

مقدمه : دوران قاعدگی یکی از مهم ترین دوره های زندگی هر زنی است و از آنجا که به طور معمول زنان را یک هفته در ماه درگیر می کند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بروز اولین قاعدگی در دختران جوان نباید موجب ترس و نگرانی آنها شود. این امر نشان می دهد که آنها سالم هستند و آمادگی مادرشدن را در آینده دارند. درضمن، مادر، خواهر بزرگ تر، اولیای مدرسه و کارکنان بهداشتی می توانند درباره این پدیده با نوجوانان صحبت کرده و نگرانی و ترس آنها را برطرف کنند و به آنها توضیح دهند که قاعدگی نه تنها بیماری نیست بلکه امری ضروری و طبیعی برای بدن است، اگرچه ممکن است به ظاهر موجب ناراحتی شود.

باید بدانید که رعایت بهداشت فردی در این دوران به علت باز بودن دهانه رحم بسیار ضروری است و رعایت نکردن آن ممکن است به ایجاد عفونت و عوارضی مانند نازایی در آینده منجر شود. این عوارض می تواند فرد را از نعمت مادر شدن محروم کرده و ممکن است زندگی خانوادگی آینده وی را دچار مشکل کند، بنابراین توجه به نکات بهداشتی و رعایت آنها اهمیت دارد.



نوار بهداشتی: سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استاندارد استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به خصوص زمانی که خون ریزی بیشتر است، پدیدار می شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت جسم، از آلوده شدن لباس های دیگر نیز خودداری می شود. پس از استفاده، نوار بهداشتی مصرف شده را باید داخل کاغذ پیچیده و دور انداخت. دقت کنید نوار بهداشتی را نباید به طور مستقیم در توالت انداخت زیرا موجب گرفتگی چاه توالت می شود.

ورزش: انجام فعالیت ها و ورزش های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچ گونه منعی ندارد بلکه مفید هم است و به آرامش عضلات کمک می کند. باید بدانید که بدترین کار، دراز کشیدن روی تخت و بی حرکت ماندن است.

حمام کردن: حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد بلکه لازم است. البته باید از نشستن کف حمام خودداری و تا حد امکان به شکل ایستاده حمام کنید تا بدن شما به آلودگی های میکروبی کف حمام مبتلا نشود. اما لازم است بدانید که در این دوران باید از رفتن به استخر و یا دریا اجتناب کنید.



بهداشت ناحیه تناسلی :

در خانم ها به علت نزدیک بودن مقعد با فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب ها 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 به خصوص 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 هیچ گاه با دست کثیف یا آلوده طهارت نگیرید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی قزوین

بیمارستان ولایت

واحد آموزش سلامت

بهداشت فردی در دوران قاعدگی



با نظارت: خانم دکتر حمیده پاک نیت

آدرس: قزوین، مینودر، کوی الهیه، بلوار ۲۲ بهمن،

میدان تعاون، مرکز آموزشی و درمانی ولایت

بخش درمان ناباروری شهیده بوکانیان

تلفن تماس: 33790633-028

بازنگری بهار 1405

تغذیه: به جبران خون از دست رفته در این دوران می‌توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه‌های تازه و بیشتر استفاده کنید. توصیه می‌شود برای کاهش عوارض اختلالات پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین B6 و آهن مانند گوشت، ماهی، دانه‌های بدون نمک و غلات سبوس‌دار مصرف کنید. توجه داشته باشید که سبزی‌ها و موز حاوی ویتامین B6 و دانه‌های بدون نمک، تخم‌مرغ، گوشت، جگر، نخودفرنگی و لوبیا منبع آهن هستند.

رعایت بهداشت زنان در دوران قاعدگی تضمین‌کننده سلامت زنان است. امیدواریم توانسته باشیم به بسیاری از سوالات شما در رابطه با رعایت بهداشت در دوران پریود پاسخ داده باشیم. پریود یک اتفاق طبیعی است با این حال بسیاری از زنان نسبت به کوچکترین موارد بهداشتی آن بی‌اطلاع هستند یا حتی به محصولات بهداشتی دسترسی ندارند. پس توصیه می‌شود که راجع به این اتفاق طبیعی بدن خود آگاهی بیشتری داشته باشید تا بهتر بتوانید بهداشت را در این دوران رعایت کنید. از پریود شدن هرگز خجالت نکشید و در این دوران بیشتر از خود مراقبت کنید و به اطرافیان نیز بخواهید در این دوران بیشتر مراقب شما باشند.



استفاده از مسکن: وجود درد در روزهای اول قاعدگی مساله‌ای 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 یا ماما از داروهای تسکین‌دهنده استفاده کنید. البته بهتر است ۴۸ تا ۷۲ 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. رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیاد شکر، قهوه، چای و استراحت کافی نیز می‌تواند در تسکین درد موثر باشد.

لباس زیر مناسب: از لباس‌های نخی استفاده کنید و آنها را زود به زود عوض کنید. لباس‌های زیر را باید جدا از سایر لباس‌ها بشویید و درآفتاب خشک کنید. هیچ‌گاه از لباس زیر دیگران استفاده نکنید.

