

NÄR JAG HAR MENS

Vid toalettbesök:

- Jag byter binda varje gång jag kissar.
- Ta bindan ur trosan
- Vik ihop den en gång
- Linda in bindan i lite toalettpapper
- Lägg bindan i en papperskorg på toaletten
- Ta en ny binda och lägg den i trosan