

پیش گفتار

سلام، من نویسنده ی این کتاب هستم. من می دانم که دوران قاعدگی ممکن است کمی دشوار، پیچیده و نگران کننده باشد (خواه کودک باشید یا والد و یا سرپرست). در این دوران نیز مانند بسیاری از مسائل زندگی ممکن است کمی طول بکشد تا به چیزهای جدید عادت کنید؛ اما من سعی کرده ام اطلاعات این کتاب را ساده تر بیان کنم.

من یک چارچوب طراحی کرده ام که می توانید آن را در صفحه ی قبل برش دهید. صفحه ی چارچوب دارای شش کادر مشخص شده است. سه طرف هر کادر را برش دهید تا شش پنجره ایجاد کنید. برخی از صفحات این کتاب را طوری طراحی کرده ام که دارای یک شبکه ی متشکل از شش مربع است. الگو را روی یکی از این صفحات قرار دهید و اینگونه می توانید از پنجره های موجود در الگو (که قبلاً با برش ۳ طرف کادر آن ها را ایجاد کرده بودید) برای مخفی کردن یا مشاهده ی محتویات هر مربع استفاده کنید.

می توانید با دو عکس زیر استفاده از این چارچوب را تمرین کنید.



بخش اول

مفاهیم پایه

فصل ۱: دوران قاعدگی چیست؟

۱.۱ یک دوره ی قاعدگی شامل چه مواردی هست و یا نیست؟

قبل از اینکه توضیح دهم قاعدگی چیست، لازم است بدانید که بدن شما چیزهایی تولید می کند که قرار است از آن خارج شوند. به عنوان مثال، بزاق (تف) دهان شما برای تمیز نگه داشتن دهان و کمک به بلع ساخته شده است. هنگامی که دندان های خود را مسواک می زنید، مقداری بزاق با خمیر دندان بیرون می ریزد و بدن شما بزاق بیشتری تولید می کند. با بیرون ریختن بزاق به هیچ وجه آسیبی نمی بینید و چیزی را از دست نداده اید که قابل جایگزینی نباشد. در مورد مدفوع هم همینطور است. بدن شما با تولید مدفوع از دست ضایعات مواد غذایی که می خورید خلاص می شود. هر انسانی یک دهان دارد که در آن بزاق تولید می شود و یک مقعد که از آن مدفوع خارج می شود. برخی از افراد درون بدنشان بخشی دارند که رحم نامیده می شود. رحم ها پوششی می سازند که به طور منظم از بدن خارج می شود و این راهی برای تمیز کردن رحم می باشد. هنگامی که دیواره رحم و خون از سوراخ بین پاها به نام واژن خارج می شود، به آن قاعدگی می گویند.

قاعدگی آنقدرها هم ترسناک نیست (چیزهای زیادی وجود دارد که کمک می کند زیاد ترسناک نباشد).

قاعدگی شما را از انجام کاری باز نمی دارد.

توجه: این پاسخ ها عمدا ساده هستند. در این کتاب به آرامی آغاز کرده ایم و در ادامه به جزئیات بسیار بیشتری پرداخته می شود.

قاعدگی چیست؟

دوره قاعدگی هر ۴ الی ۶ هفته یکبار اتفاق می افتد.

قاعدگی چه چیزی نیست؟

قاعدگی یک بیماری نیست.

قاعدگی یکی از راه هایی است که از طریق آن اکثر بدن-
هایی که رحم دارند سالم می مانند.

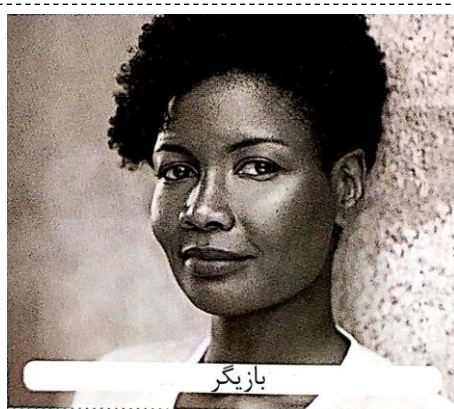
قاعدگی به این معنا نیست که شما زخمی شده اید یا
صدمه دیده اید.

قاعدگی برای تقریباً نیمی از انسان های جهان در مقطعی
از زندگی اتفاق می افتد.

قاعدگی به این معنی نیست که یک فرد، یک زن کاملاً
بالغ است.

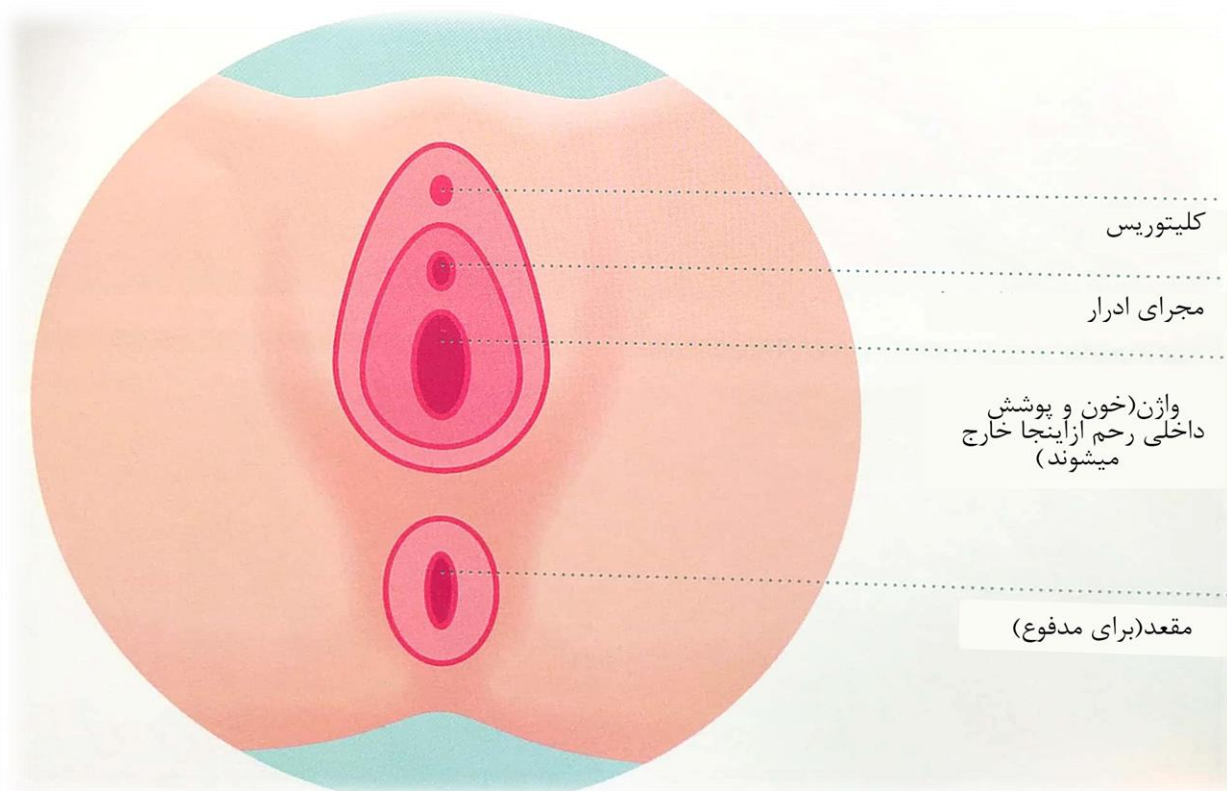
۲.۱ چه کسانی قاعدگی دارند؟

در زیر چند نمونه از افراد واقعی که قاعدگی دارند، آورده شده است. معلمان شما، مادران و مادران دوستان شما همگی دوره قاعدگی دارند یا فردی را می شناسند که او هم این دوره را دارد. دوران قاعدگی بخش طبیعی از زندگی هستند. من در این صفحه عکس بزرگسالان را آورده ام زیرا می خواهم شما بدانید که از بزرگسالان می توانید کمک بخواهید. قاعدگی آن ها از سن ۸ تا ۱۶ سالگی شروع شد و آن را پشت سر گذاشتند، پس شما هم خواهید داشت!



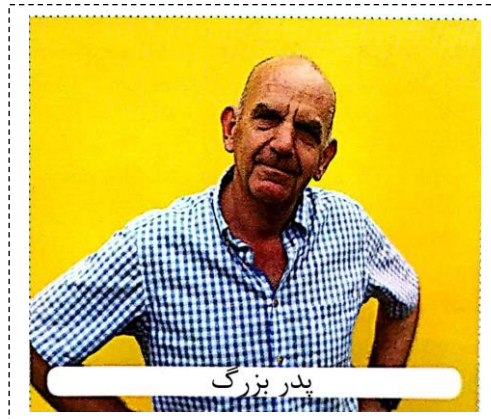
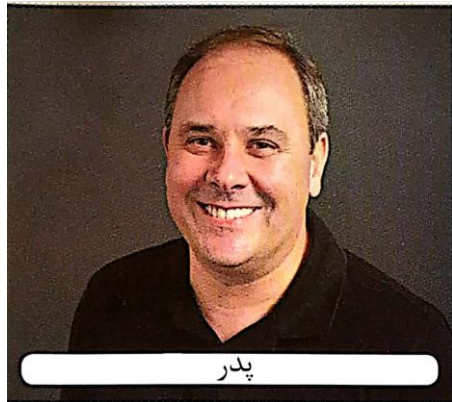
۳.۱ چرا برخی افراد قاعدگی دارند و برخی دیگر ندارند

افرادی که قاعدگی دارند، دارای رحم، تخمدان، لوله های فالوپ و واژن هستند. گاهی اوقات به مجموعه ی این ها با هم، سیستم تولید مثل زنان می گویند. واژن لوله ای است که دهانه ای به سمت خارج بدن در بین پاها دارد (همچنین اکثر افرادی که قاعدگی دارند، در این ناحیه سوراخی برای ادرار به نام مجرای ادرار و سوراخی برای مدفوع به نام مقعد نیز دارند). در این کتاب با واژن، رحم، لوله های فالوپ و تخمدان ها بیشتر آشنا خواهید شد. معمولاً ناحیه بین پاها را بخش خصوصی یا اندام تناسلی می نامند. آن ها قسمت هایی از بدن ما هستند که با لباس زیر پوشیده شده اند. بسیار مهم است که این قسمت های بدن خود را خصوصی نگه دارید. برخی از افرادی که واژن، رحم، لوله های فالوپ و تخمدان دارند (یا برخی از این قسمت ها را) ممکن است به دلیل یک وضعیت سلامتی یا درمان پزشکی یا به دلیل مسن تر بودن، قاعدگی نداشته باشند. افراد دارای سیستم تناسلی مردانه نیز قاعدگی ندارند.



۴.۱ چرا افرادی که دوران قاعدگی ندارند هم باید درباره ی این دوران بدانند

در زیر برخی از افرادی که قاعدگی ندارند نشان داده شده است. آن ها باید درک کنند که افراد مختلف چگونه ممکن است دوره های قاعدگی را تجربه کنند تا بتوانند حمایت کنند. برای جلوگیری از هرگونه سوء تفاهم و کاهش خجالت، ضروری است که در مورد قاعدگی صحبت کنید.



۵.۱ بخش های داخلی بدن که در قاعدگی ها نقش دارند کدامند؟

قسمت های داخلی بدن که باعث ایجاد قاعدگی می شوند چگونه هستند؟

برخی از قسمت های بدن را نمی توان از بیرون دید. در صفحه ی بعد می توانید نقاشی قسمت هایی از بدن را ببینید که باعث ایجاد قاعدگی می شوند.

۱. تخمدان ها

تخمدان ها محل رشد تخمک ها هستند. تخمک ها بسیار ریز هستند.

۲. لوله های فالوپ

لوله های فالوپ مسیر رسیدن تخمک ها به رحم هستند. آنها مستقیماً به تخمدان ها متصل نیستند بلکه دارای رشته های شاخک مانند هستند که تخمک ها را از لوله به سمت رحم حرکت می دهند.

۳. رحم

رحم توخالی و عضلانی است. پوششی ایجاد می کند که در قاعدگی ریخته می شود. اگر تخمک بارور شود در دیواره رحم لانه گزینی می کند.

۴. رباط ها (لیگامان ها)

رباط ها رحم و تخمدان ها را در جای خود نگه می دارند.

۵. واژن

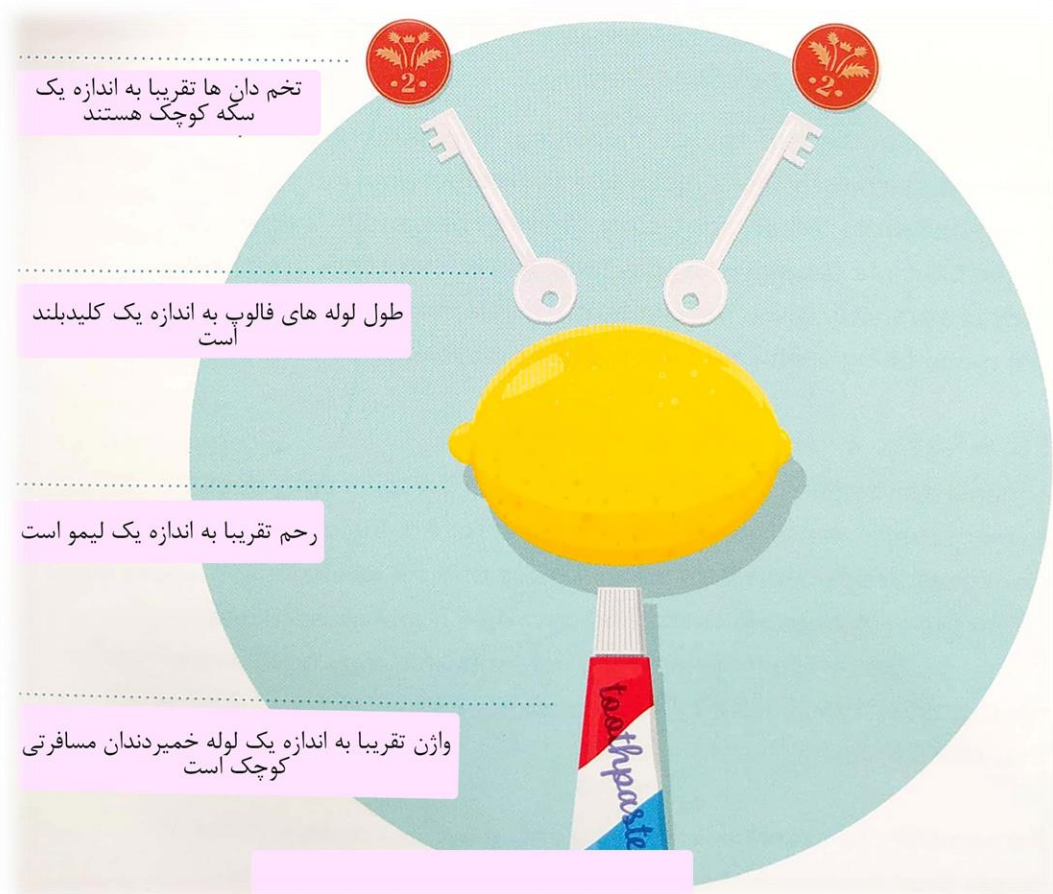
واژن یک لوله شیب دار عضلانی است که رحم را به خارج از بدن متصل می کند. پوشش داخلی رحم از طریق واژن از بدن خارج می شود.

نمودار صفحه بعد نشان می دهد که چگونه این قسمت ها در کنار هم قرار می گیرند

این قسمت ها به سیستم تولید مثل معروف هستند. من در اینجا به جزئیات در مورد آن نمی پردازم زیرا در جاهای دیگر در مورد آن یاد خواهید گرفت (و ممکن است اکنون نخواهید در مورد آن بدانید). اما مهم است که بدانید این دلیلی است که برخی از افراد دارای قاعدگی هستند. رحم باید پوشش داخلی خود را تازه نگه دارد. قاعدگی، پوشش قدیمی رحم است که از بین می رود و اینگونه می توان آن را با یک لایه جدید جایگزین کرد. مواد شیمیایی موجود در خون باعث می شود عضلات اطراف رحم به طور مداوم منقبض و شل شوند تا پوشش قدیمی بیرون بیاید (انقباض و شل شدن عضلات را کرامپ می نامند). دوران قاعدگی بین ۲ تا ۷ روز طول می کشد زیرا این مدت زمان لازم است تا پوشش قدیمی از بدن خارج شود.

اندازه این قسمت های بدن چقدر است؟

این نمودار از اشیاء خانگی ساخته شده است تا درک اندازه اعضای بدن که در مورد آن ها صحبت کردیم آسان تر شود.



۶.۱ خون! آیا من صدمه دیده ام؟

ممکن است فقط زمانی که آسیب دیده اید خون دیده باشید. به عنوان مثال، ممکن است در زمین بازی افتاده باشید یا انگشت خود را بریده باشید. اما زمانی که فرد آسیبی ندیده باشد هم، خون می‌تواند از بدن خارج شود؛ مثلاً زمانی که فردی خون می‌دهد (به بانک خون می‌روند و پرستار مقداری از خون آن‌ها را می‌گیرد تا به افرادی که به آن نیاز دارند داده شود (مثلاً زمانی که جراحی شده‌اند)). برای افرادی که قاعدگی دارند، خون در واقع آن‌ها را سالم نگه می‌دارد، زیرا به این معنی است که پوشش قدیمی رحم بیرون می‌آید تا بدن آن‌ها بتواند پوشش تازه‌ای بسازد. خونریزی اولین قسمت چیزی است که به آن چرخه ی قاعدگی می‌گویند. مقدار خونی که در طی یک دوره از بدن خارج می‌شود ۴۰-۱۲۰ میلی لیتر است. برای بررسی میزان این مقدار به بخش ۱.۳ مراجعه کنید.

۷.۱ چرخه ی قاعدگی

"چرخه" چیست؟

چرخه الگویی از اتفاقات است. به عنوان مثال، در شب، آسمان عمدتاً سیاه به نظر می‌رسد و گاهی اوقات می‌توانید ماه و ستاره‌ها را ببینید. پس از شب، خورشید طلوع می‌کند و روز است. در روز آسمان معمولاً آبی است. گاهی اوقات ابرهایی وجود دارند که سفید یا خاکستری هستند. دیده شدن خورشید و دیده نشدن ماه و دیده شدن و نشدن ماه یک چرخه است.

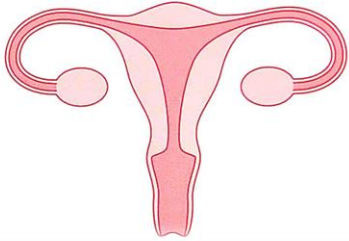
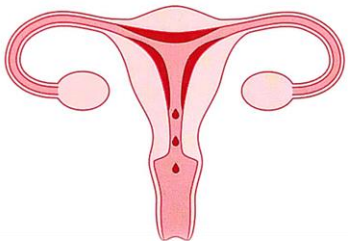
پس "چرخه ی قاعدگی" چیست؟

چرخه ی قاعدگی الگوی کارهایی است که بدن فرد برای ایجاد قاعدگی انجام می‌دهد (قاعدگی کلمه ی علمی برای پررود شدن است). چرخه های قاعدگی می‌تواند بین سه تا شش هفته طول بکشد. در صفحات بعدی متوجه خواهید شد که اگر یک نفر چرخه ی قاعدگی چهار هفته ای داشته باشد، هر هفته چه اتفاقی می‌افتد. شما ممکن است برخی، هیچکدام یا همه ی علائمی که شرح داده شده را داشته باشید؛ اما مهم است که بدانید این علائم ممکن است اتفاق بیفتند.

به یاد داشته باشید که چرخه ی قاعدگی برخی افراد می‌تواند کوتاه تر یا بیشتر از چهار هفته باشد که این هم طبیعی است.

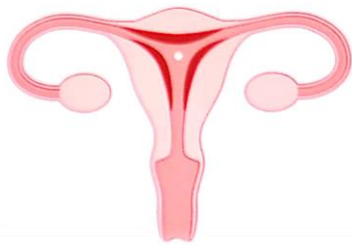
۸.۱ در طول چرخه ب قاعدگی چه اتفاقی می افتد؟

هنگامی که چرخه های قاعدگی شروع می شود، این چرخه حدود چهار هفته تکرار می شود به این معنی که شما همیشه بخشی از چرخه را تجربه خواهید کرد (اگرچه فقط در هفته ی اول خونریزی می کنید). جدول زیر به شما نشان می دهد که هر هفته چه اتفاقی می افتد.

<p>رحم شروع به ساختن یک پوشش جدید می کند.</p> 	<p>پوشش رحم و مقداری خون در حدود یک هفته از واژن خارج می شود که به آن قاعدگی یا پریود می گویند.</p> 
<p>علائم عاطفی/هیجانی افراد گاهی اوقات احساسات زیر را دارند: تمایل به خندیدن اعتماد به نفس داشتن تکانشی بودن جذاب تر بودن</p>	<p>علائم عاطفی/هیجانی برخی افراد: احساس خستگی می کنند عدم اعتماد به نفس دارند یا ممکن است احساسات زیر را داشته باشند: کنجکاو بودن مثبت بودن صبور بودن</p>
<p>علائم فیزیکی/جسمی افراد گاهی اوقات این موارد را دارند: افزایش حس بویایی سردرد معهه درد برخی افراد نسبت به درد حساسیت کمتری دارند.</p>	<p>علائم فیزیکی/جسمی برخی از افراد این موارد را دارند: درد عضلات معهه درد کمر درد نفخ تغییر در اشتها</p>

همه ی افراد علائم عاطفی و جسمی شرح داده شده در زیر را تجربه نمی کنند؛ و علائم سندرم پیش از قاعدگی/تنش قبل از قاعدگی که توسط برخی افراد تجربه می شود، اغلب پس از هفته اول بهتر می شوند. اما بدن همه ی افراد کارهایی را که در تصاویر نشان داده شده است، انجام می دهد.

پوشش داخلی رحم به رشد خود ادامه می دهد.



یک تخمک از یکی از تخمدان ها آزاد می شود و از لوله فالوپ به سمت رحم حرکت می کند.



علائم عاطفی/هیجانی

برخی از افراد احساسات زیر را دارند:

- عصبانیت
- خشم
- غمگینی
- حساس بودن
- اضطراب
- خستگی

علائم عاطفی/هیجانی

افراد گاهی اوقات احساسات زیر را دارند:

- غمگین هستند
- خواب آلود هستند
- ساکت هستند
- کمتر اجتماعی هستند
- شاید فکر کردن برایشان سخت باشد
- سندرم پیش از قاعدگی ممکن است شروع شود.

علائم فیزیکی/جسمی

برخی از افراد موارد زیر را دارند:

- اسهال یا یبوست
- درد عضلانی
- حساسیت پستان
- نفخ
- هوس غذایی

علائم فیزیکی/جسمی

برخی از افراد هوس های غذایی دارند.

فصل ۲: لوازم دوره ی قاعدگی

۱.۲ چگونه می توان جلوی پخش شدن خون و پوشش رحم به همه جا را گرفت؟

گزینه‌های زیادی برای جمع‌آوری خون قاعدگی وجود دارد تا لباس، ملافه یا مبلمان شما را لکه نکند (اگرچه لکه‌ها را می‌توان به راحتی تمیز کرد). این گزینه‌ها به عنوان لوازم دوره ی قاعدگی شناخته می‌شوند که با نام های زیر وجود دارند :

محصولات بهداشتی زنانه

مراقبت از زنان

محصولات ضد عفونی کننده

محصولات قاعدگی.

برخی از لوازم دوره ی قاعدگی در داخل بدن استفاده می‌شود، برخی به جای لباس زیر و برخی نیز داخل لباس زیر قرار می‌گیرند. با استفاده از چارچوبی که قبلا به آن اشاره شد، هر یک از پنجره های سمت چپ را بلند کنید تا عکسی از روش جمع‌آوری خون مشاهده کنید و همچنین پنجره ی مقابل را برای خواندن اطلاعاتی در مورد آن مشاهده کنید.



پارچه قاعدگی

از انتخاب پارچه های مختلف ساخته می شوند. آن ها را داخل لباس زیر می گذارند و چند بار در روز تعویض می کنند. آن ها را می توان در ماشین لباسشویی شست.



پد

یکبار مصرف هستند. از پارچه ساخته شده اند و پشتی چسبناک دارند که برای ثابت نگه داشتن آن در لباس زیر استفاده می شود. هر چند ساعت یکبار تعویض می شوند و بعد از استفاده آن ها را دور می اندازید.



تامپون

درون واژن شما قرار می گیرند. با ریزش خون و پوشش رحم بر روی آن ها، منبسط می شوند. هر چند ساعت یکبار بیرون آورده و دور انداخته می شوند.