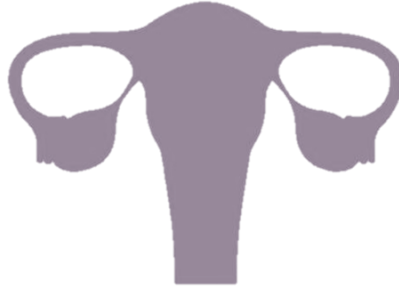




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



كيف أهتم بنفسي وقت الدورة الشهرية

Taking care of yourself
during menstruation

ماهي الدورة الشهرية؟

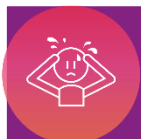
حالة فسيولوجية طبيعية يمر بها جسم المرأة البالغة وتسمى أيضاً بدورة الحيض، والطمث.

تكون على شكل خروج الدم من رحم المرأة عبر فتحة المهبل، كنتيجة طبيعية لعدم تلقيح البويضة.

تمر المرأة خلال فترة الدورة الشهرية بعدة تغيرات **جسمية** و**نفسية**.



ما هي الأعراض النفسية للدورة الشهرية؟



القلق

التوتر



العصبية



الغثيان



الإرهاق



تقلب المزاج



ما هي الأعراض الجسدية للدورة الشهرية؟

- حب الشباب
- ألم في الظهر والبطن
- انتفاخ في البطن
- ألم في الثدي
- زيادة الوزن

نصائح للاهتمام بالجسم أثناء الدورة الشهرية:

- تجنبي حمل الأوزان الثقيلة.
- لا تمشي حافية القدمين على الأرض الباردة أو تجلسي عليها.
- تناولي الطعام الصحي الغني بالفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف.
- تجنبي المشروبات الحمضية.
- احرصي على الاستحمام بماء دافئ.

- مارسي رياضة المشي لمدة نص ساعة يومياً.
- استبدلي الفوطة الخاصة بالدورة مرة كل ساعتين.
- تناولي المشروبات الساخنة وخصوصاً الأعشاب مثل الميرمية والقرفة واليانسون.
- ضعي قربة بلاستيكية (كمادة) على بطنك مملوءة بالماء الدافئ للتخفيف من الألم.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

تمرير العيادات الخارجية

HEM2.19.000660

