



إزاي تهتمى بصحتك أثناء الدورة الشهرية؟



فى أوقات الدورة الشهرية
بتكونى محتاجة أكثر
إنك تشعري بالأمان وراحة البال
والأهم إنك فى الوقت ده لازم
تهتمى بصحتك ونظافتك.

**طب أنا متعودة اهتم بنفسى فى الوقت ده،
هوه إيه اللى اتغير؟**

فى عادات كتير اتعودنا عليها وتوارثناها من جيل لجيل مع
أنها ممكن تكون عادات غير صحية ... الدنيا اتغيرت دلوقتى
واحنا كمان لازم نتغير ونهتم بصحتنا أكثر.

طب تنصحينى بإيه يا دكتورة؟

أولاً فى أوقات الدورة الشهرية لازم تتأكدى
من نظافة وسيلة الحماية اللى بتستخدميها
أيا كانت. لو لسه بتستخدمى الوسائل
القديمة لازم تكون مغسولة كويس جداً
وكمان متجففة فى الشمس علشان تقضى
على الميكروبات اللى ممكن تكون اتكونت
فيها، كمان لازم تغيرى بانتظام وإوعى
تستخدمى فوطة حد تانى .





أما لو عايذة تراعى
نفسك أكثر فالأنظف
والأضمن من ده كله إنك
تستخدمى الفوط الصحية،
إلى إيدك أول إيد بتلمسها
وبتستخدميها مرة واحدة وتترمي.
زى أى وسيلة تانية لازم تغيرى الفوطة الصحية باستمرار
على مدار اليوم حسب الحاجة. الفوط الصحية بتضمنلك
النظافة والحماية والأمان أكثر من الوسائل التانية.
يااه ... معاكى حق يا دكتورة - الفوط الصحية فعلا أضمن وأنظف ...
ده أنا لازم أحسبها صح .

ويا ترى فى حاجات تانية لازم اهتم بيها فى الوقت ده ؟

طبعا الأهتمام أكثر بالنظافة الشخصية عن طريق الاستحمام
المنتظم خصوصا فى الوقت ده من الشهر علشان تكونى دائما
نظيفة .
كمان جسمك فى الوقت ده محتاج للتغذية السليمة، يعنى لازم
تاكلى أغذية غنية بالحديد والبروتينات وتنامى كويس .
لو عندك أى سؤال أو استفسار اسألى ... استشيرى الصيدلى
أو الدكتور.



فوط صحية

