

كيف تتحدثين مع ابنتك عن  
الدورة الشهرية؟

lelele

?

# CiClus

كتيّب حول صحة الدورة الشهرية



إخلاء مسؤولية من GAMS بلجيكا: يمكن للأشخاص غير الثنائيين والرجال المتحولين جنسياً أن يحيضوا أيضاً. في هذه النشرة، نستخدم كلمة "نساء" بمعنى شامل لتسهيل القراءة

تم إعداد هذا الكتيب بالتعاون مع GAMS بلجيكا  
وتمت مراجعته من قبل مجلس النساء و BruZelle

الرسوم التوضيحية: Atypicalist

© 2025 GAMS ([www.gams.be](http://www.gams.be))

## كان يا ما كان...

عزيزتي الأم، هل تتذكرين التغيّرات التي  
مرّ بها جسدك بين سن التاسعة  
والخامسة عشرة؟



بدأ ثدياك بالنمو وظهر شعر جديد في أماكن مختلفة من  
جسمك وربما شعرت في بعض الأحيان بعدم الارتياح



تمرّ ابنتك اليوم بالتغيّرات نفسها تقريباً،  
فخلال مرحلة البلوغ تحصل على أول  
حيض لها وهو عملية طبيعية تماماً  
وعلامه على صحة الجسد .

مع ذلك، تشعر كثير من الفتيات بالخلل  
أو بعدم الأمان بشأن الحيض، ويُعد  
الحديث عنه في بعض الأحيان من  
المحظورات.

ابنتك بحاجة إليك، ولكن كيف تبدئين  
الحديث معها؟ في هذا الكتيّب  
ستكتشفان ذلك معاً.



## لنتحدث عن ذلك...

اختاري وقتاً هادئاً تكونان فيه بمفردكما، مثل نزهة قصيرة أو حديث مسائي، تحدّثا في مكان تشعران فيه بالراحة.

ابدئي بسؤال بسيط ودعيها تتحدث:

هل تتحدث  
صديقاتك أحياناً  
عن الدورة  
الشهرية؟

عزيزتي  
ماذا  
تعرفين بالفعل عن  
الحيض؟

إن كانت ابنتك في  
السادسة عشرة ولم يبدأ  
حيضها بعد فلا داعي  
للقلق لكن يُستحسن  
مناقشة الأمر مع طبيب  
الأسرة



استمعي باهتمام إلى ابنتك وامنحي مشاعرها مساحة  
آمنة

سواء كانت فضولية أو غير واثقة أو متحمّسة، فإن جميع  
المشاعر مقبولة .  
أجيبني عن أسئلتها قدر المستطاع أو ابحثا معاً عن  
معلومات موثوقة .

إن كانت قد مرّت بتجربة مزعجة أو محرّجة مرتبطة  
بالحيض فكوني هادئة ومتفهمة فذلك يساعد على  
الشعور بأن الحوار مفتوح دائماً.

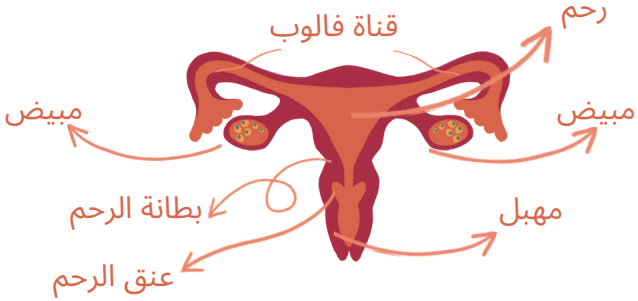
استعملي المصطلح الذي تستخدمه هي لوصف الحيض،  
فهذا يعزّز شعورها بالراحة.

**كيف تحبّون تسميتها؟**

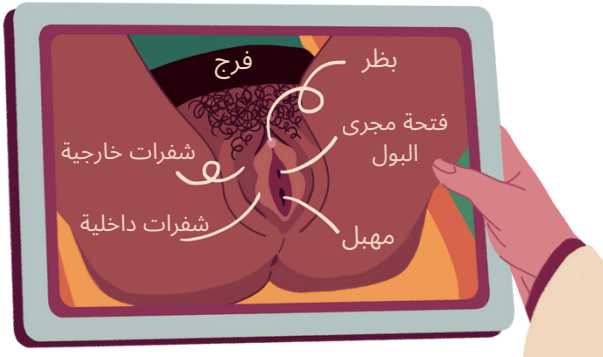


## هكذا يبدو جسم الأنثى من الداخل أثناء الدورة الشهرية

يصبح فهم ما يحدث أثناء الدورة الشهرية أسهل عندما  
ننظر إلى شكل جسم المرأة من الداخل

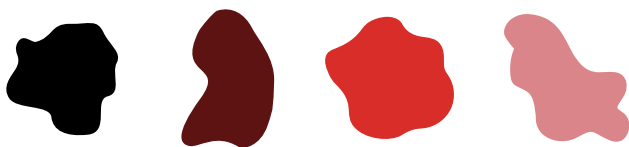


يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي من أجزاء مختلفة، لكل  
منه وظيفته الخاصة، تعمل هذه الأجزاء معًا على نمو  
الجسم وتطوره وحدوث الحيض .



## الحيض، ما هو في الواقع؟

الحيض هو نزول دم شهري يرافقه جزء من بطانة الرحم عبر المهبل لدى النساء أو الأشخاص الذين لديهم رحم



يختلف لون الدم من الأحمر الفاتح إلى البني الداكن وأحياناً قد يبدو أسود في بعض الأحيان

### كم من الدم تفقدين؟

خلال الدورة الشهرية، تفقدين في المتوسط 1 إلى 2 ملاعق كبيرة من الدم يوميًا. عادة ما يكون ذلك أكثر قليلاً في الأيام الأولى مقارنة بنهاية الدورة. إجمالاً، يتراوح ذلك بين نصف فنجان قهوة، أي حوالي 50-100 مل.



## لماذا تحيض الفتيات والنساء؟



تولد الفتاة أو المرأة ولديها عدد من البويضات ، يمكن أن تنضج هذه البويضات من سن البلوغ وعند حدوث الإباضة تغادر البويضة الناضجة المبيض وتنتقل إلى قناة فالوب فيستعد الرحم لهذا الأمر عن طريق زيادة سماكة بطانة الرحم ( أو غشاء الرحم)



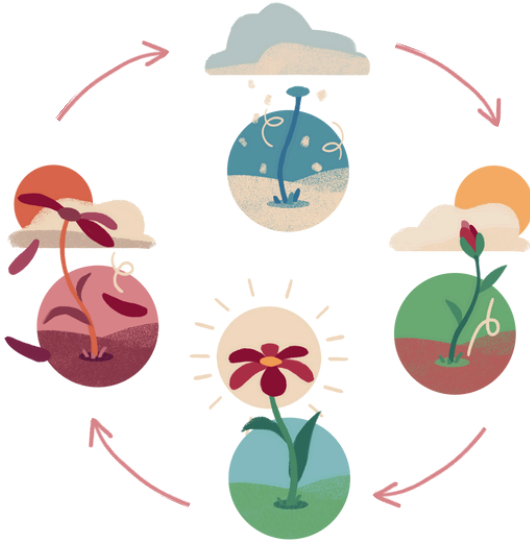
وهكذا يستعد الجسم كل شهر لحمل محتمل وإذا لم يحدث اخصاب تموت البويضة ويتم التخلص من الطبقة الإضافية من بطانة الرحم وتختلط بالدم الذي يخرج عن طريق المهبل، وهذا ما يسمى الحيض وهو أحد المراحل الأربع التي تتكرر في كل دورة .



## الفصول الأربعة

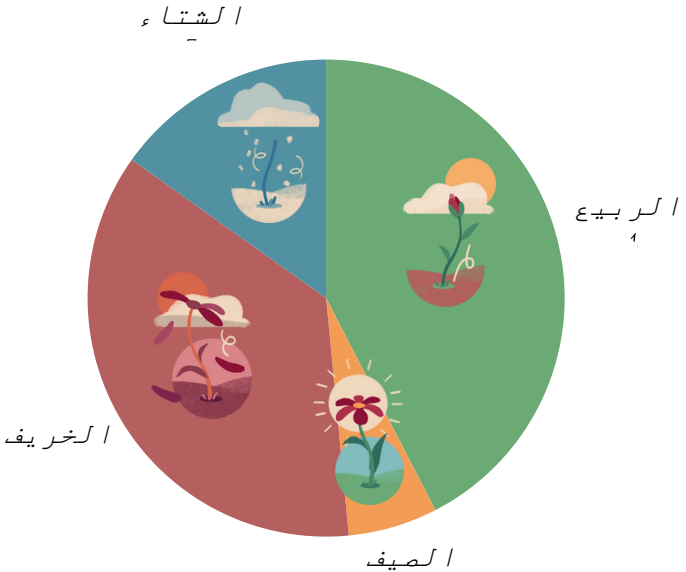
في بلجيكا نمر بأربعة فصول كل عام، الربيع والصيف والخريف والشتاء. تمامًا كما تتبع الطبيعة إيقاعًا معينًا فإن جسم الأنثى أيضًا له إيقاعه الخاص ونحن ندرك ذلك في الدورة الشهرية.

دعونا نقارن كل فصل من فصول السنة بمرحلة من مراحل الدورة لفهم ما يحدث بين كل دورة شهرية بشكل أفضل.



## اتباع إيقاع الدورة الشهرية...

يمكن أن تستمر الدورة في المتوسط بين 21 و35 يومًا، وتستمر الدورة الشهرية نفسها في المتوسط من 2 إلى 7 أيام.



## الربيع - المرحلة الجرابية



يصبح غشاء الرحم أكثر سمكاً وتنضج بويضة في أحد المبيضين .

ماذا يمكن أن تشعري به؟ الطاقة، الإبداع، الثقة بالنفس، الرغبة الجنسية .



يومًا 12-16

## الصيف - الإباضة

تنضج البويضة وتخرج أثناء الإباضة

ماذا يمكن أن تشعري به؟ طاقة، قوة، بشرة مشرقة، ربما ارتفاع في درجة حرارة الجسم وإفرازات بيضاء .



حوالي اليوم 4 / قبل الدورة الشهرية التالية، لمدة يوم أو يومين

## المرحلة الأصفرية - الخريف

يستعد الرحم لانغراس البويضة المخصبة ولهذا السبب، ينتج الرحم مزيدًا من الغشاء المخاطي.



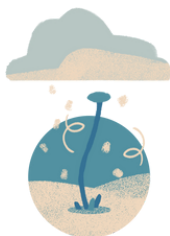
يومًا 12-14

ماذا يمكن أن تشعري به؟  
التعب، تقلبات المزاج، حساسية زائدة،  
ألم في البطن والثديين والظهر، الرغبة  
في تناول الأطعمة الحلوة والمالحة،  
الغثيان، الإمساك أو الإسهال .

## الحيض - الشتاء

يتم طرد بطانة الرحم على شكل نزيف دموي

ماذا يمكن أن تشعري به؟ تقلصات بسبب  
انقباض الرحم، انخفاض الطاقة، سهولة  
الانفعال .



أيام 2-7

## كيف تشعر ابنتك أثناء دورتها الشهرية؟

تختلف التجربة خلال الدورة الشهرية من انثى إلى أخرى على سبيل المثال، قد يمنحك الحيض طاقة، بينما قد يجعلك التبويض تشعرين بالإرهاق .

### أعطي ابنتك هذه النصيحة:

أخبري المقربين منك بموعد دورتك الشهرية، فهذا سيجعلهم أكثر تفهماً عندما لا تشعرين بخير .



## دورة حياة الدورة الشهرية

في الأشهر أو السنوات الأولى من سن البلوغ، غالبًا ما يكون الدورة الشهرية غير منتظمة. في وقت لاحق يمكن أن تتوقف مؤقتًا بسبب الحمل أو الرضاعة الطبيعية أو الأدوية أو الإجهاد أو التغيرات في الحياة أو التغذية .

عادةً ما يقل الحيض تدريجيًا بعد سن 45 عامًا ويصبح غير منتظم (أو في بعض الحالات حتى قبل ذلك) وفي النهاية يتوقف الحيض وتقل الخصوبة أيضًا وهذا ما يسمى بانقطاع الطمث.



## كيف يمكنك دعم الدورة الشهرية؟

بعض النصائح التي يمكنك اتباعها لتخفيف آلام الدورة الشهرية :

### مارسي الرياضة بانتظام

التمارين الرياضية تعمل معجزات. اذهبي للمشي أو ركوب الدراجة أو ممارسة اليوغا أو أي رياضة أخرى تحبها. التمارين الرياضية تخفف الألم وترفع المزاج.



### تناولي طعاما مغذيا وغنيا بالطاقة

اختراري الأطباق التي تحتوي على المكسرات والبذور والحبوب والخضروات الورقية مثل الملفوف أو السبانخ. والعدس والبيض واللحوم والأسماك. تجنبي الأطعمة الدهنية والسكر الزائد ولكن لا بأس بتناول قطعة من الكعك من حين لآخر.



### ارتدي ملابس مريحة

اختراري ملابس (قطنية) غير ضيقة وتشعرك بالراحة.



## تخفيف التشنجات والألم

هل تعانيين من تقلصات (بسبب انقباض الرحم) أو ألم؟  
خذي حمامًا دافئًا أو دشًا، وضعي كيسًا من الماء الدافئ  
أو وسادة دافئة على أسفل بطنك .

اشربي شاي الأعشاب مثل النعناع أو البابونج أو غيرها من  
الأعشاب التي تعرفينها من المنزل. يمكن أن يساعدك  
ذلك على الاسترخاء وتخفيف الألم .



”استمعي إلى جسدك“

هل توقفت الدورة الشهرية لابتك فجأة؟ أو هل  
يمنعها الألم من القيام بأعمالها اليومية مثل الذهاب  
إلى المدرسة أو العمل؟ لا يجب أن يكون الأمر كذلك.  
تحدثي مع طبيبك أو شخص موثوق به ومدرب طبيًا



يمكن أن تؤثر عملية الختان على الدورة الشهرية بالنسبة للفتيات اللواتي خضعن لعملية ختان (إغلاق جزئي للفرج)، يمكن أن تكون الدورة الشهرية أكثر إيلامًا وتستمر لفترة أطول وقد لا يتم إخراج البول والدم بسهولة مما يؤدي إلى تراكمهما وبسبب الصدمة التي تعرض لها الجسم قد تشعرين بمزيد من الألم (في جميع أنواع الختان) .

هل تعرفين هذا الشعور؟ تحدثي مع أحد العاملين في مجال الصحة للحصول على الدعم والنصائح لتخفيف آلام الدورة الشهرية .



## العناية اللطيفة بالفرج

يحمي الفرج نفسه بطريقة طبيعية وهو نظيف بطبيعته. غسل الفرج بشكل متكرر يمكن أن يسبب تهيج الجلد ومن المستغرب أن الصابون يمكن أن يتسبب في شعور النساء بالحكة أو الحرقان أو رائحة غير طبيعية أو تورم .

الفرج له رائحة خاصة به وهو رطب، وهذا أمر طبيعي وصحي تمامًا



## نصائح لصحة الفرج:

اغسلي الفرج بالماء النظيف بدون صابون واستخدمي يديكِ لهذا الغرض ولا تستخدمِي منشفة أو اسفنجة أو مناديل معطرة .

لا تستخدمِي العطور على الفرج أو حوله. يفضل ارتداء سراويل قطنية وتجنب الأقمشة الاصطناعية مثل البوليستر أو النايلون .

اشطفي وجففي نفسك دائمًا من الأمام إلى الخلف بعد الذهاب إلى المرحاض. بذلك تمنعين وصول البكتيريا من ثنايا الشرج إلى المهبل أو الإحليل (قناة البول) .

## اختيار منتجات الدورة الشهرية المفضلة

من الفوط الصحية إلى أكواب الحيض، هناك الكثير من منتجات الدورة الشهرية المتوفرة، بعضها قابل لإعادة الاستخدام والبعض الآخر مصمم للاستخدام مرة واحدة .

امنحي ابنتك الوقت الكافي لتجربة مختلف المنتجات، هكذا يمكنها اختيار ما يناسبها .



اصنعي معها حقيبة صغيرة لتأخذها معها إلى المدرسة أو أثناء المبيت أو السفر. هكذا ستشعر ابنتك أنها مستعدة عندما تأتيها الدورة الشهرية. ماذا لو لم يكن معها شيء؟ يمكن أن تساعدك قطعة قماش أو ورق تواليت في حالة الطوارئ .

بالنسبة للفتيات اللواتي خضعن لعملية ختان، قد يكون من الصعب ادخال بعض منتجات الدورة الشهرية، مثل الكوب أو السدادة القطنية

## ما هي المنتجات المتوفرة؟

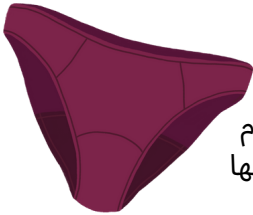
### الفوط الصحية

الفوطة الصحية هي عبارة عن شريط من مادة ماصة تثبتيه في ملابسك الداخلية لامتصاص الدم، تحتوي العديد من الفوط الصحية على أجنحة جانبية تثبتيها حول ملابسك الداخلية لتثبيتها بشكل أفضل .



استبدلي الفوطة الصحية كل 4-6 ساعات أو عندما تمتلئ لتجنب التسرب .

بالنسبة للفتيات اللواتي خضعن لعملية ختان، قد تسبب الفوط الصحية تهيجًا بسبب الاحتكاك



### ملابس داخلية للحيض

هذه الملابس الداخلية الخاصة تمتص الدم والبول أو الإفرازات البيضاء ويمكنك غسلها وإعادة استخدامها. غالبًا ما تكون مريحة ويمكنك ارتداؤها لمدة تصل إلى 12 ساعة أو حتى تشعرين بأنها ممتلئة .

## السداة القطنية

يتم إدخال السداة القطنية في المهبل وتقوم بامتصاص دم الحيض من الداخل، يجب تغيير السداة القطنية كل 4-6 ساعات، ومن الأفضل عدم النوم بها



## كوب الحيض

كوب الحيض هو كوب ناعم ومرن ومخروطي الشكل يتم إدخاله في المهبل. يقوم الكوب بتجميع دم الحيض بدلاً من امتصاصه ويوجد في نهايته مقبض صغير يسهل إخراج الكوب وتفريغه وشطفه وإعادة إدخاله. يمكنك ارتداء الكوب لمدة 8 ساعات كحد أقصى



**لا توجد منتجات في المنزل؟ لا تترددي في طلبها من المدرسة أو من GAMS أو من جمعية BruZelle**  
كما تتوفر أحياناً فوط صحية مجانية في المتاجر الاجتماعية ومراكز الخدمات الاجتماعية ومراكز الشباب

## لحظة من الأم إلى الابنة...

أهم النقاط الرئيسية للنقاش تبعاً:

يمكنك دائماً اللجوء إليّ إذا كان لديك أي أسئلة أو شكوك أو مشاعر .

دورتك الشهرية هي جزء طبيعي من هويتك، تماماً مثل الضحك والنمو والتنفس .

الحيض ليس شيئاً قذراً أو شيء تخجلين منه.

يمكنك القيام بكل ما تحبين القيام به أثناء الدورة الشهرية. الأهم هو أن تشعر بالراحة وأن تستمعي إلى جسدك .

هل تأخرت دورتك الشهرية أو تشعرين بالقلق؟ هل تشعرين بألم شديد؟ هل تفقدين الكثير من الدم بحيث تضطرين إلى تغيير الفوطة الصحية كل ساعة؟ إذاً يمكننا الذهاب معاً إلى الطبيب .



## هل تحتفلون معًا ببدء الدورة الشهرية الأولى لها؟

هناك العديد من الطقوس الصغيرة للاحتفال بالدورة الشهرية الأولى، لا تترددي في سؤال ابنتك عما تفضل: رحلة قصيرة، شيء لذيذ، هدية رمزية صغيرة أو صنع شيء إبداعي معًا.

اجعليها تشعر أن الدورة الشهرية يمكن أن تكون أمرًا إيجابيًا وأن مرحلة جديدة جميلة من حياتها قد بدأت.



هل تبحث عن مزيد من المعلومات؟

GAMS يسعدها أن توجهك إلى :

Zanzu | Sensoa | BruZelle





Gabrielle Petit Street 6

1080 Brussels

Tel: 02 219 43 40

[info@gams.be](mailto:info@gams.be)

[www.gams.be](http://www.gams.be)



With the support of *Vlaamse Overheidsdienst voor  
Gelijke Kansen.*