

# Փորձենք հասկանալ ինչ է բանդաժումը. Ռեսուրսների ուղեցույց տրանսգենդեր երիտասարդների համար



## Ի՞նչ է բանդաժումը:

Բանդաժումը դա այն է, երբ ինչ-որ մեկն օգտագործում է կիպ նստող գործվածք, որպեսզի իր կրծքավանդակը տափակ երևա:

## Ի՞նչ կարող են բանդաժները անել ինձ համար:

Այն կարող է տալ ձեզ ինքնավստահություն, հարմարավետություն և ուրախության զգացում:  
Այն նաև կարող է ձեր մարմինը ավելի մոտ պահել ձեր ինքնությանը: Այն կարող է օգնել, որպեսզի ուրիշները տեսնեն ձեզ այնպես, ինչպես դուք եք զգում ներքուստ:

## Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանել իմ առողջությունը բանդաժ կապելիս:

Տարիներ շարունակ սխալ ձևով կապելը կարող է վնասել ձեր մաշկը և կողոսկրերը: Այն կարող է բարելավել ձեր հոգեկան առողջությունը, բայց կարևոր է, որ զգույշ լինեք կապելիս:

## Եղեք խելացի և անվտանգ.

- Կրեք շնչող գործվածքներ, ինչպիսիք են՝ բամբակը, սպանդեքսը կամ նայլոնը:
- Համոզվեք, որ ձեր բանդաժը չափազանց փոքր չէ:
- Մի կրեք բանդաժ 8 ժամից ավել անընդմեջ:
- Զննելուց առաջ հանեք ձեր բանդաժը:
- Հաճախակի լվացեք ձեր բանդաժը՝ ցանից կամ վարակներից խուսափելու համար:
- Երբեք մի օգտագործեք ժապավեն, կաշուն ժապավեն, կաշուն թաղանթ կամ ACE վիրակապեր: Դրանք կարող են վնասել ձեր մարմինը և դժվարացնել շնչառությունը:
- Համոզվեք, որ ձեր ճշգրիտ չափով եք գնում՝ բանդաժը գնելիս:

## Ինչ պետք է իմանամ.

- Չափազանց ամուր կապել՝ չի նշանակում ավելի լավ կապել: Դա անվտանգ չէ: Նպատակն այն է՝ այնպես անել, որ ձեր կրծքավանդակը ավելի տափակ երևա, ոչ թե կողոսկրերը ջարդվեն կամ շնչառությունը դժվարանա:

- Եթե ցավ եք զգում, նշանակում է, որ ինչ-որ բան սխալ է: Եթե ձեր բանդաժը ցավեցնում է, հնարավոր է, այն չի համապատասխանում ձեզ: Եթե ցավ եք զգում, պետք է հեռացնեք բանդաժը:
- Բանդաժները մեկ չափի չեն:
- Կան տարբեր ոճերի և երկարությունների: Փորձեք տարբեր բանդաժներ, որպեսզի տեսնեք, թե որն է լավագույնս համապատասխանում ձեր մարմնին:
- Սպորտային կրծկալ-տոպերը նույնպես կարող են ծառայել որպես բանդաժ:
- Ծանոթացեք վերադարձի քաղաքականությանը: Կարող է որոշ ժամանակ պահանջվել ճիշտ չափի բանդաժ գտնելու համար, ուստի լավ կլինի իմանաք՝ արդյոք կարող եք վերադարձնել կամ փոխանակել այն:

### Որտեղի՞ց կարող եմ բանդաժ գնել:

Բանդաժներ կարող եք գնել այնպիսի կայքերից, ինչպիսիք են՝ Underworks.com, F2mbinders.com և Amazon.com: Որոշ կայքեր առաջարկում են նաև անվճար բանդաժներ: Անվճար բանդաժների համար այցելեք [www.pointofpride.org/free-chest-binders](http://www.pointofpride.org/free-chest-binders) կամ [www.Ftmessentials.com/pages/ftm-free-youth-binder-program](http://www.Ftmessentials.com/pages/ftm-free-youth-binder-program):

Անվճար բանդաժներ կարող եք նաև ձեռք բերել Լոս Անջելեսի ԼԳԲՏ կենտրոնի Trans\*Lounge-ի միջոցով: Trans\*Lounge-ից բանդաժ ստանալու համար կարող եք լրացնել առցանց դիմումը հետևյալ հասցեով՝ <https://community.lalgbtcenter.org/trans-lounge> կամ կապվեք Ջինա Բիգհեմի հետ՝ [gbigham@lalgbtcenter.org](mailto:gbigham@lalgbtcenter.org):

### Խորհուրդներ պրոֆեսիոնալներից.

- Կախված ձեր բանդաժից՝ ավելի հեշտ կլինի այն հագնել վարտիքի պես, քան վերնաշապիկի պես:
- Կարող եք բարակ բամբակյա վերնաշապիկ հագնել բանդաժի տակից՝ ձեր մաշկը պաշտպանելու համար:
- Եթե դրսում շոգ է, կարող եք մանկական դիմափոշի քսել առանց տակի, ինչը կկլանի քրտիկները:

Առաջին անգամ բանդաժ հագնելը կարող է տարօրինակ թվալ: Ձեր առաջին ռեակցիան գուցե չլինի այնպիսին, ինչպիսին դուք ակնկալում էիք, բայց ժամանակի ընթացքում ավելի լավ կզգաք: