

رعایت کردن بهداشت ناف

ناف قسمتی از بدن است که نیاز به رعایت بهداشت دارد و کمتر کسی به آن اهمیت می دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، ناف ما تنها نقطه اتصال با مادرمان در دوران جنینی است. شاید کمتر کسی به این نقطه اتصال توجه کند اما شما نباید بهداشت این محیط را فراموش کنید.

رطوبت و جمع شدن باکتری بعد از این که از حمام بیرون می آید درون ناف را کاملا خشک کنید زیرا رطوبت باعث تجمع باکتری در درون ناف می شود. توصیه می شود اگر پیرسینگ در ناف دارید آن را گاهی خارج و ناف خود را با محلول آب و نمک ضدعفونی کنید.

نیاز به شست و شوی روزانه نیست
نیازی نیست ناف خود را روزانه مانند دندان ها بشویید همین که در حمام آن را با آب و صابون بشویید کافی است.

استفاده از روغن زیتون و مقابله با خشکی
اگر احساس خشکی در این ناحیه می کنید روی آن را با کرم توسط گوش پاک کن ماساژ دهید و قبل از رفتن به حمام کمی روغن زیتون به آن بمالید تا آلودگی و کثیفی موجود در آن راحت خارج شود.

نافتان بوی بد می دهد؟
اگر در ناف خود احساس بوی بد می کنید و کمی قرمزی درون آن هست توصیه می شود برای شست و شوی آن از موادی که مناسب پوست های حساس است استفاده کنید. یکی از علت های اصلی بوی بد درون ناف این است که بعد از شست و شو به خوبی آن را خشک نکرده اید.

چطور می توان ناف را تمیز کرد؟
یکی از راه های بهداشت ناف و تمیزی آن این است که سر گوش پاک کن را درون محلولی که برای شست و شو انتخاب می کنید قرار دهید. این محلول می تواند روغن بچه و محلول پراکسید هیدروژن باشد. سپس آن را درون سوراخ ناف گذاشته و به آرامی بچرخانید. زیاد به آن فشار وارد نکنید، بعد از این که درون آن را پاک کردید از یک گوش پاک کن تمیز دیگر برای پاک کردن باقی مانده های آن استفاده کنید.