

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: بهداشت جنس خانم ها

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۳ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با رعایت برخی نکات بهداشتی می‌توانید به میزان زیادی از بروز عفونت‌های مجاری ادراری و مهبل‌ی جلوگیری بعمل آورید.

نکته: ترشحات طبیعی مهبل برای سلامت مهبل ضروری می‌باشد. در مهبل باکتری‌های غیر بیماری‌زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونت‌های باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می‌آورد.

نکته: ترشحات طبیعی مهبل شفاف و یا سفید، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمی‌کند.

نکته: عفونت‌های باکتریایی، قارچی، انگلی و عفونت‌های ادراری معمولاً در زنان شایع است بطور مختصر با علائم این بیماری‌ها آشنا شوید:

۱- عفونت قارچی (کلامیدیا): ترشحات سفید و پنیری شکل مهبل- تورم و درد در نواحی تناسلی- خارش شدید- مقاربت دردناک.

۲- عفونت باکتریایی: ترشحات سفید، خاکستری و زرد- بوی نامطبوع ماهی- خارش و سوزش- التهاب و تورم خفیف مهبل.
۳- عفونت انگلی (تریکومونا): خارش، سوزش و تورم شدید مهبل- ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز- بوی نامطبوع ماهی- درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.

۴- عفونت مجاری ادرار: احساس سوزش حین ادرار- وجود خون در ادرار- ادرار با بوی تند و تیره رنگ- اضطراب فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد- قطره قطره آمدن ادرار- تکرار ادرار.

نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان:

۱- پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتری‌های نواحی مقعد به مهبل جلوگیری می‌کند.

۲- در طی روز لباس‌های زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباس‌های بدون تهویه مانند لباس‌های نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شبها بدون لباس زیر بخوابید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳- از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید.

۴- برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.

۵- از وان آب داغ و جکوزی استفاده نکنید.

۶- کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژلهای اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.

۷- حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید.

۸- لباسهای زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.

۹- حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.

۱۰- از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.

۱۱- در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۳-۴ ساعت یکبار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملا بشویید. در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید.

۱۲- نوار بهداشتی (پد) را میبایست هر ۴-۶ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

۱۳- از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.

۱۴- همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میدهد.

۱۵- بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.

۱۶- حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.

۱۷- هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را بتن نکنید. چنانچه لباسهایتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.

۱۸- هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مهبل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۱۹- پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از ششوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.
- ۲۰- هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.
- ۲۱- از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشوید.
- ۲۲- پس از استحمام ادرار کنید.
- ۲۳- از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.
- ۲۴- در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.
- ۲۵- مصرف روزانه ماست از بروز عفونتهای قارچی مهبل جلوگیری میکند.
- ۲۶- مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها میکروبهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد.
- ۲۷- خانمهای که در دوران حاملگی، شیر دهی و یائسگی میباشند و همچنین خانمهایی که از قرصهای ضد بارداری استفاده میکنند از آنجایی که سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly