



راهنما دوخت و استفاده از نوار بهداشتی خانگی

مواد لازم:



-الگو: برای نمونه الگو به انتهای این راهنما مراجعه کنید.

-یک تکه پارچه برای لایه بالایی که مستقیماً با پوست شما تماس خواهد داشت: مثلاً پارچه نخی یا کتان

-یک تکه پارچه برای لایه جذب کننده که قابلیت جذب بالا داشته باشد: مثلاً پارچه پشمی یا تی شرت کهنه

-یک تکه پارچه برای لایه پایینی که قابلیت ضدآب داشته باشد: مثلاً پارچه نایلونی یا بعضی پارچه‌های پلی‌استر

-هر چیزی که با آن بتوانید بال‌های نوار را ببندید: مثلاً نوار زیپ چسبان یا قزن

-اتو، نخ و سوزن یا چرخ خیاطی، کاغذ و قلم برای الگو

مزایای نوار بهداشتی خانگی
(چند بار مصرف) در مقایسه
با نوار بهداشتی یک بار مصرف

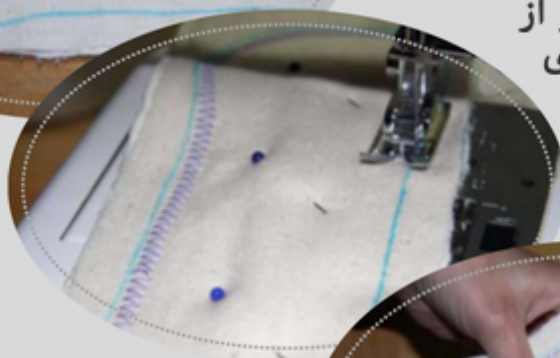
-طول عمر بالا و هزینه کمتر
-ساخته شده از پارچه طبیعی
بدون مواد شیمیایی یا
خوشبوکننده‌ها
-عرق‌سوزی کمتر و
راحتی بیشتر هنگام استفاده
-تولید زباله کمتر و حفاظت
از محیط زیست

گام اول

هدف اصلی نوار بهداشتی قابلیت جذب مایعات است. برای این کار لایه جذب کننده را جدا می‌دوزیم. شما می‌توانید چندین لایه با قابلیت جذب متفاوت درست کنید. مثلاً جذب کم با ۲-۳ لایه پارچه جذب کننده، جذب متوسط با ۴-۶ لایه پارچه جذب کننده، جذب بالا با ۶-۸ لایه پارچه جذب کننده. تعداد لایه‌ها با توجه به نوع پارچه و تشخیص خودتان می‌تواند متفاوت باشد. الگوی لایه جذب کننده به این شکل است:



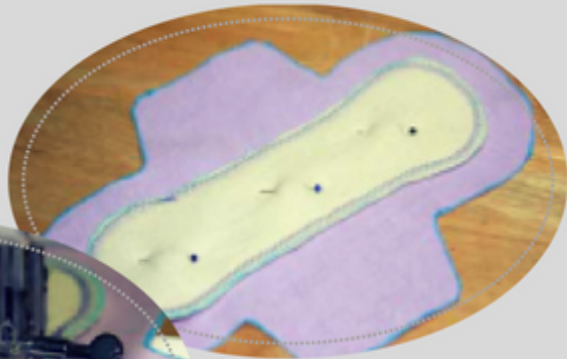
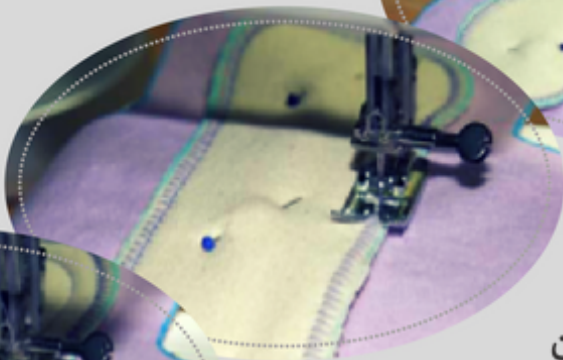
طرز دوخت: چندین مستطیل یک اندازه که بزرگتر از الگو باشد از پارچه جذب کننده ببرید. آن‌ها را روی هم بگذارید و روی مستطیل بالایی الگو را بکشید. با استفاده از نخ و سوزن یا چرخ خیاطی روی طرح الگو زیگ‌زاگ بزنید. اضافه پارچه را بعد از دوخت ببرید. به این ترتیب می‌توانید لایه‌ای جذب کننده با ضخامت‌های متفاوت درست کنید.



نوار بهداشتی خانگی را می‌توان با دست یا چرخ خیاطی دوخت. شما می‌توانید از پارچه‌های دست دوم هم استفاده کنید ولی به یاد داشته باشید حتماً پارچه را قبل از دوخت با آب گرم بشویید.

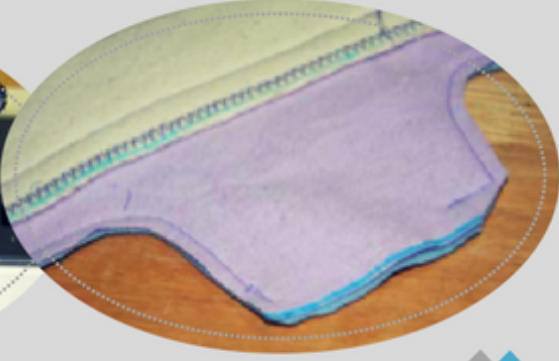
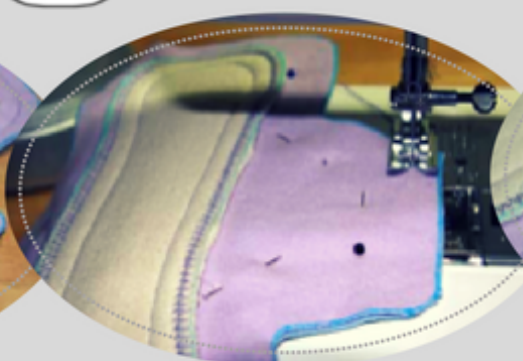
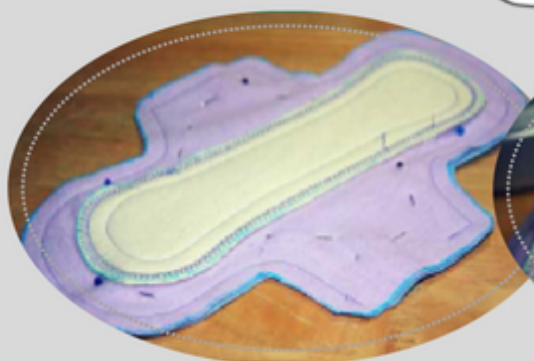


گام دوم



حالا نوبت بریدن لایه بالایی و پایینی است. از الگوی زیر برای بریدن دو قطعه پارچه برای رو و زیر نواربهداشتی استفاده کنید. برای درز دوخت حدود یک سانتی متر فاصله بگذارید. لایه جذب کننده میان این دو لایه دوخته می شود.

طرز دوخت: اول لایه جذب کننده را از داخل به لایه بالایی بدوزید. سپس لایه پایینی را روی لایه جذب کننده که به لایه بالایی دوخته شده است قرار دهید و از روی خط درز (که با لبه پارچه یک سانتی متر فاصله دارد) دور تا دور، به غیر از یکی از بال ها بدوزید. قسمتی که دوخته نشده برای برگرداندن نوار استفاده خواهد شد. سطح داخلی لایه پایینی باید رو به بیرون باشد تا پس از برگرداندن، سطح بیرونی لایه پایینی به بیرون بیافتد.



چگونه نوار خانگی را بشوییم؟

لکه خون هر چه زودتر شسته شود بهتر است. با این وجود نوارها ممکن است بعد از مدتی لکه دار بمانند ولی این به معنی کثیف بودنشان نیست. برای شستن نوارهای بهداشتی خانگی این مراحل را دنبال کنید:

-نوار را با آب سرد بشوید تا لخته های خون روی نواربهداشتی تمیز شود و مایعات دفعی پریود از لایه جذب کننده آن خارج شود. یادتان باشد که آب گرم پاک کردن خون را بسیار سخت می کند. شما می توانید نوارهای بهداشتی را چندین ساعت در یک سطل آب سرد برای خیس خوردن نگه دارید. اضافه کردن کمی نمک به آب می تواند به جدا شدن خون از پارچه کمک کند.

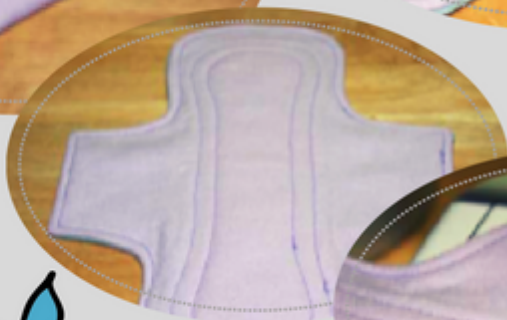
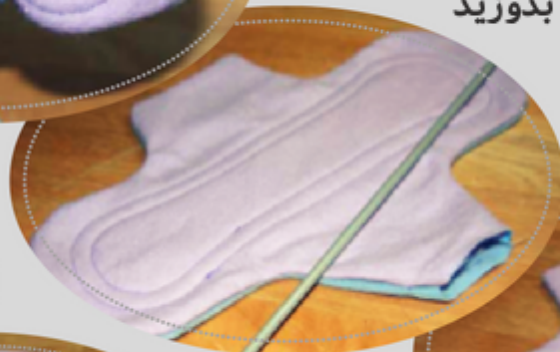
-با استفاده از صابون یا پودر شوینده یا در ماشین لباسشویی نوارها را بشوید.

-ممکن است نوارهای بهداشتی خانگی بعد از شسته شدن، همچنان لکه دار باشند. استفاده از وایتکس به خاطر مواد شیمیایی موجود در آن توصیه نمی شود. لکه خونی که پایدار شده آهن موجود در خون است که اکسیده شده است و به اصطلاح آهن زنگ زده است. برای شستن لکه خون پایدار شما می توانید از کمی سرکه سفید یا آب لیمو یا جوش شیرین استفاده کنید.



گام سوم

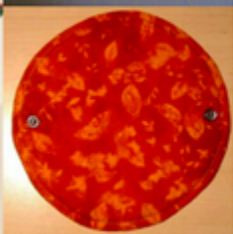
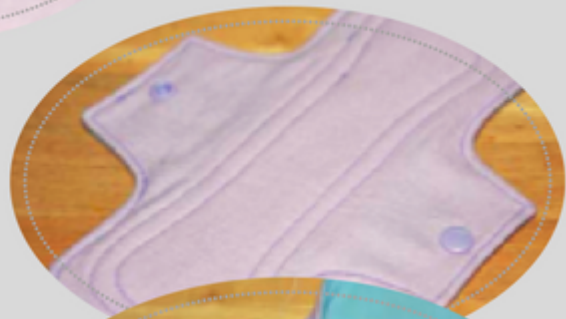
نوار را از توی قسمت دوخته نشده برگردانید. می‌توانید از یک میله بافتنی برای این کار استفاده کنید. بعد از برگرداندن با استفاده از اتو نوار را صاف کنید و سپس از بیرون دور تا دور نوار را بدوزید تا قسمت دوخته نشده هم دوخته شود.



گام چهارم

دکمه یا قزن یا نوار زیپ چسبان را به بال‌های نوار بدوزید. نوار بهداشتی خانگی شما حاضر است!

این راهنما طرز تهیه یک نوع نوار خانگی را ارائه کرده است. شما می‌توانید با خلاقیت خودتان نوارهای مختلفی با طرح‌ها و شکل‌های متفاوت و بر حسب راحتی و اندازه بدن خودتان بدوزید. این‌ها تصاویر چند نمونه دیگر از نوارهای خانگی است:



ضمیمه برنامه ۳۶ آویشن
درباره بهداشت پرورد
برگرفته از راهنمای لونا ولف
(www.lunawolf.co.uk)



نمونه الگو برای لایه بالایی
و پایینی (گام دوم)

این الگو را پرینت بگیرید و روی مقوا بکشید و از روی خط بیرونی ببرید. خط داخلی درز را نشان می‌دهد و برای دوخت است. خط داخلی اندازه واقعی نواربهداشتی را نشان می‌دهد. شما می‌توانید این الگو را بزرگ‌تر یا کوچک‌تر روی کاغذ بکشید و یک الگوی جدید درست کنید.

نمونه الگو برای لایه جذب کننده (گام اول)

این الگو نیاز به درز ندارد چون از رو دوخته می‌شود. این الگو را بزرگ‌تر یا کوچک‌تر روی کاغذ بکشید و یک الگوی جدید درست کنید. طول این الگو باید با فاصله بین دو خط درونی در الگوی بالا یکی باشد.