

لنتحدث! 😊

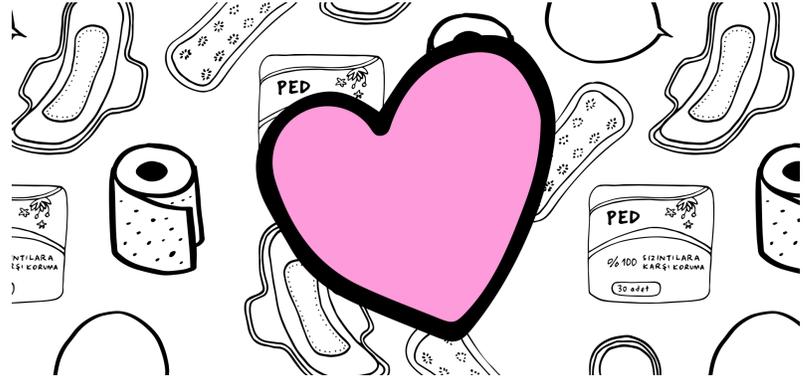
مرحبًا! أردنا مشاركة بعض المعلومات التي قد تساعدك، حتى تعرفي أنكِ لستي وحدك في ما يخص الدورة الشهرية. نأمل أن تجدي إجابات لأسئلتك حول الدورة الشهرية.

ماذا تعني الدورة الشهرية؟ ربما سمعتي جملة الدورة الشهرية لأول مرة. ربما سمعتي الكثير من العبارات مثل الحيض، وقتي من الشهر، المرض، أنتِ خالتي. سنسميها الدورة الشهرية. يمكنك استخدام هذه الجملة أو أي كلمة تشعركِ بالراحة.

لماذا أنا في دورتي الشهرية الآن؟ تحدث الدورة الشهرية عندما يشعر الجسم بأنه جاهز. قد لا يكون جسد الجميع جاهزاً في نفس الوقت. لذلك، على الرغم من أن تجربة الدورة الشهرية لدى الجميع متشابهة جداً، إلا أنها فريدة من نوعها.

ما هي الفترات الزمنية بين دورة شهرية وأخرى؟ بعد دورتكِ الشهرية الأولى، قد لا تأتيكِ الدورة الشهرية في فترات منتظمة لفترة من الوقت، فلا تقلقي. تنتظم فترات كثير من الناس بمرور الوقت وتحدث كل 4-5 أسابيع.

كم ستستمر دورتي الشهرية؟ يستغرق الأمر من 4 إلى 7 أيام في المتوسط في كل مرة. قد لا يخرج سائل الدورة الشهرية بنفس الكمية كل يوم.



هل تأتي الدورة الشهرية للجميع؟ لا. لكي تأتي الدورة الشهرية، يجب أن يكون لدينا رحم ومبايض في جسمنا. لهذا السبب عادة ما تأتي الدورة الشهرية للفتيات والنساء. لكن شرط الدورة الشهرية هو الحصول على هذه الأعضاء أولاً. في بعض الأحيان قد لا تحدث الدورة الشهرية لدى الأشخاص الذين لديهم هذه الأعضاء. يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب لذلك: التعرض للضغط، والحزن الشديد في بعض الأحيان، وعدم النمو بشكل كافي...

منذ الولادة، يكون لديكِ مبايض في الجانبين السفليين من زر بطنك (داخل جسمكِ، لذا لا يمكنكِ رؤيته). يوجد داخل هذه الاعضاء خلايا صغيرة مثل حبة الرمل. هذه تسمى البيوض.

لكن ليس مثل بيض الدجاج بالطبع! إنها صغيرة ولا تشعرين بوجودها. تقضي هذه البويضات الوقت في المبايض حتى سن البلوغ. ثم تبدأ البويضات في التجربة عندما تصبحين بالغه. كل شهر، أو على فترات منتظمة، تنتقل البويضة من المبيض إلى الرحم.

الرحم هو عضو يقع تحت المعدة. هناك أعضاء صغيرة تشبه الأنابيب تربط الرحم والمبايض، تسمى قناتي فالوب. تنتقل البويضة من المبايض إلى الرحم عبر هذه الأنابيب.

بمجرد خروج البويضة، يتكاثر الرحم لاستيعابها، ويصبح مثل السرير المريح. بمجرد دخول البويضة في الرحم، لا يحتاج جسمك إلى البويضة أو سرير الرحم المريح. بما أن حجم البويضة هو حجم حبة الرمل، فإنها تختلط بالجسم وتختفي. كما يخرج الجزء الداخلي المتورم من الرحم من الجسم بالماء وبعض الدم (لأن أجسامنا تتكون من الدم والماء!) وبعض الخلايا. تخرج هذه السوائل من جسمك عبر المهبل. هذا السائل الذي يخرج من جسمك يسمى "سائل الدورة الشهرية". إنه أحمر اللون لأنه يحتوي على بعض الدم.

جزء المهبل خارج جسمك هو إحدى الفتحات الموجودة بين ساقيك. المنطقة الواقعة بين ساقيك تسمى الفرج. أحياناً يطلق عليه أيضاً الأعضاء التناسلية. يحتوي الفرج على مجرى البول الذي تتبولين منه، والشرج للتبرز، والمهبل الذي يخرج منه سائل الدورة الشهرية. بمعنى آخر، يخرج البول من مكان مختلف ويخرج سائل الدورة الشهرية من مكان آخر. الفرج والمهبل هم أعضاء

إذا كانت لديك مشكلة لا لم تجدي إجابة لها، فيمكنك دائماً الكتابة إلينا:

selam@tabukamu.com

من إعداد مدربة الصحة الجنسية رايكا كومرو، والباحثان توغبا كوكدومان وبهار الدانماز فيدان، ومحامية حقوق الإنسان إليدا إسكيتاشي أوغلو. بدعم من قبل Konuşmamız Gerek Derneği و tabukamu.com. الرسوم التوضيحية: بيريل أتيش.

ما هي كمية سائل الدورة الشهرية؟ عادة ما تخرج بضع ملاعق صغيرة من السائل في اليوم. يخرج السائل من المهبل على شكل قطرات.

ما الذي يمكنني استخدامه عندما أكون في دورتي الشهرية؟ عند حدوث الدورة الشهرية لأول مرة، يفضل الشباب عمومًا استخدام الفوط الصحية. في بعض الأحيان يمكن استخدام قطعة قماش قطنية نظيفة.

هل يمكنني استخدام ورق التواليت؟ إذا حدثت دورتك الشهرية في وقت لم تتوقعيه على الأقل ولم يكن لديك فوطة، يمكنك وضع ورق التواليت في سراويلك الداخلية حتى تجدي فوطة.

كيف يتم لبس أو وضع الفوطة؟ أولاً، افصلي الفوطة عن عبوتها بشكل منفرد. الصق الجزء اللاصق في منتصف الجزء الموجود بين أرجل سراويلك الداخلية. يجب أن يكون السطح غير اللاصق مواجهًا لجسمك. إذا كانت الفوطة تحتوي على أجنحة، افصلي القطعة الوسطى من الورق التي تمسك الأجنحة والصقيها بحيث تلتف حول الجزء الخارجي من سراويلك الداخلية.

كم مرة أحتاج لتغيير فوطتي؟ حاولي تغيير فوطتك كل 3-4 ساعات تقريبًا.

أين يجب أن أرمي فوطتي بعد الاستخدام؟ يمكنك لفها في ورق التواليت ورميها في النفايات.

هل تؤلمني الدورة الشهرية؟ قد يشعر بعض الناس بألم بسيط تحت البطن عند حدوث الدورة الشهرية، وقد يكون لدى بعض الأشخاص دورة أخف.

هل يمكن لأي شخص أن يعرف من الخارج دون اخباري أنني في دورتي الشهرية؟ لا، لا يستطيع أن يعرف. يمكنك إخبار من ترغبين بخصوص دورتك.

في أي عمر من الطبيعي أن تأتي الدورة الشهرية؟ يعتبر من الطبيعي حدوثها لأول مرة بين سن 9 و 16 عامًا.

هل من الطبيعي أن أشعر بالحرج عندما تحدث الدورة الشهرية؟ نظرًا لأننا لسنا معتادين على الحديث عن أجسادنا وعن الدورة الشهرية، فقد نشعرين أحيانًا بالحرج عندما تأتي دورتك الشهرية. لكن الحيض طبيعي ويظهر أنك بشكل صحي.

هل يجب أن إخبار شخص ما عندما أحصل تأتي دورتي الشهرية؟ هذا القرار هو قرارك بالكامل.

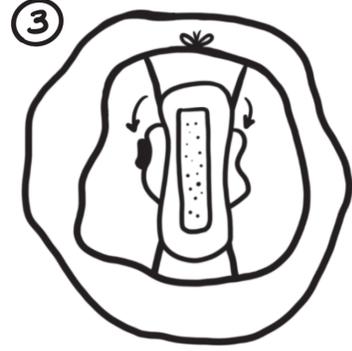
كيفية وضع والتخلص من الفوطة؟



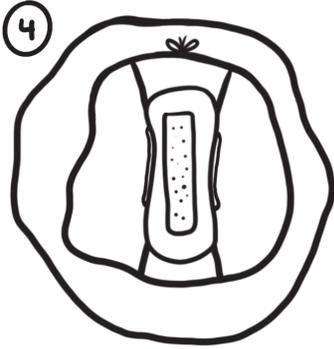
أخرجي الفوطة
من العبوة.



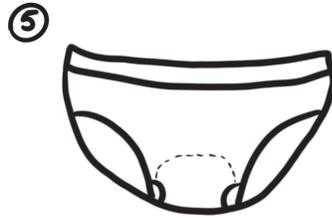
اخلعي الشريط الذي
يمسك الأجنحة في
المنتصف.



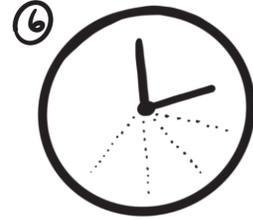
الصقي الجزء اللاصق بجزء
السروال الداخلي لمنطقة بين
الساقين.



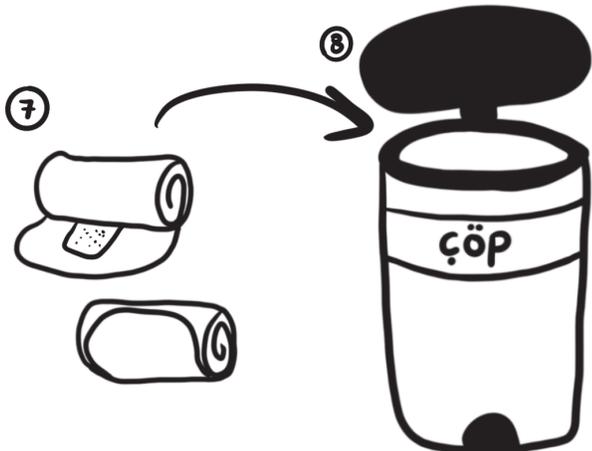
بلف الأجنحة لجانبي
السروال الداخلي لكي يلاصق
بالخارج.



يمكن رؤية الأجنحة .
من الخارج

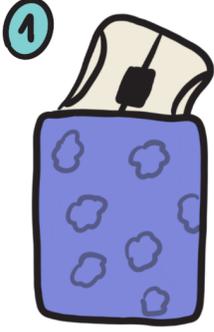


إذا كان في الإمكان، يجب .
تغيير الفوطة كل 3-4 ساعات

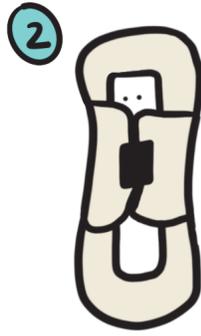


. يتم لف الفوطة التي تم استخدامها ورميها في
سلة مهملات مغطاة.

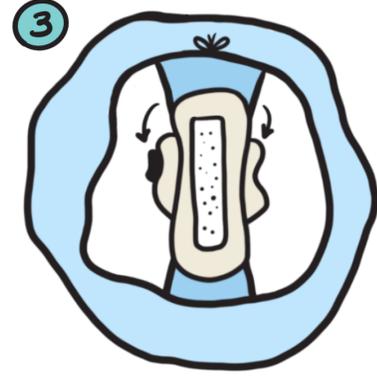
كيفية وضع والتخلص من الفوطة؟



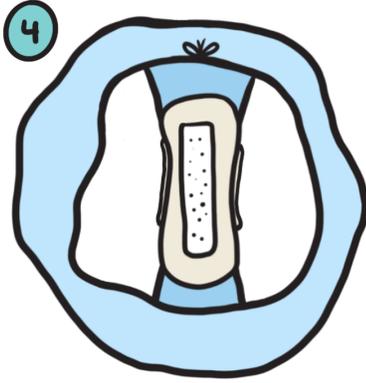
1 أخرجي الفوطة
من العبوة.



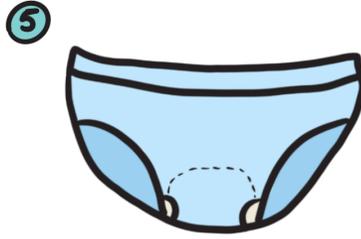
2 اخلي الشريط الذي
يمسك الأجنحة في
المنتصف.



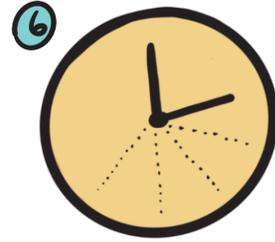
3 الصقي الجزء اللاصق بجزء
السروال الداخلي لمنطقة بين
الساقين.



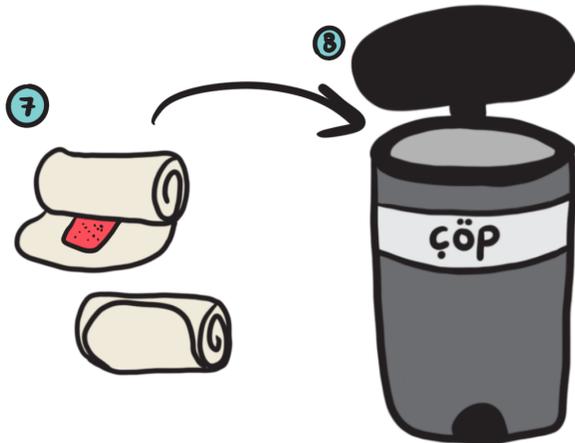
4 بلف الأجنحة لجانبي
السروال الداخلي لكي يلاصق
بالخارج.



5 يمكن رؤية الأجنحة .
من الخارج

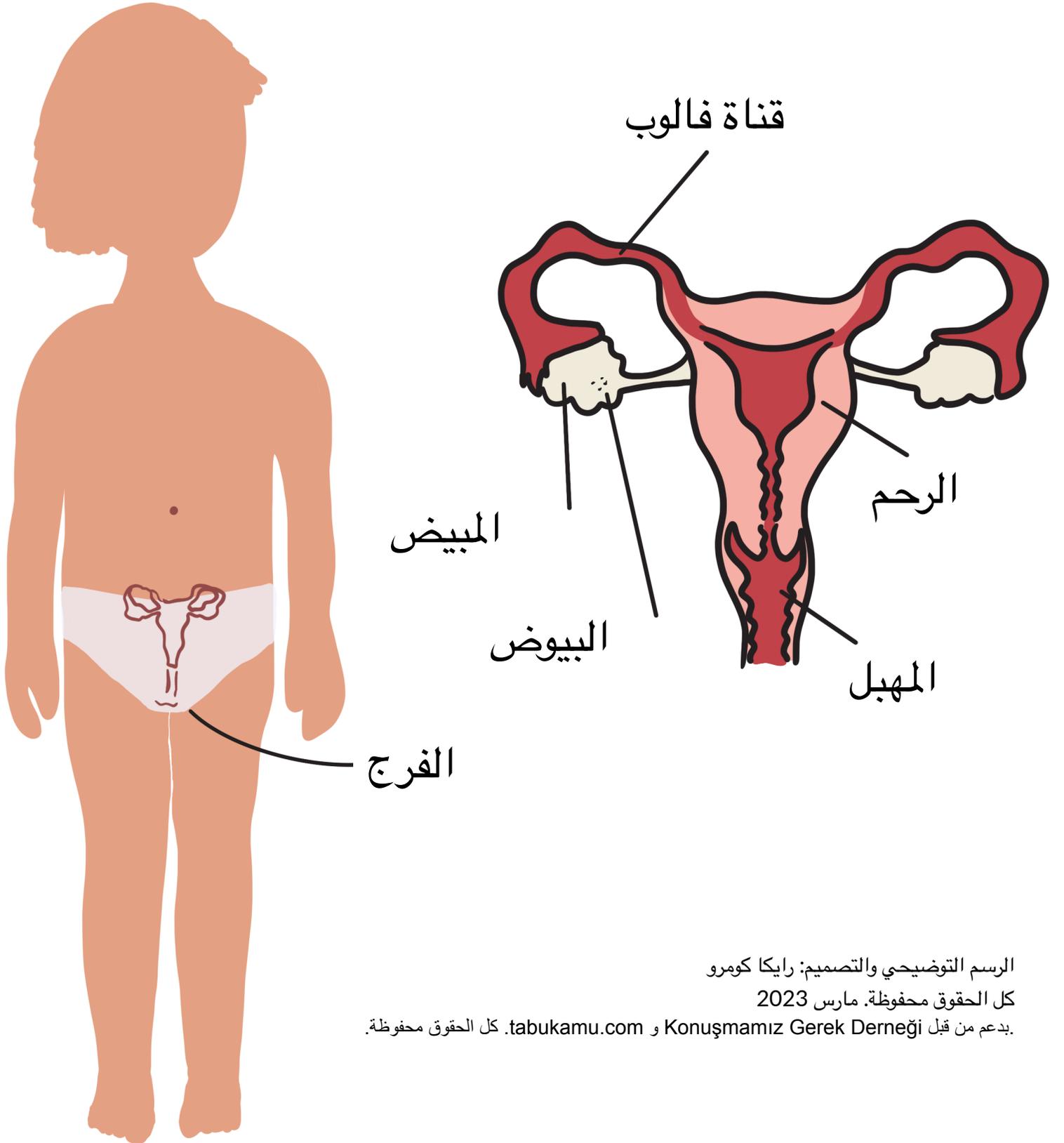


6 إذا كان في الإمكان، يجب .
تغيير الفوطة كل 3-4 ساعات



7 يتم لف الفوطة التي تم استخدامها ورميها في
سلة مهملات مغطاة.

دعونا نتعرف على أجسادنا لفهم الدورة الشهرية



الرسم التوضيحي والتصميم: رايقا كومرو

كل الحقوق محفوظة. مارس 2023

بدعم من قبل Konaşmamız Gerek Derneđi و tabukamu.com. كل الحقوق محفوظة.