

مرکز دانش برای صحت جنسی . Kunskapscentrum för sexuell hälsa

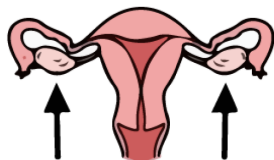
گفتگو در باره عادت ماهوار

Samtal om mens



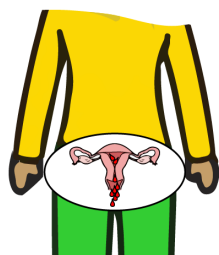
این یک معلومات کوتاهی درباره عادت ماهوار می باشد.
اکثریت آنهایی که مهبل دارند در سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی برای نخستین بار عادت ماهوار می شوند.

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



تقریباً در هر ماه یک بار یک تخمه از تخمدان ها راه می گردد و غشای مخاطی در زهدان رشد می کند و ضخیم تر می گردد.

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



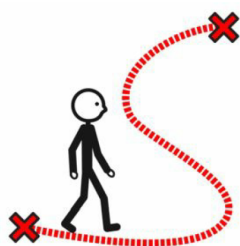
تقریباً دو هفته پس از رها شدن تخمه (اباضه)، عشای مخاطی شل می شود و برای چند روزی از مهبل خون می آید.

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



انواع مختلف حفاظت عادت ماهوار که خون را جمع می کند وجود دارد. دستمال عادت ماهانه، پارچه قاعدگی، تامپون یا جام عادت ماهوار.

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



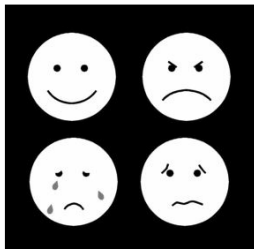
شماری از افراد در هنگام عادت ماهوار، شکم درد می شوند.
حرکت کردن و چیز گرم روی شکم خود گذاشتن سبب کمک می شود.

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 برای صحت جنسی . Kunskapscentrum för sexuell hälsa

گفتگو در باره عادت ماهوار

Samtal om mens



شماری از افراد پیش از اینکه عادت ماهوار نشان برسد احساس غمگین بودن یا عصبانیت می کنند. برای شماری هم مانند حالت عادی می باشد.

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



من درباره عادت ماهوار بسیار معلومات دارم و شما هر چی خواسته باشید می توانید که سوال کنید.

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