

دفترچه مراقبت روزانه

چکلیست بدن، مواد مغذی، پوست و کیف اضطراری

ویژه دختران نوجوان • مناسب استفاده آفلاین و چاپ



چک‌لیست هفتگی مراقبت از بدن

خانه‌ها را با خودکار تیک بزنید؛ هدف استمرار است، نه بی‌نقص بودن.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
------	--------	--------	---------	----------	---------	------

نوشیدن آب کافی

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

خوردن صبحانه یا وعده متعادل

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

مصرف میوه و سبزی

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

حرکت یا ورزش حداقل ۳۰ دقیقه

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

خواب منظم ۸ تا ۱۰ ساعت

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

مسواک صبح و شب

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

استفاده از ضدآفتاب

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ثبت حال جسمی و خلق‌و‌خو

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

جدول روزانه مواد مغذی

مقادیر مرجع برای دختران ۱۴ تا ۱۸ سال است؛ نیاز فردی ممکن است متفاوت باشد.

آ

آهن

مقدار روزانه: ۱۵ میلی‌گرم

منابع غذایی: گوشت، عدس، لوبیا، تخم‌مرغ
نکته: منبع گیاهی را با ویتامین C بخورید.

ک

کلسیم

مقدار روزانه: ۱۳۰۰ میلی‌گرم

منابع غذایی: شیر، ماست، پنیر، کنجد
نکته: در چند وعده روز پخش شود.

و

ویتامین D

مقدار روزانه: ۱۵ میکروگرم (۶۰۰ IU)

منابع غذایی: ماهی چرب، زرده تخم‌مرغ، غذای غنی‌شده
نکته: مکمل فقط با نظر پزشک.

ر

روی

مقدار روزانه: ۹ میلی‌گرم

منابع غذایی: گوشت، لبنیات، حبوبات، مغزها
نکته: تنوع غذایی معمولاً کافی است.

در صورت قاعدگی سنگین، خستگی مداوم یا رنگ‌پریدگی، خودسرانه آهن مصرف نکنید.
برای بررسی کم‌خونی یا پزشک یا مراقب سلامت صحبت کنید.

روتین پوستی صبح

1

۱. شوینده ملایم

صورت را با آب ولرم و شوینده بدون سایش بشوید.

2

۲. مرطوب‌کننده

روی پوست کمی نم‌دار، متناسب با نوع پوست استفاده کنید.

3

۳. ضدآفتاب

SPF 30 یا بالاتر؛ ۱۵ دقیقه پیش از بیرون رفتن.

4

۴. تمدید

در فضای باز، تعریق یا آفتاب طولانی هر ۲ ساعت تمدید کنید.

قاعده مهم

سوزش شدید، تورم یا بدتر شدن واضح = قطع محصول جدید و دریافت راهنمایی پزشکی.

روتین پوستی شب

1

۱. پاک کردن ضدآفتاب و آرایش

با پاک کننده ملایم؛ بدون مالش شدید.

2

۲. شست و شوی ملایم

آب ولرم و شوینده مناسب؛ اسکراب روزانه لازم نیست.

3

۳. درمان تجویز شده

داروی جوش یا اگزما فقط طبق دستور پزشک.

4

۴. مرطوب کننده

یک لایه سبک برای کمک به سد دفاعی پوست.

قاعده مهم

سوزش شدید، تورم یا بدتر شدن واضح = قطع محصول جدید و دریافت راهنمایی پزشکی.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

1

فوراً کمک بگیرید

غش، تنگی نفس، درد بسیار شدید، خونریزی‌ای که هر ساعت یک پد را کاملاً خیس می‌کند و ادامه دارد.

2

امروز با پزشک یا بزرگسال قابل اعتماد تماس بگیرید

تب همراه درد لگن، واکنش شدید پوستی، خونریزی غیرعادی همراه ضعف یا سرگیجه.

3

وقت معاینه بگیرید

قاعدگی بیش از ۷ روز، درد مختل‌کننده مدرسه یا خواب، جوش دردناک و جای‌گذار، خستگی مداوم.

4

مراقبت و پایش در خانه

علائم خفیف و آشنا که با استراحت، آب، غذای مناسب و مراقبت معمول بهتر می‌شوند.

این صفحه ابزار تشخیص نیست.

اگر حس می‌کنید وضعیت غیرعادی یا نگران‌کننده است، کمک‌گرفتن را عقب نیندازید.

کیف اضطراری مدرسه

- ☐ ۲ تا ۳ پد بهداشتی در بسته‌بندی سالم
- ☐ یک لباس زیر تمیز داخل کیسه جدا
- ☐ کیسه مات زیپ‌دار برای لباس لک‌شده
- ☐ دستمال کاغذی و دستمال مرطوب بدون عطر
- ☐ ژل ضد عفونی دست (برای بیرون سرویس)
- ☐ یک بطری آب و میان‌وعده ساده
- ☐ شماره تماس والد یا فرد قابل اعتماد
- ☐ داروی مجاز فقط طبق دستور خانواده یا پزشک

ماهانه بررسی کن

تاریخ مصرف، سالم‌بودن بسته‌ها و تکمیل وسایل را چک کن.
کیف را در جایی تمیز، خشک و در دسترس نگه دار.

یادآوری: قاعدگی اتفاقی طبیعی است؛ درخواست کمک هیچ اشکالی ندارد.