

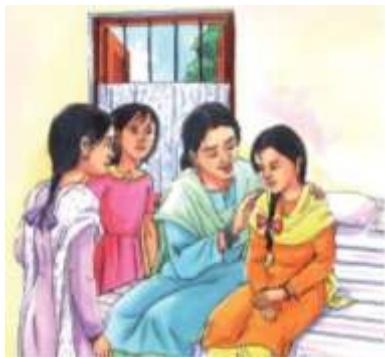
బహిష్టు పరిశుభ్రత మరియు పారిశుద్ధ్యం

బహిష్టులు

- ❖ బహిష్టులు అనేవి ఒక సాధారణ ప్రక్రియ. ఇది ఆడపిల్లలో స్క్రమ్మైన ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధికి చిహ్నం.
- ❖ దీనిలో తప్పు ఏ మాత్రం లేదు లేదా ఇది ఒక వ్యాధి కాదు. కాబట్టి ఆడపిల్లలు దీని గురించి సిగ్గు పడునపురం లేదు.
- ❖ పరిశుభ్రమైన మరియు స్క్రేన బహిష్టుల పద్ధతుల్ని అపలంబించటం ద్వారా ఆడపిల్లలు ఇతర సాధారణ రోజుల్లో చేసే కార్యకలాపాలన్నింటిని చేయగలరు.



బహిష్టుల సమయంలో ఆహారం మరియు విశ్రాంతి



- ❖ బహిష్టుల సమయంలో, పండ్లు, కూరగాయలు, పుప్పులు, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు మొదలైన వాటిని తినటం కొనసాగించాలి.
- ❖ ఐరన్ లోపం వల్ల కలిగే రక్తహీనతని నివారించటానికి సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- ❖ బహిష్టుల సమయంలో విశ్రాంతి మరియు నిద్రలు తాజాతనాన్ని ఇచ్చి మరియు బధకాన్ని తగ్గిస్తాయి.
- ❖ బహిష్టుల సమయంలో కొంతమంది ఆడపిల్లలు ఎదురొకైనే నొప్పిన సర్వ సాధారణమే.

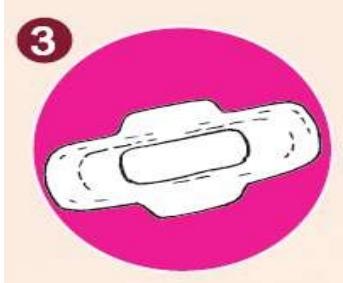
అంగనవాడి కార్యకర్త ప్రాతి

• • •

- ❖ బహిష్టులు మరియు బహిష్టు పరిశుభ్రతమై ఆడపిల్లలకు అరోగ్యానికి సంబంధించిన అవగాహన కలుగజేయవలెను.
- ❖ యుక్తవయస్కమైన ఆడపిల్లల సమయమ్లో చర్చించటానికి మరియు వారికి పరిష్కారాలు చూపించటానికి ఒక నిర్ణయించిన రోజున నెలవారీ సమావేశాలు జరపవలెను.
- ❖ నెలవారీ సమావేశాలకు క్రమబద్ధంగా హాజరు కాని ఆడపిల్లల కోసం గృహ సందర్భాలు చేయవలెను.
- ❖ ఉప-కేంద్రం నుంచి గ్రామానికి శానిటరి న్యాయికిన్స్ క్రమబద్ధంగా తీరిగి నింపబడి మరియు సరఫరా అయ్యెలా హామీపహించాలి.
- ❖ యుక్తవయస్కమై వచ్చిన ఆడపిల్లలో శానిటరి ఉత్పత్తుల వాడకం గురించి ప్రోత్సహించండి.
- ❖ యుక్తవయస్కమై ఆడపిల్లలకి ప్రీడెన్ అందుబాటులో ఉండేలా ఏర్పాటు చేయండి.

సరైన మరియు ముఖ్యమైన అయిదు బహిష్ము పద్ధతులు

బహిష్ముల సమయంలో శుభ్రంగా మరియు ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి దూరంగా ఉండడటం చాలా ప్రధానం.

 <p>1</p>	<p>ప్రతీరోజు స్వానం చేయాలి మరియు జననాంగాల్ని శుభ్రంగా ఉంచాలి: ప్రతీరోజు స్వానం చేయడం మరియు యొని ప్రాంతాన్ని రోజుకి చాలాసార్లు శుభ్రమైన నీటితో కడిగి శుభ్రంగా ఉంచడం ప్రధానం.</p>
<p>శానిటరి న్యూప్రెక్సిన్ లేదా ఫ్రీడెన్స్ నే ఉపయోగించాలి: ఫ్రీడెన్ వంటి న్యూప్రెక్సిన్ పరిశుభ్రతకు చెందిన ఒక ఎంపిక. దీన్ని ఉత్తరువులలో లేదు మరియు ఎండపెట్టాల్సున అవసరం లేదు మరియు ఇది అడపిల్లల్ని నిశ్చింతగా ఉంచుతుంది, ఇన్ఫెక్షన్స్ ను కలిగే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.</p>	 <p>2</p>
 <p>3</p>	<p>క్రమబద్ధంగా శానిటరి న్యూప్రెక్సిన్/బట్టని మార్చాలి: క్రమబద్ధమైన అవధి ప్రకారము న్యూప్రెక్సిన్ ను మార్చాలి లేదా బట్టని శుభ్రం చేయాలి మరియు న్యూప్రెక్సిన్/బట్టని ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల అవి పీలుచుకునే శక్తిని కోల్పోతాయి మరియు అది తేమకి మరియు దుస్తులకి మరకలు అవటానికి దారితీస్తుంది.</p>
<p>వాడిన శానిటరి న్యూప్రెక్సిన్నని పారవేయుటః శానిటరి న్యూప్రెక్సిన్నని కాల్చివేయాలి లేదా కాగితంలో చుట్టి పడవేయాలి. ఇది పర్యావరణాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది మరియు క్రిములు వ్యాపించటాన్ని తగ్గిస్తుంది.</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	<p>సబ్బుతో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి: శానిటరి న్యూప్రెక్సిన్నని వాడిన తర్వాత / మార్చిన తర్వాత, చేతుల్ని సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి .ఎందుకంటే అపరిశుభ్రంగా ఉన్న చేతులు ఇన్ఫెక్షన్స్ కలగటానికి ప్రధానమైన పొరుగు.</p>