



## حافظي على صحتك أثناء فترة الحيض!

؟

كيف يمكن للنساء العاملات المحافظة على صحتهن أثناء فترة الحيض؟

!

تعلمي ما يجب أن تفعليه أثناء فترة الحيض  
وكيف تشعرين بتحسّن:

- استخدمي قطعة قماش نظيفة أو فوطة صحية
- غيري قطعة القماش أو الفوطة كل ٢ إلى ٦ ساعات
- خففي الألم من خلال تمارين التمدد واستخدام ضمادة دافئة أو مسكن للألم
- تخلصي من المخلفات بشكل مناسب
- اتبعي حميتك الغذائية الصحية المعتادة



تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه  
في مكان عملك أو في حيك



## حافظي على صحتك أثناء فترة الحيض.

### كيف؟

- ✓ **حافظي على نظافتك.** استحمي بشكل يومي أثناء فترة الحيض. ✓
- ✓ **استخدمي قطعة قماش نظيفة أو فوطة صحية.** إذا كنت تستخدمين قطع القماش، فتأكدتي من غسلها بعناية وتعليقها في مكان مشمس كي تجف. ✓
- ✓ **غيري قطعة القماش أو الفوطة الصحية كل ٢ إلى ٦ ساعات.** النساء بحاجة إلى تغيير قطعة القماش أو الفوطة الصحية بشكل منتظم لمنع حالات العدوى. ✓
- ✓ **ارتدي ملابس ذات ألوان غامقة.** أثناء فترة الحيض، قد تنزفين عبر الملابس. فكري في ارتداء الملابس الغامقة في الأيام التي تتوقعين فيها الحيض أو عندما يكون تدفق الحيض على أشده، وذلك للاستعداد وتجنب الإحراج. ✓
- ✓ **استخدمي مسكنات الآلام أو الحمام الساخن أو ضمادة دافئة لتخفيف الألم.** بعض النساء تحدث لهن تقلصات أشد من غيرهن. هذه العلاجات قد تكون مفيدة. ✓
- ✓ **مارسي التمارين والتمدد.** فكلاهما يمكن أن يساعد في تخفيف حدة التقلصات. ✓
- ✓ **كوني مستعدة.** ربما تبدأ فترة حيضك في العمل. فإذا كنت تحملين فوطة صحية ومسكن آلام، فمن الممكن حينئذ الاستمرار في أنشطة العمل المنتظمة. ✓
- ✓ **تناولي الطعام بشكل صحيح.** من الخرافة الاعتقاد بأن هناك أطعمة معينة يجب ألا يتم تناولها أثناء فترة الحيض. يجب أن تتناولي الأطعمة الغنية بالحديد للمساعدة في الحد من فقدان الدم ومنع فقر الدم. يوصى أيضًا بتناول الفواكه والخضروات. حاولي تجنب تناول الكافيين والملح. ✓

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه في مكان عملك أو في حيك



## هل تعرفين الحقائق المتعلقة بالنظافة أثناء الحيض والتعامل معه؟ تحققي من معرفتك:

### صواب أم خطأ

- ١ تحدث فترة الحيض لمعظم النساء حوالي مرة واحدة في الشهر.
- ٢ تعدّ تقلصات المعدة من العلامات الرئيسية للحيض.
- ٣ يجب عليك الابتعاد عن أي شكل من أشكال التمارين أثناء فترة الحيض.
- ٤ يجب عليك تغيير قطعة القماش أو الفوطة الصحية كل ٢ - ٦ ساعات.
- ٥ احملي بعضًا من القماش أو الفوط الصحية معك حيث يعدّ ذلك استعدادًا جيدًا لحالات الطوارئ.
- ٦ من الممكن أن تساعد مسكنات الألم أو الحمام الساخن أو الضمادة الدافئة في تخفيف الألم الناتج عن التقلصات أو التشنجات.
- ٧ لا توجد أهمية للتحضير لفترة حيضك - فأنت لا تعرفين متى ستأتي.
- ٨ فكرة أن هناك أطعمة معينة يجب عدم تناولها أثناء الحيض تعدّ من التخاريف.
- ٩ يمكن التخلص من الفوط الصحية بشكل آمن في أماكن القمامة أو يتم دفنها داخل المراض.

### صواب أم خطأ؟ الإجابات:

١ صح ٢ صح ٣ صح ٤ صح ٥ صح ٦ صح ٧ صح ٨ خطأ ٩ صح

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه  
في مكان عملك أو في حيّك