



## ۷ فرورداد (۲۸ می)

### روز جهانی بهداشت قاعدگی

- نوار بهداشتی را هر ۳ تا ۵ ساعت یکبار و اگر نیاز بود زودتر تعویض کنید. همیشه نوار بهداشتی اضافی در کیف خود داشته باشید.
- نوار بهداشتی انواع مختلف دارد. برخی نازک، برخی ضخیم و برخی باله دار هستند. از هر کدام که با آن راحت هستید می توانید استفاده کنید. نوار بهداشتی بهتر است یکبار مصرف باشد و پس از هر بار مصرف دور ریخته شود. اگر از نوع قابل شست و شو استفاده می کنید آن را به طور منظم با آب و صابون بشویید و آن را در هوای آزاد و زیر نور خورشید خشک کنید. هرگز درون فضای بسته آن ها را خشک نکنید چون برای از بین رفتن باکتری ها و پیشگیری از عفونت به هوای آزاد و نور خورشید نیاز است.
- همیشه از نوار بهداشتی خشک و تمیز استفاده کنید. پس از استفاده، آن را درون دستمال توالت یا پلاستیک پیچید و درون سطل زباله بیندازید و درب سطل را ببندید. هرگز نوار بهداشتی را درون توالت رها نکنید.
- روزانه دوش بگیرید و روزی دوبار بیرون واژن را با آب و صابون بشویید.
- برای پیشگیری از عفونت، ناحیه ی تناسلی را از جلو به عقب بشویید و خشک کنید.
- پس از رفتن به دستشویی و پس از تعویض نوار بهداشتی، دستان خود را با آب و صابون بشویید.
- زمان شروع عادت ماهانه ی خود را در تقویم علامت بزنید تا بتوانید تاریخ شروع قاعدگی بعدی را پیش بینی کنید.
- از عطر، کرم یا محصولات اینچنینی در ناحیه ی واژن استفاده نکنید.
- اگر متوجه تغییراتی مانند ترشحات با رنگ یا بوی غیرعادی، خارش یا داغ بودن واژن شدید برای بررسی عفونت به پزشک مراجعه کنید.
- در دوران قاعدگی شب ها ۸ ساعت بخوابید. از مواد غذایی سالم و مغذی استفاده کنید. به ویژه غذاهایی بخورید که به پیشگیری از کم خونی کمک می کنند مانند حبوبات، گوشت و سبزی های با برگ سبز. به مقدار کافی مایعات بنوشید. فعالیت های معمول روزانه ی خود را انجام دهید و ورزش کنید.
- دردهای شکمی و سنگینی شکم در دوران قاعدگی طبیعی است و به علت انقباض رحم برای تخلیه ی خون است. سینه ها هم ممکن است حساس و سنگین باشند. حمام آب گرم، نوشیدن مایعات گرم و انجام ورزش های سبک به کاهش درد کمک می کنند.