

تقویم و پلنر ماهینگی ۱۴۰۵

دخترانه ماه



دکتر نسیمه ستایش

هرگونه کپی و انتشار پیگرد قانونی دارد



تقویم و پلنر ماهینگی

دخترانه ماه

پلنر دخترانه ماه: همراهی مهربان در سفر سلامتی بانوان

تیم دکتر ستایش با افتخار "**پلنر دخترانه ماه**" را به شما معرفی می‌کند، یک تقویم ماهینگی دقیق و جامع که با هدف افزایش آگاهی، توانمندسازی و مراقبت بهتر از سلامتی بانوان طراحی شده است. این پلنر فراتر از یک تقویم ساده، همراهی دلسوز و راهنمایی کاربردی برای مدیریت سیکل ماهینگی و بهبود کیفیت زندگی شماست.

چرا پلنر دخترانه ماه؟

دقت و جامعیت: پلنر دخترانه ماه با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های سیکل ماهینگی، به شما کمک می‌کند تا اطلاعات کاملی از زمان‌بندی، علائم، تغییرات خلقی و جسمی خود داشته باشید.

*** طراحی کاربردی و زیبا:** این پلنر با طراحی چشم‌نواز و کاربرپسند، استفاده از آن را لذت‌بخش و آسان کرده است. *

آگاهی و توانمندسازی: با ثبت دقیق اطلاعات ماهینگی، شما می‌توانید الگوهای سیکل خود را شناسایی کنید، به بدن خود بیشتر توجه کنید و تصمیمات آگاهانه‌تری برای سلامت خود بگیرید.

*** مراقبت شخصی:** پلنر دخترانه ماه فضایی امن برای ثبت احساسات، علائم و تجربیات شما فراهم می‌کند تا بتوانید روند سلامتی خود را به دقت پیگیری کنید.

*** همراهی متخصص:** طراحی این پلنر توسط تیم دکتر ستایش، اطمینان می‌دهد که اطلاعات ارائه شده دقیق، معتبر و بر پایه دانش پزشکی است

دکتر نسیمه ستایش



تقویم و پلنر ماهینگی

دخترانه ماه

اهداف پلنر دخترانه ماه

پیگیری دقیق سیکل ماهینگی: ثبت روزهای ماهینگی، زمان تخمک‌گذاری و طول سیکل به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از بدن خود داشته باشید.

شناسایی علائم و تغییرات: با ثبت علائم جسمی و روحی، می‌توانید الگوهای مشخصی را شناسایی کرده و برای مدیریت بهتر آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

مدیریت پیش‌بینی‌های ماهینگی: با داشتن اطلاعات دقیق، می‌توانید برای روزهای ماهینگی خود برنامه‌ریزی کرده و استرس کمتری را تجربه کنید.

مراقبت از سلامت جنسی: آگاهی از سیکل ماهینگی می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های جنسی و پیشگیری از بارداری کمک کند.

بهبود کیفیت زندگی: با داشتن کنترل بیشتر بر سیکل ماهینگی، می‌توانید از نظر جسمی و روانی احساس بهتری داشته باشید و زندگی شادتری را تجربه کنید.

دکتر نسیمه ستایش

جهت مشاوره در خصوص هرگونه مشکلات ماهینگی
با آیدی به NasimehSetayesh@ در تماس باشید
اینستاگرام: [dr.n.setayesh](https://www.instagram.com/dr.n.setayesh)

چرخه ماه چگونه کار می کند

چهار فاز ماه

ماهینگی:

روز 1 تا 7 سیکل شما و اولین روزی که شروع به خونریزی می کنید.

فاز فولیکولار:

روز هفتم تا چهاردهم چرخه شما فاز بین یون مردانه و تخمک گذاری. در این مرحله بدن شما آماده می شود تا تخمک آزاد شود.

تخمک گذاری:

روز 14 تا 18 چرخه شما. وقتی یک تخمک از تخمدان شما آزاد شد و برای بارور شدن آماده شد

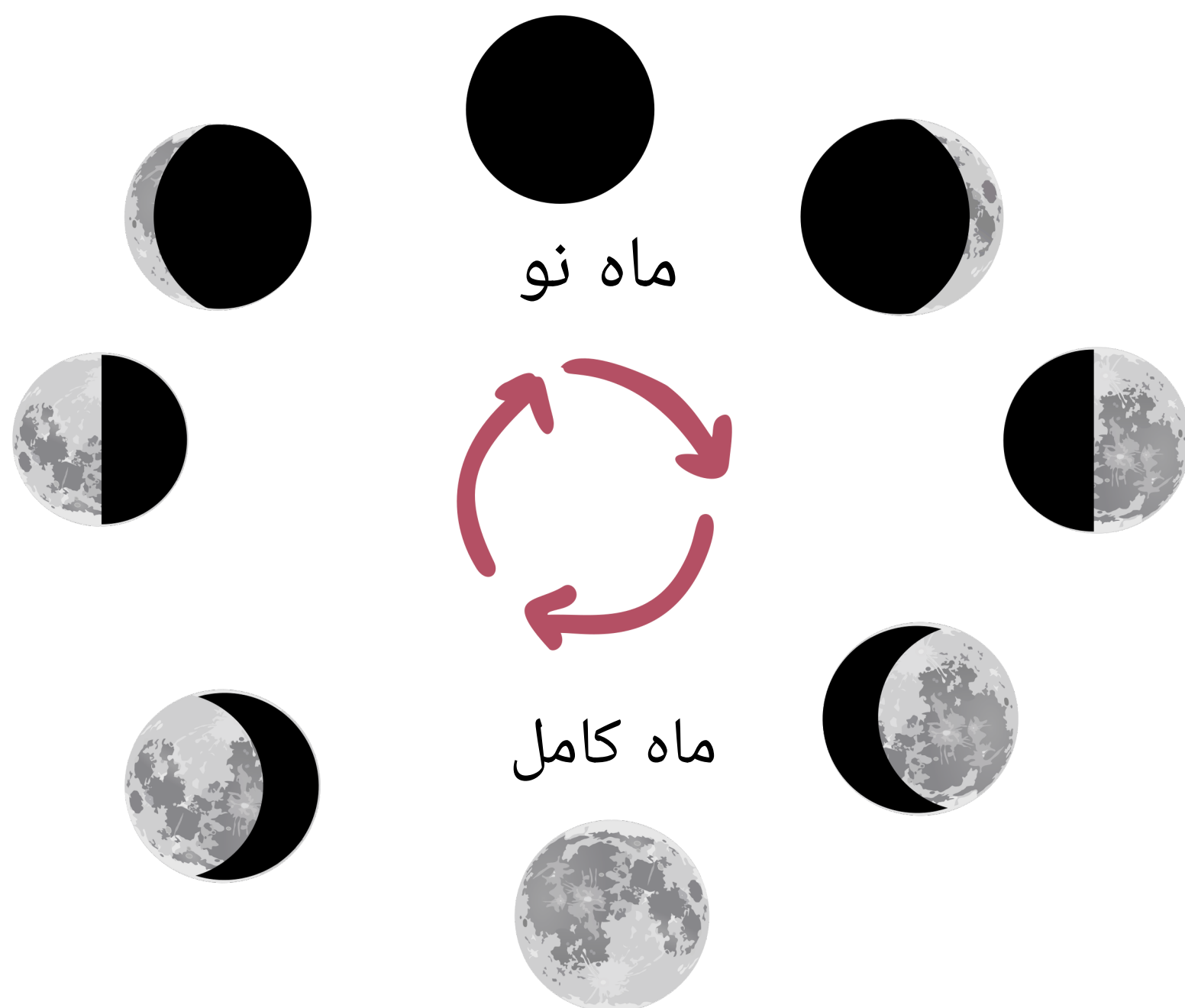
فاز لوتئال:

روز 18 تا 28 چرخه شما. بین تخمک گذاری و یون قاعدگی اتفاق می افتد. پوشش داخلی رحم تا شروع دوره قاعدگی ضخیم می ماند، جایی که در نهایت از بین می رود و قاعدگی شروع می شود.

در طول چرخه ما چه اتفاقی می افتد

در طول چرخه خود ممکن است متوجه تغییراتی در انرژی خود، سطوح، خلق و خو و نوع فعالیت هایی که آن را جذب می کنید. این تا حدی به دلیل تغییرات فیزیکی است که در بدن شما اتفاق می افتد، اما همچنین می تواند به تغییرات انرژی و معنوی در وجود شما نیز منجر شود. این تغییرات بخشی از خرد اولیه زنانه بدن شما هستند. به عنوان مثال، در طول ماهینگی، انرژی یک زن به سمت داخل کشیده می شود و ما به پيله خود عقب می رویم. با این حال، با نزدیکتر شدن به مرحله تخمک گذاری، انرژی ما به بیرون متمرکز می شود و ناگهان احساس می کنیم که باید فعال باشیم. با بازگشت به فاز لوتئال و در نهایت به سمت ماهینگی، انرژی ما دوباره شروع به کم شدن می کند. کلید کار با چرخه ماهینگی ما این است که کشف کنیم دقیقاً کجا انرژی ما کاهش می یابد و چه فعالیت هایی ما را در این نقاط تغذیه می کند.

ماهینگی، رقص با ماه است و هر زنی به نوایی خاص در این رقص گوش می‌سپارد



ماهینگی: در ماه کامل: رقص با شهود

ماهینگی: در ماه نو: هم‌نوایی با زمین

زنانی که با ماه کامل هم‌زمان می‌شوند، گویی به شهود درونی خود گوش می‌سپارند. آن‌ها با سیستم درونی خود می‌رقصند و با شجاعت در تاریکی کامل تخمک‌گذاری می‌کنند. این زنان به ما یادآوری می‌کنند که تاریکی می‌تواند محل تولد نور باشد. آن‌ها با قدرت درونی خود، در دل تاریکی، بذره‌ای روشنایی را می‌کارند.

زنانی که با ماه نو هم‌زمان می‌شوند، گویی با ریتم زمین یکی شده‌اند. با ساز طبیعت می‌رقصند و با دیگر موجودات هماهنگ می‌شوند. در تاریکی کامل و "زمستان هورمونی" خود، به تاریکی و آرامش پناه می‌برند. در این سکوت و خلوت، انرژی خود را برای رویش دوباره جمع می‌کنند. آن‌ها در تاریکی کامل قاعدگی می‌کنند و در روشنایی کامل ماه، تخمک‌گذاری می‌کنند. این زنان، گویی آینه‌ای هستند که چرخه‌ی طبیعی زمین را منعکس می‌کنند.

هیچ درست و غلطی وجود ندارد.

چرخه‌ی ماهینگی هر زن، قصه‌ای منحصر به فرد است.

ما در طول سال، هم در ماه نو و هم در ماه کامل پیرو می‌شویم. مهم این است که به بدن خود گوش دهیم، ریتم خود را بشناسیم و با آغوش باز، هر فاز از چرخه‌ی خود را بپذیریم.

ماهینگی: رقص ماهانه با ماه

ما نام "قاعدگی" را به "ماهینگی" تغییر دادیم، زیرا این نام جدید، پیوند عمیق‌تری با طبیعت و ماه، که همواره نمادی از زنانگی و چرخه‌های زندگی بوده است، دارد.

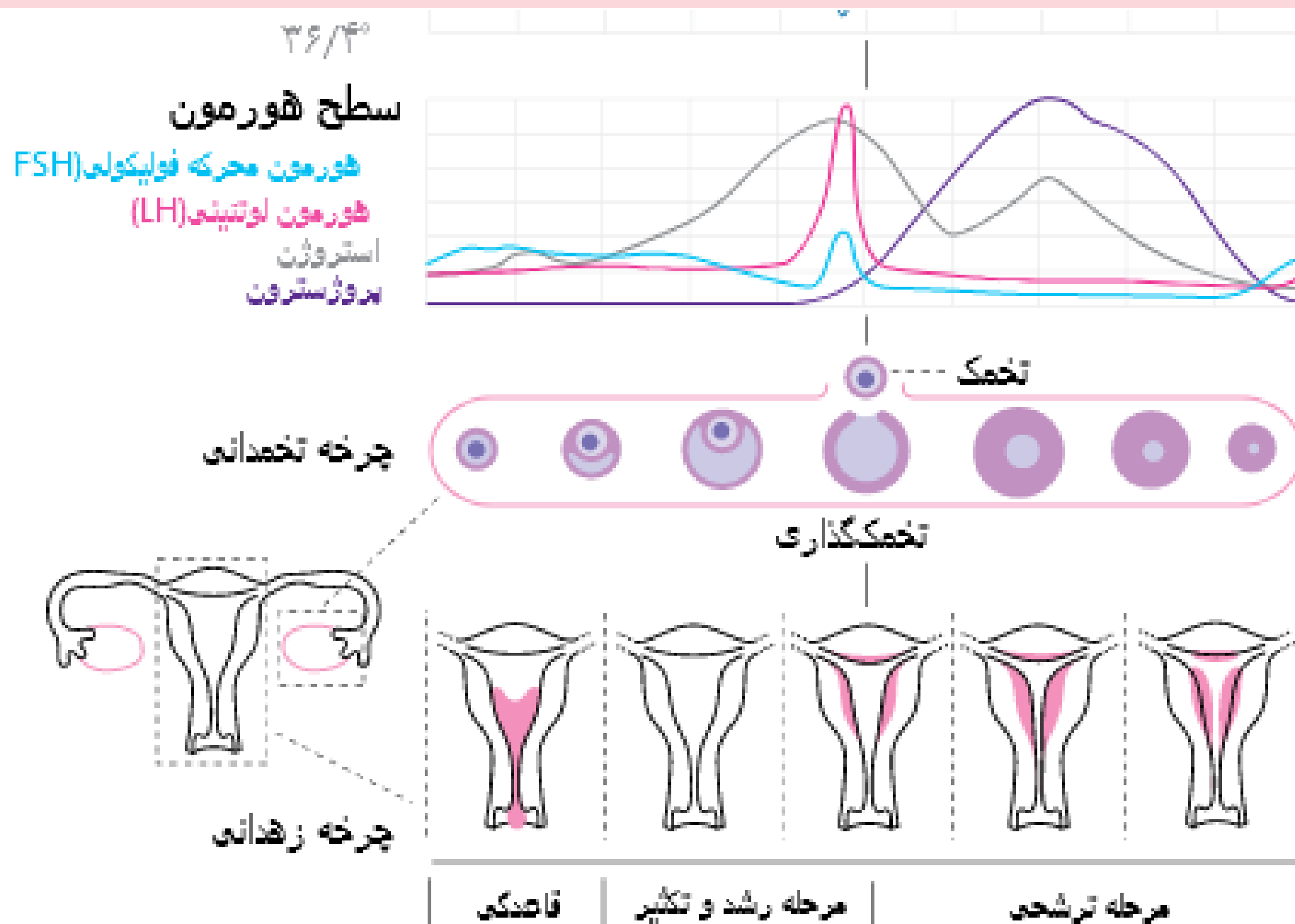
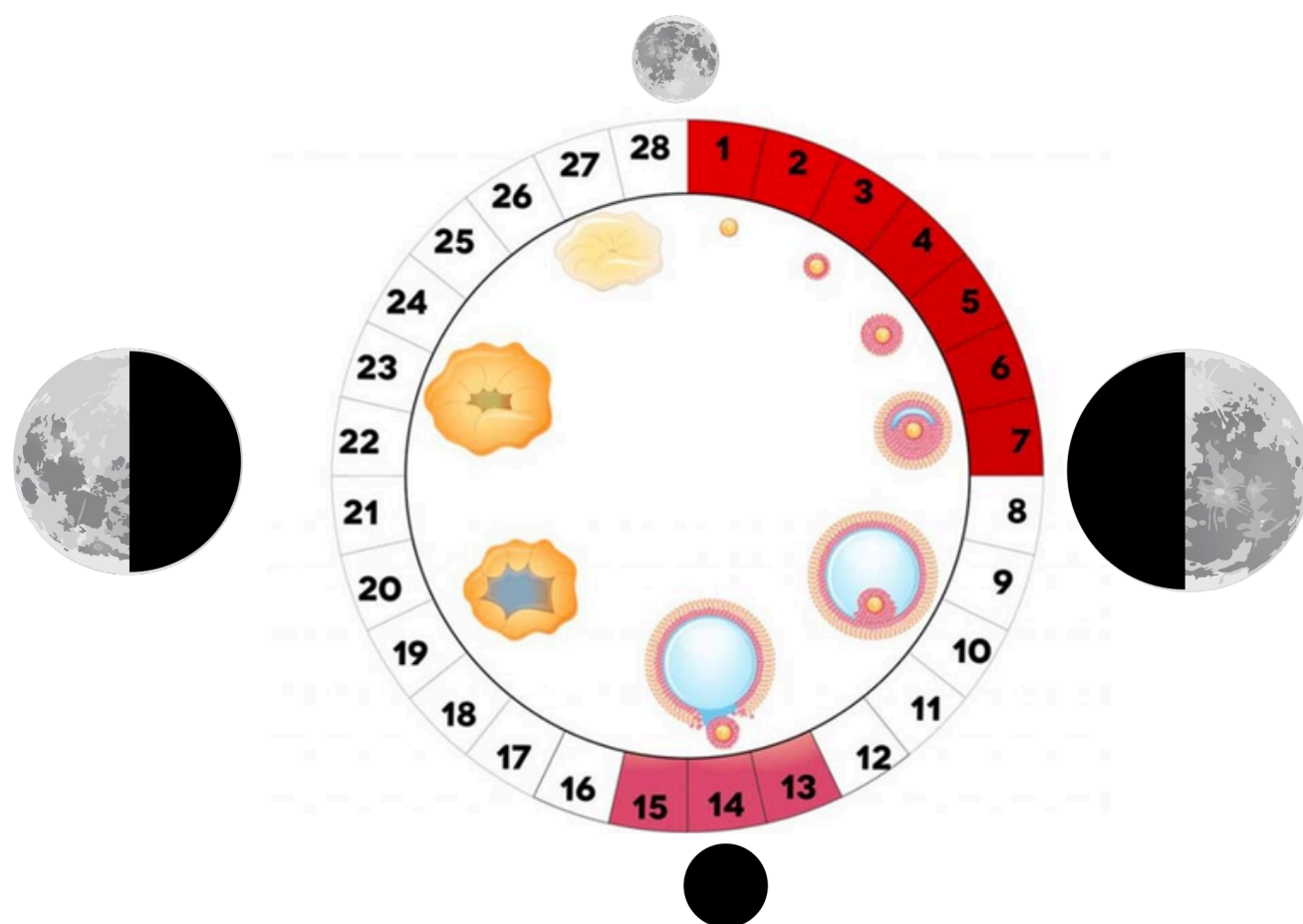
چرا "ماهینگی"؟

شباهت به ماه: واژه "ماهینگی" نه تنها به دلیل شباهت آوایی با "ماه"، بلکه به دلیل ارتباط معنایی عمیق با این جرم آسمانی انتخاب شده است. ماه، با چرخه‌های منظم و تغییرات پیوسته‌اش، آینه‌ای از چرخه‌های بدن زنانه و ریتم‌های درونی ماست.

بازتاب طبیعت زنانه: ماهینگی، یادآور ارتباط ما با طبیعت و چرخه‌های آن است. این نام جدید، دعوت‌نامه‌ای است برای پذیرش و جشن‌گرفتن این دوره از زندگی به عنوان بخشی طبیعی و زیبا از وجودمان.

احیای حس زنانگی: ماهینگی، فراتر از یک نام، تلاشی است برای احیای حس زنانگی و قدرت درونی. این نام، به ما یادآوری می‌کند که ما بخشی از یک چرخه‌ی بزرگ‌تر هستیم و با ریتم ماه و زمین هماهنگیم.

شکستن تابوها: ماهینگی، قدمی است برای شکستن تابوها و نگرش‌های منفی نسبت به قاعدگی. این نام، تلاشی است برای تغییر دیدگاه جامعه و تبدیل این دوره از زندگی به فرصتی برای خودشناسی و مراقبت از خود.



نگاهی عمیق تر به هر مرحله

ماهینگی به طور شگفت انگیزی با تغییرات فصل ها در طبیعت همخوانی دارد. بدن ما زنان به عنوان بخشی طبیعی از زندگی است و مانند طبیعت، در حال گذراندن چرخه های متفاوتی است.

زمستان: فاز خونریزی 3 تا 7 روز

این مرحله درست مانند زمستان، زمانی برای استراحت و تجدید قوا است. سطح هورمون ها و انرژی در پایین ترین سطح خود است و بدن در حال پاکسازی و آماده سازی برای چرخه جدید است. در این دوره، ممکن است احساس خستگی، بی حوصلگی و یا گرفتگی عضلات را تجربه کنید، اما این علائم نشان می دهند که بدن شما در حال انجام یک کار مهم است. همه چیز را متوقف کنید و مراقب وجود درونی خود باشید. به طور قابل توجهی، در این مرحله ممکن است توانایی های روانی خود را افزایش دهید یا شاید بیشتر از حد معمول احساس "ارتباط معنوی" کنید.

بهار: فاز فولیکولی 7-10 روز

با پایان خونریزی، مرحله بهار فرا می رسد. درست مانند رویش دوباره گیاهان، سطح استروژن در بدن شما افزایش می یابد و انرژی و سرزندگی شما نیز بیشتر می شود. در این دوره، احساس شادی، انگیزه و خلاقیت، تمرکز، خوش بینی بیشتری خواهید داشت. آماده خروج از پيله خود هستید. شما کم کم به دنیا سرحال و آماده برای حضور در یک پروژه یا کار جدید یا برگشت به کارهای خلاقانه هستید..

تابستان: فاز تخمک گذاری 4-2 روز

گرم ترین و پرانرژی ترین فصل چرخه، مرحله تخمک گذاری است. در این مرحله، تخمک از تخمدان آزاد شده و بدن برای باروری آماده می شود. درست مانند اوج تابستان که طبیعت در اوج شکوفایی خود است، اکثر زنان در این مرحله احساس موجی از انرژی می کنند و نیاز به فعال بودن و انجام کارها را احساس می کنند که زمان بسیار خوبی برای انجام کارها است. در این دوره نیز احساس جذابیت، اعتماد به نفس و انرژی زیاد، احساس برقراری ارتباط، لطافت، بیداری، تقویت، امید، مثبت اندیشی، تمایلات جنسی، اجتماعی شدن، خلاقیت، دید، تسلط، انرژی بالا، لذت و گسترش خود دارید.

پاییز فاز لوتئال 10-14 روز

با پایان تخمک گذاری، مرحله پاییز از راه می رسد. سطح پروژسترون در بدن شما افزایش می یابد و بدن برای احتمال بارداری آماده می شود. درست مانند برگ های پاییزی که آرام آرام رنگ عوض می کنند و می افتند، ممکن است در این دوره احساس تغییرات خلقی، حساسیت بیشتر و یا کمی خستگی را تجربه کنید. این فاز اغلب یکی از سخت ترین فازها برای بسیاری از زنان است، زیرا نفخ، PMS، حساس شدن سینه ها و میل به غذا می تواند از شایع ترین علائم این مرحله باشد. در این زمان، ممکن است احساس کنید که باید سرعت خود را کاهش دهید و در کنار خود حضور داشته باشید، زیرا به آرامی درون گرا می شوید تا برای ماهینگی آماده شوید.

ویژگی چرخه های ماهینگی

تاریخ

تاریخ شروع و پایان سه یکل قبلی من

علائمی که من هر ماه عمدتاً تجربه می کنم

احساساتی که من هر ماه عمدتاً تجربه میکنم:

احساسات ناخوشایند

احساسات خوشایند

چگونه PMS، گرفتگی عضلات، سردرد یا علائم دیگری را که ممکن است داشته باشید تسکین می دهید؟

هر گونه احساس هیجانی که در این مدت برای شما ظاهر می شود را یادداشت کنید.

از آنجایی که توانایی های روانی و شهودی شما در طول دوره ماهینگی افزایش می یابد، ممکن است بخواهید هر گونه رؤیا یا حتی ایده های ذهنی روانی که داشته اید را یادداشت کنید.

دکتر نسیمه ستایش



چارت چرخه ماهینگی

فعالیت ها	جنبه های انرژی	فازهای چرخه
نوشتن، خودمراقبتی، حمام نمک اپسوم، مدیتیشن، نوازش، زمان تنهایی. پیاده روی آرام . استراحت بیشتر. کیسه آبگرم . مصرف غذاهای غنی از آهن. مثل گوشت قرمز، اسفناج، عدس و لوبیا. * مصرف غذاهای گرم و سبک سوپ، آش و خوراک های کم ادویه، پرهیز از مصرف غذاهای خیلی شور، پرچرب و فرآوری شده. مصرف مایعات زیاد ، دمنوش ها فعالیت های اجتماعی سبک و کم تنش، پرهیز از شلوغی . دوره می های صمیمی و کوچک	آسایش، پذیرش، مراقبت از خود، استراحت، ارتباط الهی، شهود، بازتاب، حساسیت، ارتباط درونی، احساسی بودن	ماهینگی روزهای 7-1
یوگا، ورزش ملایم، برنامه ریزی و شروع پروژه های، انجام فعالیت های خلاقانه. انجام کارهای نیازمند تمرکز بالا، فعالیت های اجتماعی و کار گروهی، برقراری ارتباط با افراد جدید ، مصرف غذاهای مغذی و انرژی زا، میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های سالم، مصرف غذاهای تخمیری مثل ماست و کفیر	لطافت، بیداری، تحقق، تقویت، امید، انرژی فزاینده انگیزه، مثبت اندیشی و ایده ها	فاز فولیکولی روزهای 7-14
معاشرت، ملاقات با دوستان، ورزش، تکمیل پروژه ها، ایجاد مهارت ها و اکتشاف جنسی. قرار ملاقات های عاشقانه ، فعالیت های گروهی * مصرف غذاهای سبک و تازه، افزایش مصرف آنتی اکسیدان ها میوه ها و سبزیجات رنگی، پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و چرب	اقدام، حرکت، جذب، تمایلات جنسی، اجتماعی شدن، خلاقیت دید، تسلط، انرژی بالا، لذت	فاز تخمک گذاری روزهای 14-18
نوشتن شکرگزاری، وقت گذاشتن برای تفکر، ذهن آگاهی، آشپزی، پیاده روی در طبیعت، دوچرخه سواری و ارتباط با دوستان صمیمی. فعالیت های آرامش بخش مثل یوگا و مدیتیشن و پیاده روی سبک، دوری از فعالیت های اجتماعی پرهیجان و استرس زا، فرصت به استراحت و انجام کارهای عقب افتاده، پذیرش احساساتمون ، مصرف غذاهای حاوی فیبر، سبزیجات، میوه ها و غلات کامل افزایش مصرف غذاهای حاوی منیزیم مثل شکلات تلخ، آووکادو و آجیل ها، اجتناب از مصرف غذاهای شور و فرآوری شده	نه گفتن، بینش، حضور، ارتباط با خود، کاهش سرعت تکمیل ادغام و آمادگی برای ماهینگی	فاز لوتئال روزهای 18-28

تقویم و پلنر ماهینگی دخترانه ماه

سال:

تقویم ماهینگی ۱۴۰۵

کد رنگ ها		فر	ارد	خرد	تیر	مرد	شهر	مهر	آبا	آذر	دی	بهمن	اسفند
لکه بینی	☐	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
خونریزی شدید	☐	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
درد کمر	☐	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
درد سینه ها	☐	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
شروع خونریز	☐	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
پایان خونریزی	☐	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

یادداشت

دکتر نسیمه ستایش

