

چند توصیه برای بهداشت قاعدگی

18 اردیبهشت 1402

هر دختری که به سن بلوغ می‌رسد، چرخه قاعدگی در او شروع به فعالیت می‌کند. اگرچه این قاعدگی همراه با درد و یک سری مشکلات می‌باشد، اما بروز چرخه قاعدگی نشان‌دهنده عملکرد طبیعی و سلامت دستگاه تناسلی خانم‌ها می‌باشد.

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

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 می‌گرداند و رطوبت را به جریان خون بدن هدیه می‌دهد. همچنین نوشیدن مقدار کافی مایعات و آب، به واژن کمک می‌کند تا سریع‌تر و راحت‌تر خود را پاک و تمیز کند.

2- رژیم غذایی خود را به گونه‌ای 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 می‌شود و شرایط برای رشدونمو باکتری‌ها در ناحیه تناسلی مهیا می‌شود. این باکتری‌های بیماری‌زا، وارد مهبل شده و مشکلات عفونی را برای شما ایجاد می‌کنند. بهتر است برای پیشگیری از نشت خون در دوران قاعدگی 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 صابون‌های بهداشتی به جلوگیری از عفونت کمک می‌کند. 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 باکتری‌های بیماری‌زا و بروز عفونت فراهم می‌کند.

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 می‌توانند 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.