

## الحيض

الحيض هو جزء طبيعي وصحي من النمو. ان إفراز الدم والأنسجة من الرحم في كل شهر يطلق عليها اسم الحيض أو الطمث. ويمكن للحيض ان يحدث في أي وقت بين عمر 8 و15 عاماً، لكن غالباً ما يبدأ في سن 11 أو 12. إليك ما يساعد على معرفة المزيد عن:

- ✓ الدورة الشهرية
- ✓ ما يمكن توقعه في كل شهر
- ✓ كيفية استخدام الفوط الصحية والتامبون

### الدورة الشهرية

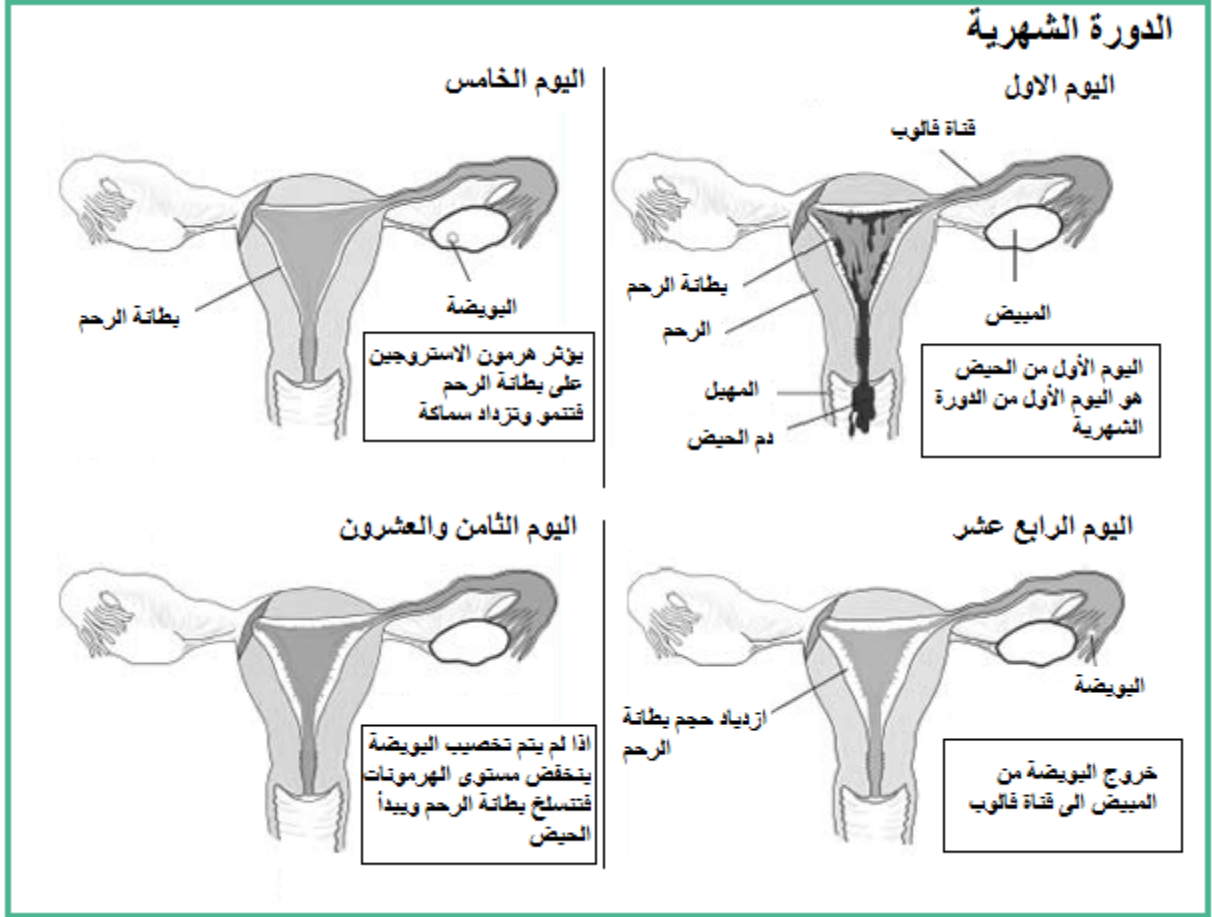
بدء الحيض هو من احدى العلامات الكثيرة التي تدل على أن الفتاة أصبحت امرأة شابة. وهذا يعني أن من الممكن للفتاة الآن ان تحمل أو تتجب طفلاً. كلما تكبرين، ينتج جسمك الهرمونات التي تقَعّل الدورة الشهرية. إن جزءاً من تلك الدورة هو الحيض الشهري.

متوسط الدورة الشهرية هو 28 الى 30 يوماً، اعتباراً من اليوم الأول من بدء الحيض إلى اليوم الأول من الحيض التالي. يمكن للدورات العادية ان تتراوح بين 21 إلى 35 يوماً.

في كل شهر، وبعد 5 أيام من الحيض، تبدأ الطبقة داخل الرحم في النمو وتزداد سماكة. إذا أصبحت المرأة حاملاً، فان من شأن هذه البطانة المساعدة على تغذية الجنين ( نمو الطفل في رحم المرأة).

حول اليوم 14 من الدورة، تخرج البويضة من إحدى المبيضين (الغدد التي تحتوي على البويضات). وهذا ما يسمى بالإباضة. تنتقل البويضات إلى أحد أنابيب فالوب الاثنین المتصلين بالرحم. عندما يتم تخصيب البويضة بواسطة الحيوان المنوي الذكري، تتحرك الى داخل الرحم، حيث تتعلق على بطانته، وتبدأ بالنمو لتصبح جنيناً.

حول اليوم 28 من الدورة، إذا لم يتم تخصيب البويضة، فان الطبقة السميكة داخل الرحم (بطانة الرحم) تبدأ بالنزيف. يتدفق دم الحيض (يكون خليطاً من الدم والأنسجة من داخل الرحم) من الرحم من خلال عنق الرحم إلى المهبل ثم الى خارج الجسم. هذا النزيف هو الحيض الشهري. قد تستمر فترة الحيض لديك مدة 3 الى 5 أيام. لدى البعض يستمر 7 أيام. وتعاد العملية مرة أخرى في الدورة القادمة.



## متى يبدأ الحيض ؟

في معظم الاحيان، يكون الحيض الاول خفيف جدا، نزول بضع قطرات من الدم . تكون الدورة الشهرية منتظمة عند بعض الفتيات ويمكن ان يحدث الحيض مرتين في الشهر أو أن يغيب مرة خلال شهر واحد عند الاخريات. يمكن لهذا ان يكون طبيعيا" عندما تبدأ الفتاة أولي مراحل الحيض. ويمكن أن يستغرق الأمر بعض الوقت ليصبح الحيض منتظما".

## كيفية مراقبة الدورة الشهرية

ان استخدام تقويم لتعقب فترات الحيض فكرة جيدة. ضعي علامة "X" على أول يوم من الحيض. اعتبري أول "X" كاليوم الاول من الدورة الشهرية. عدي الأيام لحين حلول الدورة الشهرية القادمة أي بداية الحيض التالي. اذا كنت تقومين بهذا في كل شهر، سوف تكونين قادرة على معرفة عدد الأيام بين فترات حيضك. هذه العملية سوف تساعدك على معرفة توقيت الدورة الشهرية التالية.

## العناية الشخصية

خلال الدورة الشهرية، يمكنك استخدام الفوط الصحية وبطانات اللباس الداخلي، أو السدادات القطنية (تامبون) لامتصاص تدفق دم الحيض. قد تحتاجين إلى استخدام العديد من هذه المنتجات. بعض الفتيات يرغبن باستخدام السدادات القطنية في أيام التدفق القوي، والفوط الصحية أو بطانات اللباس الداخلي في الأيام الأخف تدفقاً. والبعض يرغبن في ارتداء السدادات القطنية أثناء النهار، والفوط الصحية ليلاً. ويستعمل البعض كافة المنتجات معاً.

### ✓ الفوط الصحية

يتم ارتداء الفوط الصحية داخل الملابس الداخلية لجمع تدفق دم الحيض. تأتي الفوط الصحية في أحجام وأشكال وسماكة مختلفة. لدى البعض "أجنحة" تطوى تحت ملابسك الداخلية لتوفير حماية أفضل. وبعضها ذات سماكة زائدة للتدفق الكثيف. وأخرى تحتوي على رائحة معطرة.

اختاري الفوطة نسبة إلى حجم جسمك، وكمية التدفق، وتأكدي بأنها تشعرك بالراحة. تجنبي استعمال الفوط التي تحتوي على الروائح المعطرة إذا كانت تحسس جلدك.

تستخدم معظم الفتيات الفوط عندما تبدأ مرحلة الحيض مباشرة. ينبغي تغييرها كل 4 إلى 6 ساعات أو كلما تبدو ملىء أو عندما تبدأين في الشعور بالرطوبة أو عدم الراحة. تقوم بعض الفتيات بتغيير الفوط في كل مرة تتبول فيها.

### ✓ بطانات اللباس الداخلي

ان بطانات اللباس الداخلي هي أرق وأقصر من الفوط الصحية. استعملي بطانات اللباس الداخلي لأيام التدفق الخفيف، عند نهاية الحيض لديك. يمكنك أيضاً استعمال بطانات اللباس الداخلي مع السدادات القطنية لحماية إضافية.

### ✓ السدادات القطنية أو التامبون

يتم وضع التامبون داخل المهبل للقبض على التدفق عندما ينزل إلى خارج الجسم. يأتي معظمهم مع قالب من البلاستيك أو الورق المقوى الذي يستعمل كمساعد لتسهيل انزلاقه داخل المهبل. يتدلى من التامبون خيط قصير ويترك خارج المهبل لتتمكنين من إزالته في وقت لاحق.

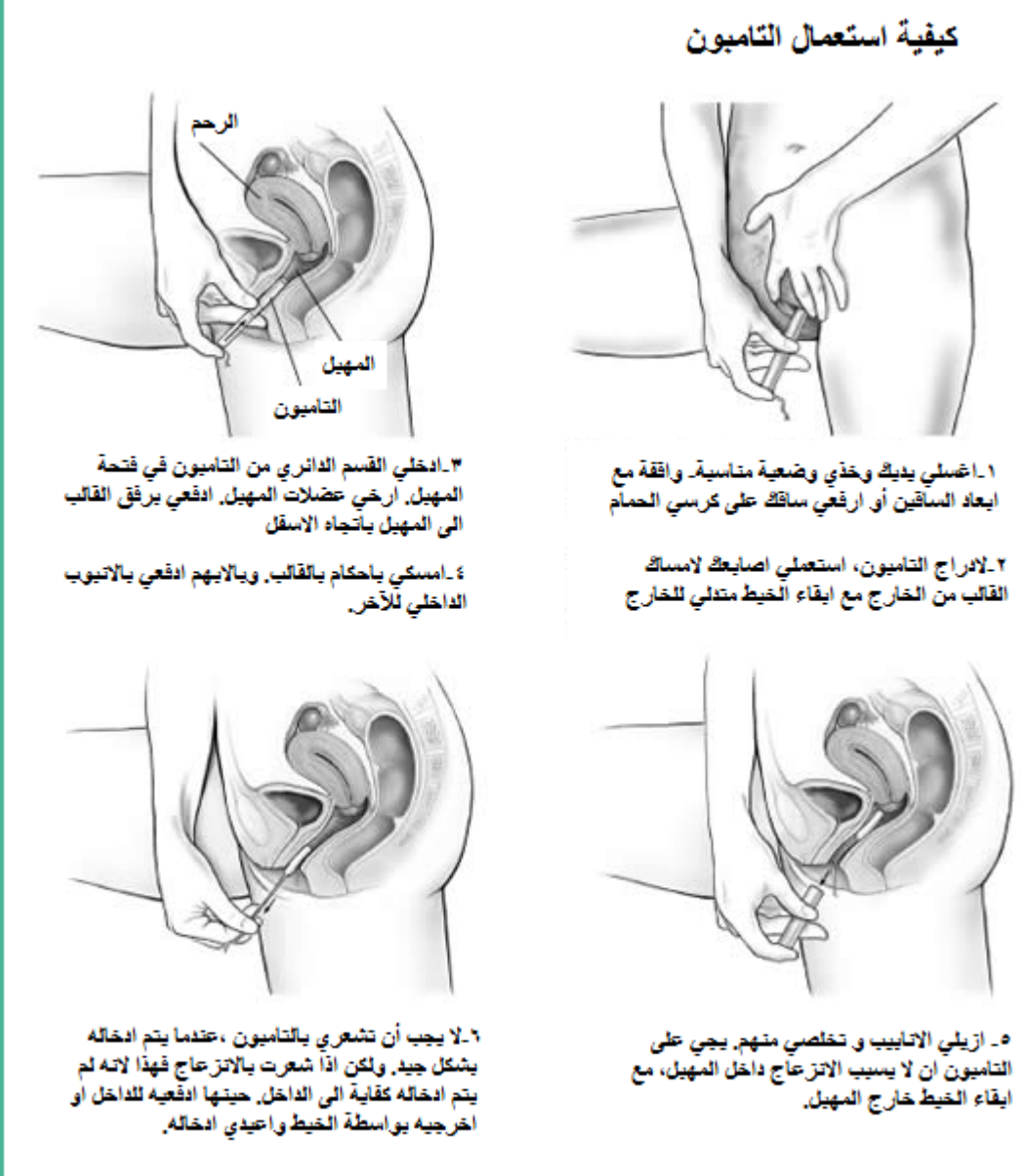
يأتي التامبون بأحجام مختلفة ويمكن أن يمتص كميات مختلفة من تدفق الدم. اقي نظرة على العلبة لمعرفة مدى كمية الامتصاص.

يجب تغيير التامبون بعد 4 الى 6 ساعات. في الأيام الأولى من الدورة الشهرية، قد تحتاجين إلى تغييره أكثر بسبب قوة تدفق الدم .

قد تخشى بعض الفتيات من استخدام التامبون المهبلي في البداية . وقد يبدو لك غير مريح أو من الصعب إدخاله في المهبل. ولكن عند استعماله لا يجب أن تنزعجي منه . عندما تدرجيه مرة واحدة بشكل صحيح، يجب أن لا تشعرى به . تحدثي مع والدتك أو شخص آخر بالغ تثقين به عندما تشعرين بأنك مستعدة لمحاولة وضع التامبون.

(لا يستعمل لدى الفتيات العذارى )

### كيفية استعمال التامبون



١- اغسلي يديك وخذي وضعية مناسبة. واقفة مع ابعاد الساقين أو ارفعي ساقيك على كرسي الحمام

٢- لا تدرج التامبون، استعملي اصابعك لاساك القلب من الخارج مع ابقاء الخيط متدلي للخارج

٣- ادخلي القسم الدائري من التامبون في فتحة المهبل. ارخي عضلات المهبل. ادفعي برفق القلب الى المهبل باتجاه الاسفل

٤- امسكي باحكام بالقلب. وبالايم ادفعي بالاتيوب الداخلي للأخر.

٥- ازيلتي الاتاييب و تخلصي منهم. يجي على التامبون ان لا يسبب الاتزعاج داخل المهبل، مع ابقاء الخيط خارج المهبل.

٦- لا يجب أن تشعرى بالتامبون ، عندما يتم ادخاله بشكل جيد. ولكن اذا شعرت بالاتزعاج فهذا لانه لم يتم ادخاله كفاية الى الداخل. حينها ادفعيه للداخل أو اخرجيه بواسطة الخيط واعيدي ادخاله.

## أسئلة شائعة حول الدورة الشهرية

هل سيعظم الجميع بأنني  
في فترة الحيض؟

لن ينتبه أحد إلا إذا أخبرته بذلك. فالفوط الصحية في أيامنا هذه مريحة ورقيقة. ومن المستحيل المعرفة فقط من خلال النظر أن شخصا ما يرتدي واحدة. إن وضع التامبون داخل المهبل، لا يمكن رؤيته بالنظر إليه من خلال الملابس.

هل سوف يكون علي أن  
أفوت صفوف الرياضية أو أن  
أخذ الامور ببساطة عندما  
أكون في فترة الحيض؟

ليس إلا إذا كنت تريد ذلك. قد تواجهين بعض التشنجات أو تشعرين بالتعب أكثر من المعتاد، ولكنها ليست كافية لتضعك على الهامش. يمكنك أن تعيش حياة طبيعية عندما تكونين في الدورة الشهرية. في الواقع، يمكن لممارسة الرياضة أن تساعدك في تخفيف التشنجات وتعطيك الطاقة.

يبدو بأنني أفقد كمية كثيرة وفظيعة  
من الدم. هل يجب أن أقلق؟

ما يتراعى لك بأنه الكثير من الدم ليس في الحقيقة الكثير. يكون من الغريب في البداية رؤية الدماء وخاصة عندما لم تكوني مجروحة. تذكر، أن الدم الذي تخسرينه خلال فترة الحيض يجب ان تتم خسارته. في فترة متوسطة، سوف تخسرين فقط من 4 الى 12 ملعقة صغيرة من سائل الحيض. ولكن قد تبدو وكأنها أكثر بكثير عندما تنظري إليها على الفوطة الخاصة بك.

إذا كنت تستخدمين أكثر من 10 فوط أو سدادات قطنية يوميا أو تقومين بتغيير فوطة أو سداة كل ساعة، فهذا قد يكون علامة على مشكلة. إذا كنت تشعرين حقا انك تخسرين الكثير من الدم، تحدثي إلى طبيبك. انه أو انها سوف تقول لك ما اذا كان هذا الامر طبيعيا أم لا، وما عليك فعله. قد يصف لك الطبيب حبوب الحديد اذا كان يشعر بانك تخسرين الكثير من الحديد عبر الدم.

كيف لي ان اعرف متى تبدأ  
فترة الحيض لدي؟

إذا كنت تتبعين الجدول الزمني، وإذا كان لديك فترات منتظمة، يجب أن تكوني قادرة على معرفة متى سيبدأ الحيض لديك. إذا كانت دورتك غير منتظمة، قد تكون لديك بعض المؤشرات. تشعر بعض الفتيات بتشنجات خفيفة قبل ان تبدأ فترة الحيض. قد يشعر البعض بالتضخم أو التنفخ و ببعض الأعراض الأخرى. في بعض الأحيان، يفاجؤك الحيض. انه لامر جيد أن تكوني مستعدة. ضعي دائما فوطة إضافية أو سداة قطنية في محفظتك، للاحتياط.

هل يمكن استعمال السدادات  
القطنية أثناء السباحة؟

نعم. لا تتعارض السدادات القطنية مع ممارسة الرياضة البدنية، بما في ذلك السباحة.

## عندما يؤلمك الحيض

تحدث لدى العديد من الفتيات تقلصات خفيفة في أسفل البطن أو ألم في أسفل الظهر عندما تبدأ فترات الحيض. يمنحك التشنج شعورا من الضيق والألم. هذا أمر طبيعي. تشهد بعض الفتيات أيضا تغييرات أخرى تسمى (PMS) في الأيام أو الأسابيع قبل البدء بفترات الحيض.

## الأعراض السابقة للحيض (PMS)

تتعرض العديد من الإناث الى أعراض الدورة الشهرية التي ممكن ان تكون على حد سواء جسدية وعاطفية وذلك قبل فترات الحيض، وتشمل:

✓ حب الشباب	✓ تتحجر الثدي	✓ جوع شديد
✓ الانتفاخ	✓ الصداع	✓ اكتئاب
✓ التعب	✓ الإمساك	✓ توتر
✓ آلام الظهر	✓ الإسهال	✓ صعوبة في التركيز
		✓ صعوبة في السيطرة على التوتر

قد تواجه الفتيات بعض أو كل هذه الأعراض في مجموعات مختلفة. عادة ما تكون أعراض الدورة الشهرية في أسوأ حالاتها خلال الأيام الـ 7 قبل فترة الحيض وتختفي بعد أن يبدأ الحيض. **هناك طرق لتخفيف التشنجات الخاصة بك، والأعراض الأخرى.**

فيمكنك على سبيل المثال:



- تناول وجبات متوازنة مع الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة
- خفض كمية الملح (والتي يمكن أن تسبب في احتباس الماء)، والكافيين (الذي يمكن أن يجعلك ذات حركة زائدة وقلقة)
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم، والتي قد تقلل من حدة أعراض الدورة الشهرية
- محاولة الحصول على مسكنات الألم من دون وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين للتشنجات، والصداع، أو آلام الظهر
- المشي السريع أو ركوب الدراجة لتخفيف الضغط والآلام
- أخذ حمام دافئ أو وضع كيس الماء الساخن على البطن، الأمر الذي قد يساعد على الاسترخاء

## مشاكل !!!

### التشنجات الحادة

ان وجود التشنجات المعتدلة مع فترة الدورة الشهرية هو أمر طبيعي. إذا كان لديك تشنجات حادة، وغثيان، أو ألم شديد بحيث لا يمكنك أن تقومي بنشاطاتك المعتادة خلال فترة الدورة الشهرية و لا تساعدك مسكنات الألم ، راجعي طبيبك. قد يكون طبيبك قادرا على أن يساعد في تخفيف الأعراض الخاصة بك. فإن الخطوة الأولى هي أن نلاحظ متى تحصل التشنجات أو الألم في الظهر. دَوّني في التقويم متى تحدث الأعراض والوقت التي تكون به في أشدها. اعرضي التقويم الخاص بك إلى طبيبك وصفي ما تشعرين به. قد يرغب طبيبك في إجراء فحص أو عدة اختبارات.

### انقطاع الطمث

بعض الفتيات لا تحضن خلال سنوات المراهقة. على سبيل المثال، قد لا تبدأ فترة الحيض عند بعض الفتيات أو أنها قد تتوقف عن الوجود تماما. وهذا ما يسمى بانقطاع الطمث.

هناك العديد من الأسباب الأخرى لفقدان الدورة. السبب الأكثر شيوعا هو الحمل. وتكون الاسباب الأخرى لفقدان الدورة كما يلي:

- ✓ التغيير المفاجئ في الوزن
- ✓ مرض
- ✓ إجهاد
- ✓ ممارسة قسوة للرياضة (مثل الركض لمسافات طويلة كل يوم)
- ✓ مشاكل هرمونية
- ✓ أخذ بعض الأدوية

وينبغي أن تستشير المرأة الشابة طبيبها إذا كانت لم تبدأ بعد بفترات الحيض في سن الـ 15 أو إذا لم تشهد الحيض لفترة 3 أشهر. (إذا كنت قد مارست الجنس وتعتقدين أنك قد تكونين حاملا، راجعي الطبيب على الفور).

### النزيف الحاد

لدى بعض الفتيات نزيف أقوى من غيرها. إذا كانت فترات الحيض لديك أقوى من المعتاد أو تستمر لأكثر من أسبوع، فإنها قد لا تكون طبيعية. في معظم الحالات، يكون سبب هذه المشاكل الهرمونات. إذا تكرر النزيف في كثير من الأحيان أو في الوقت غير المناسب من الدورة، يمكن أن يكون إشارة على وجود مشكلة. راجعي طبيبك ليتمكن من التحقق من سبب النزيف الشديد .

### أخيرا ....

الحيض هو أمر طبيعي، وعملية صحية . في معظم الحالات، لا يؤثر على أنشطتك اليومية . إذا كانت لديك أية مخاوف حول الدورة الشهرية، ناقشها مع شخص بالغ موثوق به أو مع طبيبك.

### معجم المصطلحات

**انقطاع الطمث:** غياب الدورة الشهرية ..

**عنق الرحم:** نهاية الرحم المنخفضة والضيقة ، والتي تبرز في المهبل ..

**الهرمونات:** المواد التي ينتجها الجسم للتحكم في وظائف الأجهزة المختلفة ..

**المبيض:** الغدد، التي تقع على جانبي الرحم، عددها اثنان، تحتوي على بويضات تظهر في مرحلة الاباضة وهي التي تنتج الهرمونات الانثوية..

**الإباضة:** خروج البويضة من احد المبيضين ..

**الرحم:** جهاز عضلي يقع في الحوض عند الإناث ويغذي الجنين خلال فترة الحمل ..

**المهبل:** بنية تشبه الأنبوب تحيط به العضلات يمتد من الرحم إلى خارج الجسم..