



عادت ماهانه (پریود) و چگونگی مدیریت آن

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It

یک نخ به تامپون وصل است که براحتی بیرون کشیده شود. شما بهتر است نوار بهداشتی و تامپون ها را حداقل چهار بار در روز یا بیشتر در صورت خونریزی زیاد تعویض کنید. وقتی نوار بهداشتی یا تامپون ها را عوض می کنید، آن را لای دستمال توالت گذاشته و به سطل آشغال بریزید. هیچگاه نوار بهداشتی یا تامپون را به داخل توالت نیندازید چون که باعث مسدود شدن لوله ها می شوند.

بهداشت

همیشه دستانتان را قبل و بعد از تعویض نوار یا تامپون بشوید. این مهم است که هنگام پریود بودن به طور مرتب حمام رفته و دوش بگیرید. در صورت دلخواه می توانید شنا هم بکنید اما از تامپون استفاده کنید.

از کجا می توان نوار بهداشتی و تامپون تهیه کرد؟

شما می توانید نوار بهداشتی و تامپون را از داروخانه، سوپر مارکت و یا فروشگاه ها خریداری کنید.

جهت اطلاعات بیشتر

- با خط تلفن فامیلی پلنینگ ایالت نیو ساوت ولز شماره ۱۳۰۰۶۵۸۸۸۶ تماس و یا به این تارنما بروید www.fpnsw.org.au/talkline
- ان آر اس (برای افراد ناشنوا) ۱۳۳۶۷۷
- یا به نزدیک ترین کلینیک فامیلی پلنینگ () مراجعه کنید (Family Planning)

عادت ماهانه چیست؟

عادت ماهانه قسمتی از تغییرات بدن یک خانم است که رحم وی را برای بارداری آماده می سازد. هر ماه لایه مخاط داخلی رحم به خاطر رشد جنین در صورت بارداری خانم، توسط خون کلفت تر می شود. اگر خانم باردار نشود، لایه کلفت شده مورد نیاز نیست و خون از داخل واژن در طی چندین روز در ماه خارج می شود که به این پدیده عادت ماهانه می گویند. در استرالیا اکثر خانمها فقط می گویند که پریود شده اند.

چه زمانی این اتفاق می افتد؟

اکثر خانمها پریود می شوند. دختر خانمها معمولا بین ۹ تا ۱۶ سالگی شروع به پریود شدن می کنند. خانمها حوالی ۵۰ سالگی پریودشان متوقف می شود. عموما پریود ها بین ۳ تا ۷ روز در ماه طول می کشند. برخی از خانمها خونریزی شدید دارند و برخی دیگر پریود سبک دارند. برخی پریود دردآور و برخی دیگر هیچ دردی ندارند. اگر شما نگران پریودتان هستید با دکترتان ملاقات کنید و یا به کلینیک فامیلی پلنینگ (Family Planning) بروید.

مدیریت کردن دردهای پریودی

بعضی از خانمها زمانی که عادت ماهانه شان آغاز می شود به مدت یک یا دو روز درد پریود یا گرفتگی عضلانی دارند. اگر این اتفاق بیافتد، مصرف پاراستامول و قرص ایبوپروفن کمک می کند. دراز کشیدن با کیسه آب گرم یا بطری آب داغ، نواحی درد دار را تسکین می کند. همینطور می توانید با دکترتان یا کلینیک فامیلی پلنینگ (Family Planning) برای توصیه های بیشتر در مورد چگونگی مدیریت درد تماس بگیرید.

مدیریت کردن پریود

زمانی که خانمی پریود می شود جهت جذب کردن خون نیاز به تامپون یا نوار بهداشتی دارد. نوارهای بهداشتی از مواد نرمی ساخته شده اند که خون را جذب می کنند. نوار بهداشتی یک لایه چسبنده دارد که با چسبیدن به لباس زیر باعث می شود سر جایش باقی بماند. نوار بهداشتی در اندازه های مختلف وجود دارد مثلا سوپر برای روزهای خونریزی سنگین که معمولا در اوایل پریود این طوری است و معمولی که برای استفاده عمومی می باشد.

بعضی از خانم ها بجای نوار بهداشتی دوست دارند از تامپون استفاده کنند. تامپون ها به شکل لوله استوانه ای هستند که از مواد جذب کننده درست شده اند و یک خانم می تواند آن را درون واژن خود بگذارد تا خون را جذب کند.

کتابفروشی | www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886

clinical services & information (خدمات کلینیکی و اطلاعات) | education & training (آموزش و تربیت) | research (تحقیق) | international development (توسعه بین المللی)

سازمان برنامه ریزی خانواده (فامیلی پلنینگ) ایالت نیو ساوت ولز یک سازمان غیر انتفاعی است که توسط وزارت بهداشت ایالت نیو ساوت ولز کمک مالی می شود.

اطلاعات موجود در این برگه اطلاع رسانی فقط جهت اهداف آموزشی فراهم شده است. اف ان پی ان اس دابلیو تمام دقت خود را کرده که اطلاعات موجود در زمان انتشار، صحیح و به روز رسانده شده باشد. از افرادی که نگران مشکلات جنسی و تولید مثل شخصی هستند دعوت می شود که از ارایه دهنده مراقبتهای پزشکی یا کلینیک فامیلی پلنینگ مشورت خواسته و یا یاری بطلبند.

بازنگری: جولای ۲۰۱۴ | اف پی ان اس دابلیو ۱۴۰۷

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