




التغيرات اللي
تصير بالجسم



وش هي
مرحلة البلوغ؟



معلومات عن
الدورة الشهرية



كيف تكون
نفسيتك وقتها؟



تبيين
تحسبينا صبح؟



وين وكيف تصير
الدورة الشهرية؟



كيف تختارين
الفوطة اللي تناسبك؟



شائعة
ولا
حقيقة؟



كيف تستخدمين الفوطة
وكيف تتخلصين منها



النظافة الشخصية



إرشادات وقت
الدورة الشهرية



SOFY

ما هي مرحلة البلوغ؟

تعد مرحلة البلوغ من اهم مراحل النمو، و التي تتشكل من خلالها شخصية الفتاة و يمتد تأثيرها مدى الحياة، فهي الفترة الوسطى بين مرحلة الطفولة و الشباب و تحدث فيها تغيرات جسدية و نفسية سريعة و متلاحقة

تتضمن في هذه المرحلة الوظائف الجنسية عند الاناث و الذكور بنمو الغدد التناسلية و قدرتها على أداء وظيفتها



التغيرات الجسدية

الطول والوزن

يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة

الغدد التناسلية

يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي إلى إفراز هرمون خاص يعمل على إحداث التغيرات الجسدية كبروز الثديين ونمو الشعر في مناطق معينة

الغدد الجلدية

يزداد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم خاصة تحت الإبطين

الصوت

يحدث تغيير بسيط في صوت الفتاة

الهيكل العظمي

تنمو العظام وتتكامل ويتسع الحوض عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة

البشرة

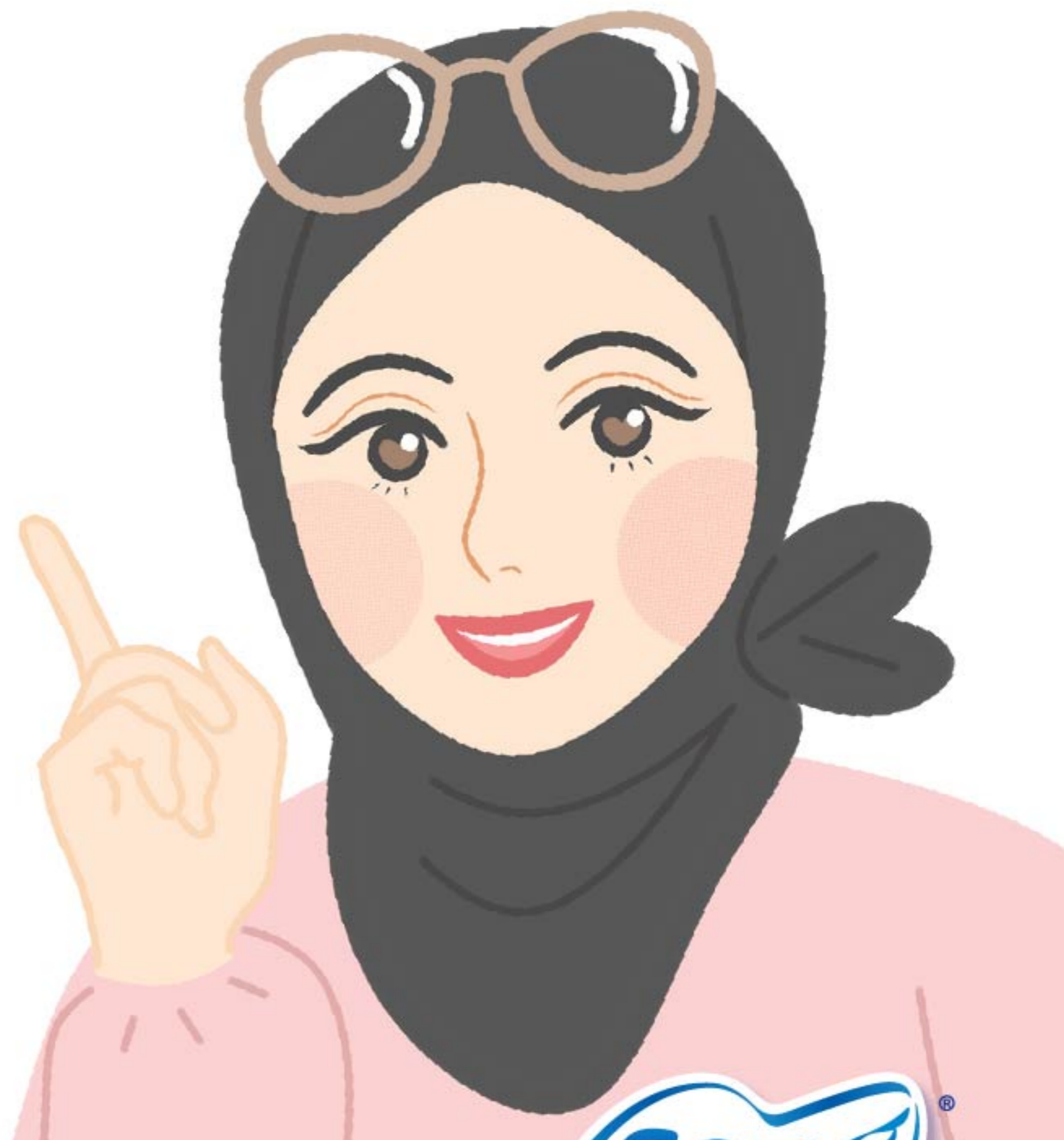
عند البعض تصبح البشرة أكثر دهنية ويبدأ معها ظهور حب الشباب

الإفرازات

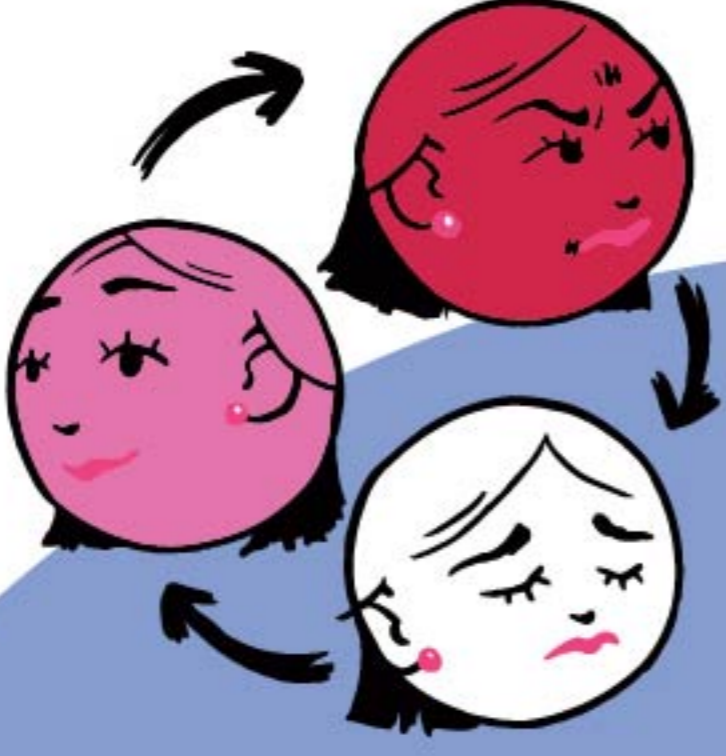
يبدأ المهبل بإفراز سائل أبيض شفاف اللون أو أصفر بدون رائحة كريهة أو حكة

العادة الشهرية

تبدأ العادة الشهرية (الحيض) عند الفتاة



التغيرات النفسية



الازدواجية في المشاعر
بين الحب والكره أو الخوف
والشجاعة



الانفعالات وعدم الاتزان
فلا تتناسب مع المثير
المسبب لها ولا تستطيع
المراهقة التحكم بها

الانطوائية
والشعور بالخجل

تطور القدرات
على التذكر



الحساسية المفرطة
اتجاه بعض المثيرات
فيجب التعامل مع الفتاة
بشكل متوازن ومتعاطف

الشعور بالخوف والقلق، رفض
أي نقد أو نصيحة، لا أحد يفهم
إحتياجاتك أو يهتم بمشاكلك



الدورة الشهرية والعناية بالجسم

الدورة الشهرية هي الفترة بين اليوم الأول من الحيض إلى اليوم الذي قبل الحيض ويكون متوسط هذه الفترة بحدود 28 يوما وقد تطول أو تقصر حسب كل فتاة

هي عملية افراز الدم من الرحم الى خارج الجسم
عن طريق فتحة المهبل

يستمر نزول دم الحيض في المتوسط بين ٢ الى ٧ أيام
ويميل تدفق الدم إلى الغزارة في اول يومين

تعتبر الدورة الشهرية (الحيض) من الأمور الطبيعية
ودليل على صحة الجسم

يجب الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس
والتخلص من الفوط الصحية بطريقة سليمة

عزيزتي الفتاة: في البداية قد تكون
الدورة غير منتظمة وهذا امر طبيعي
يمكن حدوثه، فلا تقلقي اذ عادة
ما يحتاج الجسم الى عامين حتى
تننظم الدورة

الرئيسية



اين وكيف تحدث الدورة الشهرية؟

الدم الذي يخرج أثناء الدورة الشهرية يسمى دم الحيض ويتجمع في بطانة الرحم ثم يخرج من جسم الأنثى عن طريق المهبل

تسقط البطانة السميكة للرحم
عن طريق المهبل ويزيد افراز الرحم
المزيج من الدم والمخاط والانسجة

٥ - ١

إذا لم يحصل حمل؟ يبدأ الجسم الأصفر
بالذبلان إلى أن يموت ويؤدي إلى انخفاض
مستويات البروجسترون وسقوط بطانة
الرحم وبالتالي تبدأ مرحلة الحيض

٢٨-١٩

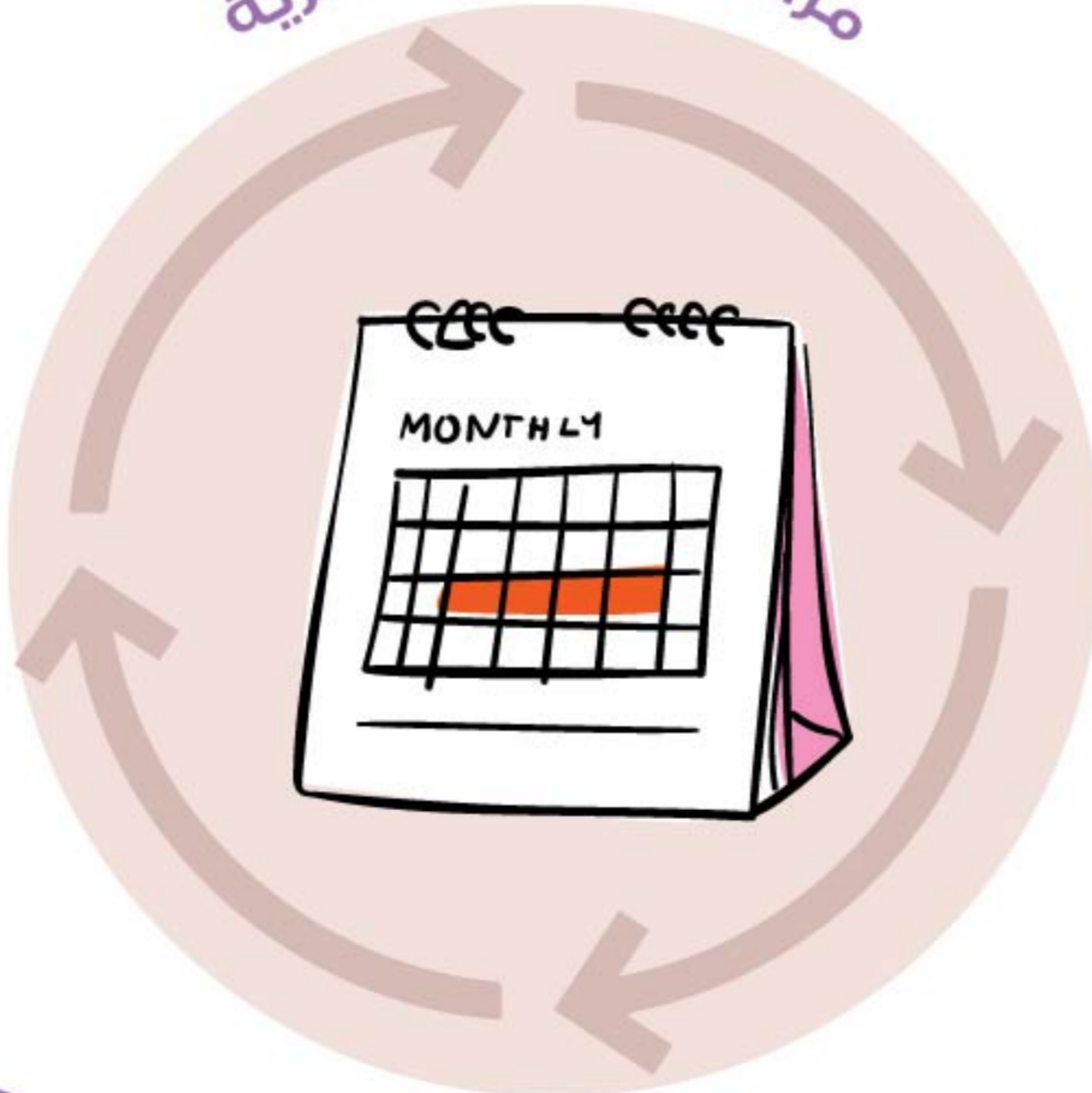
يفرز الجسم هرمون الاستروجين
الإضافي وهذا ما يحفز بطانة الرحم
على زيادة سمكها

١٠ - ٦

خروج بويضة ناضجة من سطح المبيض
وهذا يحصل في منتصف الدورة الشهرية
تقريبا قبل بدء مرحلة الحيض بأسبوعين

١٨-١١

مراحل الدورة الشهرية



الرئيسية



كيف تحسبين دورتك الشهرية؟

ثلاث خطوات لحساب الدورة الشهرية مهمة في التهيؤ والاستعداد

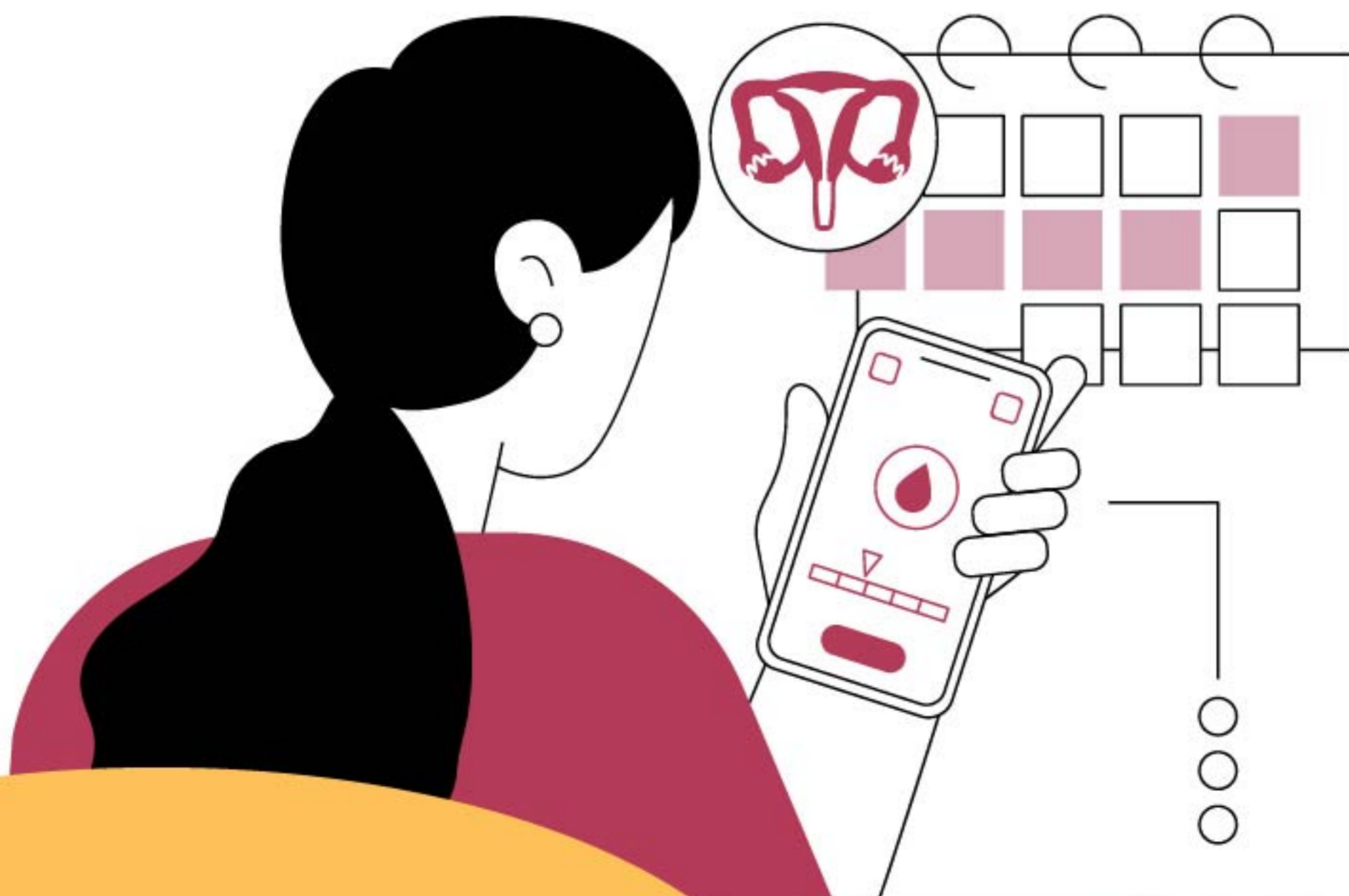
عدد الأيام ما بين الدورة الأولى والتالية هو المقدار الذي يفصل بين كل عادة شهرية وهو عادة ما يكون بين 21 يوم إلى 40 يوماً

عدد الأيام التي بالدائرة يساوي أيام عادتك الشهرية

ضعي دائرة على أيام الحيض في الشهر الأول والذي يليه

ملاحظة: أن تكون عادتك الشهرية غير منتظمة هو أمر عادي تماماً

من الممكن إضافة تطبيق خاص بسوفي لحساب الدورة الشهرية



الرئيسية



مفاهيم ومعتقدات خاطئة

الاستحمام أيام الدورة الشهرية
يوقفها



المشي أو مزاولة أي نشاط عادي أثناء
الدورة الشهرية مضر



يجب زيادة معدل تناول الطعام أثناء
الدورة الشهرية



تناول الآيس كريم والمشروبات الباردة
يوقف الدورة الشهرية



عيشي حياتك كما تريدين وبشكل طبيعي اثناء
الدورة الشهرية، فلا شي يمنعك
لا تدعي المفاهيم والمعتقدات الخاطئة
تمنعك من ممارسة عاداتك اليومية

الرئيسية



إختيار الفوطية المناسبة

للحفاظ على ملابسك الداخلية نظيفة أثناء الحيض ، يجب لبس الفوط الصحية لمنع تسرب الدورة الشهرية. لذلك تم ابتكار الفوط بخيارات متعددة لامتناس التدفق بإحكام وعدم تسربه ، فتعرفني على مميزات الفوط الصحية والتي تأتي بأحجام عديدة وإختاري الفوطية التي تناسبك

يمكنك أيضا استخدام منتجات مختلفة في أيام مختلفة من الدورة اعتمادا على كمية الحيض إذا كانت غزيرة او خفيفة



الرئيسية

الحفاظ على النظافة الشخصية

١ احدى اهم خطوات النظافة الشخصية تبدأ بالأسنان والمحافظة على رائحة فم ونفس منعش لذلك نوصي بتفريش الاسنان يوميا وبعد كل وجبة مع المواظبة على استخدام الخيط

٢ المواظبة على نظافة المنطقة الحساسة وذلك بالغسل جيدا وتجفيف المنطقة باستخدام مناديل ورقية بالإضافة الى التخلص من الشعر الزائد

٣ المواظبة على الاستحمام يوميا للتخلص من البكتيريا وخلايا الجلد الميتة

٤ نظافة الاذن بعد كل استحمام وذلك عن طريق استخدام اعواد القطن الخاصة بالأذن مع المراجعة ان يكون تنظيفها بلطف

٥ تغيير الملابس الداخلية بشكل مستمر حتى في الأيام العادية لان الجسم يستمر بإخراج افرازات والتي تؤدي الى بطل الملابس الداخلية. لتفادي تلك الافرازات على الملابس الداخلية ننصح باستخدام الفوط اليومية وتبديلها أيضا بشكل مستمر



كيف تستخدمين الفوطه وكيف تتخلصين منها

طريقة استخدام الفوطه

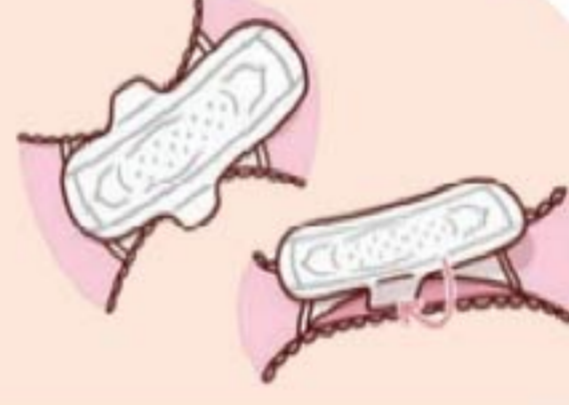
قومي بإزالة الغلاف
الفردى (الورقة التي
تغلف الفوطه) وقومي
بإزالة الفوطه



ضعي الفوطه على
الملابس الداخلية



إطو الجناح من الجانبين
الى الخلف من الملابس
الداخلية

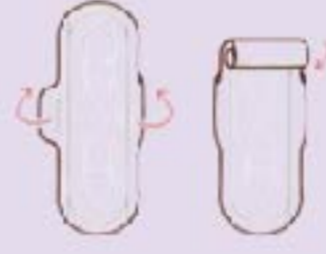


طريقة التخلص منها

إذا كان لها أجنحة ، فقم
بإزالة الأجنحة أولاً ثم
قم بإزالة الفوطه
المستخدمة



لفه مع الجانب مع
دم الحيض في الداخل



لفيها بالبلاستيك الفردية
لاستبدال بفوطه جديدة



قم برمي الفوط
المستخدمة في سلة
المهملات



لا ترميها المراض أبداً

إرشادات خلال الدورة الشهرية

تغيير الفوطه الصحية كل ٢ الى ٨ ساعات
كحد اقصى ويعتمد ذلك على مدى غزارة الحيض
لديكي ونوع او حجم الفوطه التي تستخدمها

يجب عليك غسل اليدين جيدا بالماء
والصابون بعد استخدام الحمام مباشرة

ارتداء ملابس خفيفة تسمح بمرور الهواء
حيث يمكن (مثال: ملابس داخلية قطنية)
للاقمشة الضيقة حبس الرطوبة والحرارة
مما يجعلها بيئة مناسبة لنمو البكتيريا

