

ആർത്തവ ശുചിത്വവും ശുചീകരണവും

ആർത്തവം

- ❖ പെൺകുട്ടികളുടെ ഉചിതമായ വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സാധാരണ നടപടിക്രമമാണ് ആർത്തവം.
- ❖ അതിൽ അഹിതമായി ഒന്നുമില്ല കൂടാതെ അതൊരു രോഗവുമല്ല. അതിനാൽ പെൺകുട്ടികൾക്ക് അതെപ്പറ്റി ലജ്ജിക്കേണ്ടതില്ല.
- ❖ വൃത്തിയുള്ളതും ശരിയായിട്ടുള്ളതുമായ ആർത്തവ ശീലങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക വഴി, മറ്റ് സാധാരണ ദിവസങ്ങളിൽ പതിവായി ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർവ്വഹിക്കുവാൻ പെൺകുട്ടികൾക്കു കഴിയും.



ആർത്തവകാലത്തെ ഭക്ഷണവും വിശ്രമവും



- ❖ ആർത്തവസമയത്ത്, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പരിപ്പുകൾ, പാൽ, ക്ഷീരോൽപ്പന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സന്തുലിത ഭക്ഷണക്രമം തുടരേണ്ടതാണ്.
- ❖ ഇരുമ്പ് ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര കഴിക്കുന്നത് ഇരുമ്പിന്റെ അഭാവം മൂലമുള്ള രക്തക്കുറവിന് എതിരെ സംരക്ഷണം നൽകും.
- ❖ ആർത്തവസമയത്തെ വിശ്രമവും നല്ല ഉറക്കവും നവോന്മേഷം പകരുകയും ആലസ്യം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.
- ❖ ചില പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആർത്തവ സമയത്ത് വേദന അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം, അത് സാധാരണമാണ്.

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

● ● ●

- ❖ ആർത്തവത്തെയും ആർത്തവ ശുചിത്വത്തെയും പറ്റി പെൺകുട്ടികൾക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം ലഭ്യമാക്കണം.
- ❖ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുന്നതിനും പരിഹാരങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതിനുമായി മാസം തോറും ഒരു നിശ്ചിത ദിവസം സമ്മേളനം സംഘടിപ്പിക്കണം.
- ❖ പ്രതിമാസ സമ്മേളനങ്ങളിൽ കൃത്യമായി പങ്കെടുക്കാത്ത പെൺകുട്ടികളെ അവരുടെ വീടുകളിൽ ചെന്നു കാണണം.
- ❖ ഉപകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് ഗ്രാമത്തിലേക്കുള്ള സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകൾ ക്രമമായി ശേഖരിച്ച് വിതരണം ഉറപ്പാക്കുക.
- ❖ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികളിൽ സാനിറ്ററി ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.
- ❖ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഫ്രീഡെയ്സ് ലഭ്യത ഒരുക്കുക.

കുത്സയും സുപ്രധാനമായ അഞ്ച് ആർത്തവ ശീലങ്ങൾ

ആർത്തവസമയത്ത് ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതും രോഗാണുബാധകളിൽ നിന്നു സ്വയം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതും വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.	
	<p>ദിവസേനകുളിക്കുകയും സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ ശുചിയാക്കി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക: ദിവസേനകുളിക്കുകയും ദിവസത്തിൽ പല തവണ യോനിഭാഗം ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.</p>
<p>സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ അല്ലെങ്കിൽ ഫ്രീഡെയ്സ് ഉപയോഗിക്കുക: ഫ്രീഡെയ്സ് പോലെയുള്ള സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ ശുചിത്വമുള്ള തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ്. ഇത് കഴുകുകയും ഉണക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല അത് പെൺകുട്ടികളെ പിരിമുറുക്കുമില്ലാത്തവരും ചിന്താരഹിതരുമാക്കുകയും രോഗാണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.</p>	
	<p>സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ/തുണി ക്രമമായി മാറ്റുക: സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ അഥവാ തുണി കൂടുതൽ നേരത്തേക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആഗിരണം ചെയ്യാനുള്ള അതിന്റെ ശേഷി കുറയ്ക്കുകയും ഒപ്പം കുറു പുരളുന്നതിൽ കലാശിക്കുകയും ചെയ്യാം എന്നതിനാൽ നാപ്കിനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തിയുള്ള തുണി ക്രമമായ ഇടവേളകളിൽ മാറ്റണം.</p>
<p>ഉപയോഗിച്ച സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ ശരിയായ മട്ടിൽ കളയുക: സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ ഒന്നുകിൽ കത്തിച്ചു കളയണം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കടലാസിൽ പൊതിഞ്ഞ് ഉപേക്ഷിക്കണം. ഇത് അന്തരീക്ഷത്തെ ശുചിയാക്കി വയ്ക്കുകയും രോഗാണുക്കൾ പരക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.</p>	
	<p>സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക: സാനിറ്ററി നാപ്കിൻ/തുണി ഉപയോഗിച്ചതിന് അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റിയതിനു ശേഷം സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകണം കാരണം വൃത്തിഹീനമായ കൈകൾ രോഗാണുബാധയുടെ ഒരു പ്രമുഖ ഉറവിടമാണ്.</p>