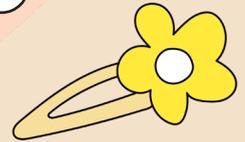
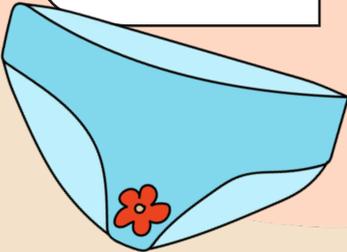
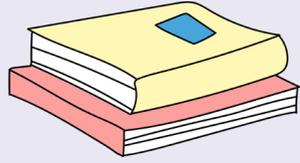


كلام

بنات





ستتعرفون في هذا الكتيب على:

بعض التغييرات التي تحدث  
للفتيات عندما يكبرن

ما هو الحيض؟

لماذا تحيض الفتيات؟

كيفية استخدام منتجات الحيض

كيف يمكن للفتيات الاعتناء  
بأنفسهن أثناء الحيض



هذا الكتيب مخصص للفتيات اللاتي  
يرغبن في معرفة المزيد عن سن  
البلوغ والحيض

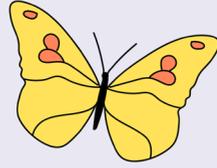


# ما سبب كل هذه التغيرات؟

عندما تبلغ الفتيات فإنهن:



قد يقضين وقتًا أطول بمفردهن أو مع الأصدقاء، ووقتًا أقل مع أسرهن



يصبحن أكثر استقلالية. هذا يعني أن الفتيات قد يتخذن المزيد من خياراتهن بأنفسهن



ينمو الشعر عندهن في أماكن جديدة، مثل الوجه والإبط والأعضاء التناسلية



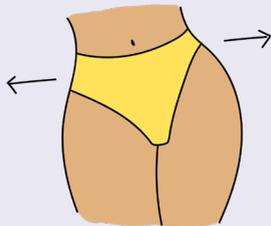
قد يختلف شعورهن تجاه الآخرين ويبدأن في الإعجاب بشخص ما أكثر من الإعجاب العادي بالأصدقاء



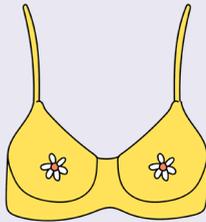
قد يشعرن بالحزن أكثر أو يغضبن بسهولة



يَحِضُن



يزيد طولهن ويزداد عرض منطقة الفخذين



ينمو الثديين عندهن.

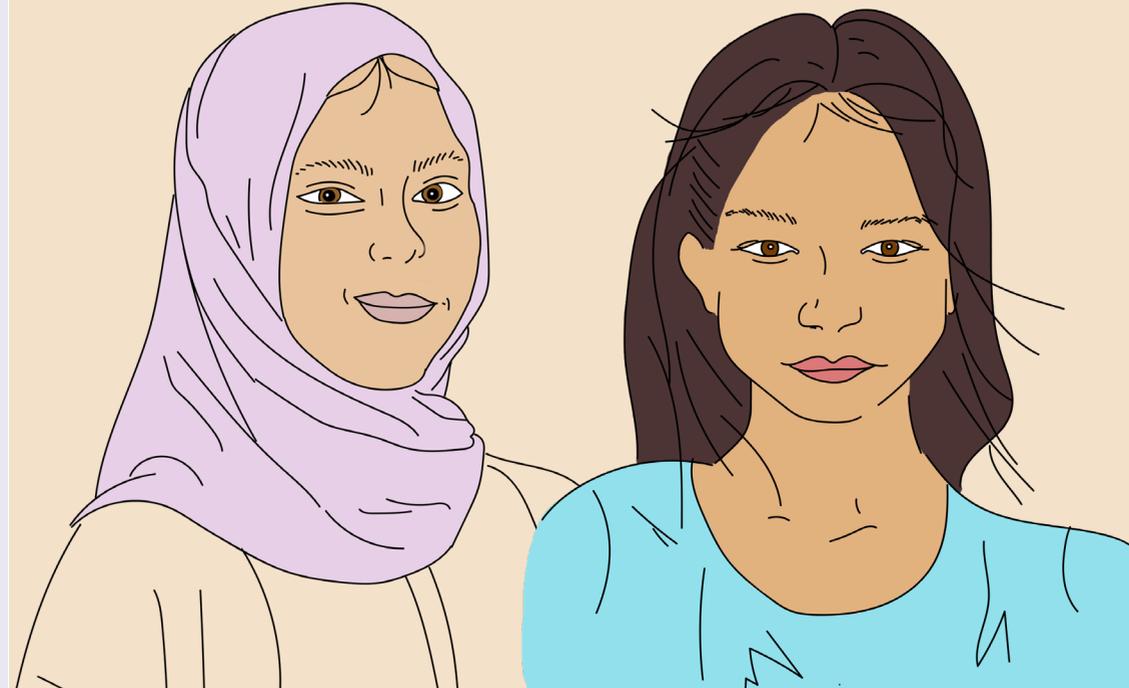
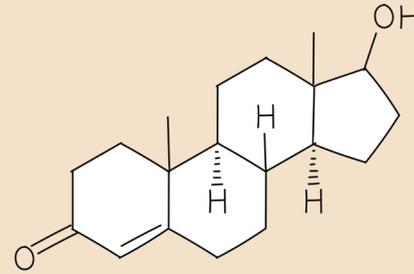
# ما هو البلوغ؟

سن البلوغ هو الوقت الذي يكبر فيه الأولاد والبنات ليصبحوا بالغين.

هذا هو الوقت الذي تحدث فيه الكثير من التغيرات. وتحدث هذه التغيرات بسبب الهرمونات.

الهرمونات هي مواد كيميائية صغيرة تصنعها أجسامنا. وخلال فترة البلوغ، توجه الهرمونات تعليمات إلى أجزاء الجسم المختلفة بما يلي:

- التشغيل
- الإطفاء
- تغيير الوظيفة



# ما هو الحيض؟

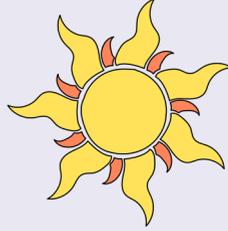
الحيض:



يسمى أحيانًا الطمث أو العادة الشهرية



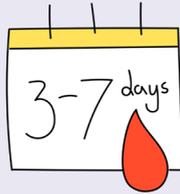
ليس بالشيء الذي نخجل منه



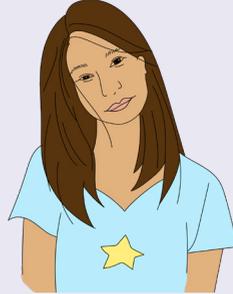
هو جزء طبيعي من الحياة



يمكن أن يكون مؤلمًا لبعض الفتيات. يختلف من فتاة لأخرى



عادةً ما يستمر لمدة 3-7 أيام



يبدأ عادةً عندما تكون الفتاة بين 11-14 سنة

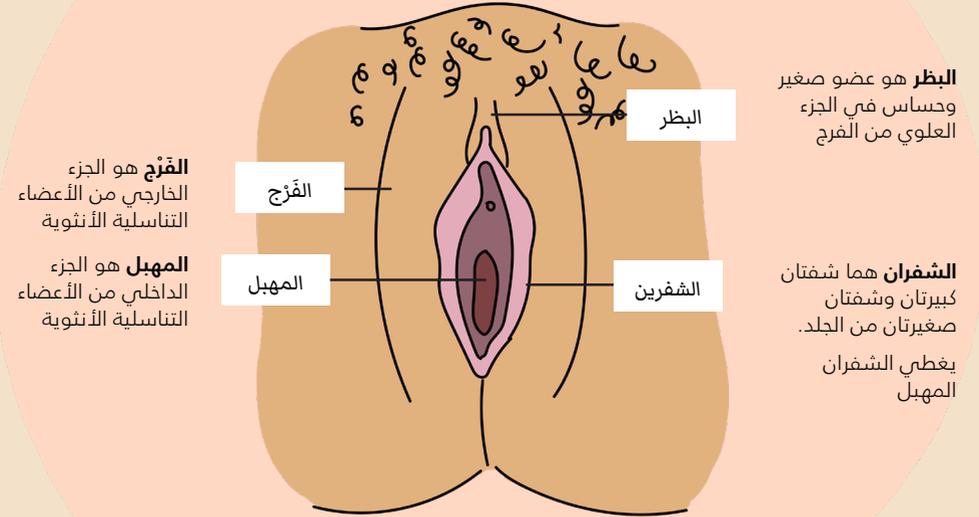
الحيض هو جزء من **الدورة الشهرية**.

تستمر الدورة الشهرية حوالي **28 يومًا**. مما يعني أن الفتاة تحيض مرة كل شهر تقريبًا.



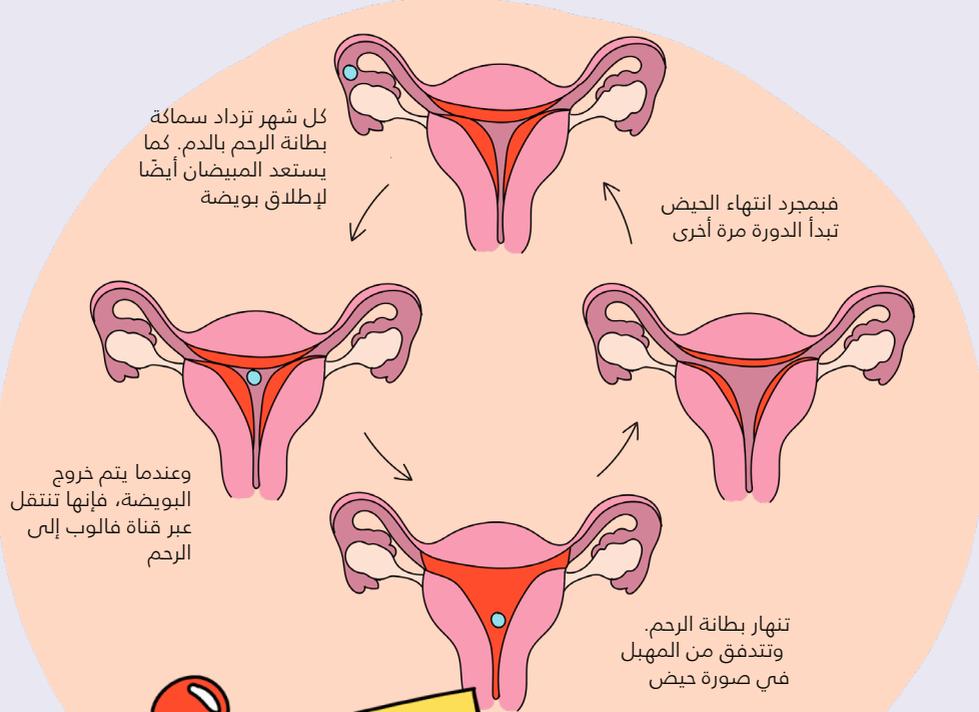
# الأعضاء التناسلية الأنثوية

تسمى الأعضاء التناسلية أحيانًا "الأماكن الخاصة". الأعضاء التناسلية للفتاة هي الفرج والشفرين والبظر.



# الدورة الشهرية

تحدث أشياء كثيرة داخل جسم الفتاة أثناء الدورة الشهرية!

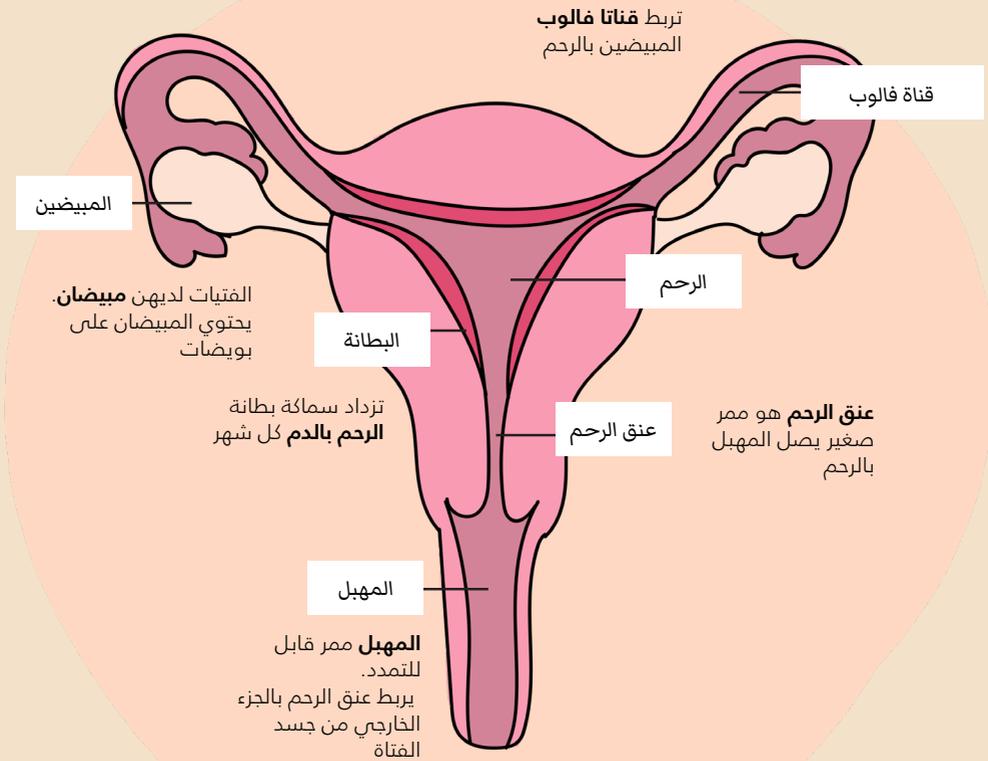


## هل تعلمين؟

عندما تحيض الفتاة، فهذا يعني أنها يمكن أن تحمّل إذا مارست الجنس. إذا حملت الفتاة، فلن تنهار بطانة الرحم. هذا يعني أن دورة الحيض لن تأتيها. تزداد سماكة بطانة الرحم وتساعد الطفل على النمو. يعتقد بعض الناس أن دم الحيض هو دماء قذرة. وهذا ليس صحيحًا. فدم الحيض هو دم صحي.

# الجهاز التناسلي

يحتوي الجهاز التناسلي للأنثى على أجزاء مختلفة:



# عندما يأتيك الحيض لأول مرة

عادة ما يكون أول حيض خفيفًا. وهذا يعني أن الفتاة قد لا تنزف كثيرًا أو لفترة طويلة. قد يبدو الحيض كعلامة حمراء أو بنية اللون في ملابسها الداخلية وتشعر الفتاة بالبلل بين ساقيها.

قد تشعر بعض الفتيات بالرضا عندما تأتي الدورة الشهرية الأولى. فهذا يعني أنهن يكبرون! وقد تشعر بعض الفتيات بالخوف.

ولا بأس في هذا، فهذا الشعور أيضًا طبيعي.



## إذا شعرت الفتاة بالتوتر أو الخوف يمكنها التحدث إلى:

- إحدى صديقاتها أو معلماتها أو مستشارة المدرسة
- أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة
- ممرضة؛ عن طريق الاتصال بخط المساعدة (Family Planning NSW Talkline) على 1300 658 886. إذا احتاجت الفتاة إلى مساعدة في التحدث مع الممرضة، يمكنها الحصول على المساعدة من شخص يتحدث لغتها. يمكنها الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يمكنها أن تخبرهم أنها تريد التحدث إلى (فاملي بلاننج نيو ساوث ويلز) Family Planning NSW.

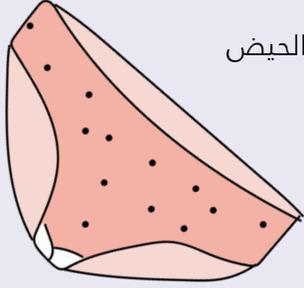


# الاستعداد

قد لا تعرف الفتاة متى ستحيض لأول مرة، ولكن يمكنها الاستعداد للحيض. هناك طرق مختلفة يمكن للفتيات من خلالها الاستعداد للحيض.

## ومن تلك الأشياء:

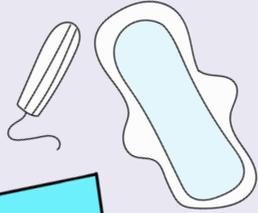
- التعرف على المنتجات المختلفة التي تستخدم أثناء الحيض
- تحديد المنتج الذي يردن استخدامه
- تعلم كيفية استخدامه
- تخصيص حقيبة لأدوات الحيض وحملها معك



يمكنك استخدام **حقيبة صغيرة** من أي نوع أو مقلمة.

## يمكن للفتاة أن تضع داخل الحقيبة:

- المنتج الذي تستخدمه أثناء الحيض
- ملابس داخلية نظيفة
- كيس بلاستيكي أو ورقي
- مسكنات الألم مثل الباراسيتامول



في بعض الأحيان قد يتسرب دم الدورة الشهرية إلى الملابس الداخلية للفتاة. هذا أمر طبيعي. يمكن للفتاة أن تغير ملابسها الداخلية.

يمكن وضع الملابس الداخلية المتسخة في الكيس البلاستيكي الموجود في حقيبة الدورة الشهرية. يمكن للفتاة أن تغسل الملابس الداخلية المتسخة عندما تعود إلى المنزل.



هل تعلمين؟

عندما تأتي دورة الحيض للفتاة لأول مرة، قد لا تكون منتظمة. هذا يعني أن الفتاة قد:

- لا تأتيها دورة الحيض كل شهر
- تنزف كثيرًا
- لا تنزف إلا قليلاً
- تنزف لفترة طويلة
- تنزف لفترة قصيرة
- تنزف بين دورة حيض والأخرى
- بمرور الوقت، ستصبح الدورة الشهرية أكثر انتظامًا.

هل تعلمين؟

قد تتعدد أشكال دم دورة الحيض. يمكن أن يكون الدم أحيانًا:

- أحمر فاتح
- أحمر غامق
- بني
- خفيف
- كثيف أو متكتل

قد يختلف تدفق الدم ولونه من دورة محيض إلى أخرى. كل هذا طبيعي.

## نصيحة!

يمكن للفتيات متابعة دورتهن الشهرية. يمكن للفتيات استخدام تطبيق لمتابعة الحيض على هواتفهن؛ حيث يساعدهن ذلك على معرفة موعد الحيض القادم. يمكن للفتيات البحث عن "تطبيقات تتبع الحيض" في المكان الذي ينزلن منه التطبيقات.



# المنتجات التي تستعمل خلال الحيض

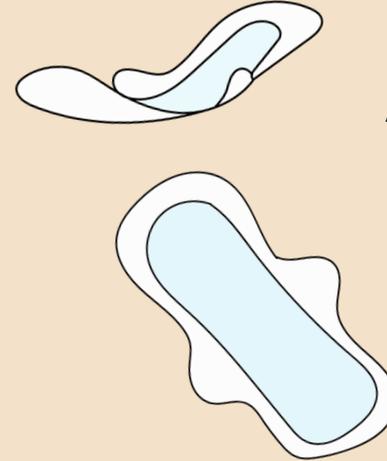
هناك أنواع مختلفة من المنتجات التي تستخدم أثناء الحيض. هناك أسباب مختلفة تجعل الفتيات يستخدمن منتجات مختلفة لفترة الحيض. ومن هذه الأسباب:

- اختيار الفتاة للمنتج الذي يشعرها هي بالراحة؛ فأجسام الفتيات تختلف عن بعضهن البعض، مما يعني أن بعض الفتيات قد يرتحن لاستخدام بعض أنواع منتجات الحيض وتشعر بعضهن بالراحة في استخدام أنواع أخرى.
- أسباب بيئية
- التكلفة
- الممارسات والعقائد الدينية والثقافية

ولا بأس بكل هذه الأسباب، فاختيار المنتج الذي تستخدمه الفتاة يرجع إليها هي.

## القوط

توضع القوط داخل الملابس الداخلية للفتاة؛ وهي مزودة بشريط لاصق في الأسفل يلتصق بالملابس الداخلية لتثبيت القوطة في مكانها، فتمتص القوطة دم الحيض عندما يخرج من المهبل.

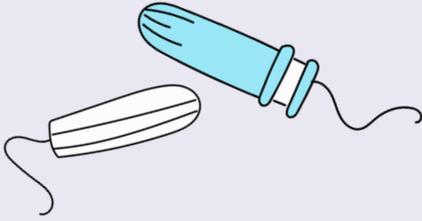


## السدادات القطنية (التامبونز)

السدادات القطنية عبارة عن أنابيب صغيرة مصنوعة من القطن. يتم وضعها داخل المهبل لامتصاص دم الدورة الشهرية. يمكن للفتاة استخدام إصبعها لدفع السدادة في مهبلها.

### خطوات استخدام السدادة القطنية:

1. اغسلي يديك
2. فكي السدادة القطنية
3. امسكي السدادة القطنية من النهاية التي بها الخيط
4. اتخذي وضعية مريحة:
  - اجلسي على المراض
  - أو اجلسي القرفصاء
  - أو اسندي بقدم واحدة على مقعد المراض
5. باستخدام إصبع واحد أو باستخدام أداة إدخال السدادة، ادفعي السدادة في المهبل
6. ادفعيها إلى أقصى حد يمكن إصالتها إليه
7. اتركي الخيط خارج المهبل



### إخراج السدادة القطنية:

1. اسحبي الخيط للأسفل وللأمام
2. لفني السدادة القطنية في ورق التواليت
3. ضعني السدادة القطنية في سلة صحية

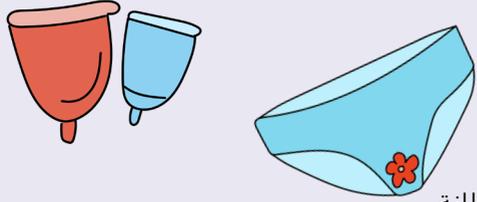
قد يكون استخدام السدادة القطنية أمرًا غريبًا أو غير مريح في البداية. وقد يستغرق الأمر بضع محاولات حتى تشعرين بالراحة في استخدامها. من المفترض ألا تشعرين بوجود السدادة القطنية بمجرد إدخالها. ومن المفترض ألا يسبب ارتداء السدادات القطنية أي أذى أو ألم.

# هل تعلمين؟

## كوب الحيض

كوب الحيض هو كوب صغير مصنوع من السيليكون يوضع في المهبل ليتجمع فيه دم الحيض. يمكن للفتيات وضع الكأس بأنفسهن. ويجب على الفتيات غسل أيديهن قبل وبعد استخدام كوب الحيض.

يمكن شراء أكواب الحيض من بعض المتاجر عبر الإنترنت. يجب على الفتيات دائمًا اتباع التعليمات التي تأتي مع كوب الحيض.



## الملابس الداخلية الماصة للسوائل

الملابس الداخلية الماصة للسوائل هي نوع من الملابس الداخلية التي تتميز ببطانة سمكية. هذا النوع من الملابس الداخلية يمتص دماء الحيض، ويمكن غسله وإعادة استخدامه، وله أحجام وأنماط مختلفة. ويمكن شراؤه من بعض محلات السوبر ماركت أو من المتاجر عبر الإنترنت.



هل تعلمين؟

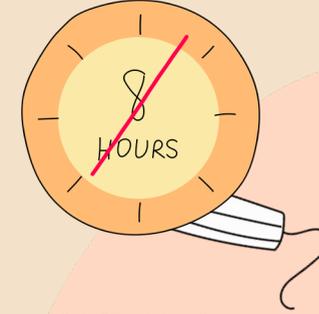
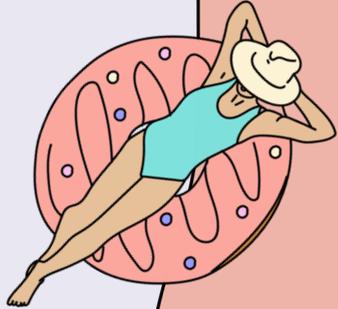
يُمكن الفتيات السباحة أثناء الحيض. يمكنها استخدام السدادة القطنية أو كوب الدورة الشهرية. أما الفوط فلن تصلح في الماء.



نصيحة!

إذا أتت الدورة الشهرية لفتاة أثناء وجودها في المدرسة أو خارج المنزل وليس لديها أي منتجات للدورة الشهرية، فيمكنها:

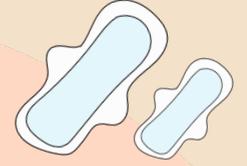
- أن تسأل إحدى صديقاتها عما إذا كان لديها فوط أو سدادة قطنية إضافية
- أن تسأل إحدى المعلمات أو ممرضة المدرسة عن فوط صحية أو سدادة قطنية. فمعظم المدارس متوفر لديها المنتجات التي تستعمل في الحيض
- أن تثني بعض ورق التواليت وتضعه في ملابسها الداخلية. هذه الطريقة ستفيدك إلى أن تتمكني من الوصول إلى أحد المنتجات التي تستعمل أثناء الحيض، ولكن من الأفضل دائمًا أن تكوني مستعدة!



يجب تغيير السدادات القطنية كل بضع ساعات. لا يجب تركها لمدة تزيد عن 8 ساعات



يجب تغيير الفوط كل 3-4 ساعات



هناك أحجام مختلفة من الفوط والسدادات القطنية. المنتجات كبيرة الحجم تستخدم للفتيات اللاتي ينزفن أكثر. والمنتجات صغيرة الحجم تستخدم للفتيات اللاتي ينزفن أقل



يمكن شراء الفوط الصحية والسدادات القطنية من الصيدلية أو السوبر ماركت



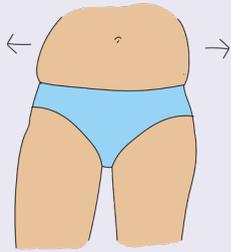
يجب أن تُلف الفوط والسدادات القطنية في ورق التواليت وتوضع في سلة صحية. وإذا لم يكن هناك صندوق صحي، فيمكن وضعها في السلة العادية

# متلازمة ما قبل الحيض وآلام الحيض

تسمى متلازمة ما قبل الحيض أحيانًا بـ PMS.

متلازمة ما قبل الحيض هي مجموعة من الأعراض. حيث تصاب الفتيات أحيانًا بأعراض هذه المتلازمة قبل الحيض نفسه. وعادة ما تنتهي أعراض هذه المتلازمة عندما يأتي الحيض. الإصابة بهذه المتلازمة أمرًا طبيعيًا، لكن أعراضها تختلف من فتاة لأخرى. فقد تكون تلك الأعراض حادة عند بعض الفتيات، وقد لا تظهر أي أعراض نهائيًا على البعض الآخر. هذا أمر طبيعي.

من الأعراض التي قد تظهر على الفتيات في متلازمة ما قبل الحيض:



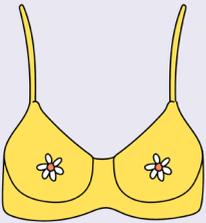
انتفاخ البطن



آلام البطن وأسفل الظهر



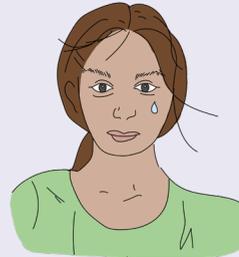
الشعور بالتعب أو المرض



ألم الثدي



الشعور بالجوع الشديد أو اشتها بعض أنواع الطعام



الشعور بالحزن أو سرعة الغضب

غشاء البكارة هو قطعة رقيقة من أنسجة الجلد تغطي جزئيًا فتحة المهبل. يمكن شد غشاء البكارة عندما تمارس الفتاة الرياضة أو تركب دراجة. ويمكن أن تشد السداة القطنية أيضًا غشاء البكارة عند دفعها داخل المهبل.

إذا تم شد غشاء بكارة الفتاة، فقد يعني ذلك أنها لن تنزف في المرة الأولى التي تمارس فيها الجنس. هذا هو السبب في أن بعض الفتيات قد لا يرغبن في استخدام السداة القطنية إلى أن يمارسن الجنس. ولا بأس في ذلك، فمن حق كل فتاة اختيار المنتج الذي تستعمله أثناء الحيض كما يناسبها.

## الحفاظ على النظافة والشعور بالانتعاش

عندما تبدأ الفتيات سن البلوغ والحيض، يصبح من المهم المحافظة على

ما يلي:

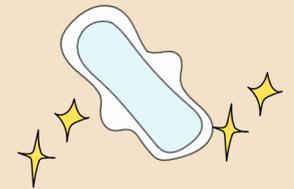
الاستحمام أو الاغتسال كل يوم. لا بأس أن تستحم الفتاة وتغسل شعرها أثناء الحيض. تحب بعض الفتيات الاستحمام أكثر أثناء الحيض.



غسل اليدين قبل وبعد استخدام المنتجات التي تستعمل أثناء الحيض



ارتداء ملابس داخلية وخارجية نظيفة



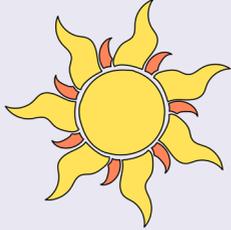
تغيير الفوطة أو السداة القطنية بانتظام. يمكن أن يساعد ذلك في منع تسرب الدم إلى الملابس الداخلية والقضاء على أي رائحة

# الحالات التي يجب فيها أن تستشير الأخصائي الطبي

من المهم أن تذهب الفتيات إلى المدرسة حتى وإن كن يعانين من آلام الحيض. يجب على الفتيات التحدث إلى الطبيب العام أو زيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز إذا كانت آلام الحيض شديدة لدرجة أنها تمنعهن من:



القدرة على التركيز



القيام بالأعمال اليومية في حياتهن



الذهاب إلى العمل

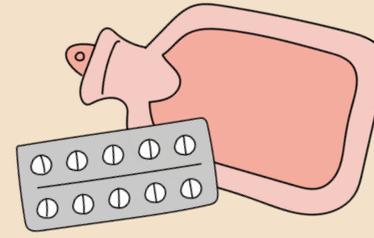


الذهاب إلى المدرسة

يجب على الفتيات التحدث إلى طبيبهن العام أو زيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز في الحالات التالية:

- إذا كان الدم ينفذ من خلال الفوط والملابس حتى عندما يغيرن الفوط بانتظام
- إذا كانت تخرج منهن تجلطات دموية أكبر من العملة معدنية من فئة 50 سنتًا
- إذا كُن يضطرن إلى تغيير الفوط والسدادات القطنية طوال الليل
- إذا كُن يضطرن إلى تغيير الفوط الصحية أو السدادة القطنية كل ساعة
- إذا كُن لا يقدرن على مغادرة المنزل لأنهن ينزفن بشدة
- ينزفن لأكثر من 7 أيام
- يتألمن كثيرًا
- عدم انتظام الحيض

عندما تحيض الفتيات لأول مرة، غالبًا ما لا يكون الحيض منتظمًا. إذا استمر الحيض في عدم الانتظام بعد 6 أشهر، فيستحسن أن تستشيري الطبيب.



هناك بعض الأشياء التي يمكن للفتيات القيام بها لتخفيف متلازمة ما قبل الحيض (PMS).

ومن تلك الأشياء:

- التحدث مع الأصدقاء أو ممارسة الرياضة إذا كن يشعرون بالحزن
- الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو ممارسة التأمل لبعض الوقت عند الشعور بالغضب
- الاستحمام بماء دافئ للمساعدة في تخفيف آلام الحيض
- استخدام كمادات حرارية على البطن أو الظهر للمساعدة في تخفيف آلام الحيض
- تناول مسكنات الألم مثل الباراسيتامول للمساعدة في تخفيف آلام الحيض



آلام الحيض هي آلام البطن وأسفل الظهر التي تصاب بها الفتيات أثناء الحيض. يمكن للفتيات تناول المسكنات للمساعدة في تخفيف آلام الحيض. من الآمن جدًا تناول مسكنات لتخفيف آلام الحيض. فتناول مسكنات الألم يسهل الذهاب إلى المدرسة والقيام بأنشطة أخرى. التزمي دائمًا بالتعليمات المكتوبة على علبة الدواء.

لمزيد من المعلومات حول الحيض، يمكن للفتيات:

التحدث مع ممرضة عن طريق الاتصال بخط مساعدة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز (Fam-ily Planning NSW Talkline) على الرقم 1300 658 886. إذا احتاجت الفتاة إلى مساعدة في التحدث مع الممرضة، يمكنها الحصول على المساعدة من شخص يتحدث بلغتها. يمكنها الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يمكنها أن تخبرهم أنها تريد التحدث إلى (فاميلي بلاننج نيو ساوث ويلز) Family Planning NSW.

تفضلوا بزيارة موقع اعرف صحتك (Know Your Health) على

<https://www.fpnsw.org.au/know-your-health>

انقري فوق علامة التبويب الخاصة بالحيض (periods).

بتمويل من الحكومة الأسترالية

وزارة الصحة.

بدعم من NSW Health.