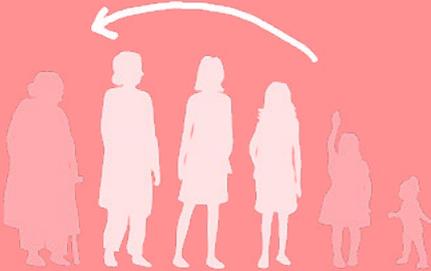


معلومات حول دورتك الشهرية

مواد المعلومات والتثقيف والتواصل حول الفوط القابلة للاستعمال لمرة واحدة

وتحدث الدورة حين يتدفق دم الحيض من المهبل. يحدث (الحيض عادةً كل شهر (حوالي كل ٢٨ يوماً

ويدوم نزول دم الحيض بين يومين وسبعة أيام. إن مرورك بالدورة الشهرية هو أمر طبيعي وصحي



عادةً ما تطمث الفتيات لأول مرة حين يبلغن من العُمر ما بين ١٠ سنوات و١٥ سنة. في البداية قد لا تعود الدورة كل شهر. وهذا طبيعي

يتوقف الطمث عند النساء في العادة حين يبلغن من العُمر ما بين ٤٥ أو ٥٠ سنة

إذا غابت الدورة الشهرية في شهر ما فقد يعني ذلك أنك حامل. زوري العيادة الصحية المحلية أو إحدى العاملات في خدمة صحة المجتمع.



استخدام والتخلص من "الفوط الصحية" التي تستعملينها

7

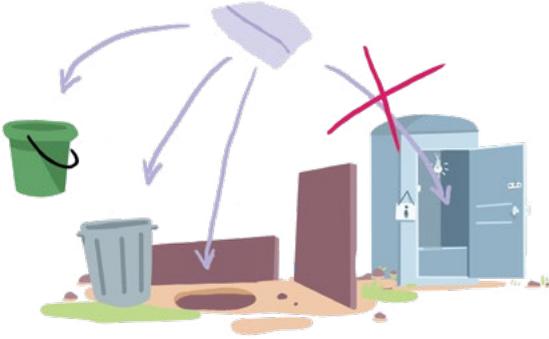
لا تلقي بالفوط المستعملة داخل المراض.

1

انزعي الورقة عن ظهر الفوطة (وعن الجناحين).

6

ضعي الفوطة المستعملة داخل حفرة قمامة أو سلّة مهملات. إذا اضطررت، احفظي الفوط المستعملة داخل دلو أو حقيبة صغيرة.



3

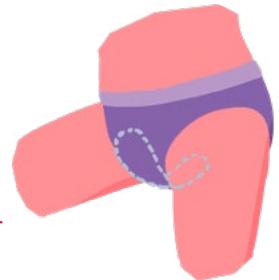
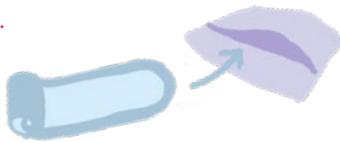
إذا كان للفوطة الصحية جناحان، أطوئهما إلى الجانبين لتثبيت الفوطة في مكانها.

5

عندما تحتاجين إلى تغيير الفوطة، أخرجيها من الملابس الداخلية ولقيها داخل اللقافة أو ضعها داخل كيس آخر.

4

الفوطة جاهزة للاستعمال.

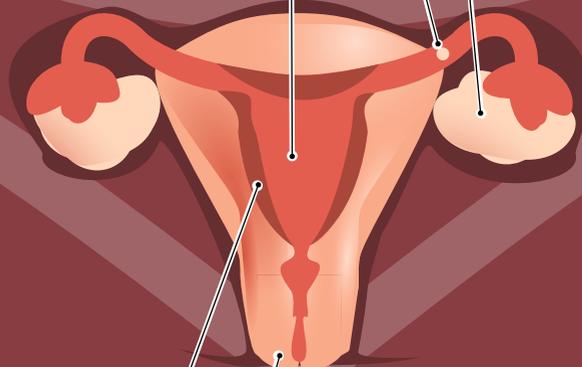


ماذا يوجد داخل جسمك؟ الجهاز التناسلي عند الإناث

المبيض - وهو مكان تخزين البويضات في جسم المرأة

البُويضة - تخرج بويضة واحدة من المبيض كل شهر.
إذا اجتمعت البويضة مع حيوان منوي من رجل فقد تنمو
إلى جنين.

الرّحم - هو المكان الذي
يُنمو فيه الجنين



جدار الرّحم - تنمو طبقة على
حافة الرّحم كل شهر. فإذا لم يحدث
الحمل تتحوّل هذه الطبقة إلى دم
الحيض أو دم الدورة الشهرية.

المهبل - فتحة (أو ثقب) يخرج عن
طريقها دم الحيض والأطفال من الرّحم.

2

ضعي الفوطه داخل
ملابسك الداخلية مع وجود
الجانب اللاصق إلى
الأسفل.

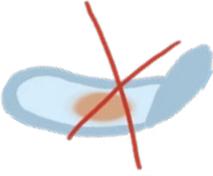


كيفية المحافظة على صحتك خلال الدورة الشهرية

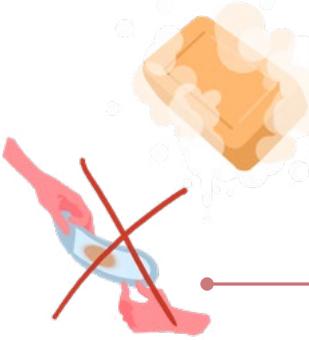


تأكدي من تغيير الفوط الصحية بانتظام.

استعملي دائماً فوط نظيفة وجافة. استعمال الفوط المتسخة أو المبللة (الرطبة) قد يتسبب بحكة أو بالتهاب في المهبل.



اغسلي يديك بالصابون والماء بعد تغيير " الفوط الصحية". حافظي على نظافتك خلال الدورات الشهرية بالاغتسال بانتظام.



لا تتبادلي الفوط الصحية مع فتاة أخرى بتاتاً. إنّ تبادل الأشياء التي قد تحتوي على دم يمكن أن ينشر العدوى.



تحدثي إلى أحد ما تتقين فيه عن دورتك الشهرية وكيفية المحافظة على صحتك. لا تشعري بالخوف أو الإحراج - إنّ مرورك بالدورة الشهرية هو أمر طبيعي وصحي!



كثيراً من النساء والفتيات قد يشعرن بالألم في بطنهن أو ظهرهن قبل الدورة الشهرية أو خلالها. للمساعدة في تخفيف الألم يمكنك الاستلقاء أو وضع عبوة مملوءة بالماء الدافئ أو قطعة قماش دافئة أسفل ظهرك أو بطنك. تحدثي إلى أحد ما تتقين فيه حول الطرق التي تتخذها النساء في مجتمعك للتغلب على الألم.