

فهرست مطالب

ج	چارچوب
۱	پیش گفتار
۲	بخش اول
۲	مفاهیم پایه
۳	فصل ۱: دوران قاعدگی چیست؟
۳	۱.۱ یک دوره ی قاعدگی شامل چه مواردی هست و یا نیست؟
۵	۲.۱ چه کسانی قاعدگی دارند؟
۶	۳.۱ چرا برخی افراد قاعدگی دارند و برخی دیگر ندارند
۷	۴.۱ چرا افرادی که دوران قاعدگی ندارند هم باید درباره ی این دوران بدانند
۸	۵.۱ بخش های داخلی بدن که در قاعدگی ها نقش دارند کدامند؟
۱۰	۶.۱ خون! آیا من صدمه دیده ام؟
۱۰	۷.۱ چرخه ی قاعدگی
۱۱	۸.۱ در طول چرخه ب قاعدگی چه اتفاقی می افتد؟
۱۳	فصل ۲: لوازم دوره ی قاعدگی
۱۳	۱.۲ چگونه می توان جلوی پخش شدن خون و پوشش رحم به همه جا را گرفت؟
۱۶	۲.۲ تامپون ها
۱۸	۳.۲ پد ها
۲۰	۴.۲ پارچه های قاعدگی
۲۲	۵.۲ کاپ های قاعدگی
۲۴	۶.۲ لباس زیر قاعدگی
۲۶	۷.۲ محل نگهداری محصولات بهداشتی
۲۷	۸.۲ محل دفع محصولات بهداشتی استفاده شده
۲۹	فصل ۳: نگرانی های شایع در قاعدگی
ب		

- ۱.۳ چه مقدار خون وجود خواهد داشت؟ ۲۹
- ۲.۳ اگر خون به لباس من نشت کند چه می شود؟ ۲۹
- ۳.۳ آیا قاعدگی ها کثیف هستند؟ ۳۰
- ۴.۳ آیا قاعدگی دردناک است؟ ۳۱
- ۵.۳ آیا پریدوها بر خلق و خوی شما تأثیر می گذارد؟ ۳۳
- ۶.۳ در طول چرخه قاعدگی چه اتفاقی می افتد؟ ۴۰
- ۷.۳ چگونه می توانم بفهمم که قاعدگی های من چه زمانی شروع می شود؟ ۴۱
- ۸.۳ با چه کسی می توانم در مورد قاعدگی صحبت کنم؟ ۴۲
- ۹.۳ چه چیزی طبیعی است و چه چیزی طبیعی نیست؟ ۴۵
- ۱۰.۳ برنامه ی قاعدگی من و نحوه ی برخورد من با موقعیت های مختلف ۴۸
- بخش دوم ۴۹
- تصاویر و راهنماهای گام به گام ۴۹
- الف) نحوه استفاده و تعویض پد یکبار مصرف ۵۱
- ب) نحوه ی استفاده و تعویض پد پارچه ای ۵۵
- پ) نحوه ی استفاده از تامپون ۵۷
- ت) نحوه ی استفاده و تخلیه ی کاپ قاعدگی ۶۲
- ث) آنچه که ممکن است روی دستمال توالت یا لباس زیر خود ببینید و عکس های دهانه ی رحم شما ... ۶۵
- بخش سوم ۶۸
- اندکی جزئیات بیشتر ۶۸
- فصل ۴: در طول چرخه ی قاعدگی در بدن چه اتفاقی می افتد؟ ۶۹
- ۱.۴ از نظر بیولوژیکی در طول یک چرخه ی قاعدگی معمولی چهار هفته ای چه اتفاقی می افتد؟ ۶۹
- ۲.۴ از نظر عاطفی چه اتفاقی ممکن است در طول یک چرخه ی قاعدگی چهار هفته ای رخ دهد؟ ۷۱
- فصل ۵: مشکلات خاص اختلال طیف اتیسم با قاعدگی ها ۷۳

۱.۵ مسائل حسی ۷۳

۲.۵ عملکرد اجرایی ۷۸

منبع ۷۹