارند بانگشت آن قسمت که اذیت می کند رانگهدارند تا دفع راحتتر صورت بگیرد

