

# اشتباهات زنان در دوران قاعدگی که بسیار خطرناکند !

6 مهر 1404

مهم است که با بدن خود به خوبی رفتار کنید و به طور منظم بهداشت مناسب را رعایت کنید، به خصوص زمانی که زمان شما در زمان عادت ماهیانه هستید.

خوشبختانه، بسیاری از ما به اندازه کافی خوش شانس هستیم که به آب تمیز و طیف گسترده ای از محصولات قاعدگی مقرون به صرفه دسترسی داریم. اما گاهی باورهای غلط باعث انجام اشتباهات زیادی می شود.

برخی از اشتباهات رایج تر زنان در این دوران را در ادامه می خوانید

## تامپون دوران قاعدگی

از دستمال توالت معطر، تامپون یا پد استفاده نکنید. اینها می توانند برای پوست شما بسیار تحریک کننده باشند و حتی ممکن است علائمی مانند سوختگی ایجاد کنند. اطمینان حاصل کنید که همه محصولات شما بدون عطر هستند و حاوی مواد افزودنی مانند آلوه ورا نیستند  
برای برخی، محصولات ارگانیک ممکن است انتخاب بهتری باشد زیرا حاوی مواد شیمیایی نیستند. اشتباهات زنان در دوران قاعدگی که بسیار خطرناکند !

## مسکن برای دوران قاعدگی

تا زمانی که درد عضلات شما شدید نشده منتظر مصرف دارو نباشید. اگر معمولاً از گرفتگی عضلات رنج می برید، بهتر است از یک روز قبل از شروع قاعدگی، از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAID) مانند Advil یا Motrin یا Pamprin استفاده کنید.  
اشتباهات زنان در دوران قاعدگی که بسیار خطرناکند !

## محاسبه دوران قاعدگی



از پیگیری پرپود خود اجتناب نکنید. چرخه قاعدگی شما می تواند نشانگر ارزشمندی برای سلامت کلی شما باشد.

در واقع، شرایطی از جمله دیابت، اختلال عملکرد تیروئید، بیماری سلیاک و حتی برخی سرطان ها می توانند از طریق قاعدگی نامنظم بروز کنند.

### شستن واژن هنگام قاعدگی

واژن خود را خیلی خوب نشوید. این می تواند تعادل pH شما را از بین ببرد و شما را در برابر عفونت های مخمری و واژینوز باکتریایی آسیب پذیرتر کند.

اگر فکر می کنید مستعد ابتلا به این عفونت ها هستید، از یک پروبیوتیک خوراکی زنانه مانند Fem-Dophilus یا IsoFresh استفاده کنید.

مهم است که به یاد داشته باشید ترشحات واژن در طول چرخه قاعدگی و زندگی شما تغییر می کند. گاهی بیشتر خواهد شد و گاهی کمتر.

ترشح همیشه یک شاخص نگران کننده نیست. واژن و فرج را فقط با آب بشوید و کشاله ران را می توان با صابون طبیعی بدون عطر شستشو داد.