



# TEMİZLİK VE BESLENME

Kadın Sağlığı Seminerleri

## TEMİZLİK VE BESLENME

**Kadın sağlığı seminerlerine katılarak;**

Üreme sistemi

Gebelik, doğum ve lohusalıkta dikkat edilecekler

Temizlik ve beslenme için önemli noktalar

Üreme organı hastalıkları

Gebeliđi önleyici yöntemler

Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi

konularında bilgilenebilirsiniz.

### Seminerler

Kadın-Erkek Üreme Sistemi

Temizlik ve beslenme

Güvenli annelik

Gebeliđi önleyici yöntemler

Kadın sağlığı sorunları

Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi

**Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yaşam için  
Kadın Sağlığı Seminerleri'ne katılın...**

## Temizlik ve Beslenme



**Sağlığımızı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için beden, yaşanılan ortamın temizliği sağlanmalı; vücudun gereksinimi olan besinler yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda alınmalıdır.**

## TEMİZLİK

Temizlik; kullandığımız ev, ortam veya eşyanın yüzeylerindeki görünür kirlerin uzaklaştırılmasıdır. Hijyen, sağlıklı ortamın korunması ve her türlü hastalık etmeninden arındırılması için yapılacak uygulamalardır.

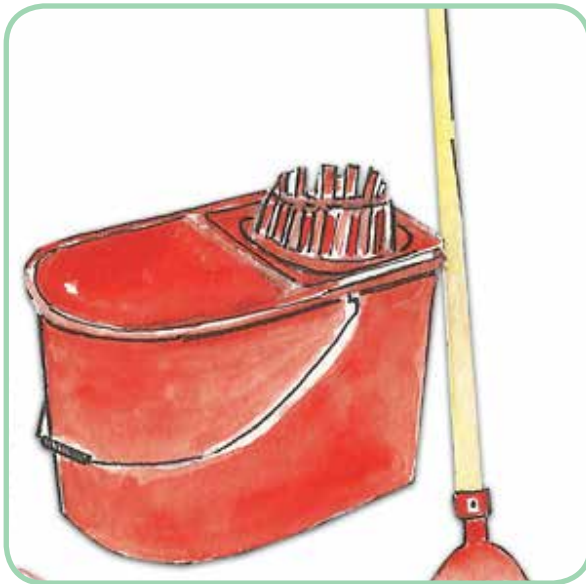
Temizlik iki aşamalı yapılmalı;

- Gözle görünen çöp ve kirlerin temizlenmesi
- Gözle görünmeyen mikropların uzaklaştırılması.

Hijyen sağlamak için;

- Amaca uygun malzeme ve temizleyici kullanılmalı
- Farklı amaçlarla kullanılacak temizlik malzemeleri ayrı olmalı
- Temizlik araç/gereçleri de zaman zaman temizlenmelidir.

Temizlik için kullanılan ürünlerin sağlığa ve doğaya zarar vermemesi önemlidir.



## Kişisel Temizlik

Kişisel temizlikle soğuk algınlığı, ishal, alerjik hastalıklar, mikrobik cilt hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunu önlenebilir. Çünkü hastalık yapan birçok mikroorganizma temizliğine dikkat etmeyen kişilerin vücuduna kolayca yerleşmekte ve bu yolla birçok kişiye bulaşabilmektedir.

Kişisel temizlik, insanın kendini iyi ve rahat hissetmesini sağlar.

**Kişisel temizlikte dikkat edilecekler:**

- Diş fırçası, tırnak makası, jilet, banyo havlusu, banyo süngeri gibi kişisel temizlik malzemeleri başkalarıyla ortak kullanılmamalı, kişiye özel olmalıdır.
- Haftada en az iki defa banyo yapılmalıdır.
- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.
- Banyo yapılmadığı durumlarda koltuk altı su ve sabunla temizlenmelidir.
- Adet döneminde her gün ılık suyla ve ayakta duş alınmalıdır.
- Normal saçlar haftada en az iki defa, yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.
- Her sabah ve yatmadan önce yüz uygun bir sabunla temizlenmelidir.
- Eller akan suyun altında, su ve sabunla, el sırtları, avuç içleri parmak araları ve bilekler iyice ovuşturularak sık sık yıkanmalı, durulanmalı ve havluyla kurulmalıdır.





- Ayaklar her gün yıkanmalı ve çoraplar her gün değiştirilmelidir.
- El tırnakları yarım ay, ayak tırnakları düz kesilmeli, sonra su ve sabunla iyice yıkanmalıdır.
- Tuvaletten önce ve sonra eller su ve sabunla iyice yıkanmalıdır.
- Dışkılama sonrası temizlikte eller doğrudan kullanılmamalı, tuvalet kağıdıyla önden arkaya doğru taharetlenmeli, sonra yine tuvalet kağıdıyla kurulmalıdır.
- Adet döneminde ped kullanılıyorsa 3-4 saatte bir, bez kullanılıyorsa 2 saatte bir değiştirilmelidir. Kanama az miktarda olsa bile ped/bez değiştirme süresi uzatılmamalıdır.
- Dişler günde iki defa fırçalanmalıdır.
- Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalı, peçeteyle temizlenmeli ve kuru tutulmalıdır.

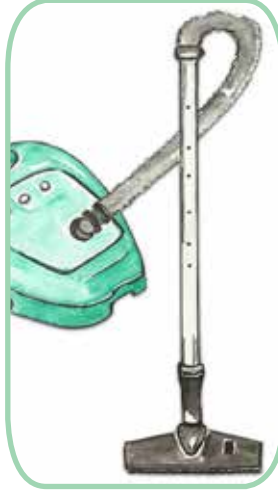


## Ev Temizliği

- Önce görünen kirler temizlenmeli, ileri temizlik, aşamalı olarak uygun sırayla gerçekleştirilmelidir.
- Temizliğin daha etkili olması için mümkünse sıcak su kullanılmalıdır.
- Zehirli kimyasal maddeler içeren deterjanlar yerine arap sabunu, kalıp sabun, sabun tozu, çamaşır sodası, sirke, limon, karbonat gibi doğal ve ekonomik temizlik maddeleri tercih edilmelidir.
- Temizlik yaparken kiri temiz alanlara yaymamaya ve temizlikte kullanılacak gereçlerin temizlenen yüzeylerden daha temiz olmasına dikkat edilmelidir.
- Evin farklı amaçlarla kullanılan bölümlerinin temizliğinde ayrı bez, fırça, sünger kullanılmalıdır.
- Temizliği yapılan yüzeyler kuru bırakılmalıdır.
- Sokaktan eve girişte ayakkabılar çıkarılmalı, içeriye ayakkabıyla basılmamalıdır.
- Evin bütün odaları her sabah 10-15 dakika havalandırılmalıdır.
- Rutubet ve küf olan yerler daha sık havalandırılmalı, bölgenin kuru kalmasına dikkat edilmeli, küflü eşya iyice yıkanıp kurutulmalıdır.
- Evin genel temizliği haftada en az bir defa yapılmalıdır.
- Kapı kolları, merdiven kenarları gibi çok el değen yerlerin temizliği ihmal edilmemelidir.
- Yere dökülen yiyecek maddeleri hemen kaldırılmalı ve zemin temizlenmelidir.
- Çöpler akıtmayan poşetlerde biriktirilmeli, mutfakta ağzı açık çöp bulundurulmamalıdır.
- Tuvaletler önce sadece suyla fırçalanmalı, durulanmalı, sonra çamaşır suyuyla durulanmalı, birkaç dakika bekletilmeli ve tekrar durulanmalıdır.



- Tuvalet ve banyo için kullanılan terlik, çöp kovası, bez, fırça, sünger ayrı olmalı, bunlar evin başka bir yerinde kullanılmamalı ve zaman zaman çamaşır suyuyla temizlenmelidir.
- Tuvalet-banyo kapılarının kolları çamaşır suyu damlatılmış suyla silinip kurulmalıdır.
- Tuvalet-banyo temizliği sırasında



eldiven takılmalı,  
bu eldivenler  
başka yerde kullanılmamalıdır.



- Tuvalet-banyo temizliğinden sonra eller su ve sabunla iyice yıkanmalıdır.
- Temizlik sırasında kullanılan bezler, paspaslar, süngerler ıslak bırakılmamalı, yıkanıp hemen kurutulmalıdır.

**Çamaşır suyu deterjan değil, dezenfektandır ve tuvalet-banyo haricinde kullanılması doğru değildir.**

#### Çamaşır suyu kullanımı

Zehirli bir kimyasal madde olan çamaşır suyunun yer temizliğinde, mutfakta ve bulaşıқта kullanılması çok tehlikelidir. Çamaşır suyu kapalı ortamlarda uzun süre solunmamalı, zehirli gaz çıkışına neden olup solunum yollarını tahriş edeceği ve zehirlenmelere yol açacağı için başka temizleyicilerle karıştırılmamalı, mutlaka plastik eldiven takılarak ve ağız-burun kapatılarak kullanılmalı, temizliği yapılan yüzeyler bol suyla durulanmalı, ortam mutlaka havalandırılmalıdır.

## Doğal Temizlik Ürünleri



Ev temizliğinde kullanılan deterjan/dezenfektanların içeriğinde çok farklı kimyasal maddeler (amonyak, asit, klor, fenol, fosfor, fosfat, aseton vb.) bulunmaktadır. Bu ürünler suyu, toprağı, havayı ve insan bedenini etkilemektedir; havaya ve doğaya karışarak etkisi uzun zamana yayılmaktadır.

Kimyasal maddeler içermeyen **doğal temizleyiciler** (sabun tozu, arap sabunu, çamaşır sodası, karbonat, sirke, boraks vb.) gibi ürünler ucuz, çevreye ve sağlığa zararlı olmayan ürünlerdir.

Doğal malzemelerin birbiriyle karıştırılarak kullanılmasında sağlık açısından risk yoktur ve birden fazla alanda kullanılabilirliklerinden ekonomiktir.



## Pratik Bilgiler

- Buzdolabını kötü kokulardan arındırmak için bir paket karbonat ağzı açık halde rafla yerleştirilmeli ve 4-5 günde bir karıştırılmalıdır.
- Elbise dolabındaki rutubet ve küf kokusunu arındırmak için bir paket naftalin veya karbonat ağzı açık halde rafla yerleştirilmeli ve 4-5 günde bir karıştırılmalıdır.
- Mutfak tezgahı ve fayansları limon-karbonat karışımıyla ovulup durulanırsa temiz ve parlak olur. Üstelik deterjan kalıntısı olmayacağı için üzerine ekmek, sebze-meyve vb. rahatlıkla konabilir.
- Yanmış tencere/tavalar ve çaydanlıkta biriken kireç tortusu karbonat ve sirke karışımı veya limon tuzuyla 15-20 dakika kaynatılarak temizlenebilir.
- Su ısıtıcısında (kettle) biriken kireç tortusu 3 fincan sirkeyle 5 dakika kaynatılıp gece boyu içinde bekletilerek temizlenebilir.
- Devetabanı, kauçuk, kısımpatı gibi havayı temizleyen ev bitkileri yetiştirilebilir.
- Evin hoş kokması için kimyasal maddeler içeren oda spreyleri yerine limon, portakal, mandalina kabukları, lavanta yağı, karanfil, tarçın kabuğu vb. kullanılabilir.



## Çevre Temizliği

Çevre, dünya üzerindeki canlıların hayatları boyunca ilişkilerini sürdürdüğü dış ortamdır. Çevrenin temizliği tüm canlıların yaşamlarını etkiler.

Doğal kaynakları korumak, çevre kirliliğini önlemek, bilinçli bir tüketici olmak, çevreye zarar vermeyen ürünler tercih etmek, az tüketmek için geri dönüşüm uygulamak gerekir.

- Çöp poşetleri ağzı bağlanarak çöp kutusuna atılmalı, dışarıda herhangi bir yere bırakılmamalıdır.
- Yerlere çöp atılmamalı ve tükürülmemelidir.
- Her atık çöp değildir.
- Kağıt, cam, plastik, alüminyum, pil gibi atıklar çöpe değil, geri dönüşüm kutularına atılmalıdır.
- Alışverişlerde naylon poşet yerine bez çanta veya file kullanılmalıdır.
- Son kullanma tarihi geçmiş veya kullanılmayan ilaçlar çöpe atılmamalı, uygun şekilde imha edilmesi için sağlık kuruluşlarına teslim edilmelidir.
- Bitkisel atık yağlar çeşitli işlemlerden geçirilerek biyodizel yakıt haline getirilmekte ve araçlarda, ısınmada, havacılıkta kullanılmaktadır. Atık yağlar evlerde, restoranlarda, kantinlerde, iş yerlerinde biriktirilip belediyelerin yağ toplama ekiplerine teslim edilmelidir.



## BESLENME

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta kullanılması “**yeterli ve dengeli beslenme**”dir.

Sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir.

Yeterli ve dengeli beslenen bir kişi sağlıklı bir görünüme (hareketli ve dikkatli bakışlara, muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve pembe bir cilde, canlı ve parlak saçlara, kuvvetli ve gelişimi normal kaslara, yaşı ve kilosuyla orantılı bir boya) sahiptir; vücudu mikroplara karşı dayanıklıdır, çalışmaya ve üretmeye isteklidir.

Obezite; vücuttaki yağ miktarının sağlığı bozacak düzeyde arttığı, mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler ve yüksek tansiyon, yüksek kan kolesterolü, kalp-damar hastalıkları, solunum yetersizlikleri, felç, diyabet, eklem hastalıkları, bazı kanser türleri gibi pek çok sağlık problemine zemin hazırlar.

### Besin grupları

İçerdiği besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler 4 grupta toplanmıştır.



1. Süt ve süt ürünleri: Süt, yoğurt, ayran, peynir, çökelek, kaymak, sütlü tatlılar vb.



2. Et, yumurta ve kurubaklagiller: Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, nohut, kuru fasulye, mercimek vb.



3. Sebze ve meyveler: Her türlü taze sebze ve meyve.



4. Tahıl ve tahıl ürünleri: Buğday, pirinç, mısır, un, bulgur, yarma, makarna, şehriye, ekmek vb.

**Aynı gruptaki besinler birbirinin yerine geçebilir.**

**Her öğünde bu 4 besin grubunun her birinden mutlaka tüketilmelidir.**

### Sağlıklı beslenme adımları

- Yeterli ve dengeli beslenmek için günde en az 3 öğün besin tüketilmelidir.
- Besinler sabah, öğle ve akşam ana öğünler ve isteğe bağlı ara öğünler şeklinde tüketilebilir.
- Kahvaltı günün en önemli öğünüdür, kesinlikle ihmal edilmemelidir.
- Katkı maddesiz, doğal besinler tercih edilmelidir.
- Kızartma yerine, haşlama, buharda, fırında veya ızgarada pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Yağ tüketimi azaltılmalı, hayvansal yağlar yerine bitkisel yağlar tercih edilmelidir.
- Yağsız etler tercih edilmeli, tavuk ve hindi etlerinin derisi çıkarılmalıdır.
- Sebze-meyveler mevsiminde, taze olarak, bolca tüketilmelidir.
- Tuz ve şeker tüketimi azaltılmalıdır.
- İyotlu tuz kullanılmalıdır.
- Günde 4-5 bardaktan fazla çay tüketilmemelidir.
- Günde en az 10 bardak su içilmelidir.



### Dikkat edilmesi gerekenler

- Besinlerin satın alınması, hazırlanması, tüketilmesi ve saklanması sırasında hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.
- Son kullanma tarihi geçmiş besinler satın alınmamalı ve tüketilmemelidir.
- Ambalajı bozulmuş ve kapağı şişkinleşmiş konserveleer satın alınmamalıdır.
- Besin hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra eller iyice yıkanmalıdır.





- Çiğ et ve yumurta buzdolabında diğer yiyeceklerden farklı yerde saklanmalıdır.
- Çiğ etle temas eden yüzey ve aletler (bıçak, tahta) sıcak su ve sabunla iyice temizlenmelidir.
- Sebze ve meyveler doğranmadan önce iyice yıkanmalıdır.
- Yemekler az suyla veya susuz pişirilmelidir.
- Etler iyice pişirilmelidir.
- Kırmızı et, besin değerini arttırmak için yanında C vitamininden zengin besinlerle (yeşil salata gibi) birlikte tüketilmelidir.
- Sebze haşlama suları dökülmemeli, çorba ve yemeklerde değerlendirilmelidir.
- Sebzeler çok fazla pişirilmemelidir.
- Kurubaklagiller yıkanmalı, ıslatılmalı, haşlanmalı ve haşlama suyu dökülmemelidir.
- Kurubaklagiller, besin değerini arttırmak için iyi pişirilmeli ve C vitaminden zengin besinlerle birlikte tüketilmelidir.
- Makarna haşlama suyu dökülmemeli, çorba ve yemeklerde değerlendirilmelidir.
- Patates iyice yıkanıp kabuğu soyulmadan haşlanmalıdır.
- Pekmez, besin değerini arttırmak için C vitamininden zengin besinlerle birlikte tüketilmelidir.
- Salam, sosis, sucuk gibi katkı maddesi içeren besinler mümkün olduğunca az tüketilmelidir.
- Yiyeceklerin besin değerini korumak için yemeklerle birlikte çay ve süt içilmemelidir.





# KADIN SAĞLIĞI BROŞÜRLERİ



 **TAPV**  
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul  
T: 0(212)257 79 41 - F: 0(212)257 79 43  
[www.tapv.org.tr](http://www.tapv.org.tr) - [info@tapv.org.tr](mailto:info@tapv.org.tr)

[facebook.com/tapvakfi](https://facebook.com/tapvakfi)  
[twitter.com/tap\\_vakfi](https://twitter.com/tap_vakfi)