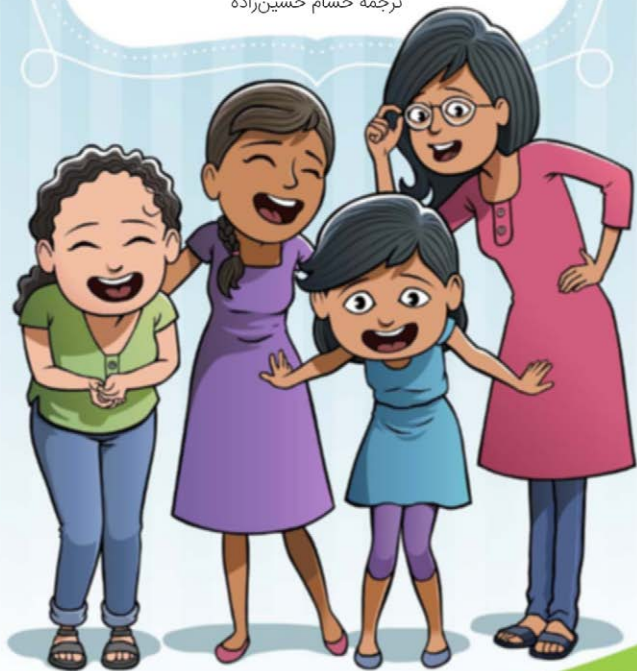




# دانشنامهٔ قاعدگی

راهنمای خودمانی پرپود برای دختران

ترجمهٔ حسام حسینزاده



## چرا این کتاب فوق‌العاده است؟

راهنمای کاربردی بر اساس داستان‌های زندگی واقعی دانشنامه 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 باتجربه 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

دانشنامه قاعدگی به زبان انگلیسی، هندی، و... در دسترس است. برای اطلاعات بیشتر لطفاً از این صفحه دیدن کنید:



[www.menstrupedia.com/comic](http://www.menstrupedia.com/comic)



Menstrupedia

Email: [contact@menstrupedia.com](mailto:contact@menstrupedia.com)  
Website: [www.menstrupedia.com](http://www.menstrupedia.com)



مرکز پژوهش و آموزش رهایی  
[www.rahayil.com](http://www.rahayil.com)  
مرداد ۱۳۹۵

# دانشنامهٔ قاعدگی

راهنمای خودمانی پررود برای دختران

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

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



۵۵ ..... رشد کردن

۵۸ ..... تغییرات جسمی دختران در طول بلوغ

۱۱ ..... تغییرات جسمی پسران در طول بلوغ

۱۷ ..... رژیم غذایی سالم چیست؟



۲۸ ..... پرئود چیست

۳۲ ..... بچه‌ها چطور ساخته شده‌اند؟

۳۳ ..... پرئود چطور اتفاق می‌افتد؟

۴۲ ..... نکاتی برای کاهش درد در طول پرئود



۴۹ ..... پرئود بعدی‌ام چه زمانی است؟

۵۰ ..... چگونه چرخه قاعدگی را ردیابی کنیم؟

۵۳ ..... سندرم پیش از قاعدگی

۵۴ ..... چگونه با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شویم؟



۵۶ ..... مراقبت در طول پرئود

۵۷ ..... نوار بهداشتی چیست و چطور استفاده می‌شود؟

۶۱ ..... چگونه در خانه نوار بهداشتی بسازیم؟

۶۸ ..... چطور نوار بهداشتی مصرف‌شده را دور بیندازیم؟

۷۱ ..... وقتی اولین بار پرئود می‌شویم چه باید بکنیم؟

۷۶ ..... اقدامات بهداشتی در طول پرئود



امروز تولد پینکی است. پینکی ۹ ساله شده است.  
جیا و میرا به خانه 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، مدتی است که غذا آماده است.

منتظر پریا هستیم که به ما بیوندد. تا آنموقع با لالی بازی می‌کنیم.

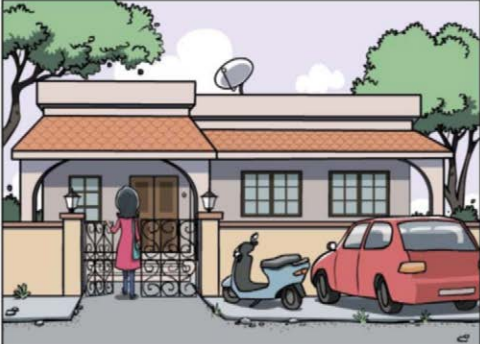


این پریا است، خواهر بزرگ‌تر پینکی. او دکتر است.

داروها را اینجا نوشته‌ام.

امروز تولد پینکی است، به همین دلیل زودتر می‌روم.







... وقتی یک دختر  
کوچولوی بازیگوش  
بودم!

اه نه نه!  
این منم...

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

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

و این زمانی است که  
از دانشگاه فارغ  
التحصیل شدم.

از دختری کوچک تا خانمی  
جوان. بزرگ شدن خیلی  
هیجان‌انگیز است!



# رشد کردن

تغییرات جسمی و احساسی  
حین بزرگ شدن

چه چیزی دربارهٔ  
رشد کردن بسیار  
هیجان انگیز است؟



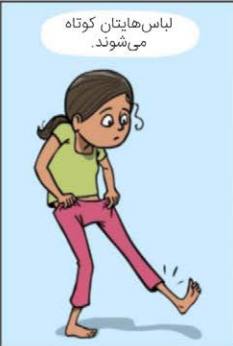
بزرگ شدن هیجان انگیز  
است! تغییرات جدیدی  
در زندگی ایجاد می‌کند!



ما دربارهٔ وقتی  
صحبت می‌کنیم که ...



لباس‌هایتان کوتاه  
می‌شوند.



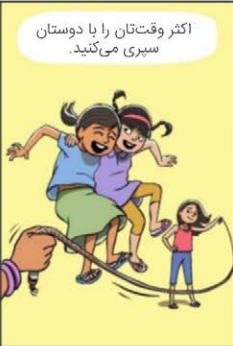
اسباب‌بازی‌ها بدل به  
چیزهایی قدیمی می‌شوند.



پرسشی که همواره عذابتان  
می‌دهد این است که آیا  
سوتین بپوشید یا نه.



اکثر وقتان را با دوستان  
سپری می‌کنید.



زیبا و مدرز به نظر رسیدن  
اهمیت زیادی دارد.



شگفت‌زده شده‌ام، چه چیزی  
باعث رشد ما می‌شود؟



بگذارید بگویم.

یک غدهٔ نخودشکل در پایین مغزتان قرار گرفته است.

غدهٔ هیپوفیز خوانده می‌شود. این غده دلیل رشد ماست.

غدهٔ هیپوفیز



غدهٔ هیپوفیز!

بله، پینکی!

وقتی زمان رشد است، غدهٔ هیپوفیز شما مواد شیمیایی خاصی به نام هورمون را در بدنتان توزیع می‌کند.

این مواد شیمیایی موجب می‌شوند بخش‌های مختلف بدنتان رشد کنند.



۶ سالگی



۱۰ سالگی



۱۵ سالگی



۲۰ سالگی

به مرحلهٔ تبدیل شدن از یک دختر کوچک به یک نوجوان بلوغ گفته می‌شود.

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

چه نوع تغییراتی، پریا؟

## تغییرات جسمی دختران در طول رشد کردن

بدنتان در طول دو تا سه سال به سرعت رشد می‌کند. در نتیجه قد و وزن‌تان افزایش خواهد یافت.

حتی چندین سال بعد از بلوغ نیز به رشد ادامه خواهید داد اما با سرعتی بسیار کمتر.



۶ سالگی



۱۰ سالگی



۱۵ سالگی



۲۰ سالگی

ممکن است آکنه و جوش روی صورت‌تان ظاهر شود.

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.





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



۷ سالگی



۱۹ سالگی

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



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



باستان شروع به عریض شدن می‌کند.



۷ سالگی



۱۹ سالگی




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




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.



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

نه پینکی!



بگذارید بکشم و توضیح دهم.



سه دهانه بین پاهایمان وجود دارد.

۱. ادرار از این دهانهٔ کوچک خارج می‌شود که بدن 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.



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

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

### تغییرات جسمی پسران در طول رشد کردن

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



۶ سالگی



۱۲ سالگی



۱۷ سالگی



۲۵ سالگی

قفسه سینه و سانه‌هایشان عریض می‌شود و عضلات شروع به رشد می‌کنند.



۱۲ سالگی



۲۵ سالگی

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



۱۲ سالگی

۲۵ سالگی

موها شروع به ظاهر شدن روی بدن، دست‌ها، زیر بغل، پاها و اطراف اندام تناسلی‌شان می‌کنند.



۱۲ سالگی

۲۵ سالگی

حین رشد کردن، صدایشان عمیق می‌شود.



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





بله، و حالا همچنین می‌دانیم که دلیل این تغییرات هورمون‌های درون بدنمان هستند!

درست است پینکی! این هورمون‌ها تغییرات خوبی در بدن ایجاد می‌کنند.

اما گاهی به خاطر این هورمون‌ها، ممکن است بیش‌ازحد دربارهٔ بدنتان احساس خجالت کنید. همواره به یاد داشته باشید که هر کسی به نوبهٔ خودش زیبا و منحصر به فرد است.

آرزو می‌کنم مثل او لاغر باشم؟

چرا مثل او سالم نیستیم؟

با این جوش‌ها روی صورتم خیلی بد به نظر می‌رسم.

ممکن است از نوسانات خلقی ناگهانی که شما را آشفته می‌کند رنج ببرید.

ممکن است خیلی اوقات احساس عشق کنید و از لحاظ جسمی جذب دیگران شوید، که طبیعی است و چیزی برای احساس گناه وجود ندارد.

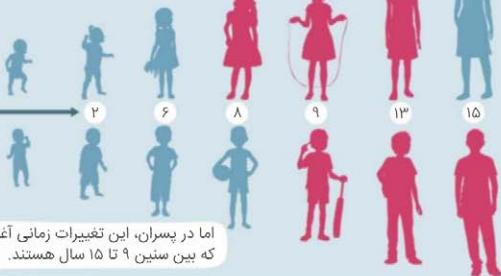
همه این‌ها بخشی  
از رشد کردن است!

این برای همه  
رخ می‌دهد؟

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

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

سن



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.

خفخف  
خفخف

حالا می‌دانم چرا میرا احساس  
می‌کند یکی از بلندقدترین  
دانش‌آموزان در کلاسش است!

خفخف  
خفخف

نگران نباش میرا. اگر کمی  
صبر کنی به زودی پسران  
نیز به تو می‌رسند.

خب بچه‌ها!  
غذا آماده‌ست!

اه، بوی لذیذی دارد!  
من خیلی گرسنه‌ام.

من هم!

تولدت  
مبارک!

تولدت  
مبارک!

فووووووووووت

هوم! غذا را دوست دارم. تنوع  
زیادی وجود دارد و همه چیز  
خیلی خوشمزه است!

پینکی، می‌دانستی که  
تنوع در غذا کلید سالم  
ماندن است؟

چه نوع تنوعی، پریا؟

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.

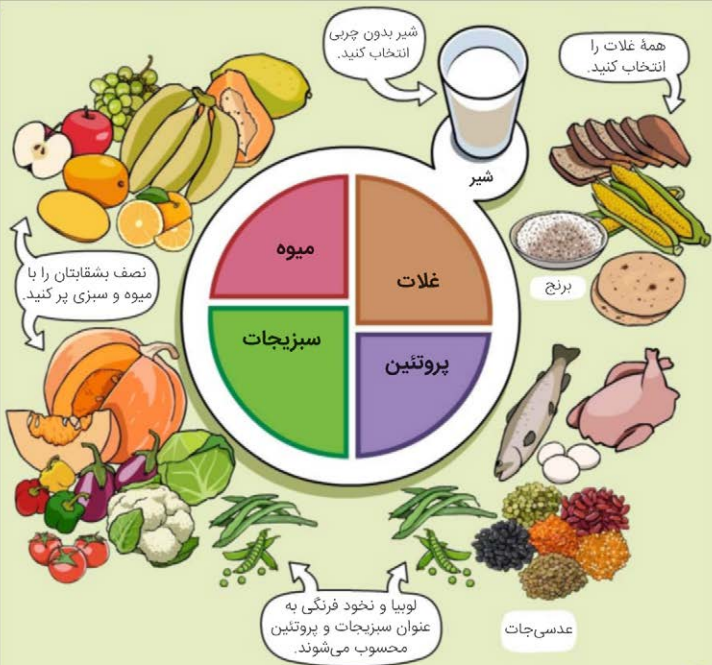


همچنین، رژیم غذایی‌تان باید بواسطهٔ سبزیجات و میوه‌های متنوع رنگارنگ باشد.

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



### رژیم غذایی سالم باید چگونه باشد؟



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

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 مورد نیاز آهن را در رژیم غذایی‌شان ندارند.

اما چرا به آهن نیاز داریم؟

آهن برای حمل اکسیژن در خون حیاتی است.

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

بگذارید چند مثال از غذاهای غنی از آهن برایتان بزنم.



نخود فرنگی



اسفناج



سیب‌زمینی (یا یوست)



عدس‌جات



آجیل و میوه‌های خشک



ماهی

بهرتر 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.

نوشابه چطور؟ مره خوبی می‌دهد!!

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

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



آمله



پرتقال



لیمو



انبه



نمی‌دانستم نوشابه برای سلامتی بد است. من دوستش دارم.



استفاده از نوشابه هزارگانه اشکال ندارد اما استفاده زیاد از آن خوب نیست، جیا!

چه کسی به نوشابه نیاز دارد وقتی این غذا اینقدر لذیذ و سالم است؟!



درست میرا! منم از غذا لذت می‌برم!

تو چطور جیا؟



جیا؟

اها! چیزی از من پرسیدی؟



از غذا لذت می‌بری؟

آره آره! غذا عالی بود!

لیموناد هم هست!









در همین حال در حمام

چه اتفاقی افتاده جیا؟

لباس زیرم خونی بود! نمی‌دانم چکار کنم. هرگز چنین اتفاقی نیفتاده بود.

می‌خواهم به خانه بروم.

آرام باش جیا! تو فقط برای اولین بار پریود شده‌ای!

این کاملاً عادی است!

بگذار چیزی به تو بدهم.







عصر روز بعد

پریا به زودی به خانه می‌آید.

خیلی چیزهاست که می‌خواهم ببرسم!

دینگ دنگ!

اها آمد!

چطوری جیا؟

خوب نیستم. احساس ناخوشی می‌کنم و کمی هم درد شکم دارم.

نگران نباش، جیا. در چند روز آینده خوب خواهی شد.

خب، می‌خواهی چه چیزی دربارهٔ پرورد بدانی؟

# پریود

چه چیزی درون بدن در جریان است؟

پریود چیست؟

چرا پریود  
اتفاق می‌افتد؟





در طول پریودمان مقدار کمی خون برای ۳ تا ۷ روز از واژن خارج می‌شود. پس باید از نوازی استفاده کنیم که خون را جذب کند و از خراب شدن لباسمان جلوگیری کند.

پریا، پریود برای سلامتی بد است؟

نه جیا، اصلاً کاملاً طبیعی است. برای هر دختری رخ می‌دهد.

پریود راهی‌ست برای بدن‌تان تا خودش را برای بچه‌دار شدن در آینده - اگر بخواهید - آماده کند.

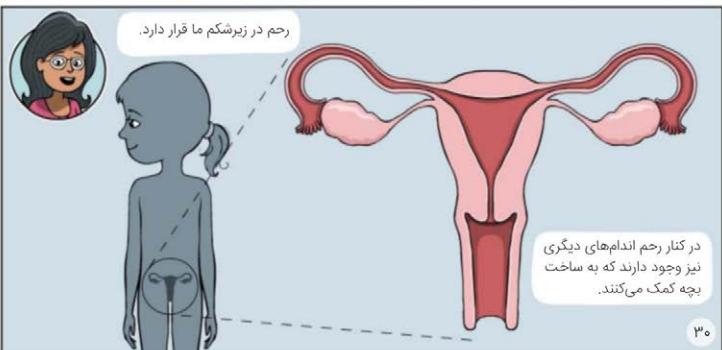
اما چرا دچار خونریزی می‌شویم؟

چه احساسی دارد؟

صبر کنید! پاسخ همهٔ سوالاتان را به زودی می‌گیرید.

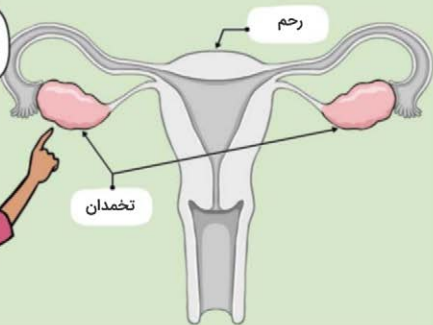
برای فهم اینکه چطور پریود اتفاق می‌افتد، ابتدا باید بفهمیم بچه‌ها چطور ساخته شده‌اند.

می‌دانید بچه‌ها کجا ساخته شده‌اند؟

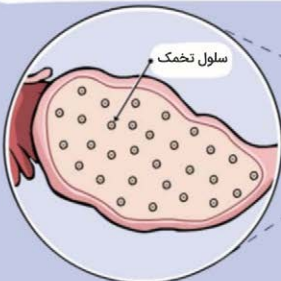


این یک غدهٔ کوچک  
بادامی شکل است که  
تخمدان خوانده می‌شود.

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



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

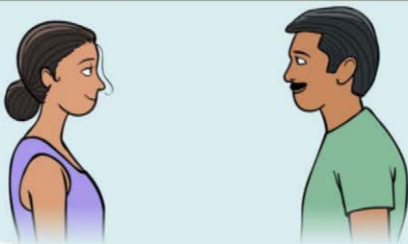


می‌دانید چرا این  
سلول‌های تخمک  
مهم هستند؟



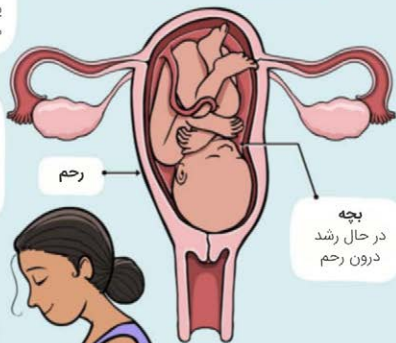
آن‌ها سلول‌هایی  
هستند که در  
نهایت تبدیل به  
بچه‌ها می‌شوند!





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

آنگاه است که می‌گوییم زنی با یک بچه در رحمش حامله است.



الان زمان این است که  
بفهمیم چطور  
اتفاق می‌افتد.

پس آماده‌اید که  
بفهمید چطور پرپود  
اتفاق می‌افتد؟

بله!

بله!

خوب!

### پرپود چطور اتفاق می‌افتد؟

برای اینکه بتوان بچه  
داشت، یک سلول  
تخمک باید از یک  
تخمدان رها شود.

اما، برای این اتفاق،  
کسی باید به  
تخمدان بگوید که  
تخمک را رها کند.

می‌دانید کدام  
اندام بدن این کار  
را انجام می‌دهد؟

کدام یک؟  
پرپا!

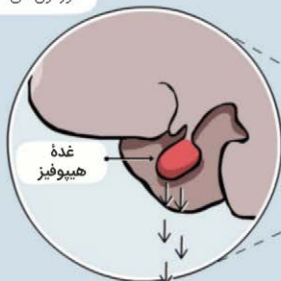
غده  
هیپوفیز!

اه بله، می‌دانم، غده هیپوفیز غده خودشکل  
کوچکی است که پایین مغزمان قرار دارد.  
مواد شیمیایی خاصی به نام هورمون ترشح  
می‌کند که موجب رشد بدن ما می‌شود.

درست است  
پینکی!



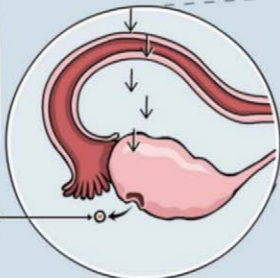
وقتی به سن خاصی برسید،  
غده هیپوفیزتان هر ماه شروع  
به ترشح نوع جدیدی از  
هورمون می‌کند.



غده  
هیپوفیز



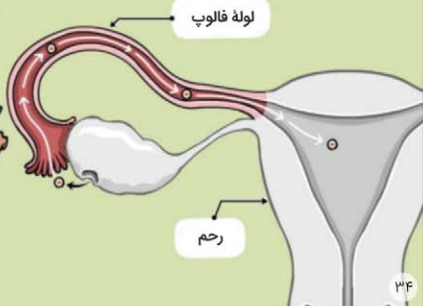
این هورمون موجب  
می‌شود یکی از تخمدان‌ها  
یک سلول تخمک آزاد کند.  
به این اتفاق تخمک‌گذاری  
گفته می‌شود.



لوله تخمک  
رهاشده از  
یک تخمدان

لوله تخمک رهاشده از  
طریق این اندام که شبیه  
لوله است راهش را به رحم  
پیدا می‌کند.

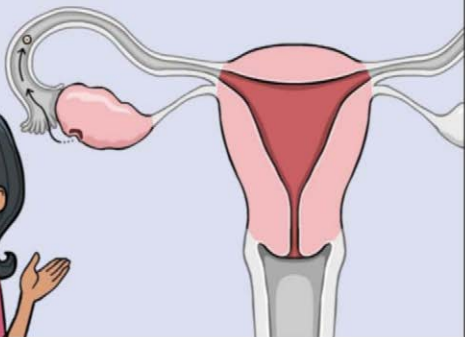
این اندام لوله  
فالوپ خوانده  
می‌شود.



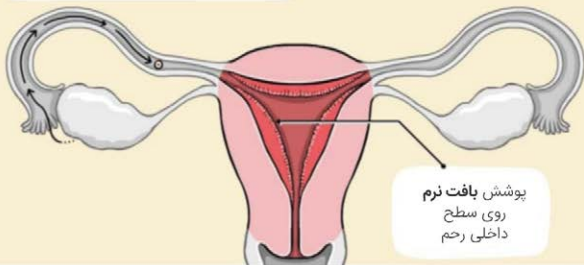
لوله فالوپ

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

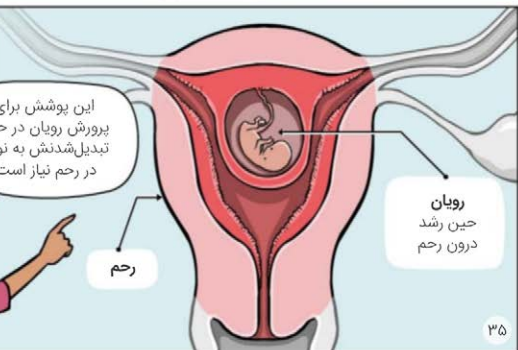
اگر سلول تخمک در راهش به سمت رحم با یک سلول اسپرم از یک مرد ترکیب شود، یک رویان را شکل می‌دهد.

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



رحم

رویان  
حین رشد  
درون رحم



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

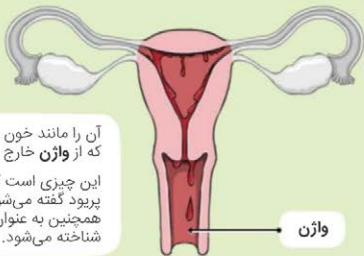


پس یعنی هیچ بجهای برای رشد در رحم وجود نخواهد داشت!

درست  
میرا!!



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. همچنین به عنوان **قاعدگی** شناخته می‌شود.

واژن

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



چرخه قاعدگی



رحم پوششی ایجاد می‌کند



تخمک از یک تخمدان رها شده است



اه، الان می‌فهمم چرا گفتی  
پریود اتفاق می‌افتد تا بتوانیم  
بچه داشته باشیم!

پریودم نشان می‌دهد که  
تخمندان‌هایم شروع به رهاسازی  
تخمک کرده‌اند و بنابراین...

... الان می‌توانم  
حامله شوم!

اما من هنوز خیلی کوچکم!  
برایم خیلی زود نیست که  
به بچه‌دار شدن فکر کنم؟

خوشحالم که پرسیدی، جیا! تو برای بچه  
داشتن خیلی کوچکی. تخمدان‌هایت  
شروع به رهاسازی تخمک کرده‌اند و این  
یعنی می‌توانی حامله شوی.

اما بدنم خیلی جوان  
است و هنوز آمادهٔ حمل  
بچه نیست! پیش از اینکه  
بچه‌دار شوی حداقل باید  
۲۰ ساله باشی.

باید خوشحال باشی که  
پریودت آغاز شده است. این  
نشانه‌ای از سلامتی تو و رشد  
درست بدنم است.

پس حالا می‌دانید که پریود  
چیست، چرا اتفاق می‌افتد و  
چرا حین پریود خون از واژن  
خارج می‌شود؟

بله!

بله!

بله!

نمی‌دانستم که پریود تنها بخش  
کوچکی از چرخهٔ قاعدگی است!

درست است میرا! پریود تنها بخش کوچکی از چرخه قاعدگی‌ست که برایمان مشهود است.

بقیه چرخه درون بدن اتفاق می‌افتد!

چرخه قاعدگی هر ماه تکرار می‌شود.

پس، ماهی یک بار پریود خواهیم شد؟

نه لزوماً جیلا!

بر اساس طول چرخه قاعدگی‌تان پریود خواهید شد. اگر طول چرخه قاعدگی‌تان کوتاه باشد، پریودهایتان زود به زود خواهد بود.

طول چرخه قاعدگی‌تان تعداد روزهایی است که از روز اول یک پریود تا روز پیش از آغاز پریود بعدی محسوب خواهد شد.

بگذارید یک مثال بزنم!





برای برخی دختران، چرخه قاعدگی شان می‌تواند به کوتاهی ۲۱ روز باشد.

درحالی‌که برای برخی دیگر می‌تواند به بلندی ۳۵ روز باشد.



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

درحالی‌که برخی شاید تنها یک‌بار در دو ماه داشته باشند.

و چرخه قاعدگی‌ات ممکن است تغییر کند.

همچنین جیا، از آنجایی که اخیراً اولین پرپودت را داشته‌ای، باید بدانی که برای یک یا دو سال پس از اولین پرپودت، شاید پرپودهای نامنظم داشته باشی

چراکه کمی زمان می‌برد تا بدنت تنظیم شود.

باید به دکتر مراجعه کنید،  
اگر:

پریودتان پس از منظم بودن ناگهان برای بیش از ۹۰ روز متوقف شود. این می‌تواند ناشی از عوارض خاص در بدنتان باشد.



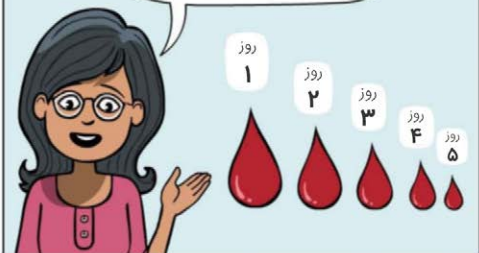
در طول پریود چه حسی داریم؟  
آزادهنده است؟



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



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



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



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





بله، اما احساس ناخوشی نیز می‌کنم.

مشکلی نیست!



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

نکاتی برای کاهش درد در طول پرپود



۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع کنید.



یک کیسه آب گرم روی زیرشکمتان بگذارید.



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

وضعیت کودک

وضعیت پروانه

وضعیت کبرا

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.

چه زمانی پرپود شدنم آغاز خواهد شد؟

گفتن اینکه دقیقاً چه زمانی برای اولین بار پرپود خواهید شد ناممکن است.

اغلب اولین پرپود حدود دو تا سه سال پس از آغاز رشد سینه‌ها اتفاق می‌افتد. این اتفاق می‌تواند هر زمانی بین ۸ تا ۱۵ سالگی باشد.

اگر ماده مخاطی غلیظ و سفید از واژن ترشح شود، نشانه خوبی از این است که پرپود ممکن است در شش ماه آینده اتفاق بیفتد.

بسیاری از دختران نخستین پرپود خود را حدود همان سنی تجربه می‌کنند که مادر یا خواهر بزرگ‌ترشان تجربه کرده است. برای اغلب دختران همینطور است، اما نه همه آن‌ها.

من نخستین پرپودم را وقتی ۱۳ سالم بود تجربه کردم. پس به احتمال زیاد پرپود تو نیز از حدود ۱۳ سالگی آغاز خواهد شد.

باید به دکتر مراجعه کنید،  
اگر:

سنتان بیش از ۱۶ سال است  
و پریودتان آغاز نشده است.



هر پریود چقدر  
طول می‌کشد؟

پریودها عموماً ۳ تا  
۵ روز طول می‌کشند.

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

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.



باید به دکتر مراجعه کنید،  
اگر:

پریودتان بیش از ۱۰ روز طول بکشد.



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

اینکه پریود موجب ضعف  
می‌شود یک افسانه است.







**باید به دکتر مراجعه کنید، اگر:**

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

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

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.

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



آیا در سراسر زندگی‌مان پریود خواهیم شد؟

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



آغاز پریود


توقف پریود (یائسگی)

خون قاعدگی همیشه باید قرمز باشد؟

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؟

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





در آغاز پرپودتان، قرمز روشن خواهد بود. اما کم کم شروع به قهوه‌ای تیره شدن می‌کند تا پایان پرپودتان.



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

اه، راحت شدم! فکر می‌کردم سالم نیستم.

می‌دانی چه اتفاقی افتاد؟

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

وای! اینجا عالی‌ست! بیایید همینجا کنار رودخانه بنشینیم.

پس از این همه دوچرخه  
سواری خیلی گرسنه‌ام!  
بیا بیاید اول کمی غذا بخوریم.

من به رودخانه  
می‌روم.



هی! من می‌توانم  
ماهی‌ها را ببینم.

آدمم! من هم  
می‌خواهم ببینم!



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

من پرپود شده بودم!





ماهی‌ها  
کجا  
هستند؟



من باید  
بروم خانه.

اما ما تازه  
رسیدیم!



چه اتفاقی افتاده  
میرا؟ کجا می‌روی؟

باید بروم  
خانه.



و مجبور شدم سریع بروم خانه چراکه پریدم  
ناگهان آغاز شده بود.



اها! به این دلیل  
ما را ترک کردی؟

من و بینکی خیلی  
تفریح کردیم!



ناراحتم از اینکه  
همه تفریحات را از  
دست دادم.

کاش می‌دانستم که آن روز  
پریدم خواهم شد. خودم را  
آماده می‌کردم و نیاز نبود  
شما را ترک کنم.

# پریود بعدی ام چه زمانی است؟

ردیابی چرخه قاعدگی

راهی برای فهمیدن اینکه  
پریود بعدی ام کی خواهد  
بود وجود دارد؟



اگر پریدهایتان منظم است. عملاً می‌توانید پیشبینی کنید پرید بعدی‌تان کی ممکن است باشد.

واقعاً! چطور؟

خیلی ساده!

برای پیشبینی پرید بعدی‌تان تنها نیاز دارید دو چیز را بدانید:

۱. تاریخ آغاز آخرین پریدتان

۲. طول چرخه قاعدگی‌تان

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

طول چرخه قاعدگی‌تان = روز آخرین پرید + روز پرید بعدی

یعنی می‌توانیم طول چرخه‌مان را با ردیابی چرخه قاعدگی‌مان روی تقویم بفهمیم؟

دقیقاً! و این خیلی راحت است!

بگذارید با یک مثال به شما نشان دهم چطور این کار را انجام دهید.

یک تقویم  
برمی‌داریم.



بباید فرض کنیم ۱۲ شهریورماه  
پریدو می‌شود.

پس یک بزرگ دور ۱۲ شهریورماه  
روی این تقویم می‌کشید.



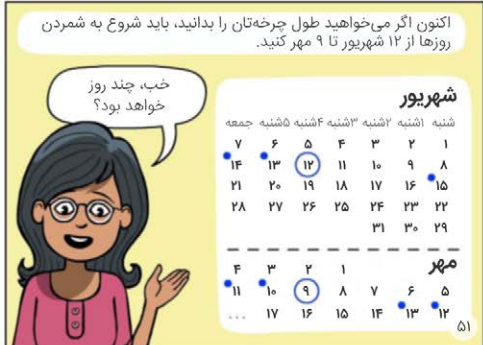
اگر خونریزی‌تان تا ۱۵ شهریورماه  
ادامه داشته باشد، آنگاه می‌توانید  
بالای هر روز تا ۱۵ شهریور ● کوچک  
بکشید.



اکنون فرض می‌کنیم پریدو  
بعدی‌تان ۹ مهرماه اتفاق می‌افتد.  
یک بزرگ دور ۹ مهرماه می‌کشیم.



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



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

خب، چند روز  
خواهد بود؟



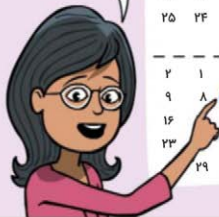
شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

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

درست است! پرپود  
بعدی می‌تواند ۲۸ روز  
بعد از ۹ مهر پیشبینی  
شود، که ۷ آبان است.

۲۸ روز!



تقویم ساده دختری که به‌طور منظم پرپود می‌شود می‌تواند شبیه این باشد.

## آبان

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

## مهر

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

## شهریور

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

## دی

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

## آذر

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

## اسفند

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

## بهمن

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه ۵شنبه جمعه

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

به این شکل می‌توانید  
پرپودهایتان را در آینده  
پیشبینی کنید.





نمی‌دانستم پیشبینی پرپیادهای  
آینده اینقدر راحت است!

بله، همه کاری که باید انجام دهید  
این است که بر مبنایی منظم  
پرپیادهایتان را ردیابی کنید.

بسیاری از دختران حدود دو  
هفته پیش از پرپود، تغییرات  
ناگهانی جسمی و احساسی را  
تجربه می‌کنند.

جوش زدن ...

سردرد ...

گرفتگی عضلات شکم ...

و اشتیاق به انواع خاصی از غذاها.

ممکن است تغییرات مکرر در  
حالتشان را تجربه کنند.

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



دکترها معتقدند این‌ها نتیجه تغییرات هورمونی در بدنتان است.

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

چطور با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شویم؟



### چگونه با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شویم؟

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.



بگذارید مثال‌هایی از غذاهای غنی از آهن برایتان بزنم.



نخود فرنگی



اسفناج



سیب‌زمینی (با پوست)



عدسی‌جات



آجیل و میوه‌های خشک



ماهی



بهرتر 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.



آمله



پرتغال



لیمو



انبه



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



زیاد آب بنوشید.



به قدر کافی بخوابید.



روزانه ورزش کنید.



با این اقدامات، نه تنها می‌توانید با سندرم پیش از قاعدگی مواجه شوید، بلکه سالم نیز می‌مانید.



اه این فوق‌العاده است! فکر نمی‌کردم این همه چیز برای دانستن دربارهٔ پرئود وجود داشته باشد!



و من پرئودهایم را ردیابی خواهم کرد تا بتوانم به سادگی پرئود بعدی‌ام را پیشبینی کنم.




بنابراین، حالا به خوبی دربارهٔ بدنتان و پرئود می‌دانید، الان وقت این است که چیزهای بیشتری یاد بگیرید.



# مراقبت در طول پریود

مدیریت بهداشت قاعدگی



می‌خواهم چیزهایی دربارهٔ  
چگونگی آمادگی و مراقبت  
از خودتان در طول پریود  
به شما بگویم.

چطور می‌توانیم از خونی‌شدن لباس‌ها در طول پریود جلوگیری کنیم؟

بله، بگذار توضیح بدهم.

می‌خواستم از تو درباره این بپرسم که چطور می‌توانیم جریان خون را مدیریت کنیم؟

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.

نوار بهداشتی این شکلی است.

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

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

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 دهانه واژن را بپوشاند.

پیش و پس از استفاده 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؟



باید نوارها را حداًقل هر ۶ ساعت یا اغلب زمانی که نیاز است، برای جلوگیری از خیس شدن بیش از حد و نشت کردن آن عوض کرد.



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

درست، جیا!



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

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



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

نه نه، این نوارها یک بار مصرف هستند.

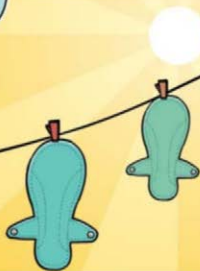
اما انواع دیگری به نام  
نوارهای پارچهای هستند  
که می‌توانند شسته شوند  
و بارها استفاده شوند.

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



پس از خیس کردن، نوار را بشویید...

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



نوار بهداشتی را از  
کجا باید بخریم؟

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





اگر به دلایلی نتوانم نوار  
بهداشتی بخرم چطور؟



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

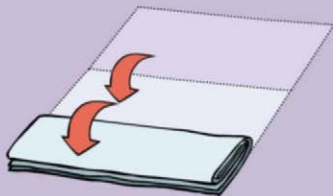


### چگونه در خانه نوار بهداشتی بسازیم؟

یک پارچه نخی  
تمیز بردارید.



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



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



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











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

تقریباً پر است. باید دور بیاندازمشان.

پریا! زود آماده شو. برای فیلم دیرمان می‌شود.

بله مامان، آمدم!

شاید بعداً دور انداختمشان.

من می‌خواهم همراه بابا جلو بنشینم.

خدا نگهدار لالی! زود برمی‌گردیم.



لالی، ما...



... برگشتیم!



آن‌ها برای  
پریا هستند.





چطور نوار بهداشتی مصرف شده را دور بیندازیم؟



نوار بهداشتی استفاده شده را در یک روزنامه یا کاغذ باطله بپیچید.



در سطل زباله بیندازید.



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



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



هر چه زودتر سطل زباله را خالی کنید.



هرگز نباید نوارها را در توالت انداخت.



چراکه به سادگی می‌تواند سیستم لوله‌کشی را مسدود کند و منجر به خراب‌شدن توالت شود.

اه، ما این را از تجربه خودمان می‌دانستیم، نه میرا؟

بله! یکی از توالت‌های دخترانه مدرسه‌مان خراب شده بود...

... و تقریباً برای نصف روز بسته بود.

تحت تعمیر

پس از آن لوله‌کش تعداد زیادی نوار بهداشتی مصرف‌شده بیرون کشید که لوله‌ها را بسته بودند.

اگر در مدرسه پرپود شویم چه کار کنیم؟

بهترین شیوه مدیریت  
پریود این است که  
همیشه آماده باشید.

با ردیابی چرخه قاعدگی‌تان  
بوسیله تقویم، می‌توانید پریود  
بعدی‌تان را پیش‌بینی کنید.

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



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



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

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



## وقتی اولین بار پریود می‌شوید چه باید بکنید؟

پس از اولین پریود باید درباره آن با والدینتان یا بزرگسالی که به او اعتماد دارید مثل معلم یا خواهر بزرگ‌ترتان صحبت کنید.



می‌توانید به یک معلم زن یا پرستار مدرسه نزدیک شوید و به او بگویید...

من پریود شده‌ام، می‌توانید کمک کنید تا نوار بهداشتی پیدا کنم؟



اگر از صحبت درباره آن آشفته می‌شوید، می‌توانید آن را روی کاغذ بنویسید و به او بدهید.



می‌توانید از دوستان نوار قرض بگیرید.



وقتی دانش‌آموز بودم، من و دوستم همیشه چند نوار اضافه همراه داشتیم تا اگر هریک از ما نیاز داشت، بتوانیم از یکدیگر قرض بگیریم.



می‌توانید با خانه تماس بگیرید تا مادر یا پدرتان آنچه نیاز دارید را برایتان بیاورد.





اگر در حالی که به دنبال نوار بهداشتی هستید می‌خواهید تلاش کنید لباس‌تان را تمیز 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.



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



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



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



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



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





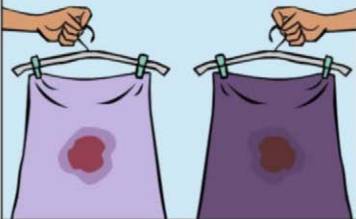
اگر پلور یا ژاکت همراهتان دارید، دور کمرتان گره بزنیدش. اگر نیاز شد ژاکتی را از دوستان قرض بگیرید. اما این تنها در طول تابستان ممکن است که پلور یا ژاکت همراهتان است.



در دیگر اوقات، احتیاط بیشتر مهم است!



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



این مرا یاد زمان مدرسه‌ام می‌اندازد.



فکر می‌کنم شنبه بود.



ما باید لباس فرم سفیدمان را می‌پوشیدیم.



رنگی  
رنگ





نگران نباش!

این را دور  
کمرت گره بزن.

خیلی ممنونم!

و از آن زمان شروع به ردیابی  
پرپودهایم کردم و همیشه نوار  
بیدک همراه داشتم.

سؤال متفاوتی دارم. شنیده‌ام که  
در طول پرپود نباید دوش گرفت.  
درست است؟

این افسانه  
است، میرا!

در واقع، دوش گرفتن و دیگر  
اقدامات بهداشتی در طول پریود  
بسیار مهم هستند.

### اقدامات بهداشتی در طول پریود

حدأقل روزی یک  
بار دوش گرفتن.



استفاده از لباس‌های زیر  
تمیز و تعویض منظم آن‌ها.



نوارهایتان را به طور منظم عوض  
کنید و دستانتان را پیش و پس از  
مصرف نوار بهداشتی بشویید.



پس از استفاده از توالت  
اندام تناسلی‌تان را با آب  
ساده بشویید.



فضای بین پاها را  
خشک نگه دارید.



از هیچ عامل پاک‌کننده‌ای  
مانند صابون یا ضدعرق  
درون واژن استفاده نکنید.







واژن سیستمی از باکتری‌های خوب را نگه می‌دارد تا در تمیز نگه داشتنش به او کمک کند، و مایع قاعدگی‌تان چیزی است که هرچیز ناخواسته‌ای را بیرون می‌ریزد.




همچنین به من گفته شده که وقتی پرپود هستم چیز مقدسی را عبادت یا لمس نکنم یا وارد مکان مقدس نشوم.




حتی لمس ترشی ممنوع است! آیا در طول پرپود ناپاک هستیم؟



این هم افسانه دیگری است. فرایند قاعدگی فرایندی الزامی و سالم برای بدن است و مایع قاعدگی مخلوطی بی‌ضرر از خون و بافت است که توسط بدن مصرف نشده.



هیچ چیز ناپاکی درباره قاعدگی یا مایع قاعدگی وجود ندارد!



در طول همه این مدت، پیش خودم احساس ناراحتی می‌کردم چراکه فکر می‌کردم در طول پرپود ناپاکم، اما دیگر نه!

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



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



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



اینجاست!

وای! چی هست؟



یک کتاب کارتونی!



