

مرکز دانش و آگاهی تندرستی جنسی • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

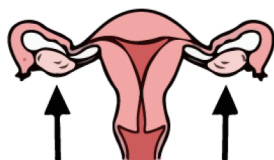
گفتگو در مورد عادت ماهانه/پریود

Samtal om mens



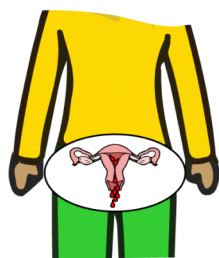
این اطلاع رسانی مختصری در مورد عادت ماهانه است. اغلب افرادی که واژن دارند اولین مرتبه در سن 10 تا 15 سالگی عادت ماهانه می شوند.

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



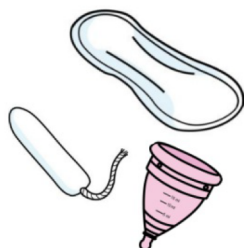
حدوداً یک مرتبه در ماه یک تخمک از تخمدان ها آزاد می شود و مخاط داخلی رجم زُشد کرده و ضخیم می شود.

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



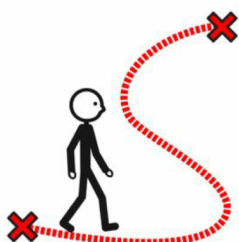
تقریباً دو هفته پس از تخمک گذاری مخاط آزاد می شود و چند روزی از مهبل خون می آید.

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



محافظ های مختلفی برای عادت ماهانه وجود دارند که خون را جذب می کنند. نواربهداشتی، محافظ شورت، تامپون یا فنجان پریود.

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



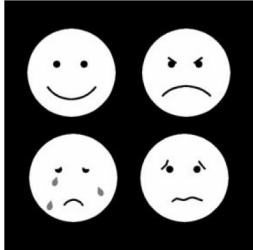
برخی از افراد هنگام عادت ماهانه درد دارند. تحرک داشتن یا گذاردن چیزی گرم روی شکم به کاهش درد کمک می کند.

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

مرکز دانش و آگاهی تندرستی جنسی • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

گفتگو در مورد عادت ماهانه/پریود

Samtal om mens



برخی از افراد قبل از عادت ماهانه غمگین یا عصبی می شوند. برای برخی عادی است.

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



من در مورد عادت ماهانه مطالب زیادی می دانم و شما می توانید هر سوالی دارید از من بپرسید.

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