



صحة المرأة

Arabic version

طعام صحي وبأسعار معقولة

- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات بجميع ألوانها وأشكالها
- منتجات القمح الكامل صحية أكثر من الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة البيضاء ذات الألوان الفاتحة
- مياه الصنبور في سويسرا ذات جودة عالية وأرخص من المشروبات الغازية
- ينصح بتناول اللحوم الحمراء لعلاج نقص الحديد لأنها تحتوي على الكثير من الحديد



ما الذي يساعد على الوقاية من تشنجات الدورة الشهرية؟

التمارين والرياضة



زجاجة ماء ساخن أو وسادة دافئة



تمارين الاسترخاء



مسكنات الألم من الصيدلية



النظافة الشخصية للأعضاء التناسلية

استخدمي الماء فقط ومستحضر لوشن / غسول خفيف إذا لزم الأمر



تنظيف المنطقة التناسلية من الأمام إلى الخلف



اغسلي الأعضاء التناسلية الخارجية فقط



جل (pH-neutrale) للاستحمام الطبيعي
الاستحمام الطبيعي من السوبر ماركت أرخص من
منتجات العناية بالمنطقة الحساسة باهظة الثمن،
ولكنه جيد أيضًا!



تغيير السدادات القطنية والفوط الصحية بانتظام
أثناء الحيض. نصيحة: منتجات النظافة الشخصية من
من السوبر ماركت تكون أرخص و وذات نوعية جيدة



وسائل منع الحمل

يمنع الواقي الذكري الحمل ويقي من الأمراض المنقولة جنسياً مثل فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.



يعتبر الواقي الذكري وحبوب منع الحمل أكثر أماناً وأرخص من وسائل منع الحمل الأخرى إذا تم استخدامها بشكل صحيح.



بعد الجماع غير المحمي والخوف من حدوث حمل غير مرغوب فيه: تناولي حبوب الصباح التالي من الصيدلية في أسرع وقت ممكن.



الحمل

إذا كنتِ حاملاً، يجب عليكِ الحصول على تأمين صحي إلزامي



نظام غذائي متوازن ومتنوع !



النشاط البدني مفيد لك ولطفلكِ



عززي صحتك النفسية - تحدثي إلى شخص ما عن مشاعرك !



يُنصح بإجراء فحوصات منتظمة أثناء الحمل. اتصلي بطبيب/بطبيبة أمراض النساء الخاص بكِ أو بمركز خدمة المهاجرين الغير مسجلين (انظري للصفحة الأخيرة).



سن اليأس

يصبح الحيض غير منتظم	
تختلف المدة والأعراض من امرأة لأخرى	
عند معظم النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٤٥ و٥٥ عامًا	
ما الذي يساعد في مواجهة نوبات الشعور بالهبات الساخنة؟	
نظام غذائي خفيف ← انظري "طعام صحي وبأسعار معقولة"	
تجنب التوابل الحارة والكحول والقهوة	
ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الهواء الطلق	
الاسترخاء	
الاستحمام بالماء البارد-الدافئ	
شاي المریمية	

العدوى المنقولة جنسياً (STIs)

علامات العدوى المنقولة جنسياً

حرقة وألم عند التبول



إفرازات غير عادية في المنطقة التناسلية



الحكة والألم والتغيرات الجلدية في المنطقة التناسلية



غياب الحيض



قد تكوني قد أصبتِ بعدوى منقولة جنسياً حتى بدون هذه العلامات .

قومي بإجراء الفحص في أحد مراكز الفحص بعد ممارسة الجنس بطريقة غير محمية وخطرة. للقيام بذلك، اتصلي بأحد المراكز على

www.sante-sans-papiers.ch

العنف المنزلي والجنسي

يشمل العنف الجنسي التحرش
الجنسي والاعتداء الجنسي بما في
ذلك الاغتصاب.
عادةً ما يحدث العنف المنزلي داخل
الأسرة والمنزل.
العنف المنزلي والجنسي جريمة
جنائية في سويسرا.
تحدثي إلى شخص تثقين به عما حدث!
لا تخجلي، فأنتِ لستِ وحدك!
اتصلي بمركز المشورة على :
www.sante-sans-papiers.ch



ختان الإناث

في عملية ختان الإناث، يتم استئصال الأعضاء التناسلية الخارجية للفتيات أو الشابات جزئياً أو كلياً. تعاني العديد من الفتيات والنساء اللواتي يتم ختانهن من مشاكل صحية ونفسية.

ختان الإناث محظور في سويسرا وفي معظم البلدان. اطلبي المساعدة إذا كنتِ قد تعرضتِ للختان أو كنتِ تخشين أن يتم ختان أحد أفراد عائلتكِ أو أحد أصدقائكِ. للقيام بذلك، اتصلي بمركز المشورة على www.sante-sans-papiers.ch



في حالة الطوارئ - إلى أين تذهبين؟

المخاض المبكر أو الألم الشديد أو النزيف
أثناء الحمل



ألم شديد مفاجئ في البطن



نزيف شديد غير معتاد في منطقة المهبل



الاعتداء الجنسي أو الاغتصاب



إصابات خطيرة بسبب العنف المنزلي



تواصل مع قسم الطوارئ في المستشفى. تلتزم
المستشفيات العامة في سويسرا بتوفير العلاج في حالات
الطوارئ، حتى لو لم يكن لدى الشخص تأمين صحي.



صحة المرأة

المراكز التي يمكن للمهاجرين غير المسجلين التسجيل فيها

تقدم مراكز خدمة المهاجرين بدون وثائق رسمية فحوصات وإرشادات إضافية .

تواصل مع مركز خدمة المهاجرين غير المسجلين بالقرب منك أو في كانتون إقامتك :

لمزيد من المعلومات عن كل موضوع على حدة

