



# دليل تدريبي لإدارة النظافة الصحية أثناء فترة الحيض عند المراهقات

## فهرس

٤	مقدمة
١٤	هدف الدليل:
١٤	الفئة المستهدفة:
١٥	خصائص المدربة:
١٦	خطوات إعداد الدليل:
١٧	نصائح عامة للمدربات أثناء تنفيذ التدريب
١٨	برنامج التدريب ليوم واحد
١٨	الجلسة الأولى
٣٦	الجلسة الثانية: مقدمة عن الحيض
٥٢	الجلسة الثالثة: التعامل مع الحيض وآلامه
٦٤	نصائح للمراهقين/ات للبحث عن المعلومات الصحية بالإنترنت
٦٦	استمارة الاختبار القبلي/البعدي
٦٩	تقييم التدريب
٧٠	المراجع

## شكر وتقدير

يعرب صندوق الأمم المتحدة للسكان عن جزيل شكره لكل من شارك في إعداد الدليل التدريبي لإدارة النظافة الصحية أثناء فترة الحيض عند المراهقات، وخاصة المشاركات في المجموعات النقاشية والتدريب التجريبي للدليل على آرائهن التي ساهمت في إعداد المحتوى التدريبي، وكذلك جزيل الشكر لأولياء أمورهن على السماح لهن بالمشاركة.

**كما يتوجه الصندوق بالشكر إلى الجهات الحكومية وغير الحكومية التي شاركت في المقابلات المتعمقة.**

تم إعداد هذا الدليل بواسطة

**د/ نورهان بدر**

استشاري صحة إنجابية

بدعم من الحكومة الهولندية



**NL** هولندا

## المقدمة

تشير إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض إلى مجموعة من التدخلات التي تمكن النساء والفتيات من إدارة الدورة الشهرية بطريقة آمنة وكريمة وصحية (شميت وآخرون، ٢٠١٧). لا يمكن أن تدعم التدخلات المتعلقة بالصحة والنظافة في فترة الحيض وصول النساء والفتيات إلى إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض فحسب، بل يمكن أن تكون أيضًا بوابة لإعداد برامج تنموية أخرى. يتطلب إعداد برنامج لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ نهجًا متعدد التخصصات ومتعدد الأوجه ويتضمن تعديلات وتحسينات على مجموعة من التدخلات القطاعية بما في ذلك العنف القائم على النوع الاجتماعي، والصحة الجنسية والإنجابية، والمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، والتعليم، والبنود غير الغذائية.



يمثل الحيض حقيقةً من حقائق الحياة وأميرًا طبيعيًا يحدث شهريًا لقرابة ملياري فتاة وامرأة في سن الإنجاب على مستوى العالم. ومع ذلك فإن الملايين من المراهقات والنساء في جميع أنحاء العالم محرومات من الحق في إدارة النظافة الصحية أثناء فترة الحيض بطريقة كريمة وصحية (صندوق الأمم المتحدة للسكان، نظرة عامة على العمل الإنساني، ٢٠٢١).



يعد الحيض حدثًا طبيعيًا وفسولوجيًا، وهو جزء من الدورة الشهرية. تُعرّف صحة الدورة الشهرية مؤخرًا على أنها «حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة فيما يتعلق بالدورة الشهرية، وليست مجرد غياب المرض أو العجز».

تُعرّف إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض (Menstrual Health Management) بأنها استخدام النساء والمراهقات لمادة نظيفة لإدارة الحيض، بهدف امتصاص أو جمع الدم، وتغييرها بخصوصية كلما كان ذلك ضروريًا خلال فترة الحيض، عن طريق استخدام الصابون والماء لغسل الجسم والوصول إلى المرافق الصحية للتخلص من مواد إدارة الحيض المستخدمة (منظمة الصحة العالمية/اليونيسف، ٢٠١٢).

وأساليب التعامل معه بطرق صحية، مما يقلل فرص الإصابة بعدوى الجهاز التناسلي ويساعدهن على الاستمرار بالذهاب إلى المدرسة بدون تغيب مما يرفع مستوى الصحة والرفاهة في حياتهن.

### مكونات صحة الدورة الشهرية:

يجب أن تشمل مكونات صحة الدورة الشهرية وفقاً لهيئتان وزملائه (٢٠٢١ أ):

- الوصول إلى معلومات عن الدورة الشهرية، والحيض، والتغيرات المصاحبة للدورة الشهرية، فضلاً عن ممارسات الرعاية الذاتية والنظافة الصحية ذات الصلة، بحيث تكون تلك المعلومات دقيقة وسهلة الفهم ومتوفرة في التوقيت المناسب ومفهومة عند متلقيها .
- إتاحة بيئة إيجابية وصحية فيما يتعلق بالدورة الشهرية، خالية من الوصم والحرج والضيق النفسي، بما في ذلك الموارد والدعم الذي تحتاج إليه النساء للعناية بأجسادهن بثقة واتخاذ قرارات واعية بشأن العناية الذاتية طوال الدورة الشهرية.
- إتاحة قرار بشأن كيفية المشاركة في جميع مجالات الحياة، بما فيها المدنية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية، خلال جميع مراحل الدورة الشهرية، وخالية من الاستبعاد والتقييد والتمييز والإكراه/أو العنف بحجة الحيض.
- الوصول إلى التشخيص والعلاج والرعاية في الوقت المناسب بما يتعلق بعلاج الاضطرابات المرتبطة بالدورة الشهرية،

تعد إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض جزءاً لا يتجزأ من الحقوق الإيجابية والصحة الجنسية للفتيات والنساء، بما في ذلك ذوات الإعاقة. يمكن أن تتحسن العديد من أهداف التنمية المستدامة في حال جرى تحسين معرفة الفتيات، من مختلف الأعمار والخلفيات الاجتماعية والصحية والجسدية، بصحة الدورة الشهرية وعلاقتها الوطيدة بصحتهن الإيجابية، وتحسين بيئتهن للوصول إلى جميع الموارد اللازمة لتحسين إدارة الحيض. على سبيل المثال، تؤدي إدارة النظافة الشخصية بشكل أفضل أثناء فترة الحيض إلى تقليل مخاطر الإصابة بعدوى الجهاز التناسلي مما يساهم في تحقيق الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة. بالإضافة إلى ذلك، سيسمح تحسين البيئة المحيطة للفتيات بالاستمرار في الذهاب للمدارس بدلاً من التغيب عنها أثناء الدورة الشهرية (الهدف الرابع) أو التغيب عن العمل مما يوفر المزيد من فرص رأس المال الاقتصادي (الهدف الثامن). ومع ذلك، لا يمكن تحقيق المساواة بين الجنسين (الهدف الخامس) ما لم يتم محاربة كل المعلومات الخاطئة عن الدورة الشهرية والخرافات المرتبطة بها والتي تعيق مشاركة الفتيات والمرأة في المجتمع (اليونيسف، ٢٠١٩).

تتضمن توصيات صندوق الأمم المتحدة للسكان توفير معلومات حول الصحة الإيجابية وتوعية المراهقين/ات بها لتمكينهم من اتخاذ قرارات واعية، ومدروسة، وتعزيز صحتهم، ورفاههم. لذلك، فإن الاستثمار في إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للفتيات المراهقات يتماشى مع مهمة وتوصيات صندوق الأمم المتحدة للسكان حيث إنه يساعد الفتيات على فهم مرحلة المراهقة والتغيرات المصاحبة لها، بالإضافة لتوفير المعلومات حول الحيض



لنقص المعلومات، ما أثر بشكل سيئ على تجاربهن عندما مروا بالحيض للمرة الأولى (شاندر-مولي وباتيل، ٢٠١٧). أوضحت نتائج مجموعات بؤرية تابعة لصندوق الأمم المتحدة للسكان في مصر تم تنفيذها مع مراهقات، أماد العديد منهن أنهن بكن أو صُدمن عندما حدث الحيض لهن للمرة الأولى، وتمنت المتدربات لو كنَّ مستعدات لهذا الحدث (بركات، ٢٠١٩).

قد تؤدي المفاهيم الخاطئة، من نوع أن الدورة الشهرية مخزية أو مقرزة، إلى سلوكيات تمييزية ضد الفتيات والنساء ترمهن من فرص التعليم والعمل. في أجزاء كثيرة من العالم، تُبين مجموعة متزايدة من الأدلة أن عدم قدرة الفتيات/النساء على إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في المدارس أو مكان العمل بشكل فعال يؤدي إلى التغيب عن المدرسة أو العمل، مما يفرض بدوره إلى تكاليف اقتصادية باهظة على حياتهن وعلى البلد. أفادت دراسة ركزت على ثلاث دول في غرب إفريقيا أن حوالي ١١٪ إلى ١٩٪ من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و٤٩ عامًا يتغيبن عن العمل و١٧٪ إلى ٢٣٪ من الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و٢٤ عامًا يتغيبن عن المدرسة بسبب الحيض (هينجان وآخرون، ٢٠٢١). في دراسة أخرى أجريت في هولندا لبحث فقدان الإنتاجية المرتبط بالحيض، تبين أن حوالي ١٣.٨٪ من النساء قد تعيبن عن العمل أثناء فترات الحيض (شويب وآخرون، ٢٠١٩).

تميل المراهقات إلى أن يكن أقل استعدادًا للحيض ويعانين من القلق والخوف والحرع أثناء الحيض أكثر من الفتيات والنساء الأكبر سنًا. بالإضافة إلى ذلك، فإن المحظورات الاجتماعية الموجودة مسبقًا والقيود الثقافية أثناء الحيض تعني أن إدارة الصحة أثناء الحيض تمثل تحديًا أكبر أثناء الكوارث. علاوة على ذلك، لا يوجد في أوقات الكوارث سوى إمكانية محدودة للحصول على خدمات الصحة الإنجابية ومواد النظافة الصحية الخاصة بالحيض. بالنظر إلى التحديات المتعددة التي تواجهها النساء والمراهقات، فمن الواضح أن تعزيز الإدارة الصحية أثناء الحيض ليس مجرد مسألة تواجد خدمات المياه والصرف الصحي فحسب، كما أنه خطوة مهمة نحو الحفاظ على الكرامة والسلامة الجسدية وفرص الحياة العامة للنساء والفتيات.

بالإضافة إلى ما سبق، تجدر الإشارة إلى أهمية البيئة الداعمة التي يمكن أن تدعم الفتيات لممارسة أنشطتهم ومعرفتهن لإدارة الدورة الشهرية بشكل أفضل. على سبيل المثال، يعد الحصول على المياه النظيفة والصرف الصحي ومنتجات إدارة الحيض بأسعار معقولة أمرًا أساسيًا لدعم الفتيات خلال فترة حياتهن (اليونيسف، ٢٠١٩). علاوة على ذلك، يعتبر التواصل بين الوالدين والمراهقة خلال فترة البلوغ بشكل عام عاملًا وقائيًا لتحسين نتائج الصحة الجنسية (باستيان وآخرون، ٢٠١١). أفاد تحليل متعمق (Meta-analysis) لنحو ٤٦ دراسة بأن نصف الفتيات يعتبرن أمهاتهن المصدر الرئيسي للمعلومات حول سن البلوغ والحيض (سوكي وآخرون، ٢٠١٦). ومن ثم، فإن الاستثمار في تحسين مهارات التواصل عند الوالدين ومعارفهما حول سن البلوغ، ولا سيما عند الأم، يمثل تدخلًا تكميليًا رئيسيًا لتحسين معرفة الفتيات، لأنه قد يساعد في محاربة الكثير من الوصم والخرافات والمعلومات الخاطئة حول الدورة الشهرية/الحيض.

حدوث الحيض لأول مرة في حياة الفتاة، بسبب التغيرات الفسيولوجية الطبيعية في إنتاج الهرمون، علامة على بداية سن البلوغ. على الصعيد العالمي، لكن الحيض محاط بالوصم والحرع والمفاهيم الثقافية والدينية الخاطئة والسلبية، والتي تؤثر سلبيًا على الحياة الاجتماعية للفتيات والرفاهية الصحية (اليونيسف، ٢٠١٩).

أفادت مراجعة لتقييم معرفة المراهقات حول صحة الدورة الشهرية والنظافة في ٢٥ دولة من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، بما في ذلك مصر، بأن نقص المعرفة حول الدورة الشهرية والبنية التحتية والخدمات المتعلقة بذلك قد تسبب بابتعاد الفتيات عن الأنشطة الاجتماعية الروتينية والذهاب إلى المدارس وممارسة الأنشطة الترفيهية والرياضية (شاندر-مولي وباتيل، ٢٠١٧).

بالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير من الإجراءات غير الصحية مثل التردد في تغيير القوط والاستحمام أثناء الحيض مما يعرضهن لخطر الإصابة بعدوى الجهاز التناسلي (شاندر-مولي وباتيل، ٢٠١٧). ليس هذا وحسب، لقد عانت الكثير من الفتيات من الخوف والقلق نتيجة

مع غياب مصدرٍ موثوق للمعلومات عن سن البلوغ، تمر الفتيات بتجارب سيئة مع الدورة الشهرية/الحيض وقد يكون لديهن ممارسات صحية سيئة تؤثر على صحتهم ورفاهيتهن. ومن ثم، تبرز ضرورة إنشاء مصدر وطني موثوق حول إدارة النظافة الصحية للحيض باللغة العربية موجه للفتيات المراهقات يمكن استخدامه من قبل مختلف المنظمات وأصحاب المصلحة مثل مدربي الصحة الإيجابية والمعلمين وأولياء الأمور لتوفير المعلومات وتدريب الفتيات الملتحقات بالمدارس وغير الملتحقات بها لتحسين تجاربهن خلال فترة البلوغ وتحسين صحة سلامة أجسادهن ونشر معلومات دقيقة وفي التوقيت المناسب للفتيات.

لقد صيغَ هذا الدليل لاستخدامه من قبل مقدمي الخدمات والمشورة والرائدات والمثقفات المجتمعيات والمعلمات وأولياء الأمور والأقران بهدف الوصول إلى أعداد كبيرة من الفتيات المراهقات بطريقة فعالة وبسيطة بمعلومات تختص بالدورة الشهرية وكيفية الإدارة السليمة للحيض. هذا مع أهمية تضمين التعليم في المدارس من خلال المدرسين لرفع الوعي بشكل شامل للفتيات.



يوجد في مصر أكبر عدد من الشباب في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، فنحو ٥٩% من سكان مصر تقل أعمارهم عن ٢٩ عامًا وحوالي ٨ ملايين منهم من الفتيات بين سن المراهقة ١٠ إلى ١٩ عامًا (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٠). بحسب استطلاع عام ٢٠١٤ للشباب في مصر (SYPE)، فإن ٤٨% من الفتيات و٢٢% من الفتيان ممن تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٩ عامًا لم يتحدثوا أبدًا مع والديهم عن سن البلوغ. وأفاد حوالي ٣٤% من الفتيات اللواتي تعرضن للحيض بأنه لم يكن لديهن أي معرفة مسبقة عن الدورة الشهرية/الحيض، وأفاد حوالي ٥٢% من الفتيات بأنهن صُدمن، وتكبن و/أو كن خائفات من الدورة الشهرية (المسح الصحي للشباب، ٢٠١٤).

ذكرت دراسة أجريت على طلاب المدارس الثانوية والإعدادية في مصر بأن ٧٤% من الفتيات يحصلن على معلوماتهن فيما يتعلق بالبلوغ من أصدقائهن وأقرانهن (عايد وآخرون، ٢٠١٢). أفادت دراسة أخرى ركزت على نظافة الدورة الشهرية بين المراهقات في المنصورة بأن المصادر الرئيسية للمعلومات حول الدورة الشهرية هي بشكل أساسي وسائل التواصل الاجتماعي (٩٢%)، الأمهات (٩٢%)، والمناهج الدراسية (١٨%) (الجيلاني وآخرون، ٢٠٠٥).

أفادت الدراسة السابقة بأن هناك بشكل عام ممارسات نظافة شخصية سيئة بين الفتيات حول عدم تغيير الفوط الصحية أو عدم الاستحمام أثناء الحيض، وقد أبلغ عن ذلك بشكل خاص الفتيات من العائلات الريفية والفقيرة (الجيلاني وآخرون، ٢٠٠٥). على الرغم من حقيقة أن الكثير من الفتيات يعتمدن على أمهاتهن للتعرف على معلومات عن الدورة الشهرية/الحيض، فإن الأمهات لسن بالضرورة مؤهلات جيدًا لتقديم معلومات دقيقة لبناتهن ويواجهن الكثير من الحواجز لتوفير مثل هذا التواصل (شاندر-ا موللي وباتيل، ٢٠١٧؛ شمس، ٢٠١٧). بالإضافة إلى ذلك، أفادت الفتيات اللواتي تلقين المعرفة من أمهاتهن وأقرانهن بأنها لم تكن كافية أو في التوقيت المناسب (شاندر-ا موللي وباتيل، ٢٠١٧). لا تزال مصر تفتقر إلى تعليم شامل عن الصحة الإيجابية والجنسية في المدارس مما يترك المراهقين/ات يبحثون عن معلومات من أقرانهم وأسرههم (صندوق الأمم المتحدة للسكان، ٢٠٢٠).

## تذكاري أن:

- الحيض محاط بالوصم والحرج والمفاهيم الثقافية والدينية الخاطئة والسلبية، والتي تؤثر سلبًا على الحياة الاجتماعية للفتيات والرفاهية الصحية.
- نقص المعرفة حول الدورة الشهرية قد تسبب بابتعاد الفتيات عن الأنشطة الاجتماعية الروتينية والذهاب إلى المدارس وممارسة الأنشطة الترفيهية.
- هناك الكثير من الإجراءات غير الصحية مثل التردد في تغيير الفوط والاستحمام أثناء الحيض مما يعرضهن لخطر الإصابة بعدوى الصحة الإيجابية. بالإضافة إلى نقص الموارد المتاحة من حيث توافر دورات مياه مجهزة صحية ونظيفة في المدارس.
- مع غياب مصدر موثوق للمعلومات عن سن البلوغ، تمر الفتيات بتجارب سيئة مع الدورة الشهرية/الحيض وقد يكون لديهن ممارسات صحية سيئة تؤثر على صحتهم ورفاهيتهن.



- الحيض حقيقةً من حقائق الحياة وأمرًا طبيعيًا يحدث شهريًا لقرابة ملياري مليار فتاة وامرأة في سن الإنجاب على مستوى العالم.
- الحيض حدثًا طبيعيًا وفسيوولوجيًا، وهو جزء من الدورة الشهرية.
- عُرِّقت صحة الدورة الشهرية مؤخرًا على أنها «حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة فيما يتعلق بالدورة الشهرية، وليست مجرد غياب المرض أو العجز».
- إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض (Menstrual Health Management) هي استخدام النساء والمراهقات لمادة نظيفة لإدارة الحيض، يتم وتغييرها بخصوصية كلما كان ذلك ضروريًا خلال فترة الحيض، بالإضافة إلى استخدام الصابون والماء لغسل الجسم والوصول إلى المرافق الصحية للتخلص من مواد إدارة الحيض المستخدمة.
- تعد إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض جزءًا لا يتجزأ من الحقوق الإيجابية والصحة الجنسية للفتيات والنساء، بما في ذلك ذوات الإعاقة.
- يجب توفير معلومات حول الصحة الإيجابية وتوعية المراهقين/ات بها لتمكينهم من اتخاذ قرارات واعية، ومدروسة، وتعزيز صحتهم، ورفاههم.

## هدف الدليل

يمكن أن يتم تنفيذ التدريب من خلال إدماجه في تدريبات أخرى مما يسمح للفتيات المراهقات بمعرفة معلومات رئيسية عن الدورة الشهرية والحيض. يهدف هذا الدليل إلى المساهمة في تمكين الفتيات والمراهقات بما يحسّن التواصل والاندماج المجتمعي، ويقلّل فرص الإصابة بالأمراض المتعلقة بالجهاز التناسلي وذلك عن طريق:

- إمدادهن بالمعلومات المناسبة حول مجموعة من القضايا المتعلقة بالمراهقة والحيض.
- تطوير وتعزيز سلوكهن الجيد والإيجابي للتعامل مع التحديات المتعلقة بالبلوغ ومع المعوقات الاجتماعية والثقافية التي تجعل من الصعب على الفتيات والنساء مناقشة ومعرفة المعلومات اللازمة عن الدورة الشهرية.
- خلق بيئة داعمة تدفع إلى تبني الممارسات الصحية الخاصة بإدارة الحيض.

## الفئة المستهدفة

يستهدف التدريب بشكل رئيسي المراهقات من سن ١٠ إلى ١٩ سنة.

### يراعي هذا الدليل ما يلي:

- ملاءمة وشمولية المحتوى للمجموعات المستهدفة الرئيسية من الفتيات المراهقات.
- مراعاة النوع الاجتماعي (الجندر).
- القدرة على إشراك المراهقات من خلال الأنشطة والتمارين.
- بساطة اللغة وملاءمة المحتوى للمجتمع المصري.

- مراعاة جميع الأعراف الاجتماعية التي تؤثر على الدورة الشهرية/الحيض مثل الحرج، مع التركيز على الأثر النفسي للدورة الشهرية على الفتيات.
- الاعتماد على المعلومات العلمية الموثوقة والمدعومة بأدلة قوية موثقة جيدًا.
- استخدام نهج قائم على الحقوق يركز على حقوق المراهقات في اتخاذ قرارات واعية بشأن صحتهن ورفاههن

## خصائص المدربة

### يراعي هذا الدليل ما يلي:

- أن ينفذ التدريب مدرّبتين على الأقل.
- أن تكونا من فئة الشباب لتسهيل الحوار.
- أن تتوفر لديهما خبرة في تنفيذ التدريبات لفئة المراهقات.
- أن تتوفر لديهما خبرة جيدة في تنفيذ تدريبات الصحة الإيجابية.



## خطوات إعداد الدليل

- جرت الاستعانة بالأدبيات ذات الصلة ودراسة المواد والموارد المتاحة باللغتين العربية والإنجليزية حول موضوع المراهقة والدورة الشهرية.
- تم عقد ثلاث مجموعات بؤرية مع المراهقات من سن ١٠ إلى ١٩ سنة ومجموعة مع الشابات من ١٩ إلى ٣٠ سنة من مختلف محافظات مصر لمعرفة وفهم احتياجاتهن من المعلومات وإشراكهن في تحديد محتوى الدليل وتصوراتهن عنه.
- تم عقد ست مقابلات متعمقة مع الأطراف ذوي العلاقة من الجهات الحكومية والمجتمع المدني العاملين مع فئة المراهقات أو في مجال الصحة الإنجابية لمعرفة تصوراتهم عن الدليل وأوجه استخدامه ورأيهم في محتواه.
- تم تنفيذ تدريب تجريبي باستخدام الدليل التدريبي على فتيات من منطقة ريفية من سن ١٢ إلى ١٦ سنة لمعرفة مدى ملائمة اللغة والأنشطة والأهداف التدريبية للمراهقات وبناء عليه تم تعديل الأنشطة والمحتوي.

## نصائح عامة للمدربات أثناء تنفيذ التدريب

- التعرف على الدليل وقراءته جيدًا ومراجعة المعلومات الطبية/الصحية قبل تنفيذ التدريب.
- الاهتمام باللغة الموضحة بالدليل والالتزام بها مع ربط الأسماء أو التعريفات الثقافية أو المجتمعية الأخرى بالمفاهيم والتعريفات المذكورة بالدليل.
- التركيز الدائم على كيفية استقبال الفتيات للمعلومات وخصوصًا المعلومات التي تحمل طابعًا اجتماعيًا خاطئًا.
- تكوين صورة ذهنية عن الجلسات والمعلومات المشتركة بينها –بمعنى، أنها تتكرر في عدة جلسات– لتكون مفتاحًا لتوضيح الصورة لدى المتدربات كي يتسنى تأجيل بعض المناقشات إلى الجلسات الأخرى.
- الإلمام بمحتوى الجلسات قبل تنفيذها والاهتمام بالتحضير المسبق ومراجعة الجزء النظري جيدًا.
- مراعاة الطاقة الاستيعابية والجسدية عند المتدربات، لذا يُنصح بالتنوع في الأنشطة والتمارين لتتلاءم مع مجموعة المتدربات على ضوء أعمارهن أو مستواهن الدراسي.
- التأكد من مراجعة اليوم السابق في بداية كل يوم تدريبي من خلال تلخيص المعلومات والرسائل في نهاية كل جلسة.
- الاهتمام بقراءة ملاحظات المدرب جيدًا قبل بداية اليوم التدريبي.
- تذكير المتدربات بالخصوصية وقواعد احترامها. لا يجب على المدرب توجيه أسئلة إلى المراهقات بشكل شخصي عن تجاربهن إذا لم يقمن بمشاركتها طوعًا. يجب على المدرب شكر المراهقات اللواتي شاركن تجاربهن الشخصية والاستماع جيدًا إلى تجاربهن مع الحفاظ على مساحة من الثقة والأمان.

## برنامج التدريب ليوم واحد



### الجلسة الأولى

#### 👁 نظرة عامة عن الجلسة

تتعرف المتدربات في هذه الجلسة على العوامل المختلفة التي تشكل فترة المراهقة والقضايا التي تتعرض لها المراهقات وتشكل أهمية بالنسبة لهن. لذا سيتم مناقشة البلوغ، والأجهزة التناسلية ووظائفها. تهدف الجلسة لزيادة المعرفة بأعضاء الجهاز التناسلي الأنثوي بالتفصيل، ومعرفة وظيفة كل عضو بالإضافة لفهم كيفية حدوث الدورة الشهرية، إلى جانب مقدمة مبسطة عن كيفية حدوث الحمل ومراحلها داخل الجهاز التناسلي.

#### 🕒 زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

#### 🎯 الأهداف التدريبية

١. تعريف المتدربات بأهداف الدورة التدريبية.
٢. إجراء الاختبار القبلي.
٣. تعريف فترة المراهقة والتغيرات المصاحبة لها.

٤. شرح التغيرات الجسدية عند الفتاة.

٥. معرفة الجهاز التناسلي الأنثوي بالتفصيل وفهم كل وظيفة له.

٦. مقدمة بشكل مبسط عن كيفية حدوث الحمل والدورة الشهرية.

٧. الإجابة على كل الأسئلة المتعلقة بالجهاز التناسلي أو الحمل.

#### 📋 خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
مقدمة عن التدريب والاختبار القبلي	١٠ دقيقة	شرح	الاختبار القبلي - أقلام
نشاط المراهقة والبلوغ	٣٠ دقيقة	عصف ذهني، وتمارين تفاعلي، ولعبة	لوحة قلابية - أقلام ملونة - لاصق
نشاط الجهاز التناسلي الأنثوي	١٥ دقيقة	عرض وشرح	رسم الجهاز التناسلي - ورق رسم - أقلام
نشاط مقدمة عن الحمل والدورة الشهرية	٣٥ دقيقة	عرض وشرح	رسم الجهاز التناسلي - أقلام

#### 📋 مقدمة عن التدريب

🎯 **الهدف** مشاركة أهداف التدريب للاتفاق على ما سوف يغطيه التدريب وما لا يستطيع تغطيته.

#### 🎯 أهداف اليوم التدريبي

#### ينبغي ذكر هذه الأهداف في النشاط

١. التعرف على مفهوم الصحة الإيجابية ومراحلها وأهمية وخصائص كل مرحلة.
٢. التعرف على مرحلة المراهقة والبلوغ والتغيرات المصاحبة لها.
٣. مقدمة عن الجهاز التناسلي الأنثوي وفائدة كل عضو.
٤. مقدمة عن الدورة الشهرية وكيفية حدوثها ومراحلها.

٥. كيفية حساب الدورة الشهرية.
٦. التعرف على الحيض وخصائصه.
٧. النظافة الشخصية أثناء الحيض.

## إجراء الاختبار القبلي

**الهدف** تقييم المهارات والمعلومات عند المتدربات قبل التدريب.

## الخطوات

- توزع المدربة الاختبار القبلي (صفحة ٣٩) على جميع المتدربات وتؤكد لهن أن هذا التمرين ليس اختباراً لمعلوماتهن إنما أداة ستساعد في تقييم مدى استفادتهن من التدريب.
- تشجع المدربة، ويشدّد، على حل التمرين على نحوٍ فردي.
- تقرأ المدربة الأسئلة والاختيارات، بصوت عالٍ، كي يتسنى للمراهقات اللواتي لا يستطعن القراءة فهم كل سؤال.
- أخيراً، تقوم المدربة بجمع أوراق الاختبار القبلي.

## نشاط عن المراهقة والبلوغ

**الهدف** تقييم المهارات والمعلومات عند المتدربات قبل التدريب.

## الخطوات

- تقسّم المدربة المتدربات إلى أربع مجموعات مثل الجلسة الماضية.
- تطلب المدربة منهن رسم صورة لفتاة من الرأس إلى أخمص القدمين وإبراز التغيّرات الجسدية التي تمر بها الفتاة خلال فترة البلوغ.

- تطلب المدربة منهن تقديم رسوماتهن إلى المجموعة الكبيرة.
- تجمع المدربة جميع التغيرات وتشرح تعريف المراهقة ومفهوم البلوغ.
- تسأل المدربة المتدربات: ما مفهومك عن المراهقة؟ ماذا تعني لك؟
- تدوّن المدربة جميع الإجابات على اللوحة القلابة.
- تصف المدربة التغيرات الجسدية وتشرحها للمتدربات.
- تجمع المدربة أي معلومات خاطئة أو خرافات من أجل الرد عليها خلال التدريب.

## الجزء النظري

تعريف مرحلة المراهقة: مرحلة انتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ والنضوج. تعرّف منظمة الصحة العالمية مرحلة المراهقة على أنها فترة نمو الإنسان ونمائه التي تعقب مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة البلوغ في عمر يتراوح بين ١٠ سنوات و١٩ سنة.

## تتحدد بدايتها بالعديد من العوامل:

- العامل البيولوجي (الجسدي/البلوغ).
- العامل الاجتماعي.
- العامل النفسي.

يعد البلوغ معبراً عن التغيرات الجسدية التي تمر بها الفتيات والشباب في مرحلة المراهقة. إن مرحلة المراهقة هي الأعم والأشمل.

**البلوغ:** يقصد به التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان نتيجة وجود تغيرات هرمونية معينة مثل هرمون النمو وهرمونات الأنوثة في وقت زمني محدد. تبدأ مرحلة البلوغ لدى الفتيات من ١٠ إلى ١٣ سنة وعند الشباب من ١١ إلى ١٤ سنة وقد تستغرق مرحلة البلوغ من ٤ إلى ٧ سنين.

## عند الإناث

- زيادة في النمو، خاصة في الطول والوزن.
- نمو الثديين (الصدر) ويعتمد حجم الثديين على عامل الوراثة. (من الطبيعي أن يكون هناك فرق بين حجم الثديين لدى جميع الفتيات والنساء)
- نمو عظام الحوض (يمثل هذا النمو تغيُّرًا جسديًا بالغ الأهمية لكونه يساعد الفتاة على الولادة الطبيعية مستقبلاً).
- إعادة توزيع الدهون وتمركزها في بعض المناطق كالفخذين.
- ظهور الشعر في منطقة العانة والإبط.
- زيادة إفراز الغدد العرقية (يجعل للفتاة رائحة عرق مميزة).
- زيادة إفراز الغدد الدهنية.
- بدء نزول دم الحيض.

تسبب التغيرات الجسدية الكثير من الحرج لدى المراهقات نظرًا لنقص المعلومات حولها والعبء النفسي بصورة الجسد والمقارنات بينهم وبين أقرانهم.

## الاستعانة بفيديو

[▶ التغييرات الجسدية أثناء البلوغ](#)

## أسئلة متكررة ؟

- هل حب الشباب، هو علامة بلوغ ؟

حب الشباب ليس علامة من علامات البلوغ لأنه لا يظهر عند جميع المراهقات، فالحبوب تظهر نتيجةً للتغيرات الهرمونية وزيادة إفراز الغدد الدهنية، وعادةً ما تقل الحبوب بعد

انتهاء مرحلة البلوغ. من الأفضل عدم ملامسة حب الشباب والاهتمام بغسل البشرة واستخدام فوطة نظيفة خاصة للبشرة. يمكن التوجه لطبيب الجلدية في حال الرغبة في علاجها.

- هل تعني بداية الدورة/الحيض لدى الفتاة في سن مبكرة أنّها سوف تصل لسن الأمان مبكرًا؟ (مرحلة ما بعد العمر الإنجابي)
- بداية الحيض في سن مبكرة نسبيًا لا تعني بالضرورة الوصول لسن الأمان (مرحلة ما بعد العمر الإنجابي) مبكرًا لأن عدد البويضات في كل مبيض يختلف من فتاة لأخرى، فلا توجد أي علاقة بينهما.

- هل تعني بداية الدورة/الحيض قدرة الفتاة على الإنجاب واستعدادها للزواج؟

لا، فبداية الحيض لا يعني قدرتها على الإنجاب لأنه من الضروري أن تكتمل باقي مراحل النمو في المراهقة مثل نمو عظام الحوض وانتظام دورة الهرمونات. تنصح منظمة الصحة العالمية أن يكون الحمل لأول مره بداية من سن ٢٠ سنة. كما تنهت الفتاة والطفل بالعديد من المشاكل الصحية السلبية في حالة الحمل قبل سن ال ١٨ سنة، فقد تتعرض الأم والطفل إلى مخاطر صحية أثناء الحمل أو الولادة أو فترة النفاس، قد تصل للوفاة.

## أمثلة لبعض الخرافات المتعلقة بمرحلة البلوغ:

١. وجود ترتيب معين لعلامات البلوغ يجب أن تمر به الفتاة: لا يوجد أي ترتيب لعلامات البلوغ، وقد تحدث بطرق مختلفة لكل فتاة تبعًا لعوامل كثيرة.

٢. يكون سن البلوغ للفتاة ممتثلًا لسن بلوغ الأم أو الأخت: ليس من الضروري أن يكون سن البلوغ متماثلًا لكونه يختلف من فتاة إلى أخرى تبعًا لعدة عوامل مثل الصحة العامة للفتاة بشكل عام بما في ذلك الصحة الجسدية والنفسية.

٣. إذا لم تحض الفتاة، فمعنى هذا أنها لم تبلغ بعد: غير صحيح، فعلامات البلوغ كثيرة والحيض ليس إلا علامة واحدة من علامات البلوغ التي تحتاج أن تمر بها الفتاة.

٤. إذا بلغت الفتاة، فإنَّ عليها التوقف عن ممارسة الرياضة: غير صحيح، بل بالعكس يجب تشجيع الفتيات على ممارسة الرياضة كعادة صحية مفيدة جدًا لنمو الجسم وجزء من نمط حياة صحي يمكن اكتسابه في فترة المراهقة.

## نشاط الجهاز التناسلي الأنثوي

**الهدف** فهم مكونات الجهاز التناسلي بالتفصيل ومعرفة مكان كل عضو ووظيفته.

### الخطوات

- تقسّم المدربة المتدربات إلى مجموعتين كبيرتين، وتوزع على كل مجموعة رسم الجهاز التناسلي الداخلي والخارجي.
- تطلب المدربة من المتدربات تسمية كل رقم من أعضاء الجهاز التناسلي الأنثوي وكتابة كل وظيفة لكل عضو في لوحة كبيرة.
- تعطي المدربة المتدربات ١٥ دقيقة، ثم تطلب من كل مجموعة عرض الإجابات.
- تناقش المدربة الإجابات بين المتدربات مع التركيز على الاختلافات في الإجابات أو التسميات الأخرى للأعضاء.
- تستعرض المدربة كل صورة وتشرح كل عضو ووظيفته كما هو مبين في الجزء النظري.
- تسأل المدربة المتدربات عن عدد فتحات الجهاز التناسلي للفتاة، ومن المهم التأكيد على أنه لا توجد سوى فتحة واحدة وهي فتحة المهبل. أما فتحة البول فمتصلة بالجهاز البولي وفتحة الشرج متصلة بجهاز الإخراج.

- تسأل المدربة المتدربات عما يعرفنه عن غشاء البكارة، ثم تصحح جميع المعلومات الخاطئة مستعينًا بالجزء النظري.

## الاستعانة بفيديو

### الجهاز التناسلي الأنثوي

## نشاط مقدمة عن الحمل والدورة الشهرية

**الهدف** فهم خطوات الحمل بشكل فسيولوجي بسيط والإجابة عن أي أسئلة لدى المتدربات حول الحمل. شرح مراحل الدورة الشهرية وتأثير الهرمونات في كل مرحلة وكيفية حدوث الحيض.

### الخطوات

- تستخدم المدربة صورة الأعضاء التناسلية الخارجية أو ترسمها على لوحة كبيرة.
- تسأل المدربة المتدربات عن كيفية حدوث الحمل أو خطواته لمعرفة المعلومات الخاطئة وتصحيحها خلال الشرح.
- تشرح المدربة أنه عند انتظام الدورة الشهرية، فإن الهرمونات تؤثر على الجهاز التناسلي. فيتم إفراز البويضات من المبيض وزيادة سماكة جدار الرحم لأنه يتسعد لاستقبال الحمل.
- باستخدام صورة الجهاز التناسلي الداخلي أو عن طريق رسمه على لوحة قلابية، تشرح المدربة التغيرات ومراحل الدورة الشهرية مستخدمًا الجزء النظري.
- من المهم التركيز على الفرق بين مفهوم الدورة الشهرية والحيض، والاختلافات في أرقام متوسط الدورة ومتوسط نزول دم الحيض وأنها تختلف من فتاة لأخرى.
- تعرض المدربة فيديو عن الدورة الشهرية.
- تطلب المدربة من المتدربات شرح المراحل مرة أخرى.

عضو عضلي أجوف كمثري الشكل يقع في وسط الحوض، ويتكون من جزئين العنق والجسم ويعمل على احتضان البويضة المخصبة بالحيوان المنوي ويهيئ المناخ المناسب لاستمرار نمو الجنين.

## ٢. الرحم

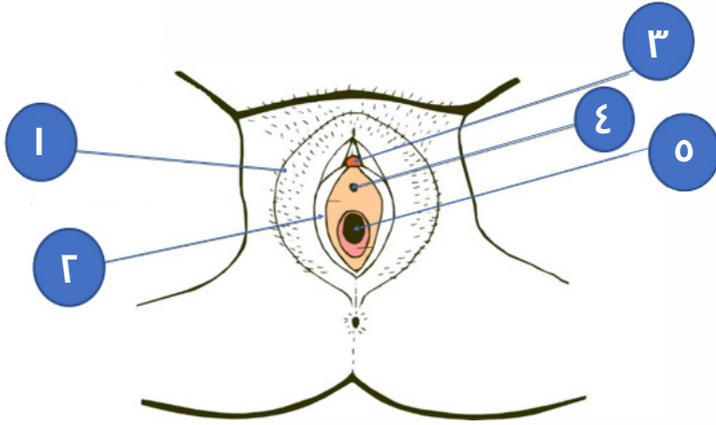
قناتان رفيفتان تبدآن من أعلى جانبي جسم الرحم وتنتهي كل منهما بفتحة خارجية بها أهداب (زوائد تشبه الأصابع) لالتقاط البويضة عند خروجها من المبيض. يحدث الإخصاب في الثلث الخارجي منها، كما تساعد الأهداب المبطننة لجدارها الداخلي على تحريك البويضة.

## ٣. قناتي فالوب

عدتان بحجم اللوزة توجدان على جانبي الرحم وتتكوّن فيهما البويضات، وتُفرزان الهرمونات الأنثوية المسؤولة عن حدوث وانتظام الدورة الشهرية وحدوث الحمل واستمراره.

## ٤. المبيضان

### الأعضاء التناسلية الخارجية



ثنيتان من الجلد يغطيهما الشعر من الخارج، يمتدان على طول الفرج ويغطيان باقي الأعضاء لحمايتها، كما يوجد في الجزء الخلفي منهما غدتي بارثولين واللتان يزداد إفرازهما عند الإثارة الجنسية لترطيب المهبل وتسهيل عملية الجماع.

## ١. الشفران (الشفتين) الكبيران

شريطان من الجلد الرقيق الغني بالأوعية الدموية والأعصاب، حيث يتحدان من الأمام لتكوين ما يعرف بغلفة البظر ويحتويان على العديد من النهايات العصبية التي تساعد المرأة على الإحساس الطبيعي بالجماع كما أنهما يعملان على حماية فتحتي التبول والمهبل وتوجيه تيار البول في اتجاه واحد بعيدًا عن الجسم.

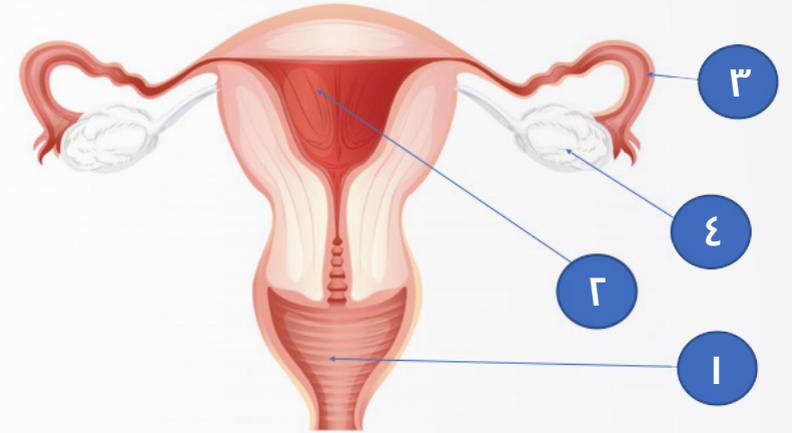
## ٢. الشفران (الشفتين) الصغيران

## ماذا يحدث عندما توجد حيوانات منوية داخل الرحم نتيجة لممارسة العلاقة الجنسية

- إذا كانت المرأة في فترة التبويض (يحدث عادة في اليوم الـ١٤ من الدورة الشهرية)، سوف يقابل حيوان منوي واحد البويضة في قناة فالوب وهناك تحدث عملية الإخصاب، وهي التقاء الحيوان المنوي بالبويضة وتكوين البويضة المخصبة.
- عادةً ما تعيش البويضة من يوم ليومين داخل الرحم وقد يعيش الحيوان المنوي أقصى مدة هي ٥ أيام.
- عن طريق أهداب قناة فالوب، تتحرك البويضة المخصبة وتنزاع في جدار الرحم الذي زادت سماكته استعدادًا لاستقبال البويضة وإمدادها بالغذاء.
- تبدأ البويضة المخصبة في الانقسام حتى تصل إلى الجنين الكامل.

## الجزء النظري

### مقدمة عن الجهاز التناسلي الأنثوي



### الأعضاء التناسلية الداخلية

قناة عضلية أسطوانية تمتد من فتحة المهبل إلى عنق الرحم، تغطيها بطانة من الأغشية المخاطية ويمر من خلالها دم الحيض شهريًا، ويمر من خلالها المولود أثناء الولادة الطبيعية. كما أن الإفرازات الطبيعية داخلها تسهل عملية الممارسة الجنسية وتقتل بعض أنواع الميكروبات.

## ١. المهبل

### ٣. البظر

يعد العضو الأكثر حساسية عند المرأة وله دور كبير في عملية الإشباع الجنسي.

### ٤. فتحة التبول

فتحة خروج البول من الجسم. تقع أسفل البظر وفوق المهبل.

### ٥. فتحة المهبل

تقع خلف فتحة التبول ويمر منها دم الحيض شهريًا وتستقبل قضيب الرجل عند الممارسة الجنسية، ويخرج منها الجنين أثناء الولادة.

### غشاء البكارة

- يُعرّف بأنه قطعة رقيقة جدًا من الأنسجة الشبيهة بالجلد والتي تغطي جزئيًا فتحة المهبل ويقع على بعد ٢ سم من فتحة المهبل.
- يختلف غشاء البكارة، من حيث الحجم والشكل، من امرأة إلى أخرى.
- لا يغطي غشاء البكارة في العادة كامل فتحة المهبل (مما يعني أن الفتاة تولد بغشاء به فتحات)، لأنه يجب أن يكون هناك بعض الطريق لمغادرة الحيض والإفرازات المهبلية الطبيعية.
- يتغير شكل غشاء البكارة عن طريق العلاقة الجنسية، أو دخول جسم صلب في فتحة المهبل. ويتغير شكله تمامًا أثناء عملية الولادة الطبيعية.
- لا تؤثر الأنشطة الرياضية (كالباليه، وركوب الدراجات، وركوب الخيل وغيرها) على غشاء البكارة.
- عند ممارسة العلاقة الجنسية لأول مرة قد ينزل بضع قطرات من الدم نتيجة تمرق الغشاء، لكن نزول الدم ليس أمرًا حتميًا لأن الغشاء قد يكون عند بعض الفتيات مطاطيًا. كذلك تختلف كمية دم البكارة من امرأة لأخرى نتيجة اختلاف شكل الغشاء.

### مقدمة مبسطة عن كيفية حدوث الحمل؟

- في كل شهر، تخرج بويضة ناضجة من أحد المبيضين. يسمى توقيت الخروج هذا بـ«الإباضة» أو التبويض. ويحدث التبويض عادة من اليوم ١٣ إلى ١٥ من الدورة الشهرية إذا كانت دورة منتظمة. إذا كان الرقم المستخدم للتبسيط هو ان التبويض يحدث في اليوم ١٤ من الدورة الشهرية.
- في حال وجود حيوان منوي وقت خروج البويضة، فإنه يمر من قناة فالوب حتى يقابل البويضة ويحدث الإخصاب.
- تقوم البويضة المخضبة بتثبيت نفسها في جدار الرحم، ويبدأ الحمل في جدار الرحم الذي زادت سماكته بتأثير الهرمونات.
- إذا لم تُخصَّب البويضة، فعندئذٍ يبدأ الحيض ليؤكد عدم وجود حمل.
- تأخر الحيض لا يعني بالضرورة حدوث حمل.

### أسئلة متكررة؟

- متى يحدث الحمل تحديدًا؟  
إذا تم ممارسة العلاقة الجنسية قبل الإباضة، فمن الممكن أن تبقى الحيوانات المنوية لبضعة أيام (٣ إلى ٥ أيام) في قناة فالوب بانتظار خروج البويضة. أما إذا جرت العلاقة الجنسية بعد الإباضة، فسوف تكون البويضة جاهزة، وتنتظر وصول الحيوانات المنوية وقد تحدث عملية الإخصاب.
- من ناحية أخرى، مجرد بدء الدورة الشهرية، لا يعني بالضرورة إمكانية حدوث حمل.  
في السنة الأولى لبدء الدورة الشهرية، قد تُطلق بويضة واحدة فقط في كل خمس مرات من الدورة الشهرية.  
بعد مضي ست سنوات على بدء الدورة الشهرية، تطلق بويضة في تسعة من كل عشرة مرات تأتيك الدورة الشهرية.

## مراحل الدورة الشهرية

### ١ - المرحلة الأولى

بعد توقف نزول دم الحيض بأيام قليلة، يبدأ مستوى هرمون الأستروجين في الارتفاع، فتبدأ:

١. بطانة الرحم في البناء (السماكة) استعدادًا لحدوث حمل.
٢. نضوج بويضة جديدة داخل أهد المبيضين.

**الأعراض التي قد تشعر بها المرأة خلال تلك المرحلة:** تغير في الشهية، تورم الثديين، آلام في العضلات والمفاصل والظهر، تشنجات معوية قد يصاحبها إمساك أو انتفاخ أو إسهال، الشعور بالتعب والحزن مع الصداع وصعوبة في النوم، ظهور بقع أو طفح جلدي (إذ تكون البشرة حساسة خلال هذه الفترة).

### ٢ - المرحلة الثانية

تحدث الإباضة (خروج البويضة من المبيض) عند منتصف الدورة الشهرية تقريبًا (عادةً من اليوم ٨ إلى اليوم ١٩)، وخلال الأيام القليلة التالية تنتقل البويضة إلى قناة فالوب حيث تعيش لمدة يوم واحد فقط بعد الإباضة. يوجد هنا احتمالين:

**الاحتمال الأول:** في حال تواجد حيوان منوي (بعد علاقة جنسية)، فإن البويضة تُخصَّب ويحدث الحمل ويتطور الجنين ببطء خلال تسعة أشهر، تتوقف خلالها الدورة الشهرية.

**الاحتمال الثاني:** ألا تُخصَّب البويضة نتيجة عدم تواجد حيوان منوي (لعدم وجود علاقة زوجية)، فنصل للمرحلة الثالثة.

خلال السنة الأولى من حدوث الدورة الشهرية لديك، قد تحدث الإباضة (إطلاق بويضة) فقط في ٢٠% من المرات. بمعنى، أنه إذا حدث لك الحيض ١٢ مرة في السنة، فمرتين من الـ ١٢ أو ١١ أو ١٠ مرات هذه ستخرج بويضة غير مخصبة. هناك فترة زمنية من حياتك تكونين فيها قادرة على إنجاب طفل. ويقع هذا الوقت عند الكثير من الفتيات والنساء بين عمر الـ ١٥ و٤٩ عامًا، حيث تكون كل من الدورة الشهرية والإباضة منتظمة.

### • لماذا تحمل الفتاة ولا يحمل الولد؟

يرجع ذلك إلى امتلاك كل منهما لأعضاء تناسلية مختلفة وبالتالي لديها وظائف مختلفة. يقوم جسم الفتاة بإفراز البويضات بينما يقوم جسم الولد بإفراز السائل المنوي الذي يحتوي على الحيوانات المنوية. بالإضافة إلى أن الجهاز التناسلي للمرأة يحتوي على الرحم، وهو المكان الذي ينمو فيه الجنين.

### مقدمة مبسطة عن كيفية حدوث الحمل؟

تعد الدورة الشهرية من أبرز التغيرات الجسدية التي تحدث للفتاة في مرحلة البلوغ، حيث يستعد جسم المرأة كل شهر لاحتمال إنجاب طفل عن طريق الإباضة (أو التبويض). تحدث الدورة الشهرية نتيجة لتأثير هرمونات الأنوثة (البروجسترون والأستروجين) التي يفرزها المبيض، حيث تُفرز بويضة واحدة وتزداد سماكة بطانة الرحم. تعتبر الدورة الشهرية هي رحلة الهرمونات التي تحدث كل شهر بمتوسط ٢٨ يومًا وتختلف الدورة الشهرية من امرأة لأخرى، إذ من الممكن أن تكون من ٢١ حتى ٣٦ يومًا.

**الدورة الشهرية** فترة تبدأ من نزول الدم/الطمث/الحيض إلى اليوم الذي يسبق نزول الدم في الحيض التالي.

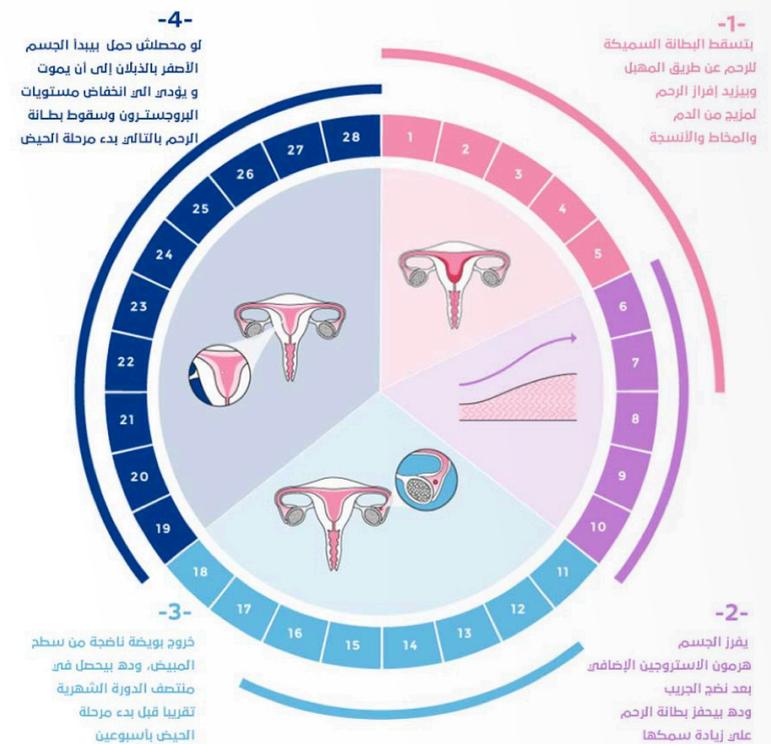
**الطمث/الحيض** فترة نزول الدم وتستمر عند معظم السيدات لمدة تتراوح بين يومين وسبعة أيام.

### ٣- المرحلة الثالثة

في حالة عدم تخصيب البويضة بحيوان منوي، لا يحدث حمل، وتستمر الهرمونات الأنثوية (البروجسترون) في الحفاظ على بطانة الرحم لعدة أيام، ثم تقل الهرمونات بعد ذلك مما يؤدي إلى سقوط بطانة الرحم ونزول دم الحيض معلناً نهاية الدورة الشهرية وبداية دورة جديدة. تساوي كمية دم الدورة حوالي ٣٠ إلى ٨٠ مل، أي ما يعادل تقريباً من ٥ إلى ١٢ مل، ملعقة الشاي أو ٢-٦ ملاعق كبيرة من الدم.

### الاستعانة بفيديو

#### الدورة الشهرية



مرجع الصورة: Blog Clinido

### ملاحظات المدربة

#### يجب على المتدربة التأكيد على ما يلي:

- لا تسمح المتدربة بالتمرن -أو السخريه- على أي من رسومات المتدربات أو هوياتهن، ويجب أن تكون صارمةً في هذا الأمر لمنع هذه الممارسة خلال التدريب، عبر نيد ورفض السلوك والتصرف نفسه مع تجنب التركيز على المتدربة التي قامت بذلك.
- يجب ملاحظة أي متدربة لديها خلل أو لا تشارك بشكل فعال، وتقوم المتدربة بإشراكها في الأنشطة بأكثر من طريقة وتشجيعها على المشاركة.
- يجب التركيز على المتدربات وفرق السن بينهن، فعادةً ما تكون معظم المداخلات والمشاركات المتدربات من المتدربات الأكبر في السن، يجب على المتدربة بتشجيع الأصغر سناً على المشاركة والتأكيد على أهمية رأيهن في المشاركة.
- يجب مساعدة أي متدربة لا تستطيع الكتابة بشكل واضح.
- وجود اختلافات في النمو بين المراهقات، وهو أمر عادي وطبيعي نتيجة لعوامل مختلفة.
- أن مرحلة البلوغ ليس لها ترتيب معين وطالما التغييرات الجسدية بدأت في سن البلوغ فذلك يعني أن صحة الفتاة جيدة.
- أن فترة المراهقة هي الأشمل والأعم وأن فترة البلوغ لا تتعلق إلا بالتغيرات الجسدية.
- أن المقارنات بين الأقارب والأصدقاء ليست أمرًا صحيحًا لأن الاختلاف أمر طبيعي.
- من المهم التركيز على علاقة البلوغ ونزول دم الحيض للمرة الأولى لا يعني القدرة على الزواج والإنتجاب بالتحديد في المجتمعات التي ينتشر فيها زواج الأطفال.
- من الضروري التركيز على رفع الحرج والخلل أثناء هذه الجلسة، والرجوع إلى قواعد التدريب والتذكير بها.
- ركزي على أسئلة الفتيات واستمع جيدًا لمعرفة ماذا تريد الفتاة أو ما هو سؤالها.
- شجعي المتدربات على استخدام الألفاظ الصحيحة لوصف الأعضاء التناسلية دون حرج.
- في حالة سؤال المتدربات عن ختان الإناث/تشويه الأعضاء التناسلية، يمكن شرحه بشكل مبسط مع مراعاة إمكانية وجود ناجيات من الختان في التدريب.

## تذكراي أن:

- من المهم التركيز على علاقة البلوغ ونزول دم الحيض للمرة الأولى لا يعني والقدرة على الزواج والإنجاب بالتحديد في المجتمعات التي ينتشر فيها زواج الأطفال.
- لا توجد سوي فتحة واحدة بالجهاز التناسلي للفتاة، وهي فتحة المهبل. أما فتحة البول فهي متصلة بالجهاز البولي وفتحة الشرج متصلة بجهاز الإخراج.
- عند انتظام الدورة الشهرية، يكون بسبب تأثير الهرمونات تؤثر على الجهاز التناسلي. فيتم إفراز البويضة من المبيض وزيادة سماكة جدار الرحم لأنه يتسعد لاستقبال الحمل
- لا يغطي غشاء البكارة في العادة كامل فتحة المهبل (مما يعني أن الفتاة تولد بغشاء به فتحات)، لأنه يجب أن يكون هناك طريق لمغادرة الحيض والإفرازات المهبلية الطبيعية.
- في كل شهر، تخرج بويضة ناضجة من أحد المبيضين. يسمى توقيت الخروج هذا بـ«الإباضة» أو التبويض. ويحدث التبويض عادة من اليوم ١٣ إلى ١٥ من الدورة الشهرية إذا كانت دورة منتظمة. إذا كان الرقم المستخدم للتبسيط هو ان التبويض يحدث في اليوم ١٤ من الدورة الشهرية.



- مرحلة المراهقة: مرحلة انتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ والنضوج. تعرّف منظمة الصحة العالمية مرحلة المراهقة على أنها فترة نمو الإنسان ونمائه التي تعقب مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة البلوغ في عمر يتراوح بين ١٠ سنوات و١٩ سنة. تتحدد بدايتها بالعوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية.
- البلوغ: يقصد به التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان نتيجة وجود تغيرات هرمونية معينة مثل هرمون النمو وهرمونات الأنوثة في وقت زمني محدد. تبدأ مرحلة البلوغ لدى الفتيات من ١٠ إلى ١٣ سنة وعند الشباب من ١١ إلى ١٤ سنة وقد تستغرق مرحلة البلوغ من ٤ إلى ٧ سنين.
- توجد اختلافات في النمو بين المراهقات، وهو أمر عادي وطبيعي نتيجة لعوامل مختلفة.
- مرحلة البلوغ ليس لها ترتيب معين وطالما التغيرات الجسدية بدأت في سن البلوغ فذلك يعني أن صحة الفتاة جيدة.
- فترة المراهقة هي الأشمل والأعم وأن فترة البلوغ لا تتعلق إلا بالتغيرات الجسدية.
- المقارنات بين الأقارب والأصدقاء ليست أمرًا صحيًا لأن الاختلاف أمر طبيعي. لأن الاختلاف أمر طبيعي.

## الجلسة الثانية: مقدمة عن الحيض

### 👁 نظرة عامة عن الجلسة

تهدف الجلسة إلى توفير معلومات عن مراحل الدورة الشهرية وخصائص كل مرحلة. كما تهدف إلى فهم مراحل الدورة: متى تحدث الدورة ومتى يحدث الحمل. تهدف الجلسة إلى التعرف على مواصفات دم الحيض وخصائصه الطبيعية والتغيرات الطبيعية التي من الممكن أن تحدث له مع شرح مبسط للحالات الواجب فيها على المراهقة التوجه إلى طبيب/ة للكشف بالإضافة لتصحيح الخرافات والمعلومات الخاطئة حول الحيض والدورة الشهرية.

### 🕒 زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

### 🎯 الأهداف التدريبية

١. شرح مواصفات دم الحيض وخصائصه الطبيعية.
٢. شرح ما يجب على الفتاة أن تفعله في أول يوم حيض لها للمرة الأولى.
٣. تصحيح المعلومات الخاطئة والخرافات المتعلقة بالدورة الشهرية والحيض.

### 📋 خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
مواصفات دم الحيض وأنواع الدم	٢٠ دقيقة	عرض وشرح	لوحة قلبية - أفلام
نشاط أول يوم حيض لأول مرة أعمل إيه؟	٣٠ دقيقة	نشاط لعب أدوار	كراسي - فوط صحية - أكياس ملونة - لوح ورقي
نشاط الجهاز التناسلي الأنثوي	١٥ دقيقة	عرض وشرح	رسم الجهاز التناسلي - ورق رسم - أفلام

## مواصفات دم الحيض وأنواع الدم

🎯 **الهدف** معرفة مكونات دم الحيض الطبيعية والتغيرات التي من الممكن أن تحدث فيها ومتى تحتاج الفتاة إلى الذهاب إلى الطبيب.

### 📋 الخطوات

- تطلب المدربة من المتدربات مشاركة مواصفات دم الحيض التي يعرفنها - إذا كان بين المتدربات مراهقات بدأ نزول الحيض لديهن - أو ما وصل إلى أسماعهن عنه.
- تكتب المدربة جميع المواصفات والأفكار على لوحة قلبية. سوف تستعرض المدربة بعضًا منها خلال هذه الجلسة ويؤجل الباقي إلى الجلسات القادمة.
- تشرح المدربة مكونات دم الحيض مع التأكيد على كونه دمًا عاديًا، ليس سامًا ولا فاسدًا، وتشرح كميته ولونه الطبيعي.
- تشرح المدربة اضطرابات الحيض وتؤكد على الطبيعي منها وما يستدعي الكشف الطبي مستعينًا بالجزء النظري.

### الجزء النظري

### الحيض وخصائصه

**المكونات:** يتكوّن دم الحيض من دم ونسيج متهتك من جدار الرحم مصحوب ببعض المواد الغذائية التي أعدها الرحم استعدادًا للحمل. إذا لم يحدث حمل، يطرد الجسم الدم الممزوج بنسيج جدار الرحم المتهتك ليخرج من المهبل على مدار حوالي ٢ - ٧ أيام (أيام الحيض) كي يعيد استعداده مرة أخرى لاستقبال حمل جديد ويعيد الدورة بأكملها مرة أخرى.

**الكمية:** تتراوح كمية الدم الطبيعية بين ملعقة إلى ستة ملاعق كبيرة على مدار أيام الحيض بالكامل، وهي كمية بسيطة يستطيع الجسم تعويضها.

**اللون:** لون دم الحيض أحمر ناصع، كالدم النازف من أي جرح بالجسم، ويكون لزجًا بشكل

بسيط ولا يحتوي على الجلطات الدموية إلا في بعض الأحيان عندما تكون كمية الدم غزيرة.

في بعض الأحيان قد تلاحظين أن الدم بدأ في النزول باللون البني ثم تحول إلى اللون الأحمر في منتصف الحيض وفي النهاية عاد إلى اللون البني مرة أخرى، هذا طبيعي جدًا ولا يدعو للقلق. فتحول لون الدم من أحمر ناصع إلى أحمر داكن ثم إلى بني ناتج عن تعرضه للهواء وتفاعله مع الأوكسجين وتبخّر الماء منه. وهذا ما يحدث بالضبط مع دم الحيض.

تُعدّ الجلطات الدموية وسيلة الجسم لحمايتنا من خطر النزيف الشديد. إنّ وجود جلطات (كرات من الدم والأنسجة) في دم الحيض أمر معتاد ولا يدعو للقلق. لا تحتاجين إلا إلى متابعة لونها وحجمها، وإذا صاحبها أعراض معينة.

أما إذا زاد حجمها مع كمية دم كبيرة (تملاً فوطة صحية أو تامبون في ساعة واحدة لعدة ساعات) فقد تحتاجين إلى زيارة طبيب/ة الأمراض النساء للفحص. كذلك، إذا صاحب الجلطات ألم شديد، أو أنيميا (فقر الدم) أو تكرار البقع على الملابس بسبب سرعة امتلاء الفوطة، فينصح بزيارة الطبيب/ة للفحص والتقييم.

**التدفق:** قد يبدأ الحيض غزيرًا ثم تخف كميته تدريجيًا، وقد يبدأ خفيًا ثم تزيد غزارته، وقد يحافظ على غزارة ثابتة طوال أيام الحيض. كذلك، لن يكون لك تدفق ثابت كل دورة، ستلاحظين اختلافات من وقت لآخر وهذا طبيعي جدًا.

## الألوان المختلفة

**١. دم بني (أو أسود):** إنّ الدم البني أو الأسود دمٌ مؤكسد، بمعنى أنه تفاعل مع الأوكسجين، أو ببساطة دم بطيء في الخروج من المهبل. قد يكون الدم البني أو

الأسود دمًا قديمًا من الدورة السابقة أو دمًا من الدورة الحالية لكن تدفقه بطيء، وبالتالي يحتاج إلى وقتٍ أطول للخروج من الجسم، مما يحوِّله من اللون الأحمر إلى البني وأحيانًا الأسود.

**٢. دم أحمر داكن أو بنفسجي:** دم قديم أيضًا (بطيء التدفق). بالإضافة إلى ذلك، فالدم البنفسجي تحديدًا قد يشير لنقص الحديد في الدم، أو ارتفاع نسبة هرمون الأستروجين، ويصاحب الدم البنفسجي عادةً الحيض الغزير والمؤلّم.

**٣. دم وردي أو أحمر باهت:** من الطبيعي أن يبدأ الحيض أحيانًا بقطرات دم وردية، ومع زيادة التدفق يتحول لون الدم إلى الأحمر أو البني. لكن إذا كان دم الحيض بالكامل وردي اللون، فقد يشير لفقر الدم (الأنيميا)، أو نقصان شديد بالوزن، أو تغذية غير متوازنة، أو انخفاض في مستوى هرمون الأستروجين.

**٤. دم وردي ذو كثافة خفيفة (يشبه الماء):** في مواعيد عشوائية، أو في غير أيام الحيض أو الإباضة (أو التبويض): قد يشير للإصابة بسرطان عنق الرحم، ولا بد من الفحص الطبي فورًا.

**٥. تنقيط وردي في منتصف الدورة (أي في فترة الإباضة):** بعض النساء تختبر نزول قطرات بسيطة من الدم الوردي الفاتح في أيام الإباضة وهو شيء طبيعي ولا يدعو للقلق.

**٦. دم برتقالي:** قد يكون دم الحيض مخفّفًا بسبب امتزاجه مع إفرازات عنق الرحم، أو قد يشير إلى احتمالية وجود عدوى. إذا كان لديك شك في الاحتمال الثاني ننصح بزيارة طبيب/ة.

**٧. دم رمادي:** قد تدل الإفرازات المهبلية رمادية اللون على وجود عدوى. كذلك، إذا كنت حاملاً واختبرتي نزيفاً شديداً به نسيجٌ رمادي اللون، فقد يشير ذلك إلى حدوث إجهاض. في الحالتين، لا بد من زيارة طبيب/ة للفحص فوراً.

**الإفرازات المهبلية:** هي إفرازات تحدث دائماً قوامها لزج ولونها فاتح (قريبٌ من اللون الأبيض) لها رائحة خفيفة وليست كريهة. قد تزيد كميتها أو لزوجتها قبل نزول الدورة وهذا أمر طبيعي نتيجة التغيرات الهرمونية. إذا تغير لونها بشكل ملحوظ أو كانت الرائحة كريهة، فقد تدل على التهاب في المسالك البولية أو الأعضاء التناسلية، ويستدعي هذا الذهاب إلى الطبيب.

**صعوبات قد تواجهها الفتيات أثناء الحيض لا تستدعي الذهاب للطبيب:**

١. فترات غير منتظمة

٢. فترات ثقيلة

٣. فترات مؤلمة

**١- فترات غير منتظمة:** في السنوات القليلة الأولى من الحيض، غالباً ما تكون الدورة الشهرية غير منتظمة، وقد تتكرر ثلاث أو أربع مرات فقط بالعام، إلا أنها عادة ما تصبح منتظمة في غضون سنتين إلى ثلاث سنوات بعد الحيض.

**٢- الدورات الشهرية الغزيرة:** حيث قد يدوم الحيض لأكثر من ثمانية أيام، أو تحتوي على جلطات دموية، وهذا شائع عند المراهقات، إلا أنه إذا حدث هذا بانتظام، فإنه يترك الفتاة تشعر بالإرهاق؛ مما يعني أن الجسم يخسر دماً أكثر مما تنتجه. يجب على الفتاة بعد ذلك استشارة الطبيب على الفور.

**٣- الدورة الشهرية المؤلمة:** الألم الخفيف أثناء فترات الدورة الشهرية أمر طبيعي تماماً. هذا يرجع إلى إفرازات مادة كيميائية تسمى البروستاجلاندين بكميات أكبر

من المعتاد. هذا يؤدي إلى الغثيان والصداع، الإسهال والتشنجات الشديدة. عادة، يستمر هذا لمدة يوم أو يومين فقط. للحصول على الراحة من هؤلاء الأعراض، يجب على الفتاة تجربة الطرق التالية:

- ٥ املأ زجاجة بلاستيكية بالماء الساخن ولفها بمنشفة وضعها فوقها البطن
- ٥ تدليك البطن
- ٥ يمكن تناول العلاجات المحلية مثل شاي الزنجبيل

**اضطرابات الحيض التي تستدعي الذهاب للطبيب/ة**

- أن تكون فترات الحيض متباعدة للغاية - بدلاً من مرة واحدة في الشهر.
- أن تكون فترات الحيض متقاربة للغاية - تحدث كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.
- توقف الدورة الشهرية (انقطاع الحيض) لمدة ٣ أشهر على الأقل مع عدم وجود حمل: من المهم التأكيد على أنه من الطبيعي عدم انتظام الدورة خلال أول سنتين من نزول دم الحيض.
- عدم انتظام الدورات الشهرية (قلة الطمث) - تحدث بشكل غير منتظم: أن تكون الدورة الشهرية أقل من ٢١ يوم أو أكثر من ٣٦ يوم لمدة ٣ دورات، يجب زيارة الطبيب/ة للتأكد مما إذا كان هناك أي سبب صحي لهذا أو هذا الطبيعي في حالة هذه الفتاة/السيدة.
- فترات غزيرة أو نزيف طويل: زيادة أيام الحيض عن ٧ أيام أو زيادة الكمية عن ٨٠ مل، ما يعني الحاجة إلى تغيير الفوط الصحية بشكل مستمر أو وجود جلطات دموية.
- فترات مؤلمة (عسر الحيض) - تقلصات شديدة في الدورة الشهرية: يعاني أكثر من نصف النساء أثناء الحيض من بعض الألم لمدة يوم إلى يومين كل شهر. عادةً، يكون الألم خفيفاً. لكن بالنسبة لبعض النساء، يكون الألم شديداً لدرجة أنه يمنعهن من القيام بأنشطتهن العادية لعدة أيام في الشهر. يشتهر هذا الألم بأنه يزداد قبل نزول دم الحيض ويزداد أكثر بنزول الدم.

- التنقيط أو نزول نقط من الدم في غير وقت نزول دم الحيض: قد يكون السبب إستخدام بعض وسائل تنظيم الأسرة، كما قد يحدث ذلك في أول شهر من الحمل ويعتبر طبيعيًا ودلالةً على تثبيت الحمل.

### قد تكون بعض أسباب هذه الاضطرابات

- التوتر والقلق (مثل فترات الامتحانات، وفاة أحد الأقارب، السفر ..)
- استخدام وسائل تنظيم الأسرة.
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن المفرط، أو الإفراط في ممارسة الرياضة أو الإجهاد.
- الحالات الطبية - مثل متلازمة تكيس المبايض أو وجود مشكلة في الغدة الدرقية.
- وجود مشكلة بالدم أو الهرمونات.

### 📌 نشاط أول يوم حيض للمرة الأولى، أعمل إيه؟

🎯 **الهدف** يهدف هذا النشاط إلى مساعدة المراهقات على معرفة أنه تغيّر طبيعي ومراجعة المعلومات السابقة، وتشجيعهن على التحدث عن الحيض لأقرانهن بإعطاء معلومات صحيحة.

### 📌 الخطوات

- تسأل المدربة عن التسميات المختلفة للحيض والطمث وتكتبها وتعلق على أي اسم يحمل وصفًا للحيض.
- تطلب المدربة من المتدربات اختيار اثنتين من المتدربات واحدة تقوم بدور مدرسة أو أم والأخرى فتاة تختبر الحيض للمرة الأولى.
- تطلب منهما إقامة حوار بينهما عن المخاوف، والمعلومات حول الدورة الشهرية، وما هي الدورة شهرية؟ مثال: هي الدورة هتتعد عندي أد إيه؟، هل هي مؤلمة؟ أستخدم إيه للدورة؟

- تعطي المدربة مساحة للحوار بينهما ثم تعقب مع المتدربات على الحوار وتصحح أي معلومات خاطئة.
- تكرر المدربة تدريب لعب الأدوار مرة أخرى وتناقش الحوار والمعلومات مع المتدربات.
- تجمع المدربة جميع المعلومات وتراجعها مع المتدربات.
- تؤكد المدربة على أن الحيض تغيّر طبيعي ولا يستدعي الخوف أو الخجل.
- تنصح المدربة المتدربات بالاستعداد لأول يوم دورة عن طريق حمل فوط صحية في حقائبهن على الدوام بدءًا من سن 10-11 سنة، لكي يكونوا مستعدات في حال حدث الحيض في المدرسة أو خارج المنزل أو لمساعدة زميلاتهن إذا تعرضن لواحد من هذه المواقف وكن غير مستعدات.

### 📌 أسئلة متكررة؟

- تأجيل الحيض لسبب مثل صيام شهر رمضان كامل أو أداء مناسك العمرة؟  
في بعض الأحيان تحتاج الفتاة أو السيدة لتأجيل الحيض، ويمكنها فعل ذلك من خلال استشارة الطبيب، ويفضل عدم اللجوء لاستخدام أدوية هرمونية دون استشارة طبيب. في هذه الحالة، لا يؤثر استخدام أدوية تأجيل الدورة على خصوبتك أو صحتك الإنجابية.
- لماذا تحدث الدورة الشهرية عند الفتيات وليس الأولاد؟  
لأن الجهاز التناسلي للفتاة يحتوي على الرحم وعند زيادة سماكته كل شهر بعد مرحلة البلوغ، فإن جدار الرحم، في حالة عدم الإخصاب، يتهدك وينزل في صورة دم الدورة الشهرية.
- متى تعتبر الدورة متأخرة؟  
إذا ظهرت علامات البلوغ الأخرى مثل زيادة الوزن والطول، كبر الثدي، إلخ، تجاوزت الفتاة سن الـ 16 سنة بدون حدوث حيض.

أما في حال بلغت الفتاة من العمر ١٤ سنة ولم تظهر عليها بعد أي علامة من علامات البلوغ، فيجب زيارة الطبيب، إذ من المحتمل وجود مشكلة في هرمونات النمو أو هرمونات الأنوثة أو أي سبب طبي آخر.

#### • هل التعرض للختان يؤثر على الدورة الشهرية؟

لا يوجد علاقة بين الختان وقدرة الجهاز التناسلي على إفراز الهرمونات ونزول دم الحيض

#### • هل يُعدّ عدم انتظام الدورة أمرًا طبيعيًا؟

نعم فمن الطبيعي أن تكون غير منتظمة عند البلوغ وعند نزول دم الحيض، وقد يستغرق انتظام الدورة لدى الفتاة مدة سنتين.

#### • هل ينزل دم الحيض عند الحامل؟

لا، يقوم الجسم بإفراز هرمونات تمنع حدوث التبويض، وبالتالي الحيض، طوال فترة الحمل.

### نشاط المعلومات الخاطئة

#### الهدف

- معرفة بعض الحقائق عن الدورة الشهرية.
- تصحيح المعلومات الخاطئة عن الدورة الشهرية.

#### الخطوات

- لعبة الخرشوفة: تجري كتابة كل جملة (مع مراعاة التنوع بين الحقائق والخرافات) على ورقة ولف الأوراق فوق بعضها البعض على شكل كرة، ويمكن وضع بعض الهدايا في

الطبقات المختلفة لتلك الكرة (الخرشوفة).

- تقف جميع المتدربات في دائرة وتقوم المدربة بتشغيل موسيقى وتبدأ المتدربات برمي الخرشوفة لبعضهن عشوائيًا حتى تتوقف الموسيقى.
- تقوم المشاركة التي تمسك الخرشوفة بإزالة أول ورقة (طبقة) وقراءة الجملة المكتوبة عليها وتوضّح رأيها، هل هي حقيقة أم خرافة، ولماذا؟
- تبيّن المدربة للمتدربات الحقيقة من الخرافة والسبب.

### الجزء النظري

#### بعض الحقائق

- الدورة الشهرية: سلسلة من التغيرات الشهرية التي تحدث في جسم المرأة استعدادًا لاحتمالية حدوث الحمل.
- الحيض حدث طبيعي يحدث لمعظم النساء.
- الحيض: مدة نزول الدم في بداية الدورة الشهرية ويسمى أيضًا بالطمث.
- تتراوح مدة الحيض بين ٢-٧ أيام.
- الدورة الشهرية: المدة من بداية نزول دم الحيض لبداية نزول دم الحيض التالي.
- تتراوح مدة الدورة الشهرية بين ٢١ و٣٦ يوم.
- قد يؤدي القلق والتوتر لتأخر الدورة الشهرية.
- قد تتراوح مدة الدورة الشهرية بين ٢٠-٤٥ يوم بشكل طبيعي في سن المراهقة.

- لون دم الحيض أحمر قاني مثل الدم الذي ينزف من أي جرح بالجسم، ويكون لزجًا بشكل بسيط ولا يحتوي على الجلطات الدموية.
- في بعض الأحيان، قد تلاحظين أن الدم بدأ في النزول باللون البني ثم تحول إلى الأحمر في منتصف الحيض وفي النهاية عاد إلى البني مرة أخرى.

## بعض الخرافات

### • دم الدورة دم سام أو فاسد أو غير نظيف

إن دم الحيض الذي يخرج من جسمك أمر طبيعي، فهو قادم من بطانة الرحم ويعد جزءًا من حياتك الإيجابية كأنتى. يُؤلف مجيء دورتك الشهرية جزءًا من عملية أكبر لإعداد جسمك للحمل – فهي ليست عملية رفض، أو إخراج، جسمك «للدم الفاسد» أو «الشوائب». لا يوجد شيء مُعيب أو مُقزز في مسألة الحيض. فهذا الدم كان من المتوقع أن يبقى بصفته جزءًا من الحمل، غير أن الجسم لم يعد بحاجة إليه نتيجة عدم حدوث عملية الإخصاب، فتخلّص منه، شأنه شأن جميع إفرازات الجسم الأخرى، كالإفرازات المهبلية أو الإفرازات المخاطية من الأنف. تمثل دورتك الشهرية واحدةً من أهم وظائف الجهاز التناسلي الأنثوي، وهي طبيعية جدًا وتدلل على صحتك الجيدة. كما أنّ دم الحيض دمٌ طبيعي وغير فاسد ولا يختلف في خصائصه عن أي دم يجري في شرايين جسدك.

### • يفقد الجسم كميات كبيرة من الدم أثناء الحيض

تفقد معظم الفتيات أو النساء ما بين ٢-٦ ملاعق كبيرة أو ٥ إلى ١٢ مل، ملعقة الشاي من الدم في كل دورة شهرية. أما باقي ما ترينه فليس إلا ما يخرج من الأنسجة الأخرى التي تكوّن بطانة رحمك، وهي تعادل كمية بسيطة يستطيع الجسم تعويضها بشكل دوري.

### • أثناء الحيض أنا مريضة

يعتبر الحيض فترةً طبيعية وصحية ولا يُعتبر فترةً مرضية.

لذلك ليس هناك سبب طبي يمنعك من الذهاب للمدرسة أو ممارسة الرياضة. في الواقع، يشير حدوث دورتك الشهرية بانتظام إلى أنّك شابّة سليمة البدن ومعافاة.

### • لا يجب ممارسة الرياضة أثناء فترة الحيض

ليس هناك ما يمنعك من ممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة أثناء فترة الحيض، ولا تؤثر سلبًا على صحتك. بل على العكس، ستساعدك ممارسة الرياضة على التقليل من إحساسك بالألم وتقليل التقلصات. لا داعي لتأجيل تدريبك بحجة الحيض، ويمكنك في العموم ممارسة رياضتك المفضلة كالمعتاد، إذ يمكن ممارسة المشي، أو الكارديو(الرياضة الهوائية)، أو اليوجا، أو حتى تدريبات القوة إذا كنت تمارسين الرياضة باستمرار.

### • لا يفضل الاستحمام أو غسل الشعر أثناء فترة الحيض

لا يُحتسب الدم الحيض أثناء الاستحمام. ليس هناك أي تأثير لحرارة المياه، لكن يُفضّل استخدام المياه الدافئة.

لا يتسبب الاستحمام في زيادة غزارة دم الحيض ولا يمنع من نزوله، إلا أن ضغط الماء قد يمنع تدفق دم الحيض مؤقتًا.

### • يجب أن أتجنّب بعض المأكولات أثناء فترة الحيض

لا يجب الامتناع عن تناول أطعمة بعينها، إنما يُنصح بالاعتدال في تناول الأملاح والسكر والقهوة واللحوم الحمراء مع تناول وجبات غذائية صحية.

### • بدء حدوث الدورة يعني أنّ الفتاة قد نضجت وأصبحت قادرة على الزواج والحمل

إنّ بدء الدورة الشهرية يعني بالفعل إمكانية حدوث حمل في حال حدثت علاقة جنسية مع شريك، ولكن هذا لا يعني القدرة على الحصول على حمل وإنجاب آمنين. إذ سيعرضك الحمل في سن صغير للعديد من المخاطر الصحية وقد يحرملك من العديد من الفرص

الحياتية. كذلك، لا يُنصح به، بالإضافة إلى أنّ الزواج قبل سن الثامنة عشر فعل يجرّمه القانون. فالزواج يحتاج لقدرة من النضج الجسدي والنفسي وقدرة على اتخاذ قرارات مدروسة وواعية.

### • **يفضل أن تنامي على ظهرك أثناء فترة الحيض**

يمكنك النوم بأي وضعية تريحك.

### • **لو تأخر نزول دم الحيض فهذا يعني بالضرورة حدوث حمل**

عادة ما تستغرق المراهقات بضع سنوات قبل أن تنتظم دورتها الشهرية. فعدم حدوث الدورة الشهرية قد يكون طبيعيًا، ولا يعني بالضرورة حدوث حمل.

### • **عدم انتظام الدورة يعني عدم قدرتي على الإنجاب في المستقبل**

تحدث العديد من التغيرات الجسدية خلال فترة البلوغ. وقد يستغرق الأمر عدة سنوات حتى يصل هرموني الأستروجين والبروجسترون إلى التوازن، ومن الشائع أن تكون الدورة الشهرية غير منتظمة في هذا الوقت. لا يدل هذا على أي مشاكل في الخصوبة.

### • **قبل الحيض وأثناءه، تكون تغيرات هرموناتي كثيرة (تغيرات المزاج) ولا أستطيع أخذ قرارٍ صحيح**

هذه المعلومة خاطئة، فبالرغم من أن التغيرات الهرمونية في تلك الفترة قد تؤثر على مشاعرنا، ولكننا نظل قادرات على أخذ قراراتنا الخاصة والتفكير في تبعياتها.

### • **يُفترض ألا أتحرك كثيرًا والأفضل أن أبقى نائمة معظم الوقت**

هذه المعلومة خاطئة تمامًا. لا يوجد أي داعي لعدم الحركة أثناء فترة الحيض، بالعكس فممارسة التمارين الرياضية والحركة مفيدة في هذا الوقت، والراحة مطلوبة عند الشعور بالإرهاق والحاجة إليها.

### • **قد يسبب استخدام المسكنات العقم (عدم القدرة على الحمل)**

في حين أنه يمكنك استخدام قرية المياه الدافئة والاستحمام بمياه دافئة لتقليل الألم

والتقلصات، فإن استخدام المسكنات في هذه الفترة قد يساعد بشكل أفضل على التخلص من الألم أو التقليل منه. كما أنّ المسكنات لا تؤثر على صحتك الإنجابية أو تسبب لك تأخرًا في الإنجاب كما هو شائع ضمن المعلومات الخاطئة المتوارثة. يمكن استخدام مشتقات الباراسيتامول والبروفين من ٤ إلى ٦ ساعات في الأيام المؤلمة بعد استشارة الطبيب.

### • **لا يجوز لي زيارة امرأة حامل أو أم تُرضع**

إنّ هذا القول محض خرافة اجتماعية، ليس له أي أساس من الصحة ولا يترتب على تعاملك مع هذه المرأة أي تبعات أثناء فترة الحيض أو غيرها من الفترات.

### • **عند حدوث الدورة يجب على التغيب عن المدرسة وبالأخص في اليوم الأول**

قد يتسبب الحيض، خاصةً في يومه الأول، ببعض التلام، ولكن هذا في أغلب الأوقات لا يدعو للتغيب عن المدرسة.

## ملاحظات المدربة

- عليك التأكيد على الفرق بين تعريف الدورة الشهرية والحيض.
- عليك التركيز على الاختلافات الطبيعية بين متوسط أيام الدورة الشهرية ومتوسط أيام الحيض.
- عليك التأكيد على أنّ نزول دم الحيض يمثل دليلًا على عدم وجود حمل.
- عليك التركيز على مشاركات المراهقات اللواتي مررنّ بالحيض وكانت تجاربهن سلبية والتأكيد للمشاركات بأن التجربة السلبية ترجع إلى نقص المعلومات. يجب عليك مشاركتهن ماذا كان ليحدث لو توفرت لديهن هذه المعلومات.
- تجنب إخبار المتدربات، أو الإلحاح، على مشاركة تجاربهن الشخصية.
- شجعي المتدربات على حمل الفوط الصحية على الدوام، خصوصًا مع صعوبة توقع الدورة الشهرية نتيجة عدم انتظامها في أول سنتين.

## تذكر/ي أن:

- الكمية: تتراوح كمية الدم الطبيعية بين ملعقة إلى ستة ملاعق كبيرة على مدار أيام الحيض بالكامل، وهي كمية بسيطة يستطيع الجسم تعويضها.
- اللون: لون دم الحيض أحمر ناصع، كالدم النازف من أي جرح بالجسم، ويكون لزجًا بشكل بسيط ولا يحتوي على الجلطات الدموية إلا في بعض الأحيان عندما تكون كمية الدم غزيرة
- تأخر الحيض له عدة أسباب
  - التوتر والقلق (مثل فترات الامتحانات، وفاة أحد الأقارب، السفر ..)
  - استخدام وسائل تنظيم الأسرة.
  - فقدان الوزن أو زيادة الوزن المفرط، أو الإفراط في ممارسة الرياضة أو الإجهاد.
  - الحالات الطبية - مثل متلازمة تكيس المبايض أو وجود مشكلة في الغدة الدرقية.
  - وجود مشكلة بالدم أو الهرمونات.



- الدورة الشهرية: فترة تبدأ من نزول الدم/الطمث/الحيض إلى اليوم الذي يسبق نزول الدم.
- الطمث/الحيض: فترة نزول الدم وتستمر عند معظم السيدات لمدة تتراوح بين يومين وسبعة أيام.
- يجب التأكيد على وجود اختلافات في الدورة الشهرية ومدتها بين الفتيات/السيدات وأن هذا الاختلاف طبيعي.
- يعتبر نزول دم الحيض لأول مرة تأخر:
  - ٥ إذا ظهرت علامات البلوغ الأخرى مثل زيادة الوزن والطول، كبر الثدي، إلخ، تجاوزت الفتاة سن الـ ١٦ سنة بدون حدوث حيض.
  - ٥ أما في حال بلغت الفتاة من العمر ١٤ سنة ولم تظهر عليها بعد أي علامة من علامات البلوغ، فيجب زيارة الطبيب، إذ من المحتمل وجود مشكلة في هرمونات النمو أو هرمونات الأنوثة أو أي سبب طبي آخر.
- المكونات: يتكوّن دم الحيض من دم ونسيج متهتك من جدار الرحم مصحوب ببعض المواد الغذائية التي أعدها الرحم استعدادًا للحمل. إذا لم يحدث حمل، يطرد الجسم الدم الممزوج بنسيج جدار الرحم المتهتك ليخرج من المهبل على مدار حوالي ٢ - ٧ أيام (أيام الحيض) كي يعيد استعداده مرة أخرى لاستقبال حمل جديد ويعيد الدورة بأكملها مرة أخرى.

## الجلسة الثالثة: التعامل مع الحيض وآلامه

### 👁 نظرة عامة عن الجلسة

تهدف الجلسة إلى التعامل مع الحيض باستخدام مواد الحيض المختلفة والقدرة على استخدامها والتخلص منها بشكل صحي وسليم والنظافة الشخصية، إلى جانب استعراض طرق التعامل مع بعض آلام الحيض بشكل صحي.

### 🕒 زمن الجلسة . ٩ دقيقة

### 🎯 الأهداف التدريبية

١. التعرف على مواد الحيض المختلفة والقدرة على استخدامها بشكل صحيح.
٢. شرح النظافة الشخصية أثناء الحيض.
٣. التعامل مع آلام الحيض مثل متلازمة ما قبل الحيض.

### 📋 خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
طرق التعامل مع الحيض والنظافة الشخصية	٢٠ دقيقة	مناقشة جماعية وعرض	لوحة فلابة - أقلام
نشاط كيفية استخدام الفوط	٣ دقيقة	نشاط، وعرض	فوط صحية - ملابس داخلية
علاج الألم المصاحب للدورة أو قبل الدورة	٣٠ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	لوحة فلابة - أقلام
إجراء الاختبار البعدي والتقييم النهائي	١٠ دقيقة		استمارات الاختبار البعدي والتقييم النهائي

## طرق التعامل مع الحيض والنظافة الشخصية

🎯 **الهدف** التعرف على جميع مواد الحيض عن طريق صورها أو اسمها وطرق استخدامها.

### 📋 الخطوات

- تستفسر المدربة من المتدربات عن أنواع مواد الحيض التي يعرفنها.
- ثم تدوّن جميع الأسماء والأنواع.
- تشرح المدربة كل نوع عن طريق عرض صور له وأساليب استخدامه بشكل بسيط.
- تحب على المدربة توضيح أنّ الهدف من هذه المواد هو تجميع الدم بشكل صحي والتخلص منه عن طريقها.
- تستفسر المدربة عن المواد الأخرى التي تساعدن في استخدام هذه المواد كمقدمة للنشاط القادم.
- شرح بشكل مبسط إجراءات النظافة الشخصية أثناء الحيض.

### الجزء النظري

#### مواد الحيض

مواد الحيض: تشير مواد الحيض إلى المواد المستخدمة لامتصاص الدم.

#### أنواع مواد الحيض

- الفوط الصحية: يجب تغيير الفوط الصحية بعد ٤ إلى ٦ ساعات ولا يجب أن تزيد المدة عن ٦ ساعات. وتعد الفوط الصحية هي الأكثر استخداما.
  - القطع/الفوط القماش
- تشير مستلزمات الحيض إلى المواد الداعمة الأخرى اللازمة لدعم إدارة الحيض (على سبيل المثال، الصابون، ماء، حمام، ملابس داخلية، حبل غسل).

## النظافة الشخصية

### يجب اتباع معايير النظافة الشخصية من أجل:

- الحفاظ على نظافة الجسد.
- تحسين الحالة المزاجية.
- الوقاية من الأمراض والجراثيم.
- تقوية جهاز المناعة الذي يقي من الأمراض.
- تجنب رائحة الجسم الكريهة.
- تحفيز الجسم على النمو بشكل صحي.

### أثناء فترة الحيض

- الوقاية من التهاب المسالك البولية.
- الوقاية من أمراض الجهاز التناسلي.
- منع حدوث متلازمة الصدمة التسممية، وهي حالة نادرة تسببها نوع من البكتيريا تؤدي إلى حمى شديدة مفاجئة وطفح جلدي وانخفاض في ضغط الدم وقد تسبب الفشل الكلوي.

### النظافة الشخصية أثناء فترة الحيض

بالإضافة إلى التعليمات السابقة يجب أيضا:

1. غسل اليدين قبل وبعد تغيير الفوط الصحية أو أي وسيلة أخرى، فهذا يساعد على عدم نقل الجراثيم والبكتيريا.
2. يُفضّل تغيير الملابس الداخلية يوميا.
3. الاهتمام بتغيير المنتج المستخدم في المواعيد المناسبة لكل طريقة: من المهم جدًا تغيير المنتج باستمرار مهما كان نوعه، وإن كان التدفق خفيفًا، لأن استخدام المنتج لفترة طويلة قد يؤدي إلى التهابات أو عدوى، وقد يؤدي إلى رائحة كريهة أيضًا.

• يفضل تغيير الفوط الصحية كل ٤ ساعات، على ألا تزيد الفترة عن ٦ ساعات.

• لا يفضل استخدام القطع القماشية بشكل عام، لكن في حالة استخدامها يجب تغييرها باستمرار كل ٢ إلى ٤ ساعات، ومن المفضل ألا يتم استخدام نفس القطعة أكثر من سنة مع أهمية غسلها بالماء المغلي ونشرها في الشمس.

٤. الاستحمام يوميًا: يساعد الاستحمام بالماء الدافئ على تحسين الحالة المزاجية بشكل عام، وتقليل تقلصات الحيض وآلام الظهر وتقليل الإحساس بالانتفاخ.

من المهم تجنب الدش المهبلي أو غسل الأعضاء التناسلية الخارجية بالصابون لأن ذلك يُغيّر من حموضة المهبل، وقد يتسبب بإدخال البكتيريا الخارجية وقتل بكتيريا الجسم الجيدة.

المهبل ينظّف نفسه من خلال الإفرازات المخاطية، ولايوجد داعي لتنظيفه بالصابون، وإنما الاكتفاء بالماء فقط. يراعى أهمية التنشيف الجيد بعد التنظيف.

٥. التخلص من منتجات الحيض (الفوط الصحية): لا يفضل نهائيًا رمي الفوط الصحية في السلة مباشرةً أو في الحمام نفسه، إنما يجب التخلص منها بوضعها في كيس أو مناديل وتغليفها جيدًا لتجنب أي روائح كريهة ورميها في السلة.

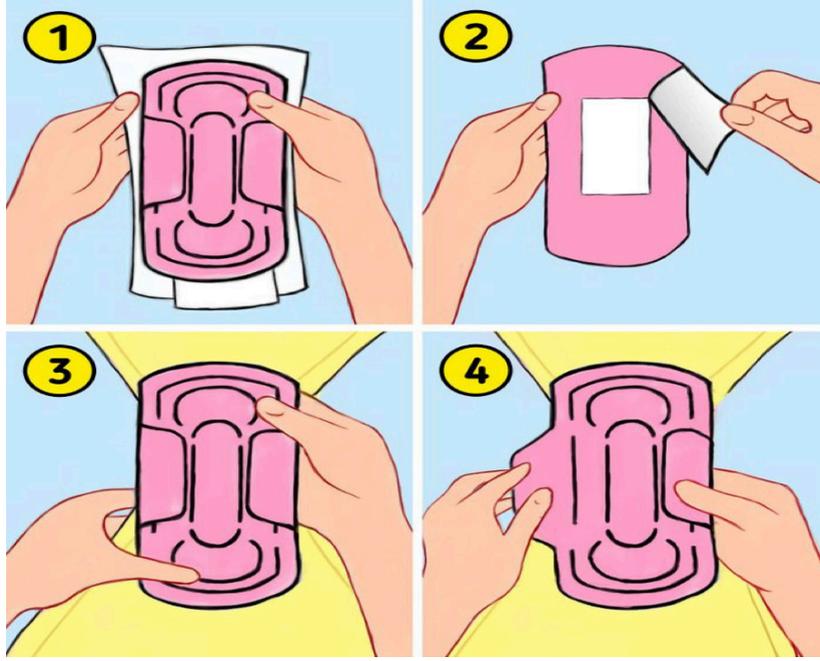
٦. إذا اتسخت ملابس الفتاة بالدماء، فيمكنها نقعها في ماء بارد وقليل من الملح قبل غسلها. سوف يتسبب الماء الساخن في تجمد الدم وبقائه بشكل دائم.

### نشاط كيفية استخدام الفوط الصحية

**الهدف** اكتساب مهارة استخدام الفوط الصحية بشكل سليم ورفع الحرج والخجل بين المراهقات بشأن طريقة استخدامها.

### الخطوات

- تحضير المدربة مجموعة متنوعة من الفوط الصحية من مختلف الماركات والأنواع والطول وقطعتان من الملابس الداخلية.



### استخدام المنتجات المريحة والمناسبة

- من المهم اختيار المنتج المريح لك والمناسب لجسمك وطبيعة الحيض عندك.
- هناك العديد من المنتجات مثل الفوط الصحية بمختلف أنواعها، وقد تتغير المادة المصنوعة منها أو الأحجام.
- لا يجب استخدام إلا منتج واحد أثناء فترة الحيض، فمثلاً هناك من تضع فوطتين صحييتين في الآن ذاته أو استخدام التامبون مع فوطة صحية بسبب غزارة دم الحيض، ولكن هذا ليس تصرفاً صحيحاً، إنما الأفضل استخدام منتج واحد وتغييره بشكل مستمر. يمكن أيضاً لبعض المواد أن تهيج الجلد أو تتسبب له الحساسية، لذلك من الأفضل استخدام المنتجات المصنوعة من القطن

- تشرح المدربة الاختلافات الموجودة بين أنواع الفوط الصحية مع التأكيد على أن التجربة ومعرفة النوع المناسب لك يأتي من خلال خبرتك مع جسمك واختلاف كمية الدم/طول فترة الحيض، وتفضيلاتك الشخصية.
- توزع المدربة وتمرر الفوط على المتدربات وتشجعهن على لمسها وملاحظة الفروقات بينها.
- تشرح المدربة كيفية استخدامها بشكل صحيح وتوضح أن الغرض منها تغطية منطقة الفرج/المهبل.
- تفتح المدربة إحدى الفوط الصحية وتلصقها بشكل سليم على الملابس الداخلية، ومن ثم تزيلها بشكل صحيح وتغطيها بالغلاف أو المناديل قبل التخلص منها.
- تشجع المدربة جميع المتدربات على تجربة ذلك بأنفسهن، وتصيح إذا ما كانت هناك أي وضعية خاطئة.



## بدائل الفوط الصحية

- هناك بعض المواد الأخرى غير المشهور استخدامها في مصر، ويجب استخدامها بعد الزواج:
- التامبون (السداة القطنية).
- كأس الحيض.

## علاج الألم المصاحب للحيض أو قبل الدورة الشهرية

**الهدف** فهم الألم الذي قد يصاحب الحيض وأساليب التعامل معه بشكل صحي.

### الخطوات

- تستعرض المدربة أنواع الألم أو الأعراض التي قد تصاحب الدورة الشهرية أو الحيض.
- تجمع المدربة أساليب علاجها والتعامل معها على لوحة قلبية.
- تجمع المدربة أي أفكار أو معلومات خاطئة أو خرافات للتعامل معها في الجلسة التالية
- تستعرض المدربة المعلومات وأساليب التعامل مع ألم الدورة الشهرية مستعينة بالجزء النظري
- تؤكد المدربة على أن المرور بكل هذه الأعراض ليس أمرًا حتميًا، وأنها تختلف بين كل حيض وآخر وبين فتاة وأخرى.
- تشرح المدربة متلازمة ما قبل الحيض وأساليب التعامل معها.
- إذا سألت إحدى المتدربات عن تكيس المبايض، فتقوم المدربة بشرحه.

### الجزء النظري

## علاج الألم المصاحب للحيض أو قبل الدورة الشهرية

**أعراض الحيض/الطمث:** تختلف هذه الأعراض من امرأة لأخرى من حيث وجود بعض هذه الأعراض وشدها، كما تختلف هذه الأعراض بين حيض وآخر لدى الفتاة/السيدة نفسها.

- الشعور بالمغص نتيجة لتقلصات الرحم بداية مع نزول دم الحيض.
- ألم أسفل الظهر وصداع بسيط.
- عصبية وقلق.
- إحساس بالإجهاد.
- انتفاخ وألم بالتدبين.
- بعض البثور في الوجه.

## علاج الألم المصاحب للحيض أو قبل الدورة الشهرية

- استخدام المسكنات لتخفيف الألم مثل البروفين، الباراسيتامول، الينادول، ولكن عمومًا لا ينصح بتناول المسكنات بكميات كبيرة ودون استشارة الطبيب. لا يؤثر استخدام المسكنات على القدرة على الإنجاب، ولا يشكل أي ضرر صحي على صحة الفتاة الإنجابية في المستقبل.
- تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تنشيط الدورة الدموية في الجسم وممارسة الرياضة أثناء الدورة الشهرية تساعد على تخفيف الألم.
- يساعد تناول الأغذية الصحية الجسم على النمو بشكل صحي. ليس هناك أغذية صحية معينة تساعد على تقليل الألم، ولكن نجد أن هناك بعض الفتيات يشعرن بتحسن إذا قللت من تناول السكريات والأملاح، والكافيين، غير أن هذا ليس شرطًا فهناك من يساعدهن تناول الكافيين والشوكولا على الإحساس بالراحة. يجب أن تتعرف الفتاة على طبيعة جسمها والأغذية المفضلة عندها أثناء هذه الفترة، لكن ينصح بالغذاء الصحي المتوازن. كما ينصح بالاهتمام بتناول الأغذية الصحية الغنية بالحديد كاللحوم الحمراء، والخضار كالسبانخ.
- يساعد الحصول على قدر كافي من الراحة والنوم، بمتوسط ٧ إلى ٨ ساعات في اليوم، على تحسين المزاج والشعور بالراحة. لا يوجد وضع نوم مثالي، إنما تختار الفتاة الوضع المناسب لها ولا يوجد أي أضرار لأي وضع نوم.

- الامتناع عن التدخين والكحوليات.
- يساعد الاستحمام بشكل يومي بالمياه الدافئة على تقليل الإحساس بالألم وتنشيط الدورة الدموية.
- يمكن استخدام القرية أو الكمادات الدافئة على منطقة البطن، فقد تساعد على الشعور بالراحة.
- قد يساعد تناول المشروبات الساخنة على تقليل الأعراض والتقلصات مثل القرية، الزنجبيل، الليمون، الحبة.
- في حالات الألم الشديد، يجب التوجه للطبيب للتأكد من عدم وجود أي مشكلة صحية أو خلل بالهرمونات.

### ملاحظات المدربة

- عليكي التأكيد على الاختلاف في تجربة آلام الحيض بين السيدات وبين الدورة والأخرى لدى السيدة نفسها.
- عليكي الانتباه ومراعاة المرافقات اللواتي لم يَمِرَّنْ بعد بالحيض حتى لا تشعيرهن بالخوف، أو القلق، من تجربة الألم.

### إجراء التقييم النهائي والاختبار البعدي

#### 🎯 الهدف

- حصر وفهم المهارات والمعلومات المكتسبة خلال التدريب.
- التقييم النهائي ليوم التدريب.

#### 📋 الخطوات

- توزع المدربة الاختبار البعدي (صفحة ٣٩) على جميع المتدربات وتؤكد لهن بأنه ليس اختبارًا لمعلوماتهم إنما يساعد في تقييم مدى استفادتهن من التدريب.

- تشجع المدربة وتشدد على القيام بالحل على نحوٍ فردي، والإجابة على كل الأسئلة.
- تقرأ المدربة كل سؤال والاختيارات المقترنة به، بصوت عالٍ، كي يتسنى للمتدربات اللواتي لا يستطعن القراءة معرفة كل سؤال واستيعابه.
- تجمع المدربة الاختبار البعدي.
- توزع المدربة التقييم النهائي (صفحة ٤١) وتقرأ كل سؤال وتعطي وقتًا كافيًا للإجابة عليه.

### ملاحظات المدربة

- تتضمن بعض الأنشطة قدرًا كبيرًا من المشاركة والحديث عن المشاعر، لذا من المهم التركيز على جعل تلك المساحة آمنة وعدم السماح بالسخرية. يمكنك توضيح هذا الأمر من خلال التذكير بقواعد الجلسة والتأكيد عليه عند الحاجة.
- شجعي المتدربات على المشاركة. قد يكون ذلك عبر إعطاء بعض الهدايا الرمزية في بعض الأنشطة.
- يمكنك إجراء نشاط الحقيقة والخرافة بصور عديدة، منها:
  - كارت أحمر وكارت أخضر: تُعطي المتدربات كروت حمراء وخضراء وتطلب منهن رفع الكارت المناسب لكل جملة (الأخضر يعبر عن الحقيقة والأحمر يعبر عن الخرافة). تتميز تلك الطريقة بأنها لا تحتاج الكثير من الوقت وبالتالي يمكن اللجوء إليها عند ضيق وقت الجلسة.
  - لعبة الخط: ترسم خطًا على الأرض تمثل إحدى نهايتيه التأييد والأخرى المعارضة وتطلب من المتدربات التحرك على الخط عند سماع تلك الجمل.
  - يمكنك أيضًا كتابة كل جملة مع رقم في ورقة وإغلاق الأوراق ووضعها على الأرض ومن ثم تطلب من كل متدربة أن تأخذ ورقة بشكل عشوائي. تبدأ المتدربات بالترتيب بقراءة الجملة الموجودة في الورقة المختارة والتعليق عليها.

## تذكر/ي أن:

- الاهتمام بالتغيير في المواعيد المناسبة لكل طريقة: من المهم جدًا تغيير المنتج باستمرار مهما كان نوعه، وإن كان التدفق خفيفًا، لأن استخدام المنتج لفترة طويلة قد يؤدي إلى التهابات أو عدوى، وقد يؤدي إلى رائحة كريهة أيضًا.
- إن دم الحيض الذي يخرج من الجسم أمر طبيعي، فهو قادم من بطانة الرحم ويعد جزءًا من حياتك الداخلية كأنثى. يُؤلف مجيء دورتك الشهرية جزءًا من عملية أكبر لإعداد جسمك للحمل – فهي ليست عملية رفض، أو إخراج، جسمك «للدّم الفاسد» أو «الشوائب». لا يوجد شيء مُعيب أو مُقزز في مسألة الحيض.
- ليس هناك ما يمنعك من ممارسة الرياضة، حتى لو بالمنزل بأنواعها المختلفة أثناء فترة الحيض، ولا تؤثر سلبيًا على صحتك. بل على العكس، ستساعدك ممارسة الرياضة على التقليل من إحساسك بالألم وتقليل التقلصات. لا داعي لتأجيل تدريبك بحجة الحيض، ويمكنك في العموم ممارسة رياضتك المفضلة كالمعتاد.

### مصادر يمكن الرجوع إليها لمعرفة المزيد من المعلومات:

- خط نجدة الطفل ١٦٠٠٠.
- تطبيق نبّة مصر.
- العيادات الصديقة للشباب.



- يوجد العديد من المواد التي تستخدمها الفتيات لامتصاص الدم أثناء الحيض، إلا أن الفوط الصحية هي الأكثر استخدامًا.
- الفوط الصحية: يجب تغيير الفوط الصحية كل ٤ إلى ٦ ساعات ولا يجب أن تزيد المدة عن ٦ ساعات. وتعد الفوط الصحية هي الأكثر استخدامًا.
- تشير مستلزمات الحيض إلى المواد الداعمة الأخرى اللازمة لدعم إدارة الحيض (على سبيل المثال، الصابون، ماء، حمام، ملابس داخلية، حبل غسيل).
- تجربة الفوط الصحية المختلفة ومعرفة النوع المناسب لك يأتي من خلال خبرتك مع جسمك واختلاف كمية الدم/طول فترة الحيض، وتفضيلاتك الشخصية.
- متلازمة ما قبل الحيض: هي مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية التي قد تظهر قبل أسبوع أو أسبوعين من نزول دم الحيض. يعاني حوالي ٩٠٪ من السيدات من بعض أعراضها مع العلم أن الأعراض قد تختلف بين السيدات من حيث الأعراض وشدها، كذلك قد تختلف لدى السيدة نفسها باختلاف الدورة الشهرية.
- يجب استشارة الطبيب/ة في حالة الشعور بأي من الأعراض التي سبق الإشارة إليها وعدم أخذ أي أدوية – فيما عدا المسكنات المعروفة – بدون استشارة الطبيب/ة أو الممرضة.
- الاستحمام يوميًا: يساعد الاستحمام بالماء الدافئ على تحسين الحالة المزاجية بشكل عام، وتقلل تقلصات الحيض وآلام الظهر وتقليل الإحساس بالانتفاخ.

## نصائح للمراهقين/ات للبحث عن المعلومات الصحية بالإنترنت

في ظل تزايد عدد الباحثين عن المعلومات الصحية باستعمال الإنترنت واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للمعلومات، لا يمكن تجاهل أن عددًا كبير من المواقع تقدم معلومات قد تكون خاطئة أو غير مكتملة أو ليست بالدقة المرجوة. يسبب هذا الأمر ضررًا كبيراً خاصة إذا اعتمد الشخص على هذه المعلومات وتجاهل استشارة طبيب/ة أو الممرض/ة.

لذا، لتحقيق الاستفادة من إقبال الشباب والشابات والمراهقين/ات على الإنترنت وسهولة الوصول إليه، خاصة في المناطق التي لا يسهل فيها الوصول إلى الخدمات الصحية والتخوف من عدم الخصوصية والسرية، نقدم لكم نصائح بسيطة للتحقق من جودة المعلومات المقدمة:

### ١. التحقق من دقة المعلومات.

إذا أُرِفَت المعلومة بمراجع علمية واضحة، ففرصة دقة المعلومات ستكون أعلى من الاعتماد على مواقع الأخبار أو الترفيه.

### ٢. التحقق من جودة المعلومات.

يمكن الاعتماد على مصدر المعلومات من المواقع الحكومية التي تنتهي عادة ب gov أو eg أو التعليمية التي تنتهي ب edu.

### ٣. التحقق من الترتيب الزمني للمعلومات.

يمثل وجود التاريخ عاملًا مهمًا، لا سيما في حال نشر المقالة وتعديلها أكثر من مرة، ووجود التعديلات أو النسخ القديمة يعطى مصداقية وشفافية أكبر ويترك الحكم للقارئ بدلاً من إخفاء أسباب التعديلات.

## ٤. التحقق من مصداقية المعلومات.

تزيد مصداقية المعلومة في حال وجود فريق تحرير مسؤول وذو خبرة علمية طبية واجتماعية يحرق المادة الصحية وفي حال إيراد اسم كُتَّاب المقالات و/أو محرريها.

## ٥. التحقق من حداثة المعلومات.

يمكن التأكد من ذلك بالاطلاع على المصادر أو المراجع المستعملة وتاريخ نشرها. يوجد عناصر أخرى يمكن الرجوع إليها. هل الموقع ربحي؟ هل يهدف الموقع إلى التعليم أو التثقيف الصحي؟ هل يوجه معلومات مخصصة لفئة الشباب؟ هل ينشر الموقع إعلاناتٍ لشركات غير مرخصة؟ هل توقف الموقع عن التحديث لفترة طويلة؟ هل اللغة المستعملة سهلة وواضحة؟  
قد تضطر إلى إجراء هذه الخطوات عدة مرات للوصول إلى موقع تثق بمحتوياته.



## استمارة الاختبار القبلي/البعدي

اليوم : اسم المتدربة :

المحافظة : العمر :

### ضعي علامة صح أو خطأ

١. يعتبر دم الدورة الشهرية/الحيض دمًا فاسدًا ( )
٢. استخدام المسكنات أثناء فترة الحيض قد يؤثر على الخصوبة والحمل في المستقبل ( )
٣. إذا لم تأت الدورة الشهرية/الحيض للفتاة حتى عمر ١٥ سنة مع وجود علامات بلوغ أخرى، فإنها تعتبر متأخرة في النمو ( )
٤. لا يجب على الفتاة الاستحمام أثناء الحيض ( )
٥. يجب أن أتغيب عن المدرسة أثناء فترة الحيض وبالأخص في اليوم الأول ( )
٦. من الطبيعي أن يكون أحد الثديين (الصدر) مختلفًا في حجمه عن الآخر اختلافًا طفيفًا ( )
٧. يمر المراهقون/ات بعلامات البلوغ بالترتيب ذاته لأقاربهم ( )
٨. أستطيع استخدام الفوط الصحية بشكل سليم ولدي المعلومات الكافية عنها

• نعم

• إلى حد ما

• لا

٩. أستطيع حساب دورتي الشهرية بشكل سليم

• نعم

• إلى حد ما

• لا

## الإجابة

١. **خطأ**، إن دم الحيض الذي يخرج من جسمك أمر طبيعي، فهو قادم من بطانة الرحم وبعد جزءًا من حياتك الإيجابية كأنتى. يؤلف مجيء دورتك الشهرية جزءًا من عملية أكبر لإعداد جسمك للحمل – فهي ليست عملية رفض، أو إخراج، جسمك «للدّم الفاسد» أو «الشوائب». لا يوجد شيء مُعيب أو مُقزز في مسألة الحيض. فهذا الدم كان من المتوقع أن يبقى بصفته جزءًا من الحمل، غير أن الجسم لم يعد بحاجة إليه نتيجة عدم حدوث عملية الإخصاب، فتخلّص منه، شأنه شأن جميع إفرازات الجسم الأخرى، كالإفرازات المهبلية أو الإفرازات المخاطية من الأنف. تمثل دورتك الشهرية واحدة من أهم وظائف الجهاز التناسلي الأنثوي، وهي طبيعية جدًا وتدل على صحتك الحيدة. كما أنّ دم الحيض دمّ طبيعي وغير فاسد ولا يختلف في خصائصه عن أي دم يجري في شرايين جسدك.

٢. **خطأ**، في حين أنه يمكنك استخدام قربة المياه الدافئة والاستحمام بمياه دافئة لتقليل الألم والتقلصات، فإنّ استخدام المسكنات في هذه الفترة قد يساعد بشكل أفضل على التخلص من الألم أو التقليل منه. كما أنّ المسكنات لا تؤثر على صحتك الإيجابية أو تسبب لك تأخرًا في الإنجاب كما هو شائع ضمن المعلومات الخاطئة المتوارثة. يمكن استخدام مشتقات الباراسيتامول والبروفين من ٤ إلى ٦ ساعات في الأيام المؤلمة بعد استشارة الطبيب.

٣. **خطأ**، يعتبر نزول دم الحيض لأول مرة تأخر:

٥ إذا ظهرت علامات البلوغ الأخرى مثل زيادة الوزن والطول، كبر الثدي، إلخ، تجاوزت الفتاة سن الـ ١٦ سنة بدون حدوث حيض.

٥ أما في حال بلغت الفتاة من العمر ١٤ سنة ولم تظهر عليها بعد أي علامة من علامات البلوغ، فيجب زيارة الطبيب، إذ من المحتمل وجود مشكلة في هرمونات النمو أو هرمونات الأنوثة أو أي سبب طبي آخر.

## تقييم التدريب

اليوم : اسم المتدربة :

المحافظة : العمر :

😊	😊	😊	😊	😊	
					كان أداء المدربين جيدًا في المجمل
					حصلت على معلومات ومهارات جديدة
					قدم المدرب في أغلب الجلسات تلخيصًا للرسائل الأساسية
					كانت المشاركة تفاعلية طوال البرنامج
					أجاب المدرب على معظم الأسئلة
					أشعر أنني أستطيع مساعدة صديقاتي وأخواتي بالمعلومات
					أشعر أنني أستطيع المرور بفترة الحيض بشكل صحي
					استمعت بوقتي أثناء التدريب
					أشعر أنني في بيئة آمنة خلال التدريب
					استفدت من مشاركة باقي المتدربات

أضيفي أي اقتراحات أخرى تريدين رؤيتها في التدريب:

٤. **خطأ**، لا يُحبس الدم الحيض أثناء الاستحمام. ليس هناك أي تأثير لحرارة المياه، لكن يُفصّل استخدام المياه الدافئة.

لا يتسبب الاستحمام في زيادة غزارة دم الحيض ولا يمنع من نزوله، إلا أن ضغط الماء قد يمنع تدفق دم الحيض مؤقتًا.

٥. **خطأ**، قد يتسبب الحيض، خاصةً في يومه الأول، ببعض التلام، ولكن هذا في أغلب الأوقات لا يدعو للتغيب عن المدرسة.

٦. **صح**، من الطبيعي أن يكون هناك فرق بين حجم الثديين لدى جميع الفتيات والنساء.

٧. **خطأ**، يكون سن بلوغ للفتاة ممتثلًا لسن بلوغ الأم أو الأخت: ليس من الضروري أن يكون سن البلوغ ممتثلًا لكونه يختلف من فتاة إلى أخرى تبعًا لعدة عوامل مثل الصحة العامة للفتاة بشكل عام بما في ذلك الصحة الجسدية والنفسية.



## المراجع

أحمد قاسم (٢٠١٧). منهج حقوق وصحة المراهقين الإيجابية والجنسية: المشاركة صحة. Medical Aid for Palestinians-UK. بيروت، لبنان

عايد ، م.أ ، ثابت ، أ.م. ، إيسيا ، إ.إ.ر. ، ومصطفى ، ن.إ.هـ. (٢٠١٦) التواصل المراهقات مع أمهاتهن حول الصحة الجنسية والإيجابية بين طلاب المدارس الثانوية والإعدادية. مجلة العلوم الأمريكية، ١٢ (٧) ، ٣٦-٣٧.

بركات ، ف. (٢٠١٩). تقرير البحث النوعي التكويني حول صحة الدورة الشهرية الإدارة (MHM) بين الفتيات في مصر. صندوق الأمم المتحدة للسكان مصر. [غير منشورة]

باستيان ، س. ، كاجولا ، إل جيه ، ومهويزي ، دليو و. (٢٠١١). مراجعة لدراسات التواصل بين الاهالي و الأطفال حول النشاط الجنسي وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. الصحة الإيجابية ، ٨ (١) ، ١٧-١.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. ٢٠٢٠. «مصر بالأرقام». ٢٠٢٠.

[https://www.capmas.gov.eg/Pages/StaticPages.aspx?page\\_id=5035](https://www.capmas.gov.eg/Pages/StaticPages.aspx?page_id=5035)

شاندرا موللي ، ف. ، باتيل ، س. (٢٠١٧). رسم خرائط المعرفة وفهم الدورة الشهرية، ونظافة الدورة الشهرية وصحة الدورة الشهرية بين الفتيات المراهقات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. الصحة الإيجابية ١٤ ، ٣٠ .  
<https://doi.org/10.1186/s6-0293-017-12978>

شميت أم. (٢٠١٧). فهم تحديات إدارة النظافة الشهرية التي تواجه الفتيات والنساء النازحات: نتائج التقييمات النوعية في ميانمار ولبنان. الصراع والصحة، ١١ (١) ، ١١-١١.  
الجيلاني ، أ.ج. ، بدوي ، ك. ، والفداوي ، س. (٢٠٠٥). نظافة الدورة الشهرية بين التلميذات المراهقات في المنصورة، مصر. قضايا الصحة الإيجابية، ١٣ (٢٦) ، ١٤٧-١٥٢.

هينجان ، جيه ، أولورون ، إف إم ، أومارو ، إس ، الزوما ، إس ، جيلا ، جي ، أومولوايبي ، إي ، وشواب ، ك.ج. (٢٠٢١ أ). التغيب عن المدرسة والعمل بسبب الدورة الشهرية في ثلاث دول في غرب إفريقيا: نتائج استطلاعات PMA٢٠٢٠. قضايا الصحة الجنسية والإيجابية ، ٢٩ (١) ، ١٩١٥٩٤٠ .

هينجان ، جيه ، وينكلر ، آي تي ، بوبيل ، سي ، كايزر ، دي ، هامبتون ، جيه ، لارسون ، ج. ، ... ماهون ، ت. (٢٠٢١ ب). صحة الدورة الشهرية: تعريف للسياسة والممارسة والبحث. قضايا الصحة الجنسية والإيجابية، ٢٩ (١) ، ١٩١٦١٨ .

إسماعيل ، سارة ، نهلة عبد التواب ، و ليلى شعيرة. ٢٠١٥. «صحة الشباب المصري ٢٠١٤: المعرفة والمواقف والسلوك». في استطلاع رأي حول الشباب في مصر ٢٠١٤: توليد الأدلة للسياسة والبرامج والأبحاث، تحرير رانيا رشدي ومايا سيفيردينغ. القاهرة: مجلس السكان.

Schoep, M. E., Adang, E. M., Maas, J. W., De Bie, B., Aarts, J. W., & Nieboer, T. (2019). E. Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among women. BMJ open 748 32 (6), e026186.

شمس ، م ، موسوي زاده ، أ ، ومجدبور ، م. (٢٠١٧). آراء الأمهات حول التثقيف الصحي الجنسي لبناتهن المراهقات: دراسة نوعية. الصحة الإيجابية، ١٤ (١) ، ١-٦.

سوكي ، ز. ، شريعتي ، م ، شامان ، ر. ، خسروي ، أ ، عفتبانه ، م ، وكرامات ، أ. (٢٠١٦). دور الأم في توعية الفتيات على سن البلوغ: دراسة تحليلية. دراسات التمريض والقبالة ، ٥ (١).  
صندوق الأمم المتحدة للسكان. (٢٠٢٠). وضع الشباب في مصر. متاح على  
<https://egypt.unfpa.org/en/topics/young-people-14->

اليونيسف. (٢٠١٩). إرشادات حول صحة الدورة الشهرية والنظافة. متاح على  
<https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene2019-.pdf>

منظمة الصحة العالمية / اليونيسف. (٢٠١٢). التشاور بشأن مسودة القائمة الطويلة للأهداف والغايات وخيارات المؤشرات للرصد العالمي المستقبلي للمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية. متاح علي

<https://washdata.org/sites/default/files/documents/reports/06-2017/JMP-2012-post-2015consultation.pdf>

منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٠). صحة المراهقين. متاح علي

[https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

جمعية إنقاذ الطفل (٢٠١٢). رزمة المسائل المتعلقة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية للأطفال واليا فعين/ات - دليل المعلومات المساعدة للميسرة.

المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، مؤسسة إنقاذ الطفل الدولية ومنظمة أرض البشر واليونيسف (٢٠١٣). جلسات توعية حول حماية الطفل للأهل ومقدمي الرعاية

مجلس السكان الدولي - مصر (٢٠١١). دليل واحد متكامل- إرشادات وأنشطة لازمة لإعداد دليل متكامل للتربية والتثقيف في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية، والنوع الاجتماعي (الجندر)، وحقوق الإنسان، شاملاً التوعية بفيروس نقص المناعة البشري.

شبكة تثقيف الأقران وصندوق الأمم المتحدة للسكان (٢٠٠٦). عدة أدوات تثقيف الأقران الشباب: الدليل العملي لتدريب المدربين.

مجلس السكان الدولي - مصر (٢٠١٧). المنهج التدريبي في مجال الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة للشباب.

الكلية الأمريكية لأمراض النساء والولادة (٢٠٢٠). تعسر الطمث. متاح علي

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods>

خدمة الصحة الوطنية، إنجلترا. (٢٠٢١) - متلازمة ما قبل الحيض. متاح علي

<https://www.nhs.uk/conditions/pre-menstrual-syndrome/>

خدمة الصحة الوطنية، إنجلترا. (٢٠٢١). الدورة الغير منتظمة. متاح علي

<https://www.nhs.uk/conditions/irregular-periods/>

موقع الحب ثقافة. (٢٠٢١). ١٠ نصائح حول الدورة الشهرية. متاح علي

<https://lmarabic.com/our-bodies/female-body/-10tips-for-safe-menstruation>

موقع الحب ثقافة. (٢٠٢٠). مواصفات دم الحيض. متاح علي

<https://lmarabic.com/our-bodies/female-body/menstrual-blood>

موقع الحب ثقافة. (٢٠٢٠). الخصوبة وفترة الإباضة. متاح علي

<https://lmarabic.com/pregnancy/fertility>

موقع الحب ثقافة. (٢٠١٩). تكيسات المبايض. متاح علي

<https://lmarabic.com/pregnancy/ovarian-cysts>

أصدار المتخصصين (٢٠٢١). إضرابات تشوه صورة الجسد MSD أدلة

<https://www.msmanuals.com/professional/psychiatric-disorders/obsessive-compulsive-and-related-disorders/body-dysmorphic-disorder?query=self20%image>

