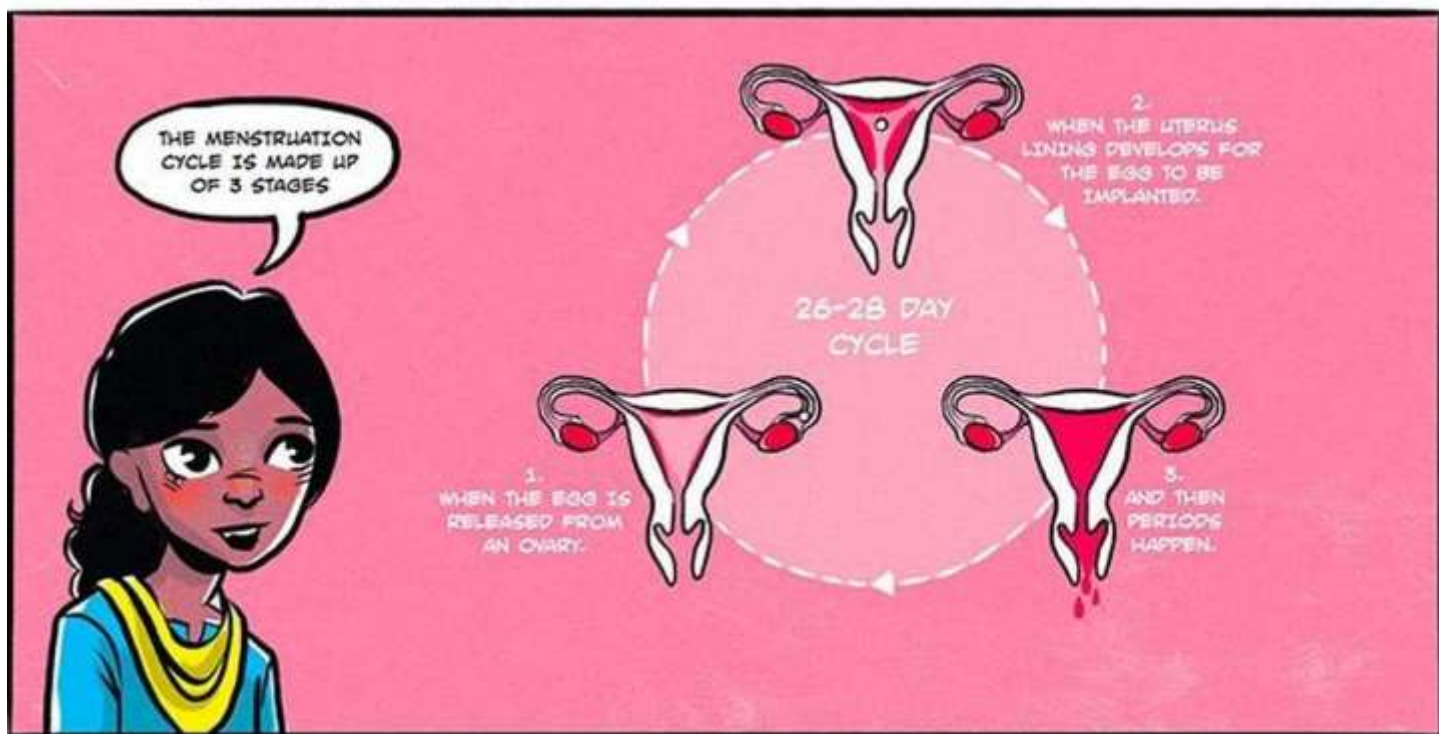


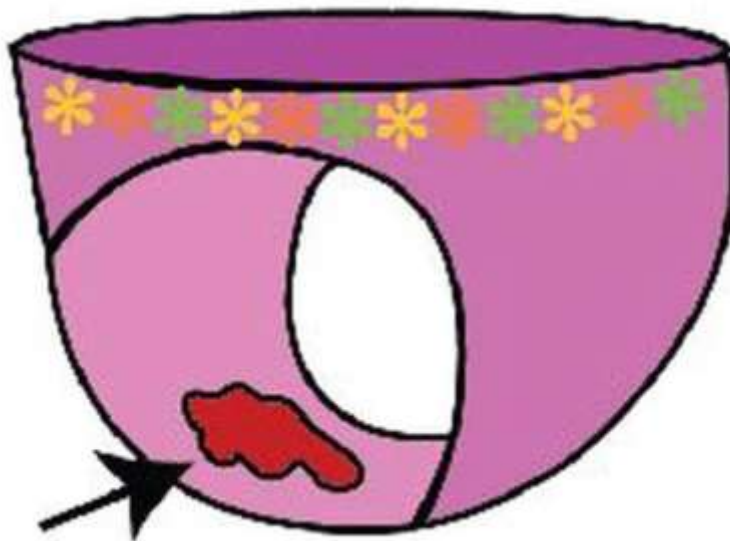
# Έχω περίοδο





Όταν μεγαλώνω, το σώμα μου θα αλλάξει  
και θα έχω περίοδο.





Όταν έχω περίοδο αίμα βγαίνει από το κόλπο μου και τα εσώρουχα μου μπορεί να λερωθεί.





Θα χρησιμοποιήσω σερβιέτα,  
ταμπόν, ή εσώρουχα που δεν θα  
λερώνουν τα ρούχα μου.



801 Albany Street, Floor 1E,  
Boston MA 02119



[autismprogram@bmc.org](mailto:autismprogram@bmc.org)



617.414.3842



Λίγες μέρες πριν από το περίοδο μου μπορώ να νιώθω λίγο περίεργα. Μπορώ να νιώθω λίγο θλιμμένος ή θυμωμένος ή κουρασμένος. Αυτό είναι εντάξει.





Το στομάχι, τα βυζιά, και η πλάτη  
μου μπορεί να είναι λίγο ευαίσθητα.  
Αυτό είναι εντάξει. Λίγο ζέστη  
μπορεί να βοηθήσει.







Για να βοηθήσει με το πόνο μπορώ να ρωτήσω ένα ενήλικα για over-the-counter Φάρμακα όπως ασπιρίνη, Aleve, ή Tylenol. Πρέπει να είναι η σωστή δόση ή μπορεί να με αρρωσταίνει.





Συνήθως η περίοδος διαρκεί 4-7 μέρες.  
Μπορεί να είναι λιγότερες μέρες και αυτό  
είναι εντάξει.







Ο περίοδος σημαίνει ότι γίνομαι ενήλικας  
και αν έχω περισσότερες ρωτήσεις θα  
μιλήσω με ένα ενήλικα που με αγαπάει.





Έκανα καλή δουλειά και τώρα  
ξέρω τι είναι η περίοδος!

