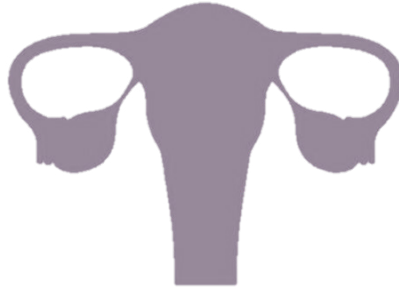


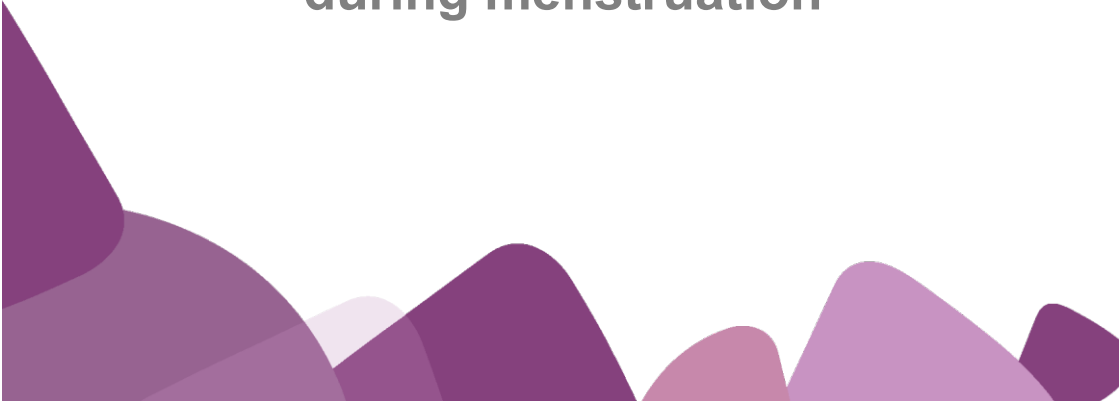


تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



كيف أهتم بنفسي وقت الدورة الشهرية

Taking care of yourself
during menstruation



ماهي الدورة الشهرية؟

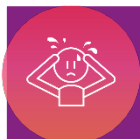
حالة فسيولوجية طبيعية يمر بها جسم المرأة البالغة وتسمى أيضاً بدورة الحيض، والطمث.

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



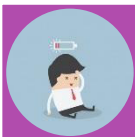
العصبية



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:

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

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



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

تمريض العيادات الخارجية

HEM2.19.000660



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city



KfmcRiyadh



8001277000