

إدارة الألم والعناية الذاتية



لماذا يشعرون النساء بالألم أثناء الدورة الشهرية؟
عندما تشعر النساء بالألم أثناء الدورة الشهرية، غالبًا ما يكون ذلك بسبب انقباض عضلات جدار الرحم حيث يحدث هذا لأن الرحم يحاول دفع دم الحيض إلى الخارج عبر المهبل. يُعرف هذا الألم أيضًا باسم "التقلصات".

"يقول النبي، صلى الله عليه وسلم، إن الحيض شيء خلقه الله لبنات آدم. إنه جزء من كونك أنثى، وليس شيئًا يجب أن يُشعرك بالخجل. وقد ذكر في القرآن الكريم بكلمة (أذى)، أي شيء مؤلم."

— الإمام عاريج*

ما مقدار الألم الذي يُعتبر مفرطًا؟
من الطبيعي أن تشعر المرأة ببعض الألم خلال الدورة الشهرية ولكن إذا كان هذا الألم شديدًا لدرجة أنه يمنعك من ممارسة أنشطتك اليومية المعتادة، مثل الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو ممارسة الرياضة فإن هذا يُعد مؤشرًا على أن الألم مفرط.

في هذه الحالة، من الأفضل زيارة الطبيب أو طبيب الأسرة لمناقشة الأعراض، فقد تكون علامة على وجود حالة صحية نسائية مثل بطانة الرحم المهاجرة أو تكيس المبايض والتي تتطلب علاجًا أو دعمًا طبيًا متخصصًا.

ماذا يمكنني أن أفعل لتخفيف الألم الناتج عن الدورة الشهرية؟



المسكنات: مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين حيث يمكن شراؤها من السوبرماركت أو الصيدليات.

الحرارة: استخدام قربة ماء ساخن، أو كمادات دافئة على البطن، أو أخذ حمام ساخن يمكن أن يخفف الألم.

التمارين الخفيفة: مثل المشي أو اليوغا يمكن أن تساعد في تخفيف الألم.

تقليل التوتر: لتوتر يمكن أن يزيد من ألم الدورة الشهرية. لتقليل التوتر فإنه يمكنك تخصيص وقت للاسترخاء.

العناية الذاتية



فترة الدورة الشهرية قد تكون مرهقة جسديًا ونفسيًا ولهذا من المهم أن تعتني بنفسك وتمنحي صحتك الأولوية.



يمكنك القيام بأشياء بسيطة لكنها فعالة لتحسين حالتك المزاجية والجسدية، مثل:

- التأمل، الصلاة، واليقظة الذهنية
- القيلولة**
- تناول وجبات خفيفة لذيذة
- طلب الدعم من الأشخاص من حولك

إذا كانت أعراض الدورة تؤثر على حياتك اليومية، فلا تتردد في طلب المساعدة من شريكك أو أفراد عائلتك أو أصدقائك. يمكنك شرح أن الأعراض تؤثر على راحتك، وقد يكون من المفيد أن يساعدوك في بعض المهام المنزلية أو اليومية حتى تتمكني من التركيز على الراحة والاسترخاء.

"هناك مثال عن زوجة النبي، عائشة، التي تُلقب بـ 'أم المؤمنين'. هناك شروح جميلة جدًا عن كيف كان النبي مستقلقيًا على حجر أم المؤمنين وهي في فترة الحيض وقد كان يقرأ القرآن. وقد شرحت لتلاميذها أن 'النبي وأنا كنا قريبين جدًا ومحبين في علاقتنا...'. وكان النبي محبًا ورومانسيًا دائمًا معها حتى أثناء دورتها الشهرية؛ فكانت المرأة في فترة الحيض لا يعني أنها أقل شأنًا."

—*الإمام عاريج

* المصدر: Ricebox Studio: From Your Big Sister: A Guide on Periods

(متاح مجانًا على: <https://ricebox.studio/red-cloud-project.html>)

*توصي مؤسسة النوم The Sleep Charity بأن تكون القيلولة لمدة 20-30 دقيقة حتى تستيقظي وأنت منتعشة وليس مرهقة.



Irise
International



University of
Sheffield

LEVERHULME
TRUST

تم تمويل هذا المشروع من قبل جامعة شيفيلد
وقد استند في إعداد هذا المورد إلى: Tomlinson, Maria
2025 حركة الدورة الشهرية في الإعلام: تقليل الوصمة ومعالجة
التفاوتات الاجتماعية. Palgrave (متاح للقراءة مجانًا عبر
الإنترنت)
تم تمويل البحث لهذا الكتاب من قبل مؤسسة ليفر هولم.



DiverseCity Development Trust

تم إنشاء هذا المورد بالتشاور مع
المجتمعات المسلمة في جنوب
يوركشاير.

صورة امرأة تعاني من ألم من عمل أوزما راني :
www.uzmarani.com

الغذاء وصحتك أثناء الدورة الشهرية

هناك الكثير من المعلومات على الإنترنت حول الغذاء وأنظمة التغذية وكيف يمكن أن تؤثر على الصحة الهرمونية والدورة الشهرية. بعض هذه المعلومات مفيد جداً، ولكن للأسف، البعض الآخر غير مدعوم بالأدلة العلمية، وقد يكون اتباعه ضاراً بصحتك.



كيف أميز ما إذا كانت المعلومات موثوقة؟

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- من كتب هذه المعلومات؟ - هل هو خبير مختص؟ وما هي مؤهلاته؟ (مثلاً: هل هو طبيب أو أخصائي تغذية أم أنه باحث متخصص...؟)
- لماذا تمت مشاركة هذه المعلومات؟ - إذا كانت المعلومات مقدمة من علامة تجارية فهي غالباً تهدف إلى بيع وتسويق المنتج وبذلك قد لا تكون موثوقة (مثلاً: الشركات التي تباع مكملات غذائية لفترة الحيض أو سن اليأس فأنها قد تبالغ في الفوائد لتسويق منتجاتها).
- هل تم تقديم أدلة؟ - غالباً ما يمكننا معرفة ما إذا كانت المعلومات موثوقة من خلال وجود مصادر تعرف كأدلة (مثلاً: مقالات منشورة في مجلات علمية).
- كيف تقارن هذه المعلومات بمصادر أخرى؟ - إذا استطعت التحقق من مصادر أخرى ووجدت المعلومات متطابقة، فهذه إشارة جيدة على أن ما تقرئينه قد تكون معلومات موثوقة.

كيف تكون البداية؟

للحفاظ على الصحة العامة وصحة الهرمونات، يُنصح بأن تكون وجباتك الأساسية مكونة من الخضروات، الحبوب الكاملة (مثل دقيق القمح الكامل والأرز البني)، الفواكه، البقوليات (مثل الحمص الحب أو المهروس وكذلك العدس)، هذه الأطعمة توفر مجموعة من الفيتامينات والمعادن الصحية والألياف والبروتين والكربوهيدرات.

يمكنك إضافة مصادر بروتين قليلة الدسم مثل الدجاج أو التوفو أو الأسماك الغنية بالدهون مثل السلمون، والمكسرات والبذور. هذه الأطعمة توفر البروتين والدهون الصحية بما في ذلك أوميغا 3.



الهرمونات هي مواد كيميائية تعمل كناقل أو موصل في الجسم. بعد أن يتم إنتاجها في جزء معين من الجسم، تنتقل إلى أجزاء أخرى حيث تساعد في تنظيم وكيفية عمل الخلايا والأعضاء. [1]

??



Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains				
Energy 1046kJ 250kcal	Fat 3.0g LOW	Saturates 1.3g LOW	Sugars 34g HIGH	Salt 0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

**Choose foods lower
in fat, salt and sugars**

Choose foods lower in fat, salt and sugars



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.

Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.



Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

إضافة البيض ومنتجات الألبان (مثل حليب البقر والزبادي والأجبان) حيث أن هذه المنتجات يمكن أن تساعد في توفير عناصر غذائية مهمة أخرى مثل اليود والكالسيوم، وهما عنصران أساسيان للحفاظ على صحة المرأة أثناء الدورة الشهرية. إذا كنتِ تتبعين نظامًا غذائيًا نباتيًا فاختاري البدائل النباتية المدعمة (مثل حليب الصويا المدعم) للمساعدة في تلبية احتياجاتك اليومية من اليود والكالسيوم.

أطعمة أخرى مثل اللحوم الحمراء (مثل لحم البقر والضأن) حيث أنها تحتوي على الحديد، وهو عنصر هام لصحة الجسم ولكن يُنصح بتناولها باعتدال لأنها تحتوي أيضا على نسبة عالية من الدهون المشبعة. الأطعمة المقلية (مثل وجبات السامبوسا أو البكورا الهندية) هذه الوجبات تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والملح، لذا يمكن الاستمتاع بها من حين لآخر ولكنها لا تقدم قيمة غذائية حقيقية. وينطبق الأمر نفسه على الحلويات والمأكولات السكرية (مثل الجاتوه والبسكويت)، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر.

عند الطهي كوني حذرة بشأن كمية الزيت أو الزبدة أو السمن التي تستخدمينها، فهذه المكونات تحتوي على نسب عالية جداً من الدهون المشبعة (ملقعة إلى ملعقتين من ملاعق الطعام تعد كمية كافية!). هناك طرق طهي أخرى أكثر أماناً مثل الخبز أو الشوي أو التبخير والتي تستخدم عادة دهوناً مشبعة أقل من طرق الطبخ بالقلي.



إذا كان الطعام "مدعمًا"، فهذا يعني أنه تم إضافة عناصر غذائية إضافية إليه. من الأطعمة المدعمة الشائعة الخبز، والذي غالبًا ما يُدعم بالكالسيوم، والحديد، وفيتامين B1، وفيتامين B3 [3].



تصحيح المفاهيم الخاطئة

هل يساعد الطعام الساخن في تخفيف آلام الدورة الشهرية؟ لا - لا توجد أدلة تثبت أن

الطعام البارد أو الساخن يساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية. [4]

هل تناول كميات أقل من الطعام يقلل من آلام الدورة؟ لا - تقليل كمية الطعام لا يقلل من آلام الدورة الشهرية بل في الواقع، هناك أدلة تشير إلى أن عدم تناول الوجبات وخاصة وجبة الإفطار يمكن أن يزيد من حدة ألم الدورة الشهرية. [5]

هل الطعام الحار (شديد البهارات) يجعل الدورة الشهرية شديدة الغزارة؟ لا - لا توجد أدلة تشير إلى أن الطعام الحار يزيد من غزارة الدورة الشهرية ومع ذلك، إذا كان جهازك الهضمي حساسًا تجاه الأطعمة الحارة فقد يكون من المفيد تجنبها أثناء الدورة لتقليل أعراض عسر الهضم. [6]



رمضان والصحة أثناء الدورة الشهرية

خلال شهر رمضان المبارك، تعفى النساء اللاتي في فترة الحيض من الصيام. كما يُعفى من الصيام أيضًا من يعاني من أمراض مزمنة، بما في ذلك الحالات الصحية المتعلقة بالدورة الشهرية مثل الانتباذ البطاني الرحمي أو بطانة الرحم المهاجرة (Endometriosis) واضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي أو الحيض الاكتئابي (PMDD)، إذا ما كان الصيام يشكل خطرًا على صحة الشخص.

"تعفى المرأة أيضًا من بعض المسؤوليات أثناء الدورة الشهرية؛ فهي لا تصلي أثناء فترة الحيض وهذا بالطبع لا يشمل الدعاء والتضرع لله، فهما مسموحان. المقصود هنا هو الصلاة المكتوبة؛ (الفروض) كصلاة الفجر أو غيرها وأثناء الحيض، تعفى أيضًا من الصيام في رمضان ومن أداء الحج. هذه هي العبادات الثلاث الرئيسية في الإسلام." — الإمام عريج [7]

ماذا عن...؟

متلازمة المبيض متعدد التكيسات (PCOS) - حاولي الحفاظ على نمط وجبات منتظم، وامزجي الكربوهيدرات (مثل الأرز البني والشوفان) مع مصادر جيدة من الألياف (مثل الحمص والبطاطا الحلوة)، أو البروتين (مثل الدجاج والتوفو)، أو الدهون الصحية (مثل الأسماك الغنية بالدهون والمكسرات). هذه التركيبة تساعد على جعل الوجبات أكثر تغذية وتساعد في تنظيم سكر الدم من قبل البنكرياس. [8]

الانتباذ البطاني الرحمي أو بطانة الرحم المهاجرة (Endometriosis) - لا توجد أدلة كافية على أن التغييرات الغذائية تفيد في علاج الانتباذ البطاني الرحمي على الرغم أن 50٪ من النساء قمن بتجريب أنظمة غذائية مختلفة لتخفيف أعراض المتلازمة. عموماً يُنصح بالاستمرار في النظام الغذائي العام لصحة الهرمونات كما هو موضح ومفصل أعلاه، ما لم يطلب منك الطبيب المختص إتباع نظام غذائي منخفض الألياف بسبب أعراض تتعلق بالأمعاء.

الأورام الليفية (Fibroids) - الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالأورام الليفية. يشمل ذلك اتباع النظام الغذائي العام لصحة الهرمونات، والتأكد من تناول كميات كافية من الخضروات والفواكه والمكسرات والبذور. بالإضافة هناك أبحاث واعدة تشير إلى أن البوليفينول (نوع من أنواع مضادات الأكسدة) الموجودة في بعض أنواع الشاي والفواكه والخضروات قد يكون لها تأثير مفيد في تقليل خطر الأورام الليفية، لكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

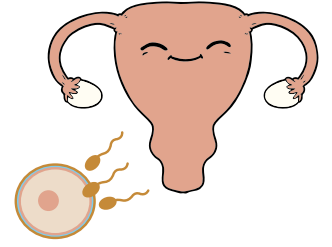


سن اليأس (Menopause) - حافظي على تناول الكالسيوم وفيتامين D

من خلال أطعمة مثل الأسماك الغنية بالدهون ومنتجات الألبان. هذا سيساعدك في الحفاظ على قوة وكثافة العظام، والتي غالبًا ما تضعف خلال سن اليأس. كما أنه يحدث فقدان للعظام خلال هذه المرحلة حيث تقل احتياجات الجسم من الطاقة. كوني منتبهة لشعورك بالجوع والشبع.



لخصوبة (Fertility) - تأكدي من تناول مكملات غذائية تحتوي على 10 ميكروغرام يوميًا على الأقل من فيتامين D و400 ميكروغرام يوميًا على الأقل من حمض الفوليك (يمكنك الحصول عليها مجانًا من خلال برنامج NHS Healthy Start عبر التواصل مع القابلة). الاستمرار في النظام الغذائي العام لصحة الهرمونات، خاصة اختيار الحبوب الكاملة حيث يمكن لذلك أن يساعد في توفير حمض الفوليك الطبيعي الذي يدعم انغماس البويضة المخضبة في الرحم.



مصطلحات مهمة

PMDD: هو عبارة عن اضطراب في المزاج يكون مرتبط بالهرمونات. تظهر الأعراض الجسدية والنفسية في وقت محدد من الدورة الشهرية (قبل الحيض) وتختفي عادة عند بدء الحيض. تشمل الأعراض: صداع، آلام في المفاصل والعضلات، الإفراط في الأكل، مشاكل في النوم، والشعور بالقلق الشديد أو الغضب أو الاكتئاب أو حتى الأفكار السلبية التي قد تقود للتفكير في الانتحار.

الانتباز البطاني الرحمي: حالة تنمو فيها خلايا مشابهة لتلك الموجودة في بطانة الرحم في أجزاء أخرى من الجسم. تشمل الأعراض: آلام شديدة أثناء الدورة الشهرية التي قد تحد أو تعطل من نشاطاتك اليومية وكذلك نزيف غزير وآلم عند التبول أو التبرز.

الأورام الليفية: انسجة تتكون داخل أو حول الرحم. ليست سرطانية وعادة تتكون من عضلات وأنسجة، وتختلف في الحجم.

سكر الدم: هو السكر الأساسي الموجود في الدم، ويُعد المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم.

كثافة المعادن في العظام: العظام هو نسيج حي ويقوم الجسم بتجديدها باستمرار حيث يقوم الجسم بتكسير العظام القديمة كي يبني أخرى جديدة. لكن عندما يقوم الجسم بتكسير العظام أكثر من تكوين الجديدة فهنا تقل كثافة العظام. تقاس كثافة العظام كمية الكالسيوم والمعادن الأخرى في العظام. كلما زادت الكثافة، زادت قوة العظام وقلت احتمالية كسرها.

حمض الفوليك / الفولات: حمض الفوليك هو الشكل الصناعي لفيتامين الفولات (B9)، ويساعد الجسم على إنتاج خلايا دم حمراء صحية كما ويوجد في بعض الأطعمة.

المكملات الغذائية: وهي منتجات تهدف إلى "استكمال" النظام الغذائي بعناصر غذائية قد تكون مفقودة في الوجبات اليومية.

مضادات الأكسدة: وهي مواد تساعد في الحفاظ على صحة الجسم من خلال حماية الخلايا من التلف.

[1] مقتبس من: <https://kidshealth.org/en/teens/hormones.html>

[2] دليل الأكل الصحي لجنوب آسيا متاح على: <https://mynutriweb.com/the-south-asian-eatwell-guide>

[3] <https://www.ukflourmillers.org/bread-and-flour-regulations>

[4] <https://www.wellbeingofwomen.org.uk/health-information/15-period-mythbusters>

[5] Abu Helwa HA, Mitaeb AA, Al-Hamshri S, Sweileh WM. انتشار عسر الطمث ومحددات شدة ألمه بين طالبات الجامعات الفلسطينية. BMC Womens Health.

[6] <https://flo.health/menstrual-cycle/lifestyle/diet-and-nutrition/foods-to-eat-on-period>

[7] Ricebox Studio: من أختك الكبرى: دليل حول الدورة الشهرية. متاح مجانًا على: <https://ricebox.studio/red-cloud-project.html>

[8] <https://www.verity-pcos.org.uk/booklets.html>

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR code) للوصول إلى موارد مشروع الصحة الشهرية.



LEVERHULME TRUST

MENSTRUAL HEALTH PROJECT

AKIN Fertility Dietitian

University of Sheffield

Irise International

DiverseCity Development Trust

تم إنشاء هذا المورد بالتشاور مع المجتمعات المسلمة في جنوب يوركشاير. وقد استند في إعداد هذا المورد إلى: Tomlinson, Maria 2025 حركة الدورة الشهرية في الإعلام: تقليل الوصمة ومعالجة التفاوتات الاجتماعية. Palgrave (متاح للقراءة مجانًا عبر الإنترنت).

تم تمويل البحث لهذا الكتاب من قبل مؤسسة Leverhulme Trust.

يتضمن المورد معلومات من موارد أنشأها مشروع "الصحة الشهرية" <https://menstrualhealthproject.org.uk> بالتعاون مع أخصائية التغذية Olivia Wall - www.akindietitian.com

تم تعديل بعض أجزاء هذا المورد من: <https://menstrualhealthproject.org.uk/toolkits>

يتضمن المورد أعمالاً فنية من www.uzmarani.com Uzma Rani.

تم التمويل من قبل جامعة شيفيلد.

تم إنشاء المورد في عام 2025 وسيتم مراجعته وتحديثه سنويًا من قبل مشروع الصحة الشهرية.



طلب المساعدة

ينبغي عليك مراجعة طبيبك العام أو الطبيب إذا كنتِ تعانيين من أي من الأعراض التالية:

عدم إنتظام الدورة الشهرية (أن تكون الفترة بين الدورة الشهرية والأخرى أقل من 21 يوماً أو أكثر من 35 يوماً)

نزف غزير أثناء الدورات الشهرية (مثل الحاجة إلى تغيير منتجات الدورة الشهرية الصحية بوتيرة أكثر مما هو موصى به على عبوتها كأن يتم تغيير الفوط الصحية كل ساعة إلى ساعتين).

استمرار الدورة الشهرية **لأكثر من سبعة أيام**.
نزيف بين الدورات الشهرية.

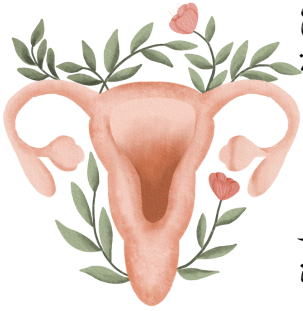
ألم في الدورة الشهرية **يؤثر على جودة حياتك**.
تجلطات دموية يزيد حجمها عن حجم عملة 10 بنسات.
إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.



إذا كنتِ تعانيين من بعض هذه الأعراض، فقد يكون ذلك مؤشراً على وجود حالة صحية متعلقة بالدورة الشهرية تتطلب دعماً إضافياً.

أمثلة على الحالات الصحية المرتبطة بالدورة الشهرية:

- **الانتباز البطاني الرحمي:** هو حالة التهاب حيث تنمو فيها خلايا مشابهة لبطانة الرحم في أماكن أخرى من الجسم مما قد يؤدي إلى أعراض صحية شديدة.
- **متلازمة تكيس المبايض (PCOS):** وهي حالة ناتجة عن اضطراب في إنتاج الهرمونات، حيث قد تصبح الدورة الشهرية أقل انتظاماً. وقد يكون هناك ارتفاع في مستوى نوع معين من الهرمونات (الأندروجينات)، كما قد تحتوي المبايض على بصيلات صغيرة تعاني من صعوبة في النمو وإنتاج البويضات.
- **العضال الغدي الرحمي:** هو حالة تنمو فيها بطانة الرحم داخل الجدار العضلي للرحم.
- **الاضطراب المزعج السابق للحيض (PMDD):** هو اضطراب يؤثر على المزاج وهو مرتبط بالهرمونات، حيث تظهر الأعراض الجسدية والنفسية لدى الأشخاص الذين يمرون بالدورة الشهرية في المرحلة السابقة للحيض وتختفي هذه الأعراض عادة عند بدء النزيف.
- **الأورام الليفية:** هي أورام حميدة تنمو داخل الرحم أو حوله وهي تتكون من نسيج عضلي وليفي وتختلف عادة في الحجم.



عند طلب الدعم من طبيبك العام/الطبيب: قد يطرح عليك الطبيب أسئلة شخصية تتعلق بجسدك، وأمور ترتبط بعلاقتك الزوجية حيث سيتم التعامل مع هذه المعلومات بعناية واحترام وستساعد الطبيب في فهم حالتك وضمان حصولك على العلاج المناسب



كيفية التحضير لموعد يتعلق بصحتك أثناء الدورة الشهرية:

احضري إلى الموعد ومعك المعلومات التالية:

تفاصيل عن دورتك الشهرية (متى تبدأ وكم تستمر؟)

الأعراض التي تعاني منها (عدد مرات حدوثها ومدى شدتها)

قد يكون من المفيد الرجوع إلى إرشادات NICE للمساعدة في وصف الأعراض وخيارات العلاج التي اطلعت عليها في

موقع NHS: (<https://www.nice.org.uk>)

عبارات مثل: "دورتي الشهرية تمنعني من أداء أنشطتي اليومية" أو "دورتي الشهرية تمنعني من الذهاب إلى العمل/ المدرسة". هذه المعلومات قد تساعد الطبيب على فهم مدى تأثير الألم على حياتك.

ماذا تفعلين إذا شعرت بأن الطبيب لم يأخذك على محمل الجد:

أخبري الطبيب بأنك تشعرين بعدم الاهتمام بمخاوفك:

عبري عن قلقك بأنك لا تشعرين بأن مخاوفك يتم الاستماع إليها.

دوني ملاحظات أثناء الموعد: اكتبي اسم الطبيب ورأيه في حالتك وعن

خيارات العلاج التي قدمها لك.

اصطحبي معك شخصاً يدعمك: فكّري في اصطحاب أحد أفراد العائلة

أو صديقة يمكنها شرح مدى تأثير الأعراض على جودة حياتك.

اطلب رأياً ثانياً: الطبيب الجيد سيدعم رغبتك في الحصول على رأي طبي آخر.



إذا لم تكن اللغة الإنجليزية لغتك الأولى، يحق لك طلب مترجم من عيادة الطبيب أثناء الموعد.



قد يتطلب الفحص القيام بفحص جسدي خلال الموعد فعليه يمكنك طلب طبيبة أنثى أثناء حجز موعد زيارة الطبيب. كما يمكنك طلب وجود مرافق أثناء الفحص الجسدي.



إذا شعرت بأي أعراض، مثل ألم يمنعك من ممارسة أنشطتك اليومية، نزيف حاد، أو نزيف غير منتظم، فقد تحتاجين إلى استشارة طبيبك العام. إستعدي لموعدك بتدوين أعراضك (عدد مرات حدوثها وشدتها)، وموعد ومدة استمرار دورتك الشهرية.

LEVERHULME
TRUST

University of
Sheffield

Irise
International

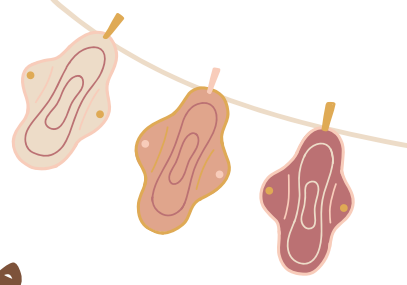
تم تمويل هذا المشروع من قبل جامعة شيفيلد
وقد استند في إعداد هذا المورد إلى: Tomlinson, Maria 2025 حركة الدورة الشهرية في
الإعلام: تقليل الوصمة ومعالجة التفاوتات الاجتماعية. Palgrave (متاح للقراءة مجاناً عبر
الإنترنت)

تم تمويل البحث لهذا الكتاب من قبل مؤسسة ليفرهولم.
تتضمن المادة أعمالاً فنية للفنانة أوزما راني: www.uzmarani.com

تم إنشاء هذا المورد بالشاور مع
المجتمعات المسلمة في جنوب
يوركشاير.



DiverseCity
Development Trust



منتجات الدورة الشهرية

ما هي منتجات الدورة الشهرية؟

تتوفر مجموعة متنوعة من المنتجات الخاصة بالدورة الشهرية. وبهذا يمكنك اختيار المنتج الذي تشعرين أنه الأكثر راحة وملاءمة لك. لا يوجد منتج "صحيح" أو "خاطئ" للدورة الشهرية، فالأمر يعتمد على ما يناسبك شخصياً. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة بشأن منتجات الدورة الشهرية، يمكنك التوجه إلى الصيدلي المحلي، أو طبيب الأسرة/الطبيب العام، أو منظمات الصحة النسائية التي تقدم الدعم والمشورة



ما أنواع منتجات الدورة الشهرية المتاحة وكيف تُستخدم؟

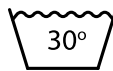
الفوط الصحية (Pads):

الفوط الصحية قد تكون إما قابلة للتخلص (للاستخدام الواحد) أو قابلة لإعادة الاستخدام. تُرتدى على الملابس الداخلية من الداخل، حيث تثبت باستخدام لاصق مخصص. تعد الفوط خياراً مناسباً خاصة في حالة الغزارة في نزيف الدورة. يجب تغيير الفوط كل ساعتين إلى ثلاث ساعات حسب كمية الدم، مع إمكانية ارتدائها لفترة تصل إلى 8 ساعات خلال النوم.



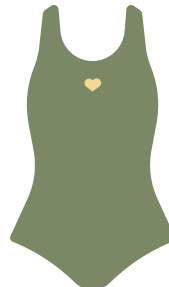
الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية (Period Pants/Underwear):

الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية هي نوع من الملابس الداخلية المصممة خصيصاً للاستخدام أثناء فترة الحيض. وهي تختلف عن الملابس الداخلية العادية لأنها تحتوي على عدة طبقات لامتصاص الدم الذي تفقدينه خلال دورتك الشهرية. يمكن أن تكون هذه الملابس أكثر امتصاصاً من السدادات القطنية (التامبون) والفوط الصحية. وغالباً ما تستخدمها النساء اللواتي يعانين من غزارة في الدورة كوسيلة حماية إضافية أثناء الليل. كما أنها قابلة لإعادة الاستخدام، مما يقلل من النفايات مقارنة بالفوط أو السدادات القطنية. يمكنك غسلها يدوياً أو في الغسالة الكهربائية. ومع ذلك، لا بد من تغييرها بانتظام. (توجد أنواع مختلفة من هذه الملابس، لذا يُرجى مراجعة الإرشادات الخاصة بكل نوع لمعرفة المدة المناسبة للاستخدامها).



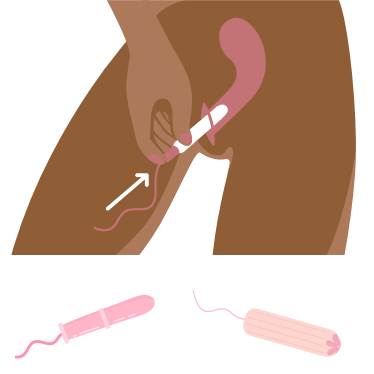
ملابس السباحة الخاصة بالدورة الشهرية (Period Swimwear):

ملابس السباحة المصممة للاستخدام أثناء الدورة الشهرية تشمل بدلات سباحة وسراويل بكيني يمكن ارتداؤها بدون الحاجة إلى استخدام منتج دورة آخر.



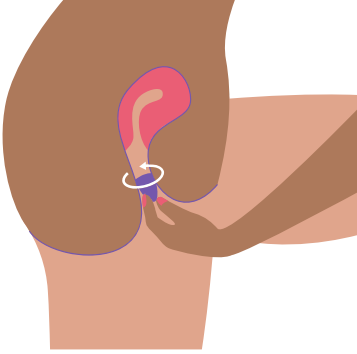
السدادات القطنية (Tampons):

السداة القطنية منتج يُدخل داخل المهبل لامتصاص دم الحيض. وهي مصنوعة للاستخدام الواحد فقط، ويجب تغييرها كل 4 إلى 6 ساعات حسب غزارة الدورة. إذا تم إدخال السداة بشكل صحيح، لن تشعرى بها أثناء الاستخدام. ترك السدادات لفترة طويلة داخل المهبل قد يزيد نسبة خطر الإصابة بالتهابات. في حال واجهت ألاماً أثناء الإدخال، يُنصح بمراجعة طبيب الأسرة/الطبيب العام.



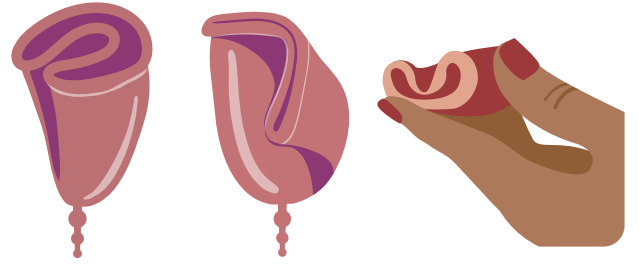
الكوب الحيضي (Menstrual Cup):

الكوب الحيضي هو كوب صغير من السيليكون الطبي يُدخل داخل المهبل لجمع دم الحيض بدلاً من امتصاصه. يتوفر بأحجام مختلفة، ويمكن ارتداؤه حتى 12 ساعة متواصلة دون التأثير على أنشطتك اليومية. يُطوى الكوب قبل إدخاله، وإذا تم إدخاله بشكل صحيح فلن تشعرى به. لإزالته، تضغطين على قاعدة الكوب. الكوب يقلل من النفايات مقارنة بالفوط والسدادات القطنية، وهو قابل لإعادة الاستخدام بعد التنظيف.



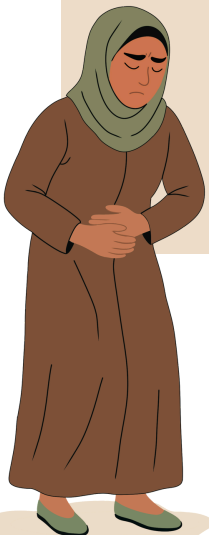
مصطلحات هامة:

منتجات للاستخدام الواحد: تُستخدم مرة واحدة ثم ترمى ولا يُعاد استخدامها.
منتجات قابلة لإعادة الاستخدام: يمكن تنظيفها واستخدامها مرات عديدة.



أعراض متلازمة الصدمة التسممية (TSS) تشمل:

- ارتفاع درجة الحرارة
- آلام في العضلات
- طفح جلدي خشن يشبه ملمس -ورق الصنفرة
- أعراض شبيهة بالإنفلونزا
- الغثيان أو القيء
- الإسهال
- الشعور بالدوار



ما هي متلازمة الصدمة التسممية (TSS) ؟

من المهم جداً الحفاظ على النظافة الشخصية أثناء استخدام منتجات الدورة الشهرية، خصوصاً السدادات القطنية والكوب الحيضي. عدم الالتزام بالنظافة يمكن أن يزيد خطر الإصابة بمتلازمة الصدمة التسممية، وهي حالة خطيرة نادرة تحدث بسبب عدوى بكتيرية. تتطور بسرعة، لذا (TSS) أعراض متلازمة الصدمة التسممية يجب الحصول على علاج طبي عاجل عند الاشتباه بالإصابة بمتلازمة الصدمة التسممية.

لمنع الإصابة بمتلازمة الصدمة التسممية (TSS)، من المهم عدم ترك السدادات القطنية أو أكواب الدورة الشهرية داخل الجسم لفترة أطول من المدة الموصى بها على العبوة.

TSS



أي منتج لدورة الشهرية يجب أن أستخدم؟

لا يوجد منتج "صحيح" أو "خاطئ" للاستخدام. بعض الأشخاص يفضلون المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام لأنها أكثر صداقة للبيئة، بينما يفضل آخرون المنتجات التي توضع داخل الجسم لراحتهم. هناك من يفضلون المنتجات الخارجية. القرار يعود لك ولراحتك.



هل يؤثر استخدام السدادات أو الكوب الحيضي على العذرية؟

لا، استخدام السدادات القطنية أو الكوب الحيضي لا يؤثر على العذرية. هناك اعتقاد خاطئ بأن السدادات قد "تمزق" غشاء البكارة، وهذا غير صحيح. غشاء البكارة هو غشاء رقيق يقع عند مدخل المهبل ولكنه لا يغلقه بالكامل، وهو مرن ليسمح بمرور دم الحيض.



هل استخدام السدادات القطنية محرم في الإسلام؟

لا، استخدام السدادات مسموح شرعاً في الإسلام لأنها لا تستخدم لأغراض جنسية.

أين يمكنني الحصول على منتجات الدورة الشهرية؟

في المملكة المتحدة، يمكن للأطفال في المدارس الابتدائية والثانوية الحصول على منتجات مجانية ضمن برنامج الحكومة لتوفير منتجات الدورة الشهرية مجاناً.



يمكن شراء منتجات الدورة الشهرية من السوبرماركت، الصيدليات، أو عبر الإنترنت. يمكنك أيضاً زيارة موقع myperiod.org.uk للعثور على أماكن تقدم منتجات مجانية في منطقتك.

تذكري دائماً- استخدم المنتج الذي يناسبك ويشعرك بالراحة. هناك خيارات عديدة متاحة، لذلك أنتِ الأدرى بما يناسبك.



MENSTRUAL HEALTH PROJECT

LEVERHULME TRUST



University of Sheffield

صورة امرأة تعاني من ألم من عمل أوزما راني :
www.uzmarani.com
المرجع الشرعي: رضوي (2014) كتاب الطهارة للنساء.

تم إنشاء هذا المورد بالتشاور مع المجتمعات المسلمة في جنوب يوركشاير.



تم تمويل هذا المشروع من قبل جامعة شيفيلد وقد استند في إعداد هذا المورد إلى:
Tomlinson, Maria 2025 حركة الدورة الشهرية في الإعلام: تقليل الوصمة ومعالجة التفاوتات الاجتماعية. Palgrave (متاح للقراءة مجاناً عبر الإنترنت)
تم تمويل البحث لهذا الكتاب من قبل مؤسسة ليفرهولم.

هذا المحتوى مستند إلى معلومات من مشروع صحة الدورة الشهرية.



توفر مؤسسة Irise International بنوكاً مجانية لمنتجات الدورة الشهرية في شيفيلد، منها مركز Zest ISRAAC، ومركز Stocksbridge المجتمعي (راجع الخريطة).

Download our **FREE toolkits**

Available in English and Welsh.
Scan to download!



MENSTRUAL HEALTH PROJECT



www.menstrualhealthproject.org.uk

[/https://menstrualhealthproject.org.uk/toolkits/menstrual-health-guide](https://menstrualhealthproject.org.uk/toolkits/menstrual-health-guide)



تم إنشاء هذا المورد في عام 2025 وسيتم مراجعته وتحديثه بواسطة مشروع صحة الدورة الشهرية.