



যৌনাঙের পরিচর্যা

মহিলাদের

যৌনাঙের পরিচর্যা মানে হল যেই উপায়ে মহিলারা
তাদের যৌনাঙকে সুস্থ রাখ রাখতে পারে ।

01

যৌনাঙের পরিচয়রা মানে কি?

যৌনাঙের পরিচয়রা মানে হল যেই উপায়ে মহিলারা তাদের যৌনাঙকে সুস্থ রাখ রাখতে পারে। মহিলাদের যৌনাঙ তব্ক, মিউকোসাল আস্তরণ (আদর্ তব্ক) এবং গর্ন্থ দ্বারা গঠিত। যোনির স্বাভাবিক নিঃসরণ যৌনাঙটিকে পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর রাখে।

02

যৌনাঙ ধোয়ার কোনো সমস্যা আছে কি?

হ্যাঁ। যৌনাঙের তব্ক এবং মিউকোসাল আস্তরণ খুব সূক্ষ্ম। কঠোর রাসায়নিক দিয়ে ধোয়া, খুব ঘন ঘন ধোয়া, বা শুকানোর সময় খুব জোরে ঘষা, সবই এই তব্ককে উত্তেজিত করতে পারে। যদি আপনার এই অঞ্চলে সমস্যা হয়, তাহলে হালকা গরম (গরম নয়) জল দিয়ে ধোয়া ভাল। সাবান, শাওয়ার জেল এবং কিছু ক্লিনজার সমস্যা আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে সাবানের বিকল্পের পরামর্শ দিতে পারে।

যৌনাঙের 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 ব্যবহার করা ভাল??

ডিসপোজেবল মাসিক প্যাড এবং ট্যাম্পন ব্যবহার করা যেতে পারে। পরাকৃতিক তুলা বা হাইপো অ্যালার্জেনিক উপকরণ থেকে তৈরি প্যাড বা ট্যাম্পন সবচেয়ে নিরাপদ। ব্যবহারের সময় নিশ্চিত করুন যে প্যাড বা ট্যাম্পন 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 পরিস্রাব্য এবং পরিষ্কার করার পণ্য ব্যবহার করবেন না। এই অঞ্চলে সমস্যা হলে শুধুমাত্র আপনার ডাক্তার দ্বারা নির্ধারিত ওষুধ ব্যবহার করা উচিত।

***আরও জানতে পারেন: “দি নরমাল ভালভা” এই ওয়েবসাইটে।**

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

