

چند توصیه برای بهداشت قاعدگی

18 اردیبهشت 1402

هر دختری که به سن بلوغ می رسد، چرخه قاعدگی در او شروع به فعالیت می کند. اگرچه این قاعدگی همراه با درد و یک سری مشکلات می باشد، اما بروز چرخه قاعدگی نشان‌دهنده عملکرد طبیعی و سلامت دستگاه تناسلی خانم ها می باشد.

قاعدگی نشان می دهد که رحم یک خانم، برای بارداری شدن آمادگی دارد و اگر بارداری رخ ندهد، پوشش داخلی رحم شروع به ریزش می کند و از طریق خون قاعدگی از بدن خارج می شود تا پوشش جدیدی در دیواره داخلی رحم (اندومتر) ایجاد شود. اگرچه خانم ها در دوران عادت ماهانه انرژی زیادی از دست می دهند و شادابی و نشاط کمتری دارند، اما پس از اتمام عادت ماهانه، دوره جدیدی از زندگی خود را آغاز می کند.

چند توصیه

1- 6 تا 8 لیوان آب در روز بنوشید. نوشیدن آب به مقدار کافی، آب از دست رفته بدن در طی خونریزی ماهانه را به بدن بر می گرداند و رطوبت را به جریان خون بدن هدیه می دهد. همچنین نوشیدن مقدار کافی مایعات و آب، به واژن کمک می کند تا سریع تر و راحت تر خود را پاک و تمیز کند.

2- رژیم غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید تا از بروز یبوست در این دوران دور بمانید.

3- در طول عادت ماهانه، به محض این که نوار بهداشتی شما کثیف شد، آن را عوض کنید. در صورت عدم تعویض نوار بهداشتی برای مدت طولانی، اکسیژن رسانی کم می شود و شرایط برای رشدونمو باکتری ها در ناحیه تناسلی مهیا می شود. این باکتری های بیماری زا، وارد مهبل شده و مشکلات عفونی را برای شما ایجاد می کنند. بهتر است برای پیشگیری از نشست خون در دوران قاعدگی از از پدهای بالدار استفاده کنید.

4- ناحیه تناسلی و بیرون واژن را حداقل روزی یک تا دو بار بشویید تا بوی نامطبوع حاصل از خونریزی قاعدگی، کاهش پیدا کند.

5- شستشوی بیرون ناحیه تناسلی، با آب و صابون های بهداشتی به جلوگیری از عفونت کمک می کند. البته لازم به ذکر است که این کار باید به آرامی انجام بگیرد و پس از شستشو، منطقه تناسلی باید به وسیله دستمال بهداشتی خشک شود. باقی ماندن هر گونه رطوبت در منطقه تناسلی، زمینه را برای رشدونمو باکتری های بیماری زا و بروز عفونت فراهم می کند.

6- اگر استفاده از نوارهای بهداشتی معطر، منجر به سوزش ناحیه تناسلی شود، از مصرف آنها اجتناب کنید، زیرا این دسته از وسایل بهداشتی، علاوه بر سوزش می توانند منجر به بروز عفونت شوند و بوهای نامطبوعی در آن قسمت ایجاد کنند.



7- در طی دوران قاعدگی به بانوان و دختران عزیز توصیه می شود از لباس های زیر نخی و پنبه ای استفاده کنند، زیرا لباس زیر نخی، کمتر بوی نامطبوع می گیرد، هوا به راحتی از آن عبور می کند، درجه حرارت بدن را تعدیل می کند و شرایط راحتی را برای فعالیت های جسمانی فرد در این دوران فراهم می کند. لباس های زیر نخی و پنبه ای خود را زود به زود تعویض کنید و بشویید.

8- پس از پایان دوره قاعدگی، از صابون های بهداشتی برای شستن بیرون واژن خود استفاده کنید تا هر گونه آلودگی ناشی از خونریزی پاک شود و امکان بروز هر گونه عفونتی کاهش یابد.

9- خانم ها باید توجه داشته باشند که شستن و خشک کردن ناحیه واژن، باید از سمت جلو به عقب باشد. عکس این حرکت منجر به انتقال عفونت ها از ناحیه مقعد به سمت واژن می شود.

10- استفاده از آب گرم یا ولرم هنگام شستشو در این دوره می تواند علاوه بر ایجاد آرامش در فرد، به کاهش دردهای ناحیه زیر شکم هم کمک کند.

11- به علت باز بودن دهانه رحم در دوران قاعدگی، توجه به بهداشت فردی در این دوران بسیار ضروری است و عدم رعایت بهداشت ممکن است باعث ایجاد عفونت و عوارضی مانند نازایی در آینده همراه باشد.

اگر با ترشحات و یا بوی تند غیرعادی در طی دوران قاعدگی خود مواجه هستید، حتما به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید تا مشخص شود آیا به بیماری های عفونی و قارچی و باکتریایی ناحیه واژن مبتلا هستید یا نه

12- فعالیت بدنی و ورزش سبک در این دوران نه تنها مانعی ندارد، بلکه به عضلات آرامش می دهد و از مشکلات جسمی و روانی قبل از قاعدگی می کاهد. باید بدانید که بدترین کار، درازکشیدن روی تخت و بی حرکت ماندن برای مدت طولانی است.