

المشروع المجتمعي لتعزيز النظافة الصحيّة



سلامتنا تعني سلامة المجتمع
دليل الصّحة النسائيّة و الدورة الشهرية

الدورة الشهرية ظاهرة صحية و طبيعية

العناية الشخصية و الحصول على مستلزمات
الدورة الشهرية و المعلومات الصحيّة حق أساسي
لكل نساء العالم



الحفاظ على الصّحة و النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

- الاستحمام يومياً خلال الدورة الشهرية
- تغيير القماش أو الفوط الصحية كل ٢-٤ ساعات
- لتجنب البكتيريا السيئة و الحساسية
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعده
- تغيير الفوط الصحيّة



بعض النساء و الفتيات يشعرن أكثر من غيرهنّ بتشنجات وآلام

طرق لتخفيف الآلام:

- أخذ حمام ساخن أو وضع كيس ماء ساخن لتخفيف الألم
- ممارسة الرياضة و التمدد: يمكن لكلا النشاطين أن يخففا من التشنجات
- احتساء المشروبات الساخنة مثل الزهورات و المليسة



الاستعداد والتجهيز للدورة الشهرية:

قد تبدأ فترة الحيض في أي وقت خلال النهار، كوني مستعدة :

- ضعي فوطة صحيّة في الجزدان في كل الأوقات

- مسكّن آلام اذا كنت تتألمين كثيرا

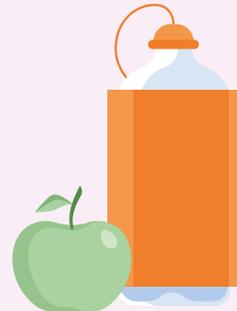
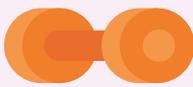
- الأكل الصحي: فكرة أنّ بعض الأطعمة لا ينبغي أن تؤكل

في هذا الوقت هي معتقد خاطئ من الضروري جدا تناول

الأطعمة الغنية بالحديد للتعويض عن فقدان الدم ومنع فقر الدم

يوصى بتناول الفواكه والخضروات و محاولة تجنب استهلاك الكثير

من الكافيين والملح



التحدث مع ابنتك عن الحيض:

التحدث مع ابنتك عن الحيض:

الحديث عن الحيض في وقت مبكر موضوع هام جداً!

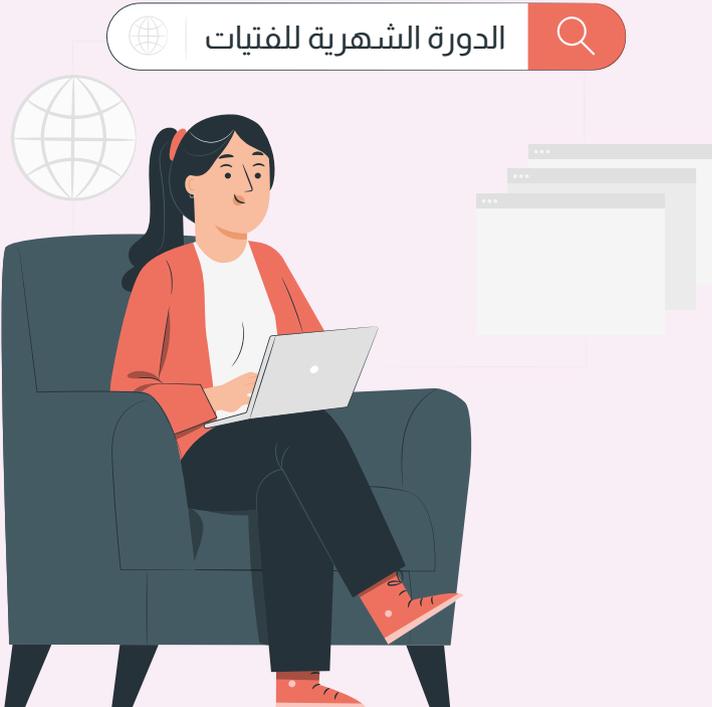
الفتاة التي تعرف عن الدورة و أنها أمر عادي، طبيعي، غير موزي، غير معيب قبل حصولها، تكون واثقة من نفسها و على علم بما يحدث لجسدها دون خوف أو خجل



بدء المحادثة

اسأليها إذا كانت قد سمعت عن البلوغ و ما تعرف عنه؟

- صحي أي معلومة خاطئة
- شاركها تجربتك الخاصة عندما بدأت الدورة الشهرية عندك
- شجعيها لتطرح أي أسئلة قد تكون لديها و جاوبي عليها بوضوح
- استخدمى المواد التعريفية ومقاطع الفيديو عبر قنوات اليوتوب و غيرها



الحقائق

محدثاتك يجب أن تتقل الحقائق التالية حول
الدورة الشهرية.

- الدورة الشهرية هي أمر طبيعي و صحي
- يمكن أن تكون الفترة الأولى من الدورة الشهرية خفيفة وغير منتظمة، ولكنها تستقر مع الوقت
- الحيض يحصل تقريباً كل ٢٥ يوم ويستمر من يومين إلى سبعة أيام
- من الطبيعي أن تعاني من أعراض معينة أثناء الحيض، مثل الأوجاع في الظهر أو البطن، تضرر الثديين، الصداع، التعب، الانتفاخ، تقلب المزاج أو الرغبة الشديدة في الطعام



الشرح البيولوجي للدورة الشهرية، إذا كانت واعية بما يكفي لفهم الموضوع

- شرح كيفية استخدام الفوط الصحية وكيفية تغييرها والتخلص منها
- شرح أهمية الحفاظ على النظافة خلال الدورة الشهرية للوقاية من العدوى
- أهمية تغيير الفوط الصحية كل ٢-٤ ساعات
- أهمية غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية على الأقل بالصابون قبل وبعد تغيير الفوط الصحية



قومي بزيارة الطبيبة النسائية على الأقل مرتين
في السنة للتأكد من صحتك و سلامتك.
إذا لم تبدأ ابنتك دورتها الشهرية في سن ال ١٦ عاماً،
قوموا بزيارة أخصائي الرعاية الصحية/ طبيب العائلة
أو طبيبة نسائية للتأكد من أن كل شيء على ما يرام



 يونيسف

لكل طفل

 أنيرا
حيث يجد الأمل طريقاً