



সমস্যা

আছে কি?

যা যৌনাঙ্গেগর বুক ব মি কোসা আস্ র ব সক্ ম কে ারনিক্সযিয়ে ধোয়া ব ন  
ন ধেয়া বা কানোর সময় বো রে া সব বুককে ্ে ি করে ারে যি আ না  
্ে সমস্যা য া তে া কা গরম গরম নয় িঞ্জধো সাবান া য়ার তে  
ব কিছ্ কি ন ার সমস্যা আর বা িয়ে তে ারে আ নার ক্ ার আ নাকে সাবানে  
বিক্ে র রাম র্ ি তে ারে

যৌনাঙ্গেগর পরিচয়রা

মহিলাদের

# 03

## নিজেকে "পরিষ্কার" রাখার সবেরাত্তম উপায় কি?"?

---

আস্বেত আস্বেত যৌনাঙ্গর বাইরের "ঠোঁট" আলাদা করুন এবং অভয়ন্তরীণ তব্কেকে শুধু জল দিয়ে পরিষ্কার করুন । আস্বেত আস্বেত বাইরের তব্কে শুকিয়ে নিন । হেয়ার ডরায়ার ব্যবহার করবেন না ।

# 04

## কি পোশাক পরা উচিত?

---

সঠিক মাপের পোশাক পরুন । থং, গাডেব্ল, টাইট জিন্স এবং প্যান্টিহোস এড়িয়ে চলুন । অন্তবরাস ধোয়ার জন্যে হালকা ডিটারজেন্ট ব্যবহার করুন । ফ্যাব্রিক সফটনার ব্যবহার না করাই ভালো ।

যৌনাঙ্গর পরিচয়রা

মহিলাদের

# 05

## মাসিকের সময় কি বয্বহার করা ভাল??

ডিসপোজেবল মাসিক প্যাড এবং টয়াম্পন বয্বহার করা যেতে পারে। পরাকৃতিক তুলা বা হাইপো অ্যালার্জেনিক উপকরণ থেকে তৈরি প্যাড বা টয়াম্পন সবচেয়ে নিরাপদ। বয্বহারের সময় নিশ্চিত করুন যে প্যাড বা টয়াম্পন আরামদায়কভাবে বসেছে, এবং নিয়মিত এইগুলি পরিবর্তন করুন।

# 06

## আমার আর কি জানা উচিত?

যৌনাঙ্গ প্রতিদিন ধোয়ার পরয়োজন হয় না, এবং এটি দিনে একাধিকবার ধোয়া উচিত নয়। যোনি ধোবেন না। ওয়াইপ, ডিওডোরেন্ট, ডুশ, বা অন্যান্য পরসাধনী এবং পরিষ্কার করার পণ্য বয্বহার করবেন না। এই অঞ্চলে সমস্যা হলে শুধুমাত্র আপনার ডাক্তার দ্বারা নির্ধারিত ওষুধ বয্বহার করা উচিত।

**\*আরও জানতে পারেন: "দি নরমাল ভালভা "এই ওয়েবসাইটে।**

ইন্টারন্যাশনাল সোসাইটি ফর দ্য স্টাডি অফ ভালভোভ্যাজিনাল ডিসিস  
রোগীর তথ্য কমিটি, সংশোধিত ২০২১

