

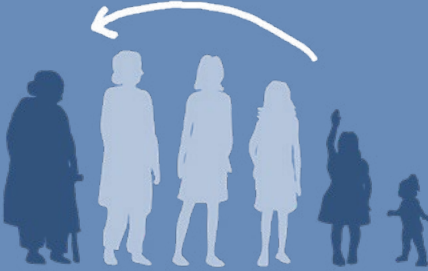


معلومات حول دورتك الشهرية

مواد المعلومات والتثقيف والتواصل حول الفوط القابلة لإعادة الاستعمال

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 تطمئنت الفتيات لأول مرّة 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 والاعتناء بالفوط القابلة لإعادة الاستعمال

1

قبل استخدام الفوط لأول مرة، اغسليها بالصابون والماء وجففيها في الشمس. سيسمح ذلك للفوط بامتصاص كمية أكبر من الدم.

2

لُفي الجناحين حول ملاسك الداخلية وزرريها من الأسفل. تأكدي من وجود الجانب الطري إلى الأعلى.

7

جففي الفوط تحت أشعة الشمس.

6

استخدمي الماء النظيف والصابون في غسل فوطك. اشطفيها بماء نظيف.

4

استخدمي حقيبة صغيرة لحفظ الفوط المتسخة إذا لم تتمكني من غسلها فوراً.

5

انقعي الفوط المتسخة في الماء البارد لمدة 15 دقيقة. فهذا يسهل شطف الدم منها.

8

استعملي الفوط المغسولة الجافة مرة ثانية.

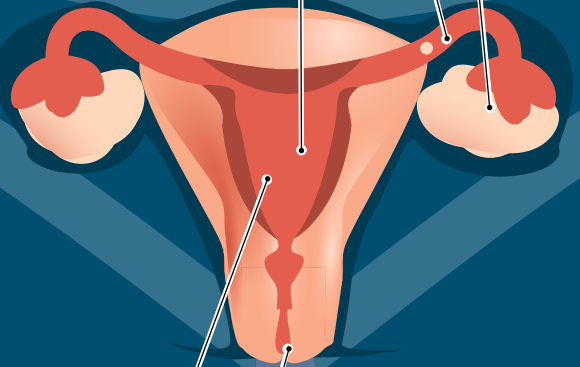


ماذا يوجد داخل جسمك؟ الجهاز التناسلي عند الإناث

المبيض - وهو مكان تخزين البويضات في جسم المرأة

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

الرحم - هو المكان الذي
ينمو فيه الجنين



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

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



3

الفوطية

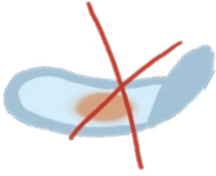
جاهزة للاستعمال.
غيري فوطتك ٣
مرات في اليوم
على الأقل.



كيفية المحافظة على صحتك خلال الدورة الشهرية



تأكدي من تغيير الفوطه الصحية أو قطعة القماش بانتظام.



استعملي دائماً فوط صحية أو قطع قماش نظيفة وجافة. استعمل الفوط أو قطع القماش المتسخة أو المبللة (الرطبة) قد يتسبب بحكة أو بالتهاب في المهبل.



اغسلي يديك بالصابون والماء بعد تغيير الفوطه الصحية أو قطعة القماش. حافظي على نظافتك خلال الدورات الشهرية بالاغتسال بانتظام.



لا تبادلي الفوطه الصحية أو قطعة القماش مع فتاة أخرى بتاتاً. إن 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 - إن 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.