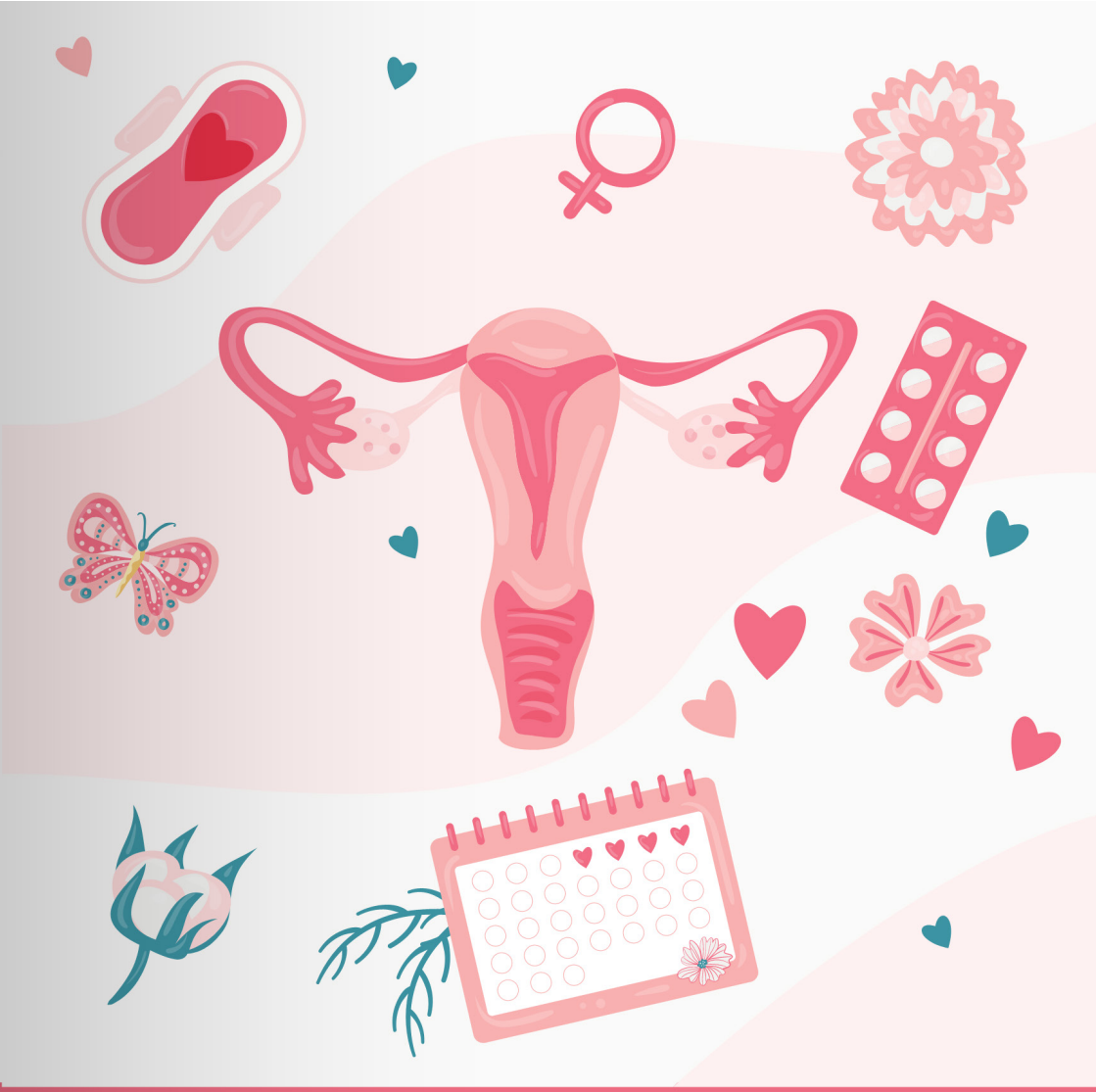


دليل تدريبي لإدارة النظافة الصحية أثناء فترة الحيض عند المراهقات

صندوق الأمم المتحدة للسكان

UNFPA

Ministry of Health & Population

وزارة الصحة والسكان

NL هولندا

دليل تدريبي لإدارة النظافة الصحية أثناء فترة الحيض عند المراهقات

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

فهرس

مقدمة ٥

هدف الدليل: ١٤

الفئة المستهدفة: ١٤

خصائص المدربة: ١٤

خطوات إعداد الدليل: ١٦

نصائح عامة للمدربات أثناء تنفيذ التدريب ١٧

برنامج التدريب ١٨

اليوم الأول ١٨

الجلسة الأولى: تعارف وكسر جليد ١٨

الجلسة الثانية: المراهقة والبلوغ ٢٦

الجلسة الثالثة: التغيرات النفسية والاجتماعية ٣٨

اليوم الثاني ٤٧

الجلسة الأولى: مقدمة عن الجهاز التناسلي الأنثوي ٤٧

الجلسة الثانية: مقدمة عن الدورة الشهرية ٥٧

الجلسة الثالثة: ما هو الحيض؟ ٦٦

اليوم الثالث ٧٥

الجلسة الأولى: حساب الدورة الشهرية ٧٥

الجلسة الثانية: التعامل مع الحيض وآلامه ٨٢

الجلسة الثالثة: النظافة الشخصية ٩٣

نصائح للمراهقين/ات للبحث عن المعلومات الصحية بالإنترنت ١٠٦

استمارة الاختبار القبلي/البعدي ١٠٨

تقييم اليوم التدريبي ١١١

تقييم التدريب النهائي ١١٢

المراجع ١١٣

المقدمة

يمثل الحيض حقيقةً من حقائق الحياة وأمرًا طبيعيًا يحدث شهريًا لقرابة مليارَي فتاة وامرأة في سن الإنجاب على مستوى العالم. ومع ذلك فأن 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 وفسيولوجيًا، وهو جزء من الدورة الشهرية. تُعرَّف صحة الدورة الشهرية مؤخرًا على أنها «حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة فيما يتعلق بالدورة الشهرية، وليست مجرد غياب المرض أو العجز».

تُعرَّف 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).

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.

تعد إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض جزءًا لا يتجزأ من الحقوق الإنجابية والصحة الجنسية للفتيات والنساء، بما في ذلك ذوات الإعاقة. يمكن أن تتحسّن العديد من أهداف التنمية المستدامة في حال جرى تحسين معرفة الفتيات، من مختلف الأعمار والخلفيات الاجتماعية والصحية والجسدية، بصحة الدورة الشهرية وعلاقتها الوطيدة بصحتهن الإنجابية، 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 بدلًا 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 الإنجابية 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 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 وفقًا لهنيجان وزملائه (٢٠٢١ أ):

- الوصول إلى معلومات عن الدورة الشهرية، والحيض، والتغيرات المصاحبة للدورة الشهرية، فضلًا عن ممارسات الرعاية الذاتية والنظافة الصحية ذات الصلة، بحيث تكون تلك المعلومات دقيقة وسهلة الفهم ومتوفرة في التوقيت المناسب ومفهومة عند متلقيها .
- كيفية العناية بأجسادهن أثناء الحيض بحيث يتم دعم تفضيلاتهن التي تحقق النظافة، والراحة، والخصوصية، والسلامة. ويشمل ذلك الوصول إلى مواد الحيض الفعالة وميسورة التكلفة واستخدامها، ووجود مرافق وخدمات داعمة، بما في ذلك خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة لغسل الجسم واليدين، وتغيير مواد الدورة الشهرية، وتنظيف و/أو التخلص من المواد المستخدمة.
- الوصول إلى التشخيص والعلاج والرعاية في الوقت المناسب بما يتعلق بعلاج الاضطرابات المرتبطة بالدورة الشهرية، بما في ذلك الوصول إلى الخدمات والموارد الصحية المناسبة، وتخفيف الآلام، واستراتيجيات الرعاية الذاتية.
- 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.
- اتخاذ 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 و/أو العنف بحجة الحيض.

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، علامةً على بداية سن البلوغ. على الصعيد العالمي، لكن الحيض محاط بالوصم والحرج والمفاهيم الثقافية والدينية الخاطئة والسلبية، والتي تؤثر سلبًا على الحياة الاجتماعية للفتيات والرفاهية الصحية (اليونيسف، ٢٠١٩).

أفادت مراجعةٌ 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 (شاندرا- مولي وباتيل، ٢٠١٧).

بالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير من الإجراءات غير الصحية مثل التردد في تغيير الفوط والاستحمام أثناء الحيض مما يعرضهن لخطر الإصابة بعدوى الجهاز التناسلي (شاندرا- مولي وباتيل، ٢٠١٧). ليس هذا وحسب، لقد عانت الكثير من الفتيات من الخوف والقلق نتيجة لنقص المعلومات، ما أثر بشكل سيئ على تجاربهن عندما مروا بالحيض للمرة الأولى (شاندرا- مولي وباتيل، ٢٠١٧). أوضحت نتائج مجموعات بؤرية تابعة لصندوق الأمم المتحدة للسكان في مصر تم تنفيذها مع مراهقات، أفاد العديد منهن أنهن بَكَين أو صُدمن عندما حدث الحيض لهن للمرة الأولى، وتمنت المتدربات لو كنَّا مستعدات لهذا الحدث (بركات، ٢٠١٩).

قد تؤدي المفاهيم الخاطئة، من نوع أنّ الدورة الشهرية مخزية أو مقززة، إلى سلوكيات تمييزية ضد الفتيات والنساء، تحرمهن من فرص التعليم والعمل. في أجزاء كثيرة من العالم، تُبيّن 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 يفضي 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، تبيّن أنَّ حوالي ١٣.٨٪ من النساء قد تغيَّبن عن العمل أثناء فترات الحيض (شويب وآخرون، ٢٠١٩)

تميل المراهقات إلى أن يكن أقل استعدادًا للحيض ويعانين من القلق والخوف والحرج أثناء الحيض أكثر من الفتيات والنساء الأكبر سنا. 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 صحي فحسب، كما أنه خطوة مهمة نحو الحفاظ على الكرامة والسلامة الجسدية وفرص الحياة العامة للنساء والفتيات.

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، وبكّين 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 (شاندرا- مولي وباتيل،٢٠١٧؛ شمس،٢٠١٧). بالإضافة إلى ذلك، أفادت الفتيات اللواتي تلقين المعرفة من أمهاتهن وأقرانهن بأنها لم تكن كافية أو في التوقيت المناسب (شاندرا- مولي وباتيل،٢٠١٧). لا تزال مصر تفتقر إلى تعليم شامل عن الصحة الإنجابية والجنسية في المدارس مما يترك المراهقين/ات يبحثون عن معلومات من أقرانهم وأسرهم (صندوق الأمم المتحدة للسكان، ٢٠٢٠).

مع غياب مصدرٍ موثوق للمعلومات عن سن البلوغ، تمر الفتيات بتجارب سيئة مع الدورة الشهرية/الحيض وقد يكون لديهن ممارسات صحية سيئة تؤثر على صحتهن 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 الإنجابية 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 صِيغَ 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.

تذكر/ي أن:

- الحيض حقيقةً من حقائق الحياة وأمرًا طبيعيًا يحدث شهريًا لقرابة مليارَي مليار فتاة وامرأة في سن الإنجاب على مستوى العالم.

- الحيض حدثًا طبيعيًا وفسيولوجيًا، وهو جزء من الدورة الشهرية.

- عُرِّفَت 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 الإنجابية والصحة الجنسية للفتيات والنساء، بما في ذلك ذوات الإعاقة.

- يجب توفير معلومات حول الصحة الإنجابية وتوعية المراهقين/ات بها لتمكينهم من اتخاذ قرارات واعية، ومدروسة، وتعزيز صحتهم، ورفاههم.

- 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 الإنجابية. بالإضافة إلى نقص الموارد المتاحة من حيث توافر دورات مياه مجهزة صحية ونظيفة في المدارس.

- مع غياب مصدرٍ موثوق للمعلومات عن سن البلوغ، تمر الفتيات بتجارب سيئة مع الدورة الشهرية/الحيض وقد يكون لديهن ممارسات صحية سيئة تؤثر على صحتهن ورفاهيتهن.

هدف الدليل

يهدف هذا الدليل إلى المساهمة في تمكين الفتيات والمراهقات بما يحسِّن التواصل والاندماج المجتمعي، ويقلِّل فرص الإصابة بالأمراض المتعلقة بالجهاز التناسلي وذلك عن طريق:

- توفير المعلومات لهن بشكل مبسط عن الصحة العامة والصحة الإنجابية بمراحلها وخصائصها كمدخل لمناقشة مرحلة المراهقة بالتفصيل.
- إمدادهن بالمعلومات المناسبة حول مجموعة من القضايا المتعلقة بالمراهقة والحيض والتغيرات الفسيولوجية والنفسية المتعلقة بهذه المرحلة العمرية.
- 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 مدربتين 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 الإنجابية.

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 مدي 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، أنَّها 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.

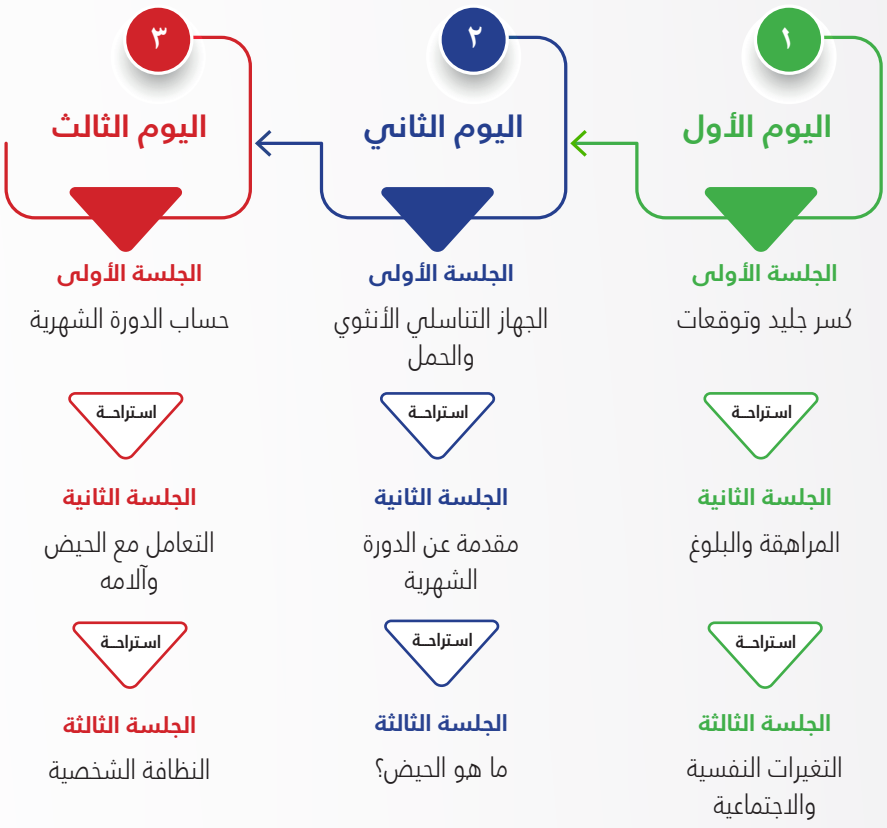
- مراعاة الطاقة الاستيعابية والجسدية عند المتدربات، لذا يُنصح بالتنويع في الأنشطة والتمارين لتتلاءم مع مجموعة المتدربات على ضوء أعمارهن أو مستواهن الدراسي.

- 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 طوعيًا. يجب على المدرب شُكر المراهقات اللواتي شاركن تجاربهن الشخصية والاستماع جيدًا إلى تجاربهن مع الحفاظ على مساحة من الثقة والأمان.

برنامج التدريب



اليوم الأول

الجلسة الأولى: تعارف وكسر جليد

نظرة عامة عن الجلسة

تهدف هذه الجلسة بشكل رئيسي إلى مساحة الثقة بين المدربة والمتدربات في إطار من الثقة وخلق مساحة من الحوار والمشاركة وتعزيز الشعور بالراحة والاهتمام وتشجيعهن على

الأسئلة والمشاركة الفعالة. كما تهدف إلى كسر الجليد بين المتدربات وإيجاد شعور بخلفية مشتركة بينهن خصوصًا في حالة وجود اختلاف بين أعمار أو محافظات المتدربات. تهدف ايضًا إلى تعريف المتدربات بالهدف من التدريب والتوقعات منه.

زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

الأهداف التدريبية

١. التعرف على المتدربات في إطار من المرح وكسر الجليد بينهن.
٢. خلق مساحة مشتركة بين المتدربات وبعضهن.
٣. الاتفاق على القواعد المنظمة للمشاركة خلال التدريب.
٤. تعريف المتدربات بأهداف الدورة التدريبية.
٥. إجراء الاختبار القبلي.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
نشاط كسر جليد وتعارف	٣٠ دقيقة	تمرين تفاعلي	الألوان – ورق رسم - لاصق
نشاط قواعد المشاركة	٢٥ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	لوحة قلابة – أقلام ملونة – لاصق
نشاط عن توقعات وأهداف الدورة التدريبية	٢٥ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	رسم الجهاز التناسلي – ورق رسم – أقلام
اختبار قبلي	١٠ دقائق		استمارات الاختبار القبلي - أقلام

نشاط كسر جليد وتعارف (نعرف بعض)

الهدف التعرف على المتدربات في إطار من المرح يسمح بالمشاركة الفعالة وخلق مساحات حوار ومناقشة.

الخطوات

- تشرح المدربة الهدف من النشاط المتمثل في التعارف على جميع المتدربات والمدربين قبل تقسيم المجموعات.
- بدايةً، ترسم كل متدربة رسمة مبسطة لنفسها على لوحة وهي تمارس هواية أو نشاط تحبه مستخدمة الألوان التي تراها مناسبة في حوالي ١٠ دقائق.
- تطلب المدربة من المتدربات أن ينقسمن إلى مجموعات من فردين يكون كل منهما في مواجهة الآخر.
- في كل مجموعة، تتحدث كل متدربة لعدة دقائق عن نفسها، وعما يثير اهتمامها، وأمنياتها، وما تريد فعله في المستقبل وهواياتها، وفيلمها المفضل وأماكن سافرت إليها أو تود السفر إليها. تستمع المتدربة الأخرى بانتباه.
- يتم التبديل فتتحدث المتدربة الأخرى وتستمع إليها زميلتها.
- بعد انتهاء الوقت تطلب المدربة من كل متدربة تقديم زميلتها إلى المجموعة الكبيرة بطريقة حماسية مع تشجيع المجموعة للمتحدثة.
- تطوف المدربة على المتدربات كافة وتحثّهن على المشاركة.
- لابد أن تربط المدربة بين الهوايات المختلفة والمتشابهة خلال التمرين كمثال للاختلاف والتشابه بيننا، وأن فهم نقاط الاختلاف والتشابه يفيد التواصل بيننا. فالتشابهات تتيح بناء الجسور والاختلافات تتيح الثراء، والتنوع، والأفكار الخلاقة. يمكن استعمال هذه النقطة كتمهيد للتمرين التالي المتعلق بوضع قواعد للعمل أثناء البرنامج.
- تشارك المدربة بصورتها الفردية وتشارك اهتماماتها وهواياتها مع المتدربات مع التركيز على التشابه بينه وبينهن.

- تسأل المدربة المتدربات عن رأيهن في هذا النشاط، وكيف يرونه؟
- تسمح المدربة للمتدربات بمساحة من المشاركة والنقاش حول آرائهن في النشاط لتعزيز مشاركتهن في الأنشطة التالية.
- يمكن تعليق كل اللوحات التي تمثل المتدربات، إذا سمحت بذلك مساحة القاعة، حول القاعة وتُشجّع باقي المتدربات على الاطلاع عليها أثناء الاستراحة.
- تشكر المدربة المجموعة وتستطلع إن كان التمرين قد جعلهن يشعرن بشكل أفضل لبدء الجلسة.

نشاط قواعد المشاركة

الهدف وضع قواعد أساسية للمشاركة خلال التدريب والتي يجب الالتزام بها من جميع المتدربات حتى يتسنى الاستفادة من التدريب.

الخطوات

- بدايةً، على المدربة أن توضح للمتدربات أنه علينا وضع القواعد الملزمة للجميع لاتباعها أثناء سير جلسات البرنامج. ففي بداية جلسات التدريب نحتاج لتمييز مجموعة القواعد الأساسية مع مراعاة وضع القواعد المتماثلة جنبًا إلى جنب.
- تستفسر المدربة من المتدربات عن القواعد التي يجب، من وجهة نظرهن، الالتزام بها أثناء التدريب.
- تكتب المدربة جميع الإجابات على اللوحة القلابة.
- يمكن توضيح بعض الأمثلة في حالة عدم مشاركتهن في بداية النشاط.

قواعد سير الجلسة على سبيل المثال:

- إغلاق الهاتف المحمول.

- احترام الرأي والرأي الآخر.
- تجنب الأحاديث الجانبية.
- عدم السخرية من أي سؤال أو رأي.
- المشاركة الفعالة.
- احترام الخصوصية لكل متدربة.
- الالتزام بمواعيد الجلسات.

- تتيح المدربة وقتًا لمناقشة أهمية القواعد بهدف التأكيد على بعض القيم والمبادئ المتعلقة باحترام الآخر والمشاركة الفعالة وحق عدم المشاركة أيضًا وعدم الحكم على الآخرين.
- كمثال:
  - إن احترام الوقت وإتاحة الفرصة للأخرين لإكمال حديثهم هو من احترام الآخر.
  - لا بد أن يُقابَل اختلاف آرائنا بعدم الحكم على الآخرين.
  - عدم انتقاد الأشخاص والقيام بدلًا من ذلك بمناقشة الرأي بطريقة صحية تسمح بالإحساس بالثقة بين المتدربات.
  - في حالة مشاركة أي معلومة خاطئة يجب تصحيحها بدون سخرية.
  - التدريب مساحة للمناقشة بحرية عن معلومات خاصة بالصحة بدون خجل أو كسوف.

- تجمع المدربة جميع القواعد وتضيف عليها ما تراه مناسبًا بحسب ظروف التدريب وخصائص المتدربات (على المدرب قراءة ما يكتبه بصوت واضح مع وضع رسومات مبسطة لتوضيح القاعدة آخذًا في الاعتبار وجود بعض المتدربات صغيرات السن أو عدم استطاعة بعضهن القراءة بشكلٍ جيد).

- يمكن للمدربة إضافة بعض العقوبات المرحة مثل الغناء، أو مساعدة المدربة، أو القيام بتلخيص الجلسة. ويمكنها إضافة أي اقتراح آخر بشرط ألّا يكون مبنيًا على إهانة المتدربات.
- تعلّق المدربة لوحة القواعد في مكان تراه كل المتدربات بحيث تظل معلقة طوال اليوم التدريبي وطيلة مدة التدريب، وعند خرق أيٍ من القواعد يُرجَع إليها.
- ختامًا، تؤكد المدربة للمتدربات أن تلك القواعد -بعدما توافقنا عليها- ستكون بمثابة اللائحة التنظيمية لسير جلسات التدريب، وسيجري الرجوع إليها والالتزام بها طوال الجلسات القادمة وأي تعديل لها لا بد أن يؤخذ أيضًا بالتوافق.

نشاط توقعات التدريب

الهدف التعرف على توقعات المتدربات من هذا التدريب ومشاركة أهداف التدريب للاتفاق على ما سوف يغطيه التدريب وما لا يستطيع تغطيته. يسمح هذا النشاط للمدربة بمعرفة ما يدور في ذهن المتدربات عن مرحلة المراهقة والمعلومات التي تدور في أذهانهن بخصوص الدورة الشهرية والحيض.

الخطوات

- توزّع المدربة أوراقًا لاصقة على المتدربات ثم تطلب من كل متدربة كتابة توقع عن مسألةٍ أو شأنٍ يُحيّرها بخصوص موضوع التدريب.
- تطلب المدربة من المتدربات القيام بلصق الورق على اللوحة القلابة، ثم تناقش التوقعات معهن.
- عند لصق التوقعات، تحاول المدربة قراءتها بشكل شخصي مع المتدربة (لمنع الإحراج في هذه المرحلة أمام باقي المتدربات والسماح لهن بالتعبير عن أنفسهن بشكل شخصي) أو كتابتها بشكل أوضح آخذًا في الاعتبار أن عددًا من المتدربات قد لا يستطعن الكتابة بشكلٍ جيد.
- تقرأ المدربة على المجموعة، بصوت عالٍ، ما شاركته المتدربات من التوقعات والأسئلة والمواضيع.

- تعرض المدربة ما كتبته مسبقًا من أهداف التدريب على لوحة قلابة وتقرؤه على المتدربات.
- تناقش المدربة التوقعات والأهداف التدريبية ثم توضح ما سوف يغطيه أو يناقشه التدريب وما لن يغطيه أو يناقشه.
- تستفسر المدربة من المتدربات عن آرائهن في أهداف التدريب وكيف يرونها وكيف لها أن تساعدهن أو تجعلَ صحتهن أفضل.

أهداف الدورة التدريبية:

ينبغي ذكر هذه الأهداف في النشاط:

١. التعرف على مفهوم الصحة الإنجابية 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 أنَّ هذا التمرين ليس اختبارًا لمعلوماتهن إنما أداةً ستساعد في تقييم مدى استفادتهن من التدريب.
- تشجع المدربة، وتشدد، على حل التمرين على نحوٍ فردي.

- تقرأ المدربة الأسئلة والاختيارات، بصوت عالٍ، كي يتسنى للمراهقات اللواتي لا يستطعن القراءة فهم كل سؤال.
- أخيرًا، تقوم المدربة بجمع أوراق الاختبار القبلي.

ملاحظات المدربة

- أثناء أي نشاط، لا سيما نشاط كسر الجليد، لا تسمح المتدربة بالتنمر -أو السخرية- على أيٍ من رسومات المتدربات أو هوياتهن، ويجب أن تكون صارمةً في هذا الأمر لمنع هذه الممارسة خلال التدريب، عبر نبذ ورفض السلوك والتصرف نفسه مع تجنب التركيز على المتدربة التي قامت بذلك.
- يجب ملاحظة أي متدربة لديها خجل 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 سنا على المشاركة والتأكيد على أهمية رأيهن في المشاركة.
- يجب مساعدة أي متدربة لا تستطيع الكتابة بشكل واضح.

الجلسة الثانية: المراهقة والبلوغ

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. تهتم المدربة هذه الجلسة بتوضيح أنه من الطبيعي أن يكون لدى العديد من المراهقات أسئلة حول أمور قد تثير قلقهم ولا بد من التأكيد على أنها أمور من الطبيعي أن نسأل عنها وسنحاول الإجابة عليها في هذه الجلسة.

زمن الجلسة . ٩ دقيقة

الأهداف التدريبية

١. مقدمة عن الصحة العامة والصحة الإنجابية والعوامل التي تؤثر عليها.

٢. مكونات الصحة الإنجابية وخصائص كل مرحلة.

٣. تعريف فترة المراهقة والتغيرات المصاحبة لها.

٤. شرح التغيرات الجسدية عند الفتاة.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
مقدمة عن الصحة العامة والصحة الإنجابية	٤٥ دقيقة	نشاط فرد ومناقشة	الألوان – ورق رسم - لاصق
المراهقة والبلوغ	٤٥ دقيقة	عصف ذهني، وتمرين تفاعلي، ولعبة	لوحة قلابة – أقلام ملونة – لاصق

نشاط مقدمة عن الصحة العامة والصحة الإنجابية

الهدف توضيح تعريف الصحة العامة بشكل عام والصحة الإنجابية ومراحلها وكيف تؤثر كل مرحلة على المرحلة الأخرى وما هي العوامل التي قد تؤثر عليها.

الخطوات

- توزع المدربة أربعَ أوراقٍ لاصقة على المتدربات وتطلب منهن أن يدوِّنوا في كل ورقة سؤالًا من الأسئلة الآتية: ما هو مفهوم الصحة بالنسبة لكِ؟ كيف تشعرين أن جسدكِ سليم أو صحي؟ ما هي الأشياء التي لو تواجدت تعني أنه صحي؟ ما هي الأنشطة التي لو كنتِ قادرةً على ممارستها تعني أنه سليم؟
- تعطي المدربة وقتًا للمتدربات لأجل الكتابة بشكل فردي، ثم تقوم المتدربة بلصق إجاباتهن على اللوحة القلابة.
- تشجع المدربة المتدربات على التفكير في كل جوانب الصحة.
- بعد ذلك، تقرأ المدربة إجابات المتدربات وتسألهن عن رأيهن إذا ما كان ثمَّة إجابة جديدة بالنسبة لهن؟ أو أنَّها عنَت لهن شيئًا جديدًا لم يفكرن فيه؟
- تعمل المدربة على تصنيف الإجابات إلى سلامة بدنية، ونفسية/ذهنية، واجتماعية. وتؤكد على أهمية كل جانب بإعطاء أمثلة على كلٍ جانب من هذه الجوانب. فالسلامة البدنية معناها جسم خالي من الأمراض أو الإصابات، أما السلامة النفسية فتتمثل في تمتع الشخص بجانب نفسي سليم وصحي وعدم تعرضه لأي أمراض نفسية أو الضغط النفسي أو التوتر، والسلامة الاجتماعية هي وجود علاقات إنسانية داعمة مثل الأهل والأصدقاء.
- تشرح المدربة تعريف الصحة الإنجابية ومراحلها بشكل بسيط دون الدخول في تفاصيل كل مرحلة لأن الهدف استخدام مرحلة المراهقة كمدخل للدورة الشهرية، ثم تسأل المتدربات:
  - متى تبدأ الصحة الإنجابية ومتى تنتهي؟
  - ما مراحلها؟

- ما الأشياء المهمة في كل مرحلة؟
- تؤكد المدربة على أن التعريف عام وشامل من أجل تصميم البرامج والسياسيات وأنه ما من فرد يتمتع بالسلامة الكاملة في كل النواحي.

الجزء النظري

الموضوع الأول: مقدمة عن الصحة العامة والصحة الإنجابية

تعريف الصحة العامة: الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، لا مجرّد انعدام المرض أو العجز.

تعريف الصحة الإنجابية: تُعرّفها منظمة الصحة العالمية بأنّها «الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية في الأمور ذات العلاقة بوظائف الجهاز التناسلي وعملياته وليس فقط الخلو من الأمراض أو الإعاقة، وهي تعد جزءًا أساسيًا من الصحة العامة وتعكس المستوى الصحي للرجل والمرأة في سن الإنجاب».

مراحل الصحة الإنجابية: تبدأ الصحة الإنجابية للفرد منذ ولادته وتنتهي بوفاته، أي أنّها خلافًا للسائد لا تقتصر على فترة الإنجاب، أو تختص بصحة المرأة دون الرجل.

١. مرحلة الطفولة:

تبدأ مرحلة الطفولة منذ الولادة حتى عمر ١٨ سنة.

في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- عدم التمييز على أساس النوع الاجتماعي وعدم التفرقة بين الذكر والأنثى (مثل الحصول على التعليم، والغذاء، والرعاية الصحية).
- منع الممارسات التقليدية الضارة مثل ختان الإناث/تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، وزواج الأطفال.

- يُعرَّف ختان الإناث/تشويه الأعضاء التناسلية بأنّه أيُّ قطعٍ أو تشويه في الأعضاء التناسلية الخارجية للفتاة مثل أي قطع أو تشويه في البظر أو الشفرتين الكبيرتين أو الصغيرتين (يمكن مراجعة الجهاز التناسلي الأنثوي، صفحة ٤٩).
- يُعرَّف زواج الأطفال بأنّه أيُّ اقترانٍ رسمي أو غير رسمي لأطفال تحت عمر ١٨ سنة. يسبب زواج الأطفال الكثير من المشاكل الصحية للأم والطفل، بالإضافة للمشاكل الاجتماعية مثل التسرب من التعليم وإثبات نسب الأطفال.

- تقديم إرشادات خاصة بالتغذية (مثل أن الرضاعة الطبيعية في أول ٦ شهور للطفل هي أحسن غذاء للمولود، والاهتمام بنظافة الطعام وتخزينه، والاهتمام بالحصول على وجبات غذائية صحية متوازنة).
- التطعيمات (ينبغي الالتزام بمواعيد التطعيمات التي تقدمها وزارة الصحة والسكان، لكونها تحمي الأطفال من خطر الإصابة من العديد من الأمراض مثل الإلتهاب الكبدى الفيروسى ب ، والسل، والدرن وغيرها من الأمراض)

٢. مرحلة المراهقة:

وفقا لمنظمة الصحة العالمية، تبدأ مرحلة المراهقة من سن ١٠ إلى ١٩ سنة، سوف نناقشها بالتفصيل في الجلسات القادمة.

في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- التثقيف الصحي بشأن التغيرات الفسيولوجية (الجسدية) والنفسية والاجتماعية.
- التوعية بالصحة العامة والغذاء (مثل ممارسة الرياضة، والاهتمام بالأكل الصحي، وغسل الأسنان، والاهتمام بالنظافة الشخصية) وتبني نمط حياة صحي.
- تجنب العادات المؤذية (مثل التدخين، والإدمان).
- تجنب الممارسات التقليدية الضارة مثل زواج الأطفال.

٣. مرحلة الشباب (ما قبل الزواج):

في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- التثقيف الإنجابي: من خلال توفير معلومات حول العلاقة الجنسية، ووسائل تنظيم الأسرة المتوفرة، والحمل، والولادة.
- فحوصات ما قبل الزواج: يجب الالتزام بعمل فحوصات ما قبل الزواج حيث أنها توفر سبل لتقليل مخاطر الإصابة بأي أمراض و/أو نقل الأمراض الوراثية للأطفال. تحتوي هذه الفحوصات عادةً على تحليل السكر، وتحليل صورة الدم، بالإضافة إلى تحليل بعض الأمراض المنقولة جنسيًا وقد يحدد الطبيب/ة أي فحوصات أخرى تبعًا للتاريخ المرضي.

٤. مرحلة الإنجاب:

تبدأ مرحلة العمر الإنجابي من عمر الخامسة عشر لغاية الخامسة والأربعين. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإنّه من الأفضل ألّا يحدث الحمل الأول قبل سن العشرين.

في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- الأمومة الآمنة: مثل متابعة الحمل على الأقل ٤ مرات خلال الحمل، الولادة في مكان نظيف وآمن
- تنظيم الأسرة: اختيار العدد المناسب من الأطفال لكل أسرة عبر المباعدة بين الولادات من ٣ إلى ٥ سنوات. واستخدام وسيلة تنظيم الأسرة المناسبة بناء على استشارة الطبيب/ة والممرض/ة.
- علاج العقم: الحصول على الخدمات الطبية لعلاج أي مشاكل في الإنجاب سواء عند الرجل أو المرأة بمعرفة طبيب/ة متخصص.

منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٠). حمل المراهقات
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy

- التغذية السليمة: الحصول على الغذاء الصحي السليم المتنوع، وهو أمر شديد الأهمية لنمو الجنين وصحة النساء وخاصة الحامل.
- علاج أمراض الجهاز التناسلي: يجب استشارة مقدم الخدمة عند الشعور بأي أعراض في الجهاز التناسلي. حيث تتوفر الخدمات الطبية لعلاج الأمراض المنقولة جنسيًا مثل السيلان، والالتهاب الكبدى الفيروسى ب ،وفيروس نقص المناعة البشري.

٥. مرحلة ما بعد العمر الإنجابي (سن الأمان):

تبدأ هذه المرحلة بين سن ٤٥ سنة و٥٥ سنة، أو عندما ينقطع الحيض لمدة سنة كاملة. وفي هذه المرحلة يجب أخذ المشورة من مقدم الخدمة حول:

- التغيرات الفسيولوجية (الجسدية) مثل انخفاض مستوى هرمون الإستروجين.
- انقطاع الدورة الشهرية وعلاج الأعراض المصاحبة مثل الهبات الساخنة، أو وجع في العظم، أو التوتر أو العصبية.
- الوقاية من الأمراض والسرطانات (مثل سرطان الثدي من خلال إجراء الفحص الذاتي للثدي شهريا بعد الحيض من سن ٢٠ سنة أو أشعة الماموجرام من سن ٤٠ سنة، سرطان عنق الرحم من خلال عمل مسحة عنق الرحم).
- الوقاية من هشاشة العظام (مثل تناول الكالسيوم وفيتامين دال).

نشاط مقدمة عن الصحة العامة والصحة الإنجابية

الهدف مشاركة مقدمة عن المراهقة والبلوغ وتصحيح المفاهيم الخاطئة أو الخرافات المشهورة في المجتمع.

الخطوات

- تقسِّم المدربة المتدربات إلى أربع مجموعات مثل الجلسة الماضية.
- تطلب المدربة منهن رسم صورة لفتاة من الرأس إلى أخمص القدمين وإبراز التغيُّرات

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 مفهومكِ عن المراهقة؟ ماذا تعني لكِ؟
- 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 معبرًا 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 مستقبلًا).
- 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 تتهدد 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 بلوغ الفتاة مماثلًا 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 تَحِض الفتاة، فمعنى هذا أنّها 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، فإنّ 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.

ملاحظات المدربة

يجب على المتدربة التأكيد على ما يلي:

- 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.
- أنّ المقارنات بين الأقارب والأصدقاء ليست أمرًا صحيًا لأن الاختلاف أمر طبيعي.
- من المهم التركيز على علاقة البلوغ ونزول دم الحيض للمرة الأولى لا يعني القدرة على الزواج والإنجاب بالتحديد في المجتمعات التي ينتشر فيها زواج الأطفال.

تذكر/ي أن:

- تعريف الصحة العامة: الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، لا مجرّد انعدام المرض أو العجز.

- تعريف الصحة الإنجابية: تُعرّفها منظمة الصحة العالمية بأنّها «الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية في الأمور ذات العلاقة بوظائف الجهاز التناسلي وعملياته وليس فقط الخلو من الأمراض أو الإعاقة، وهي تعد جزءًا أساسيًا من الصحة العامة وتعكس المستوى الصحي للرجل والمرأة في سن الإنجاب».

- مراحل الصحة الإنجابية: تبدأ الصحة الإنجابية للفرد منذ ولادته وتنتهي بوفاته، أي أنّها خلافًا للسائد لا تقتصر على فترة الإنجاب، أو تختص بصحة المرأة دون الرجل. يوجد ٥ مراحل للصحة الانجابية لكل منهم خصائص واحتياجات خاصة، وتتمثل تلك المراحل فيما يلي:
  ١. مرحلة الطفولة: منذ الولادة حتى عمر ١٨ سنة.
  ٢. مرحلة المراهقة: تبدأ مرحلة المراهقة من سن ١٠ إلى ١٩ سنة.
  ٣. مرحلة الشباب (ما قبل الزواج)
  ٤. مرحلة الإنجاب: تبدأ مرحلة العمر الإنجابي من عمر الخامسة عشر لغاية الخامسة والأربعين.
  ٥. مرحلة ما بعد العمر الإنجابي (سن الأمان): تبدأ هذه المرحلة بين سن ٤٥ سنة و٥٥ سنة، أو عندما ينقطع الحيض لمدة سنة كاملة.

- 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 التغييرات 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.

- من المهم توضيح الفارق بين البلوغ والقدرة على الزواج والإنجاب ورعاية الأسرة وخاصة في المجتمعات التي ينتشر فيها زواج الأطفال. نزول دم الحيض للمرة الأولى علامة على البلوغ لكن القدرة على الزواج والإنجاب تحتاج لاستكمال النمو الجسدي والاستعداد النفسي لحماية الفتاة من المخاطر الصحية للإنجاب في سن مبكرة فضلاً عن عدم القدرة على رعاية أسرتها.

الجلسة الثالثة: التغيرات النفسية والاجتماعية

نظرة عامة عن الجلسة

تتميز فترة المراهقة بالعديد من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية. تركز هذه الجلسة على تلك التغيرات وخصوصًا التغيرات النفسية والاجتماعية وعلى المشاعر المرتبطة بتلك الفترة، مع تناول رؤية المراهقات لأنفسهن ولأجسادهن مع التركيز على أهمية تقدير الذات والثقة بالنفس والتقبل.

زمن الجلسة . ٩ دقيقة

الأهداف التدريبية

١. شرح التغيُّرات النفسية والاجتماعية أثناء فترة المراهقة.

٢. أهمية صورة الجسد بالنسبة للمراهقات.

٣. تعليم المتدربات عن التنوع والإيجابية الجسدية.

٤. العمل على تنمية تقدير الذات والثقة بالنفس لدى المتدربات.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
نشاط التغيرات النفسية والإجتماعية	٤٠ دقيقة	عصف ذهني	الألوان – ورق رسم - لاصق
نشاط المقارنات/ صورة الجسد	٤٠ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	أوراق - أقلام وألوان - لوحة قلابة
تقييم اليوم ودائرة نهاية اليوم	١٠ دقائق		ورق رسم – أقلام

نشاط التغيرات النفسية والأجتماعية

الهدف
- فتح حوار بين المتدربات والمدرب عن التغيرات النفسية والاجتماعية المتوقعة في فترة المراهقة.
- اكتساب مهارات حوارية.
- كيفية التعامل مع تلك التغيرات.

الخطوات

- تكتب المدربة التغيرات النفسية والاجتماعية المختلفة على أوراق ملونة. بحيث تكتب على كل ورقة سمة واحدة أو تغير واحد مرتبط بفترة المراهقة. ثم تضعها على الأرض أو على الطاولة.
- تقسِّم المدربة المتدربات لثلاث أو أربع مجموعات.
- تطلب المدربة من كل مجموعة أن تختار أكثر ثلاث سمات أو صفات تعبر من وجهة نظرهن عن مرحلة المراهقة.
- تشجِّع المدربة كل مجموعة على الحوار سويًا عن السمات المختارة وسبب الاختيار.
- تعرض كل مجموعة التغيرات المختارة والسبب من وجهة نظرها.
- بعد أن تنتهي كل المجموعات من العرض، تبدأ المدربة بطرح عدة أسئلة لفتح حوار مع المتدربات عن التغيرات النفسية والاجتماعية في فترة المراهقة، منها:
  - كيف شعرتن خلال العمل في المجموعات الصغيرة؟
  - هل حدث اختلاف على أي من التغيرات المختارة، ولماذا؟
  - كيف يمكن التعامل مع تلك التغيرات؟
  - لمن يمكن أن نتوجه لطلب المساعدة خلال تلك المرحلة؟
- ينتهي النشاط بشرح كل المعلومات الخاصة بالتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بسن المراهقة.

الجزء النظري

تحـدُثُ التغيـرات الجسـدية والنفسـية بسـرعة، مـا يُصعِّـب علـى المراهقيـن/ات اسـتيعابها مـرة واحـدة.

يشـعر كل مـن الفتـاة والفتـى فـي هـذه الفتـرة بكثيـر مـن التغيـرات الجسـدية ترافقهـا مشـاعر مختلفـة نحـو الـذات ونحـو الجنـس الآخـر.

- ميل نحو الجنس الآخر.
- الرغبة في الاستقلال عن الكبار.
- الارتباط الشديد بالأصدقاء.
- الرغبة في تجربة كل ما هو ممنوع بما في ذلك الجنس.
- السهر حتى ساعات متأخرة من الليل.
- الميل إلى رفض تعليمات الأهل ونصائحهم.
- المجادلة في كل شيء.
- الاهتمام بالمظهر والملبس بصورة كبيرة.
- الميل إلى الخجل، والانطواء، وتقلب المزاج والقلق والتوتر أحيانًا.
- الخوف من المستقبل وبدء التفكير به بمنظور مختلف.
- البحث عن الهوية وتأكيد الذات والاستقلالية.
- التركيز على المقارنات في شكل الجسد وبالأخص بين الأقران.
- المشـاركة فـي إبـداء الـرأي كجـزء مـن النضـج العقلـي الـذي قـد يظهـر فـي صـورة مواجهـة أو تحـدي الكبـار.
- حب تجربة الأمور الجديدة والعصرية مثل تجربة السجائر الألكترونية، المشاركة في الألعاب الالكترونية لإوقات طويلة، قضاء وقت طويل على وسائل التواصل الاجتماعي بحيث تؤثر على التحصيل الدراسي أو المشاركة في الرياضة أو قضاء وقت مع الأهل أو نشاط يؤثر على أسلوب حياة صحي ومتوازن.

- قـد يؤثـر التغيـر السـريع لهرمونـات النمـو علـى المـزاج (علـى سـبيل المثـال، المزاجيـة، الحساسية الزائدة أو عدم المبالاة، والمشاكل مع الآباء والأمهات)، وعلى السلوك (على سـبيل المثـال، السـلوكيات المحفوفـة بالمخاطـر، مثـل القيـادة المتهـورة للسـيارات، وشـرب الكحـول، والممارسـات الجنسـية غيـر الآمنـة، والميـل للعـودة إلـى السـلوكيات "الصبيانيـة"، وخاصـة عنـد الشـعور بالتوتـر).

من أهم خصائص فترة المراهقة ما يلي:

الحساسية الشديدة:

يتأثـر المراهـق/ة سـريعًا لأتفـه المثيـرات الانفعاليـة، فهـو مرهـف الحـس، يتأثـر حيـن ينتقـده النـاس حتـي لـو إنْ كان النقـد صائبًـا، وهـو شـديد الحساسـية عندما يتطلـب الموقـف مخالطـة الآخريـن. ترجـع هـذه الحساسـية إلـى عـدم قـدرة المراهـق/ة علـى التكيـف السـريع مـع البيئـة المتجـددة والمعقـدة، والتـي تتطلـب منـه سـلوكًا أنضـج وتصرفًـا أعقـل بينمـا لا يـزال عاجـزًا عـن التحكـم الكامـل بجسـده وتعبيراتـه وينبغـي علـى المربييـن مراعـاة هـذه الحساسـية وأن يجعلـوا مـن أنفسـهم أخـوة وأصدقـاء مخلصيـن لـه ويحافظـوا علـى كرامتـه ويحترمـوا شـخصيته.

صورة الجسد:

يتـم تعريفهـا علـى أنهـا أفـكار المرء وإدراكـه وموقفـه مـن مظهـره الشـخصي، وهـي كيـف يـرى الشـخص نفسـه وكيـف يشـعر تجـاه شـكل جسـمه عنـد النظـر للمرآة. ترتبـط فكـرة الجسـد المثالـي ارتباطـاً وثيقـاً بالوصمـة المبنيـة علـى الـوزن التـي تتمثـل بالتمييـز لإشـعار الشـخص بالخـزي بنـاءاً علـى الـوزن، حيـث إن قولبـة الـوزن وتنميطـه علـى وزن معيـن مثالـي يزيـد مـن عـدم الرضـا علـى الجسـم، ويعانـي الأشـخاص الذيـن يشـعرون بوصمـة العـار مـن وزنهـم مـن خطـر عـالٍ للإصابـة بالاكتئـاب وعـدم الرضـا عـن الجسـم والثقـة المنخفضـة فـي النفـس.

التحـولات الهرمونيـة والتغيـرات الجسـدية فـي مرحلـة المراهقـة لهـا تأثيـرٍ قـوي علـى الصـورة الذاتيـة والمـزاج والعلاقـات الاجتماعيـة، وعلـى سـبيل المثـال قـد يترتـب علـى حـدوث الحيـض للمـرة الأولـي عنـد الإنـاث ردة فعـل معقـدة، تتمثـل بمشـاعر مختلطـة مـن الخـوف والانزعـاج،

أو الابتهاج أحيانًا. أيضا ظهور الثدي وكبر حجمه قد يكون مصدر سعادة لبعض المراهقات وعند بعضهن يسبب لهن الحرج والخجل. أيضا تحدث الكثير من المقارنات في شكل ووزن الجسم حتى شكل الوجه ووجود حب الشباب الذي قد يكون مصدر قلق لبعض الفتيات.

اضطراب تشوُّه صورة الجسم

قد يتحول الانشغالُ بواحد أو أكثر من العيوب غير الموجودة أو الطفيفة في المظهر إلى حالة مرضية تسبب ضائقةٍ كبيرة أو ضعف الأداء. حيث يقضي المرضى عادة ساعات يوميًا في القلق بشأن عيوبهم المتصوَّرة، والتي قد تنطوي على أيِّ جزء من الجسم.
ويعتقد المرضى الذين يعانون من اضطراب تشوُّه صورة الجسم أنَّ لديهم خللاً أو عيبًا في مظهرهم الجسدي، وهو في الواقع غيرُ موجود أو طفيف. ويكررون مرارًا أشياء معيَّنة (مثل فحص أنفسهم أمام المرآة، أو تزيين أنفسهم بشكل مفرط، أو مقارنة أنفسهم مع الآخرين)، لأنَّهم قلقون جدًا حول مظهرهم.

يصيب هذا الاضطراب حوالي ٢٪ من الناس وعادة ما يبدأ خلال فترة المراهقة، وهو أكثرَ شُيُوعًا بين النساء والفتيات.

قد يسبب اضطراب تشوه صورة الجسم مشاكل نفسية واجتماعية مختلفة وفي بعض الأحيان يصل الأمر إلى الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات مثل:

- اضطرابات الأكل، مثل الشراهة أوفقدان الشهية.
- عدم تطوير المهارات الذاتية.
- تقدير سيء للذات وانعدام احترامها.
- العزلة الأجتماعية أو ممارسة أنماط يومية غير صحية.
- تعاطي المخدرات.
- قد تؤدي إلى سلوك انتحاري

التمرد والعصيان:

عادة ما تعتقد الفتاة المراهقة أن الناس لا يفهمونها وأن والديها يريدان فرض السلطة عليها وكأنها لا تزال طفلة وأنهما من الجيل القديم وأن المجتمع لا يساعدها على تحقيق أمانيها، وتفسر المساعدة يفسرها على أنها تدخل، وتفهم النصيحة يفهمها على أنها تسلط وإهانة، فتريد أن تثبت وجودها وشخصيتها بالعصيان والتمرد وقد تسلك مسلكًا سلبيًا بالفرار من المنزل أو الانسحاب من الحياة الاجتماعية.

التغيرات الاجتماعية لدي المراهق/ة:

١- تغير علاقة المراهق/ة بالوالدين والبحث عن دوائر مختلفة كمرجعية وانتماء.
٢- التوقف عن التعامل مع النفس كطفل ومحاولة الاندماج في عالم الكبار.
٣- الرغبة في العصامية والاستقلال.
٤- التمرد على السلطة والثوابت المجتمعية.
٥- التأمل في القضايا الحياتية العامة كالعدالة والسياسة والدين والحياة الاجتماعية.

نشاط المقارنات/ صورة الجسد

الهدف
- إعادة التفكير في الرسائل التي نرسلها ونستقبلها عن صورة الجسد والقيمة الذاتية وتقدير الذات.
- تنمية ثقة المتدربات بأنفسهن وشعورهن بالرضى.

الخطوات

- تبدأ المدربة بعصف ذهني مع المتدربات عن الاختلافات الجسدية (لون العين مثلًا) وغير الجسدية (كالهوايات) التي يلاحظونها بينهن وبين أقرانهن،
- عمل قائمة بتلك الاختلافات على اللوح القلاب، والتي قد تشمل صفات مثل: الاهتمامات، والمواهب، والطول، والوزن، وشكل الجسم، والشعر، ولون العين، والمهارات المختلفة، ولون البشرة وغيرها من صفات.
- توضح المدربة أن بعض تلك الصفات من الممكن أن نكتسبها عبر الدراسة والممارسة

والتعلم، ولكنّ بعضها الآخر لا يمكن التحكم فيه كلون البشرة، أو لون العين، أو الطول، أو الشكل وأن التنوع والتباين في تلك الصفات أمر طبيعي ويجب تقبله. كما أن بعض الصفات تتغير مع التقدم في العمر كلون الشعر، وشكل الجسم، وقدراتنا، وخبراتنا.

- تطلب المدربة من المتدربات كتابة ٣ أشياء مميزة أو يحبونها في أنفسهن و٣ أشياء يجيدونها في ورقة.
- تطلب المدربة من المتدربات اللاتي يرغبن في التطوع أن يقرأن تلك الصفات مع كتابتها على اللوح القلاب.
- توضح المدربة أن لكل منا نقاط قوة وأن تلك الاختلافات هي ما يجعلنا متميزين.
- تسأل المدربة المتدربات ما إذا تعرضن من قبل للمضايقات بسبب أي من تلك النقاط وما إذا علقن عليها بالسلب على أقرانهن. كيف شعرن؟ وكيف تعاملن مع هذا الموقف؟ وكيف سوف يتعاملن مع تلك التعليقات الآن؟
- يجب على المدربة جعل هذه المساحة آمنة للمشاركة والحرص على عدم السماح بالسخرية من أي من المتدربات.
- تشكر المدربة المتدربات على تفاعلهن. مع اعترافها بأن جعل الآخرين يشعرون بالاختلاف أو الغرابة قد يكون أمرًا صعبًا.
- يجب على المدربة التركيز على المتدربات الإيجابيات.
- قد تلاحظ أن بعض المتدربات تستدعي حديثًا منفصلًا، لذلك يمكنك التحدث مع أي من المتدربات بعد التدريب لاستكمال الحديث والاطمئنان عليها وتقديم الدعم المطلوب.

تقييم اليوم ودائرة نهاية اليوم

على المدربة الاستعانة بالتقييم اليومي الوارد في الجزء الأخير من هذا الدليل (صفحة ١١١).

ملاحظات المدربة

- بعض الأنشطة تتضمن قدر كبير من المشاركة والحديث عن المشاعر، لذلك من المهم التركيز على جعل تلك المساحة آمنة وعدم السماح بالسخرية. يمكنك توضيح ذلك خلال قواعد الجلسة والتأكيد عليه عند الحاجة لذلك.
- شجعي المتدربات على المشاركة. قد يكون ذلك عن طريق إعطاء بعض الهدايا الرمزية في بعض الأنشطة.
- طمئني المتدربات بأن مشاعرهن في تلك الفترة هي أمر طبيعي تمامًا، وأكدي على أهمية اللجوء للبالغين/الأهل عند الحاجة للمساعدة.
- قد تلاحظين أن بعض المتدربات تستدعي حديثًا منفصلًا، لذلك يمكنك التحدث مع أي من المتدربات بعد التدريب لاستكمال الحديث والاطمئنان عليها وتقديم الدعم المطلوب.
- يعتبر الغضب شعورًا طبيعيًا وشائعًا في سن المراهقة ويأتي كاستجابة للضغوطات الخارجية، كما أنّ الرغبة في القيام برد فعل جسدي تزداد في سن المراهقة مع الشعور بالغضب، لذلك من المهم تقديم بعض النصائح للتعامل مع الغضب، مثل:
  - ممارسة الرياضة: كالمشي، أو الجري، أو لعب الكرة، أو التمارين الرياضية.
  - الاستماع للموسيقى: يمكن للموسيقى تعديل المزاج بسرعة كذلك يمكن الرقص مع الموسيقى للشعور بالتحسن سريعًا.
  - الكتابة: يمكنك كتابة المشاعر في ورقة بالطريقة المريحة للفتاة، فقد يكون ذلك نصًا أو أغنية. وبعد الكتابة يمكنك الاحتفاظ بالورقة أو التخلص منها. الأمر المهم هنا هو كتابة المشاعر أولًا بأول وعدم السماح لها بأن تتراكم.
  - الرسم: يمكن لذلك أن يساعد أيضًا في التخلص من الغضب.
  - التحدث مع شخص تثق به: يساعد الحديث، في كثير من الأحيان، على التعبير عن مشاعرك ومعرفة مصدرها. فقد يكون الغضب نتيجةً لمشاعر أخرى كالحزن أو الخوف.
  - تشتيت تلك المشاعرالسلبية: في بعض الأحيان قد يكون مشاهدة التلفزيون أو الخروج مع الأصدقاء أو القراءة مناسبًا للتعامل مع الغضب.

الاستعانة بمصدر:

نصائح للتعامل مع الغضب

تذكر/ي أن:

- يشعر كل من الفتاة والفتى في هذه الفترة بكثير من التغيرات الجسدية ترافقها مشاعر مختلفة نحو الذات ونحو الجنس الآخر.
- تحدُثُ التغيرات الجسدية والنفسية بسرعة، ما يُصعِّب على المراهقين/ات استيعابها مرة واحدة.
- من أهم خصائص فترة المراهقة الحساسية الشديدة، التأثيرِ القوي على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، التمرد والعصيان، والتغيرات الاجتماعية.
- يعتبر الغضب شعورًا طبيعيًا وشائعًا في سن المراهقة، وللتغلب على ذلك من الممكن ممارسة الرياضة، الاستماع للموسيقى، الكتابة، الرسم، التحدث مع شخص تثق به، تشتيت تلك المشاعر.

اليوم الثاني

الجلسة الأولى: مقدمة عن الجهاز التناسلي الأنثوي

نظرة عامة عن الجلسة

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 ومراحله داخل الجهاز التناسلي.

زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

الأهداف التدريبية

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

٢. مقدمة بشكل مبسط عن كيفية حدوث الحمل.

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

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
مراجعة اليوم الأول	١٠ دقائق	مناقشة جماعية	لوحة قلابة وأقلام
مقدمة عن الجهاز التناسلي الأنثوي	٣٥ دقيقة	نشاط، وعرض	رسم الجهاز التناسلي – ورق رسم – أقلام
كيف يحدث الحمل؟	٣٥ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	لوحة قلابة – أقلام ملونة – لاصق
أسئلة وإجابات	١٠ دقائق	نشاط فردي ومناقشة	أوراق – أقلام

نشاط مراجعة اليوم الأول

الهدف مراجعة معلومات اليوم التدريبي الأول ورسائله مع التأكيد على استخدام الألفاظ والمصطلحات بشكل صحيح دون حرج أو خجل.

الخطوات

- تسأل المدربة المتدربات: ما هي المعلومات التي استفدن منها في اليوم السابق؟ ما هي أهم المعلومات الجديدة؟
- تطلب المدربة من إحدى المتدربات كتابة الإجابات على اللوحة القلابة.
- تساعد المدربة المتدربات على تذكر الجلسات والمعلومات بالترتيب.
- في نهاية المناقشة، تراجع المدربة ما ذكرته المتدربات ويُذكرّهن بأي معلومة لم يتذكرنها.
- تسأل المدربة المتدربات ما إذا كن قد ناقشن موضوع التدريب، بعد نهاية اليوم، مع أحدٍ ما؟ مَن هو؟ وكيف كانت المناقشة؟
- تسأل المدربة ما إذا ظهرت لديهن أي أسئلة جديدة بخصوص اليوم السابق وتجيب عليها.

نشاط الجهاز التناسلي الأنثوي

الهدف فهم مكونات الجهاز التناسلي بالتفصيل ومعرفة مكان كل عضو ووظيفته

الخطوات

- تقسِّم المدربة المتدربات إلى مجموعتين كبيرتَين، 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 يطلب 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 أنّه لا توجد سوى فتحةٍ واحدة وهي فتحة المهبل. أما فتحة البول ف متصلة 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

الهدف فهم خطوات الحمل بشكل فسيولوجي بسيط والإجابة عن أي أسئلة لدى المتدربات حول الحمل.

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 أنّه عند انتظام الدورة الشهرية، فإن الهرمونات تؤثر على الجهاز التناسلي. فيتم إفراز البويضة من المبيض وزيادة سماكة جدار الرحم لأنه يتسعد لاستقبال الحمل.

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

- إذا كانت المرأة في فترة التبويض (يحدث عادة في اليوم ال١٤ 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 وتنزرع في جدار الرحم الذي زادت سماكته استعدادًا لاستقبال البويضة وإمدادها بالغذاء.
- تبدأ البويضة المخصبة فى الانقسام حتى تصل إلى الجنين الكامل.

نشاط أسئلة وإجابات

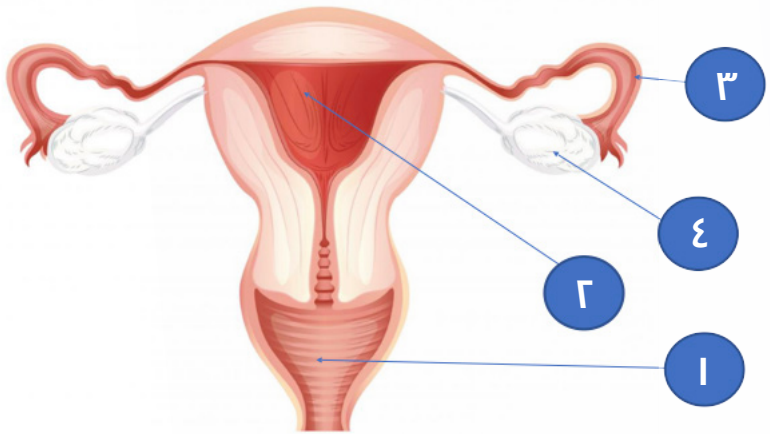
الهدف الإجابة على كل الأسئلة التي تدور في ذهن المتدربات دون حرج.

الخطوات

- توزع المدربة أوراقًا صغيرة على المتدربات وتطلب منهن كتابة أي سؤال لديهن على هذه الأوراق.
- تجمع المدربة الأوراق بعد إعطاء المتدربات مساحة كافية من الوقت ليكتبن جميع أسئلتهن.
- تجيب المدربة على جميع الأسئلة.
- تشجع المدربة المتدربات على كتابة أي أسئلة لديهن خلال باقي أيام التدريب وتضعها في مكان معين في قاعة التدريب.
- تجيب المدربة على هذه الأسئلة في نهاية كل يوم تدريبي.
- في حالة عدم معرفة المدربة إجابة أي سؤال تقوم بالاستعانة بالمصادر المتوفرة في نهاية الدليل.

الجزء النظري

مقدمة عن الجهاز التناسلي الأنثوي



الأعضاء التناسلية الداخلية

١. المهبل

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.

٢. الرحم

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.

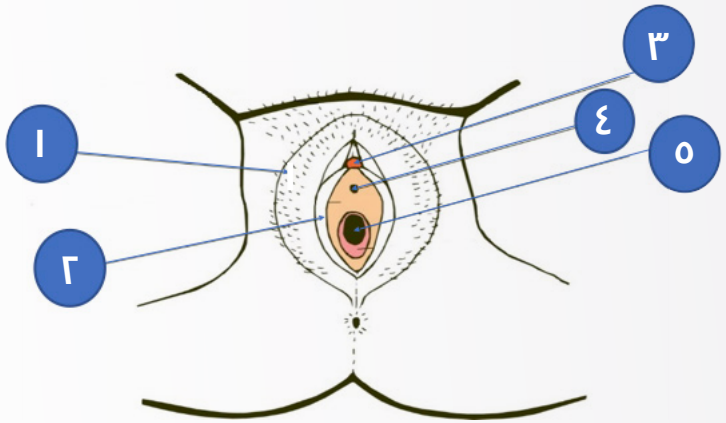
٣.قناتي فالوب

قناتان رفيعتان 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 المبطنة لجدارها الداخلي على تحريك البويضة.

٤.المبيضان

غدتان بحجم اللوزة توجدان على جانبي الرحم وتتكوَّن فيهما البويضات، وتُفرِزان الهرمونات الأنثوية المسئولة عن حدوث وانتظام الدورة الشهرية وحدوث الحمل واستمراريته.

الأعضاء التناسلية الخارجية



١. الشفران (الشفتين) الكبيران

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.

٢. الشفران (الشفتين) الصغيران

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.

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

- يُعرَّف بأنّه 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 الطبيعة.
- 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 تمزق 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 المخصبة 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 تُطلَق 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 تأتيكِ الدورة الشهرية.

خلال السنة الأولى من حدوث الدورة الشهرية لديكِ، 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.

ملاحظات المدربة

- من الضروري التركيز على رفع الحرج والخجل أثناء هذه الجلسة، والرجوع إلى قواعد التدريب والتذكير بها.
- ركّزي على أسئلة الفتيات واستمعي جيدًا لمعرفة ماذا تريد الفتاة أو ما هو سؤالها.
- شجّعي 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.

تذكر/ي أن:

- 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 التى 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.

الجلسة الثانية: مقدمة عن الدورة الشهرية

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.

زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

الأهداف التدريبية

١. الفرق بين الدورة الشهرية والحيض.
٢. شرح الدورة الشهرية بمراحلها والتغيُّرات المصاحبة لها.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
مقدمة عن الدورة الشهرية ومراحلها	٣٥ دقيقة	شرح وعرض	أقلام ولوحة قلابة
نشاط الدورة الشهرية	٤٠ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	٢٨ كارت منهم ٧ أحمر و١٢ أزرق
أسئلة وإجاباتها	١٥ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة	أوراق لاصقة

مقدمة عن الدورة الشهرية ومراحلها:

الهدف شرح مراحل الدورة الشهرية وتأثير الهرمونات في كل مرحلة وكيفية حدوث الحيض.

الخطوات

- باستخدام صورة الجهاز التناسلي الداخلي أو عن طريق رسمه على لوحة قلابة، يشرح المدرب 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.

الجزء النظري

الموضوع: مقدمة عن الدورة الشهرية

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 تُفرَز 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 فترةٌ 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.

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 أحد 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 او انتفاخ أو إسهال، الشعور بالتعب والحزن مع الصداع وصعوبة في النوم، ظهور بقع أو طفح جلدي (إذْ 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.

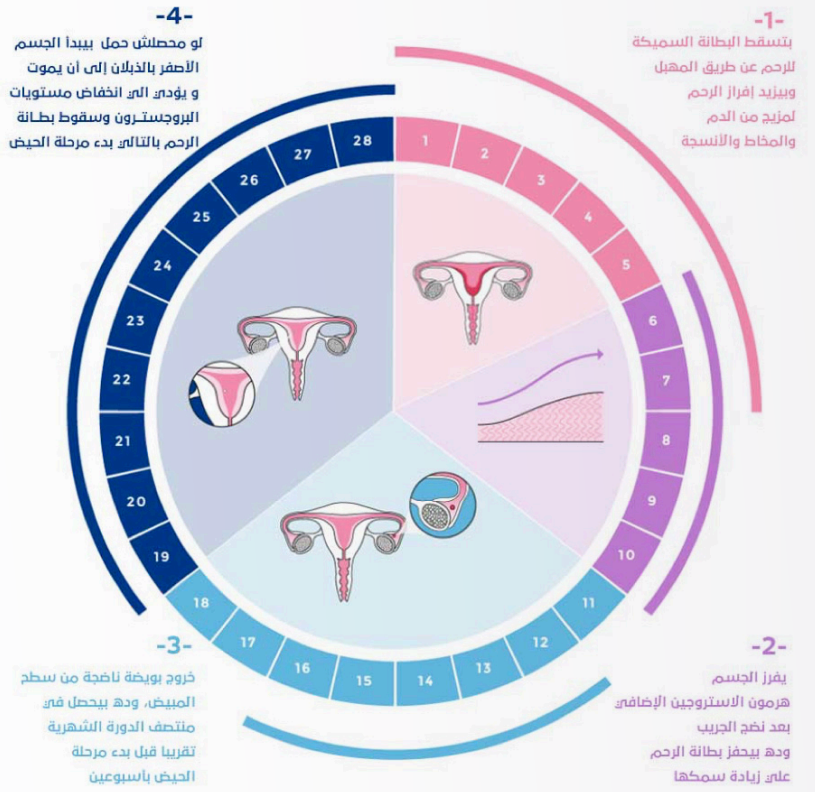
٣. المرحلة الثالثة

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 معلنًا نهاية الدورة الشهرية وبداية دورة

جديدة. تساوي كمية دم الدورة حوالي ٣٠ إلى ٨٠ مل، أي ما يعادل تقريبًا من ٥ إلى ١٢ مل، ملعقة الشاي أو ٢-٦ ملاعق كبيرة من الدم.

الاستعانة بفيديو

الدورة الشهرية



مرجع الصورة: Blog Clinido

نشاط الدورة الشهرية

الهدف القدرة على فهم مراحل الدورة الشهرية وأيام نزول الحيض.

الخطوات

- تحضر المدربة ٢٨ كارت ليمثل أيام الدورة الشهرية. ثم تختار ٧ كروت حمراء تعبر عن لون الحيض. ثم تختار ١٢كروت زرقاء تعبر عن فترة الخصوبة (احتمالية الحمل). بالإضافة إلى كارت يمثل البويضة وكارت آخر يمثل الحيوان المنوي.
- توزع المدربة جميع الكروت على الأرض على شكل دائرة تمثل الدورة الشهرية، وتطلب من المتدربات الوقوف حول الدائرة.
- تسأل المدربة إلى المتدربات: عما تعبر هذه الدائرة؟ متى تبدأ الدورة الشهرية ومتى تنتهي؟
- يجب التأكيد على وجود اختلافات في الدورة الشهرية ومدتها بين الفتيات/السيدات وأن هذا الاختلاف طبيعي.
- تطلب المدربة من إحدى المتدربات وضع سبع كروت الحمراء عند بداية الدورة حيث تعلن عن بدء الدورة الشهرية التي قد يستمر فيها الحيض من ٢ إلى ٧ وتختلف المدة بين الفتيات/السيدات.
- تتوجه المدربة إلى المتدربات بالسؤال: لماذا يحدث نزول دم الحيض كل شهر؟ (نتيجة تهتك/نزول بطانة الرحم؟)
- تطلب المدربة من إحدى المتدربات وضع الكروت الزرقاء (١٢ كارت) عند الأيام من ٨ إلى ١٩. ثم تشرح أن هذه الأيام تمثل فترة الخصوبة ويقوم الجسم خلالها بإفراز إفرازات طبيعية ليس لها رائحة ولا تسبب ألم ويكون الجسم مستعدا للحمل.
- تسأل المدربة متي يحدث يحدث التبويض؟
- تطلب المدربة من إحدى المتدربات وضع كارت البويضة عند منتصف الدورة (اليوم ١٤).
- تتوجه المدربة إلى حاملة كارت الحيوان المنوي بالسؤال: ماذا يحدث إذا قابل كارت الحيوان المنوي كارت البويضة.

- تسأل المدربة المتدربات: هل سيحدث حيض إذا حدث إخصاب/حمل؟ لماذا؟
- تطلب المدربة من المتدربات الدوران حول الدائرة والتصفيق ثم توقف المدربة الدوران مثل لعبة الكراسي الموسيقية.
- ثم نلاحظ اين وقف الحيوان المنوي؟ وتسأل المتدربيات هل يحدث حمل أو حيض هنا؟
- تضع المدربة كارت الحيوان المنوي عند اليوم ٢٢ وتسأل: هل يمكن أن يحدث الحمل في هذا اليوم؟ (الإجابة: لا، لأنه لا يوجد بويضة مع التأكيد على نزول دم حيض الدورة القادمة).
- تطلب المدربة من المتدربات الدوران حول الدائرة والتصفيق.
- تضع المدربة كارت الحيوان المنوي عند اليوم ١٥ وتسأل مرة أخرى: هل يمكن أن يحدث الحمل في هذا اليوم؟ (الإجابة: نعم، يمكن لأن الحيوان المنوي كان في فترة الخصوبة في اليوم ٨ -١٩ فيمكن الحمل).
- تسأل المدربة المتدربات ما إذا كان لديهن أي أسئلة وتجيب عليها.

نشاط أسئلة وإجابات

الهدف الإجابة على كل الأسئلة التي تدور في ذهن المتدربات دون حرج

الخطوات

- توزع المدربة أوراقًا صغيرة على المتدربات ويطلب منهن كتابة أي سؤال لديهن على هذه الأوراق.
- يجمع المدربة الأوراق بعد إعطاء المتدربات مساحة كافية من الوقت ليكتبن جميع أسئلتهن.
- تجيب المدربة على جميع الأسئلة.
- تشجع المدربة المتدربات على كتابة أي أسئلة لديهن خلال باقي أيام التدريب ويضعها في مكان معين في قاعة التدريب.
- تجيب المدربة على هذه الأسئلة في نهاية كل يوم تدريبي.

أسئلة متكررة

- **لماذا تحدث الدورة الشهرية عند الفتيات وليس الأولاد؟**

لأن الجهاز التناسلي للفتاة يحتوي على الرحم وعند زيادة سماكته كل شهر بعد مرحلة البلوغ، فإنَّ جدار الرحم، في حالة عدم الإخصاب، يتهتك 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 الـ١٦ 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 يُعَد 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.

ملاحظات المدربة

- عليكي التأكيد على الفرق بين تعريف الدورة الشهرية والحيض.
- عليكي التركيز على الاختلافات الطبيعية بين متوسط أيام الدورة الشهرية ومتوسط أيام الحيض.
- عليكي التأكيد على أنّ نزول دم الحيض يمثل دليلًا على عدم وجود حمل.

تذكر/ي أن:

- **الدورة الشهرية:** فترةٌ 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:
  - إذا ظهرت علامات البلوغ الأخرى مثل زيادة الوزن والطول، كبر الثدي، إلخ، تجاوزت الفتاة سن الـ١٦ 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

الجلسة الثالثة: ما هو الحيض؟

نظرة عامة عن الجلسة

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.

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.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
مواصفات دم الحيض وأنواع الدم	٤٠ دقيقة	عرض وشرح	لوحة قلابة - أقلام
نشاط أول يوم حيض لأول مرة أعمل إيه؟	٤٠ دقيقة	نشاط لعب أدوار	كراسي – فوط صحية – أكياس ملونة – لوح ورقي
تقييم اليوم ودائرة نهاية اليوم	١٠ دقائق		أوراق – أقلام

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 قلابة. سوف تستعرض المدربة بعضًا منها خلال هذه الجلسة ويؤجّل 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: يتكوَّن دم الحيض من دم ونسيج متهتك من جدار الرحم مصحوب ببعض المواد الغذائية التي أعدَّها 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 الأكسجين وتبخر الماء منه. وهذا ما يحدث بالضبط مع دم الحيض.

تُعَد التجلطات الدموية وسيلة الجسم لحمايتنا من خطر النزيف الشديد. إنَّ وجود تجلطات (كرات من الدم والأنسجة) في دم الحيض أمر معتاد ولا يدعو للقلق. لا تحتاجين إلا إلى متابعة لونها وحجمها، وإذا صاحبتها أعراض معينة.

أما إذا زاد حجمها مع كمية دم كبيرة (تملأ فوطة صحية أو تامبون في ساعة واحدة لعدة ساعات) فقد تحتاجين إلى زيارة طبيب/ة الأمراض النساء للفحص. كذلك، إذا صاحب التجلطات 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 خفيفًا ثم تزيد غزارته، وقد يحافظ على غزارة ثابتة طوال أيام الحيض. كذلك، لن يكون لكِ تدفق ثابت كل دورة، ستلاحظين اختلافات من وقت لآخر وهذا طبيعي جدًا.

الألوان المختلفة

١. **دم بني (أو أسود):** إنَّ 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 يحوّله 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 والمؤلم.

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 مخففًا بسبب امتزاجه مع إفرازات عنق الرحم، أو قد يشير إلى احتمالية وجود عدوى. إذا كان لديكِ شك في الاحتمال الثاني ننصح بزيارة طبيب/ة.

٧. **دم رمادي:** قد تدل الإفرازات المهبلية رمادية اللون على وجود عدوى. كذلك، إذا كنتِ حاملًا واختبرتِ نزيفًا شديد به نسيجٌ رمادي اللون، فقد يشير ذلك إلى حدوث إجهاض. في الحالتين، لا بد من زيارة طبيب/ة للفحص فورًا.

الإفرازات المهبلية: هي إفرازات تحدث دائمًا 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 تستدعى الذهاب للطبيب:

١. فترات غير منتظمة

٢. فترات ثقيلة

٣. فترات مؤلمة

١- فترات غير منتظمة: في السنوات القليلة الأولى من الحيض، غالبًا 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 دماء أكثر مما تنتجه. يجب على الفتاة بعد ذلك استشارة الطبيب على الفور.

٣- الدورة الشهرية المؤلمة: الألم الخفيف أثناء فترات الدورة الشهرية أمر طبيعي تمامًا. 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 هذه الأعراض، يجب على الفتاة تجربة الطرق التالية:

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

اضطرابات الحيض التي تستدعي الذهاب للطبيب/ة

- أن تكون فترات الحيض متباعدة للغاية -بدلًا 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 خفيفًا. لكن بالنسبة لبعض النساء، يكون الألم شديدًا لدرجة أنه يمنعهن من القيام بأنشطتهن العادية لعدة أيام في الشهر. يشتهر هذا الألم بأنّه 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 أنّه تغيُّرٌ 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 وصمًا للحيض.
- تطلب المدربة من المتدربات اختيار اثنين 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 الدروة هتقعد عندي أد ايه؟، هل هي مؤلمة؟ أستخدم ايه للدورة؟
- تعطي المدربة مساحة للحوار بينهما ثم تعقّب 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 تغيُّرٌ 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 ١٠-١١ 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 استخدامُ أدويةِ تأجيل الدورة على خصوبتكِ أو صحتكِ الإنجابية.

تقييم اليوم ودائرة نهاية اليوم

على المدربة الاستعانة بالتقييم اليومي الوارد في الجزء الأخير من هذا الدليل (صفحة ١١١).

ملاحظات المدربة

- عليكي التركيز على مشاركات المراهقات اللواتي مررنَ بالحيض وكانت تجاربهن سلبية والتأكيد للمشاركات بأن التجربة السلبية ترجع إلى نقص المعلومات. يجب عليكي مشاركتهن ماذا كان ليحدث لو توفرت لديهن هذه المعلومات.
- تجنبي إجبار المتدربات، أو الإلحاح، على مشاركة تجاربهن الشخصية.
- شجِّعي المتدربات على حمل الفوط الصحية على الدوام، خصوصًا مع صعوبة توقع الدورة الشهرية نتيجة عدم انتظامها في أول سنتين.

تذكر/ي أن:

- **المكونات:** يتكوَّن دم الحيض من دم ونسيج متهتك من جدار الرحم مصحوب ببعض المواد الغذائية التي أعدَّها 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

- 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.

اليوم الثالث

الجلسة الأولى: مقدمة عن الجهاز التناسلي الأنثوي

نظرة عامة عن الجلسة

تهدف الجلسة لتعليم المراهقات مهارة حساب الدورة من أجل الاستعداد والتخطيط لها مع التركيز على الجانب الاجتماعي عن الحرج المرتبط بالدورة الشهرية والمفاهيم المجتمعية الخاطئة.

زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

الأهداف التدريبية

١. القدرة على حساب الدورة الشهرية بشكل صحيح.

٢. معالجة الشعور بالحرج من وظيفة جسدية طبيعية كالدورة الشهرية.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
نشاط مراجعة اليوم الثاني	١٥ دقائق	مناقشة جماعية	لوحة قلابة – أقلام ملونة
نشاط كيفية حساب الدورة الشهرية	٤٠ دقيقة	نشاط، وعرض	لاصق – أقلام
نشاط عن الحرج والخصوصية	٣٥ دقيقة	عصف ذهني، لعب أدوار	

نشاط مراجعة اليوم الثاني

الهدف مراجعة كل معلومات والرسائل في اليوم التدريبي الثاني مع التأكيد على استخدام الألفاظ والمصطلحات بشكل صحيح دون حرج أو خجل.

الخطوات

- تتوجه المدربة إلى المتدربات بالسؤال: ما هي المعلومات التي استفتدن منها في اليوم السابق؟ ما هي أهم المعلومات الجديدة؟
- تطلب المدربة من إحدى المتدربات كتابة الإجابات على اللوحة القلابة.
- تساعد المدربة المتدربات على تذكر الجلسات والمعلومات بالترتيب.
- في نهاية المناقشة، تراجع المدربة ما ورد ذكره في هذا النشاط وتذكرهن بأي معلومة لم يتذكرنها.
- تسأل المدربة المتدربات ما إذا كن قد ناقشن موضوع التدريب، بعد نهاية اليوم، مع أحدٍ ما؟ مَن هو؟ وكيف كانت المناقشة؟
- تستفسر المدربة من المتدربات عما إذا كان لديهن أي أسئلة جديدة بخصوص اليوم السابق وتجيب عليها.

نشاط كيفية حساب الدورة الشهرية

- ترسم المدربة مربعًا كبيرًا وتجعله على شكل أجندة من ٣٠ يوم باستخدام شريط لاصق على الأرض. تكرر المدربة رسم المربع، بحيث يكون على الأرض ٣ شهور يمثلان شهرمارس وإبريل ومايو مثلًا وعلى افتراض أن كل شهر ٣٠ يوم للتبسيط.
- تطلب المدربة من إحدى المتدربات ترتيب الكروت من ١ إلى ٣٠ على الأرض لتمثل أيام الشهر.
- تقسم المدربة المتدربات إلى ٣ مجموعات ويعطي لكل منها حالة من الحالات التالية:

« سميرة تريد معرفة عدد أيام دورتها الشهرية، سميرة جاتلها الدورة آخر مرة يوم ١٢ إبريل والدورة اللي بعدها يوم ٨ مايو. وفترة الحيض عندها ٥ أيام، تقدري تساعدي سميرة علشان تعرف عدد أيام دورتها؟»

« منى جالها الحيض يوم ٣ إبريل وقعد معاها لحد يوم ٩ أبريل ودورتها الشهرية مدتها ٢٥ يوم، تقدري تساعدي مني تعرف أمتي ميعاد الدورة القادمة؟»

« سوف يكون رمضان يوم ٢٨ إبريل، نشوى آخر يوم في دورتها يوم ٢٤ مارس تفتكري هتعرف تصوم أول يوم في رمضان؟ مع العلم إن نشوى دورتها حوالي ٣٠ يوم والحيض بيقعد معاها لحد ٥ أيام تقدري تساعدي نشوي تعرف هتصوم ولا لاء.»

- تشجع المدربة الفرق على حل كل مسألة بين الفريق ويمكنهن استخدام الأجندة الموجودة على الأرض لمدة ١٠ دقائق.
- ثم تجمع الفرق مرة أخرى وتطلب من كل فريق قراءة الورقة وإعطاء الإجابة مع التوضيح على الأجندة باستخدام الكروت الحمراء للدورة الشهرية من أجل توضيح ميعاد الدورة الشهرية المختلف أو كيف قمن بحسابه.
- تصحح المدربة وتوضح الحل لكل فريق. الإجابة

  - سميرة: دورتها ٢٦ يوم.

  - مني: مدة الحيض ٧ أيام. دورتها القادمة ٢٧ أبريل.

  - نشوي: اخر مرة نشوي جاتلها الدورة كانت يوم (٢٤ – ٥= ١٩ مارس)، دورتها القادمة يوم ١٩ إبريل وسوف تستطيع صيام أول يوم في رمضان.
- تستفسر المدربة من المتدربات عما إذا كان لديهن أي أسئلة وتجيب عليها.

التأكيد على أنَّ:

- حساب الدورة الشهرية يتطلب تسجيل مواعيد الحيض لفترة من ٣ إلى ٦ شهور وكتابة ميعاد أول يوم للحيض بهدف معرفة متوسط عدد أيام الدورة الشهرية.

- في بداية نزول الحيض في فترة المراهقة، تحتاج الدورة الشهرية من سنة إلى سنتين لكي تنتظم.
- من الطبيعي أن تتغير مواعيد الدورة الشهرية في بعض الأحيان وهذا طبيعي مثل:
  - فترات التوتر أو الضغط النفسي مثل أيام الامتحانات، السفر، حالة وفاة.
  - أي تغييرات في النظام الغذائي مثل الصيام في رمضان.
  - استخدام بعض الأدوية أو المرور بفترة من المرض.
  - استخدام بعض وسائل تنظيم الأسرة (بعض الوسائل تزيد عدد أيام الدورة أو كميتها مثل اللولب وبعض الوسائل قد تسبّب انقطاع الدورة الشهرية كتغير طبيعي نتيجة تأثير بعض الهرمونات الموجودة فيها على عملية الإباضة).

نشاط كيفية حساب الدورة الشهرية

الهدف
- معالجة الشعور بالحرج من وظيفة جسدية طبيعية كالدورة الشهرية.
- التفريق بين الخصوصية كقيمة وحق وبين الشعور بالحرج أو الخجل.
- فتح حوار بين المتدربات عن المشاعر الحرج المرتبطة بالحيض وأسباب هذه المشاعر من وجهة نظرهن.

الخطوات

- تطلب المدربة من أربع متدربات التطوع للمشاركة في هذا التدريب.
- تطلب من اثنتين منهن تمثيل دور فتاة وصيدلانية/بائعة، بحيث تشتري المُشارِكة فوط صحية، ولكن مع شعور بالحرج والخوف.
- تمثل المشاركتَين الأخرتين الدور نفسه، ولكن تتم عملية الشراء بثقة وبدون خوف أو إحراج.
- تبدأ المدربة حوارًا مع جميع المتدربات حول ما حدث، ويمكن الاستعانة بهذه الأسئلة:
  - ماذا رأيتن؟

  - ما هو الاختلاف بين المشاركتين (الدورين)؟ وكيف شعرتن في كل موقف؟
  - ما هو الشعور بالحرج من وجهة نظركن؟ هل الدورة الشهرية مرتبطة بهذا الشعور؟ لماذا؟
  - ما الفرق بين الخصوصية والشعور بالحرج؟
  - ما المشاعر التي راودتكن مع أول دورة شهرية؟
  - كيف تعاملتن مع تلك المشاعر؟ هل طلبتن المساعدة من أي شخص؟
- يجب على المدربة التركيز على المتدربات الإيجابيات مع توضيح أن الدورة الشهرية تغيُّرٌ طبيعي ومتوقع يطال جميع النساء وأنها وظيفة جسدية طبيعية لا تدعو للخجل أو الشعور بالحرج.

أسئلة متكررة

- **هل من الممكن أن تأتي الدورة مرتين في الشهر؟**

نعم، إذا كانت الدورة ٢١ يوم مثلًا فقد تأتي في أول الشهر وفي نهايته وهذا أمر طبيعي.

- **ما الفرق بين الخصوصية والحرج؟**

الخصوصية هي حماية الذات من خلال تحديد من أو ما الذي يدخل حيز حياتنا الشخصية. أو حماية الحياة الشخصية للفرد من التدقيق غير المرغوب فيه. الخصوصية تعني حالة التحرر من الاهتمام العام. الخصوصية اختيار الاحتفاظ بأمورك لنفسك.
فعلى سبيل المثال، قد لا ترغبين في أن يعرف أو يناقش الأفراد غير المقربين بعض تفاصيل من حياتك ومنها دورتك الشهرية باعتباره أمر شخصي وهذا شعور طبيعي تماماً.

الحرج هو الشعور المؤلم الناشئ عن الوعي بأمر مهين أو غير لائق، أو سخيف وما إلى ذلك، يفعله المرء أو الآخرون.

فعلى سبيل المثال: الشعور بالحرج من اكتشاف الأفراد بأنك تمرين بالحيض، أو الشعور بالحرج إذا تحدث أحد الأفراد غير المقربون عن هذا الأمر أو عند شراء الفوط الصحية. وهنا من المهم التأكيد على أن لا شئ مهين أو محرج أو يدعو للاحراج بخصوص وظيفة حيوية طبيعية وصحية كالدورة الشهرية لذلك فلا داعي للشعور بالحرج الشديد. ولكن إذا كنت تشعرين بأنه أمر خاص لا تودين مناقشته مع البعض فهذا شعور طبيعي تماماً ومن الممكن التعبير عن ذلك.

ملاحظات المدربة

- بعض الأنشطة تتضمن قدر كبير من المشاركة والحديث عن المشاعر، لذلك من المهم التركيز على جعل تلك المساحة آمنة وعدم السماح بالسخرية. يمكنك توضيح ذلك خلال قواعد الجلسة والتأكيد عليه عند الحاجة لذلك.
- عليكي التركيز على أن الشعور بالخصوصية أمر هام ويختلف عن الشعور بالحرج.
- عليكي تشجيع الفتيات على شراء الفوط الصحية دون خجل أو حرج لأنه أمر طبيعي.
- عليكي تشجيع المراهقات على تحديد أصحاب الثقة بالنسبة لهن والذين يمكن الاستعانة بهم إذا كان لديهن أي أسئلة مثل الأخت الأكبر، الأم، الخالة، المُدَرِّسة، إلخ

تذكر/ي أن:

- حساب الدورة الشهرية يتطلب تسجيل مواعيد الحيض لفترة من ٣ إلى ٦ شهور وكتابة ميعاد أول يوم للحيض بهدف معرفة متوسط عدد أيام الدورة الشهرية.
- في بداية نزول الحيض في فترة المراهقة، تحتاج الدورة الشهرية من سنة إلى سنتين لكي تنتظم.
- الحيض أمر طبيعي لايستدعي الشعور بالحرج، إلا أنه في نفس الوقت تمتع بالخصوصية.

الجلسة الثانية: 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، إلى جانب استعراض طرق التعامل مع بعض آلام الحيض بشكل صحي.

زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

الأهداف التدريبية

١. التعرف على مواد الحيض المختلفة والقدرة على استخدامها بشكل صحيح.

٢. التعامل مع آلام الحيض مثل متلازمة ما قبل الحيض.

٣. مقدمة مبسطة عن تكيسات المبايض.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
طرق التعامل مع الحيض	٢٠ دقيقة	مناقشة جماعية وعرض	لوحة قلابة – أقلام
نشاط كيفية استخدام الفوط الصحية	٣٥ دقيقة	نشاط، وعرض	فوط صحية – ملابس داخلية
علاج الألم المصاحب للدورة أو قبل الدورة	٣٥ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	لوحة قلابة – أقلام

طرق التعامل مع الحيض

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.
- تجب على المدربة توضيح أنّ الهدف من هذه المواد هو تجميع الدم بشكل صحي والتخلص منه عن طريقها.
- تستفسر المدربة عن المواد الأخرى التي تساعدهن في استخدام هذه المواد كمقدمة للنشاط القادم.

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 غسيل).

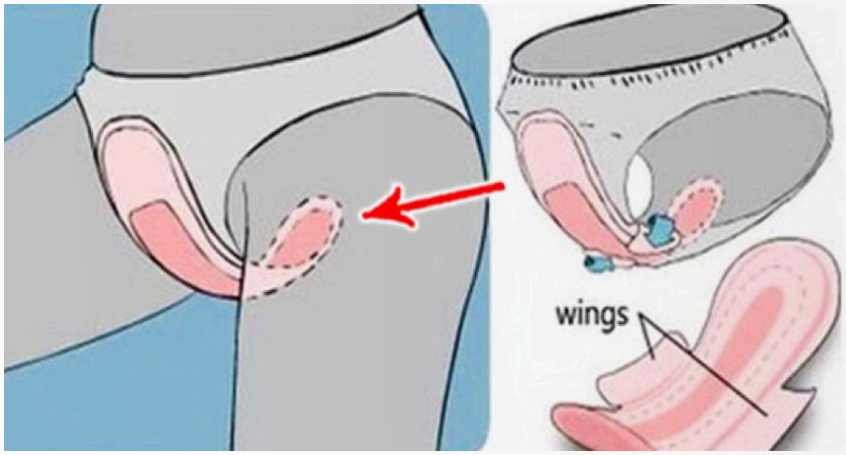
نشاط كيفية استخدام الفوط الصحية

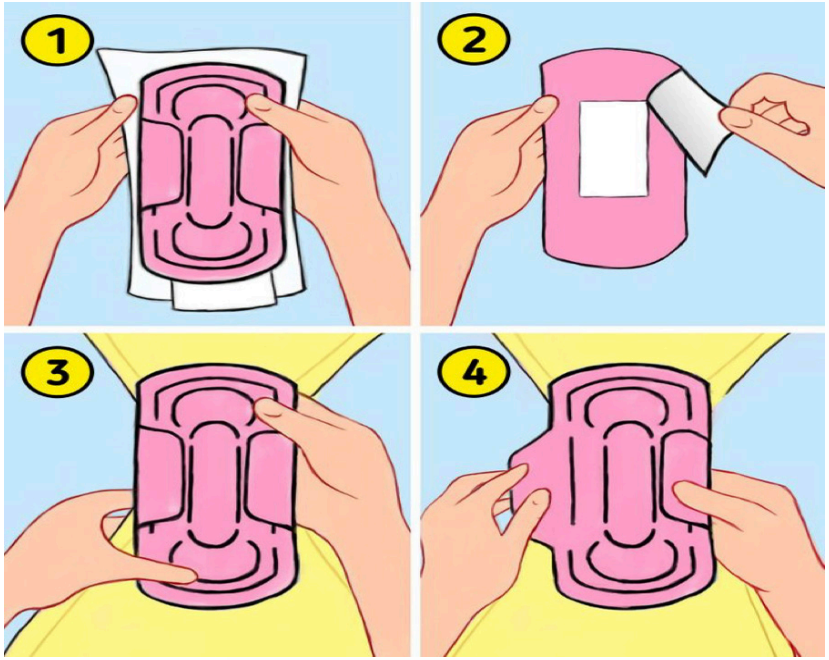
الهدف اكتساب مهارة استخدام الفوط الصحية بشكل سليم ورفع الحرج والخجل بين المراهقات بشأن طريقة استخدامها.

الخطوات

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

- تشرح المدربة الاختلافات الموجودة بين أنواع الفوط الصحية مع التأكيد على أن التجربة ومعرفة النوع المناسب لكِ يأتي من خلال خبرتكِ مع جسمك واختلاف كمية الدم/طول فترة الحيض، وتفضيلاتكِ الشخصية.
- توزع المدربة وتمرر الفوط على المتدربات وتشجعهن على لمسها وملاحظة الفروقات بينها.
- تشرح المدربة كيفية استخدامها بشكل صحيح وتوضِح 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، وتصحح إذا ما كانت هناك أي وضعية خاطئة.





استخدام المنتجات المريحة والمناسبة

- من المهم اختيار المنتج المريح لك والمناسب لجسمكِ وطبيعة الحيض عندكِ.
- 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، فمثلًا هناك من تضع فوطتين صحيتين في الآن ذاته أو استخدام التامبون مع فوطة صحية بسبب غزارة دم الحيض، ولكنّ هذا ليس تصرفًا صحيًا، إنما الأفضل استخدام منتج واحد وتغييره بشكل مستمر. يمكن أيضًا لبعض المواد أن تهيج الجلد أو تتسبب له الحساسية، لذلك من الأفضل استخدام المنتجات المصنوعة من القطن

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 قلابة.
- 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 وشدتها، 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 بالثديين.
- بعض البثور في الوجه.

علاج الألم المصاحب للحيض أو قبل الدورة الشهرية

- استخدام المسكنات لتخفيف الألم مثل البروفين، الباراسيتامول، البنادول، 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 أنَّ 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 القربة أو الكمادات الدافئة على منطقة البطن، فقد تساعد على الشعور بالراحة.

- قد يساعد تناول المشروبات الساخنة على تقليل الأعراض والتقلصات مثل القرفة، الزنجبيل، الليمون، الحبلة.
- في حالات الألم الشديد، يجب التوجه للطبيب للتأكد من عدم وجود أي مشكلة صحية أو خلل بالهرمونات.

متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrome (PMS)

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 وشدتها، كذلك قد تختلف لدى السيدة نفسها باختلاف الدورة الشهرية. يرجع السبب الرئيسي لهذه الأعراض إلى التغيُّرات الهرمونية التي تحدث قبل نزول دم الحيض.

الأعراض الجسدية

- ألم و/أو تورم الثديين وانتفاخهما.
- إمساك أو إسهال.
- انتفاخ أو شعور بالغازات.
- تشنج في منطقة أسفل الحوض.
- صداع أو آلام في الظهر.
- ألم في عظام الجسم.
- انخفاض تحمل الضوضاء أو الضوء.

الأعراض النفسية

- العصبية أو السلوك العدائي.
- الشعور بالتعب.

- مشاكل واضطراب النوم.
- انعدام الشهية أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام.
- مشكلة في التركيز أو الذاكرة.
- التوتر أو القلق.
- الاكتئاب ومشاعر الحزن ونوبات البكاء.
- تقلب المزاج أو الحساسية الزائدة.

تكيس المبايض (متلازمة المبيض المتعدد الكيسات)

هو اختلال في الهرمونات يمكن أن يسبب عدم انتظام الدروة الشهرية، ونمو الشعر غير المرغوب فيه، وظهور حب الشباب. ويمكن أن يحدث للفتيات خلال فترة المراهقة.

هل تعني متلازمة تكيس المبايض وجود خراجات على المبايض؟

مصطلح "تكيس المبايض" يعني أن هناك الكثير من الخراجات الصغيرة أو النتوءات داخل المبايض. بعض الشابات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن هذه الخراجات، والبعض الآخر فقط لديهن عدد قليل منها. حتى لو كان لديكِ الكثير منها، فهي عادة ليست ضارة ولا تحتاجين إلى إزالتها.

هل تعني متلازمة تكيس المبايض وجود خراجات على المبايض؟

يمكن أن يظهر حب الشباب والشعر الزائد على الوجه والجسم إذا كان الجسم ينتج الكثير من هرمون التستوستيرون. ينتج جسم المرأة هرمون التستوستيرون، ومع تكيس المبايض، يفرز المبيضان المزيد من هذا الهرمون. يمكن أن تكون خلايا الجلد وبصيلات الشعر حساسة للغاية للزيادات الصغيرة لهرمون التستوستيرون الموجود لدى الشابات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض.

الأعراض

- عدم انتظام الحيض، قد يحدث مرة كل بضعة أشهر أو لا يحدث على الإطلاق، لا يحدث في فترات متقاربة جدًا.
- ظهور شعر إضافي على الوجه أو أجزاء أخرى من الجسم.
- ظهور حب الشباب.
- زيادة الوزن و/ أو فقدان الوزن.
- ظهور بقع من الجلد الداكن على الجزء الخلفي من الرقبة وغيرها من المناطق.

ما الذي يمكنني فعله إذا شعرت بهذه الأعراض (بعضها او كلها)؟

وجود هذه الأعراض (بعضها أو كلها) لا يعني بالضرورة الإصابة بتكيس المبايض. ولذلك يجب إستشارة الطبيب أو الممرضة لتحديد الحالة وتلقى العلاج المناسب.

ما الذي يمكنني فعله حيال إصابتي بمتلازمة تكيس المبايض؟

يتضمن العلاج الأكثر أهمية لمتلازمة تكيس المبايض نمط حياة صحي يشمل الأكل الصحي وممارسة الرياضة اليومية. كما توجد أدوية للمساعدة في إدارة الدورة غير المنتظمة ونمو الشعر وحب الشباب. يجب على الفتيات التحدث إلى الطبيب/ة للحصول على مزيد من النصائح، وعدم الاعتماد على خبرات ومعلومات الآخرين.

ماذا لو كان لدي مخاوف بشان وجود متلازمة تكيس المبايض؟

إذا أُخبِرَت الفتاة بأن لديها متلازمة تكيس المبايض، فقد تشعر بالإحباط أو الحزن. قد تشعر أيضًا بالارتياح لأن قد عَلِمَت أخيرًا سبب المشاكل التي تواجهها وعلاج هذا السبب، خاصةً إذا كان لديها صعوبة في الحفاظ على وزن طبيعي أو لديها شعر زائد في الجسم أو حب الشباب أو دورة شهرية غير منتظمة. قد يكون من الصعب إجراء تشخيص بدون علاج سهل. مع ذلك، من المهم أن تعرف الفتيات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض أنهن لسن وحدهن.

من المهم جدًا التحدث إلى الطبيب/ة الذي/التي يمكنه/ا تقديم المزيد من المعلومات. من المهم جدًا أيضًا الحفاظ على موقف إيجابي وتبني نمط حياة صحي حتى عندما يبدو أن النتائج تستغرق وقتًا طويلًا.

العلاج

يعتمد علاج تكيس المبايض على علاج الأعراض التي تشكو منها المصابة؛ فتكون خطة العلاج في الغالب موجهة لعلاج عدم انتظام الحيض، أو علاج تأخر الحمل، أو علاج نمو الشعر الزائد.

قبل بداية العلاج الدوائي، من المهم اتباع أسلوب حياة صحي عن طريق إنقاص الوزن والحفاظ على نمط غذاء صحي وممارسة الرياضة والامتناع عن التدخين - فهذا يساهم بشكل كبير في العلاج.

أما العلاجات الدوائية فتختلف من حالة لأخرى. وقد تعتمد على بعض الأدوية الهرمونية التي يتم تحديدها بواسطة الطبيب/ة. (لا يوجد أي ضرر من استخدام العلاج الهرموني قبل الزواج ولا يؤثر على الإنجاب أو الخصوبة في المستقبل).

أما السيدة المتزوجة التي تعاني من تأخر الإنجاب، فيوصَف لها أدوية منشطة للإباضة، وإذا لم ينجح ذلك فقد تلجأ السيدة لعمليات التلقيح الصناعي. (نسبة من السيدات التي تعاني من تكيسات المبايض قد تعاني من تأخر الإنجاب وليس بالضرورة أنّ كل السيدات ستعاني من مشكلة في الخصوبة).

ملاحظات المدربة

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

تذكر/ي أن:

- يوجد العديد من المواد التي تستخدمها الفتيات لامتصاص الدم أثناء الحيض، إلا أن الفوط الصحية هي الأكثر استخداما.
- الفوط الصحية: يجب تغيير الفوط الصحية كل ٤ إلى ٦ ساعات ولا يجب أن تزيد المدة عن ٦ ساعات. وتعد الفوط الصحية هي الأكثر استخداما.
- 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 لكِ يأتي من خلال خبرتكِ مع جسمك واختلاف كمية الدم/طول فترة الحيض، وتفضيلاتكِ 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 وشدتها، 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.

الجلسة الثالثة: النظافة الشخصية

نظرة عامة عن الجلسة

تهدف الجلسة إلى استعراض وشرح نصائح للنظافة الشخصية عامة، وأثناء فترة الحيض بشكل خاص، وتصحيح الخرافات والمعلومات الخاطئة حول الحيض والدورة الشهرية.

زمن الجلسة

٩٠ دقيقة.

الأهداف التدريبية

١. شرح النظافة الشخصية بشكل عام مع التركيز على النظافة الشخصية أثناء الحيض.

٢. تصحيح المعلومات الخاطئة والخرافات المتعلقة بالدورة الشهرية والحيض.

٣. التقييم النهائي والاختبار البعدي.

خطة الجلسة

الموضوع	الزمن	أسلوب التدريب	الأدوات المستخدمة
نشاط عن النظافة الشخصية	٣٥ دقيقة	نشاط جماعي	أقلام ملونة – لوحة رسم كبيرة
نشاط المعلومات الخاطئة	٣٥ دقيقة	عصف ذهني ومناقشة جماعية	لوحة قلابة – أقلام ملونة – لاصق
تقييم اليوم ودائرة نهاية اليوم	١٠ دقائق		أوراق رسم – أقلام
التقييم النهائي والاختبار البعدي	١٠ دقائق		استمارات الاختبار البعدي والتقييم النهائي

نشاط عن النظافة الشخصية

الهدف استعراض جميع النصائح حول النظافة الشخصية للمراهقات عامةً وأثناء فترة الحيض خاصةً.

الخطوات

- تقسّم المدربة المتدربات إلى أربع مجموعات وتعطي كل مجموعة أقلامًا ملونة وأوراقًا.
- تطلب المدربة من المتدربات كتابة ٥ فوائد للحفاظ على النظافة الشخصية.
- تطلب المدربة من المتدربات رسم أو كتابة الأدوات اللازمه للحفاظ على النظافة الشخصية مع وضعها على رسم شكل لجسم إنسان، وتحديد كل أداة يتم استخدامها على أي جزء من خلال أسهم. (مثال الصابون على اليد، فرشة الأسنان والمعجون على الأسنان ....). في حالة صعوبة استخدام الرسم يمكن توفير كروت أو رسومات لاجزاء الجسم المختلفة، وسؤال كل مجموعة بكتابة كيف يمكن الحفاظ على نظافة هذا الجزء.
- يجب ذكر متى وكيف تُستخدَم كل أداة.
- تعرض كل مجموعة الورقة الخاصة بها أمام الجميع.
- تستعرض المدربة كل الأدوات وتفتح مجالًا للنقاش حولها، وتلخصها في نهاية النشاط.
- تشرح المدربة النظافة الشخصية أثناء الحيض مستعينة بالجزء النظري.

الجزء النظري

النظافة الشخصية

يجب اتباع معايير النظافة الشخصية من أجل:

- الحفاظ على نظافة الجسد.
- الوقاية من الأمراض والجراثيم.
- تجنب رائحة الجسم الكريهه.
- تحسين الحالة المزاجية.

- تقوية جهاز المناعة الذي يقي من الأمراض.
- تحفيز الجسم على النمو بشكل صحي.

اثناء 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.

إجراءات العناية بالجسم

١. غسل اليدين بالماء والصابون قبل الأكل وبعده.

٢. الاستحمام وغسل الجسم جيدًا.

٣. غسل الأسنان مرتين في اليوم.

٤. ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة لمدة ٣ أيام في الأسبوع، حتى لو رياضة بسيطة مثل المشي.

٥. بعد استخدام المرحاض، يجب تنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف لكي لا تنتشر الجراثيم في حالة استخدام المناديل أو باستخدام المياه مثل الشطافة.

٦. أثناء فترة البلوغ، تزداد إفرازات الغدد العرقية، لهذا من المهم الاستحمام يوميًا، واستخدام مزيل عرق، وتغيير الملابس باستمرار، لا سيما في فصل الصيف.

٧. إزالة الشعر في حالة الرغبة. هناك العديد من طرق إزالة الشعر، منها الإزالة بالشمع والحلاقة والخيوط، وكريم إزالة الشعر، إلخ. إذا أرادت الفتيات إزالة الشعر، فيجب عليهن

التحدث إلى والداتهن أو إلى شخص موثوق آخر.

٨. بالنسبة لحب الشباب، يجب تجنب لمس الحبوب أو فقأها لأن هذا لا يساعد على تقليلها، إنما يجب غسل البشرة بغسول طبي.

٩. يفضل استخدام الملابس الداخلية القطنية لأن الأقمشة غير القطنية (مثل النايلون والبوليستر والحرير والدانتيل) تحتفظ بالرطوبة والحرارة مما يجعلها أرضًا خصبة للبكتيريا وتتسبب في حدوث رائحة غير محببة.

١٠. عدم مشاركة الملابس الداخلية الشخصية مع أحد.

النظافة الشخصية اثناء فترة الحيض

بالإضافة إلى التعليمات السابقة يجب أيضا:

١. غسل اليدين قبل وبعد تغيير الفوط الصحية أو أي وسيلة أخرى، فهذا يساعد على عدم نقل الجراثيم والبكتيريا.

٢. يُفضَّل تغيير الملابس الداخلية يوميًا.

٤. الاهتمام بتغيير المنتج المستخدم في المواعيد المناسبة لكل طريقة: من المهم جدًا تغيير المنتج باستمرار مهما كان نوعه، وإنْ كان التدفق خفيفًا، لأن استخدام المنتج لفترة طويلة قد يؤدي إلى التهابات أو عدوى، وقد يؤدي إلى رائحة كريهة أيضًا.

- يفضل تغير الفوط الصحية كل ٤ ساعات، على ألّا 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 ألّا يتم استخدام نفس القطعة أكثر من سنة مع أهمية غسلها بالماء المغلي ونشرها في الشمس.

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

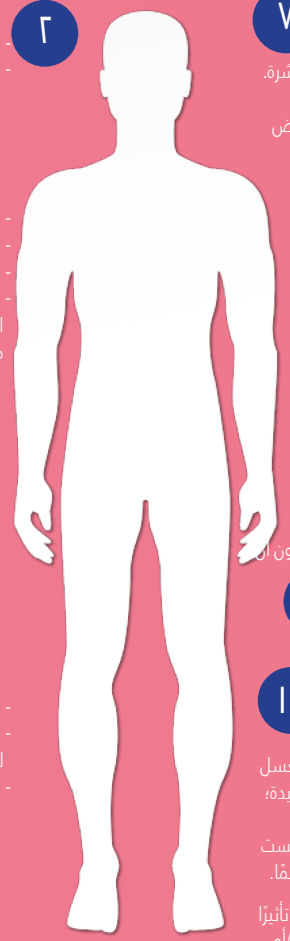
من المهم تجنب الدش المهبلي أو غسل الأعضاء التناسلية الخارجية بالصابون لأن ذلك يُغَيِّر من حموضة المهبل، وقد يتسبب بإدخال البكتيريا الخارجية وقتل بكتيريا الجسم الجيدة.

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

٦. 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.

٧. 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.

نصائح العناية بالجسم



١
- قص الشعر باستعمال أدوات نظيفة ومعقمة.
- لا تشارك أدواتك مع أحد.
- غسل الشعر مرتين في الأسبوع يكفي لألّا يضعف.
- لا تشارك أدواتك مع أحد.

٢
- استعمال فرشاة شخصية.
- غسل الفرشاة مرتين على الأقل يوميًا.

٣
- الاستحمام كلما دعت الحاجة.
- تجفيف منطقة الإبط بعد الاستحمام.
- استعمال مقص خاص لقص الشعر الزائد.
- عدم استعمال مزيلات رائحة العرق. في حال كان استعمالها ضروريًا، فلا تستخدمها فوق الجلد مباشرة واستعملي مواد غير كحولية .

٤
- قص الأظافر مرة أسبوعيًا.
- عدم مشاركة القصافة أو المقص.
- استعمال مقص دائرى الجوانب أفضل لتجنب أذية الأصابع.

٥
- انتعال أحذية ملائمة غير ضيقة.
- تهوية الأحذية اسبوعيًا ووضعها في الشمس لوقت كاف للتخلص من الروائح.
- ارتداء جوارب نظيفة في كل مرة.

٦
- عدم محاولة تفريغ حبوب الشباب لأن ذلك يسبب ندبات.
- تنظيف الجلد كل يوم بدون فرك.
- عدم استعمال الصابون العادي.
- عدم استعمال كريم او دهان دون استشارة الطبيب

٧
- الغسل بالماء والصابون مرة يوميًا.
- تنشيف الوجه واليدين جيدًا بعد الغسيل.
- لا يحبذ استعمال الصابون العطر لأنه يجفف البشرة.
- عدم الإفراط في مواد التجميل.
- تجنب استعمال أي مواد تسبب التهيج عند التعرض للشمس.

٨
- الاستحمام عند الحاجة.
- ارتداء ملابس داخلية قطنية واسعة.
- تغيير الملابس الداخلية يوميا

٩
- غسل اليدين لمدة ٣٠ ثانية بالصابون.
- غسل اليدين قبل تناول الطعام، وأثناء إعداده، وغسلها قبل وبعد الخروج من الحمام.

١٠
- استعمال أدوات مناسبة لقص أو إزالة الشعر دون ان تتسبب في تهيج الجلد.
- غسل الأعضاء التناسلية دون فرك.

١١
بالنسبة للفتيات:
--يمكن استخدام الصابون لتنظيف المسافة بين ساقيك والشفرين الخارجيين، ولكن استخدامه لغسل الشفرين الداخليين أو داخل المهبل ليس فكرة جيدة؛ لأنه سيغيّر درجة الحموضة في المهبل واللازمة لقتل البكتريا إنْ وجدت. كذلك، فهذه المنطقة ليست مغطاة بالجلد لذا سيكون استعمال الصابون مؤلمًا.

--عدم استخدام الغسول المهبلي لأنه قد يحدث تأثيرًا عكسيًا ويؤثر على درجة الحموضة في المهبل و/أو دفع البكتيريا داخل المهبل.

--عند حدوث الدورة الشهرية، يمكن الاستحمام بشكل عادي ويجب استعمال الفوط الصحية المعقمة أو فلا يكون الغلاف منزوعا لضمان تعقيمه.

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 التنويع 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.

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 الإنجابية كأنثى. يؤلف 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 بحاجةٍ إليه نتيجة عدم حدوث عملية الإخصاب، فتَخَلَّصَ منه، شأنه شأن جميع إفرازات الجسم الأخرى، كالإفرازات المهبلية أو الإفرازات المخاطية من الأنف. تمثل دورتكِ الشهرية واحدةً من أهم وظائف الجهاز التناسلي الأنثوي، وهي طبيعية جدًا وتدل على صحتكِ الجيدة. كما أنَّ دم الحيض دمٌ طبيعي وغير فاسد ولا يختلف في خصائصه عن أي دمٍ يجري في شرايين جسدكِ.

- **يفقد الجسم كميات كبيرة من الدم أثناء الحيض**

تفقد معظم الفتيات أو النساء ما بين ٢-٦ ملاعق كبيرة أو ٥ إلى ١٢ ملء 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 يُعتبَر فترةً مرضية.

لذلك ليس هناك سبب طبي يمنعكِ من الذهاب للمدرسة أو ممارسة الرياضة. في الواقع، يشير حدوث دورتكِ الشهرية بانتظام إلى أنَّكِ شابة سليمة البدن ومعافاة.

- **لا يجب ممارسة الرياضة أثناء فترة الحيض**

ليس هناك ما يمنعكِ من ممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة أثناء فترة الحيض، ولا تؤثر سلبًا على صحتكِ. بل على العكس، ستساعدكِ ممارسة الرياضة على التقليل من إحساسكِ بالألم وتقليل التقلصات. لا داعي لتأجيل تدريبك بحجة الحيض، ويمكنكِ في العموم ممارسة رياضتكِ 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 يُحبَس دم الحيض أثناء الاستحمام. ليس هناك أي تأثير لحرارة المياه، لكن يُفضَّل 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 أتجنَّب 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 أنَّ الفتاة قد نضجت وأصبحت قادرة على الزواج والحمل**

إنَّ بدء الدورة الشهرية يعني بالفعل إمكانية حدوثِ حملٍ في حال حدثت علاقة جنسية مع شريك، ولكن هذا لا يعني القدرة على الحصول على حملٍ وإنجاب آمنَين. إذْ سيعرضكِ الحمل في سن صغير للعديد من المخاطر الصحية وقد يحرمكِ من العديد من الفرص الحياتية. كذلك، لا يُنصَح به، بالإضافة إلى أنَّ الزواج قبل سن الثامنة عشر فعل يجرّمه القانون. فالزواج يحتاج لقدرٍ من النضج الجسدي والنفسي وقدرةٍ على اتخاذ قرارات مدروسة وواعية.

- **يفضل أن تنامي على ظهركِ أثناء فترة الحيض**

يمكنكِ النوم بأي وضعيةٍ تريحكِ.

- **لو تأخر نزول دم الحيض هذا 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 هرمونَي 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 وأثناءَه، 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 ألّا أتحرك كثيرًا والأفضل أنْ 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 قربة المياه الدافئة والاستحمام بمياه دافئة لتقليل الألم والتقلصات، فإنَّ استخدام المسكنات في هذه الفترة قد يساعد بشكل أفضل على التخلص من الألم أو التقليل منه. كما أنَّ المسكنات لا تؤثر على صحتك الإنجابية أو تسبب لكِ 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 تُرضِع**

إنَّ 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 الآلام، ولكن هذا في أغلب الأوقات لا يدعو للتغيب عن المدرسة.

تقييم اليوم ودائرة نهاية اليوم

على المدربة الاستعانة بالتقييم اليومي الوارد في الجزء الأخير من هذا الدليل (صفحة ١١١).

إجراء التقييم النهائي والاختبار البعدي

الهدف - حصر وفهم المهارات والمعلومات المكتسبة خلال التدريب.
- التقييم النهائي لكامل التدريب.

الخطوات

- توزع المدربة الاختبار البعدي (صفحة ٦٤) على جميع المتدربات وتؤكدّ 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 ٦٧) 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.

- يمكنكِ 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.

- يمكنكِ 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:

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

- الاهتمام بالتغيير في المواعيد المناسبة لكل طريقة: من المهم جدًا تغيير المنتج باستمرار مهما كان نوعه، وإنْ 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. يؤلف مجيء دورتك الشهرية جزء 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.

- ليس هناك ما يمنعكِ من ممارسة الرياضة، حتى لو بالمنزل بأنواعها المختلفة أثناء فترة الحيض، ولا تؤثر سلبًا على صحتكِ. بل على العكس، ستساعدكِ ممارسة الرياضة على التقليل من إحساسكِ بالألم وتقليل التقلصات. لا داعي لتأجيل تدريبك بحجة الحيض، ويمكنكِ في العموم ممارسة رياضتكِ المفضلة كالمعتاد

مصادر يمكن الرجوع إليها لمعرفة المزيد من المعلومات:

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

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 خاصةً 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 أُرفقَت 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 ال
مواقع الحكومية التي تنتهي عادة ب gov أو eg أو التعليمية التي تتنهي 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 بدلًا من إخفاء أسباب التعديلات.

٤. التحقق من مصداقية المعلومات.

تزيد مصداقية المعلومة في حال وجود فريق تحرير مسؤول وذي خبرة علمية طبية واجتماعية يحرر المادة الصحية وفي حال إيراد اسم كُتّاب 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 تأتِ الدورة الشهرية/الحيض للفتاة حتى عمر ١٥ سنة مع وجود علامات بلوغ أخري، فإنها تعتبر متأخرة في النمو ( )

٤. لا يجب على الفتاة الاستحمام أثناء الحيض ( )

٥. عندما يأتي الحيض للفتاة، فإنها تستطيع الزواج والإنجاب

٦. يجب أن أتغيب عن المدرسة أثناء فترة الحيض وبالأخص في اليوم الأول ( )

٧. من الطبيعي أن يكون أحد الثديين (الصدر) مختلفًا في حجمه عن الآخر اختلافًا طفيفًا ( )

٨. تعتبر التغيرات المزاجية أثناء المراهقة أمرًا طبيعيًا جدًا

٩. يمر المراهقون/ات بعلامات البلوغ بالترتيب ذاته لأقاربهم

١٠. أستطيع استخدام الفوط الصحية بشكل سليم ولدي المعلومات الكافية عنها
- نعم
- إلى حد ما
- لا

١١. أستطيع حساب دورتي الشهرية بشكل سليم
- نعم
- إلى حد ما
- لا

١٢. أشعر بالرضا عن جسدي/أحب جسمي
- نعم
- إلى حد ما
- لا

الإجابة

١. **خطأ**، إن دم الحيض الذي يخرج من جسمك أمر طبيعي، فهو قادم من بطانة الرحم ويعد جزءًا من حياتك الإنجابية كأنثى. يؤلف 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 بحاجةٍ إليه نتيجة عدم حدوث عملية الإخصاب، فتَخَلَّصَ منه، شأنه شأن جميع إفرازات الجسم الأخرى، كالإفرازات المهبلية أو الإفرازات المخاطية من الأنف. تمثل دورتكِ الشهرية واحدةً من أهم وظائف الجهاز التناسلي الأنثوي، وهي طبيعية جدًا وتدل على صحتكِ الجيدة. كما أنَّ دم الحيض دمٌ طبيعي وغير فاسد ولا يختلف في خصائصه عن أي دمٍ يجري في شرايين جسدكِ.

٢. **خطأ**، في حين أنه يمكنك استخدام قربة المياه الدافئة والاستحمام بمياه دافئة لتقليل الألم والتقلصات، فإنَّ استخدام المسكنات في هذه الفترة قد يساعد بشكل أفضل على التخلص من الألم أو التقليل منه. كما أنَّ المسكنات لا تؤثر على صحتك الإنجابية أو تسبب لكِ 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:
- إذا ظهرت علامات البلوغ الأخرى مثل زيادة الوزن والطول، كبر الثدي، إلخ، تجاوزت الفتاة سن الـ١٦ 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.

٤. **خطأ**، لا يُحبَس الدم الحيض أثناء الاستحمام. ليس هناك أي تأثير لحرارة المياه، لكن يُفضَّل 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**، إنَّ بدء الدورة الشهرية يعني بالفعل إمكانية حدوثِ حملٍ في حال حدثت علاقة جنسية مع شريك، ولكن هذا لا يعني القدرة على الحصول على حملٍ وإنجاب آمنَين. إذْ سيعرضكِ الحمل في سن صغير للعديد من المخاطر الصحية وقد يحرمكِ من العديد من الفرص الحياتية. كذلك، لا يُنصَح به، بالإضافة إلى أنَّ الزواج قبل سن الثامنة عشر فعل يجرّمه القانون. فالزواج يحتاج لقدرٍ من النضج الجسدي والنفسي وقدرةٍ على اتخاذ قرارات مدروسة وواعية.

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

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

٩. **خطأ**، يكون سن بلوغ للفتاة مماثلًا 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.

تقييم اليوم التدريبي

نشاط تقييم اليوم

الهدف معرفة تقييم المتدربات لليوم التدريبي واقتراحاتهن وما أعجبهن وما لم يلاقِ إعجابهن.

الخطوات

- يرسم المدرب هذه الورقة على لوحة قلابة بشكل كبير ويقرأ كل الجمل.
- يشجع المدرب المتدربات على وضع علامة أمام كل جملة.
- بعد الانتهاء، يشارك المدرب النتائج مع جميع المتدربات ويناقشهن فيها لمعرفة اقتراحاتهن لليوم.

	أوافق	حيادية	لا أوافق
١. كان اليوم ممتعًا			
٢. حصلتُ على معلومات جديدة			
٣. استمتعت بمشاركتي			
٤. كان مكان التدريب مريحًا			
٥. كان المدرب يجيب على أسئلتي وأسئلة المتدربات			

دائرة نهاية اليوم

الهدف التركيز على آراء المتدربات على نحو فردي ومعرفة شعورهن في نهاية اليوم.

الخطوات

- يطلب المدرب من جميع المتدربات الوقف بشكل دائرة.
- يطلب المدرب منهن وصف اليوم بـ ٣ كلمات مع التركيز على مشاعرهن خلال اليوم.
- يدوّن المدرب جميع الإجابات ويخطط لليوم القادم لحل أي مشكلة أو صعوبة واجهتها المتدربات.

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:

المراجع

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

عايد ، م.أ ، ثابت ، أ.م. ، إيسيا ، إ.إ.ر، ومصطفى ، ن.إ.إ.هـ (٢٠١٦) التواصل المراهقات مع أمهاتهن حول الصحة الجنسية والإنجابية 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 ، دبليو و. (٢٠١١). مراجعة لدراسات التواصل بين الاهالي و الأطفال حول النشاط الجنسي وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. الصحة الإنجابية ، ٨ (١) ، ١-١٧.

.الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. ٢٠٢٠. «مصر بالأرقام». ٢٠٢٠
https://www.capmas.gov.eg/Pages/StaticPages.aspx?page_id=5035.

شاندرا مولي ، 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 الإنجابية 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) ، ١-١١.
الجيلاني ، أ.ح. ، بدوي ، ك. ، والفداوي ، س. (٢٠٠٥). نظافة الدورة الشهرية بين التلميذات المراهقات في المنصورة، مصر. قضايا الصحة الإنجابية، ١٣ (٢٦) ، ١٤٧-١٥٢.

هينجان ، جيه ، أولورون ، إف إم ، أومارو ، إس ، الزوما ، إس ، جييلا ، جي ، أومولوابي ، 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 والإنجابية ، ٢٩ (١) ، ١٩١٥٩٤٠.

هينيجان ، 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 والإنجابية، ٢٩ (١) ، ١٩١١٦١٨.

إسماعيل ، سارة ، نهلة عبد التواب ، وليلى 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. E (2019). Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32 748 women. BMJ open 9(6), e026186.

شمس ، م ، موسوي زاده ، أ ، ومجدبور ، م. (٢٠١٧). آراء الأمهات حول التثقيف الصحي الجنسي لبناتهن المراهقات: دراسة نوعية. الصحة الإنجابية، 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-people14-

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 على
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

جمعية إنقاذ الطفل (٢٠١٢). رزمة المسائل المتعلقة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية للأطفال واليافعين/ات - دليل المعلومات المساعدة للميسر/ة.

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، شاملًا 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) ـ 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.msdmanuals.com/professional/psychiatric-disorders/obsessive-compulsive-and-related-disorders/body-dysmorphic-disorder?query=self20%image

صندوق الأمم المتحدة للسكان

UNFPA

Ministry of Health & Population

وزارة الصحة والسكان

NL هولندا