

منتجات الدورة الشهرية

ورقة حقائق بالقراءة السهلة

تحذير - تحتوي ورقة الحقائق هذه على صور للأعضاء الخاصة والدم

حول ورقة الحقائق هذه

ورقة الحقائق هذه مأخوذة من Jean Hailes لصحة المرأة.
يحتوي موقعنا الإلكتروني على معلومات مفيدة حول صحة
المرأة.

 Jean Hailes
for Women's Health

ورقة الحقائق هذه مكتوبة بطريقة يسهل فهمها.



نُضيف نجمة قبل وبعد ***الكلمات الصعبة***.
ثم نشرح ما تعنيه الكلمات.



يمكنك أن تطلبي من شخص ما مساعدتك في القراءة
وفهم ورقة الحقائق هذه.



معلومات الاتصال موجودة في نهاية ورقة الحقائق هذه.



ما هي *الدورة الشهرية*؟

الدورة الشهرية هي عندما تنزف النساء من *المهبل*.



المهبل عبارة عن قناة داخل الجسم تتصل بـ *الرحم*.

يُطلق على الرحم أيضًا اسم بيت الرحم.
إنه المكان الذي يمكن أن ينمو فيه الأطفال.



الدورة الشهرية هي جزء من *دورة الحيض*.



دورة الحيض هي الطريقة التي يستعد بها الجسم للحمل.



إذا لم تحملي، يخرج الدم من الرحم ويتدفق من المهبل.



عندما تأتي الدورة الشهرية فهذا يعني أن جسمك يعمل
بطريقة طبيعية.



لدينا ورقة حقائق أخرى بالقراءة السهلة حول الدورة الشهرية
على موقعنا الإلكتروني.



ما هي *منتجات الدورة الشهرية*؟

تساعدك منتجات الدورة الشهرية على التعامل مع الدم من الدورة الشهرية.

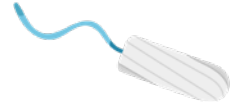


هناك الكثير من المنتجات للاختيار من بينها.
على سبيل المثال

- الفوط الصحية



- السدادات القطنية.



يمكنك إلقاء نظرة على منتجات الدورة الشهرية المختلفة والتحدث عن كيفية عملها.



قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتحديد المنتجات التي تناسبك بشكل أفضل.



ولكنها سرعان ما ستصبح جزءًا طبيعيًا من الحياة.

أين يمكنك الحصول على منتجات الدورة الشهرية؟

يمكنك شراء منتجات الدورة الشهرية

- من محلات السوبر ماركت



- من الصيدلية



- عبر الإنترنت.



في بعض الأحيان يمكنك الحصول على منتجات الدورة الشهرية مجاناً.

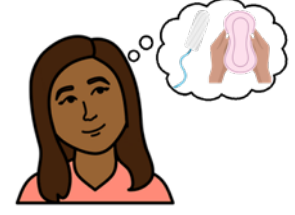
على سبيل المثال، في الحمامات في

- المدارس



- المستشفيات.

ما يجب التفكير فيه عند اختيار منتجات الدورة الشهرية



هناك الكثير من الأشياء التي يجب التفكير فيها عند اختيار منتج الدورة الشهرية.

على سبيل المثال

• مدى سهولة استخدامها



• الراحة



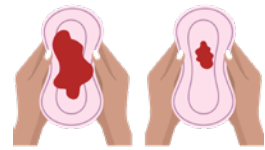
• التكلفة



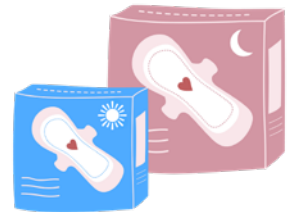
• إذا كانت جيدة لأنشطة مثل السباحة



• مدى خفة أو غزارة تدفق الدورة الشهرية.



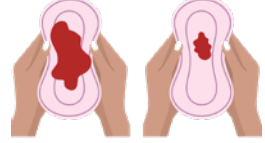
يمكنك الحصول على منتجات الدورة الشهرية بأحجام مختلفة للأيام التي لديك دورة شهرية خفيفة أو غزيرة.



ما هي *الفوط الصحية*؟

تضعين الفوط الصحية في ملابسك الداخلية لامتصاص الدم.

باستخدام الفوط الصحية، يمكنك رؤية دورتك الشهرية
ومعرفة ما إذا كانت خفيفة أم غزيرة.

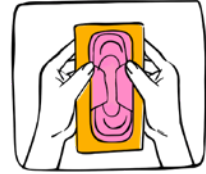


كيفية استخدام الفوط الصحية

اغسلي يديك.



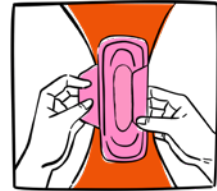
أخرجي الفوطة الصحية من غلافها البلاستيكي وافتحيها.



انزعي الشريط من الجزء السفلي من الفوطة الصحية.



ضعي الجانب اللاصق من الفوطة الصحية على الجزء الأوسط
من ملابسك الداخلية

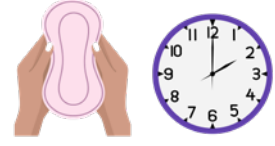


إذا كانت الفوطة الصحية تحتوي على أجنحة لاصقة، اطويها
تحت ملابسك الداخلية.

تُثبت الشرائط اللاصقة الفوطة الصحية في مكانها.



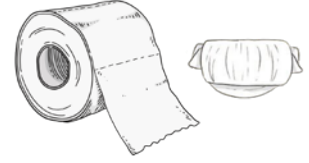
غَيِّري الفوطة الصحية كل 3 إلى 4 ساعات أو
عندما يكون هناك الكثير من الدم.



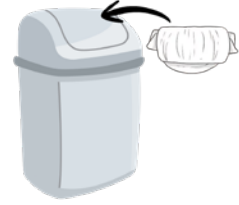
إذا لم تكوني متأكدة، يمكنك تغييرها في كل مرة
تذهبين إلى المراض.



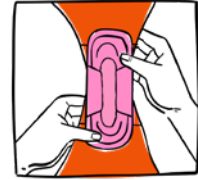
أخرجي الفوطة الصحية المستخدمة من ملابسك الداخلية
ولفيها بورق المراض.



ضعي الفوطة الصحية المستخدمة في سلة القمامة.



ضعي فوطة صحية جديدة في ملابسك الداخلية.

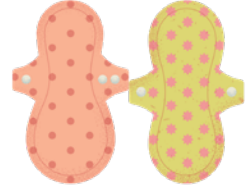


اغسلي يديك.



ما هي *الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام*؟

الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام مصنوعة من القماش، مثل القطن.



يمكنك غسلها واستخدامها مرة أخرى.



الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام • تكلفتها أقل بمرور الوقت



• جيدة للبيئة لأنه يمكنك الاستمرار في استخدامها.

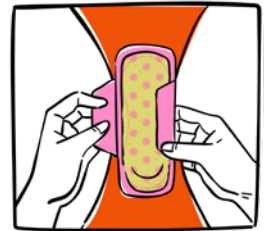


كيفية استخدام الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام

اغسلي يديك.

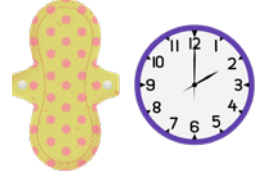


ضعي الفوطة الصحية في الجزء الأوسط من ملابسك الداخلية.

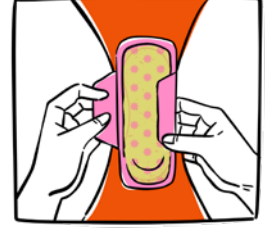


استخدمي الأجنحة لتثبيت الفوطة الصحية في مكانها.

غَيِّري الفوطة الصحية كل 3 إلى 4 ساعات أو
عندما يكون هناك الكثير من الدم.



ضعي فوطة صحية جديدة في ملابسك الداخلية.



ضعي الفوطة الصحية المستخدمة في حقيبة لوازم النظافة
حتى تكونين جاهزة لغسلها.



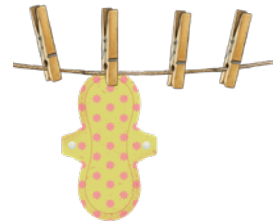
اغسلي يديك.



عندما تكونين في المنزل، انقعي الفوط المستخدمة
بالماء البارد.



اغسلي الفوط الصحية وعلقها حتى تجف.



ما هي *الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية*؟

الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية هي ملابس داخلية تمتص الدم.



يمكنك غسلها واستخدامها مرة أخرى.



ليس عليك استخدام منتجات الدورة الشهرية الأخرى مع الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية.

الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية

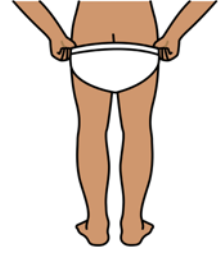
- تكلفتها أقل بمرور الوقت



- جيدة للبيئة لأنه يمكنك الاستمرار في استخدامها.



كيفية استخدام الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية



ارتدي الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية كما ترتدين الملابس الداخلية العادية.

يمكن ارتداؤها لمدة تصل إلى 12 ساعة.



ضعي الملابس الداخلية المستعملة في حقيبة لوازم النظافة حتى تكونين جاهزة لغسلها.



ارتدي ملابس داخلية خاصة بالدورة الشهرية جديدة أو استخدمتي منتجًا آخر للدورة الشهرية.



اغسلي يديك.



عندما تكونين في المنزل، انقعي الملابس الداخلية بالماء البارد.



اغسلي الملابس الداخلية وعلقها حتى تجف.

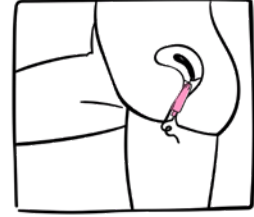


ما هي *السدادات القطنية*؟

السدادات القطنية عبارة عن سدادات قطنية بيضاء تمتص الدم.



تضعين السدادات القطنية في المهبل.



قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود على السدادات القطنية.



السدادات القطنية جيدة لأنشطة مثل
• الجري



• السباحة.



كيفية استخدام السدادات القطنية

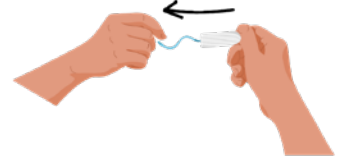
اغسلي يديك.



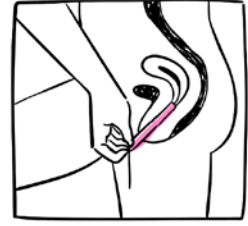
انزعي الغلاف البلاستيكي عن السدادة القطنية.



اسحبي الخيط بحيث يتدلى من السدادة القطنية.

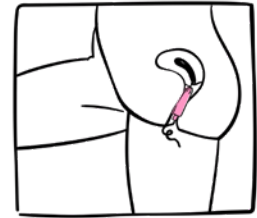


ادفعي السدادة القطنية إلى المهبل بالقدر الذي تشعرين فيه بالراحة.



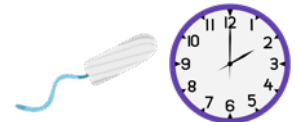
لن تشعرني بالسدادة القطنية إذا كانت موجودة في المكان الصحيح.

ستبقى السدادة القطنية في المهبل حتى تسحبها للخارج.

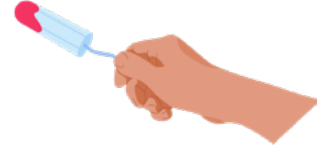


يجب أن تكوني قادرة على رؤية والشعور بخيط السدادة القطنية.

من المهم تغيير السدادة القطنية على الأقل كل 4 إلى 6 ساعات.



اسحبي الخيط برفق وستخرج السدادة القطنية.



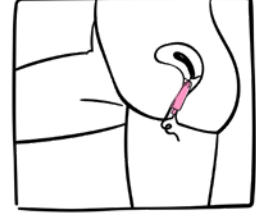
لّقي السدادة المستخدمة في ورق المراض وضعيها في سلة القمامة.



لا تلقي بالسدادات القطنية في المراض.



ضعي سدادة قطنية جديدة في المهبل.



اغسلي يديك.



عندما تستخدمين السدادات القطنية بأمان فإنها ستحميك من ***متلازمة الصدمة التسممية***.



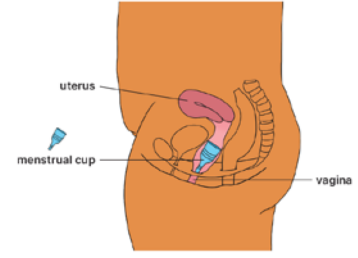
تحدث متلازمة الصدمة التسممية عندما تمرضين بشدة.

هذا لا يحدث لكثير من الناس.



ما هو *كوب الحيض*؟

يدخل كوب الحيض إلى المهبل لجمع الدم.



تأتي الأكواب بأشكال وأحجام مختلفة.



يمكنك غسلها واستخدامها مرة أخرى.



أكواب الحيض
• تكلفتها أقل بمرور الوقت



• جيدة للبيئة لأنه يمكنك الاستمرار في استخدامها.



اقرأ المعلومات الموجودة على عبوة المنتج قبل استخدام
كوب الحيض.

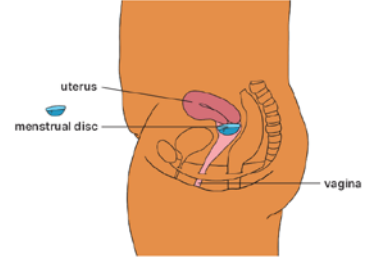


قد يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة كيفية استخدام
كوب الحيض.



ما هو *قرص الحيض*؟

يدخل قرص حيض إلى المهبل لجمع الدم.



تأتي الأقراص بأشكال وأحجام مختلفة.



يمكنك غسلها واستخدامها مرة أخرى.



أقراص الحيض

• تكلفتها أقل بمرور الوقت



• جيدة للبيئة لأنه يمكنك الاستمرار في استخدامها.



اقرأ المعلومات الموجودة على عبوة المنتج قبل استخدام قرص الحيض.



قد يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة كيفية استخدام قرص الحيض.



أين يمكن الحصول على المساعدة

إذا كانت لا تزال لديك أسئلة حول الدورة الشهرية ومنتجات الدورة الشهرية، فيمكنك التحدث إلى

- أحد أفراد الأسرة



- صديقة



- ممرضة



- طبيب.



- يمكنك أيضًا قراءة معلومات حول
• علب منتجات الدورة الشهرية



- المواقع الإلكترونية الموثوقة
- على سبيل المثال، المواقع الإلكترونية الحكومية.



المزيد من المعلومات



لمزيد من المعلومات اتصلي بمؤسسة
Jean Hailes لصحة المرأة.

 Jean Hailes
for Women's Health

اتصلي على الرقم 03 9453 8999



الموقع الإلكتروني www.jeanhailes.org.au



البريد الإلكتروني education@jeanhailes.org.au



لمزيد من المعلومات حول الدورة الشهرية

- تفضلي بزيارة [صفحة الإنترنت الخاصة بالدورة الشهرية](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/periods)
www.jeanhailes.org.au/health-a-z/periods



- قومي بتنزيل ورقة حقائق بالقراءة السهلة "كل شيء
[عن الدورة الشهرية](http://www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-easy-read)

[www.jeanhailes.org.au/resources/all-
about-periods-easy-read](http://www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-easy-read)



المساعدة في التحدث والاستماع

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في السمع أو التحدث، يمكن أن تساعدك خدمة الترحيل الوطنية في إجراء مكالمات.

اتصلي على الرقم 1800 555 660



الموقع الإلكتروني [NRS Helpdesk](https://www.communications.gov.au/accesshub/nrs)

www.communications.gov.au/accesshub/nrs



المساعدة بلغتك

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بلغات أخرى، فاتصلي بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية.

اتصلي على الرقم 131 450



الموقع الإلكتروني [TIS National](https://www.tisnational.gov.au)

www.tisnational.gov.au





© 2025 Jean Hailes Foundation. جميع الحقوق محفوظة.
تم إنشاء مستند القراءة السهلة هذا في كانون الأول / ديسمبر 2025 باستخدام
رموز الاتصال بالصور (PCS). تعد PCS و Boardmaker علامات تجارية لشركة
Tobii Dynavox LLC. جميع الحقوق محفوظة. تُستخدم بإذن.
يجب طلب الإذن لاستخدام الصور في هذا المستند.
لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة jeanhailes.org.au