

پیری

کتاب رہنمای قاعدگی

پیشگفتار

تحقیقات نشان داده است که دختران در جریان عادت ماهوار خود با چالشهای زیاد صحتی در خانه و مکتب روبرو هستند. این چالشها عموماً به علت عدم دانش کافی در مورد عادت ماهوار، اعتقادات اشتباه در مورد عادت ماهوار و یا به دلیل کمبود آب و امکانات صحتی میباشد. در کنار آن عدم دسترسی به مواد صحتی ارزان، اغلب دختران را مجبور میسازد تا عادت ماهوار خود را از راههای غیرعنوانی که عموماً غیر صحتی اند کنترل کنند.

این کتاب یک راهنما برای استفاده از محصولات صحتی در جریان عادت ماهوار (قاعدگی) خانمها میباشد. ما امیدواریم که دختران افغان با خواندن این کتاب بتوانند در مورد بهداشت قاعدگی معلومات کافی بدست آورند و قاعدگی را بطور بخش عادی از زندگی روزمره خود ببینند.



قاعدگی چیست؟

دختران معمولاً در دوران بلوغ یا اوایل بلوغ (معمولاً در سنین 9 الی 19 سال) برای اولین بار قاعدگی را تجربه می کنند. در این زمان آنها تغییرات فیزیکی مانند رشد پستان پهن شدن لگن، رشد موهای بدن و تغییرات عاطفی ناشی از تولید هورمون ها را تجربه می کنند. قاعدگی تا زمانی که یک زن یائسه شود ادامه دارد (معمولاً در اواخر دهه 40 تا اواسط 50 سالگی زنان دیگر عادت ماهوار را تجربه نمی کنند این دوره را یائسگی میگویند).

عادت ماهوار بنام "قاعدگی" نیز یاد میشود.

تغییرات در دوران قاعده گی

ترشحات واژن که یکی از علائم شروع قاعدگی است برای اولین بار تا شش ماه قبل از اولین عادت ماهوار شروع می شوند. نوعیت و مقدار این ترشحات در جریان زندگی نظر به شرایط مختلف تغییر می کند. در این دوران بدن خانم ها شاهد تغییرات زیاد، بخصوص ترشحات هورمونی میباشد. ترشحات واژن در جریان عادت ماهوار و در جریان زندگی زنان نظر به شرایط تغییر میکند. در بعضی موارد این ترشحات ضخیم و در بعضی موارد رقیق تر می باشند.

ترشحات واژن از مایعات جمع شده در رحم، دهانه رحم و خود واژن تشکیل شده است. هنگامی که بدن تخمک را از تخمدان آزاد می کند، ترشحات واژن ضخیم تر می باشند و این تغییر نشان دهنده اوج زمان باروری نزد خانم ها است.



ترشحات طبیعی (فضخیم)

رنگ شفاف یا سفید ❁

بوی کمی دارد ❁

گاهی اوقات لکه زرد رنگ در زیرپوشی باقی میماند ❁

در جریان قاعدگی مقدار ترشحات تغییر میکند ❁

ترشحات غیر طبیعی

ترشحات سبز، خاکستری یا زرد رنگ ❁

به شکل کف کف میباشد ❁

بوی ماهی، خمیر مایه یا بوی زننده دارد ❁

خون آلوده یا قهوه ای رنگ است ❁

خارش در ناحیه واژن ❁

از چه وسایلی در جریان قاعدگی استفاده کنیم؟



زیرپوشی های مخصوص
عادت ماهوار



نوار های بهداشتی
یک بار مصرف

توجه: بعد از تعویض نوار بهداشتی دست های تان را باید بشویید.

در جریان عادت ماهوار چه کار ها را باید انجام دهیم؟

اگر از پد استفاده می کنید، آن را در زیر پوشی تان قرار دهید. هرگز مواد را داخل واژن خود فرو نکنید. پارچه، پد، پنبه یا دستمال را بعد از دو تا شش ساعت تبدیل کنید. در مورد قاعدگی با زنان دیگر مانند مادر، خواهر، خاله، مادر بزرگ و دوستان تان صحبت کنید. از دیدن لکه های خون در زیر پوشی خود نترسید، چون یک حالت کاملا طبیعی است. اگر هنگام شروع اولین قاعدگی در مکتب هستید، به یک معلم زن یا یک همصنفی تان بگویید. از اینکه بدن شما در حال تبدیل شدن به بدن یک زن جوان است باید افتخار کنید.

**محصولات قاعدگی معمولا باید در مکانی تمیز،
سرد خشک و عاری از گرد و غبار، دود و مواد کیمیایی
نگهداری شود.**

در جریان بلوغ با کدام تغییرات مواجه می شوید؟

تغییرات در افکار

- ✿ شرمندگی (گوشه گیری)
- ✿ خیال پردازی و تصورات بلند
- ✿ شکل گیری باور های اساسی و بلوغ فکری

تغییرات اجتماعی

- ✿ مسولیت پذیر شدن
- ✿ تشکیل علایق شخصی
- ✿ استقلال خواهی

تغییرات در بدن

- ✿ بلند شدن قد
- ✿ افزایش وزن
- ✿ آکنه (جوانی دانه)
- ✿ رشد مو در زیر بغل و نزدیک آله تناسلی
- ✿ تغییرات در صدا
- ✿ رشد اندام تناسلی و سینه ها
- ✿ عادت ماهوار یا قاعدگی

ترشحات قاعدگی چیست؟

قاعدگی، ترشح منظم خون و مخاط (موادی لغزنده که سطح اعضای داخلی بدن را پوشانیده است) رحم از طریق واژن است.

رحم اندامی میان خالی است (به شکل ناک) که وظیفه تغذیه و نگهداری جنین در دوران بارداری را بر عهده دارد. هنگام آماده شدن برای نگه داری از تخمک، مخاط رحم ضخیم می شود. این به رحم کمک می کند تا تخمک بارور شده را نگه دارد. اگر تخمک بارور نشود، این مخاط از طریق واژن به شکل مواد قاعدگی آزاد میشود.

توجه: اگر یک دوره قاعدگی تان را تجربه نکردید، باید تست حاملگی را انجام دهید تا مطمئن شوید که حامله نیستید.

دخترها در زمان رشد کدام تغییرات را در بدن، احساسات و اجتماع تجربه میکنند؟

طول دوران قاعدگی

دوره قاعدگی بطور معمول تقریباً 28 روز طول می کشد اما ممکن است در نزد بعضی از 21 تا 35 روز ادامه پیدا کند. هر دوره شامل آزاد شدن تخمک (تخمک گذاری) است که از طریق لوله های رحمی به داخل رحم حرکت می کند. بافت مخاطی و خون برای لقاح (باردار سازی) تخمک در دیواره های رحم قرار می گیرند. اگر تخمک بارور نشود، پوشش رحم همراه با خون از طریق واژن به بیرون ریخته می شود. خونریزی به طور کلی بین دو تا هفت روز طول می کشد. این خونریزی در بعضی از روزها به طور سبک و در بعضی از روزها جریان شدید تر دارد. این دوره اغلب برای یک یا دو سال اول پس از شروع قاعدگی نامنظم است.

عوارض جانبی قاعدگی

در بعضی حالات قبل از آغاز شدن ترشحات قاعدگی، بسیاری از زنان و دختران از دردهایی مانند گرفتگی شکم، حالت تهوع، خستگی، حالت گیج بودن، سردرد، کمردرد و ناراحتی عمومی رنج می برند. در کنار آن، تغییرات عاطفی و روانی مانند حس غمگینی و عصبانیت به دلیل تغییرات هورمونی نزد بعضیها تجربه میشود. قابل یاد آور است که این تجارب نزد هر فرد متفاوت میباشد.

قاعدگی بعد از یائسگی (دوره ای که دیگر خانمها عادت ماهوار خود را تجربه نمیکنند) که معمولاً بین 45 تا 55 سال اتفاق می افتد متوقف می شود.

آیا مواد آزاد شده واقعا خون است؟

ترشحات قاعدگی فقط خون نیست ، بلکه مخلوطی از مواد بافت داخلی رحم و خون است. به طور کلی ترشحات قاعدگی ماهانه از حدود 4 تا 12 قاشق چای خوری متغیر است و جریان قاعدگی متوسط زنان بین 30 تا 40 میلی لیتر است. اگر خونریزی بیشتر از 60 میلی لیتر باشد خونریزی شدید محسوب میشود. در شروع دوره قاعدگی جریان خون خارج شده کمتر خواهد بود، سپس برای مدتی بیشتر شده و سپس دوباره کمتری شود. همچنین رنگ مواد خارج شده از سرخ مایل به قهوه ای در ابتدای دوره به سرخ تیره در وسط و سرخ روشن یا مایل به قهوه ای در دوره اخیر تغییر خواهد کرد

تابو چیست؟

تابو چیزی است که مردم دوست ندارند درباره آن صحبت کنند ، بنابراین از گفتگو در مورد موضوع پرهیز می کنند. یکی از تابوهای رایج این است که قاعدگی شرم آور است و زنان در طول دوره قاعدگی خود ناپاک هستند. اما این درست نیست. عادت ماهوار یک امر کاملاً طبیعی است و خانم ها بخاطر تجربه این موضوع نباید شرمند باشند.

بعضی از باور های اشتباه رایج در جامعه

بسیاری از زنان در زندگی روزمره تحت تاثیر باور های اشتباه عامه قرار می گیرند.

بعضی از باور های اشتباه جامعه در مورد قاعدگی اینست که زنان نمیتوانند:



بعضی از غذا ها را بخورند



به مکتب بروند



غذا بپزند

تمامی این باور ها اشتباه بوده و نباید بالای زنان تاثیر بگذارند.

در مورد سندروم پیش از قاعدگی میدانید؟

PMS مخفف سندرم پیش از قاعدگی است. معمولاً، چند روز قبل از قاعدگی، ممکن است احساس سوزش یا سنگینی در پستان خود کنید، و معده شما احساس پندیده گی کند. شما ممکن است احساس سردرد، کمردرد، حالت تهوع و یا هم احساس گرسنگی شدید کنید. گاهی اوقات هم ممکن بیش از حد معمول حالت بد و یا حس غمگینی داشته باشید که عموماً به دلیل بلند رفتن سطح هورمون های بدن تان است.



سر درد



تغییر ناگهانی احساسات



جوانی دانه



درد شکم



درد در سینه ها



درد کمر

جدول محاسبه عادت ماهوار چیست و چرا باید از آن استفاده کنید؟

جدول محاسبه عادت ماهوار عبارت از یک جدول کوچک است که به شما نشان میدهد که عادت ماهوار تان به چه فاصله اتفاق می افتد. استفاده از این جدول می تواند در مورد زمان اتفاق افتادن دوره بعدی قاعدگی تان شما را سریعتر راهنمایی کند، به طوری که وقتی عادت ماهوار تان شروع شد، وارخطا نشوید. شما زمان دقیق عادت ماهوار بعدی تان را خواهید دانست. وقتی در مورد این موضوع معلومات داشته باشید میتوانید برای اتفاق افتادن آن آماده باشید و کارهای روزمره تان را با اعتماد به نفس و بدون ترس پیش ببرید.

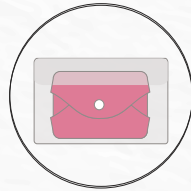
دوره قاعدگی از روز اول قاعدگی شروع می شود. به عبارت دیگر، اولین روز ترشحات را بعنوان شروع چرخه اول عادت ماهوار تان حساب کنید.

به طور مثال اگر اولین روز از چرخه قاعدگی شما 4 حمل باشد و شما به مدت پنج روز خونریزی کردید. مدت زمان قاعدگی شما برای ماه حمل پنج روز است.

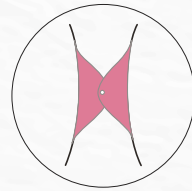
اگر قاعدگی بعدی شما از 2 ثور آغاز شود، پس طول چرخه قاعدگی شما 29 روز می شود (تعداد روزهای 4 حمل تا 1 ثور روز قبل از قاعدگی بعدی شما).

**یادداشت: شما نباید روز اول قاعدگی بعدی خود را حساب کنید
(در این مثال روز 2 ثور)، زیرا آن روز بخشی از چرخه قاعدگی بعدی است.**

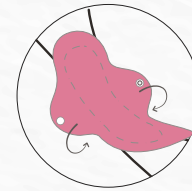
چگونه از نوار بهداشتی استفاده کنیم



بعد از استفاده نوار را قات کنید و در خریطه ذخیره کنید تا دوباره شسته شود



دکمه دوطرف نوار را به هم وصل کنید

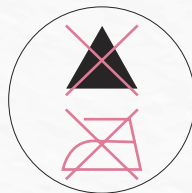


قسمت های دو طرف نوار را به طرف داخل کنید



نوار بهداشتی را داخل زیرپوشی تان بگذارید

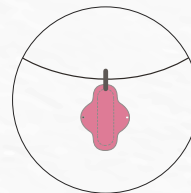
چگونه نوار بهداشتی را بشوریم



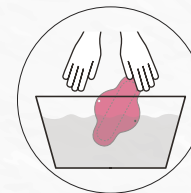
نوار بهداشتی نباید اتو شود.



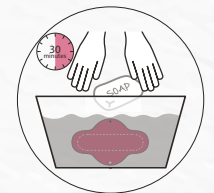
از نوار بهداشتی بعد از خشک شدن دوباره می‌توانید استفاده کنید.



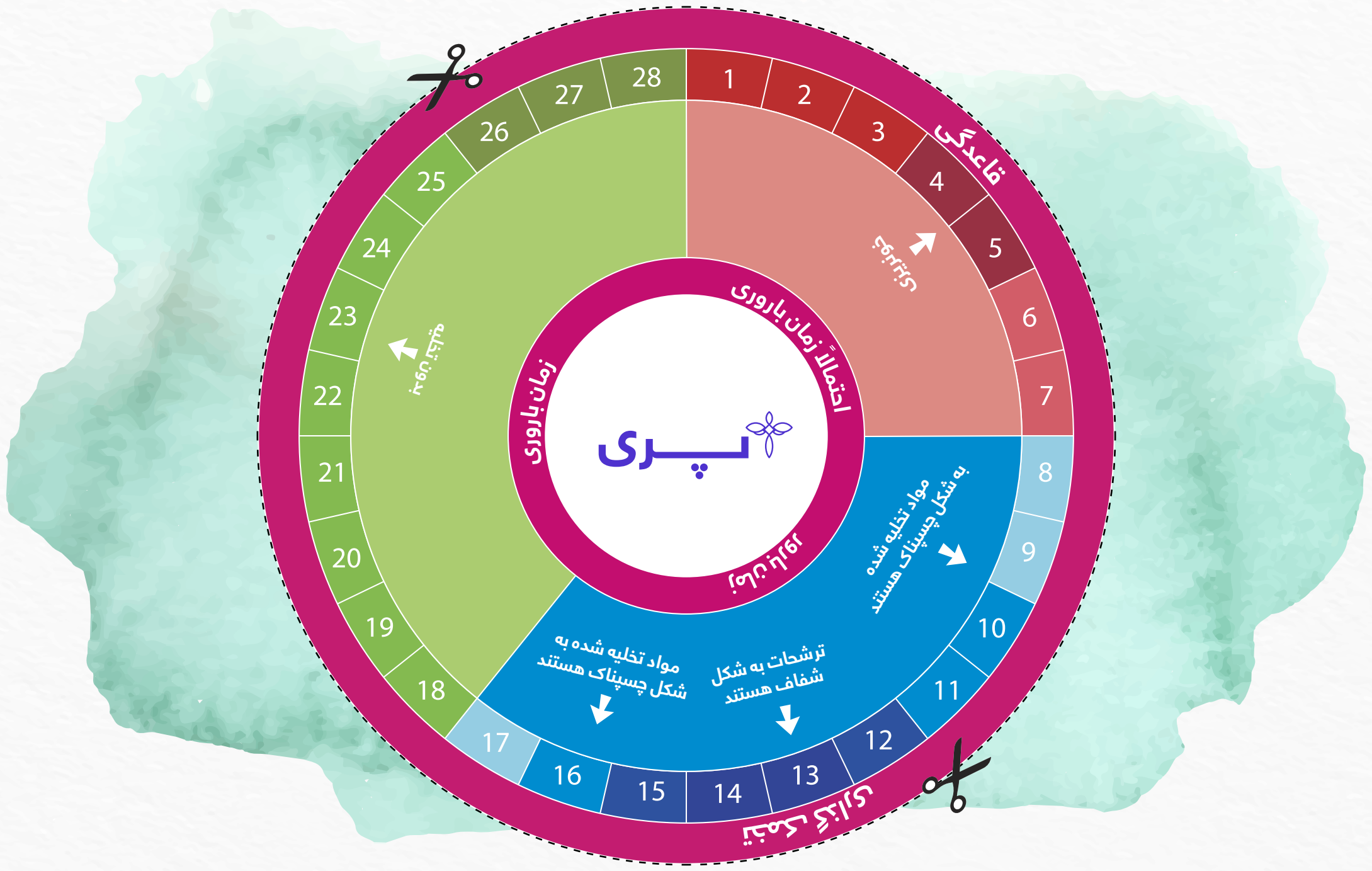
در یک مکان مناسب (زیر نور آفتاب) برای خشک کردن بگذارید



بعد از 30 دقیقه با آب پاک آبکش کنید



نوار بهداشتی را در سطل آب سرد همراه با پودر لباس شویی و یا هم مواد شوینده (صابون) برای 30 دقیقه بگذارید. از بلیچ و مواد سفید کننده استفاده نکنید.



پری

قاعدگی

احتمالاً زمان باروری

زمان باروری

بسیار نازک

مواد تخلیه شده
به شکل چسپناک هستند

مواد تخلیه شده به
شکل چسپناک هستند

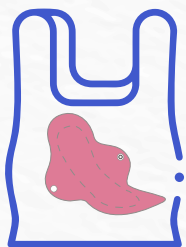
ترشحات به شکل
شفاف هستند

تنمگی گزازی

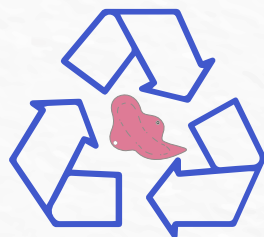
مترقی



چگونه نوار های بهداشتی یکبار مصرف را دور بندازیم



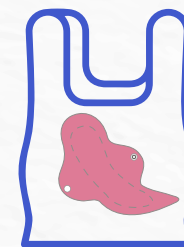
بعد از تکمیل دوره آن برای دور انداختن باید مانند نوار های یکبار مصرف به طور درست در خریطه آشغال انداخته شوند.



نوار های بهداشتی چند بار مصرف میتوانند در صورت استفاده درست بیشتر از 100 بار استفاده شوند.



از انداختن آن در داخل سیستم فاضلاب (تشناب و کمودها) جلوگیری کنید



نوار های بهداشتی یکبار مصرف بعد از استفاده باید به خریطه آشغال انداخته شوند.

آیا حمام کردن در جریان عادت ماهوار کدام مشکل ندارد؟
نخیر، بهترین کار این است که در جریان عادت ماهوار، با حمام گرفتن بدن تان را پاک نگه دارید.


پاک نگه داشتن بدن در جریان عادت ماهوار

دختران باید به پاکي بدن خود در جريان عادت ماهوار بسيار توجه کنند.

دستگاه تناسلي تان را تميز نگه داريد 

هنگام قاعدگي، خون در فضاهاي ريز مانند پوست بين لابيا (پوسته اطراف دهانه واژن) وارد مي شود. بايد هميشه اين خون اضافي را بشوييد تا باعث کاهش بو از ناحيه واژن شود. به ياد داشته باشيد که قبل از استفاده از نوار بهداشتي جديد، در صورت امکان واژن و لابيا را خوب بشوييد.

به ياد داشته باشيد که هميشه اعضاي تناسلي خود را با حرکتي که از واژن شروع و به مقعد ختم ميشود بشوييد (از طرف جلو به طرف عقب). به ياد داشته باشيد که هرگز در جهت مخالف اين کار را انجام ندهيد (شستن از طرف مقعد به طرف واژن). شستن در جهت مخالف مي تواند باعث رشد باکترهاي مقعد در واژن و دهانه مجرای ادرار شده و منجر به عفونت شود. اگر نميتوانيد قبل از تبديل کردن نوار بهداشتي خود را بشوييد، به ياد داشته باشيد که اطراف آلت تناسلي تان را با دستمال پاک کنيد.

ناحيه ميان مقعد و واژن را خشک نگه داريد 

به ياد داشته باشيد که پاک و خشک نگه داشتن ناحيه ميان مقعد و واژن بسيار مهم است، تا از رشد باکترهاي ها و فنگس ها جلوگیری شود.

از مواد پاک کننده در واژن استفاده نکنید

واژن یک میکانیزم پاک کردن مخصوص خود را دارد که در تعادل بسیار خوبی از باکتری‌های خوب و بد کار می‌کند (مانند چشم انسان). شستن آن با صابون می‌تواند باکتری‌های خوب را از بین ببرد و خطر عفونت را افزایش می‌دهد. بنابراین، با وجودیکه شستن و پاک نگه داشتن آله تناسلی در جریان عادت ماهوار مهم است، باید به یاد داشته باشید که تنها چیزی که بخاطر پاک کاری نیاز دارید مقداری آب گرم است. شما می‌توانید از صابون فقط در قسمت‌های خارجی استفاده کنید، اما از آن در داخل واژن خود استفاده نکنید. و سعی نکنید بوی بد را با اسپری نمودن مواد خوش بو کننده (عطر و اسپری) از بین ببرید.

برای کم شدن درد جریان قاعدگی چی کنیم؟

غذاهای صحی



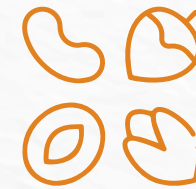
میوه های تازه

قبل از شروع عادت ماهوار تان، مقدار زیادی میوه تازه بخورید تا سیستم هضمی تان سالم باشد.



سبزیجات برگ دار

این مواد غنی از آهن و ویتامین های گروه B هستند. موجودیت مقدار بالای فایبر در آنها همچنین می تواند به مشکلات هضمی و گوارشی کمک کند.



مغذیات

(مانند: بادام، چهارمغز، ممپلی و غیره) غنی از تیزاب های چرب امگا 3 هستند و می توانند به شما کمک کنند تا در دوران قاعدگی احساس بهتری داشته باشید.



غذاهای صحی



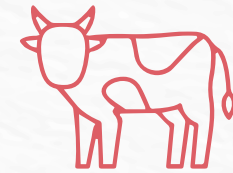
مصرف آب

نوشیدن مقدار زیاد آب
میتواند شما را در جریان
عادت ماهوار کمک کند.



غلات

غلات (مانند: گندم، جواری، جو و
غیره) مانند میوه های تازه دارای
مقدار زیاد فایبر میباشند، فیبرهای
موجود در غلات کامل می توانند به
شما کمک کند تا سیستم هاضمه
تان در جریان عادت ماهوار با
مشکل مواجه نشود.



گوشت سرخ

برای جبران آهن از دست رفته در
هنگام خونریزی، مهم است که
مقدار آهن بدن خود را در طول
دوره قاعدگی افزایش دهید.
مصرف گوشت سرخ میتواند در
این مورد شما را کمک کند.

**توجه: در صورت تجربه نمودن درد شدید،
با داکتر مشوره کنید تا برایتان مسکن درد بدهد.**

نقطه های فشار در بدن

چگونه نقطه های فشار بدن خود را پیدا کنیم.

- ✿ کف دست خود را به سمت پایین کمر قرار دهید ، طوری که نوک انگشتان تان بالای ناحیه مقعد تان قرار گیرد.
- ✿ دستان خود را به شکل "V" حرکت دهید، به طوری که نوک انگشت کوچک تان به هم تماس خفیف داشته باشند.
- ✿ دو نقطه فشار اولی در جایی که اولین بند انگشت در انگشت حلقه تان قرار دارد میباشد و دو نقطه فشار دیگر را در محل انگشت دوم خواهید یافت.
- ✿ با استفاده از انگشتان شست تان، آن نقاط فشار را به سمت بالا فشار داده و نگه دارید. این عمل باعث تسکین فوری میشود، در صورتیکه میخواهید تسکین مدت طولانی تر باقی ماند باید این نقاط را برای مدت 5-10 ثانیه فشار دهید.

استفاده از مشکوله در ناحیه شکم



مشکوله ای که در بین آن آب گرم باشد را در ناحیه زیر شکم و نقاط درد برای مدت ده الی پانزده دقیقه قرار بدهید. این کار را چندین بار روزانه انجام بدهید اما متوجه باشید که سر مشکوله باز نباشد و جلد شما را نسوزاند.

اگر مشکوله در دسترس نبود، می‌توانید یک پارچه تکه ای را با اتو یا با قرار دادن آن در زیر چای جوش، گرم کرده و استفاده نمایید.

تمرین های فیزیکی برای رهایی از درد قاعدگی



حرکت شتر

این حرکت ناراحتی قاعدگی را برطرف می کند. کمردرد را کاهش می دهد و به بدن کمک می کند تا آرام شود.



حرکت گره

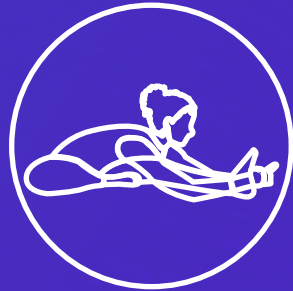
این حرکت برای رفع شکایات مربوط به قاعدگی مانند کمردرد، خستگی و اضطراب کمک می کند. در این حرکت شما قسمت جلوی بدن را کش می کنید.



حالت ماهی

انجام دادن این حرکت عضلات پشت، گردن، قفسه سینه و پاها را کش می دهد. این حرکت دردهای عضلانی و مرتبط با قاعدگی را تسکین می دهد.

تمرین های فیزیکی برای رهایی از درد قاعدگی



حرکت خم شدن به جلو از سر تا زانو

این حرکت باعث کشش ستون فقرات و شانه ها می شود. انجام دادن این حرکت به شما کمک می کند تا از مشکلات قاعدگی مانند خستگی، اضطراب و سردرد خلاص شوید.



حرکت گره یک بغله

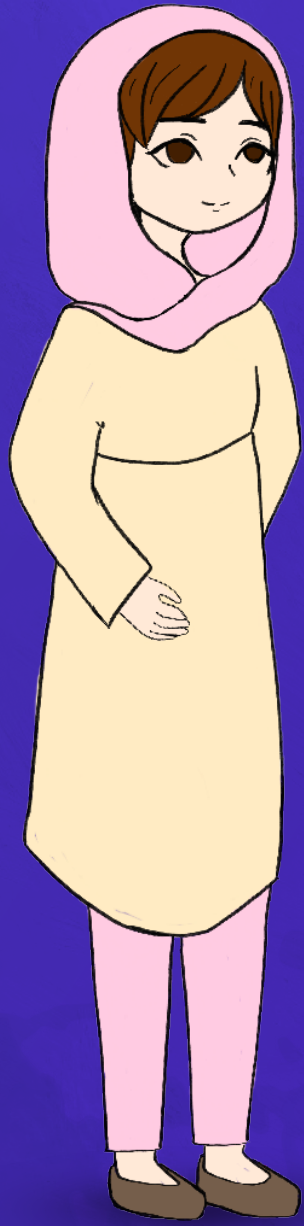
این حرکت به کشش عضلات کمر، بند پا و شکم کمک می کند. همچنین به تسکین کمر درد کمک می کند.

قاعدگی چیزی نیست که از آن بشرمیم!

با وجود اینکه قاعدگی یک امر کاملاً سالم و طبیعی است، اما بعضی از افراد در مورد آن مشکل دارند. به دلیل اینکه مردم این موضوع را حساس و شرم آور میدانند، از صحبت در مورد آن جلوگیری میکنند که این کار برای زنان پیامدهای منفی دارد. به عنوان مثال، صاحبان مغازه‌ها ممکن است تصمیم بگیرند که محصولات بهداشتی را خریداری نکنند و یا آنها را از چشم پنهان کنند و چون بعضی از دختران اعتماد به نفس ندارند که پرسند با مشکلات صحتی مواجه میشوند. مادران ممکن است به دلیل ارتباط بین قاعدگی و تولید مثل، از گفتگو با دخترانشان خجالت بکشند و در بعضی جای‌ها معلمان اجازه ندارند حقایق بیولوژیکی را در مورد قاعدگی آموزش دهند. با در نظر گرفتن قاعدگی به عنوان یک موضوع طبیعی، میتوانید از تأثیرات منفی ناشی از ندانستن در مورد قاعدگی جلوگیری کنید. به علاوه، شما می‌توانید به زنان و دختران کمک کنید تا بخاطر قاعدگی حس شرم نه بلکه بعنوان یک پروسه طبیعی به وجود خود افتخار کنند!

5 نکته صحی مهم در جریان قاعدگی

- ✧ از زیرپوشی تمیز استفاده کنید و مرتباً آنها را عوض کنید.
- ✧ نوار های بهداشتی را مرتباً تعویض کنید (هر شش ساعت یک بار).
- ✧ بعد از هر بار رفتن به تشناب و پس از ادرار، در صورت امکان، ناحیه تناسلی را با آب پاک (بدون صابون) بشویید. حداقل با دستمال کاغذی یا دستمال مرطوب پاک کنید.
- ✧ ناحیه بین پاها (میان مقعد و واژن) را خشک نگه دارید، در غیر این صورت ممکن است دچار شاریدگی در این ناحیه شوید.
- ✧ بسیار مهم است که به یاد داشته باشید واژن سیستم پاک نگه داشتن خود را دارد و نباید از مواد تمیز کننده خارجی مانند خوشبو کننده ها و یا صابون در داخل آن استفاده شود.



پری

