

# بررسی مقایسه‌ای باورها و رفتارهای بهداشتی دوران عادت ماهیانه در دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان: شمال و جنوب تهران

دکتر فرشته مجلسی\*: استادیار، گروه بهداشت مادر و کودک، دانشکده بهداشت و انسیتو تحقیقات بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مریم میرزا آقا: کارشناس ارشد آموزش بهداشت

فصلنامه پایش

سال سوم شماره دوم بهار ۱۳۸۳ ص ۱۵۸-۱۵۳  
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۲/۱۱/۱۴

## چکیده

این مطالعه با هدف مقایسه سطح آگاهی و باروهای دختران دبیرستانی در مناطق شمالی و جنوبی شهر تهران در مورد رفتارهای بهداشتی دوران عادت ماهیانه و ارایه برنامه‌های آموزشی با توجه به مسایل و مشکلات و در نهایت ارتقای سطح بهداشت در دختران نوجوان انجام شد.

پژوهش به روش توصیفی تحلیلی در سال ۱۳۷۹ انجام گردید. برای این منظور به روش تصادفی مجموعاً ۲۸۰ دختر دبیرستانی از مناطق شمال و جنوب تهران به طور مساوی انتخاب و برای آنها پرسشنامه تکمیل شد. نتایج نشان داد که ۱۰/۷ درصد دختران مورد مطالعه در شمال تهران و ۱۰ درصد در جنوب تهران دارای سطح آگاهی کم، ۸۴/۳ درصد در شمال و ۸۷/۹ درصد در جنوب تهران دارای سطح آگاهی متوسط و فقط ۵ درصد در شمال و ۱/۲ درصد در جنوب تهران دارای سطح آگاهی خوب در مورد رفتارهای بهداشتی دوران عادت ماهیانه بودند.

رفتار بهداشتی دوران قاعده‌گی با پایه تحصیلی ( $P=0/99$ )، شغل پدر ( $P=0/54$ )، شغل مادر ( $P=0/89$ )، وجود خواهر بزرگتر در منزل ( $P=0/97$ )، بعد خانوار ( $P=0/96$ )، درآمد خانواده ( $P=0/61$ ) و وضعیت مسکن ( $P=0/74$ ) در بین دو گروه اختلاف معنی‌داری را نشان نداد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که هر دو گروه دختران در شمال و جنوب دارای اطلاعات جامعی در مورد رفتارهای بهداشتی دوران عادت ماهیانه نیستند و از این جهت تفاوت معنی‌داری بین آنها نیست.

**کلیدواژه‌ها:** رفتار بهداشتی، باور دانش آموزان، عادت ماهیانه

\* نویسنده پاسخگو: دانشکده بهداشت و انسیتو تحقیقات بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی تهران، صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۶۴۶ تلفن: ۶۴۶۲۲۶۷ نمایر: ۶۱۱۲۵۳۳

## مقدمه

در سال ۱۹۹۴ پژوهشی در مناطق روستایی هند روی ۶۵

دختر نوجوان انجام شد. دختران مورد پژوهش در یک دبیرستان روستایی تحصیل می‌کردند. ۴۲ نفر عادت ماهیانه را یک پدیده فیزیولوژیک و ۱۲ نفر آن را نفرین و لعنتی از جانب خدا می‌دانستند. ۱۳ نفر از آنها از رفتن به مدرسه، ۴۹ نفر از بازی کردن، ۲۷ نفر از ورود به آشپزخانه و ۳۰ نفر از حرکت آزادانه در منزل در طول این مدت اجتناب می‌کردند.

اطلاعات در مورد رفتارهای بهداشتی این دوران ضعیف بود، زیرا منبع کسب اطلاعات مادران و مادر بزرگ‌هایی بودند که خود آگاهی کمی داشتند<sup>[۶]</sup>.

در سال ۱۹۹۶ در ترکیه روی ۱۳۶۵۵ دانش آموز دبیرستانی در گروه سنی ۱۳-۱۸ سال از طریق پرسشنامه مطالعه‌ای در این زمینه انجام شد. یافته‌ها نشان داد که فقط ۲۳ درصد از افراد مورد پژوهش اطلاعات صحیحی در مورد عادت ماهیانه و رفتارهای بهداشتی این دوران دارند. اکثریت آنها معتقد به لزوم ارایه آموزش‌هایی در این مورد در محیط مدرسه بودند<sup>[۷]</sup>.

در سال ۱۳۷۴ پژوهشی در مورد آگاهی و نگرش دختران کلیمی نوجوان ۱۷-۱۲ ساله مقیم تهران در مورد عادت ماهیانه و ارتباط آن با عملکرد آنها در این دوران انجام پذیرفت.

۵۷/۲۹ درصد افراد قبل از وقوع عادت ماهیانه آگاهی نسبی در مورد این پدیده داشتند و در ۵۳/۱۲ درصد آنها منبع کسب اطلاعات خانواده بود.

۷۱ درصد دارای آگاهی متوسط بودند و ۵۸ درصد نگرش منفی نسبت به عادت ماهیانه داشتند و ۵۰ درصد دارای عملکرد صحیح و ۵۰ درصد دارای عملکرد غلط در طول دوران عادت ماهیانه بودند<sup>[۸]</sup>.

در سال ۱۳۸۱ مطالعه‌ای در مورد آگاهی، بینش و رفتار دانش‌آموزان دبیرستان قائم شهر بر روی ۲۶۰ نفر انجام گرفت. ۸۱/۹ درصد افراد مورد مطالعه آگاهی قبلی از وقوع عادت ماهیانه داشتند. ۷۱/۶ درصد قبل از عادت ماهیانه احساس ترس و نگرانی می‌کردند. ۸۳/۸ درصد از مادرانشان به عنوان مهم‌ترین منبع کسب اطلاع یاد کردند و ۴۹/۶ درصد افراد از

در زندگی یک زن از بدو تولد تا مرگ تغییرات جسمی متعددی رخ می‌دهد که به طور غیرمستقیم با توانایی تولید مثل او مرتبط است. یکی از این مراحل دوران عادت ماهیانه است<sup>[۱]</sup>.

همراه دوران عادت ماهیانه بحث بهداشت زنان و رفتارهای بهداشتی این دوران مطرح می‌شود. از آنجا که دستگاه تولید مثل می‌تواند در معرض بیماری‌های گوناگون از جمله بیماری التهابی لگن قرار گیرد (که ممکن است دهانه رحم، تخدمان‌ها، رحم، صفاق لگنی و تمام لگن را گرفتار سازد) و زمینه آن به خصوص در دوران عادت ماهیانه فراهم‌تر است، لذا توجه به بهداشت دوران عادت ماهیانه و آگاهی از آن از عوامل مهم پیشگیری این مشکلات است. گاهی عدم توجه به این مشکلات منجر به نازایی بعدی نیز می‌شود<sup>[۱]</sup>.

پدیده قاعده‌گی اغلب توسط تخیلات و اوهام و نگرش‌های منفی احاطه می‌شود و برای بسیاری از دختران و زنان مفهوم آشفتگی جسمی و روانی را دربردارد<sup>[۲]</sup>. در گذشته‌های دور زنان را در دوران عادت ماهیانه از بقیه جدا می‌کردند و پس از خاتمه این دوران حق برگشت به قبیله را داشتند<sup>[۳]</sup>.

از جمله خرافات دیگر این که اگر زنی در دوران عادت ماهیانه باشد و از میان مزروعه کشاورزی عبور کند محصولات رشد نمی‌کنند، گلهای بزمده می‌شوند و اگر بخواهند نان بپزند خمیر بالا نخواهد آمد<sup>[۳]</sup>.

هنوز هم باورهایی غلط در این مورد در میان زنان وجود دارد از جمله این که برخی مادران به دخترانشان توصیه می‌کنند: استحمام نکنید، موهایتان را نشویید، پاهایتان تر نشود، طهارت نگیرید و مراقب باشید سرما نخورید<sup>[۳]</sup> و یا معتقدند که در دوران عادت ماهیانه باید از گرما و حرکات ورزشی اجتناب کرد<sup>[۴]</sup>.

در سال ۱۹۹۲ تحقیقی در مورد آگاهی و نگرش دختران در مورد عادت ماهیانه در آمریکا انجام شد. گروه مطالعه ۷۴ نفر و بین سنین ۱۱-۷ سال بودند. نتایج نشان داد که اکثریت اطلاعات کمی در مورد قاعده‌گی و رفتارهای بهداشتی این دوران دارند<sup>[۵]</sup>.

آزمون‌های مناسب آماری مانند آزمون<sup>۲</sup>، آزمون فیشر و آزمون Mantel-Hanzel استفاده گردید.

#### یافته‌ها

نتایج نشان داد که شغل پدران ( $P<0.0001$ )، درآمد خانواده ( $P<0.001$ )، وضعیت مسکن ( $P<0.001$ )، بعد خانوار ( $P<0.001$ ) و رتبه تولد ( $P<0.05$ ) در دو گروه مورد مطالعه با هم اختلاف معنی دار دارند. این مسئله نشان دهنده وضع اقتصادی بهتر، جمعیت کمتر و مسکن بهتر در نمونه های مورد بررسی در منطقه شمال تهران است. ۹۲/۱ درصد واحدهای مورد پژوهش در شمال تهران و ۷۹/۳ درصد در جنوب تهران در دوران عادت ماهیانه حمام می کنند که این اختلاف معنی دار بود ( $P<0.01$ ) (جدول شماره ۱). ۴۲/۴ درصد دختران شمال تهران و ۴۱ درصد در جنوب تهران طی این دوران حمام نمی کردند و در واقع نظر مادرانشان را که نباید در ۲-۳ روز اول عادت ماهیانه استحمام کرد اجرا می نمودند که این اختلاف نیز معنی دار بود ( $P<0.05$ ). ۸۹/۳ درصد دختران منطقه شمال تهران و ۸۶/۴ درصد در جنوب تهران در دوران عادت ماهیانه طهارت می گیرند (بدون اختلاف معنی دار) و بقیه علت طهارت نگرفتن را عفونت، زیاد شدن خونریزی، عدم بارداری در آینده و ... ذکر می کنند (جدول شماره ۲) که از این نظر اختلاف معنی داری بین دو گروه موجود نبود.

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی مطلق و نسبی نمونه های مورد پژوهش در رابطه با رفتار بهداشتی استحمام در دوران عادت ماهیانه در شمال و جنوب شهر تهران

	شمال تهران		جنوب تهران		استحمام در دوران عادت ماهیانه
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۷۹/۳	۱۱۱	۹۲/۱	۱۲۹		بلی
۲۰/۷	۲۹	۷/۹	۱۱		خیر
۱۰۰	۱۴۰	۱۰۰	۱۴۰		جمع

$P<0.01$

جدول شماره ۲- توزیع فراوانی مطلق و نسبی افراد مورد پژوهش (که در دوران قاعده طهارت نمی گیرند) در رابطه با دلایل عدم انجام طهارت در دوران عادت ماهیانه در شمال و جنوب شهر تهران

	شمال تهران		جنوب تهران		دلایل طهارت نگرفتن در دوران عادت ماهیانه
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۱۵/۹	۳	۶/۶۷	۱		بیمار شدن و باردار نشدن در آینده
۵/۲۶	۱	.	۰		عفونت و اب برداشتن رحم
۱۵/۷۸	۳	۶/۶۷	۱		زیاد شدن میزان خونریزی
۵/۲۶	۱	۱۳/۳	۲		بروز دل درد یا کمر درد شدید
۵۷/۹	۱۱	۷۳/۳	۱۱		سایر موارد
۱۰۰	۱۹	۱۰۰	۱۵		جمع

$P<0.035$

آگاهی کمی در مورد بهداشت دوران عادت ماهیانه برخوردار بودند [۹].

باتوجه به مطالب فوق بهنظر می رسد زنان نیازمند اطلاعاتی در مورد فرایند طبیعی عادت ماهیانه هستند و این مهم جز با دانستن مشکلات و برنامه ریزی آموزشی صحیح حاصل نمی شود.

#### مواد و روش کار

این پژوهش یک مطالعه توصیفی- تحلیلی است که در دخترانی که در زمان پژوهش ما، در یکی از مقاطع دبیرستان تحصیل کرده و حدائقی یک بار قاعده شده بودند انجام شد. نمونه مورد نظر با اطمینان ۹۵ درصد و قدرت آزمونی برابر ۸۰ درصد با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه محاسبه گردید و برای هر منطقه ۱۴۰ نفر در نظر گرفته شد (مجموعاً ۲۸۰ نفر).

نمونه گیری از سه منطقه شمال شهر تهران (۱، ۲ و ۳) و سه منطقه جنوب شهر تهران (۱۵، ۱۶ و ۱۷) به صورت تصادفی در دو مرحله انجام پذیرفت. ۱۰ مدرسه و از هر پایه ۷ نفر انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بود که در دو بخش تنظیم گردیده بود. بخش اول مربوط به اطلاعات دموگرافیک و بخش دوم در رابطه با اهداف پژوهش طراحی شده بود و براساس امتیازبندی سؤالات، آگاهی به خوب، متوسط و کم تقسیم شد. برای تجزیه و تحلیل دادهها نیز از

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی مطلق و نسبی نمونه های مورد پژوهش در رابطه با رفتار بهداشتی استحمام

در دوران عادت ماهیانه در شمال و جنوب شهر تهران

	شمال تهران		جنوب تهران		دلایل طهارت نگرفتن در دوران عادت ماهیانه
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۱۵/۹	۳	۶/۶۷	۱		بیمار شدن و باردار نشدن در آینده
۵/۲۶	۱	.	۰		عفونت و اب برداشتن رحم
۱۵/۷۸	۳	۶/۶۷	۱		زیاد شدن میزان خونریزی
۵/۲۶	۱	۱۳/۳	۲		بروز دل درد یا کمر درد شدید
۵۷/۹	۱۱	۷۳/۳	۱۱		سایر موارد
۱۰۰	۱۹	۱۰۰	۱۵		جمع

$P<0.035$

داشتند در مورد سایر علایم، میزان آگاهی دختران جنوب تهران به طور معنی دار بیشتر از شمال تهران بود ( $P < 0.01$ ). رفتار بهداشتی دوران عادت ماهیانه با پایه تحصیلی ( $P = 0.99$ )، شغل پدر ( $P = 0.54$ ), شغل مادر ( $P = 0.89$ ), وجود خواهر بزرگتر در منزل ( $P = 0.97$ ), بعد خانوار ( $P = 0.96$ ), درآمد خانواده ( $P = 0.61$ ) و وضعیت مسکن ( $P = 0.74$ ) در بین دو گروه اختلاف معنی داری را نشان نداد. به عبارت دیگر پایه تحصیلی، شغل پدر و مادر و وجود خواهر بزرگتر به عنوان یک فرد آگاهی دهنده، تعداد افراد خانوار، میزان درآمد و نوع مسکن در این دو گروه نتوانسته اند تأثیری در میزان رفتار بهداشتی داشته باشند.

در مجموع، اکثریت واحدهای مورد پژوهش در شمال و جنوب تهران از آگاهی متوسطی برخوردار بودند (به ترتیب  $84/3$  و  $87/9$  درصد) و آزمون آماری نیز اختلاف معنی داری را در مورد باورهای بهداشتی بین دو گروه نشان نداد و در واقع هر دو گروه فاقد اطلاعات جامع در این مورد بودند (جدول شماره ۴).

۹۶/۴ درصد دختران در شمال تهران و ۸۷/۸ درصد در جنوب تهران در زمان عادت ماهیانه از نوار بهداشتی استفاده می کنند. ۷/۹ درصد دختران جنوب تهران از پارچه برای جذب خون در این دوران استفاده می کنند. آزمون آماری اختلاف معنی داری را در مورد وسیله مصرفی بین دو گروه نشان می دهد ( $P < 0.05$ ).

۲۲ درصد واحدهای مورد پژوهش در شمال و ۳۰ درصد آنها در جنوب علت دردهای شدید دوران عادت ماهیانه را به علت بیماری خاص می دانند. آزمون آماری اختلاف معنی دار نشان می دهد ( $P = 0.0078$ ).

۵۱/۸ درصد از واحدهای مورد پژوهش در شمال تهران پرهیز غذایی را در این دوران ضروری نمی دانند، حال آن که ۵۷/۲ درصد دختران در جنوب تهران بر پرهیز غذایی در این دوران تأکید داشتند ولی آزمون آماری اختلاف معنی داری را نشان نداد.

۶۲/۹ درصد در شمال تهران و ۷۰/۵ درصد در جنوب تهران اظهار داشتند که باید فعالیت در دوران عادت ماهیانه کاهش یابد (بدون اختلاف معنی دار). در مورد آگاهی از علایم سندروم پیش قاعده‌گی (Pre Menstrual Syndrome-PMS) (جدول شماره ۳) بجز عصبانیت قبل از عادت ماهیانه که هر دو گروه در مورد آن اطلاعات یکسان بدون اختلاف معنی دار

جدول شماره ۳- توزیع فراوانی مطلق و نسبی نمونه های مورد پژوهش بر حسب آگاهی از وجود و نوع علایم سندروم پیش قاعده‌گی در شمال و جنوب شهر تهران

P	جنوب تهران						شمال تهران						محل سکونت			
	مجموع			خیر			بلی			مجموع			خیر			بلی
	درصد	تعداد	درصد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	وضعیت
علایم عصبانیت	۰/۴۷	۱۰۰	۶۵	۳۵/۴	۲۳	۶۴/۶	۴۲	۱۰۰	۱۱۵	۳۰/۴	۳۵	۶۹/۱	۸۰			
گوشه گیری	۰/۰۳۵	۱۰۰	۵۳	۵۲/۹	۲۸	۴۷/۲	۲۵	۱۰۰	۱۰۶	۶۹/۸	۷۴	۳۰/۲	۳۲			
خستگی	۰/۰۰۴	۱۰۰	۷۸	۱۹/۲	۱۵	۸۰/۷	۶۳	۱۰۰	۱۱۱	۳۸/۷	۴۳	۶۱/۳	۶۸			
سردرد	۰/۰۰۰۴	۱۰۰	۵۴	۴۰/۷	۲۲	۵۹/۲	۳۲	۱۰۰	۹۸	۷۶/۵	۷۵	۳۳/۷	۳۳			
حساسیت پستانها	۰/۰۰۰۱	۱۰۰	۵۹	۴۲/۴	۲۵	۵۷/۶	۳۴	۱۰۰	۱۰۲	۷۶/۴	۷۸	۲۳/۵	۲۴			
نفخ شکم	۰/۰۰۳	۱۰۰	۵۷	۴۵/۶	۲۶	۵۴/۴	۳۱	۱۰۰	۱۰۶	۶۹/۸	۷۴	۳۰/۲	۳۲			
کمر درد	۰/۰۰۱	۱۰۰	۱۱۰	۸/۱۸	۹	۹۱/۸	۱۰۱	۱۰۰	۱۱۳	۲۳/۸	۲۷	۷۶/۱	۸۶			
تغییر اشتها	۰/۰۰۰۱	۱۰۰	۵۷	۲۲/۸	۱۳	۷۱/۹	۴۱	۱۰۰	۱۰۰	۵۷	۵۷	۴۳	۴۳			
هیچگدام	۰/۰۱	۱۰۰	۱۳	۰	۰	۱۰۰	۱۳	۱۰۰	۱۲	۴۱/۶	۵	۵۸/۳	۷			
سایر موارد		۱۰۰	۳	۰	۰	۱۰۰	۳	۱۰۰	۴	۰	۰	۱۰۰	۴			

جدول شماره ۴- توزیع فراوانی مطلق و نسبی افراد مورد پژوهش بر حسب سطح آگاهی از رفتارهای بهداشتی مربوط به دوران عادت ماهیانه در شمال و جنوب شهر تهران

محل زندگی		شمال تهران		جنوب تهران		سطح آگاهی
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۱۰	۱۴	۱۰/۷	۱۵			کم (امتیاز ۷-۰)
۸۷/۹	۱۲۳	۸۴/۳	۱۱۸			متوسط (امتیاز ۸-۱۵)
۲/۱	۳	۵	۷			خوب (امتیاز ۱۶ به بالا)
۱۰۰	۱۴۰	۱۰۰	۱۴۰			جمع
						P<۰/۴۱

درصد زیادی از این دانش آموزان چه در جنوب و چه در شمال تهران آگاهی متوسطی در مورد رفتارهای بهداشتی داشتند. عدم تأثیر موارد ذکر شده در باورها و رفتارهای بهداشتی عادت ماهیانه شاید به این خاطر باشد که در فرهنگ ما هنوز هم صحبت از فیزیولوژی دستگاه تناسلی، عادت ماهیانه وباروری در پرده ابهام بوده و خانواده‌ها با سکوت از آن می‌گذرند. به خصوص که در بسیاری از موارد خود نیز آگاهی زیادی در این مورد ندارند.

بنابراین نیاز به آموزش و بالابردن سطح آگاهی خانواده‌ها و دختران نوجوان شدیداً احساس می‌شود زیرا اگر هدف، ارتقای سلامت باشد رفتار بهداشتی یک عامل مهم تأثیر گذار در این رفتار است و برای ایجاد رفتار بهداشتی باید از آموزش بهره گرفت که این مهم را می‌توان با گنجاندن در کتابهای درسی، برگزاری کلاس‌های آموزش بهداشت برای دختران دانش آموز راهنمایی و دبیرستان، استفاده از نقش مؤثر آموزش دهندگان بهداشت، پزشکان، ماماهای و پرستاران در امر آموزش دانش آموزان، انجام داد.

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به اهمیت بهداشت دوران عادت ماهیانه و پی‌آمدهای آن در سلامتی دوران باروری لازم است به اهمیت و نقش آگاهی دختران نوجوان در این مورد توجه ویژه نمود. در بسیاری از موارد نقش وضع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در مسایل بهداشتی کاملاً مشخص بوده و هرچه وضع اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بهتر باشد، رفتارهای بهداشتی نیز بهتر می‌شود. در این مطالعه با این که شغل پدران، درآمد خانواده و وضعیت مسکن دو گروه با هم اختلاف معنی‌داری داشت (P<۰/۰۰۱)، یعنی از نظر اقتصادی دانش آموزان منطقه شمال در وضعیت بهتری بودند، ولی وقتی هر کدام از این موارد با رفتار بهداشتی سنجیده شد تفاوت معنی‌داری در دو گروه مورد مطالعه وجود نداشت. یعنی در اینجا وضعیت اقتصادی نتوانسته بود موجب بهبود رفتار بهداشتی شود. انتظار می‌رفت که وجود خواهر بزرگتر به خاطر تجربه‌ای که داشت عاملی برای افزایش آگاهی و باورهای بهداشتی در این زمینه خاص شود، ولی آزمون آماری در این مورد هم رابطه معنی‌داری را نشان نداد و در مجموع نیز

## منابع

about menstruation. American Journal of Obstetric and Gynecology 1991; 2: 472-6

5-Drakshayani D, Venketa R. A study on menstrual hygiene among rural adolescent girls. Indian Journal of Medical Sciences 1994; 6: 134-39

6-Renik Q. Premenstrual distress bisexual determinant of a women's fantasy of damage to her genital. American Journal of Psychology 1990; 1: 110-120

7-Sinithson A. Girls will be women. The Journal of Nursing Times 1992; 6: 28-32

8-Vicdan K, Kukner S, Dabakoglu T, Ergin T, Keles G. Demographic and epidemiologic features of female adolescents in Turkey. Journal of Adolescent Health 1996; 1: 54-58

9-Cunningham FG, Gant NF, Levano KJ, Gilstrap LC, Hauth JC, Wenstrom KD. Williams Obstetrics. 21 th Edition, McGraw Hill Professional: USA, 2001

1- حسنی لاله، بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دانشآموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان قائم شهر در مورد بهداشت دوران قاعده‌گی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۱

2- چایچی شهره، بررسی میزان آگاهی و نگرش دختران کلیمی پیرامون قاعده‌گی و ارتباط آن با عملکردهای آنان در دوران قاعده‌گی در شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد آموزش پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۷۴

3-Bobak IM, Lowdermilk LD, Jenson M. Maternity Nursing, 5 th Edition: Mosby: USA, 1999

4-Cumming DC, Cumming CE, Kieren DK. Menstrual mythology and sources of information