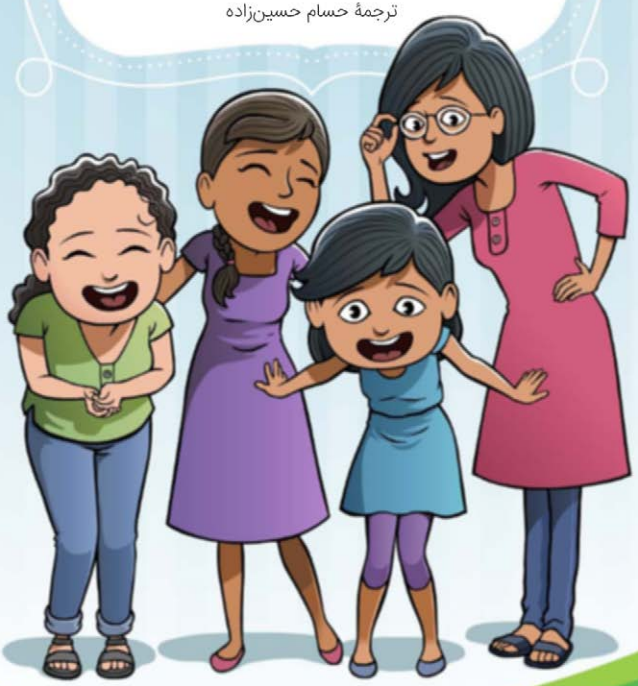
دانشنامهٔ قاعدگی

راهنمای خودمانی پریود برای دختران

ترجمهٔ حسام حسین‌زاده



چرا این کتاب فوق‌العاده است؟

راهنمای کاربردی بر اساس داستان‌های زندگی واقعی

دانشنامهٔ قاعدگی به ساده‌ترین و مفرح‌ترین شیوه قاعدگی را توضیح می‌دهد. نکات کاربردی برای مواجهه با قاعدگی از طریق داستان‌های زندگی واقعی ارائه شده که توسط شخصیت‌های کارتونی نمایش داده شده‌اند.

محققانه و از نظر پزشکی دقیق

این کتاب بر اساس بینش‌هایی است که حاصل سال‌ها تحقیق گسترده در میان دختران جوان، والدین، و معلمان است. اطلاعاتی که ارائه شده توسط یک متخصص باتجربهٔ زنان از منابع و نشریات خوشنام انتخاب شده است.

دارای حساسیت فرهنگی

توجه زیادی اعمال شده تا اطمینان حاصل شود که محتوای کتاب از نظر فرهنگی حساس و مناسب است تا خوانندگان بتوانند به راحتی از خواندن کتاب لذت ببرند و با آن ارتباط برقرار کنند.

دسترس‌پذیر به زبان‌های دیگر

دانشنامهٔ قاعدگی به زبان انگلیسی، هندی، و... در دسترس است.
برای اطلاعات بیشتر لطفاً از این صفحه دیدن کنید:
www.menstrupedia.com/comic

Menstrupedia

Email: contact@menstrupedia.com
Website: www.menstrupedia.com

مرکز پژوهش و آموزش رهایی
www.rahooyi.com
مرداد ۱۳۹۵

سن: ۹ سال و بالاتر

دانشنامهٔ قاعدگی

راهنمای خودمانی پریود برای دختران

پینکی، جیا و میرا در ماجراجویی‌ای هیجان‌انگیز برای کشف واقعیات دربارهٔ بلوغ و پریود هستند!

در این سفر که قول می‌دهیم مهیج و آموزنده باشد به آنان بپیوندید. صبر نکنید، شروع کنید!

مرکز پژوهش و آموزش رهایی
www.rahaei.com

فهرست

صفحه

رشد کردن ۰۵

تغییرات جسمی دختران در طول بلوغ ۰۸
تغییرات جسمی پسران در طول بلوغ ۱۱
رژیم غذایی سالم چیست؟ ۱۷

پریود چیست ۲۸

بچه‌ها چطور ساخته شده‌اند؟ ۳۲
پریود چطور اتفاق می‌افتد؟ ۳۳
نکاتی برای کاهش درد در طول پریود ۴۲

پریود بعدی‌ام چه زمانی است؟ ۴۹

چگونه چرخهٔ قاعدگی را ردیابی کنیم؟ ۵۰
سندرم پیش از قاعدگی ۵۳
چگونه با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شویم؟ ۵۴

مراقبت در طول پریود ۵۶

نوار بهداشتی چیست و چطور استفاده می‌شود؟ ۵۷
چگونه در خانه نوار بهداشتی بسازیم؟ ۶۱
چطور نوار بهداشتی مصرف‌شده را دور بیاندازیم؟ ۶۸
وقتی اولین‌بار پریود می‌شویم چه باید بکنیم؟ ۷۱
اقدامات بهداشتی در طول پریود ۷۶

امروز تولد پینکی است. پینکی ۹ ساله شده است.
جیا و میرا به خانهٔ او آمده‌اند تا تولدش را جشن بگیرند و ...
جیا
میرا
لالی
پینکی

... از غذاهای لذیذی که مادر پینکی برای تولدش آماده کرده لذت ببرند.
پینکی، مدتی‌ست که غذا آماده است.
منتظر پریا هستیم که به ما بپیوندد. تا آنموقع با لالی بازی می‌کنیم.

امروز تولد پینکی است، به همین دلیل زودتر می‌روم.
داروها را اینجا نوشته‌ام.
این پریا است، خواهر بزرگ‌تر پینکی. او دکتر است.

دینگ
پینکی، ببین کی زنگ می‌زند؟
باید پریا باشد!
دُنگ!
اه! هدیه‌ات را در مطبم جا گذاشتم!
اما هدیه‌ام کجاست؟
پینکی، مثل عروسک‌ها زیبا شدی!
تولدت مبارک!
ممنونم!
۲

سلام میرا، سلام جیا!
سلام پریا!
فردا می‌آورمش. یک هدیهٔ خاص هست!
این توپی پینکی؟
با این کلاه خیلی بامزه شدی لالی!

... وقتی یک دختر کوچولوی بازیگوش بودم!

اه نه نه! این منم...

این لالی در آغوش پینکی است و آن منم که برای اولین‌بار عینک زده‌ام.

این پینکی کوچولوست. اه، چقدر دوست داشتم لُپت را بکشم، پینکی!

از دختری کوچک تا خانمی جوان. بزرگ‌شدن خیلی هیجان‌انگیز است!

و این زمانی است که از دانشگاه فارغ التحصیل شدم.

رشد کردن

تغییرات جسمی و احساسی
حین بزرگ‌شدن

ما دربارهٔ وقتی صحبت می‌کنیم که ...
بزرگ‌شدن هیجان‌انگیز است! تغییرات جدیدی در زندگی ایجاد می‌کند!
پرسشی که همواره عذابتان می‌دهد این است که آیا سوتین بپوشید یا نه.
اسباب‌بازی‌ها بدل به چیزهایی قدیمی می‌شوند.
لباس‌هایتان کوتاه می‌شوند.
شگفت‌زده شده‌ام، چه چیزی باعث رشد ما می‌شود؟
زیبا و مدروز به نظر رسیدن اهمیت زیادی دارد.
اکثر وقت‌تان را با دوستان سپری می‌کنید.

یک غدهٔ نخودشکل در پایین مغزتان قرار گرفته است.
غدهٔ هیپوفیز خوانده می‌شود. این غده دلیل رشد ماست.
غدهٔ هیپوفیز
بگذارید بگویم.
وقتی زمان رشد است، غدهٔ هیپوفیز شما مواد شیمیایی خاصی به نام هورمون را در بدنتان توزیع می‌کند.
غدهٔ هیپوفیز!
بله، پینکی!
این مواد شیمیایی موجب می‌شوند بخش‌های مختلف بدنتان رشد کنند.
۶ سالگی
۱۰ سالگی
۱۵ سالگی
۲۰ سالگی

چه نوع تغییراتی، پریا؟

در طول این مرحله، تغییرات جسمی و احساسی زیادی را تجربه خواهید کرد.

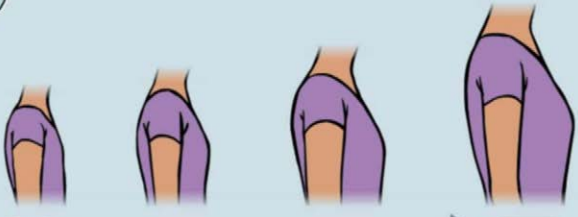
به مرحلهٔ تبدیل‌شدن از یک دختر کوچک به یک نوجوان **بلوغ** گفته می‌شود.

تغییرات جسمی دختران در طول رشدکردن

در چنین مواردی باید به‌طور منظم صورتتان را بشویید و آن را تمیز نگه دارید. آکنه و جوش‌ها اغلب با بزرگ‌تر شدن شما از بین می‌روند.

ممکن است آکنه و جوش روی صورتتان ظاهر شود.

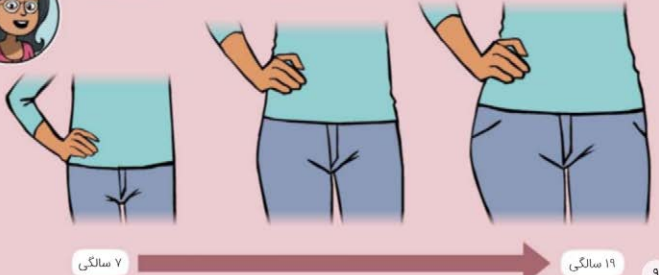
سینه‌هایتان شروع به رشد خواهد کرد. طبیعی است که یک سینه از دیگری کمی بزرگ‌تر باشد.



سینه‌ها به سایزهای متنوعی رشد می‌کنند و از این رو سوتین‌ها نیز در سایزهای مختلفی در دسترس هستند.

بسیاری از دختران برای اینکه با سینه‌های بزرگ‌شدهٔ خود احساس راحتی بیشتری کنند شروع به پوشیدن سوتین می‌کنند.

باسنتان شروع به عریض‌شدن می‌کند.



دربارهٔ اندام تناسلی، گاهی ممکن است متوجه ترشحات سفید یا شفاف از واژنتان شوید. به این ترشحات **تخلیهٔ واژنی** گفته می‌شود.

این به‌طور طبیعی توسط واژن ترشح می‌شود. کاملاً عادی است و جای نگرانی ندارد.

موهای زائد در زیربغل و اطراف اندام تناسلی‌تان شروع به رشد می‌کنند.

بگذارید بکشم و توضیح دهم.

واژن همان جایی است که از آن ادرار می‌کنیم، نه؟

نه پینکی!

سه دهانه بین پاهایمان وجود دارد.

۱. ادرار از این دهانهٔ کوچک خارج می‌شود که بدان **مجرای ادرار** گفته می‌شود.

۲. این دهانه که بزرگ‌تر از مجرای ادرار است **واژن** خوانده می‌شود.
حین تولد کودک، نوزاد از واژن خارج می‌شود.

۳. و این **مقعد** است.
جایی است که مدفوع از آن خارج می‌شود.

البته جیا! همچون دختران، پسران نیز حین بزرگ‌شدن تغییرات زیادی می‌کنند.

پسران نیز وقتی بزرگ می‌شوند تغییراتی را تجربه می‌کنند، نه؟

تغییرات جسمی پسران در طول رشدکردن

پسران در طول دو تا سه سال به سرعت رشد می‌کنند.

۶ سالگی

۱۲ سالگی

۱۷ سالگی

۲۵ سالگی

قفسهٔ سینه و شانه‌هایشان عریض می‌شود و عضلات شروع به رشد می‌کنند.

۱۲ سالگی

۲۵ سالگی

ریش شروع به ظاهرشدن روی صورتشان می‌کند که بعدها آن را می‌تراشند و طبق میل خود بدان شکل می‌دهند.

۱۲ سالگی

۲۵ سالگی

موها شروع به ظاهرشدن روی بدن، دست‌ها، زیربغل، پاها و اطراف اندام تناسلی‌شان می‌کنند.

۱۲ سالگی

۲۵ سالگی

پس حالا انواع تغییراتی که بدنتان حین رشد کردن تجربه می‌کند را می‌دانید؟

حین رشدکردن، صدایشان عمیق می‌شود.

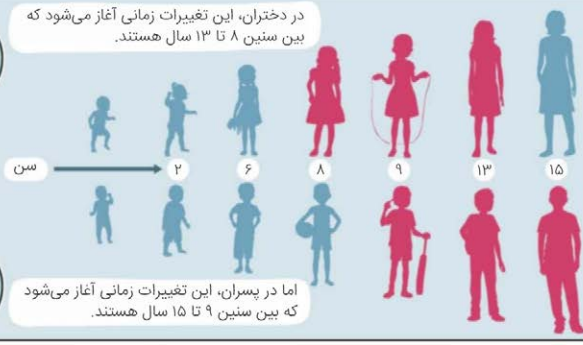
درست است پینکی! این هورمون‌ها تغییرات خوبی در بدن ایجاد می‌کنند.
بله، و حالا همچنین می‌دانیم که دلیل این تغییرات هورمون‌های درون بدنمان هستند!
اما گاهی به‌خاطر این هورمون‌ها، ممکن است بیش‌ازحد دربارهٔ بدنتان احساس خجالت کنید. همواره به یاد داشته باشید که هر کسی به نوبهٔ خودش زیبا و منحصربه‌فرد است.
با این جوش‌ها روی صورتم خیلی بد به‌نظر می‌رسم.
چرا مثل او سالم نیستم؟
آرزو می‌کنم مثل او لاغر باشم؟
ممکن است خیلی اوقات احساس عشق کنید و از لحاظ جسمی جذب دیگران شوید، که طبیعی است و چیزی برای احساس گناه وجود ندارد.
ممکن است از نوسانات خلقی ناگهانی که شما را آشفته می‌کند رنج ببرید.
۱۳

بله جیا، هر دختر و پسری این تغییرات را تجربه می‌کند، اما با سرعت‌های متفاوت.

این برای همه رخ می‌دهد؟

همهٔ این‌ها بخشی از رشد کردن است!

در دختران، این تغییرات زمانی آغاز می‌شود که بین سنین ۸ تا ۱۳ سال هستند.



اما در پسران، این تغییرات زمانی آغاز می‌شود که بین سنین ۹ تا ۱۵ سال هستند.

به‌خاطر اینکه این تغییرات در دختران زودتر آغاز می‌شود، ممکن است ببینید که از اکثر پسران هم‌سن خود بزرگ‌تر و بلندتر به‌نظر می‌رسید.

نگران نباش میرا. اگر کمی صبر کنی به زودی پسران نیز به تو می‌رسند.
حالا می‌دانم چرا میرا احساس می‌کند یکی از بلندقدترین دانش‌آموزان در کلاسش است!
خخخخ
خخخخ
خب بچه‌ها! غذا آماده‌ست!
من هم!
اه، بوی لذیذی دارد! من خیلی گرسنه‌ام.

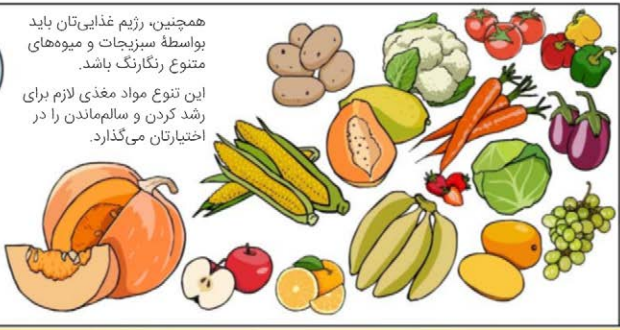
تولدت مبارک!
تولدت مبارک!
فووووووووت

پینکی، می‌دانستی که تنوع در غذا کلید سالم ماندن است؟
هوم! غذا را دوست دارم. تنوع زیادی وجود دارد و همه‌چیز خیلی خوشمزه است!

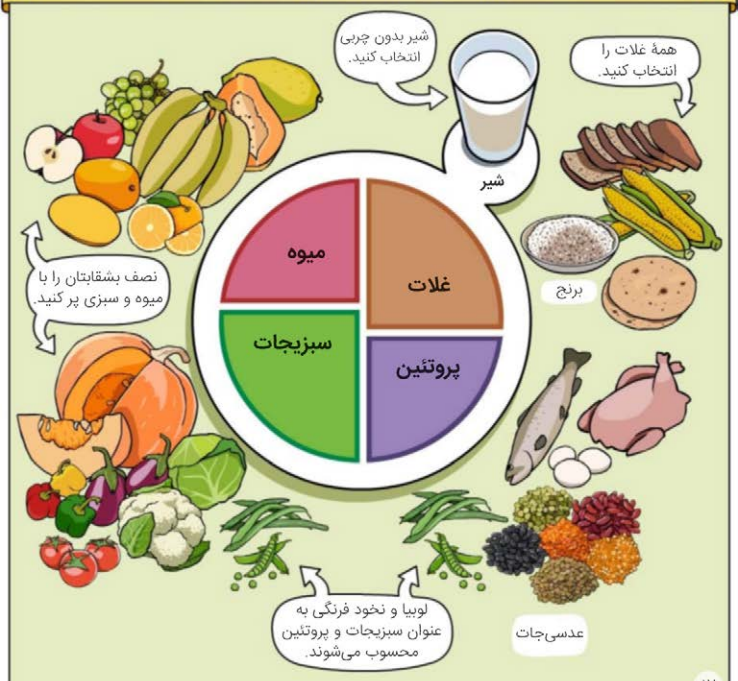
منظورم از تنوع این است که باید مقدار کافی از انواع مختلف غذا را مصرف کنید. مثل غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات و غذاهای غنی از پروتئین.
چه نوع تنوعی، پریا؟

همچنین، رژیم غذایی‌تان باید بواسطهٔ سبزیجات و میوه‌های متنوع رنگارنگ باشد.

این تنوع مواد مغذی لازم برای رشد کردن و سالم‌ماندن را در اختیارتان می‌گذارد.



رژیم غذایی سالم باید چگونه باشد؟



اما چرا به آهن نیاز داریم؟

یک چیز مهم دیگر **آهن** است. در حین اینکه رشد می‌کنید، آهن را بسیار بیشتر از دیگر مواد مغذی نیاز دارید و اغلب دختران مقدار موردنیاز آهن را در رژیم غذایی‌شان ندارند.

تنها تا زمانی که سیر شوید بخورید. خیلی زیاد یا خیلی کم نخورید. مقدار زیادی آب بخورید و فعال بمانید.

بگذارید چند مثال از **غذاهای غنی از آهن** برایتان بزنم.

سیب‌زمینی (با پوست)

اسفناج

نخود فرنگی

ماهی

آجیل و میوه‌های خشک

عدسی‌جات

آهن برای حمل اکسیژن در خون حیاتی است.

کمبود آهن در بدن می‌تواند موجب **کم‌خونی** شود که بواسطهٔ آن احساس خستگی بسیار، حتی پس از استراحت، می‌کنید.

استفاده از نوشابه، چای یا قهوه در کنار وعدهٔ غذایی‌تان بد است. آنان ظرفیت بدنتان برای جذب آهن و کلسیم از غذا را کاهش می‌دهند.

نوشابه چطور؟ مزهٔ خوبی می‌دهد!!

این ممکن است منجر به ضعف استخوان‌ها و دندان‌هایتان و گاهی حتی کم‌خونی شود.

بهتر است غذاهای غنی از آهن را همراه غذاهای غنی از ویتامین سی بخورید. این جذب آهن در بدن را افزایش می‌دهد.

بگذارید چند مثال از **غذاهای غنی از ویتامین سی** برایتان بزنم.

پرتغال

آمله

انبه

لیمو

چه کسی به نوشابه نیاز دارد وقتی این غذا اینقدر لذیذ و سالم است؟!
استفاده از نوشابه هرازگاهی اشکال ندارد اما استفادهٔ زیاد از آن خوب نیست، جیا!
نمی‌دانستم نوشابه برای سلامتی بد است. من دوستش دارم.
درست میرا! منم از غذا لذت می‌برم!
تو چطور جیا؟
لیموناد هم هست!
از غذا لذت می‌بری؟
آره آره! غذا عالی بود!
جیا؟
اه! چیزی از من پرسیدی؟

جیا، لیموناد نمی‌خواهی؟
چرا در لباس زیرم احساس خیسی می‌کنم؟
هه... هه...
و ویتامین سی
الان وقت لیموناد!
جیا؟
جیا؟
اه، بله؟
ممنونم.
اینجاست!
مشکلی هست؟
نه، می‌خواهم به حمام بروم.
۲۰

پینکی!
از پریا می‌پرسم. او دکتر است. می‌فهمد مشکل چیست.
خون!! اما چطور؟
نمی‌دانم!
...
...

...
...
از او مراقبت خواهم کرد.
پریود؟
اه، جای نگرانی نیست. باید پریود شده باشد!
اه، بسیار خوب. باید به مادر جیا در این رابطه اطلاع دهم.
جیا پریود شده است. این چیزی بود که پریا گفت.
چه اتفاقی افتاده بینکی؟

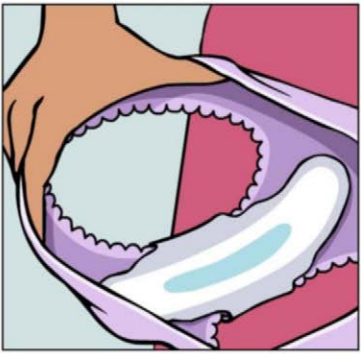
لباس زیرم خونی بود! نمی‌دانم چکار کنم. هرگز چنین اتفاقی نیفتاده بود.
می‌خواهم به خانه بروم.
در همین حال در حمام
چه اتفاقی افتاده جیا؟
این کاملاً عادی است!
آرام باش جیا! تو فقط برای اولین بار پریود شده‌ای!
بگذار چیزی به تو بدهم.

whisper
Ultra Clean
7 Pads
XL Wings

اینطوری آن را در لباس زیرت قرار می‌دهی. این خونی که بیرون می‌آید را جذب می‌کند.

بیا، این نوار بهداشتی را بگیر.

این تا به خانه برسی تو را خشک نگه می‌دارد.



پس از مدتی
نگران نباش جیا!
این برای همهٔ ما رخ داده است. هر دختری پریود می‌شود.
پدرت می‌آید تا تو را ببرد.

بله پینکی. می‌دانم اکنون صدها سؤال در ذهنت است. فردا دربارهٔ آن صحبت می‌کنیم.
من هم پریود می‌شوم؟
دینگ
دُنگ!
باید پدرت باشد، جیا!
فردا می‌بینمت!
خدانگهدار جیا!
خدانگهدار!

عصر روز بعد
پریا به زودی به خانه می‌آید.
خیلی چیزهاست که می‌خواهم بپرسم!
چطوری جیا؟
خوب نیستم. احساس ناخوشی می‌کنم و کمی هم درد شکم دارم.
دینگ دُنگ!
اِ! آمد!
خب، می‌خواهی چه چیزی دربارهٔ پریود بدانی؟
نگران نباش، جیا. در چند روز آینده خوب خواهی شد.

پریود

چه چیزی درون بدن در جریان است؟

پریا، پریود برای سلامتی بد است؟
در طول پریودمان مقدار کمی خون برای ۳ تا ۷ روز از واژن خارج می‌شود. پس باید از نواری استفاده کنیم که خون را جذب کند و از خراب‌شدن لباسمان جلوگیری کند.
اما چرا دچار خونریزی می‌شویم؟
پریود راهی‌ست برای بدنتان تا خودش را برای بچه‌دار شدن در آینده - اگر بخواهید - آماده کند.
نه جیا، اصلاً! کاملاً طبیعی است. برای هر دختری رخ می‌دهد.
برای فهم اینکه چطور پریود اتفاق می‌افتد، ابتدا باید بفهمیم بچه‌ها چطور ساخته شده‌اند.
می‌دانید بچه‌ها کجا ساخته شده‌اند؟
چه احساسی دارد؟
زیان‌آور است؟
صبر کنید! پاسخ همهٔ سؤالاتتان را به زودی می‌گیرید.
۲۹

نه نه، رحم است!
حق با توست، میرا!
شکم!
رحم
ببینید، رحم این شکلی است.
بچه‌ها در رحم ساخته شده‌اند. به آن زهدان نیز گفته می‌شود.
رحم در زیرشکم ما قرار دارد.
در کنار رحم اندام‌های دیگری نیز وجود دارند که به ساخت بچه کمک می‌کنند.

همانطور که می‌بینید، دو تخمدان در بدنمان است، در دو طرف رحم‌مان.

این یک غدهٔ کوچک بادامی‌شکل است که **تخمدان** خوانده می‌شود.

رحم

تخمدان

هریک از این تخمدان‌ها حاوی هزاران سلول تخمک است. این سلول‌های تخمک آنقدر کوچک‌اند که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند.

سلول تخمک

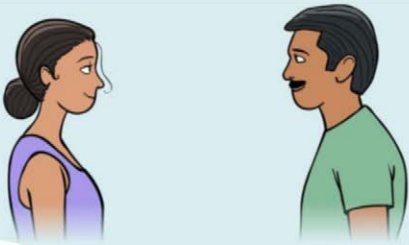
آن‌ها سلول‌هایی هستند که در نهایت تبدیل به بچه‌ها می‌شوند!

می‌دانید چرا این سلول‌های تخمک مهم هستند؟

بچه‌ها چطور ساخته شده‌اند؟

مثل **سلول‌های تخمک** در بدن دختران، پسران نیز در بدنشان **سلول‌های کوچک اسپرم** دارند.

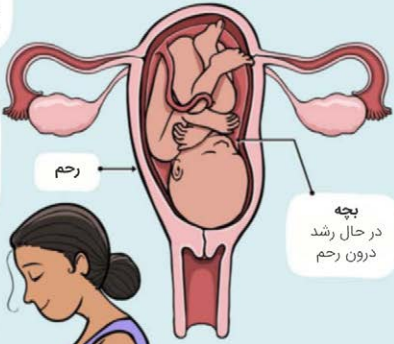
وقتی سلول تخمک از یک زن سلول اسپرم را که توسط یک مرد در رحمش رها شده ملاقات می‌کند، سپس...



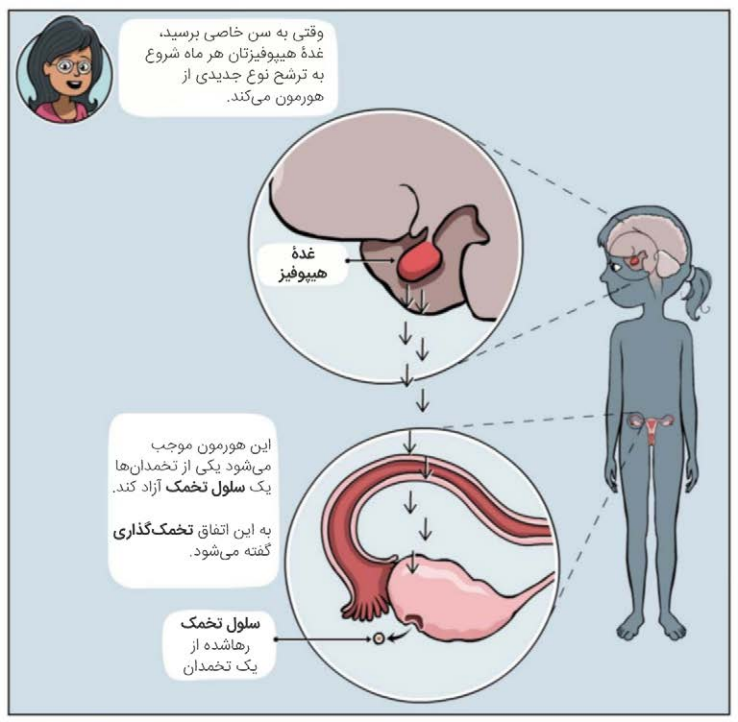
سلول تخمک

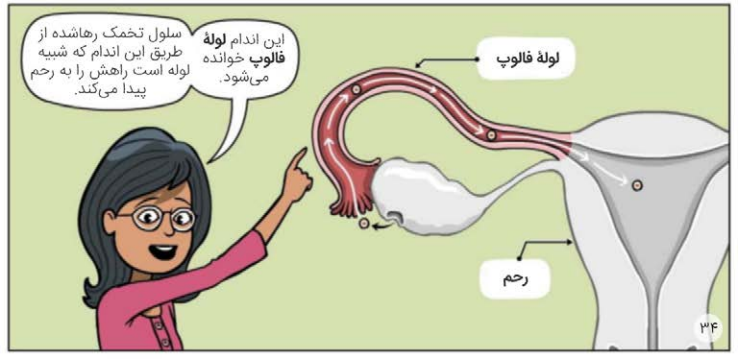
سلول اسپرم

سلول تخمک با یک سلول اسپرم ترکیب می‌شود تا یک جنین را شکل دهند. این جنین سپس در **رحم** به **نوزاد** تبدیل می‌شود.



پریود چطور اتفاق می‌افتد؟


وقتی به سن خاصی برسید، غدهٔ هیپوفیزتان هر ماه شروع به ترشح نوع جدیدی از هورمون می‌کند.
غدهٔ هیپوفیز
این هورمون موجب می‌شود یکی از تخمدان‌ها یک **سلول تخمک** آزاد کند.
به این اتفاق **تخمک‌گذاری** گفته می‌شود.
سلول تخمک رهاشده از یک تخمدان


این اندام **لولهٔ فالوپ** خوانده می‌شود.
سلول تخمک رهاشده از طریق این اندام که شبیه لوله است راهش را به رحم پیدا می‌کند.
لولهٔ فالوپ
رحم

رحم باید آماده بماند تا رویان را تنها در موردی که سلول تخمک با یک سلول اسپرم ترکیب شده، دریافت کند.

بنابراین، رحم شروع به ایجاد پوشش جدیدی از **بافت نرم** می‌کند که در سطح داخلی‌اش با خون و مواد مغذی پر شده است.

پوشش **بافت نرم** روی سطح داخلی رحم

اگر سلول تخمک در راهش به سمت رحم با یک سلول اسپرم از یک مرد ترکیب شود، یک رویان را شکل می‌دهد.

این پوشش برای پرورش رویان در حین تبدیل‌شدنش به نوزاد در رحم نیاز است.

رویان
حین رشد درون رحم

رحم

پس یعنی هیچ بچه‌ای برای رشد در رحم وجود نخواهد داشت!

درست میرا!

اما، اغلب اوقات سلول تخمک یک سلول اسپرم را ملاقات نمی‌کند.

بنابراین این لایه از بافت نرم و خون دیگر در رحم مورد نیاز نیست. لایه می‌ریزد و مخلوطی از خون و بافت همراه تخمک از رحم جاری می‌شوند و از طریق واژن خارج می‌شوند.

آن را مانند خون می‌بینید که از **واژن** خارج می‌شود.

این چیزی است که به آن پریود گفته می‌شود. پریود همچنین به عنوان **قاعدگی** شناخته می‌شود.

واژن

سراسر این فرایند هر ماه تکرار می‌شود و به آن **چرخهٔ قاعدگی** گفته می‌شود.

پریود

چرخهٔ قاعدگی

تخمک از یک تخمدان رها شده است

رحم پوششی ایجاد می‌کند

اما من هنوز خیلی کوچکم! برایم خیلی زود نیست که به بچه‌دار شدن فکر کنم؟
... الان می‌توانم حامله شوم!
آه، الان می‌فهمم چرا گفتی پریود اتفاق می‌افتد تا بتوانیم بچه داشته باشیم!
پریودم نشان می‌دهد که تخمدان‌هایم شروع به رهاسازی تخمک کرده‌اند و بنابراین...
باید خوشحال باشی که پریودت آغاز شده است. این نشانه‌ای از سلامتی تو و رشد درست بدنت است.
اما بدنت خیلی جوان است و هنوز آمادهٔ حمل بچه نیست! پیش از اینکه بچه‌دار شوی حداقل باید ۲۰ ساله باشی.
خوشحالم که پرسیدی، جیا! تو برای بچه داشتن خیلی کوچکی. تخمدان‌هایت شروع به رهاسازی تخمک کرده‌اند و این یعنی می‌توانی حامله شوی.
نمی‌دانستم که پریود تنها بخش کوچکی از چرخهٔ قاعدگی است!
بله!
بله!
پس حالا می‌دانید که پریود چیست، چرا اتفاق می‌افتد و چرا حین پریود خون از واژن خارج می‌شود؟
بله!

بقیهٔ چرخه درون بدن اتفاق می‌افتد!
درست است میرا! پریود تنها بخش کوچکی از چرخهٔ قاعدگی‌ست که برایمان مشهود است.
نه لزوماً جیا!
پس، ماهی یک بار پریود خواهم شد؟
چرخهٔ قاعدگی هر ماه تکرار می‌شود.
بگذارید یک مثال بزنم!
طول چرخهٔ قاعدگی‌تان تعداد روزهایی است که از روز اول یک پریود تا روز پیش از آغاز پریود بعدی محسوب خواهد شد.
بر اساس طول چرخهٔ قاعدگی‌تان پریود خواهید شد. اگر طول چرخهٔ قاعدگی‌تان کوتاه باشد، پریودهایتان زود به زود خواهد بود.

و پریود بعدی‌تان در هشتم بهمن‌ماه آغاز شده باشد

اگر پریودتان در دهم دی‌ماه آغاز شده باشد

بهمن

شنبه	اشنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
						۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

دی

شنبه	اشنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳				
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	

بنابراین طول چرخهٔ قاعدگی شما از دهم دی تا هشتم بهمن محسوب خواهد شد، که ۲۸ روز است.

بهمن

شنبه	اشنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
						۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

دی

شنبه	اشنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳				
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	

درحالی‌که برای برخی دیگر می‌تواند به بلندی ۳۵ روز باشد.

درحالی‌که برخی شاید تنها یک‌بار در دو ماه داشته باشند.

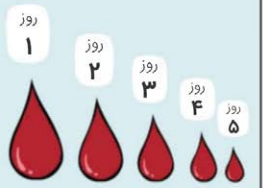
برای برخی دختران، چرخهٔ قاعدگی‌شان می‌تواند به کوتاهی ۲۱ روز باشد.

یعنی برخی دختران می‌توانند حتی دوبار در ماه پریود داشته باشند.

در طول پریود چه حسی داریم؟ آزاردهنده است؟

باید به دکتر مراجعه کنید، اگر:
پریودتان پس از منظم‌بودن ناگهان برای بیش از ۹۰ روز متوقف شود. این می‌تواند ناشی از عوارض خاص در بدنتان باشد.

جریان خون در روز نخست پریود بیش از همه است و تدریجاً کم می‌شود و پس از چند روز متوقف می‌شود.



وقتی پریودتان آغاز می‌شود، شاید به‌خاطر خونی که از واژن خارج می‌شود در لباس زیرتان احساس رطوبت کنید.

پس جیا، حالا می‌دانی که چرا در زیرشکمت احساس درد می‌کردی؟

برای برخی دختران عادی است که در طول پریود در زیرشکم احساس درد کنند. این درد ناشی از انقباض رحم برای ریختن و فشردن مایع قاعدگی به بیرون است.

در طول پریود برخی دختران ممکن است احساس ناخوشی کنند. اگر از نظر بدنی فعال باشید، در طول پریود احساس ناراحتی کمتری خواهید کرد.

بله، اما احساس ناخوشی نیز می‌کنم.

مشکلی نیست!

نکاتی برای کاهش درد در طول پریود

یک کیسهٔ آب گرم روی زیرشکمتان بگذارید.

۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع کنید.

بدنتان به حالت هریک از این وضعیت‌های یوگا درآورید و به مدت پنج نفس عمیق در آن حالت بمانید.

وضعیت کودک

وضعیت پروانه

وضعیت کبرا

چه زمانی پریود شدنم آغاز خواهد شد؟
گفتن اینکه دقیقاً چه زمانی برای اولین‌بار پریود خواهی شد ناممکن است.
درد و ناخوشی نگران‌کننده نیستند چراکه بدن خیلی زود در عرض چند روز خودش را بازیابی می‌کند. اما اگر اینطور نشد نیاز است به پزشک مراجعه کنید.

اگر مادهٔ مخاطی غلیظ و سفید از واژن ترشح شود، نشانهٔ خوبی از این است که پریود ممکن است در شش ماه آینده اتفاق بیافتد.
اغلب اولین پریود حدود دو تا سه سال پس از آغاز رشد سینه‌ها اتفاق می‌افتد. این اتفاق می‌تواند هر زمانی بین ۸ تا ۱۵ سالگی باشد.

من نخستین پریودم را وقتی ۱۳ سالم بود تجربه کردم. پس به احتمال زیاد پریود تو نیز از حدود ۱۳ سالگی آغاز خواهد شد.
بسیاری از دختران نخستین پریود خود را حدود همان سنی تجربه می‌کنند که مادر یا خواهر بزرگ‌ترشان تجربه کرده است. برای اغلب دختران همینطور است، اما نه همهٔ آن‌ها.

هر پریود چقدر طول می‌کشد؟

باید به دکتر مراجعه کنید، اگر:
سنتان بیش از ۱۶ سال است و پریودتان آغاز نشده است.

باید به دکتر مراجعه کنید، اگر:
پریودتان بیش از ۱۰ روز طول بکشد.

ممکن است برای یک یا دو سال پس از اولین پریودتان پریودهای نامنظم داشته باشید.

پریودها عموماً ۳ تا ۵ روز طول می‌کشند.

در طول این زمان...

پریودهایتان می‌تواند کوتاه باشد و تنها ۲ روز طول بکشد.

یا می‌تواند خیلی بلند باشد و حتی تا ۱۰ روز طول بکشد.

اینکه پریود موجب ضعف می‌شود یک افسانه است.

در طول پریود خون زیادی از دست می‌دهیم؟ آیا موجب ضعف می‌شود؟

باید به دکتر مراجعه کنید، اگر:

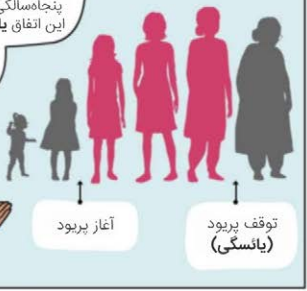
آنقدر زیاد خونریزی می‌کنید که مجبورید هر ساعت نوار را عوض کنید و لخته‌های بزرگ خون می‌بینید.

معمولاً در سراسر پریود تنها دو قاشق سوپ خوری خون از دست می‌دهید. از نظر پزشکی، از دست دادن دو تا شش قاشق سوپ‌خوری خون در طول پریود عادی است.

در واقع، در طول پریود تنها مقدار کمی خون از دست می‌دهید.

شدیدترین جریان خون را در روز نخست پریود تجربه خواهید کرد.

نه، پریود معمولاً در میانسالی بین سنین اواخر چهل‌سالگی و اوایل پنجاه‌سالگی متوقف می‌شود. به این اتفاق **یائسگی** گفته می‌شود.



آیا در سراسر زندگی‌مان پریود خواهیم شد؟

این عادی است، میرا! رنگ خون و غلظت آن در هر پریود متفاوت است.

وقتی پریود می‌شوم، گاهی خون به رنگ قرمز روشن و رقیق است در حالی که گاهی دیگر، به رنگ قهوه‌ای تیره و غلیظ، این عادی است؟

خون قاعدگی همیشه باید قرمز باشد؟

اه، راحت شدم! فکر می‌کردم سالم نیستم.

در آغاز پریودتان، قرمز روشن خواهد بود. اما کم‌کم شروع به قهوه‌ای تیره‌شدن می‌کند تا پایان پریودتان.

حتی ممکن است گاهی ذرات تیره ببینید. همهٔ این‌ها کاملاً عادی است.

می‌دانی چه اتفاقی افتاد؟

ماه پیش پینکی، جیا، و من به گردش رفتیم.

وای! اینجا عالی‌ست! بیایید همینجا کنار رودخانه بنشینیم.

من به رودخانه می‌روم.
پس از این‌همه دوچرخه سواری خیلی گرسنه‌ام! بیایید اول کمی غذا بخوریم.

هی! من می‌توانم ماهی‌ها را ببینم.
آمدم! من هم می‌خواهم ببینم!

و همان موقع انعکاسم در آب را دیدم، روی شلوارم نقطه‌ای قرمز وجود داشت.

من پریود شده بودم!

من باید بروم خانه.
اما ما تازه رسیدیم!
ماهی‌ها کجا هستند؟
و مجبور شدم سریع بروم خانه چراکه پریودم ناگهان آغاز شده بود.
باید بروم خانه.
چه اتفاقی افتاده میرا؟ کجا می‌روی؟
کاش می‌دانستم که آن روز پریود خواهم شد. خودم را آماده می‌کردم و نیاز نبود شما را ترک کنم.
ناراحتم از اینکه همهٔ تفریحات را از دست دادم.
من و پینکی خیلی تفریح کردیم!
اه! به این دلیل ما را ترک کردی؟

پریود بعدی‌ام چه زمانی است؟

ردیابی چرخهٔ قاعدگی

طول چرخهٔ قاعدگی‌تان تعداد روزهایی است که از روز اول یک پریود تا روز قبل از نخستین روز پریود بعدی محاسبه می‌شود.

طول چرخهٔ قاعدگی‌تان + **روز آخرین پریود** = **روز پریود بعدی**

بیایید فرض کنیم ۱۲ شهریورماه پریود می‌شوید.

پس یک ○ بزرگ دور ۱۲ شهریورماه روی این تقویم می‌کشید.

شهریور

شنبه	اشنبه ۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶		
۲۹	۳۰	۳۱				

یک تقویم برمی‌داریم.

شهریور

شنبه	اشنبه ۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱				

اکنون فرض می‌کنیم پریود بعدی‌تان ۹ مهرماه اتفاق می‌افتد.

یک ○ بزرگ دور ۹ مهرماه می‌کشیم.

مهر

شنبه	اشنبه ۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

اگر خونریزی‌تان تا ۱۵ شهریورماه ادامه داشته باشد، آنگاه می‌توانید بالای هر روز تا ۱۵ شهریور ● کوچک بکشید.

شهریور

شنبه	اشنبه ۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱				

اکنون اگر می‌خواهید طول چرخه‌تان را بدانید، باید شروع به شمردن روزها از ۱۲ شهریور تا ۹ مهر کنید.

خب، چند روز خواهد بود؟

شهریور

شنبه	اشنبه ۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱				

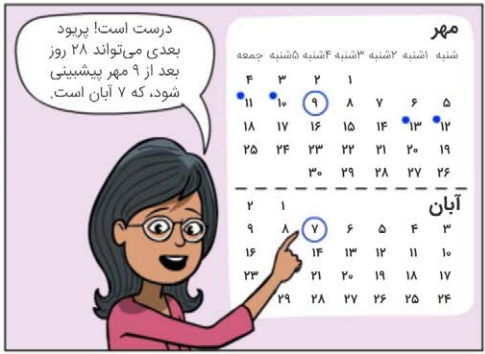
مهر

شنبه	اشنبه ۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	...

اگر خونریزی‌تان تا ۱۳ مهرماه ادامه داشته باشد، دوباره بالای هر روز تا ۱۳ مهر ● کوچک خواهید کشید.

مهر

شنبه	اشنبه ۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰



تقویم سادهٔ دختری که به‌طور منظم پریود می‌شود می‌تواند شبیه این باشد.

شهریور

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱				

مهر

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۱	۲	۳	۴	
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰		

آبان

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
			۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰		

آذر

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰					

دی

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰			

بهمن

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۱	۲	۳		
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	

اسفند

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
						۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

بسیاری از دختران حدود دو هفته پیش از پریود، تغییرات ناگهانی جسمی و احساسی را تجربه می‌کنند.
نمی‌دانستم پیشبینی پریودهای آینده اینقدر راحت است!
بله، همهٔ کاری که باید انجام دهید این است که بر مبنایی منظم پریودهایتان را ردیابی کنید.
گرفتگی عضلات شکم . . .
سردرد . . .
جوش زدن . . .
ممکن است تغیرات مکرر در حالتشان را تجربه کنند.
و اشتیاق به انواع خاصی از غذاها.
۵۳

چطور با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شویم؟

سندرم پیش از قاعدگی پس از پریود پیش‌رو از بین می‌رود.

دکترها معتقدند این‌ها نتیجهٔ تغییرات هورمونی در بدنتان است.

این تغییرات جسمی و احساسی پیش از پریود به عنوان **سندرم پیش از قاعدگی** شناخته می‌شوند.

چگونه با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شویم؟

بگذارید مثال‌هایی از **غذاهای غنی از آهن** برایتان بزنم.

سیب‌زمینی (با پوست)

اسفناج

نخود فرهنگی

ماهی

آجیل و میوه‌های خشک

عدسی‌جات

اگر غذاهای غنی از آهن بخورید کمک خواهد کرد. در طول سال‌های قاعدگی، نیاز بدنتان به آهن افزایش می‌یابد. کمبود آهن در بدن می‌تواند موجب کم‌خونی شود.

از خوردن غذاهای غیرمفید مثل چیپس، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، و شیرینی ترقه‌ای اجتناب کنید.

بهتر است غذاهای غنی از آهن را همراه غذاهای غنی از ویتامین سی بخورید. این جذب آهن در بدن را افزایش می‌دهد.

بگذارید چند مثال از **غذاهای غنی از ویتامین سی** برایتان بزنم.

پرتقال

آمله

انبه

لیمو

روزانه ورزش کنید.
به قدر کافی بخوابید.
زیاد آب بنوشید.
و من پریودهایم را ردیابی خواهم کرد تا بتوانم به‌سادگی پریود بعدی‌ام را پیشبینی کنم.
اه این فوق‌العاده است! فکر نمی‌کردم این‌همه چیز برای دانستن دربارهٔ پریود وجود داشته باشد!
با این اقدامات، نه‌تنها می‌توانید با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شوید، بلکه سالم نیز می‌مانید.
بنابراین، حالا به‌خوبی دربارهٔ بدنتان و پریود می‌دانید، الان وقت این است که چیزهای بیشتری یاد بگیرید.
۵۵

مراقبت در طول پریود

مدیریت بهداشت قاعدگی

می‌خواستم از تو دربارهٔ این ببرسم که چطور می‌توانیم جریان خون را مدیریت کنیم؟

چطور می‌توانیم از خونی‌شدن لباس‌ها در طول پریود جلوگیری کنیم؟

بله، بگذار توضیح بدهم

عموماً از نوار بهداشتی، که به عنوان دستمال بهداشتی هم شناخته می‌شود برای جذب مایع قاعدگی استفاده می‌شود تا روی لباس نریزد و بتواند به راحتی بعداً دور انداخته شود.

این نواری باریک است که از مواد جاذب ساخته شده تا مایع قاعدگی را در طول پریود جذب کند.

نوار بهداشتی این شکلی است.

اگر برای اولین‌بار از نوار بهداشتی استفاده می‌کنید، خوب است که نحوهٔ استفاده که روی جعبه نوشته شده را بخوانید تا بدانید چطور به درستی از نوار استفاده کنید.

whisper Clean

اما، نوار بهداشتی چطور استفاده می‌شود؟

خب، بگذار برایت بگویم.

نوار بهداشتی بین لباس زیر و اندام تناسلی به گونه‌ای قرار می‌گیرد که بخش میانی نوار دقیقاً دهانهٔ واژن را بپوشاند.

پیش و پس از استفادهٔ نوار بهداشتی، باید دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.

هر زمان که نیاز بود!

هر چند وقت یک‌بار باید نوار بهداشتی را عوض کنیم؟

بنابراین یعنی در اولین روز پریود به خاطر اینکه جریان خون شدیدتر است باید نوارم را بیشتر عوض کنم.

درست، جیا!

باید نوارها را حداقل هر ۶ ساعت یا اغلب زمانی که نیاز است، برای جلوگیری از خیس‌شدن بیش از حد و نشت‌کردن آن عوض کرد.

۶
ساعت

شاید پیش از یافتن نواری که بهترین انتخاب برای نیازهایتان باشد، مجبور باشید انواع مختلف نوار بهداشتی را امتحان کنید.

نوارهای بهداشتی در اشکال و سایزهای مختلف با ظرفیت جذب متفاوت برای جریان خون کم و زیاد عرضه می‌شوند.

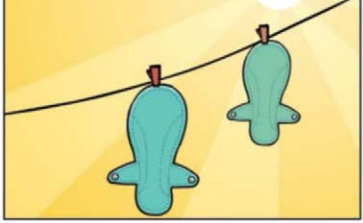
آیا این نوارها قابل استفادهٔ مجدد هستند؟ من از نوار پارچه‌ای استفاده می‌کنم.

نه نه، این نوارها یک بار مصرف هستند.

پس از هر استفاده، نوار پارچه‌ای باید بلافاصله در آب سرد خیس و شسته شود تا لکه روی آن باقی نماند.

اما انواع دیگری به نام نوارهای پارچه‌ای هستند که می‌توانند شسته شوند و بارها استفاده شوند.

و زیر آفتاب خشک کنید. نور آفتاب در کشتن میکروب‌ها مؤثر است.



پس از خیس‌کردن، نوار را بشویید...

نوارهای بهداشتی به‌طور گسترده در سوپرمارکت‌ها، داروخانه‌ها، و... در دسترس هستند.

نوار بهداشتی را از کجا باید بخریم؟

اگر نمی‌توانید نوار بهداشتی بخرید، می‌توانید یکی در خانه بسازید.

اگر به دلایلی نتوانم نوار بهداشتی بخرم چطور؟

چگونه در خانه نوار بهداشتی بسازیم؟

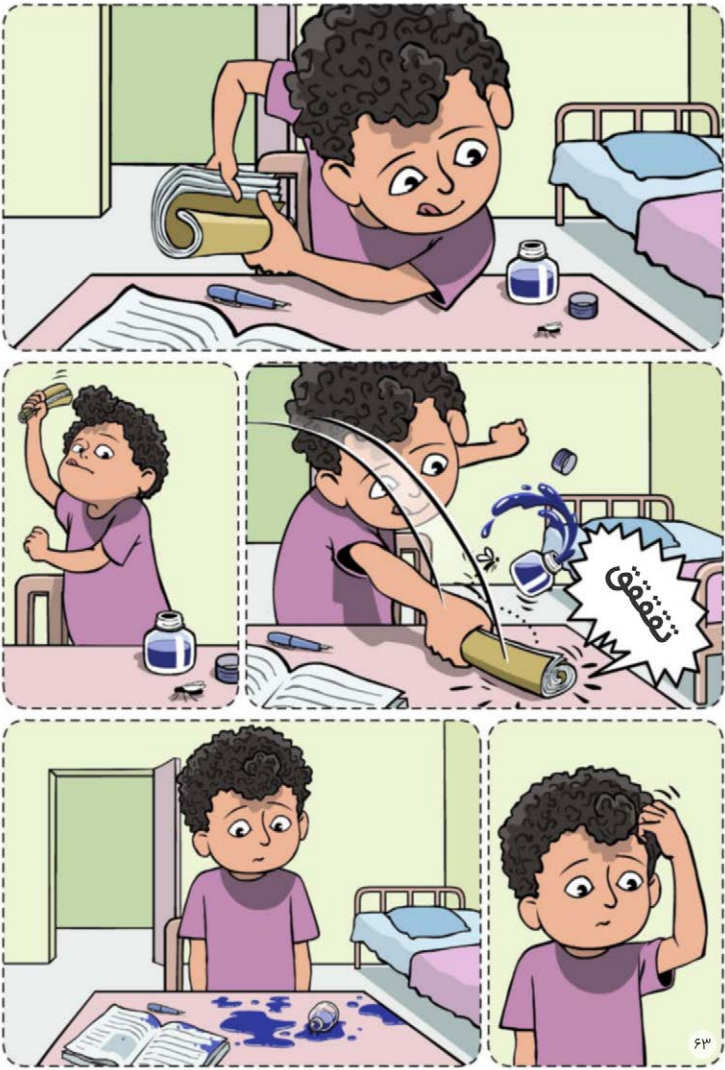
از طول دو بار تا کنید تا یک نوار بلند مستطیل شکل ساخته شود.

یک پارچهٔ نخی تمیز بردارید.

وقتی از نواری که خودتان ساخته‌اید استفاده می‌کنید، باید کمی بیشتر مراقب این باشید که نوار از جایش نلغزد.

آن را در لباس زیرتان قرار دهید و مانند یک نوار معمولی از آن استفاده کنید.

خخخ
خخخ
چرا می‌خندی، جیا؟
باورتان نخواهد شد!
یک روز برادر کوچکم در حال انجام تکالیف خانه‌اش بود.


تفقفق

جذب بهتر برای
محافظت از شما در
مقابل لکه‌ها!
whisper

و از آن زمان، او هیچوقت دوباره گنجهٔ مادر را باز نکرده است!
خخخ خخ
خخخ خخ
ها ها ها

به یاد می‌آورم...
نه‌تنها باید بدانید چطور از نوار بهداشتی استفاده کنید بلکه همچنین باید بدانید چطور آن را درست دور بیاندازید!
ها! ها! ... خیلی خنده‌دار است!

تقریباً پر است. باید دور بیاندازمشان.

روز پنجم پریودم بود و نوارهای استفاده‌شدهٔ زیادی در سطل زباله منتظر دور انداخته شدن بودند.

شاید بعداً دور انداختمشان.

پریا! زود آماده شو. برای فیلم دیرمان می‌شود.

بله مامان، آمدم!

خدانگهدار لالی! زود برمی‌گردیم.

من می‌خواهم همراه بابا جلو بنشینم.

لالی، ما...
... برگشتیم!
آن‌ها برای پریا هستند.

پس باید مطمئن باشید که نوارهای بهداشتی استفاده شده را از حیوانات خانگی دور نگه دارید.

خخخ خخ

خخخ خخ

خخخ خخ

چطور نوار بهداشتی مصرف‌شده را دور بیاندازیم؟

درب سطل را بگذارید و فراموش نکنید که دستانتان را بشویید.

در سطل زباله بیاندازید.

نوار بهداشتی استفاده‌شده را در یک روزنامه یا کاغذ باطله بپیچید.

هرگز نباید نوارها را در توالت انداخت.

هر چه زودتر سطل زباله را خالی کنید.

این از انتشار بوی بد در خانه یا گسترش بیماری‌ها بواسطهٔ مگس و دیگر حشرات جلوگیری می‌کند.

اه، ما این را از تجربهٔ خودمان می‌دانستیم، نه میرا؟
چراکه به سادگی می‌تواند سیستم لوله‌کشی را مسدود کند و منجر به خراب‌شدن توالت شود.
... و تقریباً برای نصف روز بسته بود.
تحت تعمیر
بله! یکی از توالت‌های دخترانهٔ مدرسه‌مان خراب شده بود...
اگر در مدرسه پریود شویم چه کار کنیم؟
پس از آن لوله‌کش تعداد زیادی نوار بهداشتی مصرف‌شده بیرون کشید که لوله‌ها را بسته بودند.

حداقل ۲-۳ روز پیش از پریود نوار همراه داشته باشید.

با ردیابی چرخهٔ قاعدگی‌تان بوسیلهٔ تقویم، می‌توانید پریود بعدی‌تان را پیشبینی کنید.

بهترین شیوهٔ مدیریت پریود این است که همیشه آماده باشید.

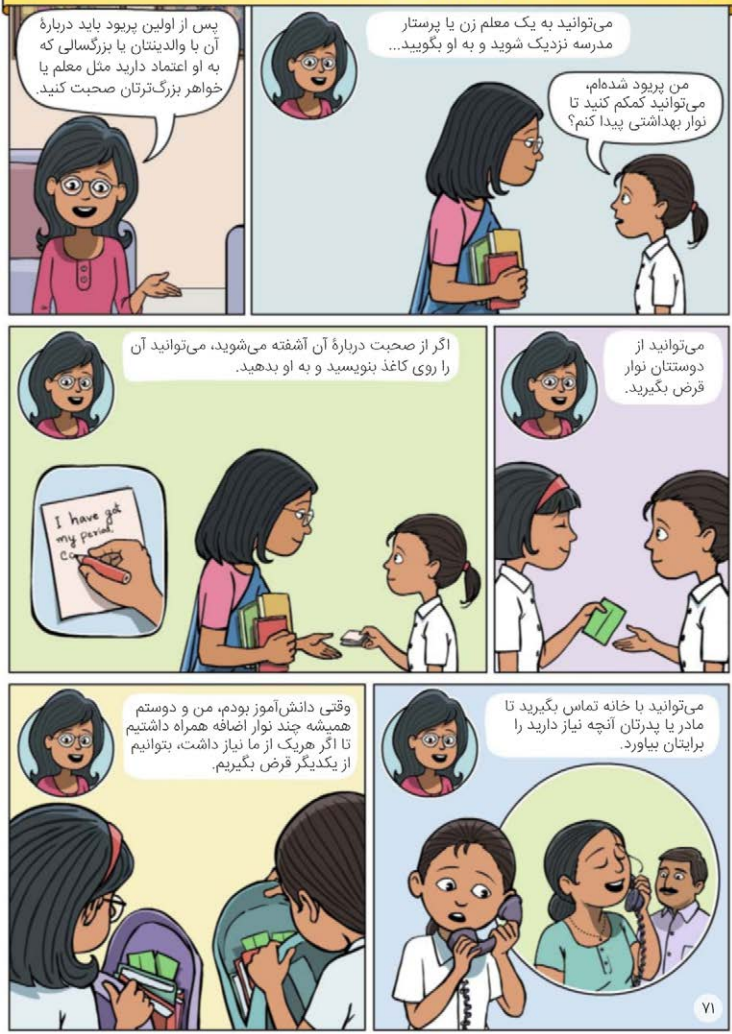
اگر انتخابی دارید، وقتی پریود هستید می‌توانید شلوار یا دامن تیره بپوشید. با این کار مطمئن می‌شوید حتی اگر هم دامنتان خونی شود، به راحتی قابل رویت نخواهد بود.

شخصاً همیشه نوارهای اضافه در کیفم دارم و به این شکل همیشه می‌توانید آماده باشید.

برای دختران کاملاً معمول است که وقتی پریود می‌شوند آمادهٔ آن نباشند، مخصوصاً اگر اولین بار باشد.

اما اگر آماده نباشم چطور؟ می‌شود در طول پریود به مدرسه نرفت؟

وقتی اولین‌بار پریود می‌شوید چه باید بکنید؟



پریود می‌تواند باعث کمی دردسر شود، اما نباید مدرسه را به خاطر آن از دست بدهید!

اگر در حالی که به دنبال نوار بهداشتی هستید می‌خواهید تلاش کنید لباستان را تمیر نگه دارید، می‌توانید کمی دستمال کاغذی را تا کنید و نواری فوری بسازید و در لباس زیرتان از آن استفاده کنید. اما این برای مدت زیادی کار نخواهد کرد و خیلی زود نیاز به نوار خواهید داشت.

بسیار خوب، این تقریباً روزی برای هر دختری اتفاق می‌افتد و چیزی برای احساس خجالت یا شرم وجود ندارد.

اما، اگر خون نشت کند و روی لباس لکه داشته باشم چطور؟ این خیلی خجالت‌آور خواهد بود!

اما گاهی از خانه دور هستید و نمی‌توانید فوراً آن را عوض کنید.

در اولین فرصت لباس‌ها را در آب سرد خیس کنید و بشویید.

در دیگر اوقات، احتیاط بیشتر مهم است!

اگر پلوور یا ژاکت همراهتان دارید، دور کمرتان گره بزنیدش. اگر نیاز شد ژاکتی را از دوستتان قرض بگیرید. اما این تنها در طول تابستان ممکن است که پلوور یا ژاکت همراهتان است.

این مرا یاد زمان مدرسه‌ام می‌اندازد.

در چنین شرایطی است که پوشیدن دامن یا شلوار تیره‌رنگ کمک می‌کند، چراکه لکه کمتر مشهود خواهد بود.

ما باید لباس فرم سفیدمان را می‌پوشیدیم.

رینگ رینگ

فکر می‌کنم شنبه بود.

رینگ رینگ
بسیار خوب بچه‌ها! فردا درس را ادامه خواهیم داد.
هی پریا! برای نهار چه آورده‌ای؟
پریا! یک لکهٔ قرمز روی دامنت است!
من...
امروز ماکارونی آورده‌ام، تو چطور؟
من دارم! بگذار بهت بدهم.
اما با لکه‌ای که پشتم است نمی‌توانم به توالت بروم!
شاید پریود شده‌ای!
واقعا! من حتی نوار هم ندارم!

این را دور کمرت گره بزن.
نگران نباش!
خیلی ممنونم!
سؤال متفاوتی دارم. شنیده‌ام که در طول پریود نباید دوش گرفت. درست است؟
و از آن زمان شروع به ردیابی پریودهایم کردم و همیشه نوار یدک همراه داشتم.

شما را تشویق می‌کنم به اینکه دربارهٔ بدنتان کنجکاو باشید و پاسخ پرسش‌هایتان را بیابید. و همواره در طول پریود به یکدیگر کمک کنید.

هرچه بیشتر دربارهٔ بدنتان بدانید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

اینجاست!

وای! چی هست؟

و پینکی، همانطور که گفتم، هدیهٔ تولد ویژه‌ای برایت دارم.

یک کتاب کارتونی!

اگر می‌خواهید دربارهٔ **آموزش جنسی به کودکان** کتاب‌های بیشتری بخوانید به این آدرس مراجعه کنید:

www.rahaayi.com/publication