٢٨

E الدورة الشهرية

من أسرار البلوغ

– ‘‘أنا ذاهبة إلى صالون الحلاقة، أتذهبين معي؟’’

– ‘‘أبداً!! أنا لا أقص شعري أثناء العادة الشهرية!’’

اطّلعي على هذا الكتيّب للتمييز بين الحقائق والمعتقدات الشائعة.



الشباب والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية

ورشة الموارد العربية

جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

٤ الدورة الشهرية

باب البلوغ

الباب الأول: البلوغ

الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
الكتيّب ٣: العادة السرية
الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

الكتيّب ٥: غشاء البكارة
الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصيّة
الكتيّب ٩: التغذية
الكتيّب ١٠: حَبّ الشباب
الكتيّب ١١: التدخين
الكتيّب ١٢: الرياضة
الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



١٢٣: توضيح ✱: اقرأ أيضاً



ما هو الحيض؟

- الحَيْض أو "الطمث" هو أحد علامات البلوغ لدى الفتاة وهو نزول الدم من المهبل الذي عادةً ما يستمر من ثلاثة إلى خمسة أيام كل حوالي شهر.

ما هي الدورة الشهريّة؟

- هي عدد الأيّام **من اليوم الأول لنزول دم الحَيْض**① **حتى اليوم الأول من الحَيْض التالي.** تتراوح مدّة الدورة الشهريّة ما بين ٢٥ و ٣٥ يوماً.
- **قد تنقطع الدورة الشهريّة** بعد المرّة الأولى ثم تعود بشكل غير منتظم إلى أن تستقر على وتيرة معتادة.
- يتأثّر انتظام الدورة الشهريّة بالحال **الصحّية والنفسيّة** للفتاة.

الجهاز التناسلي (الإنجابي)

١ **البويضة:** عنصر أُنثَوي يخدم التكاثر ويهيّئ للحمل وهي تتكوّن في المبيض.

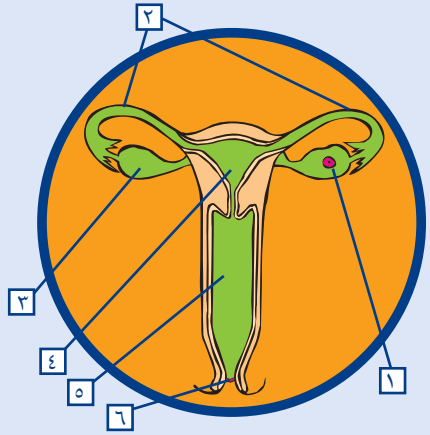
٢ **قناة فالوب:** هي المَمر الذي تسلكه البويضة الناضجة من المبيض لتصل إلى الرحم.

٣ **المبيض:** غدّة بحجم اللوزة تتكوّن فيها البويضات.

٤ **الرحم:** عضو مُجوَّف، مُهيّأ لاستقبال البويضة أو الجنين.

٥ **المهبل:** مجرى عضلي، يسلكه دم الحيض ليصل إلى الخارج.

٦ **غشاء البكارة:*** غشاء يغلق نسبيّاً مدخل المهبل وفيه فتحة تسمح بمرور دم الحيض.



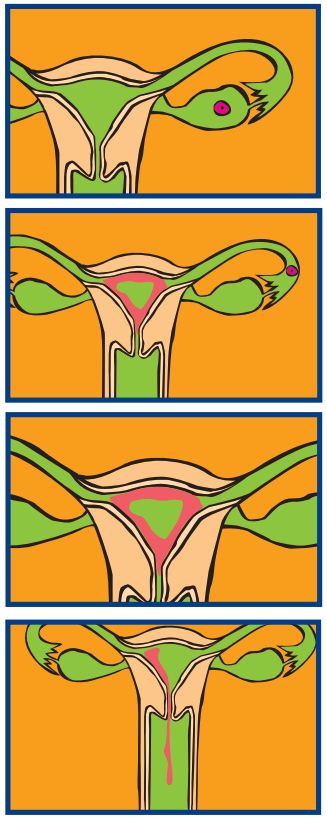




اقرأ أيضاً

غشاء البكارة :: الكتيّب رقم ٥

مراحل الدورة الشهريّة



١ نضوج البويضة:
خلال الأسبوعين الأوّلين من الدورة الشهريّة، تتمّ تَهيئة وإنضاج بويضة (٢) في أحد المبيضين للتلقيح.

٢ الإباضة:
تخرج البويضة من المبيض وتسلك تدريجيّاً قناة فالوب لتصل إلى الرحم.

٣ استعداد الرحم لإستقبال البويضة:
يبدأ الرحم في إعداد جداره الداخلي تحت تأثير الهرمونات (٣) فيتكوّن "العشّ" من جديد ليستقبل البويضة.

٤ الحيض:
ان لم تُلقَّح البويضة، تنهار بطانة الرحم ("عش البويضة")، وتحت تأثير الهرمونات، تسقط إلى الخارج في شكل الحيض.

- إذا تمّ تلقيح البويضة بحيوان منوي (٤)، فإنّها تعشّش في جدار الرحم فينقطع الحيض وتبدأ عمليّة الحمل (*).



■ دم الحَيْض ليس سوى سقوط بطانة الرحم...



■ إنّ إفرازات الجسم كثيرة. مع بداية البلوغ* تلاحظ الفتاة نزول إفرازات طبيعيّة بيضاء أو شفّافة من المهبل.

■ **النظافة الشخصيّة والإستحمام الدائم* ضروريّان حتى في أيّام الحَيْض.**



اقرأ أيضاً

البلوغ لدى الفتاة :: الكتيّب رقم ٢

العناية الشخصيّة :: الكتيّب رقم ٨

- قد تظهر على الفتاة خلال فترة الحَيْض بعض الأعراض الجسديّة أو النفسيّة التي تختلف حدّتها بين فتاة وأخرى. منها: **أوجاع في البطن والظهر والمعدة** نتيجة تقلّصات عضليّة وانفعال شديد أحياناً أو **احساس بالغثيان**...
- **في بعض الحالات الحادّة يجب مراجعة الطبيب.**



معتقدات شائعة!

- لا علاقة أبداً بين قصّ شعر الرأس وفترة الحَيْض.
- كذلك بالنسبة لإزالة شعر الساقين، إلا في حال كانت بَشرة الفتاة حسّاسة للغاية.



- لا توجد قاعدة معيّنة حول ما يجب تناوله أو الإمتناع عنه في فترة الحَيْض ولكن لتفادي الشعور بالإنزعاج يُفضّل الإقلال من **البهارات والملح والمواد الحارّة.**



■ تستمرّ الفتاة بالنّمو **حتى سن ال ١٨ تقريباً**.

■ قد يصيب الفتاة **شعور بإنتفاخ البطن** قبل وخلال فترة الحَيْض. يتفاوت هذا الشعور بين فتاة وأخرى.



■ الرياضة ليست ممنوعة وهي غير مضرّة خلال فترة الحَيْض.

معتقدات شائعة!

■ لا يهتاج البحر عند نزول الفتاة إليه خلال فترة الحَيْض **كما يعتقد بعض الناس.**

■ إنّ التعرّض للشمس لا يزيد من النزف الدّموي خلال فترة الحَيْض **ولكن حذارِ ضربة الشمس** !



اقرأ أيضاً

الرياضة :: الكتيّب رقم ١٢

تدابير للشعور بالراحة

- تصرّفي تصرّفاً طبيعياً و**تابعي نشاطاتك كالعادة** خلال فترة الحَيْض.
- **النظافة الشخصيّة والإستحمام الدائم** يمنحانك شعوراً بالثقة والإنتعاش.
- **إختاري فوطة صحيّة مريحة تناسبك.**
- **حافظي على نظام طعام متوازن** ونوم كافٍ.
- **القليل من الرياضة** يساعدك على تحمّل آلام الحَيْض.
- **المشروبات الساخنة تمنحك الشعور بالدفء** والإرتياح.
- في حالات الآلام الحادة **راجعي الطبيب أو المرشدة الصحّية واتّبِعي نصائحهما.**



اقرأ أيضاً

التغذية :: الكتيّب رقم ٩



توضيح

١ **الحيض:** له عدة تسميات منها: النزف الشهري، الدورة، العادة، الطمث، الغسلة، الميعاد، "البيريود"، "سيك تايم" و"ريغل" وغيرها. إذا لم يلقح حيوان منوي البويضة في قناة فالوب تصل البويضة غير الملقحة إلى الرحم ولا تتمكن من الانغراس في جداره فتنهار بطانته المكوَّنة من أنسجة وأوعية دموية وتسقط على شكل نزف دموي عبر عنق الرحم إلى المهبل ومن ثم إلى خارج جسم المرأة . يحدث هذا مرة كل ٢٨ يوما تقريباً ويستمر لأيام قليلة.

٢ **البويضة:** هي خلية التناسل الانثوية. عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة لمدّة ٩ أشهر.

٣ **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.

٤ **الحيوانات المنوية:** أو المني هي خلايا التناسل الذكرية. هي أجسام حية صغيرة جدا توجد بالملايين في السائل المنوي ولا يمكن رؤيتها الا تحت الميكروسكوب. عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة. الحيوانات المنوية .



مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رمّال. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د.غسان عيسى ، د.مجدي حلمي، زينب غصن، نزار رمّال. **تحرير المادة العلمية:** د.غسان عيسى ونزار رمّال. **تحرير نهائي:** غانم بيبي ود. غسان عيسى ونزار رمّال. **صياغة لغوية:** تالين سلّوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** غانم بيبي، غسان عيسى، نزار رمال، رانية الساحلي، ايلينا ناصيف، زينة علوش، منى خالدي، ندى الاغر، ريما معوض، علياء بشناق. **مساهمات الشباب:** لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، الاردن (غوث الاطفال الاميركي)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).