

(タイ語)

布ナプキンの作り方

วิธีการทำผ้าอนามัยด้วยผ้า

ผ้าอนามัยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้หญิง ระหว่างรอก่อนใช้และของบริจาคเล็กน้อยมาถึง เราสามารถทำผ้าอนามัยได้อย่างง่ายดายด้วยผ้าที่ซึมน้ำได้
เช่น ผ้าเช็ดหน้าที่ทำจากผ้าฝ้าย ผ้าขนหนู ชุดชั้นในหรือเสื้อมัดยัดที่ทำจากผ้าฝ้าย

1. เตรียมผ้าที่มีขนาดประมาณผ้าเช็ดหน้า (ขนาด กว้างXยาว ประมาณ 20-25 เซนติเมตร)



2. แบ่งผ้าออกเป็นสามส่วนซีกขวา แล้วพับแต่ละด้านเข้าด้านใน



3. วางไว้ด้านบนของกางเกงชั้นใน



4. ในกรณีที่ไม่มีน้ำใช้ ให้พับอีกด้านที่สะอาดกลับขึ้นมา ก็สามารถนำมาใช้ได้อีกครั้ง

