



Fact Sheet - Arabic

الحيض (الدورة الشهرية) وكيف يمكنك التعامل معها

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It

ما هو الحيض؟

لدى التامبون خيط مربوط به بحيث يمكن سحبه بسهولة. يجب تغيير الفوط والتامبونز على الأقل أربع مرات يومياً، أو أكثر إذا كنت تنزفين كثيراً. عند تغيير الفوط أو التامبون، قومي بلفهما بورق التواليت ووضعهما في سلة المهملات. لا تضعي أبداً الفوط أو التامبونز في المراض حيث يمكن أن تسد المواسير.

النظافة

قومي دائماً بغسل يديك قبل وبعد تغيير الفوط أو التامبونز. من المهم أخذ دوش أو الإستحمام بانتظام عندما تكون لديك الدورة. كذلك يمكنك السباحة إذا كنت تريدين، طالما كنت تستخدمين التامبون.

من أين يمكنك الحصول على الفوط أو التامبونز؟

يمكنك شراء الفوط أو التامبونز من الصيدلية أو السوبر ماركت أو من محل صغير.

لمزيد من المعلومات

- اتصلي بخط تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز على 1300 658 886 أو قومي بزيارة www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (للصم) 133 677
- أو قومي بزيارة أقرب عيادة تنظيم الأسرة إليك

متى تحدث؟

تحدث الدورة الشهرية عند معظم النساء. عادة ما تبدأ الدورة عند الفتيات بين 9 و 16 سنة. تتوقف الدورة عند النساء عندما يبلغن حوالي 50 سنة. عموماً تستمر الدورة لمدة 3-7 أيام كل شهر. بعض النساء تنزفن كثيراً والبعض الآخر تكون الدورة لديهن خفيفة. تعاني بعضهن من دورة مؤلمة، والبعض الآخر لا يشعرن بأي ألم. إذا كنت قلقة بشأن الدورة لديك، قومي بزيارة طبيبك أو عيادة تنظيم الأسرة.

التعامل مع ألم الدورة الشهرية

تعاني بعض النساء من آلام أو تقلصات الدورة لمدة يوم أو اثنين عندما تبدأ الدورة لديهن. إذا حدث هذا، فإن أخذ ايبوبروفين أو باراسيتامول يمكن أن يساعد. الاستلقاء مع حزمة حرارة أو زجاجة مياه ساخنة على المنطقة المؤلمة يمكن أيضاً أن يساعد ويمكنك أيضاً روية طبيبك أو عيادة تنظيم الأسرة للحصول على مزيد من النصائح حول كيفية معالجة الدورات المؤلمة.

التعامل مع الدورة الشهرية

عندما يكون لدى المرأة الدورة فإنها تحتاج إلى استخدام الفوط الصحية أو التامبون لإمتصاص الدم. الفوط الصحية مصنوعة من المواد الناعمة التي تمتص الدم. لدى الفوط شريط لاصق يلتصق على داخل الملابس الداخلية لمساعدة الفوط على البقاء في مكانها. تأتي الفوط الصحية في أحجام مختلفة مثل السوبر للأيام الثقيلة - غالباً في البداية، والعادية - للإستخدام العام. ترغب بعض النساء في استخدام التامبون بدلا من الفوط الصحية. إن التامبون هو عبارة عن اسطوانة صغيرة من مادة ماصة التي يمكن للمرأة أن تضعه في فرجها لإمتصاص الدم.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

الخدمات السريرية والمعلومات | التعليم والتدريب | الأبحاث | التنمية الدولية
تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز هي منظمة غير هادفة للربح ممولة من قبل وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز

تم تقديم المعلومات الواردة في صحيفة الحقائق هذه للأغراض التعليمية فقط. وقد اتخذت FPNPSW كل الرعاية لضمان أن المعلومات دقيقة ومحدثة في وقت النشر. ويتم تشجيع الأفراد المعنيين بأي قضية شخصية تتعلق بالإيجاب أو الصحة الجنسية طلب المشورة والمساعدة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم أو زيارة عيادة تنظيم الأسرة. تمت المراجعة: تموز/يوليو 2014 / 07/14 / FPNPSW

Fact Sheet - English

MENSTRUATION (PERIODS) AND HOW YOU CAN MANAGE IT



What Is Menstruation?

Menstruation happens as part of the changes in a woman's body that prepare her uterus (womb) for pregnancy. Each month the lining of the uterus thickens with blood so that if she becomes pregnant the baby will be able to grow there. If the woman is not pregnant a thickened lining is not needed, so the blood flows out of her vagina over several days each month – this is called menstruation. In Australia, most women just say they are having their 'periods'.

When Does It Happen?

Most women have periods. Girls usually start having periods when they are between 9 and 16 years old. Women stop having periods when they are about

50 years old. Generally periods last for about three to seven days each month. Some women bleed a lot and others have light periods. Some have painful periods, and others don't have any pain. If you are worried about your periods, visit your doctor or Family Planning clinic.

Managing Period Pain

Some women get period pains or cramps for a day or two when their period starts. If this happens, taking ibuprofen or paracetamol tablets can help. Lying down with a heat pack or hot water bottle on the painful area can also help and you could also see your doctor or Family Planning clinic for more advice on how to manage painful periods.

Managing Periods

When a woman has a period she needs to use a sanitary pad or a tampon to catch the blood. Sanitary pads are made of a soft material that absorbs the blood. A pad has an adhesive strip that sticks inside underwear to help it stay in place. Pads come in different sizes such as super for heavy days – often at the beginning, and regular – for general use.

Some women like to use tampons instead of pads.

A tampon is a small cylinder of absorbent material that a woman can put in her vagina to soak up the blood.

A tampon has a string attached to it so that it can be pulled out easily.

You should change pads and tampons at least four times a day, or more often if you bleed a lot. When you change the pad or tampon, wrap it in toilet paper and put it in a bin. Never put pads or tampons down the toilet as they can block the plumbing.

Hygiene

Always wash your hands before and after changing pads or tampons. It is important to bathe or shower regularly when you have a period. You can swim as well if you want to, as long as you use a tampon.

Where Can You Get Pads And Tampons?

You can buy pads and tampons at a pharmacy, a supermarket, or a corner shop.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: July 2014 | FPNSW 07/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14