

مركز المعرفة للصحة الجنسية • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

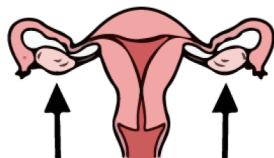
محادثة عن الطمث

Samtal om mens



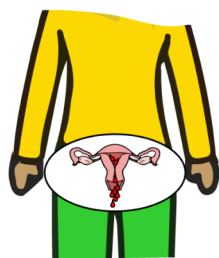
هذه معلومات مختصرة عن الطمث. أغلب النساء يأتين أول طمث في سن 10-15 عاماً.

Det här är en kort information om mens. De flesta som har snippa får sin första mens i 10-15-årsåldern.



تُطرح البويضة من أحد المبيضين مرةً واحدةً تقريباً في الشهر وتنمو البطانة الموجودة داخل الرحم وتصبح أكثر سماكةً.

Ungefär en gång varje månad lossnar ett ägg från en av äggstockarna och slemhinnan inne i livmodern växer till och blir tjockare.



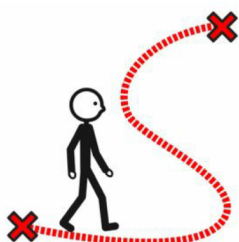
وبعد الإباضة بأسبوعين تقريباً تنطرح البطانة وينزف الدم من المهبل لبضعة أيام.

Ungefär två veckor efter ägglossning lossar slemhinnan och under några dagar kommer det blod från slidan.



هناك عدة أنواع حماية من دم الطمث لتجميع الدم. الفوطه الصحية «binda» أو الفوطه الصحية اليومية «trosskydd» أو السدادات القطنية أو كأس الطمث.

Det finns olika mensskydd som samlar upp blodet. Binda, trosskydd, tampong eller menskopp.



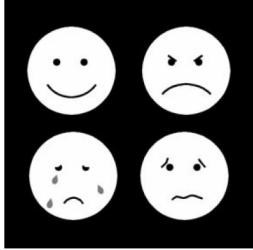
بعض النساء يصبن بالألم عندما يأتين الطمث. وقد يكون من المفيد للمرأة أن تتحرك أو تضع شيئاً دافئاً على بطنها.

En del personer får ont när de har mens. Det kan hjälpa att röra på sig eller att ha något varmt på magen.

مركز المعرفة للصحة الجنسية • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

محادثة عن الطمث

Samtal om mens



وقد تشعر بعض النساء بالحزن أو الانزعاج عندما يأتيهن الطمث. وبالنسبة للبعض فإن فترة الطمث كغيرها.

En del kan känna sig ledsna eller irriterade innan de får mens. För en del känns det som vanligt.



أنا أعلم الكثير عن الطمث ويمكنك طرح أي سؤال تريدينه.

Jag kan mycket om mens och du kan fråga precis vad du vill.