

levva  
pharma

# همه چیزهایی که باید درباره پریود بدانی!

مخصوص دختران ۸ سال به بالا



از اونجایی که این کتاب رو داری میخونی، احتمالا  
یا منتظر این هستی که برای اولین بار پریشی  
یا اینکه اولین پریشی رو تجربه کردی.

بهت تبریک میگم این نشون میده بدن  
سالمی داری!

پریشی شدن طبیعی ترین اتفاقیه که برای بدنت  
رخ میده. شاید یکی عجیب باشه وقتی بدونی  
قراره تقریبا هر ماه خونریزی داشته باشی اما این  
خونریزی نتیجه یکی از شگفت‌انگیزترین  
اتفاقیه که توی بدن تو و البته تقریبا اکثر زنان  
اطرافت، داره میوفته!



دوست داری بدونی چه اتفاقی داره  
میوفته؟ اینجا به جواب همه سوالات  
میرسی پس تا آخر همراهمون بیا.



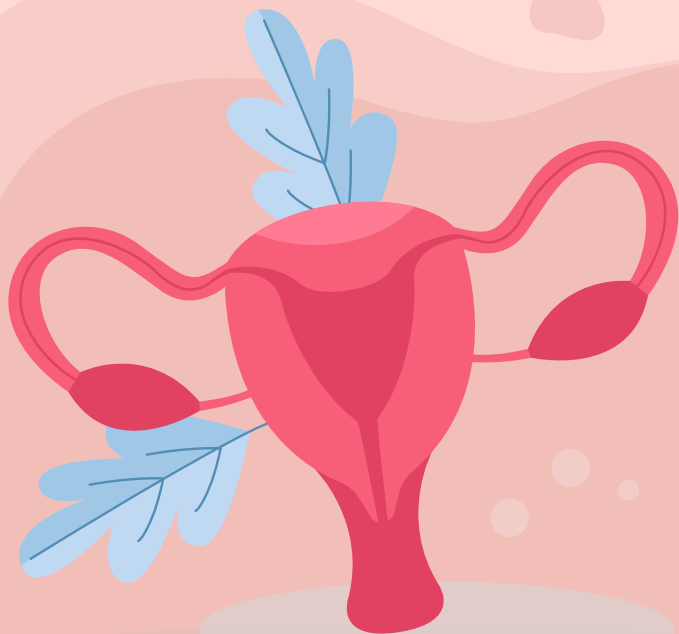
همه زنان اطرافم؟ حتی دوستانم، مامانم، عمه و خاله و خانم معلم؟



بله! معمولا ما اولین پریودمون رو  
توی سن ۹ تا ۱۶ سالگی تجربه  
میکنیم و تا سن ۵۰ تا ۶۰ سالگی هر  
ماه تکرار میشه، مگر شرایط خاصی  
داشته باشیم.

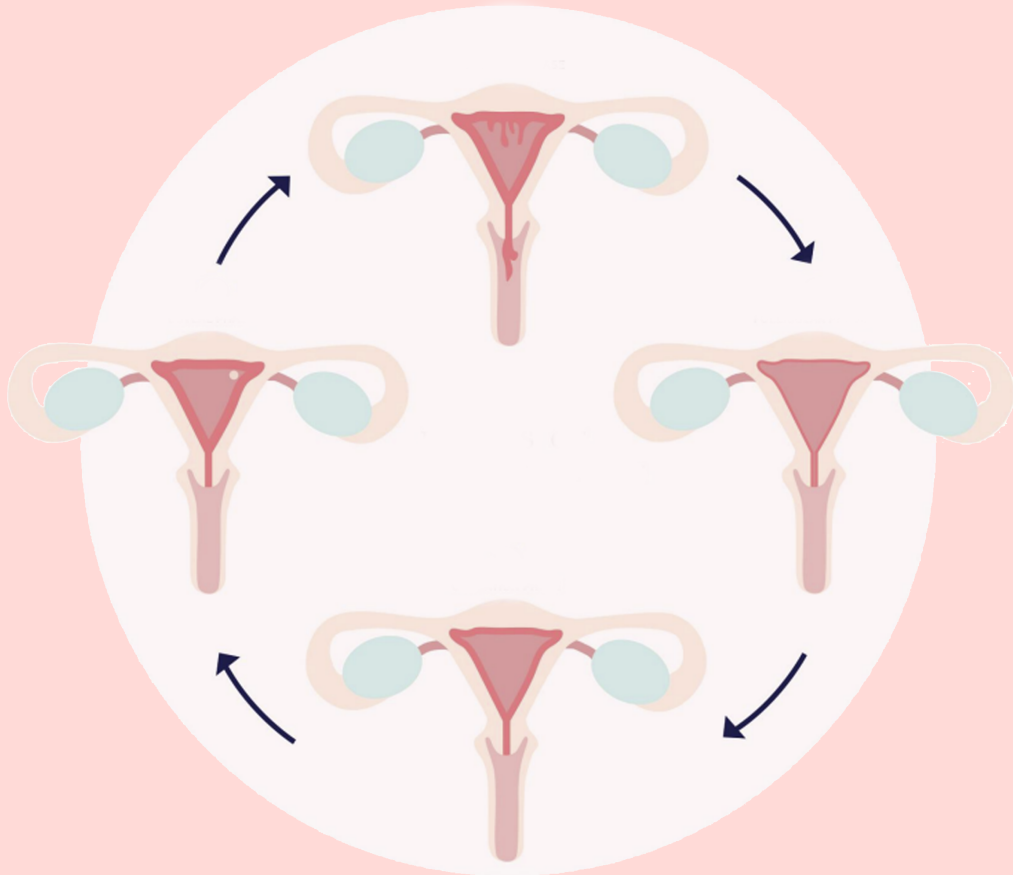


خونریزی؟ درد داره؟



خون پریود با بقیه خونریزی ها فرق داره، قرار نیست جایی بریده بشه یا خونریزی به صورت مداوم باشه، پس مثل وقتی که دستت رو میبری درد نداره! اما توی روزهای اول ممکنه دل درد و کمر درد داشته باشی که گرم نگه داشتن زیر دل و کمر، این درد رو خیلی کم میکنه. راستی پریود معمولا ۳ تا ۷ روز طول میکشه.

اصلا پریود چیه و چرا اتفاق میوفته؟



پریود نشون دهنده اینه که بدن ما آمادگی باردار شدن داره و هر ماه برای تغذیه و نگهداری اون بچه، لایه داخلی رحم شروع به ضخیم شدن میکنه. اما اگر بچه ای وجود نداشته باشه، اون لایه ای که ایجاد کرده باید از بدن خارج بشه. که توی پریود این اتفاق میوفته، اصلا برای همینه که خون پریود با خونریزی های دیگه فرق داره!

وقتی پریود شدم باید چیکار کنم؟



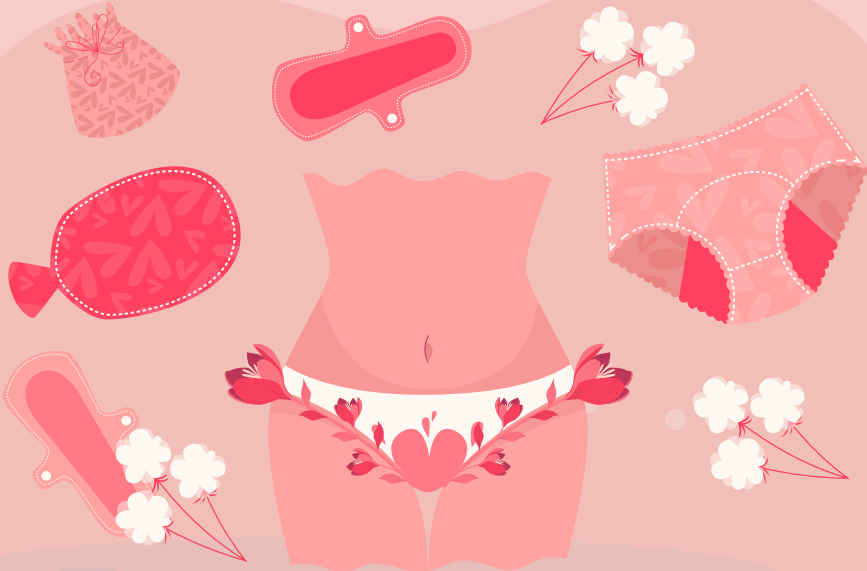
موقع پریود خون و ترشحات از کانال  
واژن خارج میشه!

برای اینکه این خون باعث لک و  
کثیفی لباس‌های ما نشه باید از  
نواربهداشتی یا همون پد استفاده  
کنیم!

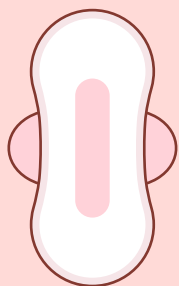
استفاده از نواربهداشتی خیلی راحت،  
کافیه کاغذ روی چسب هاش رو  
برداری و به شرتت وصل کنی. باله  
های کنار نواربهداشتی رو به گوشه  
های شرت وصل کن تا وقتی حرکت  
میکنی، ثابت بمونه.



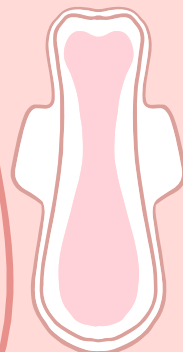
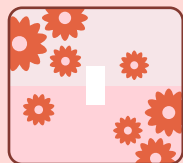
نواربهداشتی‌ها با توجه به روز و شب،  
سایز و ضخامت دسته بندی می‌شوند!  
انتخاب نواربهداشتی مناسب کاملاً به  
خودتون بستگی داره! بهتره با توجه به  
شدت پریودتون، نواربهداشتی رو انتخاب  
کنید! توی صفحه چند نوع مختلف  
نواربهداشتی رو معرفی کردیم.  
بهتره که نواربهداشتی رو هر ۳ ساعت  
یکبار عوض کنید چون نگه داشتن طولانی  
مدت باعث ایجاد بیماری میشه! انواع  
مختلفی از نواربهداشتی تو داروخانه‌ها و  
فروشگاه‌ها وجود دارن اما بهتره همیشه  
از انواع بدون بو و رایحه و پنبه ای انتخاب  
کنید!





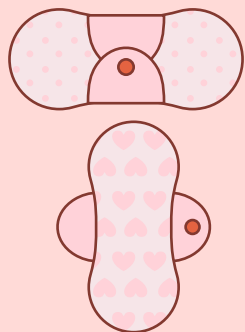


نوار بهداشتی معمولی بالدار:  
این مدل برای استفاده روزانه طراحی  
شدن و ممکنه ضخیم یا نازک باشن.



نوار بهداشتی‌های مخصوص شب:

این مدل سایز بزرگتری نسبت به نوار بهداشتی  
های معمولی داره!  
برای جلوگیری از لکه شدن تخت خواب  
قسمت پشتی این نوارها بلندتر از مدل معمولی  
طراحی شده!



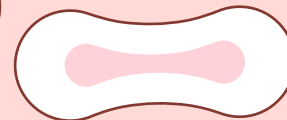
نوار بهداشتی‌های پایدار:

این مدل از پارچه‌های مخصوصی تولید  
شدن و شما باید بعد از هر بار استفاده اون  
رو کاملا بشورید و بعد از خشک شدن  
ازش استفاده کنید!



پد روزانه :

این مدل باله نداره و برای  
روزهایی که پریودت خیلی سبکه  
مناسبه



## همیشه آماده باش !

خیلی وقتا، خصوصا توی سال های اول بلوغ، ممکنه یهویی توی مدرسه یا جایی بیرون از خونه پریود بشی، پس همیشه یک کیف کوچک همراهت داشته باش و توش چند تا نواربهداشتی، شورت تمیز، دستمال تمیز بذار.

اگه لباست یا جایی خونی شد، نباید خجالت بکشی چون این جور مسائل پیش میاد و کم کم یاد میگیری که چطوری از این اتفاق جلوگیری کنی!



## هوای دوستات رو داشته باش!

راستی اگر دوستت پریود شد و نواربهداشتی همراهش نداشت حتما بهش کمک کن و از وسایل داخل کیف پریودت بهش قرض بده، چون ما دخترا همیشه باید هوای خودمون و دوستانمونو داشته باشیم.



زمانی که پریود باشم میتونم مدرسه برم یا ورزش کنم؟



بله! ما میتونیم همه کارهامون رو توی زمان پریود انجام بدیم اما یادت باشه، ممکنه یکی دو روز اول نیاز به استراحت بیشتری داشته باشی، بهترین کار اینه که یه دمنوش برای خودت درست کنی، و یک کیسه آب گرم روی شکمت بذاری، اگر درد زیاد بود میتونی با مشورت بزرگترها قرص مسکن هم بخوری.

# چرا باید تاریخ پریودمو یادداشت کنم؟



معمولا پریود توی زمان مشخصی از ماه اتفاق میوفته، مثلا هر ۲۸ روز یکبار. اگر چند ماه تاریخ پریودت رو یادداشت کنی، کم کم متوجه میشی که چه زمانی باید منتظرش باشی. ضمنا اگر به دلیلی مریض بشی و به دکتر مراجعه کنی احتمالا ازت تاریخ آخرین پریودت و اینکه آیا منظمه یا نه رو میپرسه. پس خیلی مهمه اطلاعات درستی داشته باشی!

برای اینکه حال بهتری داشته باشید  
احساساتتون رو سرکوب نکنید، مایعات  
کافی بنوشید و سعی کنید استراحت  
کنید. استراحت به همراه کتاب خواندن  
حالتون رو خیلی خوب میکنه! برای  
ورزش کردن هیچ مانعی وجود نداره.  
حتی ورزش کردن باعث کم شدن  
دردتون میشه. پس بیکار نشینید و  
ورزشتون رو ادامه بدین!  
دمنوش‌های آرامبخش و تسکین  
دهنده مختلفی هستند که میتونید در  
طول روز استفاده کنید.

پریود نشونه سلامتی بدن شماست!  
ممکنه هر بار مقداری درد در قسمت دل  
و کمر تجربه کنید! این درد به خاطر  
ریختن دیواره داخلی رحم و انقباضی  
هست که رخ میده!

دوش آب گرم و گرم نگه داشتن  
کمر و شکم خیلی به کم شدن درد  
شما کمک میکنه!

در زمان پریود، احساسات  
شما ممکنه زودتر از قبل  
تحریک بشه!