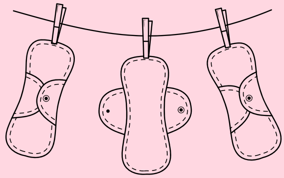
Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

PADIAU MISLIF AILDDEFNYDDIADWY

Cyfarwyddiadau



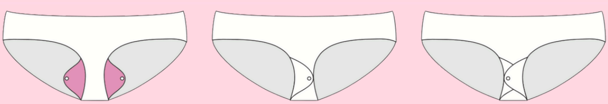
Mae padiau mislif ailddefnyddiadwy yn ddewis ecogyfeillgar a chynaliadwy yn lle padiau tafladwy untro.

Mae'r rhai sydd ar gael trwy'r cynllun wedi'u gwneud o haenau o ffabrig bambŵ amsugnol gyda defnydd gwrth-ddŵr ar y cefn i atal gollyngiadau.

Yn wahanol i badiau tafladwy, gallwch olchi'r rhain a'u hailddefnyddio sawl gwaith.

Maen nhw wedi'u cynllunio i fod yn amsugnol, yn gyfforddus ac yn anadladwy.

Gallan nhw ddal yr hyn sy'n cyfateb i 4 tampon.



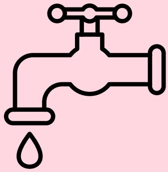
Ailddefnyddiadwy | Diogel Iawn | Diwenwyn | Dim Gwastraff | Bambŵ

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

PADIAU MISLIF AILDDEFNYDDIADWY

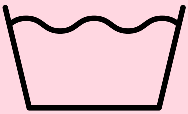
Cyfarwyddiadau Golchi

RINSIO



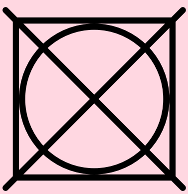
Ar ôl eu defnyddio, rinsiwch eich padiau mislif o dan ddŵr oer. Ceisiwch osgoi defnyddio dŵr poeth oherwydd gall wneud staeniau parhaol.

GOLCHI



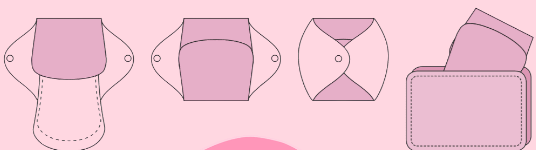
Defnyddiwch gylchred isel gyda dŵr oer (<30°C). Ceisiwch osgoi defnyddio meddalydd ffabrig neu gannydd.

SYCHU



Aer sychwch y padiau gan osgoi defnyddio peidiant sychu dillad. Dewiswch rywle wedi'i awyru'n dda a gadewch iddyn nhw sychu'n llwyr.

<u>Cyfarwyddiadau Plygu</u>



Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

NICYRS MISLIF
Cyfarwyddiadau

Mae nicyrs mislif yn ddewis arall cynaliadwy a chyfleus yn lle cynhyrchion mislif traddodiadol fel padiau neu damponau.

Dillad isaf wedi'u cynllunio'n arbennig yw'r rhain gyda haenau amsugnol ynddyn nhw a thechnoleg atal gollyngiadau i reoli llif y mislif, heb fod angen cynhyrchion ychwanegol.

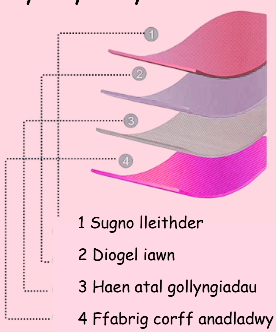
Ar ôl eu defnyddio, rydych yn eu golchi a'u hailddefnyddio, gan eu gwneud yn opsiwn ecogyfeillgar.

Maen nhw'n ddelfrydol i'r rhai sy'n chwilio am ateb cyfforddus a diffwdan ar gyfer eu mislif.

Maen nhw'n gallu amsugno 28ml a'r hyn sy'n cyfateb i 4 tampon.

Mae'r rhai yn y cynllun ar gael mewn dau faint (6-14 a 16-30).

Wedi'u gwneud o ffabrig NuStretch®, maen nhw'n ysgafn, yn hynod feddal ac elastig, gan addasu i ffitio'ch corff.

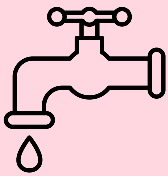


Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

NICYRS MISLIF

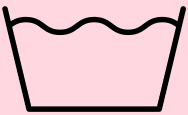
Cyfarwyddiadau Golchi

RINSIO



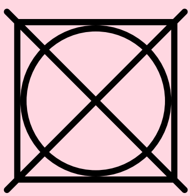
Ar ôl ei ddefnyddio, rinsiwch o dan ddŵr oer. Mae hyn yn helpu i ddiogelu'r ffabrig. Er mwyn ymestyn oes eich nicyrs mislif, golchwch nhw o fewn 24 awr.

GOLCHI

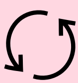


Golchwch yn y peiriant golchi ar 30-40°c gyda glanedydd ysgafn. Ceisiwch osgoi defnyddio meddalydd ffabrig oherwydd gall niweidio'r haenau amsugnol. Does dim angen eu golchi ar wahân i weddill eich golch.

SYCHU



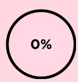
Aer sychwch eich nicyrs mislif yn lle defnyddio'r peiriant sychu dillad. Ceisiwch osgoi eu rhoi nhw ar ffynonellau gwres uniongyrchol fel rheiddiadur.



Ailddefnyddiadwy

Atal Gollyngiadau

Diwenwyn



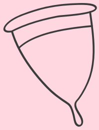
Dim Gwastraff

Fegan

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

CWPANAU MISLIF

Cyfarwyddiadau



Mae cwpanau mislif yn ddewis arall cynaliadwy a chost-effeithiol yn lle tamponau neu badiau untro.

Maen nhw'n ddyfeisiau hyblyg sydd wedi'u gwneud o silicon fel arfer. Gyda gorchudd llyfn i'w wneud yn gyfforddus, gallwch wisgo cwpan am hyd at 12 awr gan gynnwys dros nos.

Gall cwpanau mislif, gyda'r gofal iawn, bara hyd at 10 mlynedd.

Maen nhw'n dod mewn gwahanol feintiau i ddarparu ar gyfer gwahanol lifau a mathau o gyrff. Mae'r rhai yn y cynllun ar gael mewn dau faint. Mae Maint A yn wych ar gyfer y rhai sy'n dechrau defnyddio cwpan, tra bod Maint B yn addas ar gyfer y rhai sydd â llif trwm neu sydd â phrofiad o ddefnyddio'r cwpan.

Mae'r cwpan yn cael ei blygu a'i roi yn y fagina, ac ar ôl ei agor, bydd yn creu sêl. Mae'n bwysig darllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn i gael cynghorion da.

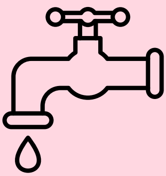
Mae ganddyn nhw gapasiti sy'n cyfateb i 3 neu 4 tampon.

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

CWPANAU MISLIF

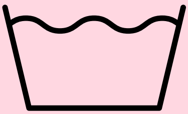
Cyfarwyddiadau Golchi

RINSIO



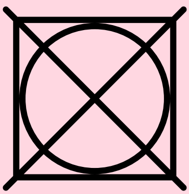
Ar ôl ei ddefnyddio, gwagiwch a rinsiwch y cwpan o dan ddŵr oer. Gallwch ei ail-osod ar ôl pob rinsiad nes i chi orffen eich mislif.

GOLCHI



Pan fyddwch wedi gorffen eich mislif, berwch y cwpan mewn dŵr poeth am 5-10 munud i'w ddiheintio. Gallwch ddefnyddio hylif sterileiddio hefyd sy'n ddiogel i'w ddefnyddio gyda chwpanau mislif. Darllenwch y cyfarwyddiadau ymlaen llaw bob amser.

SYCHU



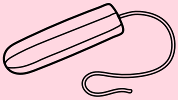
Gadewch y cwpan i oeri'n llwyr a sychu cyn ei storio ar gyfer eich mislif nesaf.

Ailddefnyddiadwy | Diogel Iawn | Diwenwyn | Dim Gwastraff | Silicôn di-BPA

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

TAMPONAU

Cyfarwyddiadau



Mae tamponau yn gynnyrch mislif tafladwy wedi'i wneud o ddefnydd amsugnol ac maen nhw wedi'u cynllunio i'w gosod yn y fagina i amsugno llif y mislif.

Maen nhw'n ddewis poblogaidd yn aml oherwydd eu bod yn ddisylw ac yn gyfleus. Maen nhw'n dwt, gan eu gwneud yn opsiwn gwych i unigolion egnïol, yn enwedig ar gyfer chwaraeon fel nofio.

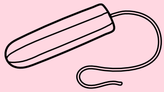
Daw tamponau mewn lefelau amsugnedd amrywiol ar gyfer llif ysgafn i drwm. Mae'n bosibl y bydd dodwr yn dod gyda nhw i helpu i'w gosod. Mae llinyn ynghlwm wrthyn nhw sy'n aros y tu allan i'r corff ac yn helpu i'w tynnu.

Mae'r rhai yn y cynllun ar gael ar ddwy lefel amsugnedd, rheolaidd ac uchel. Maen nhw wedi'u gwneud o gotwm organig gyda dodwr cardfwrdd bioddiraddadwy a phapur lapio ailgylchadwy.

Yn gyffredinol, dylech newid tamponau bob 4-8 awr i atal gollyngiadau a lleihau'r risg o syndrom sioc wenwynig (TSS), cyflwr prin ond difrifol.

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

TAMPONAU



Sut i'w defnyddio

Yn gyntaf, penderfynwch ar y math o dampon sy'n gweithio orau i chi. Mae'n bwysig cymryd eich amser, ymlacio a dilyn y cyfarwyddiadau yn y pecyn gwybodaeth.

Pan fydd tampon wedi'i osod, ddylai byth deimlo'n anghyfforddus a dylai'r llinyn aros y tu allan i'r corff bob amser.

Darllenwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser.

Gwaredu

Ar ôl ei ddefnyddio, lapiwch y tampon yn y papur lapio neu mewn papur tŷ bach. Rhowch y tampon mewn bin gwastraff cyffredinol neu fin nwyddau mislif.

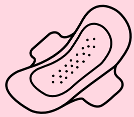
Peidiwch byth â fflysio cynhyrchion mislif i lawr y toiled oherwydd gallan nhw flocio pibellau a niweidio'r amgylchedd.

Er bod y tamponau sydd ar gael trwy'r cynllun wedi'u gwneud o ddeunyddiau bioddiraddadwy, gall ffactorau megis y tymheredd effeithio ar y broses ddiraddio. Oni bai bod gennych chi domen gompost sefydledig, dylech gael gwared ar gynhyrchion mislif untro yn ddiogel gyda'r gwastraff cyffredinol.

Organig | Diogel Iawn | Diwenwyn | Hypoalergenig | Lapiad Papur

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

PADIAU TAFLADWY
Cyfarwyddiadau



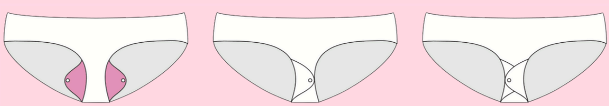
Mae padiau tafladwy yn gynhyrchion mislif untro sydd wedi'u cynllunio i amsugno llif y mislif.

Maen nhw wedi'u gwneud o ddefnyddiau amsugnol gyda haen uchaf meddal i fod yn gyfforddus, ynghyd â stribyn gludiog i'w cadw'n sownd wrth eich dillad isaf.

Maen nhw'n dod mewn gwahanol siapiau, meintiau, a lefelau amsugnedd i weddu i lif ysgafn, cymedrol neu drwm.

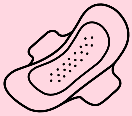
Maen nhw'n ddewis poblogaidd yn aml am eu bod yn gyfleus a gallwch gael gwared â nhw ar ôl eu defnyddio heb fod angen unrhyw olchi neu sychu.

Mae padiau tafladwy sydd ar gael trwy'r cynllun wedi'u gwneud o ddefnyddiau seiliedig ar blanhigion a gallan nhw fioddiraddio mewn dim ond 90 diwrnod, gan eu gwneud yn opsiwn ecogyfeillgar.



Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

PADIAU TAFLADWY



Sut i'w defnyddio

Agorwch y papur lapio a thynnwch y pad allan.

Gosodwch y pad a thynnwch y papur cefndir ac fe welwch yr ochr ludiog. Gludwch y pad ar y tu mewn i'ch dillad isaf, gyda'r ochr amsugnol yn wynebu i fyny.

Os oes gan y pad adenydd, plygwch nhw o amgylch ochrau eich dillad isaf i'w wneud yn fwy diogel a'i addasu yn ôl yr angen i'w wneud yn gyfforddus. Dylai fod yn y canol er mwyn atal gollyngiadau.

Newidiwch y pad pan fydd angen. Dylech newid padiau tafladwy bob 4-8 awr, yn dibynnu ar eich llif er mwyn bod yn ffres ac osgoi unrhyw anghysurwch.

Darllenwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser.

Gwaredu

Ar ôl ei ddefnyddio, tynnwch y pad oddi ar eich dillad isaf, lapiwch y pad mewn papur tŷ bach neu defnyddiwch y papur lapio, yna rhowch y pad mewn bin gwastraff cyffredinol neu fin nwyddau mislif. Peidiwch byth â fflysio cynhyrchion mislif i lawr y toiled oherwydd gallan nhw flocio pibellau a niweidio'r amgylchedd.

Organig

Atal Gollyngiadau

Diwenwyn

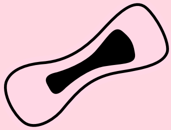
Fegan

Lapiad Papur

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

LEINWYR TAFLADWY

Cyfarwyddiadau



Mae leinwyr yn badiau tenau, ysgafn a thafladwy sydd wedi'u cynllunio i amsugno ychydig bach o lif y mislif.

Maen nhw'n addas i'w defnyddio bob dydd neu fel diogelwch wrth gefn pan fyddwch yn defnyddio tamponau, cwpanau mislif, neu yn ystod diwrnodau ysgafnach y mislif.

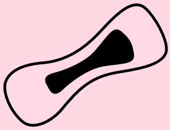
Mae leinwyr untro yn llawer llai ac yn deneuach na phadiau arferol er mwyn bod yn gyfforddus a disylw.

Dylech newid leinwyr yn aml, bob awr neu ddwy fel arfer, yn dibynnu ar ddefnydd.

Mae'r leinwyr untro sydd ar gael trwy'r cynllun wedi'u gwneud o bambŵ organig ardystiedig Oeko-Tex, planhigyn hunangynhyrchu sydd heb angen unrhyw ddyfrhau, plaladdwyr na gwrtaith. Mae'r leinwyr hyn yn diraddio o fewn 12 mis, o'i gymharu â'r degawdau neu hyd yn oed y canrifoedd y mae'n ei gymryd i gynhyrchion petrolewm seiliedig ar blastig dorri i lawr.

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

LEINWYR TAFLADWY



Sut i'w defnyddio

Tynnwch y leinwyr allan o'r pecynnu ac fe welwch y cefn gludiog.

Rhowch ochr gludiog y leiniwr ar y tu mewn i'ch dillad isaf. Rhowch y leiniwr yn y canol lle mae'r llif mwyaf.

Gwnewch yn siŵr fod y leiniwr wedi'i osod yn gyfforddus ac yn ddiogel ar eich dillad isaf.

Newidiwch y leiniwr bob awr neu ddwy er mwyn bod yn ffres a sicrhau hylendid, yn dibynnu ar eich defnydd.

Darllenwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser.

Gwaredu

Ar ôl ei ddefnyddio, tynnwch y leiniwr o'ch dillad isaf a lapiwch y leiniwr rydych wedi'i ddefnyddio mewn papur tŷ bach neu defnyddiwch y papur lapio. Gwaredwch y leiniwr wedi'i lapio mewn bin gwastraff cyffredinol neu fin nwyddau mislif. Peidiwch byth â fflysio cynhyrchion mislif i lawr y toiled oherwydd gallan nhw flocio pibellau a niweidio'r amgylchedd.

Organig

Diogel Iawn

Diwenwyn

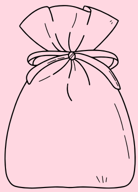
Hypoalergenig

Bioddiraddadwy

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

BAGIAU GWLYB

Cyfarwyddiadau



Mae bagiau gwlyb yn fagiau gwrth-ddŵr y gallwch eu hailddefnyddio sydd wedi'u cynllunio i storio cynhyrchion mislif llaith neu wedi'u defnyddio yn ddiogel.

Maen nhw'n ddewis amlbwrpas ac ecogyfeillgar yn lle bagiau plastig untro.

Fel arfer mae bagiau gwlyb wedi'u gwneud o ffabrig gwrth-ddŵr fel laminiad polywrethan (PUL), sy'n cadw lleithder o'i fewn.

Gallwch eu golchi a'u hailddefnyddio a'u storio'n ddisylw yn eich bag ysgol neu fag ymolchi.

Mae'r bagiau gwlyb sydd ar gael trwy'r cynllun yn cynnwys dwy adran wedi'u leinio gyda sip. Maen nhw'n dod mewn amrywiaeth o liwiau a phatrymau.

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

BAGIAU GWLYB

Cyfarwyddiadau Golchi

RINSIO

Gwagiwch y bag trwy dynnu unrhyw eitemau neu falurion. Golchwch (os oes angen) â dŵr oer.

GOLCHI

Rhowch y bag gwlyb yn y peiriant golchi gyda lliwiau tebyg. Defnyddiwch gylchred isel (30-40°C) a glanedydd ysgafn. Ceisiwch osgoi defnyddio cannydd neu feddalydd ffabrig, oherwydd gallan nhw niweidio'r leinin gwrth-ddŵr.

SYCHU

Hongiwch y bag gwlyb i'w sychu'n llwyr. Ceisiwch osgoi defnyddio peiriant sychu dillad oherwydd gall gwres uchel ddifrodi'r defnydd gwrth-ddŵr.

Fegan | Ailddefnyddiadwy | Diwenwyn | Heb Baraben | Oeko-tex Ardystiedig