**خودمراقبتی بهداشت دوران بلوغ "ویژه دختران "**

|  |  |
| --- | --- |
| **موضوع** | **راهکار** |
| **خواب** | * قبل از خواب از کامپیوتر استفاده نکنید . * سعی کنید طی روز بیش از 30 دقیقه نخوابید. * برای اتاق خواب از یک نور ضعیف و مناسب استفاده کنید. * عادت کنید سر ساعت مشخص و ثابتی هر شب به رختخواب بروید و صبح بیدار شوید. * شب هنگام از مشاهده فیلم و خواندن داستانهای خشن و مهیج خودداری کنید. * از ساعت 4 بعدازظهر به بعد مصرف مایعات و مواد کافئین دار نظیر قهوه ، چای و شکلات را محدود نمایید. |
| **رشد موهای بدن** | * روش های متفاوت جهت برداشتن موهای بدن وجود دارد.برای انتخاب روش مناسب ،با مادر یا نزدیکان خود مشورت نمایید. * حتما از وسایل شخصی و تمیز استفاده نمایید. * بعد از اصلاح از یک مرطوب کننده استفاده نمایید تا از خشک شدن پوستتان جلوگیری شود. * در صورت استفاده از تیغ ، نکات زیر را رعایت نمایید : * قبل از اصلاح ناحیه را با آب و صابون بشویید و از خمیر یا کف مخصوص اصلاح استفاده کنید( هرگز پوست خشک را اصلاح نکنید). * تیغ مصرفی حتماً بهداشتی و تیز بوده و دارای صفحه محافظ باشد . * تیغ در جهت عمود بر امتداد لبه آن و به آرامی حرکت داده شود (حرکت سریع آن بر روی برجستگی ها می تواند باعث بریدن پوست آن نواحی شود) . * تیغ بر روی خالهای پوستی کشیده نشود . |
| **عرق، بوی بد بدن** | - هر روز یا یک روز در میان حمام کنید .( بر خلاف تصور عوام ، حمام کردن باعث افزایش مقدار خونریزی و یا افزایش روزهای خونریزی نمی شود).  - موهای زیر بغل و شرمگاهی را کوتاه کنید .  -از لباس زیر نخی و گشاد استفاده کنید و هر روز آنها را تعویض کنید .  - از مواد ضدتعریق استفاده نکنید زیرا اینگونه مواد جلوی تعریق بدن را می گیرد. |
| **جوش**  **صورت** | - صورت خود را با صابون های ملایم وغیر محرک به صورت مرتب بشویید(صابونهای معطر و محرک پوست صورت را خشک می کنند).  - از دست زدن و فشار دادن جوش ها خودداری کنید.(دستکاری جوشها باعت زخم و چرکی شدن جوشها و ماندن جای جوش در صورت  می شوند).  - اگر جوش های بزرگ و چرکی در صورت شما نمایان شد ، به پزشک مراجعه نمایید. |
| **شیوه استفاده از نوار بهداشتی** | - نوار بهداشتی را با فاصله زمانی كم و حداكثر هر4 تا 6 ساعت و يا بلافاصله پس از خيس شدن عوض كنيد.  - قبل و بعد از عوض كردن نوار بهداشتي دستان خود را با آب و صابون بشوييد.  - نوار بهداشتي را پس از مصرف داخل كاغذ وكيسه نايلون پيچيده و درسطل زباله درب دار بيندازيد.  - هميشه از لباس زير نخي استفاده كنيد و آن را مرتب عوض كرده و پس از شستن در آفتاب و یا با اتو خشك كنيد.  - چنانچه امكان استفاده از نوار بهداشتي را نداريد، از پارچه هاي معمولي و قابل شستشو كه به دقت با آب و صابون شسته شده و در آفتاب و در محلي تميز خشك شده ، استفاده نمائيد. بهتر است قبل از استفاده آنها را اتو كنيد. |
| **درد قاعدگی** | * یک پارچه یا حوله را گرم کنید ، روزانه چند بار به مدت 5 تا 10 دقیقه روی موضع درد ( شکم و کمر) بگذارید. * از فعالیت های شدید در حین بروز درد اجتناب کنید .( البته ورزشهایی مانند پیاده روی، دوی آرام، ورزش کششی و تمرینات شکم در کاهش درد قاعدگی موثر هستند). * از غذاهای زودهضم استفاده کنید . * برای کاهش درد قاعدگی داروهای ضد درد با نظر پزشک تجویز گردد . |
| **دردناک شدن پستان ها** | * از سینه بند مناسب استفاده نمایید. * مصرف نمک و غذاهای شور ( تقریبا تمامی غذاهای کنسروی و آماده ) را کاهش دهید . * اگر درد پستان ها شدید یا طولانی بود بهتر است به پزشک مراجعه نمایید. |
| **نفخ شکم** | * مصرف مواد نفخ زا را کاهش دهید. * مصرف مواد غذایی که حاوی قند یا شکر به مقدار زیاد هستند (شیرینی ، کیک ، حلوا و ..) را کاهش دهید و در مقابل از نان،خرما ، سیب زمینی و ... استفاده کنید. * مصرف نوشابه و مایعات کافئین دار نظیر قهوه و شکلات را کم کنید. * از مصرف سبزیجات و میوه های تازه غافل نشوید. * در هر وعده غذایی،غذای کمتری بخورید و در مقابل دفعات آنرا افزایش دهید. |
| **موضوع** | **راهکار** |
| **تحرک و فعالیت بدنی** | - با توجه به اینکه حداقل فعالیت بدنی پیش بینی شده روزانه(30 دقیقه فعالیت متوسط یا 20 دقیقه فعالیت شدید روزانه ) می باشد، برنامه فعالیت منظم را در برنامه روزانه خود بگنجانید.  -ورزشهایی مانند پیاده روی ،دوی آرام، ورزش کششی ،تمرینات شکم انجام دهید.  -در صورت امکان نرمش صبحگاهی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.  -در انجام کارهای خانه مانند جارو کردن ، ظرف شستن ، مرتب کردت اتاق و ... مشارکت داشته باشید.  -به غیر از مواقعی که گرفتگی عضلات بسیار شدید باشد، بیشتر ورزش ها به به بهبود علائم کمک می کنند نه بدتر شدن آنها.   1. - طول مدت تماشای تلویزیون ، سرگرمی های رایانه ای به حداکثر 2 ساعت در شبانه روز کاهش دهید. |
| **تغذیه** | -تغذیه شما در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت بسیاری دارد ،زیرا در این سن به علت سوخت و ساز بالای بدن به انرژی بیشتری نیاز دارید.  -پرخوری یا کم خوری در این دوره به سلامتی شما آسیب می رساند.  - صبحانه وعده غذایی مهمی برای شماست و بی توجهی به آن می تواند زمینه ساز مشکلات بسیاری در سلامتی شما شود.  - لازم است در وعده غذایی شما چهار گروه اصلی موادغذایی (چربی ها، موادقندی طبیعی و نشاسته ای، پروتئین ها، میوه ها و سبزیها) حتما وجود داشته باشد.  - مصرف نوشابه های گازدار،شکلات و آب نبات را باید محدود کنید و بجای آنها از مواد نشاسته ای مانند برنج، نان و سیب زمینی استفاده کنید.  - مصرف سبزی ها، میوه ها، نان سبوس دار، حبوبات و موادغذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات می تواند به سلامتی شما در این دوره کمک می کند.  - شما مقداری ازآهن بدنتان را ازطریق خونریزی در دوران قاعدگی از دست می دهید و به همین دلیل باید در این دوره غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، خرما، عدس، اسفناج، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ بخورید.  -نوشیدن چای طی 1 تا 2 ساعت قبل و بعد از غذا، از جذب آهن جلوگیری می کند؛ ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه هایی مانند نارنگی،پرتقال و لیموشیرین به جذب آهن کمک میکند. |
| **تغییرات خلقی و رفتاری** | - تغییرات ظاهری بلوغ را روند طبیعی در نظر بگیرید.(تغییرات بلوغ موقت و گذرا بوده ، یا قابل بهبود و برطرف شدن هستند).  -اعتماد به نفس خود را تقویت نمایید.(سعی کنید خود را بشناسید ، توانایی ها و محدودیتها، نقاط قوت و ضعف خود را یافته ، سپس در جهت تقویت نقاط مثبت خود تلاش کرده و نقاط منفی را اصلاح کنید).  - برای شخصیت خود ارزش قائل بوده و به خود احترام بگذارید.  - افکار منفی را از خود دور نمایید.(با پرت کردن حواس و توجه به چیز دیگری که مورد علاقه تان است و یا نوشتن افکار منفی )  - ذهن خود را بر جنبه های مثبت و لذت بخش زندگی متمرکز کنید.  - احساساسات خود را به شیوه ای سالم ابراز نمایید.  -واقع بین بوده و واقعیتهای زندگی را بپذیرید.  - از ارتباط با نوجوانانی که رفتارهای ناسالم دارند بپرهیزید.  - با پدر و مادر و خانواده خود روابط مطلوب داشته و در خصوص مسایل خود با آنها و سایر بزرگترهای قابل اعتماد از جمله معلمان خود  صحبت کنید .  - مهارتهای مقاومتی خود را در برابر خواسته های نامعقول دیگران ( مهارت " نه" گفتن) تقویت نمایید.  - مهارتهای مدیریت استرس و کنترل خشم را در خود ایجاد و تقویت نمایید. |

درشرايط زير بايد به پزشك مراجعه كرد :

1-طول مدت خونريزي بيش از هشت روز يا كمتر از سه روز

2-دفع لخته هاي بزرگ همراه با خونريزي

3-وجود درد شديد( بخصوص بيش از 3 روز)

4-عدم شروع قاعدگي تا سن 16 سالگي

5-لكه بيني در فواصل قاعدگي

6-عدم وجود هيچكدام از صفات جنسي تا 14 سالگي