

کنترل بهداشت قاعدگی؛ این چند نکته ضروری را به یاد داشته باشید

14 تیر 1402

حفظ بهداشت در **دوران قاعدگی** اهمیت ویژه‌ای دارد. آگاهی از سلامت جنسی باید در مدارس آموزش داده شود. نوجوانان چه دختر و چه پسر، باید از سلامت قاعدگی به شیوه‌ای مثبت آگاه شوند.

از دست دادن طبیعی خون در طول قاعدگی 80 تا 100 میلی لیتر است. در این دوران خطر ابتلا به عفونت وجود دارد، زیرا خون محیط کشت کاملی برای رشد ارگانیسم‌ها به خصوص باکتری‌ها است.

بنابراین مهم است بدانید که از پدها حداکثر باید 3 ساعت استفاده شود تا مپون‌ها نباید بیش از 4 ساعت استفاده شوند. کاپ‌های قاعدگی را می‌توان تا 12 ساعت استفاده کرد، اگر خونریزی شدید نداشته باشید. عفونت‌ها می‌توانند چشم انداز باروری آینده را به خطر بیندازند. درمان به موقع می‌تواند از تشدید بیشتر این بیماری جلوگیری کرده و به سلامتی کمک کند.

نوار بهداشتی یا تامپون را به درستی دور بیندازید.

باید قبل از دور انداختن آنها را بیچید تا باکتری و عفونت پخش نشود. پس از دور انداختن پد یا تامپون، باید دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

دوش گرفتن را فراموش نکنید.

حداقل روزی یک بار دوش بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند تا خود را تمیز نگه دارید، شاداب بمانید، بوی نامطبوع را از بین ببرید و از عفونت جلوگیری کنید.