

బహిష్టు పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యం

బహిష్టులు

- ❖ బహుష్టులు అనేవి ఒక సాధారణ ప్రక్రియ. ఇది ఆడపిల్లల్లో సక్రమమైన ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధికి చిహ్నం.
- ❖ దీనిలో తప్పు ఏ మాత్రం లేదు లేదా ఇది ఒక వ్యాధి కాదు. కాబట్టి ఆడపిల్లలు దీని గురించి సిగ్గు పడనవసరం లేదు.
- ❖ పరిశుభ్రమైన మరియు సరైన బహిష్టుల పద్ధతుల్ని అవలంబించటం ద్వారా ఆడపిల్లలు ఇతర సాధారణ రోజుల్లో చేసే కార్యకలాపాలన్నింటిని చేయగలరు.



బహిష్టుల సమయంలో ఆహారం మరియు విశ్రాంతి



- ❖ బహిష్టుల సమయంలో, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, 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 బద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి.
- ❖ బహిష్టుల సమయంలో కొంతమంది ఆడపిల్లలు ఎదుర్కొనే నొప్పి సర్వ సాధారణమే.

అంగన్వాడీ కార్యకర్త పాత్ర



- ❖ బహిష్టులు మరియు బహిష్టు పరిశుభ్రతపై ఆడపిల్లలకు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అవగాహన కలుగజేయవలెను.
- ❖ యుక్తవయస్కులైన ఆడపిల్లల సమస్యల్ని చర్చించటానికి మరియు వారికి పరిష్కారాలు చూపించటానికి ఒక నిర్ణయించిన రోజున నెలవారీ సమావేశాలు జరపవలెను.
- ❖ నెలవారీ సమావేశాలకు క్రమబద్ధంగా హాజరు కాని ఆడపిల్లల కోసం గృహ సందర్శనలు చేయవలెను.
- ❖ ఉప-కేంద్రం నుంచి గ్రామానికి శానిటరి న్యూప్ కిన్స్ క్రమబద్ధంగా తిరిగి నింపబడి మరియు సరఫరా అయ్యేలా హామీపహించాలి.
- ❖ యుక్తవయస్కు వచ్చిన ఆడపిల్లల్లో శానిటరి ఉత్పత్తుల వాడకం గురించి ప్రోత్సహించండి.
- ❖ యుక్తవయస్కు ఆడపిల్లలకి ఫ్రీడెస్ అందుబాటులో ఉండేలా ఏర్పాటు చేయండి.

నరైన మరియు ముఖ్యమైన అయిదు బహిష్టు పద్ధతులు

బహిష్టుల సమయంలో శుభ్రంగా మరియు ఇన్ ఫెక్షన్స్ నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా ప్రధానం.



ప్రతీరోజు స్నానం చేయాలి మరియు జననంగాల్ని శుభ్రంగా ఉంచాలి: ప్రతీరోజు స్నానం చేయటం మరియు యోని ప్రాంతాన్ని రోజుకి చాలాసార్లు శుభ్రమైన నీటితో కడిగి శుభ్రంగా ఉంచటం ప్రధానం.

శానిటరి న్యూప్ కిన్ లేదా ఫ్రీడేస్ ని ఉపయోగించాలి: ఫ్రీడేస్ వంటి న్యూప్ కిన్ పరిశుభ్రతకు చెందిన ఒక ఎంపిక. దీన్ని ఉతకనవసరం లేదు మరియు ఎండపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు మరియు ఇది ఆడపిల్లల్ని నిశ్చింతగా ఉంచుతుంది, ఇన్ ఫెక్షన్స్ కలిగే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.



క్రమబద్ధంగా శానిటరి న్యూప్ కిన్/బట్టని మార్చాలి: క్రమబద్ధమైన అవధి ప్రకారము న్యూప్ కిన్స్ మార్చాలి లేదా బట్టని శుభ్రం చేయాలి మరియు న్యూప్ కిన్ /బట్టని ఎక్కువసేపు ఉపయోగించటం వల్ల అవి పీల్చుకునే శక్తిని కోల్పోతాయి మరియు అది తేమకి మరియు దుస్తులకి మరకలు అవటానికి దారితీస్తుంది.



వాడిన శానిటరి న్యూప్ కిన్స్ ని పారవేయుట: శానిటరి న్యూప్ కిన్స్ ని కాల్చివేయాలి లేదా కాగితంలో చుట్టి పడవేయాలి. ఇది పర్యావరణాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది మరియు క్రిములు వ్యాపించటాన్ని తగ్గిస్తుంది.



సబ్బుతో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి: శానిటరి న్యూప్ కిన్స్ ని వాడిన తర్వాత / మార్చిన తర్వాత, చేతుల్ని సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి .ఎందుకంటే అపరిశుభ్రంగా ఉన్న చేతులు ఇన్ ఫెక్షన్ కలగటానికి ప్రధానమైన పొరువు.