

- تغییر خلق
- حساسیت پستان

اگر یکی از این علائم بنظر شدید آمد، باید با پزشک خود در باره آن صحبت کنید.

## چه زمان باید مراقبت و مشاوره پزشکی انجام داد؟

در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر ناگهانی در پریود رخ داده است و دلیل مشخصی هم مانند استرس شدید، بیماری، کاهش/افزایش وزن برای آن وجود ندارد.
- خونریزی شدید قاعده گی بیشتر از 7 روز ادامه می یابد
- خون ریزی بین پریودها
- درد شکم شدید که بیش از 2 روز بطول انجامد
- اگر فکر می کنید حامله شده اید
- ترشح از واژن زرد، سبز یا خاکستری رنگ، غلیظ و سفید و خامه ای، کف دار بوده یا بوی قوی یا ماهی دهد.

## برای اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت زنان در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.womenshealth.gov  
www.4women.gov  
www.omh.gov  
www.girlshealth.gov  
www.youngwomenshealth.org  
www.girlhealth.org

## برای کسب اطلاعات بیشتر توسط تلفن با شماره زیر تماس بگیرید:

مرکز راهنمای ملی بیماری مقاربتی  
(CDC National STD Hotline)  
1-800-227-8922  
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته

مرکز راهنمای ملی ایدز  
(CDC National AIDS Hotline)  
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)  
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته

مرکز ملی بهداشت زنان  
1-800-994-9662

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

آکادمی طب اطفال آمریکا: اطلاعات مربوط به بلوغ پسران و دختران  
اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر بهداشت زنان  
پشتیبانی از جوانان

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.



امتیاز عکس: رز مکناتی

## مواردی که هر زن باید در مورد بدن خود بداند (What Every Woman Should Know about Her Body) (Farsi)



www.refugees.org  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

### اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
تلفن: 202 • 347 • 3507  
فاکس: 202 • 347 • 7177  
www.refugees.org

## بلوغ جنسی

بلوغ جنسی زمانی است که بدن از وضعیت کودکی به بزرگسال تبدیل می شود. بلوغ در دختران و پسران معمولاً بین سنین 9 و 13 سالگی اتفاق می افتد.

در دوران بلوغ، دختران سینه دار شده، کفل آنان عریض گردیده و در ناحیه عورتین (بین پاها)، زیر بغل و پاهای آنان مو می روید. در این دوره دختران دوره قاعده گی خود را هم شروع می کنند (معمولاً پرپود نامیده می شود). این تغییرات عادی و سالم بوده و به دختران جوان کمک می کند تا به یک زن تبدیل شوند.

## دوره قاعده گی

بیشتر دختران پرپود خود یا دوره قاعده گی را بین سن 9 تا 16 سالگی شروع می کنند. داشتن پرپود به این معنی نیست که نمی توانید کارهای عادی مانند شنا، دویدن، کارکردن یا سایر فعالیتهای فیزیکی را انجام دهید. فعال بودن به شما کمک می کند تا برخی از ناراحتیهایی که در حین پرپود بوجود می آیند را آسان تر نمایید.

## دوره قاعده گی چیست؟

هنگامی که دختران دوره قاعده گی خود را شروع می کنند، تخمدانهای آنان هر ماه تخمک آزاد می کند. اگر اسپرم مردی این تخمکها را بارور نماید، این تخمک در داخل رحم به یک کودک تبدیل می شود. هر ماه بدن زن خود را با شکل دادن لایه ای ضخیم بافت و سلولهای خونی در داخل رحم، برای حمل و نگهداری تخمک بارور شده آماده می کند. اگر تخمک آزاد شده بارور نشود، رحم این بافت مایع را از خود خارج می کند. به این عمل دوره قاعده گی گفته می شود.

## دوره قاعده گی چه مدت بطول می انجامد؟

بیشتر پرپودها بین 3 تا 7 روز بطول می انجامند.

معمولاً دوره قاعده گی در یک دوره زمانی برنامه ریزی تنظیم شده رخ می دهد که دوره آن بین 3 تا 5 هفته است. بعد از بالغ شدن، زن جوان ممکن است پرپود منظم نداشته باشد، اما بعد از مدتی بدن خود را تنظیم کرده و سیکل طبیعی شروع خواهد شد.

## در دوران پرپود از خود چگونه باید مراقبت کرد؟

شما به استفاده از پدهای بهداشتی یا تامپون نیاز پیدا خواهید کرد تا از لکه دار شدن لباستان با مایع قاعده گی جلوگیری بعمل آورید. بیشتر زنان یا از نوار بهداشتی یا از تامپون استفاده می کنند. آنچه که استفاده می کنید به انتخاب شما بستگی دارد، اما از محصولات عطر دار که ممکن است باعث بروز عفونت گردند یا عفونت را افزایش دهند خودداری کنید.

نوارهای بهداشتی داخل لباس زیر شما استفاده می شود. نوار بهداشتی به با استفاده از نوعی نوار به داخل لباس زیر شما می چسبد. نوارهای بهداشتی باید برای جلوگیری از نشستن، ناراحتی و بو بطور مکرر تعویض شوند. در هوای گرم، نوار بهداشتی هر بار که به دستشویی می روید باید تعویض شود. این به شما کمک می کند تا احساس راحتی و خشک بودن کنید.

تامپونها در داخل واژن قرار داده می شوند. مانند نوارهای بهداشتی، تامپون باید حداقل هر 4 ساعت تا 6 ساعت یکبار تعویض شود.

بدن زن دارای یک سیستم تمیز کننده طبیعی داخلی می باشد و معنی آن این است که نیاز به دوش گرفتن یا استفاده از مواد خاص برای "کمک به تمیزی" داخل واژن بعد از دوره پرپود نمی باشد. در حقیقت، این روش را می توان مضر دانست چون باعث افزایش عفونت شده و خطر بیماری را افزایش می دهد.

## در این دوران چه اتفاقی ممکن است رخ دهد؟

برخی زنان پرپود سنگینتری نسبت به سایرین دارند. این مسئله طبیعی است. هر زن متفاوت می باشد. در طی دوران قاعده گی خون ریزی بیش از حد نخواهد داشت. فقط به میزان 1 تا 3 اونس (30 تا 90 میلی لیتر) خون را در پرپود از دست خواهید داد. این مقدار حدوداً به اندازه یک اشناتیون لوسیون می باشد. با این وجود، اگر پرپود سنگین دارید باید با پزشک خود در این باره صحبت کنید.

برخی زنان قبل، بعد و در طول دوران قاعده گی احساس ناراحتی می کنند. این موارد شامل نکات زیر می باشند:

- گرفتگی عضلات
- احساس ورم
- احساس خستگی
- سردرد
- کمر درد

