



## توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی :

استحمام در دوران قاعدگی به علت خونریزی  
و افزایش فعالیت غدد داخلی مخصوصاً غدد  
عرق که سبب بد بو شدن بدن می گردد،  
ضروری است.



مریم قنبریور