



CONSEILS POUR BIEN S'ESSUYER



6 erreurs courantes et comment les corriger



ERREUR

Essuyer de l'arrière vers l'avant



CORRIGER

Si vous avez une vulve, essayez **TOUJOURS** d'avant en arrière

ERREUR

Frotter trop fort



CORRIGER

Tapotez ou essuyez doucement. Utilisez du papier hygiénique humide, des lingettes ou de l'eau pour nettoyer au besoin.

ERREUR

Se précipiter et être pressé



CORRIGER

Prenez votre temps pour vous assurer que vous êtes propre et sèche

ERREUR

Ne pas être minutieux



CORRIGER

Assurez-vous de tamponner d'abord l'intérieur des plis de la vulve et terminez par les plis de l'anus.

ERREUR

Laisser du caca "collant" à l'intérieur de l'ouverture de l'anus



CORRIGER

Ouvrez doucement et détendez votre anus. Utilisez du papier toilette humide, de l'eau ou des lingettes pour nettoyer les résidus

ERREUR

Forcer ou pousser pour vider une "poche" de selles



CORRIGER

Utilisez un doigt pour soutenir le périnée et la paroi vaginale

