

قاعدگی: اطلاعاتی برای خانواده‌ها

نکات کلیدی

- قاعدگی یک چرخه سالم و طبیعی در زندگی است.
- درد شدید، خونریزی زیاد یا سایر علائمی که در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کنند، باید با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی در میان گذاشته شوند. حتی در دوران قاعدگی، باید بتوانید از زندگی لذت ببرید، به محل کار بروید، در مدرسه حضور داشته باشید و در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنید.
- بسیاری از فرهنگ‌ها در سراسر جهان، سنت‌هایی مثبت و همراه با جشن در ارتباط با قاعدگی دارند؛ مانند «جشن‌های قاعدگی» برای به رسمیت شناختن این مرحله مهم از زندگی، دادن هدایای سنتی و مصرف غذاهای سنتی برای بازیابی انرژی و آهن بدن.
- ممکن است برخی از ما احساس شرم نسبت به بدن و پریود خود را به ارث برده باشیم. ما می‌توانیم نسبت به این موضوع آگاه باشیم و در نظر بگیریم که می‌خواهیم کدام باورها و پیام‌ها را همچنان حفظ کنیم و کدام موارد را انتخاب می‌کنیم که به نسل بعد منتقل کنیم.
- والدین می‌توانند با صحبت صریح و آزادانه درباره قاعدگی، پیش از شروع آن، قاعدگی را برای خانواده خود به موضوعی عادی و طبیعی تبدیل کنند. حمایت از دختران جوان می‌تواند شامل آماده کردن یک بسته وسایل موردنیاز برای اولین قاعدگی باشد تا آن را در کیف مدرسه خود قرار دهند.

قاعدگی چیست؟

در اصطلاح پزشکی، قاعدگی «پریود» نامیده می‌شود و بخشی از «چرخه پریود» است. از نظر زیستی، هر ماه (هر فاصله زمانی بین 21 تا 35 روز طبیعی است)، رحم شما پوشش قدیمی خود را دفع می‌کند و یک پوشش تازه و جدید ایجاد می‌کند. پوشش قدیمی به‌صورت خون و لخته‌های کوچک از طریق واژن دفع می‌شود (خونریزی معمولاً به‌طور متوسط بین 3 تا 7 روز طول می‌کشد).

اهمیت و معنای قاعدگی بسته به اینکه چه کسی هستید و تجربه شخصی شما چیست، متفاوت است.

ممکن است قاعدگی به‌عنوان بخشی از توانایی ما برای به وجود آوردن زندگی، گرامی داشته شود. قاعدگی‌ها بخشی از ریتم چرخه‌ای بدن ما هستند. آن‌ها همچنین می‌توانند مانند پیام‌رسانی باشند که به ما می‌گوید چه زمانی بیش از حد تحت استرس هستیم یا تغذیه مناسبی نداریم.

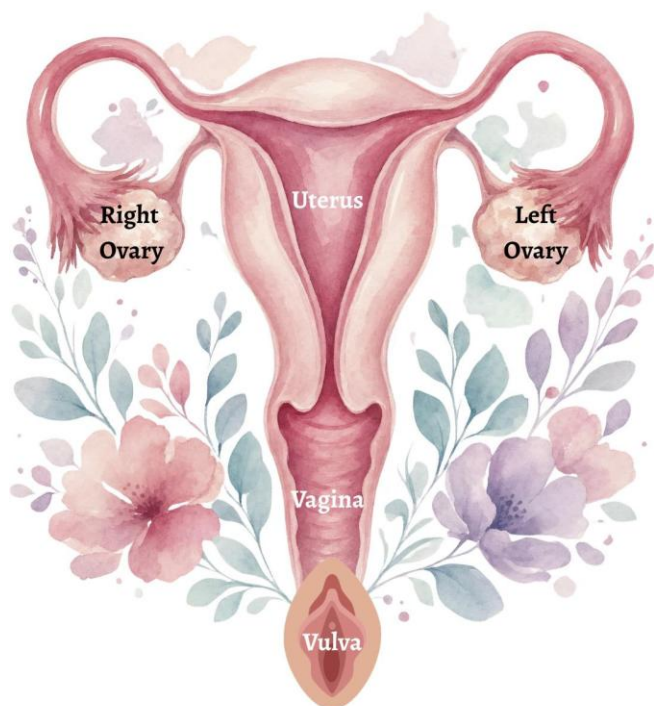
چه اقدام‌هایی در چرخه قاعدگی نقش دارند؟

بدن ما شگفت‌انگیز است و بدون آنکه حتی متوجه باشیم، به شیوه‌های بسیاری از ما مراقبت می‌کند. قاعدگی نمونه بسیار خوبی از هماهنگی چندین سیستم بدن است؛ مغز، جذب مواد مغذی، تخمدان‌ها و رحم شما همگی در هماهنگی بسیار خوبی با یکدیگر کار می‌کنند.

برخی از بخش‌های بدن که در قاعدگی نقش دارند عبارت‌اند از:

رحم - رحم یا «زهدان» اندامی به شکل میوه گلابی است و در لگن قرار دارد. در دوران بارداری، رحم جایی است که نوزاد شما در آن رشد می‌کند.

تخمدان‌ها - شما در دو طرف رحم خود دو تخمدان دارید و معمولاً آن‌ها به نوبت در طول چرخه قاعدگی یک تخمک تولید می‌کنند



دهانه رحم - دهانه رحم بخش پایینی و باریک رحم است. دهانه رحم دارای یک مجرای کوچک است که رحم را به واژن متصل می‌کند. خون قاعدگی هنگام خروج از بدن از دهانه رحم عبور می‌کند.

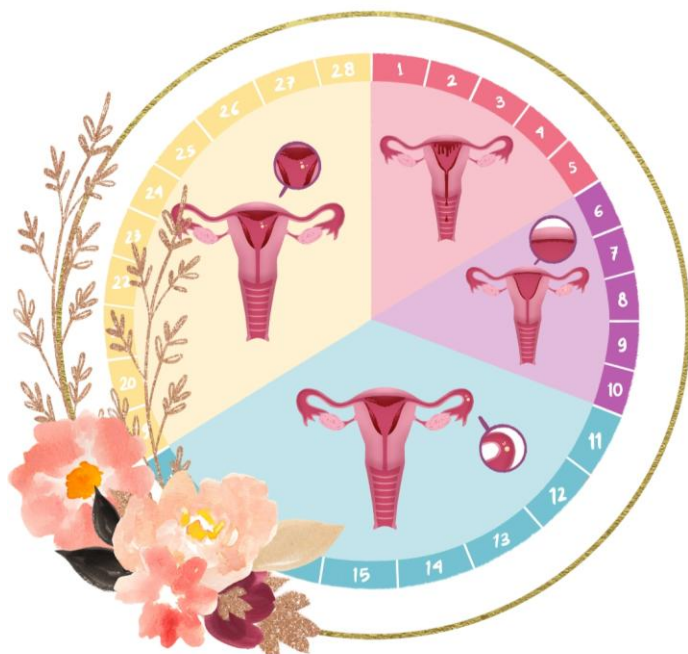
واژن - واژن یک مجرای داخلی است که دهانه رحم را به خارج از بدن متصل می‌کند. خون قاعدگی از طریق واژن از بدن خارج می‌شود.

فرج: فرج بخشی از ناحیه تناسلی شماست که می‌توانید آن را ببینید؛ این بخش شامل لایبا (چین‌های پوستی)، کلیتوریس، دهانه مجرای ادرار (جایی که ادرار از آن خارج می‌شود) و دهانه واژن است.

در طول قاعدگی چه اتفاقی می‌افتد؟

چرخه قاعدگی 4 مرحله دارد: این چرخه از روزهایی که قاعدگی دارید شروع می‌شود، سپس وارد مرحله فولیکولی می‌شوید (که در آن تخمک شروع به رشد می‌کند)، پس از آن مرحله تخمک‌گذاری است (که در آن تخمک از تخمدان آزاد می‌شود و احتمال باردار شدن شما در این مرحله بیشتر است) و سپس مرحله لوتئال است (که در آن بدن، رحم را برای احتمال وقوع بارداری آماده می‌کند).

برای اطلاعات بیشتر درباره این چرخه، لطفاً به [این مقاله](#) از سازمان همکار ما، Jean Hailes، مراجعه کنید.



یک قاعدگی طبیعی ممکن است چگونه باشد و چه احساسی ایجاد کند؟

قاعدگی شامل خروج خون از رحم شماست. در ابتدای قاعدگی، خون معمولاً قرمز روشن است، اما ممکن است در اواخر آن به رنگ قهوه‌ای تیره درآید. همچنین خونریزی اغلب در چند روز اول بیشتر است و در اواخر قاعدگی کمتر می‌شود.

مشاهده لخته‌های کوچک خون می‌تواند طبیعی باشد. همچنین طبیعی است که قاعدگی بوی خفیف یا مشخصی داشته باشد.

برخی افراد ممکن است قبل از قاعدگی یا در طول آن، علائم جسمی و عاطفی زیر را نیز تجربه کنند:

- ناراحتی ناشی از گرفتگی عضلات ناحیه لگن
- ناراحتی خفیف در قسمت پایین کمر
- نفخ
- حساس شدن سینه‌ها
- یبوست یا اسهال
- تغییرات خلقی، تحریک‌پذیری یا تمایل به گریه
- تغییر در میزان آکنه

برخی از زنان متوجه می‌شوند که استراحت، استفاده از کیسه آب گرم، حمام گرم، فعالیت بدنی ملایم یا داروهای مسکن به کنترل علائم قاعدگی آن‌ها کمک می‌کند و در نتیجه می‌توانند فعالیت‌های معمول خود را انجام دهند.

علائم قاعدگی نباید به‌طور مرتب مانع انجام امور روزمره زندگی شما، مانند رفتن به مدرسه یا محل کار، خوابیدن، ورزش کردن یا وقت گذراندن با دیگران شود. اگر علائم شما شدید هستند، کنترل آن‌ها دشوار است یا بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارند، با پزشک یا یکی دیگر از متخصصان سلامت صحبت کنید.

جشن‌های فرهنگی در سراسر جهان

جشن‌های فرهنگی و خانوادگی

در برخی فرهنگ‌ها و جوامع، قاعدگی ممکن است به‌عنوان مرحله‌ای مهم در گذار به زنانگی و نقطه عطفی مهم در زندگی جشن گرفته شود.

قاعدگی می‌تواند نمادی از موارد زیر باشد:

- رشد و تغییر بدن
- ارتباط با دیگر زنان و دختران
- دانش و مسئولیت‌های جدید
- ماهیت چرخه‌ای بدن و اینکه چگونه بدن بخشی از هماهنگی گسترده‌تر در طبیعت است
- فرصتی برای استراحت و مراقبت از خود

برخی از زنان از ماهیت چرخه‌ای قاعدگی خود استقبال می‌کنند و آن را یادآوری برای کاهش سرعت فعالیت‌ها، استراحت یا برقراری ارتباط دوباره با بدن خود می‌دانند. برخی دیگر ممکن است درد، خونریزی شدید یا احساسات دشواری را تجربه کنند و احساس مثبتی نسبت به قاعدگی خود نداشته باشند.

هیچ روش درست یا نادرستی برای احساس کردن وجود ندارد. فرد می‌تواند برای بدن خود احترام قائل باشد و در عین حال قاعدگی را ناخوشایند، ناراحت‌کننده یا دشوار بداند. با این حال، لطفاً بدانید که حمایت تخصصی در دسترس است و اگر قاعدگی بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد، باید برای دریافت چنین حمایتی اقدام کنید.

جشن گرفتن اولین قاعدگی

اولین قاعدگی یک دختر می‌تواند نقطه عطف مهمی در زندگی او باشد. واکنشی گرم و اطمینان‌بخش می‌تواند برای سال‌های زیادی بر احساس او نسبت به بدن و قاعدگی تأثیر بگذارد.

برخی از خانواده‌های ایرانی و افغانستانی، اولین قاعدگی را با جشنی شبیه به جشن تولد گرامی می‌دارند. آن‌ها همه اعضای خانواده، پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، دوستان مدرسه و دیگران را دعوت می‌کنند تا این نقطه عطف فوق‌العاده را با شیرینی، رقص و کیک جشن بگیرند. دختران بیان می‌کنند که این جشن اجتماعی باعث بهبود رابطه آن‌ها با بدنشان می‌شود.

برخی خانواده‌ها همچنین بیان می‌کنند که نسل‌های مسن‌تر برای تغییر تلاش کرده‌اند. در حالی که پیش‌تر به آن‌ها آموخته شده بود قاعدگی را پنهان کنند و از آن احساس شرم داشته باشند، اکنون تلاش می‌کنند به طور صریح و آزادانه با نوه‌های خود درباره قاعدگی به عنوان بخشی طبیعی از زندگی صحبت کنند. تجربه این امر برای دختران جوان بسیار ارزشمند و غنی‌کننده است.

سنت‌های فرهنگی می‌توانند هم مشابه و هم متفاوت باشند

اگرچه بسیاری از جوامع روش‌های مشابهی برای حمایت از افراد در دوران قاعدگی دارند، سنت‌ها و تجربیات می‌توانند در میان فرهنگ‌ها، خانواده‌ها و افراد مختلف بسیار متفاوت باشند.

"وقتی خواهرم برای اولین بار قاعدگی‌اش شروع شد، خیلی حسودی‌ام شد! خاله‌ها و عمه‌هایم خیلی به او توجه می‌کردند و به نظر می‌رسید که رازهای زیادی را با او در میان می‌گذارند. خیلی دلم می‌خواست قاعدگی من هم هرچه زودتر شروع شود تا من هم یک «زن» باشم. دیدم که خواهرم برای کنار آمدن با درد، محبت و توجه زیادی دریافت می‌کرد، توصیه‌های فرهنگی درباره کنترل آکنه به او داده می‌شد و همراه زنان بزرگ‌تر و شیک‌پوش برای خرید نوار بهداشتی می‌رفت. بی‌صبرانه منتظر بودم قاعدگی من هم شروع شود!"

یکی از اعضای جامعه عراقی

"در ایران، دختران در دوران قاعدگی واقعاً مورد حمایت قرار می‌گیرند. مادرشان آن‌ها را از انجام کارهای خانه معاف می‌کند و اجازه می‌دهد استراحت کنند، یا رژیم غذایی کل خانواده را تغییر می‌دهد تا غذاهای غنی از آهن بیشتری در آن گنجانده شود."

یکی از اعضای جامعه ایرانی

"من و دوستانم در دوران قاعدگی از یکدیگر حمایت می‌کردیم. دخترها در صورت نیاز، یک ژاکت دور کمر دوستشان می‌پستند یا دامن لکه‌شده او را می‌پوشانند. این کار، نشانه زیبایی از همبستگی و مهربانی بود، به‌ویژه در فرهنگی که در آن بیشتر درباره قاعدگی سکوت می‌شد."

یکی از اعضای جامعه اندونزیایی

"در اندونزی، زنان هر ماه از 2 روز مرخصی با حقوق برای دوران قاعدگی برخوردار هستند. این واقعاً نکته مثبتی است."

یکی از اعضای جامعه اندونزیایی

دوست داشتن بدن: غلبه بر شرم و سکوت

برخی از زنان در حالی بزرگ شده‌اند که به آن‌ها گفته شده قاعدگی کثیف، خجالت‌آور، شرم‌آور یا چیزی است که همیشه باید پنهان شود.

ممکن است آن‌ها از به‌کار بردن واژه‌های «قاعدگی»، «فرج» یا «واژن» منع شده باشند، به‌خاطر نگاه کردن به فرج خود احساس شرم به آن‌ها القا شده باشد، از صحبت درباره قاعدگی در حضور مردان یا پسران یا درخواست کمک برای درد یا تغییرات خلقی منع شده باشند. همچنین ممکن است به آن‌ها این باور القا شده باشد که درد شدید صرفاً بخشی طبیعی از زن بودن است.

نقل قول هایی از اعضای جامعه

- "وقتی این کلمات [واژن، قاعدگی] را می شنوم، بدنم منقبض می شود. از آن ها متنفرم. نمی دانم فرجم چه شکلی است و نمی خواهم بدانم. نمی خواهم به آنجا نگاه کنم."
- "به من یاد داده بودند که هرگز در حضور یک پسر یا مرد از قاعدگی صحبت نکنم."
- "به من یاد داده بودند که درد شدید ماهانه صرفاً مجازات زن بودن است. این فقط چیزی است که باید با آن زندگی کنی."
- "به یاد دارم وقتی اولین قاعدگی ام شروع شد، آن قدر ترسیده بودم که حتی به مادرم هم نگفتم. اطلاعات بسیار کمی درباره قاعدگی وجود داشت و به ندرت به طور صریح و آزادانه درباره آن صحبت می شد. ما به نوار بهداشتی دسترسی نداشتیم، بنابراین از پارچه استفاده می کردیم، آن ها را می شستیم و دوباره استفاده می کردیم. وقتی به گذشته نگاه می کنم، تجربه ای دشوار و گیج کننده بود."
- "برای برخی از دختران در افغانستان، این ترس نیز وجود داشت که به محض شروع قاعدگی، آن ها را به اندازه کافی بزرگ برای ازدواج در نظر بگیرند."

ممکن است این پیام ها از سوی والدین یا پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هایی منتقل شده باشند که خود نیز آموخته بودند نسبت به بدنشان احساس شرم یا ترس داشته باشند. ممکن است آن ها با استفاده از دانشی که در آن زمان داشتند، تلاش کرده باشند حیا، حریم خصوصی یا ارزش های خانوادگی را حفظ کنند. می توان بدون القای احساس شرم، به حریم خصوصی و حیا احترام گذاشت.

آغاز التیام بین نسلی

بزرگسالان می توانند درباره پیام هایی که در دوران رشد خود دریافت کرده اند تأمل کنند.

می توانید پرسش های زیر را از خود بپرسید:

- درباره قاعدگی چه چیزهایی به من گفته شده بود؟
- کدام پیام ها برای من مفید بودند؟ کدام پیام ها باعث ترس، سردرگمی یا شرم شدند؟
- دوست دارم در برخورد با نسل بعد چه کارهایی را به شکل متفاوتی انجام دهم؟

التیام بین نسلی مستلزم سرزنش والدین، سایر اعضای خانواده یا جامعه شما نیست. این فرایند شامل تشخیص این موضوع است که ممکن است برخی پیام ها مفید نباشند و انتخاب راهی سالم تر و مثبت تر برای ادامه مسیر است.

برقراری ارتباط دوباره با بدن خود

برخی از بزرگسالان از نگاه کردن به ناحیه تناسلی خود یا نام بردن از آن احساس ناراحتی می کنند. ممکن است ندانند فرج خودشان چه شکلی است یا هنگام صحبت درباره سلامت باروری، احساس شرم شدیدی داشته باشند.

شناخت بدن خود بی احترامی یا خلاف حیا نیست. این شناخت می تواند به شما کمک کند تغییرات را تشخیص دهید، علائم را توضیح دهید، از سلامت خود مراقبت کنید و هنگام مراجعه به پزشک اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

به آرامی شروع کنید و مواردی را انتخاب کنید که با انجام آن ها احساس امنیت می کنید. ممکن است بخواهید:

- نام های صحیح بخش های مختلف بدن را بدون نگاه کردن به هیچ تصویری یاد بگیرید.
- وقتی آماده بودید، به یک تصویر شماتیک کارتونی و دقیق از نظر پزشکی نگاه کنید.
- تمرین کنید که واژه های مربوط به سلامت را بدون عذرخواهی به زبان بیاورید.
- پیش از مراجعه به پزشک، پرسش های خود را یادداشت کنید.
- وقتی آماده بودید، نگاه کردن به عکس فرج یا واژن را در نظر بگیرید.
- وقتی آماده بودید، مشاهده ساختار بدن خود را در نظر بگیرید تا بدانید چه چیزی برای بدن شما طبیعی است.

لطفاً فقط کارهایی را انجام دهید که با آنها احساس راحتی می‌کنید و احساس نکنید که لازم است بدن خود را به انجام هیچ‌یک از این مراحل مجبور کنید. اگر مایل باشید، می‌توانید طی کردن این مراحل را در طول چندین سال انجام دهید.

چگونه درباره قاعدگی با فرزند خود صحبت کنید

قاعدگی، مانند رشد مو، بخشی طبیعی از زندگی است. توصیه می‌کنیم آگاهی درباره قاعدگی و داشتن نگرش مثبت نسبت به آن، هم برای پسران و هم برای دختران، از بدو تولد آغاز شود.

بسیاری از دختران اولین قاعدگی خود را در حدود سن 12 تا 13 سالگی تجربه می‌کنند، اما بسته به عواملی مانند سابقه خانوادگی، قاعدگی می‌تواند از سن 9 سالگی یا حتی تا سن 16 سالگی آغاز شود. شروع زودهنگام گفت‌وگو کمک می‌کند تا کودک به‌جای ترسیدن یا سردرگم شدن، آمادگی لازم را داشته باشد.

لازم نیست همه چیز را در یک گفت‌وگوی جدی توضیح دهید. گفت‌وگوهای کوتاه و آرام در طول زمان می‌توانند به همان اندازه یا حتی بیشتر مفید باشند.

از زبانی روشن و آرام استفاده کنید

درباره قاعدگی با همان آرامشی صحبت کنید که درباره مسواک زدن، گوارش یا هر فرایند دیگر بدن صحبت می‌کنید.

از بیان جملات ترس‌آور مانند موارد زیر خودداری کنید:

- "هیچ‌کس نباید بفهمد"
- "درباره این موضوع صحبت نکن"
- "خون قاعدگی کثیف است"
- "باید درد را تحمل کنی"
- "درد فقط بخشی از زن بودن است"

در عوض، می‌توانید از جملات زیر استفاده کنید:

- "بدن تو در حال رشد و تغییر است"
- "تو همچنان همان آدمی هستی که قبلاً بودی"
- "هر سؤالی که داری می‌توانی از ما بپرسی - می‌توانی از من، پدرت، معلمت یا پرستار مدرسه‌ات سؤال کنی."
- "من اینجا هستم تا به تو کمک کنم"
- "هر وقت نیاز داشته باشی، می‌توانیم درباره این موضوع صحبت کنیم"
- "قاعدگی نباید باعث شود که به‌طور مرتب از مدرسه یا ورزش غیبت کنی."
- "البته که می‌توانی مانند قبل به ورزش کردن ادامه بدهی."

در برخی فرهنگ‌ها، ممکن است پسران یا پدران در گفت‌وگوهای مربوط به قاعدگی مشارکت داده نشده باشند. ما به فرهنگ و پیشینه خانوادگی شما احترام می‌گذاریم و شما باید کاری را انجام دهید که برای خودتان مناسب است. برخی از دختران رابطه بسیار نزدیکی با اعضای مرد خانواده خود دارند و دوست دارند این سنت را با آنها در میان بگذارند. برخی از دختران ترجیح می‌دهند برای خرید نوار بهداشتی و سوتین همراه پدرشان بروند. شما و دخترتان می‌توانید آنچه را که برای خانواده و ارزش‌های فرهنگی شما مناسب است، انتخاب کنید.

مشارکت مردان: نقش پسران و پدران

قاعدگی نباید صرفاً به عنوان موضوعی خصوصی و مختص دختران و زنان آموزش داده شود.

برخی از دختران جوان در جامعه ما به دلیل آموزش‌هایی که دریافت کرده بودند، احساس شرم می‌کردند؛ از جمله اینکه هرگز نباید در حضور مردان به قاعدگی خود اشاره کنند، در حضور مردان وانمود کنند که نماز می‌خوانند تا آن‌ها هرگز متوجه نشوند که قاعدگی دارند، اینکه زنان مقدس در تاریخ اسلام مانند فاطمه قاعدگی نداشتند، اینکه اگر مشخص شود در ماه رمضان روزه نمی‌گیرند مورد آزار و تمسخر قرار می‌گیرند و اینکه هنگام قاعدگی نمی‌توانند آشکارا لاک ناخن بزنند.

برای اینکه پسران بتوانند برای حمایت از شریک زندگی آینده خود آماده شوند و همچنین بتوانند از خواهرانشان حمایت کرده و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند، ضروری است که قاعدگی را برای پسران به موضوعی عادی و طبیعی تبدیل کنیم.

پسران می‌توانند یاد بگیرند که:

- قاعدگی یک فرایند طبیعی بدن است.
- خون قاعدگی کثیف نیست.
- محصولات قاعدگی، محصولات معمول و عادی مربوط به سلامت هستند.
- هیچ‌کس نباید به دلیل نشت خون قاعدگی مورد تمسخر قرار گیرد.
- قاعدگی گاهی می‌تواند باعث درد یا خستگی شود.
- پیشنهاد کمک عملی می‌تواند رفتاری مهربانانه و محترمانه باشد.
- اطلاعات مربوط به قاعدگی فرد دیگری نباید بدون اجازه او با دیگران در میان گذاشته شود.

پدران و سایر بزرگسالان مورد اعتماد را مشارکت دهید

مادران مجبور نیستند تمام مسئولیت آموزش درباره قاعدگی را به‌تنهایی بر عهده بگیرند.

پدران، برادران بزرگ‌تر، پدربزرگ‌ها و سایر مراقبان مورد اعتماد نیز می‌توانند:

- درباره قاعدگی به شکلی مثبت صحبت کنند.
- محصولات قاعدگی را خریداری کنند.
- به آماده کردن یک بسته وسایل موردنیاز قاعدگی کمک کنند.
- برای رفت‌وآمد به قرارهای پزشکی کمک کنند.
- داروی مسکن یا کیسه آب گرم در اختیار کودک قرار دهند.
- اطمینان حاصل کنند که کودک حریم خصوصی دارد.
- از شوخی یا تمسخر خودداری کنند.
- بدون احساس خجالت به صحبت‌های کودک گوش دهند.

لازم نیست یک پدر درباره قاعدگی متخصص باشد. یک واکنش آرام مانند "این طبیعی است و من به تو کمک می‌کنم هر چیزی را که نیاز داری تهیه کنی" می‌تواند برای ایجاد احساس امنیت و حمایت در کودک کافی باشد.

آماده کردن بسته وسایل موردنیاز برای اولین قاعدگی

ممکن است اولین قاعدگی کودک در مدرسه، هنگام ورزش، در سفر یا زمانی که دور از خانه است شروع شود. آماده کردن یک بسته کوچک می‌تواند به او کمک کند اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشد.

بسته وسایل مورد نیاز قاعدگی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- نوار بهداشتی یا لباس زیر مخصوص قاعدگی
- لباس زیر اضافه
- یک کیسه کوچک برای لباس‌های لکه‌شده
- دستمال کاغذی
- دستورالعمل‌های ساده و مکتوب
- شماره تلفن یک فرد بزرگسال مورد اعتماد

موارد زیر را به فرزند خود نشان دهید:

- چگونه بسته‌بندی نوار بهداشتی را باز کند و آن را در جای مناسب قرار دهد.
- هر چند وقت یکبار آن را بررسی یا تعویض کند.
- چگونه محصولات استفاده‌شده را بیچد و دور بیندازد.
- محصولات قاعدگی را در کجای خانه پیدا کند.
- چگونه لکه خون را از روی لباس بشوید.
- در مدرسه از چه کسی می‌تواند درخواست کمک کند.
- اگر خون قاعدگی به لباسش نشست کرد، چه کاری انجام دهد.

به او یادآوری کنید که نشیت خون برای بسیاری از افراد، از جمله کسانی که سال‌هاست قاعدگی را تجربه می‌کنند، اتفاق می‌افتد و موضوعی نیست که باعث شرمندگی شود.

برای اطلاعات بیشتر:

- <https://www.jeanhailes.org.au/health-topics/periods/>: Jean Hailes for Women's Health
- <https://www.thewomens.org.au/health-information/periods/periods-overview>: Royal Women's Hospital
- <https://raisingchildren.net.au/teens/development/periods>: The Raising Children Network