



Was je handen voor je begint.

Het maandverband zit in een verpakking (folie of wikkel). Trek deze laag van je maandverband af.



Trek je slipje naar beneden en plak de klevende kant van het maandverband op je slipje (het stuk dat je vulva raakt).



Heeft je maandverband vleugels?

Verwijder dan de beschermstrips van elke vleugel.

Wikkel de vleugels om je slipje. Ze kunnen elkaar overlappen, maar dat is ok. Zo, je bent klaar!

Met steun van

