



در این مجموعه کوشیده شده
است تا به سوالات دانش آموزان
در ارتباط با تغییرات دوران بلوغ
پاسخ داده شود. این مجموعه
جهت تسهیل آموزش دانش
آموزان در رابطه با موضوع بلوغ
توسط مراقبان سلامت گردآوری
شده است.

گردآورنده

عاطفه عرب زاده

مراقب سلامت و سرگروه آموزشی مراقبان سلامت استان بوشهر



Health_teacher_arabzadeh

بهمن ماه ۱۴۰۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بلوغ دختران

ویژه مراقبان سلامت در مدارس

منابع

رشد بدن دختران در دوران بلوغ - والری لی شفر، کارا ناترسون. مترجم محمدعلی شیخ علیان
سوالات و تجربیات آموزش چند ساله نویسنده کتابچه

مقدمه

من یک دختر ده _ یازده ساله هستم که رشد ناگهانی من به موضوع مهم و بزرگی برایم تبدیل شده است. برای من آسان نیست که با والدینم در این باره صحبت کنم. احساس می کنم این مسائل بسیار خصوصی تر از آن هستند که بشود با یک بزرگسال در میان گذاشت.

لطفا به من کمک کنید.

دخترکی در حال رشد

چگونه آموزش را شروع کنیم؟

شاید خیلی از ماها به عنوان مراقب سلامت در مدارس دغدغه این موارد را داشته باشیم که آموزش خود را چگونه آغاز کنیم؟ به کدام پایه ها باید بلوغ را آموزش دهیم؟ آیا اطلاعات کافی برای آموزش بلوغ را داریم؟

آموزش خود را این گونه شروع نمایید: دختران گلم امروز در مورد یک موضوع مهم و مرتبط با سلامت شما می خواهیم با هم صحبت کنیم. قبل از شروع آموزشمون می خواهیم این اطمینان را به شما بدهم که هر گونه سوالی در مورد موضوع و بحث آموزشی داشتید حتما پرسید چرا که شما نیازمند اطلاعات درست و مناسب سن خود هستید. و حق شما آگاهی در مورد این موضوعات می باشد و بهترین مرجع برای شما والدین، مربی بهداشت و پزشک متخصص می باشد.

در ادامه بگویید اگر کسی از بین شما سوالی دارد که شاید از مطرح کردن آن خجالت بکشد، من در ساعات تفریح و اوقاتی که در مدرسه هستم پاسخگوی سوالات شما خواهم بود. (تأمین امنیت و حس امن بودن برای دانش آموز ایجاد نمایید).

تلاش نمایید به هیچ کدام از سوالات واکنش کلامی و بدنی (تغییر حالات چهره و ...) نداشته باشید. حتی اگر سوال متناسب با سن آن ها نباشد. چرا که شما باید به نحو درست و متناسب با سن پاسخگوی سوال آن ها باشید و به هیچ عنوان به سوالات آن ها پاسخ دروغ و خودت بزرگ می شوی می فهمی ندهید. در حد سنشان پاسخ درست به آن ها دهید.

چرا که خیلی از دانش آموزان شاید پاسخ سوال خود را از جایی دیگر دریافت کرده باشند و با پرسیدن آن سوال و پاسخ اشتباه شما حس اعتماد خود را نسبت به شما از دست دهند. (جلب اعتماد و حس امنیت بسیار مهم می باشد)

شروع آموزش

با خط بزرگ و خوانا بر روی تابلو کلاس بنویسید

بلوغ

حالا از دختران کلاس پرسید بلوغ یعنی چی؟ و منتظر پاسخ های آن ها باشید. خوب به جملات آن ها توجه کنید. این جملات به شما خواهند گفت که سطح اطلاعات آن ها چه اندازه می باشد.

شما ساده و روان بگویید:

بلوغ مرحله ای است که بدن شما طی می کند تا از یک کودک به یک شخص بالغ و بزرگ تبدیل شوید.

ممکن است پرسند خانم چرا این تغییرات اتفاق می افتند؟

در این حد پاسخ دهید که هورمون ها موادی هستند که توی بدن ترشح می شوند و مسئول این تغییرات هستند.

ادامه دهید:

دختران گلم شما وارد مرحله جدیدی از زندگی خودتان شده اید و باید برای این که در این مرحله مشکلی نداشته باشید اطلاعات جدید و متناسب کسب نمایید.

سوال احتمالی دانش آموزان

خانم ما هنوز تغییری در خود احساس نمی کنیم و بلوغ هنوز در ما شروع نشده است آیا طبیعی می باشد؟

پاسخ شما:

بله دخترم. زمان شروع و پایان این تغییرات در افراد مختلف متفاوت می باشد و به کارکرد بدن و عملکرد آن مربوط می شود و هر وقت بدن شما آماده باشد این تغییرات اتفاق خواهند افتاد. پس نگران نباشید دیر یا زود این تغییرات در شما آغاز خواهند شد.

شما پرسید: دختران گلم از کجا متوجه شویم این بلوغ در ما آغاز شده است؟

علائمی مانند رشد موهای زائد در قسمت های مختلف بدن، تغییر صدا، جوش صورت، زود رنجی و احساساتی شدن از علائم شروع بلوغ در شما می باشند.

تاکید نمایید:

دیرتر یا زودتر از بقیه بالغ شدند از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد و هرگاه بدنتان آماده باشد اتفاق می افتد.

خب تغییرات بلوغ شامل یکسری مراحل می باشد. این مراحل شامل:

- ❖ رشد سینه ها
- ❖ رشد موهای زاید
- ❖ جهش رشد (رشد قد و وزن)
- ❖ قاعدگی

مراحل بلوغ را نام ببرید و به ترتیب تغییرات آن ها توضیح دهید.

➤ رشد سینه ها

بزرگ شدن سینه ها، اولین نشانه بلوغ در دختران می باشد.

در سن ۹ تا ۱۲ سالگی متوجه تغییراتی در سینه های خود خواهید شد. ولی این تغییرات در بعضی ها دیرتر و بعضی ها زودتر آغاز می شود. پس نگران نباشید.

تذکر دهید:

خودتان را با بقیه مقایسه نکنید. سرعت رشد سینه ها از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد. پس خودتان را با دوستان مقایسه نکنید که چرا سینه های من رشد کمتر یا بیشتری دارند. اندازه سینه ها متناسب با اندازه جثه و قد و قواره شما می باشد.

سوال احتمالی دانش آموزان

خانم بهداشت کرم، پماد، دارویی و یا غذایی هست که اندازه سینه ها را بزرگ تر و یا رشدشان را سریع تر نماید؟

پاسخ شما:

خیر. هیچ گونه دارو و یا رژیم غذایی نیست که یک شبه باعث رشد و بزرگ تر شدن سینه ها شود. پس مواظب تبلیغات کذب و غیر معتبر باشد. و بگذارید رشد طبیعی خود را داشته باشند. در هنگام رشد سینه ها هرگز آن ها را فشار ندهید و دستکاری نکنید. در هنگام رشد سینه ها لباس هایی بپوشید که به شما احساس راحتی و اعتماد به نفس دهد.

چه موقع می توانید از سینه بند استفاده کنیم؟
دختر گلم اگر فکر می کنید که زمان آن رسیده است که از سینه بند استفاده کنید، حتما آن را با مادر خود یا یکی از اعضای بزرگسال خانواده مطرح نمایید و برای خرید سینه بند اقدام نمایید. جسارت داشته باشید و نیاز خودتان به سینه بند را مطرح نمایید.

چه نوع سینه بندی متناسب شماست؟
سینه بندهای نیم تنه (ورزشی) نخی که تور، چین، فنر و تزئینات اضافه ندارند و خیلی سفت و محکم نیستند استفاده نمایید.

**هر روز بیشتر از ۴ ساعت از سینه بند استفاده ننمایید.
موقع خواب حتما آن را در بیاورید.**

➤ رشد موهای زائد

اگر تاکنون موهای زیر بغل شما رشد نکرده اند باید به شما بگوییم که این اتفاق به زودی خواهد افتاد. شما در این دوره شاهد رشد موهای محکم و ضخیم در ناحیه ساق و ساعد پا، زیر بغل و دستگاه تناسلی خود خواهید بود.

خانم بهداشت می توانیم این موها را از بین ببریم؟

بله. اگر تمایل دارید از شر این موها رها شوید، لطفا عجله نکنید و کمی صبر کنید. با مادر و یا یک فرد بزرگسال مشورت کنید. در صورت این که تصمیم گرفتید موها را از بین ببرید از وسایل شخصی و تمیز استفاده نمایید.

چه روش هایی برای از بین بردن موها هست؟

استفاده از ژیلت، کرم های موبر، موم و مو کن ها از روش های مرسوم هست. دختران گلم به خاطر داشته باشید در صورتی که از کرم و یا موم موبر استفاده می کنید، قبل از استفاده مقدار کمی از آن را بر روی بدن خود بزنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت ندارید.

اوه چه بوی بدی!

عرق کردن یک امر طبیعی و سالم می باشد. شاید الان متوجه شده باشید که بوی زیر بغل شما تغییر کرده است و بوی نامطبوع و ناخوشایندی دارد. این موضوع یکی از تغییرات طبیعی دوران بلوغ می باشد.

رشد موهای زیر بغل، عرق کردن و باکتری های زیر بغل موجب این بوی ناخوشایند خواهند شد.

برای جلوگیری از این بوی بد:

➤ روزانه حمام کنید.

➤ از لباس های نخی و گشاد استفاده نمایید.

➤ لباس های زیر خود را روزانه تعویض نمایید.

هرگز از مواد ضد تعریق استفاده نکنید. زیرا تعریق یک امر طبیعی می باشد و اینگونه مواد جلوی تعریق شما را خواهند گرفت.

به بچه ها آموزش دهید در هنگام اصلاح موهای خود:

۱. هرگز از تیغ و ژیلت بر روی پوست خشک استفاده نکنند و حتما قبل از آن پوست خود را مرطوب نمایند.
۲. پس از اصلاح از کرم های مرطوب کننده پوست استفاده نمایند.
۳. تیغ و ژیلت شخصی استفاده نمایند.
۴. کرم های مخصوص اصلاح کاربری آسان تری دارند، در صورت عدم حساسیت از آن ها استفاده نمایند.

➤ جهش رشد افزایش وزن

بسیاری از دختران نگران هستند که آیا وزنشان نسبت به سنشان طبیعی هست یا خیر؟

در اصل چیزی به نام وزن ایده آل وجود ندارد. به ویژه در دوران بلوغ جنسی که شما در حال رشد هستید و فرم بدن شما عوض می شود.

اکثر دخترها خودشان را با بقیه مقایسه می کنند. به ویژه در دوران بلوغ که تغییر در هر کدام از آن ها به شیوه های متفاوت و در زمان های متفاوت اتفاق می افتد.

به آن ها آموزش دهید که خودشان را آنطور که هستند دوست بدارند.

خانم من چاقم، خانم من لاغرم این کلمات را شاید همه ما از زبان دانش آموزانمان شنیده باشیم.

اما چگونه باید پاسخ دهیم؟

در این دوران هرگز رژیم خودسرانه نگیرید و در این موارد حتما با یک متخصص و پزشک مشورت نمایید. یادتان باشد یک رژیم غذایی نادرست، شما را به اختلال رشد، ضعف، خستگی، اختلال در عادت ماهیانه و مشکلات تغذیه ای دچار خواهد کرد.

از پزشک و یا متخصص تغذیه از طبیعی بود وزن خود بپرسید و تصور چاق یا لاغر بودن را از خودتان دور نمایید. پس دست از مقایسه خود با دیگران بردارید و خودتان را دوست بدارید؟

➤ جهش رشد | افزایش وزن

از سنین ۱۰ تا ۱۷ سالگی، شما به طور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن خواهید داشت. استفاده از غذای سالم و تحرک بدنی کافی در این دوره به شما برای داشتن وزن ایده آل کمک خواهد کرد.

➤ جهش رشد | رشد قد

در سن ۱۲ تا ۱۴ سالگی به طور متوسط ۲۵ سانتی متر به قد شما اضافه خواهد شد. ورزش و تغذیه سالم به شما کمک می کند حداکثر رشد را داشته باشید.

سوال دانش آموزان

خانم بهداشت من می دانم که چاق نیستم. اما فکر می کنم که چاق هستم و نمی توانم این تفکر را از خودم دور کنم. من افتضاح هستم و بعضی از روزها اصلا دوست ندارم دیده شوم. چه کار کنم؟

پاسخ شما

بدن شما دقیقا آنطور که باید رشد و تغییر می کند، اما وقتی به تصویر خود نگاه می کنید، به نظر می رسد که چیز دیگری را می بینید.

مغز شما بعضی اوقات چشمان شما را فریب می دهد. بسیاری از دختران این احساس را تجربه کرده اند که بدنشان در آینه از واقعیت خود بزرگتر و یا کوچک تر می باشد. مهم آن هست که در آینه بدن خود را آن طور که هست ببینید. این که نیاز به کاهش وزن داشته باشید یک امر دیگری می باشد. اما اگر مغز شما اندام شما را غیر واقعی می بیند، شاید شما برای تغییر این وضعیت به کمک نیاز داشته باشید. این مسئله را با والدین خود و یا یک پزشک مطرح نمایید. و تا زمان حل این مشکل برای دیدن خود در آئینه وسواس به خرج ندهید.

➤ قاعدگی

○ **بخش تغییرات شرمگاهی**
در دوران بلوغ ناحیه زیر ناف در معرض تغییرات نسبتاً بزرگی قرار می‌گیرد.

موهای ناحیه شرمگاه

وقتی تغییر و تحولات در بدن شما آغاز می‌شود، شما متوجه رشد مو در مکان‌هایی از بدن می‌شوید که قبلاً صاف و بدون مو بوده است.

خانم بهداشت شرمگاه کجاست؟

در زیر ناف، قسمت مثلثی شکل بین استخوان‌های لگن و ران‌ها می‌شود. وقتی موهای این ناحیه می‌روید، موهای ناحیه شرمگاهی نامیده می‌شود. رویش این موها خیلی طول می‌کشد و به تدریج از حالت صاف به حالت فر فری و ضخیم تغییر حالت می‌دهند.

تغییرات دیگر ناحیه شرمگاهی

شاید شما دخترانم متوجه مایع چسبنده‌ای در شورت خود شوید، این امر کاملاً طبیعی هست. این مایع معمولاً شفاف و نسبتاً بی‌رنگ و بدون بو باید باشد.

خانم بهداشت این مایع بعضی روزها هست ولی بعضی از روزها نیست؟

کاملاً طبیعی می باشد و این مایع در بعضی از روزها ترشح می شود و در بعضی از روزها ترشح نمی شود. اگر این مایع تغییر رنگ دهد مثلاً سبز شود و بوی بدی بگیرد نشانه عفونت می باشد و باید در رابطه با این موضوع با والدین و یا پزشک صحبت کنید.

قاعدگی

دوره ای در ماه می باشد که مایع خون آلود از طریق رحم و واژن از بدن خارج می شود. این وضعیت بین دو تا هشت روز اتفاق می افتد.

بعضی از دخترها هر ۲۵ روز یکبار پریود می شوند، و بعضی از دخترها هر ۴۰ روز یک بار. بعضی از این که برای اولین بار پریود شدید احتمال دارد شمار روزهای آن و فاصله بین آن ها تغییر کنی. نگران نباشید بعد از مدتی تنظیم می شود.

خانم بهداشت من چند ماه پیش اولین پریودی برام اتفاق افتاد و دیگه پریود نشدم طبیعی هست؟
بله کاملاً طبیعی هست و بعد از مدتی تنظیم میشه فواصل بین پریودی ها و روزهای آن.

خانم بهداشت این همه خون از کجاست؟

مقدار خون پریودی زیاد نیست و معمولاً به اندازه سه قاشق غذا خوری می باشد.

خانم بهداشت من خیلی بدم میاد پریودی برای چی هست؟

پریودی نشانه سلامت بدن شما می باشد و اگر این اتفاق نیافتد نشانه مشکل در بدن شماست. پس با نگرش که بدن شما سالم می باشد و روند طبیعی خود را انجام می دهد به پریودی نگاه کنید.

پریودی در سنین ۹ تا ۱۵ سالگی باید اتفاق بیافتد. اگر تا ۱۵ سالگی پریودی اتفاق نیافتد حتما با پزشک یا ماما مشورت نمایید.

➤ نخستین بار شما

سرانجام روزی که شما پریود می شوید فرا می رسد، اصلا وحشت نکنید و خود را خوب تمیز نمایید. به مادر، خواهر و یا یک بزرگتر مورد اعتماد خود بگویید و اصلا احساس شرمساری و خجالت نکنید. زیر قاعدگی امری طبیعی می باشد و اصلا دلیلی برای شرمساری وجود ندارد.

➤ نوار بهداشتی یا پد بهداشتی

نوار بهداشتی ها دستمال هایی با طراحی خاص هستند که در وسط شورت قرار می گیرند و با نوار چسب دوطرفه به شورت می چسبند. همه نوار بهداشتی ها در پشت خود نوار چسبناکی دارند که به شورت می چسبند. انواع بالدار نوار بهداشتی، بال های پهنی دارند، که به منظور پوشش بیشتر در اطراف لبه ها شورت قرار می گیرند.

➤ زمان تعویض نوار بهداشتی

بهتر است نوار بهداشتی خود را هر دو تا چهار ساعت تعویض نمایید. تا از کثیف شدن لباس خود و ایجاد بوی بد جلوگیری نمایید. پیش از رفتن به رختخواب نوار بهداشتی خود را تعویض نمایید.

➤ علائم قبل از پریود

یکی دو هفته قبل از قاعدگی، شاید سینه های شما متورم و بیش از حد حساس شوند. احساس پف در صورت یا بدن خود خواهید داشت. همه این علائم با شروع قاعدگی از بین خواهند رفت.

➤ علائم احساسی

قاعدگی شما می تواند بر خلق و خوی شما تاثیر بگذارد. احساس خستگی، ناراحتی و کج خلقی از نشانه های قبل از قاعدگی می باشد. این احساسات کاملاً طبیعی می باشد. گوش دادن به موسیقی، نوشتن و قدم زدن به شما برای تحمل این احساسات کمک خواهد کرد. سعی کنید در این دوران احساسات خودتان را کنترل نمایید و پرخاشگری نکنید.

خانم بهداشت در دوران قاعدگی می توانی حمام کنیم؟

بله حمام بلامانع هست. اگر طی سه روز اول خونریزی شدید و درد دارید می توانید حمام را بعد از سه روز انجام دهید. حمام سرپایی و سریع انجام دهید.

➤ کاهش درد قاعدگی

ماساژ شکم و کمر، استفاده از آب گرم و ولرم در هنگام شتوشوی ناحیه تناسلی، استفاده از مایعات و غذای گرم، گذاشتن کیسه اب گرم بر روی کمر و شکم، نوشیدن نوشیدنی هایی مانند چای دارچین و زنجبیل، نبات و انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم شدت درد و ناراحتی را کمتر می کند.

درد قاعدگی معمولا در دختران لاغر اندام شدیدتر می باشد که به دلیل میزان کم توده چربی در بدن و اطراف لگن آن هاست.

درد قاعدگی معمولا با شروع قاعدگی شروع و تا ۴۸ تا ۷۲ ساعت ادامه خواهد داشت.

➤ در زمان قاعدگی چی بخوریم؟

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، حبوبات و انواع سبزی، انواع میوه تازه و ... بیشتر استفاده نمایید.

برای کاهش عوارض پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین ب ۶ و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس دار استفاده کنید.

غذاهای سرشار از آهن عبارتند از: گوشت ها، تخم مرغ، جگر، سبزی های دارای برگ سبزی تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس، آجیل، خشکبار مثل برگه آلو و هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.

خانم بهداشت اگر مقدار خون ریزی کم باشه می توانیم مدت زمان بیشتری نوار بهداشت را نگه داریم؟

خیر. حتی اگر خون ریزی شما کم است، نوار بهداشتی را به مدت طولانی نگه ندارید. چون محیط مناسبی برای رشد باکتری ها و عفونت فراهم می کند.

خانم بهداشت اگر جایی بودیم که نوار بهداشتی نداریم و پریود شدیم چه کار کنیم؟

وحشت نکنید. با دست کاغذی، دستمال توالت و یا دستمال حوله ای یک نوع نوار بهداشتی موقت درست کنید و در شورت خود قرار دهید.

خانم بهداشت در زمان پریودی بعد از توالت خودمان را بشوییم؟

بله. در دوران قاعدگی حداقل روزی دو بار دستگاه تناسلی خود را با آب ولرم از جلو به عقب بشویید. این رفتار میزان عفونت و بوی بد را کاهش می دهد.

خانم بهداشت من اصلا بلد نیستم از نوار بهداشتی استفاده کنم.

در زیر نواربهداشتی یک عدد نوار چسبی وجود دارد. آن را جدا کنید و قسمت چسبناک را به لباس زیر خود بچسبانید.

خانم بهداشت در زمان قاعدگی می توانیم ورزش و فعالیت بدنی داشته باشیم؟

بله. در این دوران استراحت مطلق و ماندن در رختخواب ضرورتی ندارد. شما می توانید کارهای روزمره و ورزش های سبک را انجام دهید. ورزش شنا تنها ورزشی هست که در این دوران ممنوع می باشد.

خانم بهداشت در زمان قاعدگی خیلی نگران پوست و جوش زدن هستیم چیکار کنیم.

نگران نباشید. تقریبا هیچ کس این دوران را بدون جوش سپری نکرده است. غده های چربی در این دوران فعال تر می شوند و چربی های اضافی پوست منجر به جوش می شوند. شستشوی مرتب پوست و صورت تا حدی زیادی از ایجاد جوش جلوگیری می کند. جوش های خود را دستکاری نکنید. دستکاری جوش ها منجر به ایجاد جای زخم و جای جوش بر روی پوست می شود.

خانم بهداشت از کجا بدانیم اضافه وزن داریم و یا نه؟

با محاسبه نمایه توده بدنی متناسب با سن این موضوع را خواهید فهمید. (براشون محاسبه بی ام آی انجام دهید). به آن ها تاکید کنید که در این دوران هرگز رژیم خودسرانه نگیرند.

خانم بهداشت من معمولا تاریخ قاعدگی را فراموش می کنم.

بک تقویم بخرید و آن را مخصوص قاعدگی خود قرار دهید. تاریخ شروع و پایان قاعدگی خود را در آن علامت بزنید.

خانم بهداشت چطور متوجه شویم قاعدگی تمام شده است؟

پس از این که قاعدگی شما حالت مرتب و منظم به خود گرفت، که این موضوع معمولاً بین یک تا دو سال بعد از آغاز آن اتفاق می افتد، مدت زمان آن در هر ماه یکسان می شود و شما متوجه خواهید شد که قاعدگی شما در چه زمانی تمام خواهد شد. جریان خون ریزی در ابتدا شدید و زیاد می باشد و در انتها رو به کاهش می رود.

خانم بهداشت روی بعضی از نوار بهداشتیها نوشته شده معطر می توانیم از آن ها استفاده کنیم؟

نوار بهداشتی های معطر در واقع آغشته به عطر و مواد شیمیایی هستند تا از بوی ناخوشایند قاعدگی جلوگیری نمایند. اما این مواد می توانند باعث ایجاد حساسیت و تحریک پوست شوند. بهتر هست که از نوار بهداشتی غیر معطر استفاده نمایید و برای جلوگیری از بوی ناخوشایند نوار بهداشتی خود را زود به زود تعویض نمایید.

خانم بهداشت در حال حاضر ترشحاتی داریم که تحمل و حس آن ها برایم سخت می باشد.

پدهای روزانه، نوعی نوار بهداشتی نازک هستند که میتوانید در اواخر دوره قاعدگی که خون ریز کم هست و همچنین در روزهایی که ترشح زیاد دارید برای جلوگیری از حس بد ترشحات از آن ها استفاده نمایید. (روزهای قبل از قاعدگی معمولاً ترشحات بیشتر خواهند شد). این ترشحات معمولاً سفت و چسبناک هستند.

تمام ترشحات باید سفید و یا بی رنگ و بدون بو باشند. ترشحات زرد، سبز و سفید پنیری رنگ نشانه عفونت می باشد و باید با یک بزرگتر مشورت نمایید.

خانم بهداشت قاعدگی معمولاً چند روز هست؟
مدت خونریزی معمولاً بین سه تا هفت روز می باشد.