



# پدر من پریتود شدم

راهنمای پریتود برای پدران



پدران را از گفتگو  
در مورد پریود  
کنار نگذاریم



## مسئولیت ما در مدبی

گپ زدن در مورد پریود می‌تونه سخت باشه، به خصوص اگه خودتون اون رو تجربه نکرده باشید. این وضعیتی هست که بیشتر پدران با اون مواجه هستند. از طرف دیگه ما وقتی با بسیاری از پدران صحبت کردیم متوجه شدیم که به اندازه کافی در مورد پریود نمی‌دونند. یا این که اون‌ها این کار رو مسئولیت مادر می‌دونند. در این میان، پدرهایی هستند که به ما گفتند که به کمک نیاز دارند. بنابراین، ما کتابچه " پدر من پریود شدم " که یک راهنمای گفتگو با فرزند دختر در مورد پریودی هست رو برای اون‌ها تهیه کرده‌ایم. ما در مدبی اعتقاد داریم که تنها با گفتگوی باز و در دسترس قرار دادن آموزش و محصولات پریود برای همه‌ست که می‌تونیم این تابو رو بشکنیم. برای ما بسیار مهم هست که گفتگوی باز در مورد پریود رو نه فقط برای افرادی که پریود میشن، بلکه در خانواده‌های اون‌ها هم شاهد باشیم.

از هر ۱۰ پدر ۴ نفر هرگز در مدرسه  
درباره پریشود آموزش ندیده‌اند

تنها ۴۱ درصد از پدران می‌گویند که از صحبت کردن در مورد  
قاعدگی با فرزندان خود احساس راحتی می‌کنند و تقریباً  
نیمی از آنها با دختران خود در مورد پریشود صحبت نکرده‌اند

از هر ۳ پدر، ۱ نفر هرگز محصولات پریشود نخریده است

۴۵ درصد از پدران مطمئن نیستند که  
چه نشانه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد  
ممکن است دخترشون در شرف شروع پریشود باشد

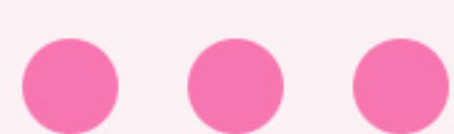
# توی این کتاب چی یاد می‌گیری؟

- پدران آگاه؛ دختران شاد و قوی
- چرا پدرها باید در مورد قاعدگی با دخترشان صحبت کنند؟
- برای شروع گفتگو چکار کنم؟
- تکنیک‌های یک گفتگوی خوب چه چیزهایی هستند؟
- راهکارهایی برای اولین قاعدگی
- راهنمای قاعدگی

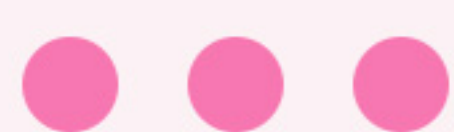


## پدران آگاه؛ دختران شاد و قوی

شکستن تابوها و ترویج آموزش قاعدگی برای پدران گامی مهم به سوی جامعه‌ای فراگیرتر و عاری از تابو است. با توانمندسازی پدران با دانش و همدلی در مورد قاعدگی، می‌توانیم کلیشه‌ها و باورهای غلط عمیقاً ریشه‌دار در مورد این فرایند طبیعی بدن را از بین ببریم.



هنگامی که پدران به طور فعال درباره سلامت قاعدگی با دختران خود صحبت می‌کنند، رابطه، اعتماد و حمایت آن‌ها تقویت می‌شود. این موضوع می‌تواند به طور قابل توجهی اعتماد به نفس و عزت نفس یک دختر جوان را افزایش دهد. همچنین، زمانی که پدران در تهیه محصولات قاعدگی برای دختران خود آگاهی دارند زندگی سالم‌تری را برای دختران خود مهیا می‌کنند.



پدران در مقابله با باورهای غلط اجتماعی و تعصبات جنسیتی در رابطه با قاعدگی تأثیر قابل توجهی دارند. آن‌ها این توانایی را دارند که هنجارهای ثابت شده را زیر سوال ببرند و زمینه را برای جامعه‌ای برابرتر فراهم کنند که در آن قاعدگی با شرم پوشیده نیست، بلکه به عنوان یک فرآیند طبیعی زیستی پذیرفته می‌شود.



## چرا پدرها باید در مورد پریودی با دخترشان صحبت کنند؟

دلایل مختلفی وجود دارد که باعث می‌شود به عنوان پدر به اولین قاعدگی دخترتان علاقه مند شوید. شاید شما یک پدر مجرد هستید، شاید به دنبال این هستید از تغییراتی که در بدن فرزندتان رخ می‌دهد یا در شرف وقوع است به خوبی آگاه شوید، یا فقط می‌توانید برای این اطلاعات مهم آماده شوید.

به هر دلیلی ما شما را تحسین می‌کنیم. برای پدران بسیار مهم است که در زندگی دخترشان نقش داشته باشند، و این شامل نقطه عطف بزرگی به نام اولین قاعدگی است.



دوران بلوغ و قاعدگی نقطه عطف مهمی در سال‌های رشد دختران است و تغییرات روانی و جسمی قابل توجهی را در بدن آن‌ها شکل می‌دهد. پدران معمولاً از گفتگو با دختر خود در این زمینه طفره می‌روند اما ضروری است که گفتگوی پدر با دختر در مورد قاعدگی جدی گرفته شود.



بدون شک اولین تجربه قاعدگی به عنوان بخشی از دوران بلوغ در پی گذر از خردسالی یکی از نقاط عطف مهم زندگی برای هر دختری است. باید به دختران آموزش داد که قاعدگی یک رویداد بیولوژیکی سالم و طبیعی است که برای همه دختران در محدوده سنی خاصی رخ می‌دهد. با توجه به وجود شرم اجتماعی در مورد دوره قاعدگی در جوامع مختلف، معمولاً دختران نوجوان در این مورد با چالش‌های زیادی روبرو می‌شوند.



گفتگوی پدر با دختر در مورد قاعدگی، می‌تواند از چند جهت مفید باشد. دادن اطلاعات درست به دختر نوجوان موجب می‌شود با خیالی آسوده با قاعدگی روبه‌رو شود. گفتگوی پدر با دختر در مورد قاعدگی به از بین بردن شرم اجتماعی کمک می‌کند.

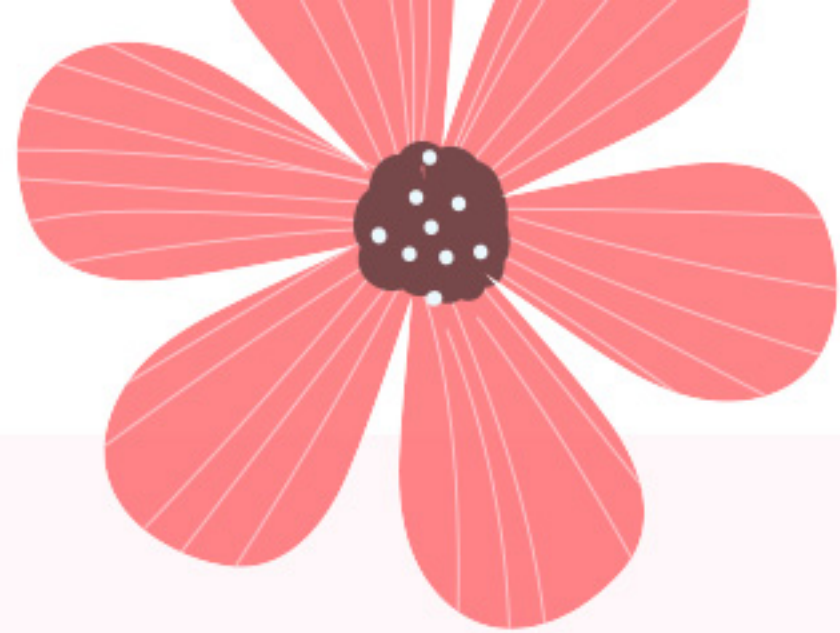


این یک سوء تفاهم بزرگ است که فقط مادران می‌توانند در مورد دوره قاعدگی با دختران خود صحبت کنند. قاعدگی بخشی از بلوغ است و والدین باید با فرزندان خود در مورد آن صحبت کنند. قاعدگی نه تنها از نظر جسمی بلکه از نظر روانی نیز بر دختر تأثیر می‌گذارد. اولین صحبت در مورد قاعدگی تابوها را می‌شکند و درک درستی را ایجاد می‌کند که ممکن است تمام زندگی دختران را تحت تأثیر قرار دهد.



در هر موقعیتی یک پدر می‌تواند به دخترش کمک کند. در حالی که دخترتان پررود است، سعی کنید با یک جمله دوستت دارم او را آرام کنید. هر افسانه و خرافات و تابویی را که برای سال‌ها در خانواده و جامعه شما وجود داشته، بشکنید. مطمئن باشید گفتگوی پدر با دختر در مورد قاعدگی می‌تواند او را به یک انسان خوب و یک ابرقهرمان نوجوان تبدیل کند.





## ۱ اجازه ندهید تابوها و انگ‌ها بر بحث شما مسلط شود

قبل از شروع مکالمه، خود را آموزش دهید. به جای کلیشه‌ها، به واقعیت‌ها پردازید. سعی کنید از زبان ساده استفاده کنید، موضوع را برای دخترتان پیچیده نکنید. مکالمه را با مثال پیش ببرید. خودتان را دست کم نگیرید و بدانید که نظرات شما هم مهم است. کوتاه، پیوسته و عادی مکالمه کنید.



## ۲ در دسترس باشید

به خودتان سخت نگیرید؛ به طور کلی شما باید با دخترتان وقت بگذرانید و در رویدادهایی که برایش مهم هستند حضور داشته باشید. سعی کنید بخش مهمی از زندگی روزمره او باشید و در مورد روزش سوال پرسید. به این ترتیب، او می‌داند که شما همیشه در طول زندگی از او حمایت خواهید کرد.



## ۳ با دقت به صحبت‌های دخترتان، گوش دهید

در مواقعی که دختر شما در مورد تغییرات فیزیکی و عاطفی خود استرس دارد، مثبت باشید و منتظر نمانید تا او پیش شما بیاید. گاهی اوقات، او ممکن است درخواست کمک نکند اما شما کنار او باشید!



ما این کتابچه را برای شما تهیه کرده‌ایم تا  
همه چیز را در مورد چرخه قاعدگی دخترتان بدانید:  
چه اتفاقی می‌افتد،  
چگونه به آن‌ها آموزش دهید،  
چگونه از آن‌ها حمایت کنید  
و محصولات پررود را چگونه در اختیار آن‌ها قرار دهید.

# برای شروع گفتگو

چکار کنم؟



## یک گفتگوی خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

- اگر صحبت در مورد پریود را از سنین پایین شروع کنید، فرزندان برای تغییرات راحت‌تر آماده خواهد شد. اکثر دختران می‌توانند در سنین ۹ تا ۱۱ سالگی اصول قاعدگی را درک کنند. برای توضیح به آن‌ها یک فضای امن و حریم خصوصی ایجاد کنید.
- به این نکته توجه داشته باشید که کجا هستید و چه کسی در اطراف شما است. یک فضای امن لزوماً یک مکان فیزیکی نیست، بلکه بیشتر فضایی است که شما ایجاد می‌کنید.
- با آرامش و داشتن لبخند صحبت کنید و به او اطمینان دهید هنوز هم پرنسس زیبای شماست. این رفتار به دخترتان کمک می‌کند تا راحت‌تر در مورد موضوعی که با آن دست و پنجه نرم می‌کند با شما صحبت کند.
- فراموش نکنید که او را در آغوش بگیرید. دختران اغلب در مورد تغییر بدنشان مطمئن نیستند اما باید بدانند که عشق شما نسبت به او تغییر نکرده است. شما به عنوان منبع ثابت عشق و حمایت در زندگی دخترتان به او کمک می‌کنید تا از این دوران چالش برانگیز با خیالی آسوده‌تر عبور کند. مراقب زبان بدن خود باشید. در طول گفتگوها همواره مثبت و طبیعی رفتار نمایید.



دختران به محض رسیدن به بلوغ ناخواسته، شروع به جلب توجه می‌کنند. از شما انتظار می‌رود که دوستانه در مورد این موضوع صحبت کنید و او را با مواجهه با قاعدگی آماده کنید.



به دخترتان کمک کنید محصولات بهداشتی مختص دوره قاعدگی را بشناسد، تا محصولی را پیدا کند که به او احساس راحتی و اعتماد به نفس بیشتری بدهد.



بدون خجالت درباره‌ی قاعدگی با او صحبت کنید. این به تغییر دنیایی که دخترتان در آن بزرگ می‌شود، کمک می‌کند. به صحبت های او گوش کنید و سوالات او را جدی بگیرید. اگر همه پاسخها را ندانید، اشکالی ندارد.



## ● راه‌حلهایی برای اولین پریود

آماده کردن دخترتان برای اولین قاعدگی می‌تواند دلهره‌آور به نظر برسد اما ما با گفتن راه‌حلهایی می‌توانیم این موضوع را برایتان آسان‌تر کنیم

## ● برای سؤالات دخترتان آماده باشید

- آیا می‌توانم دوش بگیرم؟
- چه زمانی پریود می‌شوم؟
- چرا پریود می‌شوم؟
- PMS چیست؟
- چگونه از محصولات قاعدگی استفاده کنم؟



## دخترتان را با نحوه استفاده از وسایل آشنا کنید

اولین قدم برای یادگیری این است که به دخترتان نحوه استفاده از نوار بهداشتی، زمان تعویض و رعایت اصول بهداشتی را آموزش دهید.



## از گفتن علائم منفی خودداری کنید

درسته که گرفتگی عضلات، نفخ شکم، حساس شدن سینه‌ها و نوسانات خلقی رو تجربه می‌کنه. اما زمانی که این حالت پیش اومد راهنمایی اش کنید. که چه کارهایی رو انجام بده که در این شرایط وضعیت جسمانی و روحیش بهتر بشه.



## به دختر خود یادآوری کنید که افراد دیگر نیز پررود می‌شوند

یادآوری این مسئله که همه دختران و زنان پررود میشوند و همه این علایم را دارند و تقریباً تا قبل از شروع یائسگی همراهشان هست می‌تواند استرس و ناراحتی را در فرزندتان کاهش دهد.



## اگر چیزی "عادی" به نظر نمی‌رسد به یک متخصص مراجعه کنید

اگر دختر شما علائمی دارد که "طبیعی" به نظر نمی‌رسد، مراجعه به یک متخصص ضروری است. علائمی مثل درد و گرفتگی مزمن در نواحی شکم و پهلو.

## یک پریود باکس برای او تهیه کنید

قبل از این که روز پریودی برسد و هراسان از او بپرسید که از چه نوع محصولات قاعدگی می‌خواهد استفاده کند، یک پریود باکس برای دخترتان تهیه کنید. می‌توانید قبل از اولین قاعدگی همه محصولات را با هم نگاه کنید تا خودش با آن‌ها و نحوه استفاده از هر کدام آشنا باشد.



## به او کمی فضا بدهید

خصوصیات دختران باهم متفاوت است و با تغییرات نیز متفاوت کنار می‌آیند، پس حتماً به او فضایی بدهید تا احساساتش را کم‌کم درک کند. مطمئن شوید که او می‌داند که شما همیشه در کنار او هستید. می‌توانید با او صحبت کنید یا یادداشتی بنویسید و روی میزش بگذارید. حرکات کوچکی از این دست باعث می‌شود دختر شما احساس راحتی و امن بودن کند!







## راهنمای قاعدگی

در این بخش از کتاب اطلاعاتی در مورد این که قاعدگی چه جوری اتفاق میفتد، چقدر طول میکشد، رژیم غذایی خوب برای قاعدگی کدام است و قاعدگی چرا نامنظم می شود را برای پدران عزیز آماده کرده ایم. دانستن این نکات می تواند به شما در شناخت فیزیولوژیکی بدن دخترتان کمک کند.

## بدن دخترم در هنگام بلوغ چه تغییراتی می‌کند؟

تغییرات بدنی در دختران در هنگام بلوغ گسترده و متنوع هستند. چندین تغییر بدنی مهم که در دوران بلوغ رخ می‌دهد، عبارتند از:



**رشد سینه:** یکی از اولین تغییراتی که در دختران در هنگام بلوغ رخ می‌دهد، رشد سینه است. غده‌های پستان در حال توسعه قرار می‌گیرند و اندازه و شکل سینه تغییر می‌کند.

**رشد موهای بدن:** در دوران بلوغ، موهای بدن نیز رشد می‌کنند. موهای بدن ممکن است در مناطق مختلف بدن مانند زیر بغل، دست، پا و ناحیه تناسلی ظاهر شوند.



**تغییر در شکل بدن:** در دوران بلوغ، شکل بدن دختران نیز تغییر می‌کند. پهلوها پهن‌تر می‌شوند، لگن بزرگتر می‌شود و منحنی‌های زنانه‌تری شکل می‌گیرد.



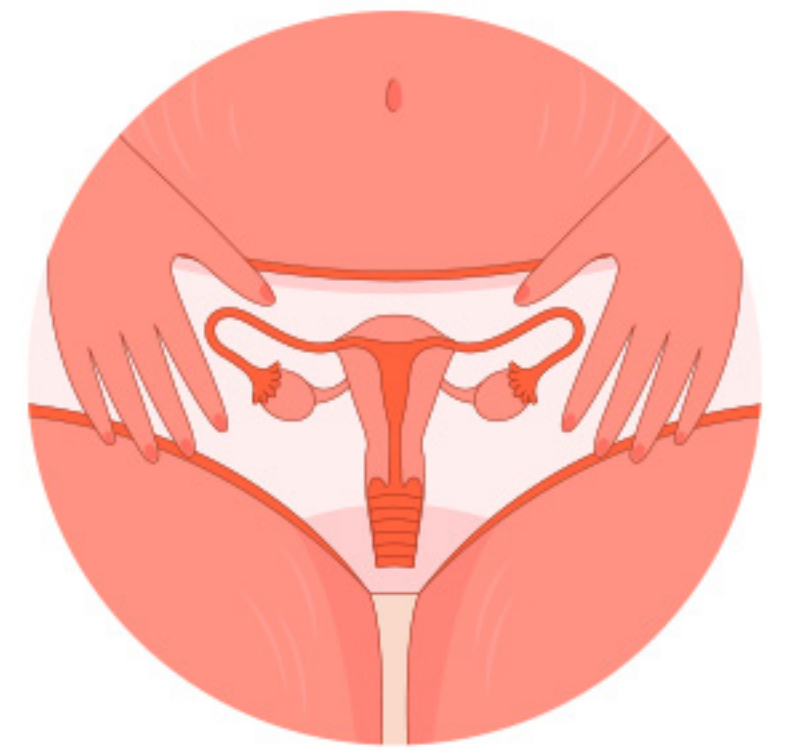
**شروع قاعدگی:** قاعدگی نیز یکی از تغییرات بدنی مهم در دوران بلوغ است. در این مرحله، دختران قاعدگی را تجربه می‌کنند که به همراه آن‌ها خونریزی از ناحیه تناسلی رخ می‌دهد.



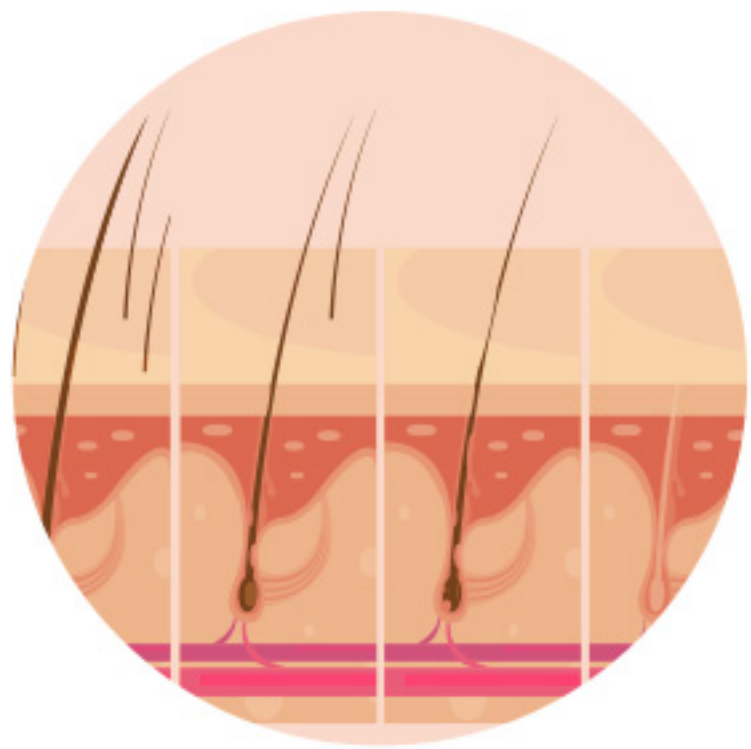
## بدن دخترم در هنگام بلوغ چه تغییراتی می‌کند؟



**تغییر در ناحیه تناسلی:** در دوران بلوغ، ناحیه تناسلی دختران تغییر می‌کند. لب‌های بیرونی و داخلی ناحیه تناسلی بزرگتر می‌شوند و رنگ آن‌ها تیره‌تر می‌شود.



**رشد موهای تناسلی:** موهایی که در ناحیه تناسلی رشد می‌کنند تغییر می‌کنند. در این دوره، موهایی که به نام موهای عمومی ناحیه تناسلی شناخته می‌شوند، رشد می‌کنند.



**تغییر در بوی بدن:** در دوران بلوغ، بوی بدن نیز تغییر می‌کند. به دلیل تغییر در تولید هورمون‌ها، بوی بدن دختران ممکن است تغییر کند و شدیدتر شود.



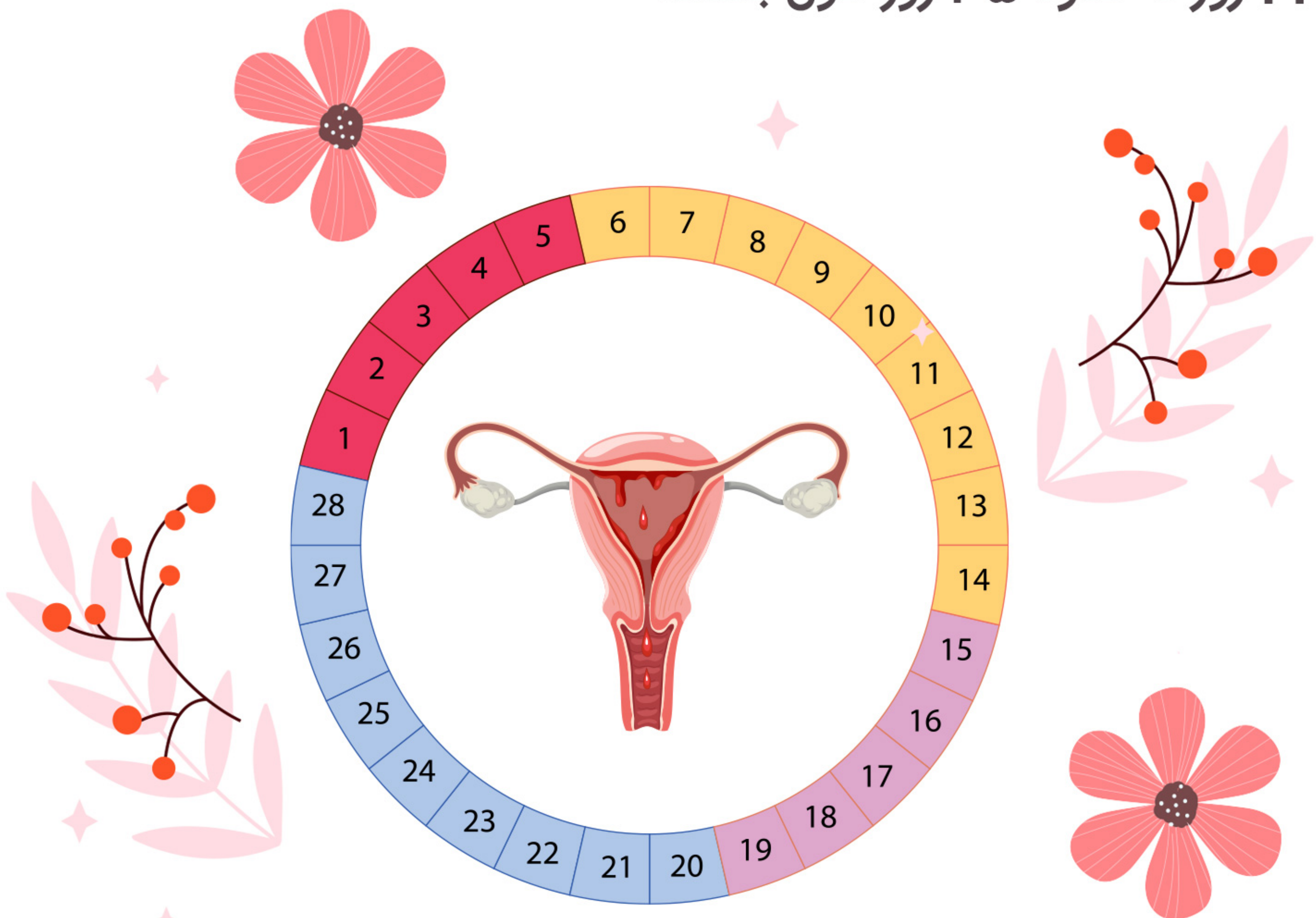
**تغییر در روحیه و رفتار:** در دوران بلوغ، تغییرات روحی و رفتاری نیز رخ می‌دهد. دختران ممکن است احساسات قوی‌تری داشته باشند، بیشتر عصبانی شوند یا تغییرات مزاجی داشته باشند.



**تغییر در رشد عضلات:** در دوران بلوغ، رشد عضلات نیز رخ می‌دهد. عضلات قوی‌تر می‌شوند و توان بدنی دختران افزایش می‌یابد.

## پریود یا سیکل قاعدگی چیست؟

در طی یک دوره، پوشش داخلی رحم برای اهداف تولید مثل ریزش می‌کند. به عبارت دیگر، این چیزی است که برای آماده‌سازی بدن برای بارداری احتمالی ضروری است. چرخه قاعدگی به طور متوسط ۲۸ روز طول می‌کشد، اما می‌تواند از ۲۱ روز تا حدود ۳۵ روز طول بکشد.



## این چرخه چگونه رخ می‌دهد؟

با بالا و پایین رفتن برخی هورمون‌ها! غده هیپوفیز در مغز و تخمدان‌ها با هم کار می‌کنند تا هورمون‌های مختلفی را در زمان‌های مختلف ماه بسازند و ترشح کنند که باعث واکنش اندام‌های تولید مثل می‌شود.

## چرخه قاعدگی شامل چهار مرحله است

### مرحله قاعدگی از روز اول تا پنجم

در صورتی که بارداری اتفاق نیفتاده باشد، پوشش داخلی رحم از طریق واژن خارج می‌شود. به این فرایند «پریود» می‌گویند. اکثر زنان برای سه تا پنج روز خونریزی می‌کنند، اما ممکن است دو روز یا حتی هفت روز طول بکشد.

### فاز فولیکولی از روز ششم تا چهاردهم

استروژن افزایش می‌یابد که باعث رشد و ضخیم شدن پوشش داخلی رحم می‌شود. در عین حال، هورمون محرک فولیکول باعث رشد فولیکول‌های تخمدان می‌شود. در روزهای ۱۰ تا ۱۴ است که فولیکول‌ها به طور کامل تشکیل می‌شوند تا یک تخمک بالغ ایجاد شود.

### تخمک گذاری از روز ۱۴ تا ۲۸

روزهای ۱۰ تا ۱۴ احتمال بارداری وجود دارد. روزهای ۱۵ تا ۱۶، پس از تخمک گذاری، احتمال لقاح کمتر است اما همچنان امکان پذیر است. روزهای ۱۷ تا ۲۸، زمانی که پوشش رحم ضخیم می‌شود؛ باروری احتمال بسیار کمتری دارد.

### فاز لوتئال از روز ۱۵ تا ۲۸

تخمک از طریق لوله فالوپ به سمت رحم حرکت می‌کند. سطح هورمون پروژسترون افزایش می‌یابد که رحم را برای بارداری احتمالی آماده می‌کند. اگر تخمک بالغ توسط اسپرم بارور شود و خود را به دیواره رحم بچسباند، حاملگی رخ می‌دهد. در غیر این صورت، سطح استروژن و پروژسترون کاهش می‌یابد و پوشش ضخیم رحم یک بار دیگر می‌ریزد، که به آن دوره قاعدگی می‌گویند.

## یک دوره پرپود چقدر طول می‌کشد؟

یک دوره معمولاً بین دو تا هشت روز طول می‌کشد. در عین حال، بسیاری از زنان ممکن است در مقطعی از زندگی خود پرپودهای نامنظم را تجربه کنند که می‌تواند شامل دوره‌ای بسیار طولانی، به ویژه در چند سال اول قاعدگی باشد. پس از یک تا سه سال، معمولاً شروع به تثبیت می‌کند و مدت زمان آن منظم‌تر است.



## دخترم از چه سنی باید پرپود شود؟

سن پرپود شدن در دختران ممکن است متفاوت باشد، اما معمولاً بین ۹ تا ۱۵ سالگی رخ می‌دهد. هر دختری ممکن است در زمانی متفاوت پرپود شود و این به عوامل مختلفی مانند ژنتیک، سلامت عمومی و تغذیه بستگی دارد.



## آیا پریود برای دخترم دردناک است؟



برای برخی دختران، پریود ممکن است با دردهای شکمی و عوارض دیگر همراه باشد. اگر دختر شما درد شدیدی دارد، می‌توانید با استفاده از داروهای ضد درد یا روش‌های دیگری که پزشک توصیه می‌کند، به او کمک کنید.

## چه تغییراتی در رفتار دخترم ممکن است رخ دهد؟

در دوران پریود، دختران ممکن است تغییرات رفتاری و روحی متنوعی تجربه کنند. این تغییرات می‌تواند شامل تغییر در خلق و خو، افسردگی، عصبانیت، خستگی و حساسیت بیشتر باشد. برای کمک به دخترتان، مهربانی و حمایت خود را نشان دهید و به او فضایی راحت برای بیان احساساتش بدهید.



## پریود نامنظم چیه؟



قاعدگی نامنظم شامل دوره‌هایی است که به طور غیرقابل پیش‌بینی از راه می‌رسند، یا طولانی‌تر یا کوتاه‌تر از آن چیزی است که فرد میانگین قاعدگی خود را در نظر می‌گیرد. در واقع، ۱۴ تا ۲۵ درصد از زنان دوره‌های "نامنظم" را تجربه می‌کنند.

## چه زمانی باید نگران بی‌نظمی یک پریود باشم؟

اگر سیکل قاعدگی کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳۵ روز فاصله داشته باشد، ممکن است یک مشکل اساسی وجود داشته باشد. در این مورد، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.



## آیا خون پریود همیشه قرمز است؟

بسیاری از دختران انتظار دارند که خون آن‌ها در دوره قاعدگی قرمز روشن باشد. اما قهوه‌ای بودن خون قاعدگی کاملاً طبیعی است.





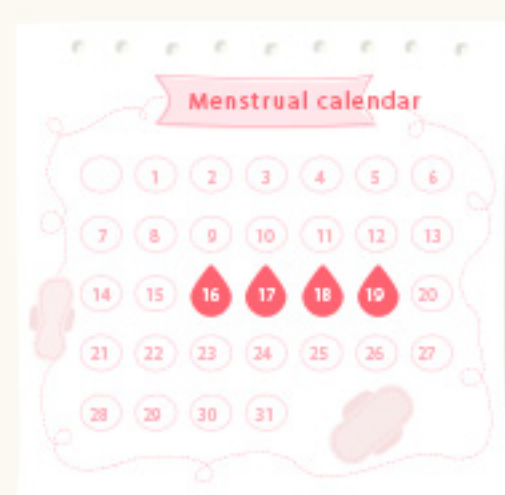
## از کجا بفهمم دخترم پریود سبکی داشته یا شدید بوده؟

برای فهمیدن اینکه دخترتان پریود سبکی داشته یا شدید بوده، می‌توانید به نشانه‌های زیر توجه کنید:



### ● میزان خونریزی

پریود شدن سبک معمولاً با خونریزی کمتر و لکه‌لکه شدن خون همراه است، در حالی که پریود شدن شدید با خونریزی بیشتر همراه است.



### ● مدت زمان پریود

پریود سبک معمولاً به مدت زمان کمتری ادامه دارد، مثلاً ممکن است تنها چند روز باشد. در مقابل، پریود شدید ممکن است برای مدت زمان بیشتری ادامه داشته باشد، مثلاً ۷ تا ۱۰ روز یا بیشتر.



### ● عوارض جانبی

پریود سبک معمولاً با عوارض جانبی کمتری همراه است، مثلاً درد کمتر در ناحیه تناسلی و کمترین تغییر در حالت خلقی و روحی. اما گاهی دختر شما ممکن است از درد شدید ناحیه تناسلی، درد سینه و تغییرات خلقی و روحی شکایت کند که نشان دهنده پریود دردناک است.

اگر دختر شما مشکلی در مورد پریود خود دارد یا شما نگران هستید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا بتواند تشخیص دقیق‌تری داشته باشد و در صورت لزوم درمان مناسب تجویز کند.

## از کجا بفهمم دخترم خونریزی شدید دارد؟

اگر به اندازه خونریزی داشته باشد که باید هر ۱-۲ ساعت پد خود را عوض کند یا اگر دوره بیش از ۷ روز طول بکشد در این صورت حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

## برای اولین پریود دخترم چه محصولاتی لازم است؟

بهتر است وسایل لازم و ضروری پریود را داخل یه کیف یا پاکس برایش از قبل تهیه کنید تا در صورت شروع اولین پریود سردرگم نشوید. لباس زیر تمیز، نوار بهداشتی و دستمال مرطوب از جمله وسایل ضروری هستند.

## پد بهداشتی چگونه استفاده می شود؟

پد ها در داخل لباس زیر گذاشته می شوند تا خون قاعدگی را جذب کنند. آن ها در اندازه، سبک و ضخامت های مختلفی قرار می گیرند. در برخی نوار بهداشتی ها "بال" وجود دارد که روی لبه های زیر شورت می چسبند تا به کمک آن بتوانند پد را در جای خود نگه داشته و از محافظت بهتری برخوردار باشد.

## چند بار باید پد خود را عوض کند؟

حداقل هر ۴-۸ ساعت یا هر زمان که پد به نظر می رسد پر شده است و یا احساس مرطوب و ناراحتی می کند حتما پد را عوض کند.

## آیا دخترم میتواند در زمان پریود به حمام برود؟

حمام کردن در دوره پریود ایرادی ندارد اما نباید در وان بنشیند.

## آیا ورزش کردن در دوران قاعدگی ضرر دارد؟

برخلاف شایعه‌ها، ورزش کردن در پریود نه تنها ضرر ندارد؛ بلکه به کاهش درد و سایر علائم ناخوشایند دوره پریود مثل خستگی، افسردگی پریودی (PMDD)، نوسان خلق (PMS)، بی‌قراری، نفخ و حالت تهوع هم کمک می‌کند.

## چرا اولین پریود دختر من درد نداشت؟

بعضی از دختران علائم خفیفی رو تجربه می‌کنند اما بعضی دیگر ممکن هست که علائم شدیدی را مثل تهوع و سردرد، اسهال، یبوست و سرگیجه داشته باشند.

## چگونه درد پریود دخترم را تسکین دهم؟

دخترتان را تشویق کنید که غذای سالم بخورد و تمرینات منظمی مانند یوگا و مدیتیشن را در طول قاعدگی انجام دهد. به او چای گیاهی مانند آب زنجبیل، چای بابونه، آب رازیانه و غیره بدهید. غذاهای سرشار از ویتامین C را برای دخترتون تهیه کنید. این ویتامین به بدن خانم‌ها و دختران در جذب آهن و جلوگیری از کم‌خونی کمک می‌کند.

# سخن پایانی

پدر عزیزی که این کتابچه را تا اینجا خواندی و همراه بودی باید بهت بگیم که تو برای دخترت یه "قهرمان" هستی و با اطلاعاتی که امروز در مورد پریرود شدن دخترت یاد گرفتی مطمئنیم که عشق رو بهش هدیه خواهی داد.

از تو ممنونیم که برای شکستن تابوی پریرود و داشتن یک جامعه سالم و پویا دانش خودت را بالا بردی؛ بدون شک، دخترت هم متوجه تلاش‌های تو برای کمک کردن و حمایت ازش هست و این حس خوب حامی بودن رو ازت خواهد گرفت. فراموش نکن، حامی بودن بزرگترین حسی است که یه دختر بهش نیاز داره، این که همیشه کنارش هستی و دوشش داری.





از طرف مدبی

برای داشتن جامعه‌ای  
پرشور، پرانرژی و پر امید





تقدیم به همه پدران آگاه و پیشرو

طراحی شده توسط: فائزه سادات حسینی

- 🌐 [www.medbee.ir](http://www.medbee.ir)
- 📷 [medbee.health](https://www.instagram.com/medbee.health)
- ✉️ [info@medbee.ir](mailto:info@medbee.ir)
- ☎️ ۰۲۱۷۱۰۵۷۶۰۶