

# 8 نکته ضروري براي دختران نوجوان بهداشت قاعدگي

گروه بهداشت و درمان "مادران و دختران" : بروز اولين قاعدگي در دختران جوان نبايد موجب ترس و نگراني آنها شود. اين امر نشان مي دهد که آنها سالم هستند و آمادگي مادر شدن را در آينده دارند. در ضمن مادر و خواهر بزرگ تر، اوليائي مدرسه و معلمان بهداشت مي توانند درباره اين پديده با نوجوانان صحبت کرده و نگراني و ترس آنها را برطرف کنند و به آنها توضيح دهند که قاعدگي نه تنها بيماري نيست، بلکه امري ضروري و طبيعي براي بدن است، اگرچه ممکن است به ظاهر موجب ناراحتي شود.

بايد بدانيد که رعايت بهداشت فردي در اين دوران بسيار ضروري است و رعايت نکردن آن ممکن است به ايجاد عفونت و عوارضي مانند نازايي در آينده منجر شود.

اين عوارض مي تواند فرد را از نعمت مادر شدن محروم کند و ممکن است زندگي خانوادگي آينده وي را دچار مشکل گرداند، بنا بر اين توجه به نکات بهداشتي و رعايت آنها اهميت دارد:

## 1- لباس زير مناسب:

از لباسهاي نخي استفاده کنید و آنها را زود به زود عوض کنید. لباسهاي زير را بايد جدا از ساير لباسها بشوييد و در آفتاب خشک کنید. هيچگاه از لباس زير ديگران استفاده نکنيد.

## 2- ورزش:

انجام فعاليتها و ورزشهاي عادي و سبک در اين دوران نه تنها هيچ گونه منعي ندارد، بلکه مفيد هم است و به آرامش عضلات کمک مي کند. بايد بدانيد که بدترين کار، درازکشيدن روي تخت و بيحرکت ماندن است.

## 3- تغذيه:

براي جبران خون از دست رفته در اين دوران مي توانيد از غذاهاي مقوي مانند شير، گوشت، حبوبات، انواع سبزي، لبنيات و انواع ميوههاي تازه و... بيشتر استفاده کنید. توصيه مي شود براي کاهش عوارض اختلالات پيش از قاعدگي، از يك هفته پيش از شروع قاعدگي از رژيم غذايي حاوي ويتامين B6 و آهن مانند گوشت، ماهي، آجيل بدون

نمک و غلات سبوسدار مصرف کنید.

غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت ها، تخم مرغ، جگر، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس دار، آجیل، خشکبار مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.

ویتامین B6 در نان ها و بیسکویت های سبوس دار، ماءالشعیر، جوانه گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها مثل موز، آب پرتقال، سیب، سبزیجات مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و در مغزها وجود دارد.

#### 4- حمام کردن:

حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد، بلکه لازم است. البته باید از نشستن کف حمام خودداری کرده و تا حد امکان به شکل ایستاده حمام کنید تا بدن شما به آلودگی های میکروبی کف حمام آلوده نشود.

اما لازم است بدانید که در این دوران باید از رفتن به استخر یا دریا اجتناب کنید.

#### 5- نوار بهداشتی:

سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به خصوص زمانی که خونریزی بیشتر است، روشن می شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت جسم، از آلوده شدن لباس های دیگر نیز خودداری می شود. هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور بیندازید.

دقت کنید نوار بهداشتی را نباید به طور مستقیم در توالت بیندازید، زیرا موجب گرفتگی چاه توالت می شود. چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ندارید، می توانید از پارچه های معمولی و قابل شستشو استفاده کرده و سپس آنها را با آب سرد و صابون شسته و در آفتاب خشک و در صورت امکان اتو کنید. سعی کنید تا حد امکان از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید و در صورت استفاده، یک عدد گاز استریل روی پنبه قرار دهید، زیرا ممکن است قطعات خرد شده دستمال و پنبه جذب شده و موجب عفونت شود.

با توجه به اینکه در اوایل بلوغ، شروع قاعدگی نامنظم است، می توان با علامت زدن تاریخ شروع قاعدگی در تقویم، آن را به خاطر

بسپارید و نوار بهداشتی را به‌خصوص در مدرسه به همراه داشته باشید تا مشکلی ایجاد نشود.

#### 6- استفاده از مسکن:

وجود درد در روزهای اول قاعدگی، مسئله‌ای طبیعی است. علت این امر، آزاد شدن موادی در جداره داخلی رحم است که موجب انقباض رحم و در نتیجه درد می‌شود. در صورت شدت درد می‌توانید با تجویز پزشک، از داروهای تسکین‌دهنده استفاده کنید. البته بهتر است 48 تا 72 ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع درد هم مفید است، زیرا گرما موجب شل شدن عضلات شده و می‌تواند انقباضات را متوقف کند.

استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیاد شکر، قهوه و چای نیز می‌تواند در تسکین درد موثر باشد.

#### 7- بهداشت ناحیه تناسلی:

در خانم‌ها به علت نزدیکی بودن مقعد به فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب‌ها به دستگاه تناسلی وجود دارد، بنابراین برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت باید ابتدا فرج یا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته شود.

در دوران قاعدگی نیز باید پس از هر بار دست‌شویی رفتن به‌خصوص پس از اجابت مزاج، شستشو به طریقه فوق صورت گیرد و پس از شستشو، در صورت امکان با دستمال تمیز خشک شود.

تا حد امکان سعی کنید برای طهارت از آب سرد استفاده نکنید، زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود. دقت کنید هیچگاه با دست کثیف یا آلوده طهارت نگیرید.

#### 8- آکنه:

یکی از عوارض شایع دوران نوجوانی آکنه یا جوش غرور است که علت آن تغییرات هورمونی در بدن است و در دختران، به خصوص پیش از شروع عادت ماهیانه شدت می‌یابد. آکنه با عواملی مانند پوست چرب و شیوه تغذیه نادرست شدت می‌یابد.

بنابراین راه درمان آکنه‌های معمولی رعایت بهداشت پوست، شستشوی مرتب صورت با صابون‌های غیرمحرک و پرهیز از دست‌زدن به آنهاست و برای آکنه‌های شدید باید به متخصص پوست مراجعه کرد.