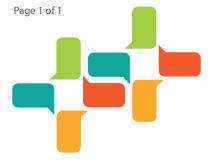
Fact Sheet - Assyrian

مُدَدِبِيٌ دِجِهِمُهُ (مُدَدِهِ دِبُخِيهِ) هَدُهُبِ مُعِينُهُم دِمُذِدِهِ دِبُخِيهِ)

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It



مورب حكه محديث دجهمع

يعُهُ كَاهُ دِهِذِهِ خُسِفُهُ شَهُ سَهَبِعِهِمْ ٤٠ سُحِكَ خُخَسُهُ يَهَكُذُهُ دِخُسِفُهُ جِهُ سُيُح تحقع هُجمُع دِي ، تهم كُهُ يعْمَ، بُكُودُه يَج مُهمَ جَجْدِه كُذَه وَهِمْ مُعَمَّ . ي ، يعْمَ دُهُ مِنْهُ حَجَمِةً، فَشِدَتَهُ كُمِهُ هَجِهِمِهُمْ شَعْ يُمَكُذُهُ سَلَمِهُمْ حَجِمُعُ، وَهُدِجُهُ دَشَعَ عُجَمَ عُجُمَ عُجُمَعَ عُمُومَ وَيُعْمَ عَلَيْهِ مِنْ حِمْ كِنْ عُمْ عُمْ عِنْ عُمْمِ عُمْمُ ا - ەنتى چى قىتى سدېڭ بىددېڭ دچەھى. سېتىمة، دېتى كە دەھەدكې، چى تُعدَب دِنُعب مَخْهُونِ لَمَا لَا لَكُمْ تُلِمُ وَبُدَيًّا.

المعردة المعامة المعام

هِهُ هُهُ وَهُمْ دِيتِهُ مِعْ هُمبِكُهُ مُ هُدَيْهُ دِبْدَسُهُ. حَفَمٌ كَثَرْبُهُ مِعْ خُذِب معنموني هُدَيِد دِبْدَمْد خِم نُعب سنومددُه دِسِيك 9 ه 16 يَقِع بِقَرْد يَقِعْ جِهْ عُكب مِن كمهمونِ مُدَيِّع دِبْدَمْع لابضُ دِنْعب مِنْكِيم حَدْم مودَثْع ككومدَّه د 50 يقيد. كنتيدم كتريد دبنده جد كهديب قد سودند كمكر ك جبكه تُموَد بُدَسُابِه. بُدِحَمُع يَقِع جِه يُكَعِب ذُنْهُ دِمُع، مَبْدِحَمُع بُدِجُع دِمُع. مُع سُدِحَكُهُ بِيِّهُ هُدَكُهُ دِبْدَسُهُ جِهُ أَوْمَ جِهْبُكُهُ (فَجْهُ بُعِيمٍ)، مَسْدِحَكُهُ كِهُ ذُكِعب حجه چنځند ي بغهد به محمود منه مد بخد به د بخد محد به محدد يه نُمتجب نُه چنہ نوشتع دِميٰجُميرُ دِجْنِهُورُهِ.

مخجدة وجائع وهدقع وباخشع

جُدِدَهُمْ يَتِهُ جِهُ هُ مِلْهُ مُ جِهْدٍ ﴿ يُعِيمُونَهُ) دَهُدَكُمْ دَبُدَمُهُ ثُهُ سِمِ يَهُمْ جُد دُه هذِب يُدهِ عَبِهُم دِهُدُنَّهُ دِبُدُمْ خِدُونِهُ حِلْهِ . يَ هُمُ مِعْدِب سَمِهِمِيْهُ، سُتِه دِيْسِهِ دَهُ وَهُ دُهُ مُعَمَّدُ بِدِ إِسْدِبِ مَعْ ضِعَكُمْ دِدِيْتِهُ يُه سِعِيْهِ. تُعود وهُجِمْ لَاكُ سُيِّع لِهُم سُدِّه جُدَهُمِجِمْ دِسْعِيهُمْ ثَهُ سُدِ عَمِهُ هُدُ دَهُمْ شعبقع هومجع بلک دومتع دهدناتع لله جد وليديد تعوم شابها دشونها كِهُ تُعتَجِبُ أَنْ يِنِمُ لَهِ مُعْتَلِا مِعَيْجُهُمْ فِضِيمُهُ عَمِد قِلْهِ فَلَهِ عَلَيْهُ مِنْ حيدته دهديه دبدشه.

مخجدة دهديه دبدشه

المِسْمِ وَسَدِّهُ فِيعُهُ مَجْهُمُونِهُ مِنْكُمُ فَحَدَّهُ وَجُدِّمُهُ مَا هَجَمِهُمْ مَكُمُ وَهُمُكِمْهُ سدْ، هندبية سولكنت أه سْد حقته جهّنه (هُمعوم) لِدِبْسِه دِهَه. هَدُدِينَ سولَهُدُيِّهِ عَبِيهِ عَنْهُ هَمُودُهِمْ هِي شِدِ هَكُونُهُ ذُوبِكُمْ دِدِمْ كُهِي لِهُ دِهُهُ. حَهْنَهُ دِهُفِنَهُ عَبِهُكِم شِم وَهِكُمْ قِحَهُ فَيَهُ دِجِهِ قِبِعِ كُهْمَ دِهُوهِكُمْهُ دِهَسهِمْ، شَعْ دِهُمكِ، حِيْهُ تَعْمِهِهُ، هَتَدَبُيْ مِعْ نُهُ تَمْمِ تَحْمَدِيْ لِمِيْ هَدُوبِيْ هَمِقَدَ قَعْ يُمَعَقِعُ لَبِهُ وَفِقْ شِكْفَعَ مِكِه - كَنْقِيْهِ تَعَمِدُنْهُ -ەھقىدىنى ئىدىنى قى جەكىنى كىقىنى.

سُدِمَهُمْ يَتِهُ مِهُ ضِيعَتِ دَضِّهُمِّتِ مُمُتِيمٌ عَمُّقَتِهُ عَجْمَهُمْ دَهُدَّتُجَ.

سُم حَشَنَا حَمَّتُنَا بِكِه سُم ضَمِدَهِ الْهِلِعَدُدُ) وَلَمْدُا هَمُودُيْ بِعِ صَلَمُا كَحَيْثَة فِيعَا دِيثَة مُعِيَّة دِهُمَتِه لِه كُه هِدَعِيْه لِلصَّاهِ دِهَة.

جد حقته دِجْمَتْه ٤ بِم كِم بِح كِذِكْم ورحبِع حِيْه مِه مَبِه وَمَعِيد عِدْمُ مِعْدِه مِعْدِه مِعْد كذبتع كَجْدُد حَمُّقَتَامِمُعُ. ثَجْعَتْتُمُ لِكُمْ دَجْسِكُهُمَا كَمَنْ مَخْدِبُحُ مَحْقَتِعُ چهُنتِه کُه تعودُده مِع بُدَخِه کُقِه حتَمقه، نُه حمِت وَهَدِه بِ مُعِلَمِيه مهمد ذَتِعَ وِهَعَ. عَبِهُم وَجُسِكُمِهِعَ سَهُمَا هَتَوَبِيٌّ أَهُ صَهُتَعَ، هَبُوْدِبِكُهُهُ , كُه وُدُهُعَ دەفىكىيە ەھەجىدەف، ئە ھىڭ دوسىدد. سىچە ئىدىنى ئى دېھى ئەف، ھىندېتى نُه حَقَيْدٍ كُه هُهُ حِنْهُ هُتُكَ نُعِبُ ذُقَعَ كُونَ جِعَ دُبِعَبِكُوهُ ۖ لِحَدِيثِةِ دَعَبُّهُ يسمُقد.

جحمومة (جُعبوهمة)

بُعبقيه عبليهم دهه ، عبدَهُج مب شدَح مب شدَد جسلُه مُ دهدبيّ نُه حقيٍّ . تَفِعقَتُ مِكُهُ مِسْفِهِ يُه مِعْدِيهِهِ هِيٌّ كِلَ فِيَدْجِبَ فِيُوْتُنُهِم المناع ومعلم منهم من من والمناع والمناع المناعد والمناعد والمناعد المناعد المن خَوْمَانَ فَيْ يُنِي حَفْيْ وَفِعَلُونِيْ خَوْمَا شِمْ حَفْيْدٍ.

مِح بُحَدَمْ مُعَرِّحُهُ وَوَجِعُهُ لَكُونُ مُ مُخْدِبُجُ وَحَمَّيَهُ؟

شَعِبْهِم دَوْجِهْم كَوْنَ مَتَدِبْجٌ وَحَمْتِهِ هِمْ سَدْهِ يُسَدِّكُهُ، هُوفِدَهُدُوسَهُ نُهُ بِ سَدِّد دِهِ حَمَّةٍ دِسَهِ دَسِيْ.

سُع حمِت وُمدُع مُحمِد كُعمِمُع

- عدب بك سويد فككر دعوه دَهه دهيجه وبالموهد جيدة هُمه مُنكِم مِعتَقَعْ 886 658 (1300 أَهُ دُسَفِيد www.fpnsw.org.au/talkline کِتُـمِقَةِ
 - NRS (عُمْ لَقَيْمٌ جُدِّدًا) NRS •
 - نُه هِسيدَ كيه دوهنه دهكِجُهم دِجُهمهُم دحمح عمودتع حكه لأججب

بِدِه دِهْتِهِ | سِويْهِ هِٰذُكْرِ 300 886 658 www.fpnsw.org.au

سِلَجُيَّ دِينَهُ لَهُمُهُ فِدِجُودِيْعَهُمْ الْمِلْقَتْعُ وَهُولِمُعُدِّهُ لَا يُحِدِّثُهُ لِيَحِدُثُهُ مِجْلًا

حودتُهَا وظيُخِهِمْ وجُلمومْءَ وحلمهُ هُمه مُسلِم بِكِه شِو حودتُهَا فَالْ سَاعِ سَعْتَ دِووَةً مَقَبِحًا لِيَه صَوفِكُمْ حَبْدَ وُوبِيَّا مِسْفِكُمْ وَسَامُ صَلَّم



Fact Sheet - English

MENSTRUATION (PERIODS) AND HOW YOU CAN MANAGE IT



What Is Menstruation?

Menstruation happens as part of the changes in a woman's body that prepare her uterus (womb) for pregnancy. Each month the lining of the uterus thickens with blood so that if she becomes pregnant the baby will be able to grow there. If the woman is not pregnant a thickened lining is not needed, so the blood flows out of her vagina over several days each month – this is called menstruation. In Australia, most women just say they are having their 'periods'.

When Does It Happen?

Most women have periods. Girls usually start having periods when they are between 9 and 16 years old. Women stop having periods when they are about

50 years old. Generally periods last for about three to seven days each month. Some women bleed a lot and others have light periods. Some have painful periods, and others don't have any pain. If you are worried about your periods, visit your doctor or Family Planning clinic.

Managing Period Pain

Some women get period pains or cramps for a day or two when their period starts. If this happens, taking ibuprofen or paracetamol tablets can help. Lying down with a heat pack or hot water bottle on the painful area can also help and you could also see your doctor or Family Planning clinic for more advice on how to manage painful periods.

Managing Periods

When a woman has a period she needs to use a sanitary pad or a tampon to catch the blood. Sanitary pads are made of a soft material that absorbs the blood. A pad has an adhesive strip that sticks inside underwear to help it stay in place. Pads come in different sizes such as super for heavy days – often at the beginning, and regular – for general use.

Some women like to use tampons instead of pads.

A tampon is a small cylinder of absorbent material that a woman can put in her vagina to soak up the blood.

A tampon has a string attached to it so that it can be pulled out easily.

You should change pads and tampons at least four times a day, or more often if you bleed a lot. When you change the pad or tampon, wrap it in toilet paper and put it in a bin. Never put pads or tampons down the toilet as they can block the plumbing.

Hygiene

Always wash your hands before and after changing pads or tampons. It is important to bathe or shower regularly when you have a period. You can swim as well if you want to, as long as you use a tampon.

Where Can You Get Pads And Tampons?

You can buy pads and tampons at a pharmacy, a supermarket, or a corner shop.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: July 2014 | FPNSW 07/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886 | bookshop

 $\label{lem:clinical services & information | education \& training | research | international development \\ \textit{Family Planning NSW} is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health \\ \\$



