



ASSOCIA-MED  
Medical Students' Association



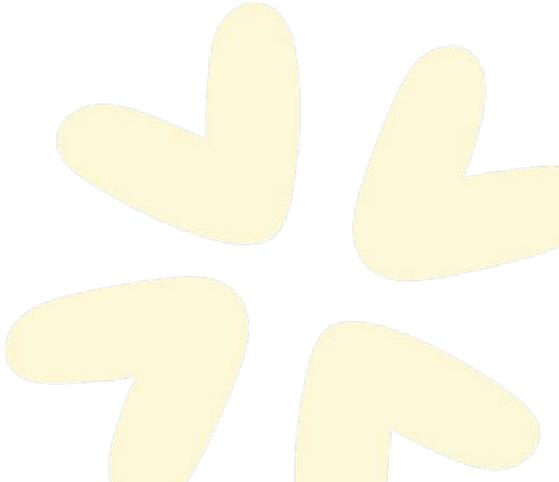
البلوغ  
وكيفية إدارة  
النظافة الصحيّة  
خلال الدورة الشهرية



مريم الشابي

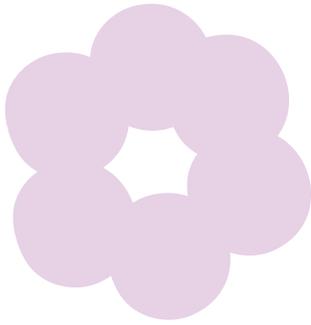
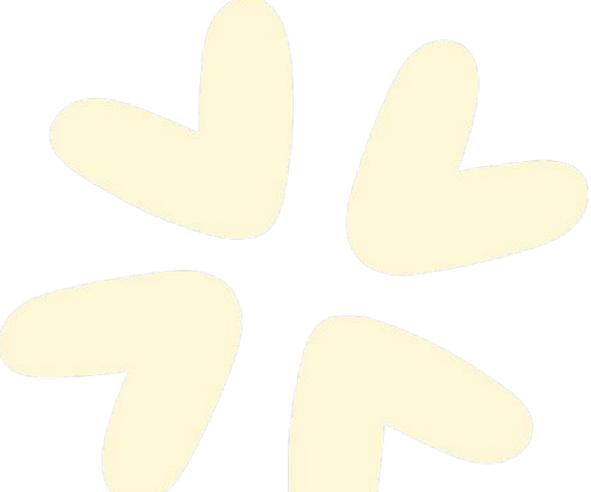
رويدة شقشوق

نسرين مرجان



تمت كتابة هذا الدليل التربوي من اجل الأطفال  
المراهقين و كذلك من أجل الآباء والامهات

المراهقة و البلوغ و كيفية ادارة النظافة  
الصحية خلال الدورة الشهرية هي جزء لا يتجزأ  
من الحياة و نحن نؤمن ان للأطفال الحق في  
الحصول على معلومات موثوقة و علمية  
و كاملة في هذه المجالات



## مقدمة :

الدورة الشهرية الأولى هي تجربة تواجهها كل فتاة مرافقة عاجلاً أم آجلاً، لن تعيش جميع الفتيات قدوم الدورة الشهرية الأولى بنفس الطريقة، البعض يعشنها بحماس لكن الأغلبية بخوف. على الرغم من أنه حدث طبيعي تمامًا ومؤشر على صحة جيدة إلا أن معظم الفتيات يعتبرنه حدثًا سلبيًا ومؤلمًا.

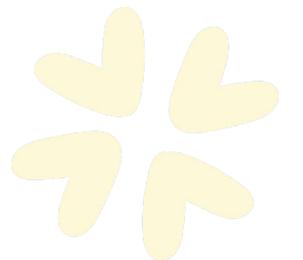
للحد من التأثير النفسي السلبي للدورة الشهرية الأولى، من الضروري دعم الفتيات نفسيًا وتوفير المعلومات الصحية اللازمة لتجاوز هذه الفترة بسلام. هذا الدليل سيساعدك على مزيد فهمها وتعلم كيفية إدارة النظافة الصحية خلالها.

يجب فقط أن تعرفي ما يمكنك القيام به لتكوني في صحة جيدة. إذا احتجت لمزيد من المعلومات أو لم تفهمي معلومة معينة في هذا الدليل يمكنك طرح الأسئلة التي تتبادر في ذهنك إلى

طبيب، فرد من عائلتك.

استاذتك، عون صحتك

شخص راشد ويكون محل ثقة.



# ماهي الأسباب التي تؤثر نفسيا على الفتاة في

## فترة البلوغ ؟



### 1/ التغيرات الجسدية :

في فترة البلوغ يتغير جسم الفتاة, يمكن ان ينتج عن هذا التغيير عقد نفسية , رفض لهاذا الجسد الجديد وكذلك اضطرابات في الشهية او السلوك الغذائي مما قد يجعل الوضع أسوأ.



### 2/ نهاية الطفولة في معتقد الأغلبية :

على المستوى البيولوجي والرمزي , يمثل الحيض الأول نهاية الطفولة.

يعتبر الأغلبية ان الفتاة صارت شابة و لم تعد طفلة , فتتغير نظرات و تعاملات الاخرين معها, هذا الامر مريبك و مثير للقلق لان الفتاة لا تشعر بعد, داخليًا , بالنضج الذي ينسب لها.

ينطبق هذا بشكل خاص على الفتيات اللاتي يعانين من سن البلوغ المبكر لدرجة ان الصعوبات النفسية والاجتماعية و كذلك خطر الاصابة بالاكتئاب تكون أعلى.

### 3 / صعوبة التحكم في العواطف :

التغيرات الهرمونية هي من أهم سمات مرحلة البلوغ لأنها الأساس البيولوجي الذي تقوم عليه باقي التغيرات الجسدية والنفسية مما يجعلها تلعب دورًا مهمًا في الحالة العاطفية للفتاة. قد تشعر الفتيات المراهقات بعدم الاستقرار العاطفي الذي يصعب فهمه والتعامل معه، يأتي الحزن أو الفرح أو الغضب أو الانفعال من دون سبب واضح وبحدة غير عادية مما يؤدي إلى الانسياق وراء العاطفة في أخذ القرارات و التعامل مع الآخرين.

الأيام القليلة التي تسبق الحيض تكون صعبة بشكل خاص بالنسبة لبعض الفتيات ، وهذا يمكن أن يخيف الفتاة إذا لم يتم إحاطتها نفسيا.



#### 4/ غياب التواصل وعدم تهيئة الفتاة لتقبل هذا التغيير:

المعلومات الخاطئة أو غياب التواصل حول هذا الموضوع في بعض الأسر يؤدي إلى عيش فترة البلوغ و خاصة الدورة الشهرية الاولى بخوف, انزعاج , خجل أو حتى الشعور بالذنب.

#### 5/ صعوبة او استحالة الحصول على منتجات الحماية

##### الصحية لأسباب مادية :

خلال الدورة الشهرية , تجد الفتاة نفسها في حالة من الذعر , دون معرفة ما يجب فعله و دون توفر منتج لحمايتها الصحية او دواء لتخفيف الالام مما يؤدي الى استخدام منتجات غير مناسبة وغير فعالة مثل الاقمشة المستعملة او اوراق الجريدة . هذا يعرض صحتها الجسدية و النفسية للخطر, يجعلها تفقد التركيز في المدرسة او حتى ترك المدرسة بشكل دائم.



# كيف يمكننا الحد من التأثير النفسي السلبي للدورة الشهرية الأولى و فترة البلوغ عامةً ؟



قبل كل شيء , من الضروري دعم الفتاة والسماح لها بالتعبير عن مشاعرها.

لا ينبغي أن يكون الحيض من المواضيع الممنوعة او المحرمة ويجب التعامل مع هذه الفترة بشكل طبيعي داخل الأسرة. بهذه الطريقة , ستمنع التأثير النفسي السلبي من أن يؤدي إلى اضطرابات طويلة الأمد.

فهم و قبول خصوصيات هذه المرحلة الانتقالية , الحوار الصريح و الناضج بين المراهقة و العائلة أو مع شخص محل ثقة و عدم اللجوء الى العزلة يساعد على تجاوز هذه المرحلة بأكثر أمان.

يجب الا تتغير معاملة الوالدين للمراهقة بعد قدوم الدورة الشهرية الاولى، بمعنى آخر، يجب أن يستمروا في وضع حدود مناسبة لعمر الفتاة وأن يكونوا قريبين منها عاطفياً لان زيادة المراقبة أو القيود غالباً ما تأتي بنتائج عكسية.

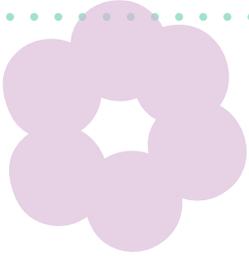


توفير المعلومات الكافية عن الدورة الشهرية والبلوغ.  
شرح ما يحدث وما يمكن أن تتوقعه  
الفتيات المراهقات في كل لحظة لأن  
معرفة كيفية تفاعل أجسادهن مع  
الهرمونات والتغيرات العاطفية التي قد  
يتعرضن لها ستقلل من الخوف و الضيق.

مساعدة الفتاة على تقبل التغيرات الجسدية التي تحدث لها و  
مراقبة اي اضطراب في السلوك الغذائي. إتباع نظام حياة صحي  
( اكل صحي , ممارسة الرياضة ) يساعد على توازن الصحة الجسدية  
والنفسية.

توفير مختلف منتجات الحماية الصحية و شرح كيفية أستخدامها  
بشكل آمن.

إذا لزم الامر يمكن استشارة طبيب مختص للرد على كل أسئلة  
الفتاة.



## ١/ البلوغ :

بين سنّ 8 سنوات و13 سنة توجد تغييرات تحصل في جسم الأطفال. هذه التغييرات تدل على فترة البلوغ.

البلوغ هي مرحلة من النمو يتم الوصول إليها عندما تبدأ الأعضاء التناسلية في العمل و يصبح الشخص قادرا على الإنجاب.

### ماهي التغييرات التي تطرأ على جسم الفتاة خلال فترة البلوغ ؟

- تصبح بنية الجسم أكثر إتساعا
- نمو الثدي
- اتساع الحوض
- نمو الشعر في الجسم وخاصة في منطقة العانة والإبطيين
- يصبح صوت الفتاة حادًا
- بداية الحيض
- إمكانية ظهور حبوب في الوجه والجسم



## من المهم جدا أن نحافظ على نظافة جيّدة عند بداية البلوغ.

لـ مقارنة بالأطفال، الأشخاص البالغين لديهم روائح أقوى ونسبة دهون أعلى في الجلد و الشعر. من خلال المحافظة على النظافة ستشعر أنك في حالة أحسن وأكثر ارتياحا في جسدك.

### نصائح للمحافظة على نظافة الجسم :

- التنظيف جيدا يوميا بالصابون. يجب التأكد من المرور بكل المناطق في الجسم مع التركيز على الوجه , الإبطين, الفرج, العانة الرقبة والشعر.
- استعمال نوع مناسب من الصابون للوجه والفرج. هذه المناطق من الجسم حساسة ولا يجب استخدام صابون معطر أو يحتوي على مواد كيماوية في تنظيفها.
- غسل الثياب بانتظام. يجب أن نلبس كل يوم ملابس نظيفة.
- الأكل المتوازن. أكل الخضر والغللال وعدم الإكثار من الدهون والسكر.
- شرب الكثير من الماء للمحافظة على صحة جيدة.



## الدورة الشهرية : أمر طبيعي عندما تكبر

الحيض عبارة عن سائل يتكون من الدم و بعض الإفرازات المهبلية يسيل عبر المهبل مرة في الشهر.

دم الحيض ليس أوساخ , هذا الدم طبيعي و يمثل بداية دورة شهرية جديدة.

تبدأ الدورة الشهرية عند أغلبية الفتيات في عمر 12-14 سنة و هي علامة من علامات البلوغ

تحدث العادة الشهرية بشكل دوري (كل شهر حسب التقريب) منذ عمر 12-16 سنة إلى 50 سنة أو أكثر و تنقطع خلال فترة الحمل.

### ممكن أن تختلف هذه الأعمار.

وجود دم الحيض كل شهر لا يدعو الى الخوف, هو ليس بمرض

هو أمر طبيعي جدا.



من المهم فهم الدورة الشهرية

قبل أن تحدث للمرة الاولى ,

سيساعدك هذا على عدم الخوف

ويسمح لك بإدارة دورتك بشكل أفضل

عندما تأتي. من الجيد التحدث إلى

والدتك أو عمته أو أختك الكبرى أو جدتك أو الطبيب المدرسي أو

أي شخص بالغ آخر تثق به لارشادك وتعليمك كيفية إدارة دورتك

الشهرية .



## أسئلة حول الدورة الشهرية ؟

### (1) لماذا تحيض المرأة ؟

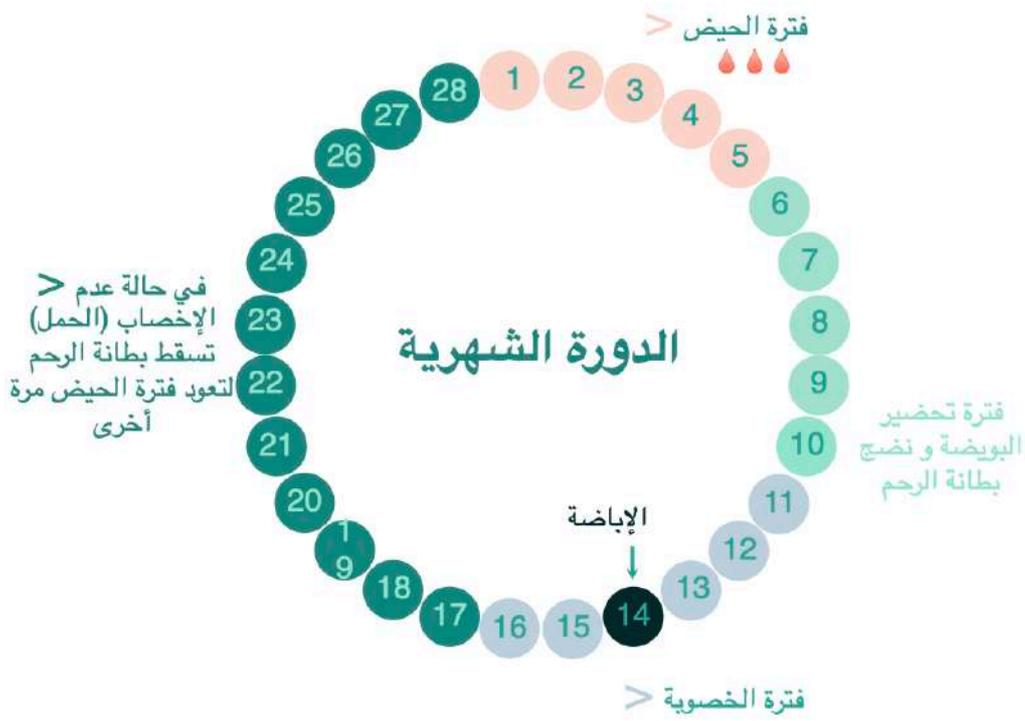
الحيض هو دليل على تطور جسم الفتاة إلى مرحلة البلوغ وأنه يمكنها الحمل والإنجاب.

**حذاري !** لا يعني دخول الدورة الشهرية الأولى أنه يجب عليك البدء في ممارسة الجنس. يمكنك اختيار هذه المرحلة المهمة في حياتك لاحقًا. يمكنك الحمل إذا مارست الجنس بدون وقاية , لكن جسمك ليس جاهزًا تمامًا قبل 18 عامًا على الأقل. يعتبر الحمل قبل سن 18 عامًا خطيرًا على الأم والطفل. يمكن أن تصابي بأمراض منقولة جنسيا إذا مارست الجنس بدون حماية.

### (2) ما هي الدورة الشهرية ؟

بين اليوم الأول من دورتك الشهرية (عندما يبدأ النزيف) إلى الدورة التالية يوجد عادة 28 يومًا. قد تختلف هذه الفترة من شخص إلى آخر. بالنسبة للمرأة نفسها , قد يختلف عدد الأيام الذي يفصل دورة عن التي تليها.

في سن البلوغ, يتغير طول وتواتر الحيض خلال الأشهر الأولى حيث يستغرق الجسم بعض الوقت للتكيف مع هذا التغيير الجديد.



### (3) هل يؤلم الحيض ؟

عادة الدورة الشهرية لا تؤلم.

لكن قد توجد في بعض الأحيان خلال فترة الحيض : آلام وتشنجات اسفل البطن، انتفاخ وألم في الثدي ، صداع أو دوام، تقلبات في المزاج أو كذلك رغبة شديدة في أكل السكريات وهو شيء طبيعي.

هذه الأعراض قد تعاني منها بعض الفتيات أيضا بضعة أيام قبل الحيض (2-5) وهذا ما يسمى متلازمة ما قبل الحيض وهو شيء طبيعي يُفسّر بتقلب الهرمونات.

**لكن إذا أصبحت الأوجاع شديدة لا تتردي لزيارة الطبيب !**

## 4) كيف أعرف ان دورتي الشهرية غائبة ؟

إذا اتتكَ الدورة الشهرية ثم غابت لمدة تتجاوز 3 اشهر و لم يحصل حمل فإن دورتكِ الشهرية غائبة.

يمكن ان يحصل ذلك لعدة اسباب:

\* نظام غذائي غير صحي

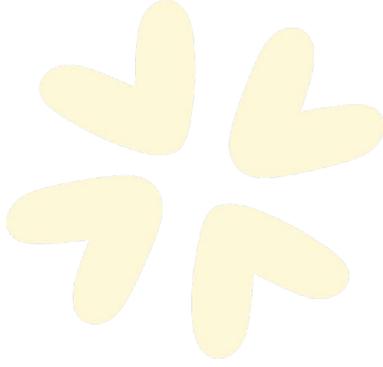
\* ضغط نفسي

\* تغييرات في الوزن

\* اضطرابات هرمونية

**إذا لاحظت ذلك فلا تترددي في الحديث مع شخص محل ثقة او مع**

**الطبيب !**



## 5) كيف اعرف ان لدي تدفق دم كثيف خلال الحيض ؟

هذه العلامات يمكن ان تساعدكِ فعليكِ معاينة الطبيب:

\* اذا اضطررتي الى استعمال 6 الى 8 فوط صحية في اليوم الواحد.

\* اذا امتلأت الحماية الصحية بالدم في ساعة واحدة

\* إذا فقدتي دم خاثر جدًا

\* اذا اضطررتي الى استعمال حفاظتين في كل مرة مع اتساخ الملابس.

\* اذا شعرتي بتعب غير عادي , صعوبة في التركيز , صداع, ضيق تنفس,

دوار و تسارع في دقات القلب.

**كل هذه العلامات يجب ان تدفعكِ لزيارة الطبيب !**



## 6) كيف أستطيع التغلب على آلام الدورة الشهرية ؟

\* أخذ حمام ساخن مفيد جدا لإراحة العضلات وإزالة التشنجات.

\* المشي لمدة نصف ساعة على الأقل.

\* تناول بعض المشروبات الساخنة و الأكل بانتظام.

\* الاستعانة بوضع قارورة ماء ساخنة على البطن.

\* النوم لمدة كافية والابتعاد عن الضغوطات.



## 7) هل يمكنني تناول أدوية لإزالة آلام الحيض ؟

نعم يمكن تناول أدوية مضادة للألم دون أن تكون لها أي تأثير

على صحتك و قدرتك على الإنجاب لاحقا.

**لكن يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء !**



## 8) هل يمكنني الاستحمام أو السباحة في فترة

### الحيض؟

- \* على عكس ما يروج من خرافات , نعم يمكنكِ الاستحمام و السباحة أثناء فترة الحيض دون أي مخاطر.
- \* الاستحمام كل يوم أو على الاقل نظافة منطقة العانة ضروري جدًا لتفادي التعفنات , الالتهابات و كذلك الروائح الكريهة .
- \* ينصح بالاستحمام بالماء الدافئ لقدرته على التخفيف من تقلصات الرحم و للحفاظ على نظافة الجسم و لكن يجب عليك تجنب التعرض للهواء بعد الاستحمام و الحرص على تدفئة الجسم جيدًا.
- \* بالنسبة للسباحة فإن ضغط الماء في البحر يقوم بتعطيل تدفق الدم و لكن يعود الدم إلى التدفق بصفة طبيعية عند الخروج من البحر.



## 9) هل يمكنني القيام بأنشطة بدنية خلال فترة الحيض؟

يمكن للفتاة أن تعيش حياة اجتماعية طبيعية خلال فترة الحيض و يمكنها أيضا القيام بأنشطة بدنية إذا شعرت أنها قادرة على القيام بذلك. بالعكس, المستوى المعتدل من النشاط البدني , مثل المشي لمدة نصف ساعة , مفيد لتخفيف آلام الحيض.

يجب تجنب الأنشطة التي تمارس ضغطًا مباشرًا على البطن , كما انه من المهم أيضا أن تأخذ قسطًا من الراحة إذا احتجت إليها , خاصةً الأيام الأولى من فترة الحيض.

# ماذا تفعلين عند قدوم دورتك الشهرية للمرة الاولى ؟

## كيف أتلقى و أوفر المساعدة للمفتيات الأخريات خلال فترة الحيض ؟

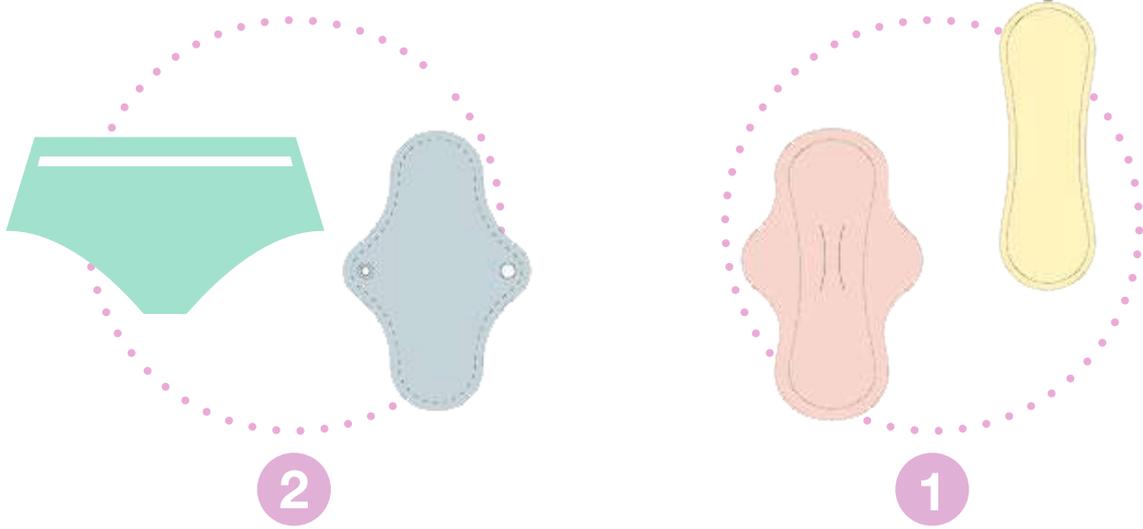
من المهم أن ندرك ان الدورة الشهرية ليس شيئاً علينا ان نخجل منه و أنه من المقبول تمامًا طرح أسئلة للوصول الى المعلومات اللازمة.

عند قدوم الحيض للمرة الاولى ستلاحظين تدفقات دم في ملابسك الداخلية , او ربما خلال الذهاب الى المرحاض او عند الاستيقاظ في سريرك...

على نحو مفضل, يجب ان يكون لديك حماية صحية في حقيبتك حتى تكوني دائماً جاهزة لقدوم عادتك الشهرية او لمساعدة صديقة.



## وسائل الحماية الصحية التي يمكن استخدامها لامتصاص الدم خلال فترة الحيض:



### صيانة معدات الحماية

يجب غسل اليدين بالماء و الصابون **قبل و بعد** تغيير حمايتك الصحية خلال فترة الحيض.

#### 1 مواد الحماية ذات الاستعمال الواحد :

يجب تغيير معدات الحماية الخاصة بك

كل **2 إلى 4 ساعات** لتجنب البقع

والالتهابات والشعور بالراحة.

يجب التخلص منها بعد كل استخدام

برميها في حاوية القمامة.



## 2 مواد الحماية القابلة لإعادة الاستعمال :

**المرحلة الاولى:** غسل الحفاضات أو الملابس الداخلية الخاصة بالحيض بالماء البارد لإزالة الدم بسهولة.

**المرحلة الثانية:** غسل يدوي بالماء و الصابون أو في الغسالة مع باقي الغسيل.

**المرحلة الثالثة:** تجفيف مواد الحماية في الهواء الطلق للقضاء على جميع البكتيريا.

يجب ان تكون الملابس الداخلية جافة تماما قبل إعادة الاستخدام. يجب غسل مواد الحماية بانتظام بعد كل استخدام ولا يجب مشاركتها مع أشخاص آخرين.

مواد الحماية الصحية القابلة لإعادة الإستعمال يمكن استخدامها لمدة تتراوح بين (3 او 5) سنوات.



## نصائح لإدارة نظافة الدورة الشهرية في المدرسة :

في الكثير من الأحيان , تتغيب الفتيات عن المدرسة بسبب الدورة الشهرية.

ولكن إذا اتبعت هذه النصائح , يمكنك بثقة الحضور خلال دورتك الشهرية.

-احمي نفسك بالمواد الواقية التي تشعر بالراحة معها.

-أحضري معدات حماية إضافية , حتى تتمكني من التغيير في المدرسة. إذا كانت مادة قابلة لإعادة الاستخدام , أحضري أيضًا حقيبة للاحتفاظ بالمعدات المستعملة(بعد غسلها إن أمكن).

-إذا لم يكن هناك مكان في المدرسة للتغيير , تحدث إلى والدتك أو مدرستك لمعرفة أين يمكنك القيام بذلك.

-اتبعي تواتر دورتك الشهرية أو علامات الجسم الدالة على اقتراب

دورتك الشهرية كي تكوني على استعداد وأحضري معك

ملابسك الواقية إلى المدرسة.



## نصائح صحية

خلال فترة الحيض , قد يكون لديك زيادة أو نقص في الشهية وقد تشعرين بالتعب.

لتشعر بتحسن , تحتاج إلى:

-اتباع نظام غذائي متوازن يشمل الفواكه والخضروات.

-قم ببعض التمارين البدنية , مثل المشي.

-النوم جيدًا , على الأقل 7-8 ساعات في الليلة.

-استشارة الطبيب عند ظهور أي تغيير أو أوجاع غير عادية.



ملتزمون لضمان عدالة  
الدورة الشهرية  
لجميع الفتيات

