

از چه زمانی آموزش‌های بهداشتی را شروع کنیم؟

6 تیر 1402

معمولا دختران، اگر دچار «بلوغ زودرس» نباشند، بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی اولین «دوره قاعدگی» یا «پریود» خود را تجربه می‌کنند. شروع آموزش‌های بهداشتی واژینال نیز باید از همین سنین آغاز شود. هرگز نترسید که با دختران اطراف خود در این مورد صحبت کنید، در عوض محیطی صمیمی در خانواده ایجاد کرده که بتوانند از مشکلات خود صحبت کنند.

گاهی دختران در اولین تجربه [قاعدگی](#) خود دچار ترس و وحشت می‌شوند و به دلیل مشاهده خونریزی تصور می‌کنند دچار مشکل یا بیماری شده‌اند، به همین دلیل بسیار مهم است که دختران از سال‌های آخر دبستان، توسط مربی بهداشت یا فرد آموزش دیده، آموزش‌های لازم داده شود. این موضوع به خصوص در مناطق محروم به علت کمبود امکانات اهمیت بالاتری پیدا می‌کند.

اهمیت سلامت بهداشتی و انجام مراقبت‌های تناسلی در دوران قاعدگی مانند استفاده از «نوار بهداشتی» یا تاثیر «گرما درمانی» و استفاده از لباس زیر مناسب می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های عفونی و قارچی واژینال، سلامت تخمدان و رحم و کاهش اسپاسم‌های شکمی در قاعدگی‌های آینده نیز کمک کند.

بهترین سن برای شروع مراقبت‌های بهداشتی سالانه دختران، ۱۳ سالگی است. این مراقبت شامل اندازه‌گیری قد و وزن، فشار خون، معاینه پستان‌ها و در صورت نیاز معاینه واژینال و لگن می‌شود. یکی از شایع‌ترین سندروم‌ها در دختران «سندروم تخمدان پلی کیستیک» بوده که به قاعدگی نامنظم و گاهی چندین مرتبه پریود شدن در یک ماه می‌انجامد. اگر از همان سنین پایین و سال‌های اولیه قاعدگی دخترتان او را تحت نظر پزشک متخصص زنان ببرید و مراقبت‌های بهداشتی سالانه را انجام دهید، از مشکلاتی مانند «کیست تخمدان» یا «نازایی» در آینده جلوگیری می‌کنید.



مراقبت‌های بهداشتی دختران و بانوان، تنها مربوط به سلامت واژینال و قاعدگی نیست. بهتر است بدانید «رژیم غذایی» و «تحرک کافی» تاثیر بسیار زیادی در سلامت بهداشتی دختران دارد.

توجه : حتما به دختران آموزش دهید که هر ۳ ساعت یک مرتبه نوار بهداشتی خود را تعویض کنند. این کار تاثیر بسیار زیادی در جلوگیری از ابتلا به عفونت واژینال دارد.

پس از وارد شدن به ۱۸ سالگی و نزدیک شدن به سن ازدواج نیز می‌توانید با دختران در مورد راه‌های جلوگیری از بارداری و تاثیر آن در سلامت روحی و روانی و بهبود کیفیت زناشویی صحبت کنید.