

عادت ماهانه

آنچه هر دفتری باید بداند



نویسنده: چین فاین من

مترجم: آتوسا حسینی

فهرست نویسی

انتشارات راشین: تهران، میدان انقلاب، خ جمالزاده جنوبی، نرسیده به جمهوری،
بن‌بست بهزادی، پلاک ۸۱

تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱

Email: rashinpress@yahoo.com

مرکز پخش: گزیده

تهران: خ انقلاب، خ فخر رازی، نبش کوچه دیده‌بان، پلاک ۱۰۶

نمابر: ۶۶۴۹۲۹۶۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷

چاپخانه: گلشن

لیتوگرافی: طیف‌نگار

طراحی و صفحه‌آرایی: ندا سهرابی - محمد روشنی

بها: ۲۸۰۰ تومان

تیراژ: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۷



روزهای سیزدهم و چهاردهم در این روزها چه اتفاقی می‌افتد؟

در دختر خانم‌هایی که دوره قاعدگی منظمی دارند، تخمک‌گذاری حدوداً بین این روزها انجام می‌شود - تقریباً نیمه‌های دوره قاعدگی. ولی همیشه هم در این زمان انجام نمی‌شود. در واقع گاهی اصلاً اتفاق نمی‌افتد. خیلی طبیعی است که طی یک دوره تخمک‌گذاری انجام نشود.





موقع تخم‌گذاری، تخمدان یک تخمک رسیده (گاهی هم دو تا) را داخل لوله رحم می‌فرستد. بعد از تخم‌گذاری اگر اسپرم تخمک را بارور نکند، مقدار استروژن بدن تان پایین می‌آید.

آزاد کردن تخمک بیشترین فعالیت دوره قاعدگی است. ولی خوب انتظار علامت خاص یا بوق و کرنا نداشته باشید! بیشتر دخترها و زنان بالغ متوجه عملی غیرعادی نمی‌شوند.

اگر فکر می‌کنید نسبت به دنیای خارج حساسیت تان بیشتر شده است، درست است. در این زمان از دوره قاعدگی تان حس بینایی و بویایی شما بسیار قوی است .

روزهای سیزدهم و چهاردهم حال عمومی‌تان چگونه است؟

در این اینجا چند تا از نشانه‌های عمل تخمک‌گذاری که ممکن است متوجه آن بشوید را آورده‌ایم:

- درد یا گرفتگی خفیف در زیر شکم‌تان. در بعضی دخترها گرفتگی و درد بیشتر از بقیه است.
- خونریزی خیلی کم (معمولاً همزمان با درد).
- ترشحات واژن‌تان بیشتر می‌شود و رقیق‌تر و شفاف‌تر شده است، چیزی مثل سفیده تخم‌مرغ خام.



بعضی دانشمندان معتقدند برخی زن‌ها موقع رسیدن تخمک کمی هورمون در فضا پخش می‌کنند. اسم این هورمون فرومون (Pheromone)

بعضی

پژوهشگرها معتقدند که دوستان

صمیمی و نزدیکان دختر و زنان هم نسبت به هورمون فرومون او حساسند، آن قدر که ممکن است عمل تخمک‌گذاریشان تحت تأثیر این علامت‌ها قرار گیرد. اگر این تئوری درست باشد، می‌توان گفت که چرا بعضی دخترها عادت ماهانه‌شان همزمان با عادت ماهانه مادر، خواهر

است.

هرچند این هورمون بی‌بوست و دیده نمی‌شود ولی به نظر می‌رسد که علامتی نامریی است که به مردها می‌گوید زن در دوره باروری است و در نتیجه باعث می‌شود جذاب‌تر به نظر برسد.

درست و غلط بودن این تئوری هنوز ثابت نشده است، ولی در این زمان خیلی مهربان می‌شوید و دوست دارید دلبری کنید. حتی دختر خانم‌هایی که کم‌سن‌تر از آنند که بچه داشته باشند هم در این زمان احساس جوش و خروش می‌کنند.

خوب است بدانید زمان آن رسیده است که می‌توانید به آن احساسات قشنگ توجه کنید!



روزهای سیزدهم و چهاردهم چه کار کنید؟

تعداد کمی از دختران و زنان ممکن است در این روزها درد یا گرفتگی داشته باشند. بیشتر آنها در زمان عادت ماهانه درد و گرفتگی دارند (به صفحه‌های رجوع کنید).

خوشبختانه درد و گرفتگی‌ها بیش از شش تا هشت ساعت طول نمی‌کشد. اگر درد داشتید، اینجا توصیه‌های آورده‌ایم که تسکین پیدا کنید:

- استراحت کنید. شب‌ها زود بخوابید یا بعد از ظهر چرتی بزنید، باعث می‌شود احساس کنید حالتان بهتر است.
- حداقل روزی هشت لیوان آب بنوشید.
- حمام گرم و طولانی بروید - گرما درد را تسکین می‌دهد. بعد دراز بکشید، کتاب بخوانید، تلویزیون تماشا کنید یا موسیقی گوش کنید.
- از کیسه آب جوش استفاده کنید. گرما ماهیچه‌ها را شل و شما را آرام می‌کند.
- از مسکن استفاده کنید، مثل ایبوپروفن، این قرص به خصوص برای گرفتگی ماهیچه‌ها بسیار خوب است.



حالا وقتش است از زندگی لذت ببرید.
با توجه به اینکه در این زمان حس‌های
پنج‌گانه‌تان بسیار قوی‌تر است.
شاید دلتان بخواهد از توانایی‌هایتان
حداکثر استفاده را بکنید، یک غذای
خاص بپزید، توی پارک قدم بزنید، با
دوستانتان بروید پیاده‌روی. همهٔ مزه‌ها،
بوها و منظره‌ها فوق‌العاده دلپذیر به نظر
می‌رسند.

