

آية بن رون | (تفصيل) 2001، طباعة مزدوجة على قماش والياف زجاج، بلطف من الفنانة.

## الفصل الثالث

# الجهاز الجنسي والتناسلي للمرأة، الدورة الشهرية والوعي للخصوبة « «

تحرير:

رغدة النابلسي و عريية منصور

مراجعة مهنية:

محسنه القيش/قضماني، طبيبة، الجولان السوري المحتل، مجدل شمس، بقعانا. خريجة كلية الطب، موسكو.

صفاء طميش، متخصصة في التربية الجنسية ومديرة منتدى الجنسانية-المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة.

أنيسة عانق، ممرضة مؤهلة، لقب أول بالتمريض، دورة فوق-الأساسية بالصحة العامة، مربية مؤهلة لجنسانية الإنسان.

ترجمة مواد اللغة العربية:

شركة أورينتاتسيا (Orientation)

شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بكتابة الأجزاء باللغتين، الانجليزية والعبرية، والتي شكّلت لنا مرجعاً في كتابنا.

شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بالمشاركة بتجاربهن وقصصهن.

"لا. ما حدا حكى لي، ولما أجتني قلت يا ويلي. كنت أخاف كثير وما كنتش أعرف شو يعني العادة وأول مرة أجتني صرت أبكي وحطيت شريطة وكيس نايلون. أجتني وأنا بالصف السابع، وبس لما عرفت إمي إنو أجتني ومع هيك ما حكيناش عن الموضوع.. حطّلي كيس قطن بخزانتي. مرة كمان كان شهر رمضان وكنت صائمة ومعرفتش إنو ممنوع أصوم وإمي عرفت إنو جايتني وقالت لي متصوميش بس بدون متشرح لي الأسباب علشان هيك كمّلت أصوم بوقتها".

"ينتابني شعور غريب لمجرّد معرفتي بأن طبيب النساء يستطيع أن يرى أموراً ويستكشف أشياء لا تستطيعين أنت، أو شريكك، مشاهدتها وهذا كله بفضل ذلك الجهاز المثير للاشمئزاز. عندما أحاول أن أتخيل مغارة علي بابا تنفتح وكل شيء فيها أحمر اللون... ينتابني إحساسٌ بالقرف الشديد كما أن ذلك المصباح الذي يستخدمونه يُشعّرنني وكأنني مثل النفق..."

## الجهاز الجنسي والتناسلي للمرأة، الدورة الشهرية والوعي للخصوبة « «

نظرة تشريحية وثقافية:

الجهاز الجنسي والتناسلي للمرأة، والدورة الشهرية والوعي للخصوبة

الجزء الأول ◀ الجهاز الجنسي والتناسلي لدى المرأة: رحلة ذاتية عبر جسم المرأة  
تعرفني على جسمك من خلال ست محطات:

1. المداخل والمخارج
2. المنطقة الخارجية
3. المهبل ومحيطه
4. نقطة النشوة الجنسية أو الذروة (Orgasm)
5. الطريق إلى الداخل
6. الثديان

الجزء الثاني ▶ دورة الخصوبة، الدورة الشهرية والوعي للخصوبة

نظرة تشريحية إلى جسم المرأة ودورة الخصوبة لديها ونصائح للتعامل مع الدورة الشهرية-الحيض.

1. دورة الخصوبة - الحيض والإنجاب
2. الدورة الشهرية- ما الذي يحدث داخل أجسامنا؟
3. تعزيز الوعي حول الخصوبة لدى المرأة
4. طرق ووسائل للتعامل مع الحيض- الدورة الشهرية.

### الجزء الثالث ◀ دورة الخصوبة، نظرة فيزيولوجية وثقافية

الدورة الشهرية خلال دورة حياتنا كنساء، توجهات ثقافية وحضارية ومواقف يومية.

1. دورتك الشهرية - هل هي جزء منك؟
2. من المراهقة وحتى البلوغ، من بداية الحيض وحتى توقفه.
3. التعامل مع الدورة الشهرية والحيض في الحياة اليومية، طرق المواجهة والتعامل المختلفة.

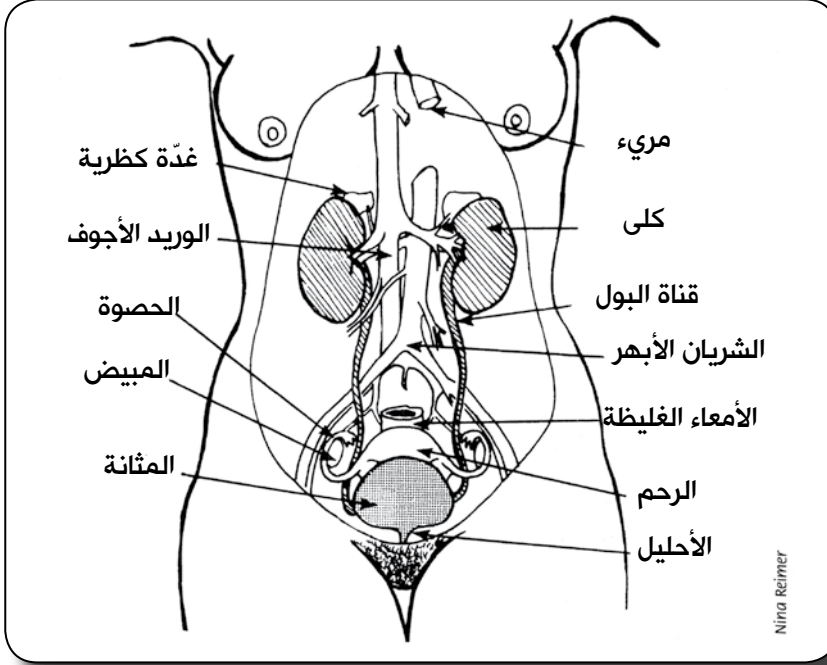
## مقدمة

يوفر هذا الفصل مدخلاً للتعرف على تكوين الجهاز الجنسي والتناسلي للمرأة. وهو يتضمن شروحاً ورسومات توضيحية للأعضاء الداخلية والأعضاء الخارجية التي تكوّن الجهاز الجنسي والتناسلي للمرأة. تقدّم لنا النظرة التشريحية والفيزيولوجية التي يتضمنها الفصل فرصة للتقرب من جسمنا والتعرف عليها بصورة أفضل؛ كما يعلمنا كيفية النظر لجسدنا ولمكوناته وإيجاد وسائل الاهتمام به بشكل أفضل.

تساعدنا المعرفة الشخصية في اتخاذ القرارات الطبية والحميمة بشكل واع ومستقل.

يعرّف هذا الفصل أعضاء الجهاز الجنسي والتناسلي عند المرأة على أنها أعضاء تخصّ، وتميّز، المرأة من حيث التكوين الجسماني. مع ذلك، تفتقد بعض النساء عضواً أو أكثر من الجهاز التناسلي لأسباب مختلفة؛ إذ توجد لدى البعض منّا أجزاء من التكوينين؛ الأنثوي والذكوري معاً، وهناك أيضاً من يعرفون أنفسهم بكونهم رجالاً رغم أن تكوين أجسامهم ملائم للبنية الأنثوية.

## الأعضاء الداخلية لدى المرأة



يتناول هذا الفصل بشكل موسّع معرفتنا الحميمة والخصوصية لأجسامنا أكثر من تناوله لمسألة الهوية الجنسية والنوع الاجتماعي (الجنوسة). ويحتوي على ثلاثة أجزاء:

**الجزء الأول** ◀ يزودنا بنظرة شمولية لجهازنا الجنسي والتناسلي، أسماء الأعضاء، أماكنها ووظائفها.

**الجزء الثاني** ◀ يتطرقّ للدورة الشهرية ويتيح لنا التعرف عليها والوعي بها وبدورة الخصوبة لدينا، ويتطرقّ كذلك للقضايا المتعلقة بالمواجهة اليومية معها.

**الجزء الثالث** ◀ يتناول الموضوع من وجهة نظر ثقافية واجتماعية.

## الجزء الأول ◀ الجهاز التناسلي لدى المرأة: استكشاف ذاتي مُوجّه

يمكن لنا التعرّف على أجسامنا بالقيام برحلة استكشافية مُوجّهة: التأمل لجهازك التناسلي، بمرافقة خارطة للأعضاء التي تحتوي على وصف للأعضاء الجنسية والتناسلية.

من المعتاد أن نستقبل خلال حياتنا رسائل ومواقف سلبية فيما يتعلّق بالاستمتاع الجنسي الذاتي، المُلامسة والمُداعبة والتعلّم الذاتي لجسمنا. نتيجة لذلك، فإن الكثيرات منا تخشين أعضاءهنّ التناسلية كما مُلامستّها بأي شكل من الأشكال. إذا كنتِ غير مُعنية بجولة استكشافية عبر تأمل وملامسة جسمك، يمكنكِ تعلّم الكثير عن أعضاءك التناسلية من خلال قراءة الوصف وتأمّل الرسومات الإيضاحية.

إن اختبارنا وتعرّفنا على أعضاءنا التناسلية مهم جداً من أجل تعزيز ذاتنا وشخصيتنا وجنسانيّتنا. كما أنه وسيلة تساعدنا في التعرف على جسمنا وهو عادة صحية محبّدة، لأنّ تفحص هذه المنطقة بين الحين وآخر يساعدنا في رصد أية تغييرات قد تطرأ على جسمنا وتتيح لنا شرح المشكلة بشكل أوضح حين نتوجه للطبيب/ة عند اللزوم.

يتناول هذا الكتاب في عدّة فصول التسميات والأوصاف المختلفة التي تستعمل لوصف العضو الجنسي والتناسلي لدى المرأة. تُستعمل الكثير من التعابير - بعضها رائج والبعض الآخر أقل رواجاً - والتي تصف المنطقة التناسلية لدينا، ابتداءً من التعابير الطفولية أو الكلمات السوقية والبدئية مثل "تَبَعها" و "كسها" مروراً بالمصطلحات الطبية (العانة والمنطقة التناسلية) ومنها التعابير القرآنية مثل الفروج والتعابير الشعبية مثل "الكنون" و"الننوش". بعض النساء أستمّلكن على مرّ السنين المصطلح "فجينا"، والذي يسعّين من خلاله لاسترداد القوة النابعة من اختيارهنّ لتعبير يصف المنطقة التناسلية وإضفاء مزايا ايجابية عليه؛ وأما البعض الآخر فيفضّلن تعابير أكثر حيادية مثل "الجهاز الجنسي والتناسلي" وهو التعبير الذي سوف نستخدمه في هذا الفصل.

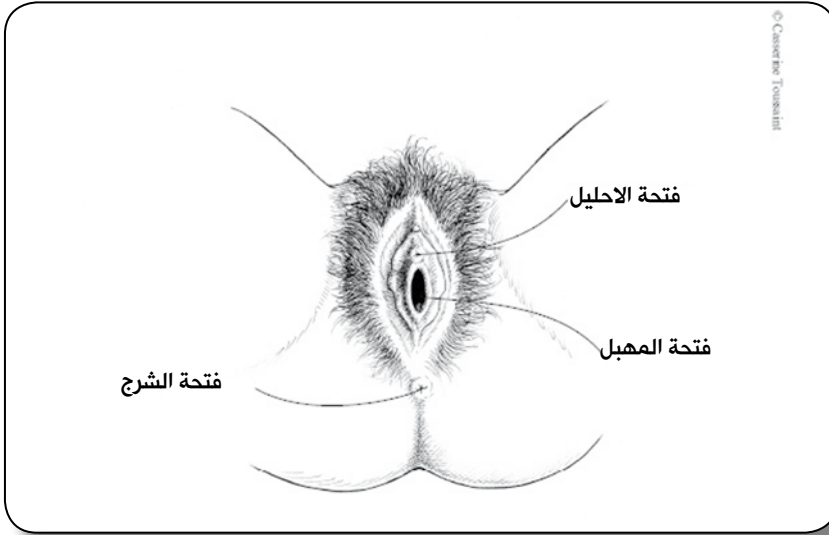


يشمل جزءٌ كبير من جولتنا التعرّفَ على العضو الجنسي والتناسلي الأنثوي وعلى التركيب الفيزيولوجي بأسماء أجزائه ووظائفها. لهذا الغرض، علينا التمييز بين المنطقة التناسلية الخارجية، الظاهرة للعيان، (وهي عبارة عن مجموعة أعضاء تحيط بفتحة المهبل). وبين الأعضاء التناسلية الداخلية.

تتضمّن الجولة التي سننطلق إليها الآن ستّ محطات: كل محطة مصحوبة برسومات وإيضاحات حول أسماء الأعضاء، ووظائفها وتفاصيل أساسية أخرى.

1. **المداخل والمخارج:** فتحة المهبل، فتحة المثانة وفتحة الشرج.
2. **المنطقة الخارجية** (وتحتها قليلاً): المهبل، شعر العانة، الشفران (الشفتان) وغيرها.
3. **المهبل وما حوله:** المهبل، غشاء البكارة، قناة المهبل، عنق الرحم، نقطة الجي، الاسفنجة الإحليلية، إسفنجة العجان وغيرها.
4. **نقطة النشوة الجنسية** (الذروة-orgasm): البظر، غطاء البظر، غدد البظر، تجويف البظر والغدد الدهليزية.
5. **الطريق إلى الداخل:** الرحم، قاع الرحم، قناتا فالوب والمبيضان.
6. **الثديان:** هالة الحلمة، الحلمة، الغدد الدهنية، الدهون، الطبقة الرابطة وغدد الحليب.

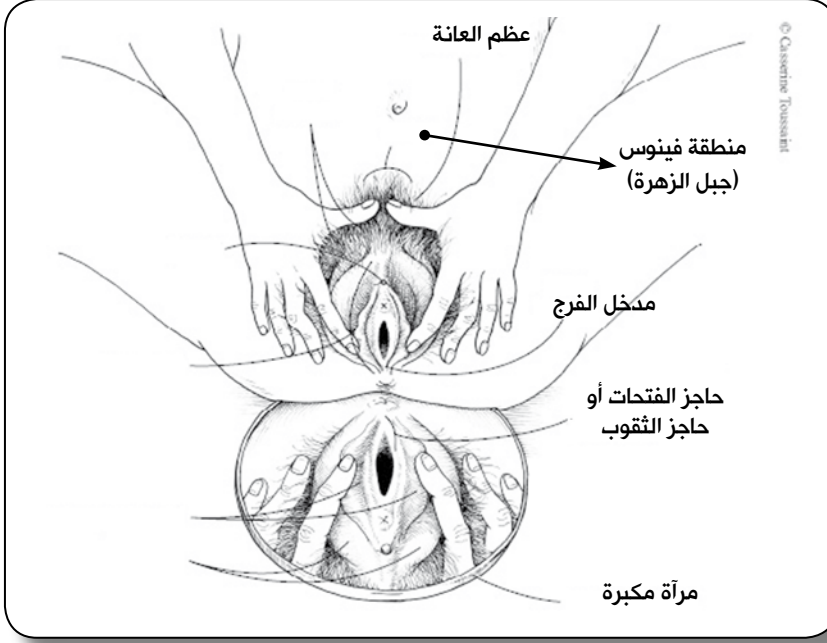
## 1. المداخل والمخارج



الفتحات

1. المداخل والمخارج			
هل يمكن رؤيته؟	الوظيفة	الاسم الطبي/التشريحي	English
نعم	توصل فتحة المهبيل إلى المهبيل ومنها يخرج دم الحيض. المهبيل هو عبارة عن قناة الولادة التي يخرج من خلالها الأطفال إلى الحياة وذلك من خلال الولادة الطبيعية.	فتحة المهبيل	Introitus Or Vaginal (orifice)
نعم	• هي الفتحة التي تربط ما بين المثانة التي يتم حفظ البول فيها والإحليل. • الفتحة التي يخرج البول عبرها قادماً من المثانة.	فوهة الإحليل الخارجية	External urethral orifice
نعم	فتحة الإفراز التي يخرج البراز عبرها قادماً من الجهاز الهضمي.	فتحة الشرج	Anus

## 2. المنطقة الخارجية

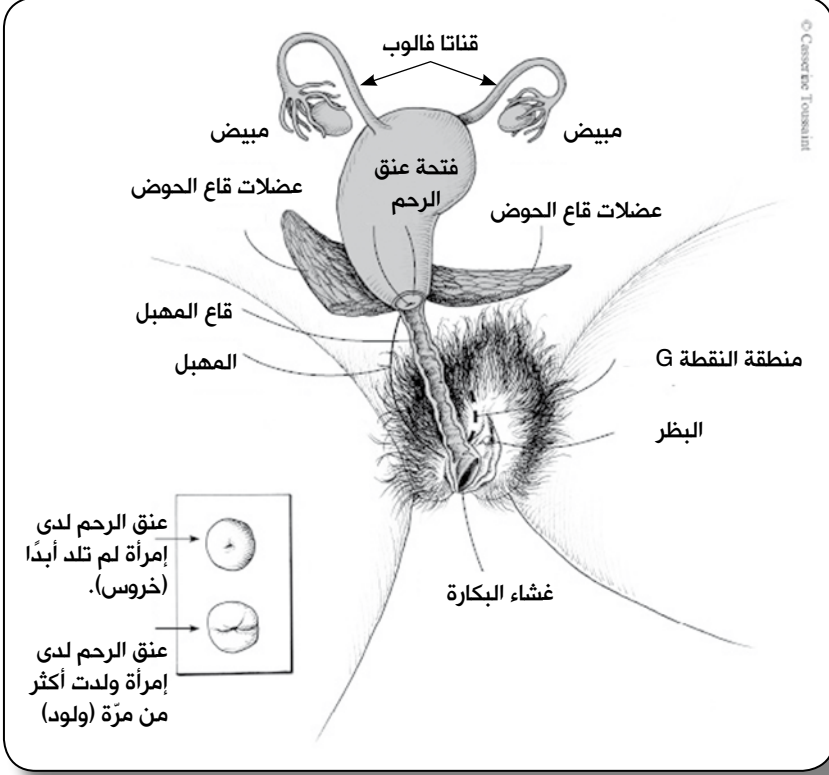


المشاهدة بواسطة المرأة

3. المنطقة الخارجية (وتحتها بقليل)			
هل يمكن رؤيته؟	الوظيفة	الإسم الطبي / التشريحي	English
نعم	الاسم العام للعضو المكوّن من جميع الأجزاء التي سيتم استعراضها بالتفصيل في هذه القائمة. يحمي الفرج الأعضاء الجنسية، وهي الأعضاء الحسّاسة للتهييج الجنسي.	الفَرْج	Vulva
نعم	يقي من الاحتكاكات أثناء الاتصال الجنسي	شعر العانة	Pubic hair
نعم	الجلد والدهون التي تغطي منطقة المفصل العاني وتحميه أثناء الاتصال الجنسي.	الهضبة	Mound
نعم	عبارة عن اتصال بين عظمتي العانة. إذا أردت أن تشعري بها، ضعي يديك على خصرِك وتعقبي العظام التي تصلّ حتى منفرج الرجلين على شكل V	عظمة الارتفاق العاني (المفصل العاني)	Pubic symphysis Or Pubic (bone)
نعم	يعملان على حماية الشفرين الداخليين	الشّفران الخارجيّان	Labia majora
نعم	ينتفخان لدى حصول الاستثارة الجنسية	الشّفران الداخليّان	Labia minora
نعم	تقع بين فتحة الشرج والمهبل	العجان	Perineum
نعم	المنطقة الموجودة بين الشّفرين الخارجيّين وتحتوي في داخلها على الفرج وعلى فتحة مجرى البول	الدّهليز	Vestibule

### 3. المهبل ومُحيطه

أعضاء الحوض (أعضاء داخلية مُظللة باللون الرمادي)



#### أعضاء الحوض

(أعضاء داخلية مُظللة باللون الرمادي)

3. المهبل ومُحيطه			
هل يمكن رؤيته؟	الوظيفة	الاسم الطبي/ التشريحي	English
نعم	المهبل هو قناة مرنة محاطة بعضلات طولها حوالي 10 سم، يتم إدخال القضيب فيها أو الأصابع أو الهزاز أثناء الاتصال الجنسي. كما يمر عبرها السائل المُنوي في طريقه إلى الرحم. يؤدي المهبل وظيفة أخرى، وهي تصفية دم الحيض من الرحم؛ وهو جزء من قناة الولادة.	المهبل (قناة الولادة)	Vagina (Birth canal)
ممكن، إذا كان لا يزال موجوداً. أحياناً يمكن مشاهدته بقايا منه.	غشاء يحيط بالإطار الداخلي للمهبل ولا يغطي المهبل غشاء البكارة تماماً.	غشاء البكارة	Hymen
لكن يمكنك أن تشعر بها بأصابعك. إدخال الإصبع داخل المهبل وتحريكه بإشارة كما لو أننا نقول "تعالى إلى هنا".	نسيج متعرج في جدار الجزء الداخلي الأمامي من المهبل ويُعتقد بأنه يكتف من المتعة الجنسية	إسفنجة الإحليل	Urethral sponge/ perineal sponge (G-spot)
بواسطة منظار طبي فقط	نقطة الوصل المحيطة ما بين عنق الرحم والمهبل	القبو المهبل	Fornix (part of vagina)

Cervix	عنق الرحم	عنق الرحم: في مثابة البوابة للرحم. قناة عنق الرحم هي الممر الموصل من المهبل إلى تجويف الرحم حيث يمكن عنق الرحم من مرور الحيوانات المنوية إلى الرحم في التوقيت المناسب لـ نضوج البويضة، كما أنه يحمي من دخول الملوثات ومن التسبب في التلوث إلى جانب كونه ممرًا من المهبل إلى الرحم وهو يتسع أثناء الولادة.	بواسطة منظار طبي فقط
Os (part of cervix)	فتحة قناة عنق الرحم	جزء من عنق الرحم. تُفتح القناة عند الولادة فقط. كما أنها تحمي الرحم من دخول الأجسام الغريبة (السداة القطنية وما شابه).	بواسطة منظار طبي فقط
Pubococcygeus (PC) muscle	العضلة العانية العصصية	تدعم حوض الفخذين والأعضاء الأخرى.	كلا

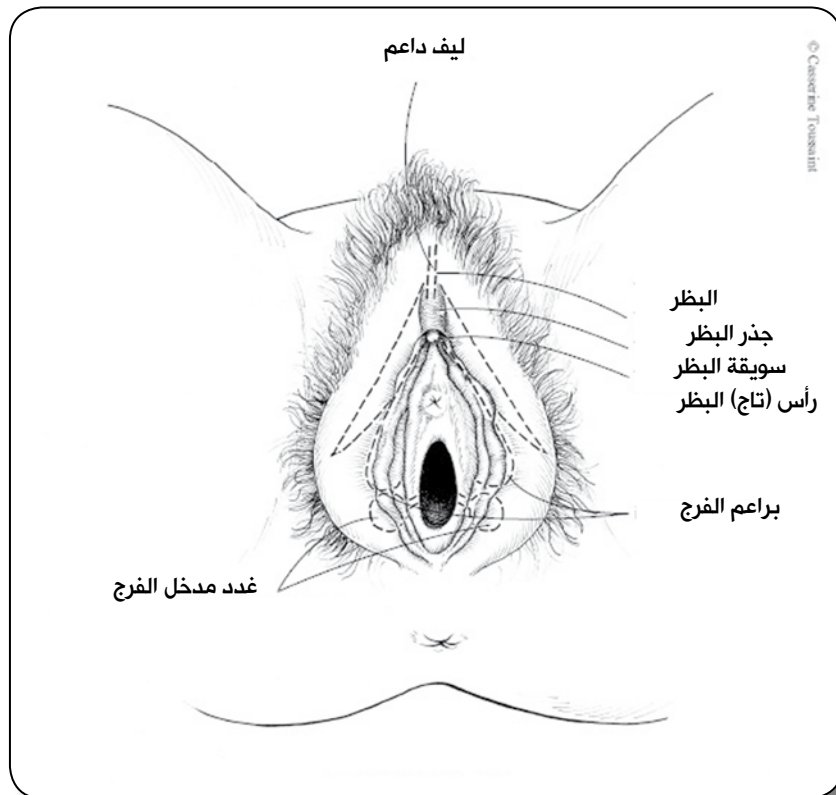
## 1. النشوة الجنسية (الذروة - الاورغازم) لدى المرأة

النشوة الجنسية للمرأة: كُتب الكثير عن النشوة الجنسية لدى المرأة، والتي تبلغها، سواء كانت وحدها أو برفقة شريك/ة، وسواء كان مصدر الانتشاء من إثارة المهبل أو البظر؛ نشوة واحدة أو متواصلة. إن النشوة الجنسية المرجوة ليست سهلة المنال أحياناً، إذ أن نساءً كثيرات لا يصلنها إطلاقاً وأخريات يشعرن بها على فترات متباعدة أما المحظوظات فيشعرن بها بصورة دائمة.

البظر هو عبارة عن عضو يتكوّن من أجزاء كثيرة ولا بدّ من التمييز بين البظر بأكمله وبين طرفه. إن طرف البظر هو مجرد جزء واحد من البظر كله، على الرغم من أهميته في إمتاعنا جنسياً. البظر والغدد الدهليزية هي الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لها استخدام واحد فقط وهو: الإمتاع الجنسي. يحتوي البظر على أكثر من 8000 طرف عصبي (أكثر مما يحتويه العضو التناسلي لدى الرجل من أطراف عصبية). أثناء الإثارة الجنسية، تتسع الأوعية الدموية وتمتلئ الأعضاء الجنسية بالدم

كما تتقلص عضلات الحوض والفخذين وينتفخ طرف البظر (أي الطبقة المكوّنة من نسيج قابل للاستطالة) ويصبح أكثر حساسية. إن البظر هو النقطة الأشد حساسية في كل منطقة الأعضاء الجنسية كما أن النشوة التي تشعر بها غالبية النساء (أي حوالي 70% من النساء) هي نشوة صادرة عن البظر.

### نقاط التنبيه الجنسي

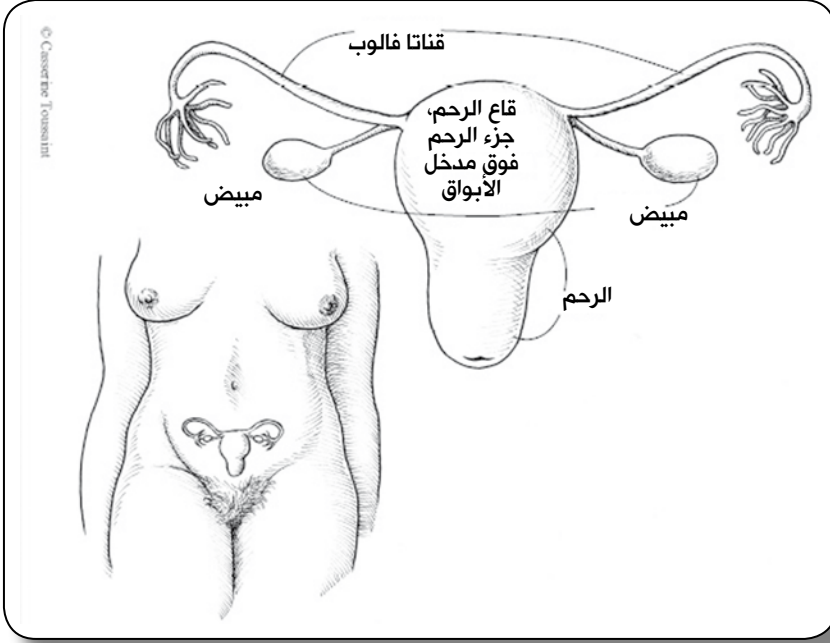




هل يمكن رؤيته؟	الوظيفة	الاسم الطبي/ التشريحي	English
أجزاء منه	الانتشاء الجنسي، التهيج الجنسي. البظر هو اسم عام يشمل أجزاء عديدة تم وصفها في القائمة أعلاه.	البظر	Clitoris
نعم	حماية طرف البظر.	سويقة البظر	Hood of Clitoris
نعم	طرف البظر. الجزء الأشد حساسية والذي يحتوي على أطراف عصبية مسؤولة عن الشعور بالمتعة.	حشفة البظر (رأس- أو تاج البظر)	Glans of Clitoris
كلا، لكن يمكن الشعور به.	منظره مثل الوتر المكوّن من أوعية دموية قد تمتلئ أثناء الإثارة الجنسية.	جسم البظر	Shaft of clitoris
كلا	يصل ما بين جسم البظر والـ (ovarian) X وتنتقل عبر عظم العانة.	الرباط المعلق	Suspensory ligament
كلا	طبقة منتصبة من النسيج والتي تصل ما بين عظمة العانة وبين جسم البظر.	ساق	Clitoral Crura
كلا	ممتلئة بالدم أثناء الإثارة الجنسية.	(براعم الفرج) النسيج الموجود داخل الشفرين الصغيرين	Bulbs of the vestibule
كلا، لكن يمكن الشعور بها.	تفرز بعض القطرات من السائل أثناء التهيج والإثارة الجنسية وتوفر وقاية مناعية.	• الغدة الدهليزية • غدد بارتولاني • الغدد الفرجية • المهبلية	• Vestibular glands • Bartholin's glands • Vulvovaginal glands

## 2. الطريق إلى الداخل

مكانة الرحم والمبايض في جوف البطن



**الرحم:** الرحم هو عضو داخلي في تجويف البطن، وهو عضو أجوف يتخذ شكل الأجاص وله جذران عضلية سميكة. يصل طول الرحم في فترة الخصوبة إلى 8 سنتيمترات تقريباً. تجويف الرحم مبطّن بغشاء أو بطانة تسمح بحضانة الجنين فيها. تتطور بطانة الرحم كل شهر، ابتداءً من نهاية الحيض وحتى نهاية نضوج البويضة. في هذه الفترة، تتطور بطانة الرحم بتأثير هورمون الأستروجين وتزداد سماكة، أما هورمون البروجسترون، الذي يتم إفرازه بعد نضوج البويضة، يؤدي إلى إحداث تغيرات إضافية من أجل إعداد بطانة الرحم لاستقبال الحمل. في حال عدم حصول حمل، تبدأ بطانة الرحم في الضمور والتقشر مما يؤدي في الواقع إلى حصول النزيف (دم الحيض).

**قناتا فالوب:** هما أنبوبان دقيقان، يصل طول كل واحد منهما ما يُقارب 10 سنتيمتر تقريباً، حيث تتفرّع القناتان من الزوايا العليا للرحم حتى تصل بالقرب من المبيضين. تلعب قناتا فالوب دوراً هاماً في نقل البويضة والحيوان المنوي وتتم عملية الإخصاب في داخلها. توجد داخل الأهداب في قناة فالوب مبان تشبه الأوراق (Vimpreia) المثبتة بالقرب من المبيضين والتي تلتقط البويضة أثناء نضوجها. بما أن البويضة لا تمتلك القدرة على الحركة، فإن انتقالها من المبيض إلى تجويف الرحم متعلق بعمل قناة فالوب.

**المبيضان:** يُعتبر المبيضان مخزناً للبويضات إذ يحتويان على ما يقارب 300.000-400.000 بويضة، والتي تنضج في داخل المبيض حتى تصل مرحلة نضوج البويضة. لا يتجدد عدد البويضات الموجودة في المبيضين، وإنما ينخفض باستمرار منذ لحظة ولادتك (على النقيض من الإنتاج المتواصل للحيوانات المنوية في المبيضين). يتم إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية أيضاً من داخل المبيضين.

**قاع الحوض:** هو المنطقة التي تقع في أرضية الحوض بين منفرج الرجلين، وهي مُكوّنة من أنسجة مرنة كالعضلات والأنسجة الضامة إلى جانب الأوعية الدموية والأعصاب. يوجد في قاع الحوض ثلاث فتحات: فتحة الإحليل (وهي الفتحة الأمامية التي توصل إلى الحالب)، فتحة المهبل (الذي يقع في الجزء الداخلي أكثر مما في قاع الحوض) وفتحة الشرج (وهي الفتحة الخلفية). تقع أعضاء الحوض أمام قاع الحوض. تشمل هذه الأعضاء المثانة البولية، الرحم والشرج. من الضروري جداً الحفاظ على قاع الحوض وعلى سلامته، لأنه يساعدنا في الحفاظ على الأداء السليم لجهاز البول والجهاز التناسلي والولادة والإفراز:

- الإغلاق والسيطرة على التبول والتغوط.
- تثبيت الحوض والجزء السفلي من الظهر والمحافظة على وضعية سليمة لأعضاء الحوض.
- أداء جنسي سليم (الإيلاج، الانتشاء الجنسي).
- مرور المولود بسهولة أثناء الولادة.

عندما يكون قاع الرحم ضعيفاً، (أو مشدوداً جداً)، فقد لا يدعم أعضاء الحوض بشكل جيد وقد يؤثر ضعفه على الأداء السليم للصمّامات (مصرة الشرج وفتحة البول). في هذه الحالات، وعلى الأخص عند وجود ضغط كبير داخل البطن حيث يكون هناك ارتفاع في الضغط داخل البطن (والذي قد يحصل في حالات العطس، السعال، الضحك، رفع طفل، نشاطات رياضية أخرى وغير ذلك)؛ قد تصاب الأعضاء بهبوط و/أو قد تُعاني المرأة من سلس البول، تسرّب البول، الغازات أو البراز. قد يؤدي التقلص الشديد لعضلات قاع الحوض إلى الإصابة بالإمساك، صعوبة في التبول وإلى إصابة المرأة بأوجاع. قد يؤدي خلل آخر في عضلات قاع الحوض إلى معاناة المرأة من الإحساس المتواصل بالحاجة إلى التبول (أو التغوط)، وفي كثير من الحالات قد تعاني المرأة من عدّة ظواهر في آن واحد.

إن تمالك المرأة لرغبتها في التبول (الجاف) قد يساعد في التعرف على عضلات قاع الحوض من أجل تمرينها يومياً للحفاظ على صحتنا:

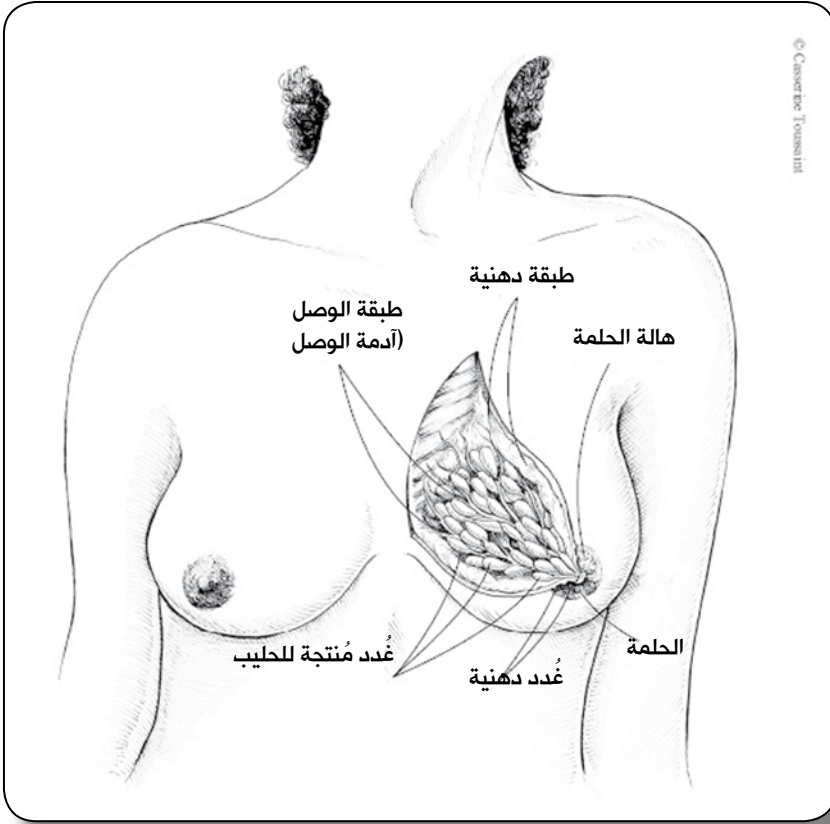
- حافظي على انتصاب الظهر.
- شدّي عضلات قاع الحوض (قومي بإغلاقها وشدّها نحو الأعلى) من خلال الزفير الطويل والبطيء ونفث الهواء خارجاً.
- إبقي العضلات منقبضة في هذا الوضع لمدة 10 ثواني، ثم قومي بارخاء العضلات لمدة 10 ثوان.
- كرّري هذه العملية عدّة مرات.
- يمكن التدرب أيضاً على التقلص السريع: شدّي وحافظي على عضلات قاع الحوض مشدودة لمدة 2-3 ثواني، ثم اعلمي على انبساطها لمدة ثانية. كرّري العملية عدة مرات.

أثناء التمرّن، من الضروري المحافظة على الأمور التالية:

- ظهر ممتد بحيث يسمح بمرور هواء حر قدر الإمكان عبر عضلات التنفس والحجاب الحاجز.

- يجب أن يكون التمرين مصحوباً بزفير هادئ وطويل. يمكنك أيضاً أن تعدّي بصوت عالي، عدد المرات.
- عليك ألا تضغطي نحو الخارج أثناء انقباض العضلات كما هو في حالة الإمساك.

### 3. الثديان



أقسام الثدي

أجزاء الثدي			
اسم الجزء	الوظيفة	المنظر	هل يمكن رؤيته؟
هالة الحلمة	تحيط بالحلمة وتحتوي على عضلات منقبضة تؤدي إلى انتصاب الحلمة كرد فعل للبرد، الاستثارة الجنسية والإرضاع (هذه نقطة التهيج لإخراج الحليب). في هذه النقطة ينغلق فم الرضيع/ة على الثدي أثناء الرضاعة. كما أن للهالة وظيفة هامة في الإمتاع الجنسي.	منطقة دائرية من الجلد (قد تكون لها ألوان مختلفة) في وسط الثدي. قد يكون لونها مختلفاً عن باقي أجزاء الثدي الأخرى، قد تكون فيها نتوءات أو ينمو شعر في داخلها. تصبح الهالة داكنة اللون لدى الكثير من النساء أثناء الحمل.	نعم
الحلمة	تنتفح أنابيب غدد الحليب في الحلمة لتسمح بمرور الحليب وهي إلى جانب ذلك تلعب دوراً مهماً أثناء التهيج الجنسي فهي قد تصبح أكثر صلابة أو تنتصب كرد فعل على الاستثارة الجنسية أو كرد فعل على الحرارة أو البرودة.	في وسط الثدي. قد تكون مسطحة، بارزة أو غائرة.	نعم
الغدد الدهنية وُغدد الحليب	إفراز مادة مُرطبة تحمي الحلمة أثناء الرضاعة.	نتوءات على هالة الثدي	نعم
الدهن	يحمي ويحيط الغدد والنسيج الضام	في كل ثدي	كلا
النسيج الضام	يوفر الدعم والبُنية للصدر كما أنه يحافظ على أنابيب غدد الحليب وعلى غدد الحليب نفسها في مكانها.	في كل ثدي	كلا
غدد الحليب	تقوم بضخ الحليب إلى الحلمة من أجل الإرضاع. كما أنها قد تنتج سائلاً شفافاً حتى عندما لا نقوم بالإرضاع.	مُكوّنة من عُقد منتجة للحليب ومن أنابيب.	كلا

يحظى الثديان، في الحضارات الغربية الشعبية بأهمية كبيرة وباهتمام ملحوظ، وعادة ما يتم ربطهما بالجنسانية والخصوبة لدى المرأة. إن ثديي المرأة فريدان ومميّزان لها تماماً مثل بصمة الإصبع؛ لذا يختلفان

من امرأة إلى أخرى، ومن غير الممكن أن يكونا متطابقين. وكما أنه ما من ثديين مثاليين، فإن تفضيلهما كبيرَيْن أو صغيرَيْن يعتمد على اختيارات تتفاوت ليس فقط من شخص إلى آخر، إنما تتماشى أيضًا مع "خطوط الموضة". ينشغل المجتمع والبيئة المحيطة بنا، وأحيانًا نحن أيضًا، بالنظر إلى ثديينا كأنهما جزءٌ منفصلٌ عن أجسامنا.

إذا لم تتألمي ثديك عبر المرأة من قبل، ندعوك لفعل ذلك الآن. قد يتغير منظر الثدي ولونه مع التقدم في العمر وخلال مراحل الدورة الشهرية، أثناء الحمل، الرضاعة وغيرها. من الضروري التعرف على الثديين ومعرفة ما هو طبيعي بالنسبة لنا. قد تكون في ثديك مناطق صلبة وأخرى أكثر طراوة، ذات ألوان مختلفة، ومناطق ذات حساسية مختلفة. قد يساعدنا التفحص المنتظم في التعرف على الأنماط المميزة، كما أنه قد يساعدنا في التعرف على أجسامنا لتمييز ما إذا كان هناك أمر غير طبيعي.

حينما تتفحصين ثديك أمام المرأة، قد تكتشفين أن حجمهما وشكلهما ليس متماثلًا، كأن يكون الثدي الأيسر أصغر من الثدي الأيمن أو العكس. إذا تأملت شكل الثدي على امتداد فترة من الزمن، سوف تلاحظين أنه يزداد طراوة وتهللاً مع التقدم بالعمر. تحدث هذه التغيرات عند الانتقال إلى سن الأمان حيث يتوقف نشاط غدد الحليب. يتجاوب الثديان مع الهرمونات الجنسية التي يتم إنتاجها في المبايض، وهذا ما يجعلك تشعرين بتغيرات ملحوظة على امتداد الدورة الشهرية. قد يكون الثديان أكبر وأكثر اكتنازًا قبل فترة الحيض، ما يجعلهما أكثر حساسية لدى بعض النساء، بحيث يمكن الشعور بهما في منطقة الإبط، في الجزء المعروف بذيل الثدي. إضافة إلى ذلك، قد يتضخم الثديان بشكل ملحوظ أثناء الحمل والرضاعة وقد ينتفخان أثناء التهيج والاستثارة الجنسية.

على الرغم من الوعي لأهمية الفحص الذاتي للثديين، الذي قد يساعد في اكتشاف تغيرات أو مرض في الثدي وإنقاذ حياة النساء، إلا أن الفحص الذاتي لوحده لا يكفي لاكتشاف مبكر لسرطان الثدي. لذا يوصى بالفحص الذاتي المستمر والتوجه لطبيب/ة في حالة الشعور ولمس أي تغيير في بنية الثدي (Allen et al, 2010).

في سن المراهقة، وبسبب الارتفاع الملحوظ في كمية وتركيز الهرمونات الجنسية، تبدأ غدد الحليب في الانتفاخ والتضخم في الثديين. يتكوّن الجزء الأكبر من الثدي من أنسجة دهنية وأخرى ضامة تغلف غدد الحليب. تتحدد كمية الدهن في الثدي بتأثير الوراثة إلى حد ما وهي تؤثر أيضاً على حجم الثدي. لا توجد علاقة ما بين حجم الثدي وبين مستوى التحفيز أو الإثارة الجنسية فيه.



## الجزء الثاني ◀ دورة الخصوبة، الدورة الشهرية والوعي للخصوبة

"كانت لدينا اليوم حصّة بنات مع الممرضة"، قالت أميرة بتلهف وهي لا تزال تحمل حقيبة المدرسة على ظهرها وحقيبة طعامها تتأرجح في يدها. وأضافت بتفحص: "لقد شرحت لنا عن البويضة وعن الدم على الملابس الداخلية".

أنزلت أمها الكتاب رويداً رويداً، إلى أن استقرّ على بطنها وسألت: "ماذا شرحت الممرضة؟"

أميرة وهي مفزوعة: "قالت أنه في كل شهر ربما يكون هناك حمل أو ربما يكون هناك دم!"

"أهكذا قالت؟" أجابتها الأم مذهولة وقد ضغطت يدها على صدغها. "نعم! هكذا قالت. "إما حمل وإما دم!"

"إذن أنت تعرفين كل شيء. خذي طعامك"، وقد رفعت الكتاب الذي شكل فاصلاً بينهما.

عادةً ما نستعمل كلمة دورة من أجل وصف ظاهرتين مختلفتين، بحيث تحتوي الأولى في داخلها الظاهرة الثانية؛ تصف كلمة "دورة" أيضاً دورة الحيض الشهرية، والتي تشمل عملية كاملة سوف يتم وصفها في ما يلي وكذلك الحيض، وهي أيام النزيف نفسها (التي تُعتبر جزءاً من الدورة الشهرية).

يصف هذا الجزء من الفصل الاختلافات والتغيرات التي تحصل في أجسامنا في فترة الحيض والدورة الشهرية، كما أنه يستعرض سُبُل المواجهة اليومية وتعاملنا مع الحيض؛ كما يتناول الوعي للخصوبة وطرق تعقّب ومتابعة العلامات الجسدية التي قد نستخدمها في منع الحمل أو زيادة فرص الحمل.

### 1. دورة الخصوبة – الحيض والإنجاب

إن المحيض هو محطة مركزية في حياة الأنثى ودليل على الأنوثة وعلى الانتقال من كونك طفلة وتحولك إلى امرأة، ويأتي متزامناً مع نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبط وعند منفرج الرجلين.

يتناول هذا الفصل طرق تعاملنا مع الحيض وحول ما نشعره تجاهه وما نتحدث عنه. يتخذ حديث النساء عن فترات الحيض أشكالاً مختلفة وعديدة، لكن ما يثير الاستغراب هو أننا نفضل عدم استخدام كلمة "نزيف" أو "دم". تبرز أمامنا بعض العبارات والمصطلحات التي نستخدمها ككلمات مُشَقَّرة (وهي في الغالب سلبية) مثل "معذورة"، "أَجْنَيْ" من أجل وصف السر، أي العادة والدورة الشهرية. كما هو الحال مع العمليات الأخرى التي تحصل في أجسامنا، فإنه في وسعنا أن نصف الحيض من خلال وقائع جسدية أساسية. لا توجد وسيلة واحدة فقط للتعبير عن الشعور بالدورة الشهرية، ولذلك فإننا سوف نحاول من خلال هذا الفصل أن نستعرض التنوع، الاختلاف والتجارب الفريدة والخاصة.

### دروس الإثراء في المدرسة

"كان الحديث حول كل ما يتعلق بإفرازات الجسم محظوراً في بيتنا. كنت على ثقة من أن الأشخاص الراشدين يتبولون فقط... كان لا بد من إنزال السيفون أثناء التبول كي لا يسمع أحد صوت التبول..."  
"اجتمعنا من أجل الحديث عن الدورة وعن الجنسية....."

قالت سميرة التي تبلغ 43 عاماً أنها، ومنذ كان عمرها 12 سنة، كانت مُلمّة ومُحاطة بمعلومات وفيرة عن الموضوع، وهي معلومات اكتسبتها في دروس الإثراء في المدرسة. حينما جاءتها العادة الشهرية لأول مرة في العطلة الصيفية، لم تكن متأكدة من ذلك. فقد لفت ملابسها الداخلية بورق محارم وشعرت أنها وحيدة جداً. وأسهبّت: "حينما رجعت من النزهة، رميت جميع ملابسني الداخلية في الحاوية ودون علم أُمّي بدأت باستعمال القطن".

تفضح المحادثات، التي تدور بين النساء الراشديات، عُمر عدم المعرفة والجهل الذي تربّينا عليه في ما يخصّ جسمنا وهويتنا الجنسية. كانت الدورة الشهرية بمثابة سرٍّ ينتقل بالوراثة دون أن يسبقه أي تهيئة ودعم من جانب الأم لابنتها. لقد تحوّل هذا السر، بالنسبة لبعض النساء، إلى جرح لا يندمل في العلاقات المعقدة أصلاً بينهن وبين أمهاتهن. جرحٌ كَبُرَ ونما على عدم الثقة والشعور بالعجز.

لقد تغيّر تعامل النساء والفتيات كما تغيّر مدى وعيهنّ ومعرفتهنّ في هذه المواضيع على مدار العشرين سنة الأخيرة؛ وقد وجد هذا التغيّر تعبيراً ملحوظاً من خلال وسائل الإعلام، الإنترنت، الأدب والبرامج التدريسية، إلى جانب مصادر المعلومات الأخرى المتاحة للجمهور- كباراً وصغاراً- حول مواضيع الجسدية والبلوغ.

#### كنت خائفة:

"لم أكن أعرف عن العادة الشهرية أي شيء... أجتني في السادس، كان عمري 12 سنة .. حكيت لصديقتي في الصف وقالت لي: "هذا شيء عادي". وشرحت لي ما علي أن أعمل. لم أحك لأمي لأنني كنت خائفة من فتح الموضوع معها".

لازم تتستر على الموضوع: "البنت بتستحي كثير لما بتجيها العادة ... ما بتحكي لحداء... ومزات حتى ما بتحكي لأختها... مش ضروري تحكي لأمها ولا لأختها. لازم تتستر على الموضوع لأنو عيب".

#### من قصص النساء

تحدث المرأة، التي لم تنشأ على هذه المعلومات الضرورية، عن الطريقة الجديدة التي رسمتها والتي تحوّل من خلالها استقبال الحيض إلى طقوس ومراسم ذات قيمة مهمة:

"من الواضح أنني حاولت أن أدخل "تعديلات" في الجيل التالي. بدأت بالتحدث مع ابنتي حول هذه المواضيع منذ الصف الخامس، وهي سألتني بدورها المزيد من الأسئلة، إذ أن البنات اليوم يتحدثن مع بعضهن البعض وقد تحدثت مع قسم من رفيقات ابنتي. اشتريت كتّيباً مناسباً ليكون في متناول يدها في البيت. في اليوم الذي جاءتها الدورة الشهرية لأول مرة- وكان ذلك قبل سنة- اتصلت بي الى مكان عملي باكية. هدأت من روعها وأرشدتها حول ما يتوجب عليها أن تفعل. في ذلك اليوم، خرجت باكراً من العمل، اشتريت لها سلة جميلة من القش وفيها فوط صحية من نوعين، طقم من "الكلاسين" وطقم آخر يحتوي على "كلسون" وصدرية وكذلك

"بيجاما" جديدة. لدى وصولي إلى المنزل، تحدثنا عن الموضوع ومن ذلك اليوم وهي تستشيرني إذا كانت لديها رحلة أو نزهة أو كانت تنوي الذهاب إلى البركة. وتسألني إذا كان في إمكاني أن أعلمها وأوضح أمامها قضايا لا تفهمها!

تختار كل امرأة الطريقة المناسبة لها ولابنتها للشرح عن الدورة الشهرية. تبدأ الدورة الشهرية خلال سن المراهقة فتصبح جزءاً هاماً من هويتنا الجنسية والأنثوية. من الجدير بنا، كأمهات، أن نكرّس التفكير المسبق في الموضوع وأن نحاول تسليح بناتنا بقدر كافٍ من المعلومات الصحيحة والعملية في الحياة. تحدّد كل امرأة، حسب مدى ضلوعها وترابطها مع ابنتها، الإرشاد والتجسيد الأنسب لها.

لا تستطيع جميع النساء التغلب على حواجز التنشئة السابقة والتحرر منها، وأن تجسّد أساليب شرح وسائل التعامل مع دم الحيض. لكن، في الإمكان الاستعداد جيداً للمحادثة، وإدخال ملاحظات يومية حول الموضوع بين الفينة والأخرى، ما يحمل بناتنا على إدراك أننا منفتحات للحديث حول الموضوع والاستماع لهن. إذا واجهنا أية صعوبة في الحديث المباشر، يمكننا أن نوجّههن إلى مصادر معلومات (نُهديهن كتاباً مثلاً، نوجّههن إلى الانترنت)

تحتاج بناتنا للمعلومات، لكنهن في أمسّ الحاجة لنا كي نرشدهن في هذا العالم الذي يغص بالمعلومات.

## 2. الدورة الشهرية، ما الذي يحصل لنا ولجسمنا؟

من الضروري أن نفهم المبادئ البيولوجية الأساسية للدورة الشهرية والحيض، إذ يساعدنا هذا الفهم في مواجهة القرارات المتعلقة بالحيض؛ فعلى سبيل المثال: ماذا نفعل إذا كنا نعاني من تشنجات حادة أو كنا نعاني من نزيف غير منتظم و/أو قوي جداً؟.

ننتقل الآن إلى شرح التفاصيل التشريحية المفصلة حول العلاقة بين الدورة الشهرية وبين أجسامنا والتي تعتمد على القوائم التشريحية وعلى الصور التي سوف تساعدنا في التعرف على أعضائنا كما وردت في

الجزء الأول من الفصل (انظري الرسومات البيانية في الفصل الأول من هذا الجزء).

### المبيضان:

يحتوي المبيضان عند الولادة على حوالي مليوني جريب. والجريبات هي عبارة عن أكياس، في وسط كل واحد منها بويضة. خلال مراحل الطفولة، يمتص المبيضان ما يقارب نصف هذه الجريبات، أما تلك المتبقية مع بداية الحيض فتتطور خلال فترة الخصوبة ما بين 300 الى 500 بويضة ناضجة. لسنوات طويلة، اعتقد الباحثون، والباحثات، في مجال الخصوبة أن النساء (وثدييات أخرى) تولد مزودة بشكل ثابت في الجريبات المنتجة للبويضات مدى الحياة وبأنها غير قادرة على إنتاج المزيد من البويضات بعد الولادة.

### ماذا نقصد بـ"نضوج" البويضة (إباضة)؟

في فترة الخصوبة من كل شهر، تحفز الهرمونات نضوج ما بين عشرة إلى عشرين جريباً. جريب واحد فقط يكمل نموه، في حين يمتص الجسم الجريبات الباقية قبل أن تنضج بشكل كامل. توجد في الجريب "الرائد" عدة خلايا تنتج هورمون الإستروجين (Estrogen) ما يهيئ المجال لنمو الجريب استعداداً لنضوج البويضة. يتحرك الجريب، والبويضة الناضجة داخله، تجاه سطح المبيض. أثناء نضوج البويضة، ينفث الجريب بالتزامن مع انفتاح غلاف المبيض ويسمح للبويضة الصغيرة بالخروج. تشعر بعض النساء في هذه المرحلة تقريبا بالألم أو تشنجات في القسم السفلي من البطن أو الظهر (ظاهرة تعرف باسم ميلتشمرتز - Mittelschmerz) (شويكا-رفاو، 2007). يكون الألم مصحوباً في العادة بسائل يخرج من عنق الرحم، ويحتوي في بعض الأحيان على دم أيضاً. تشعر بعض النساء بالصداع، أو جاع البطن أو التعب. تبدأ الخلايا المنتجة للإستروجين في الجريب بإنتاج هورمون آخر هو البروجسترون. (وهو جسيم أصفر نسبة للدهن الأصفر الموجود داخله "Corpus luteum"). بعد نضوج البويضة، يسمى الجريب الفارغ.

ينتج الجُسيم الأصفر هورمونات تساعد في تثبيت الحمل. في حال حدوث الإخصاب، تتوقف الدورة الشهرية ويبدأ الحمل. في حال حصول حمل، يتم امتصاص الجُسيم من جديد. بعد نزوح البويضة، تندفع البويضة في اتجاه الجزء الذي يشبه القمع لإحد المبيضين، والذي ينفتح على تجويف البطن لتنتقل البويضة في رحلة مدتها عدة أيام إلى أن تصل إلى الرحم. أثناء رحلتها هذه، تكون البويضة مُنقادة بفعل التشنجات الصادرة عن عضلات المبيض والشبيهة بالموجة. عندما يدخل الحيوان المنوي إلى داخل المهبل، فإنه يمرّ عبر عنق الرحم ويتحرك عبر الرحم في اتجاه المبيضين. كل مبيض مُغطى بشعيرات ميكروسكوبية تتحرك إلى الأمام وإلى الخلف دون توقف، وبالتالي تقوم بدفع السائل المنوي في اتجاه المبيض وتحمل الحيوان المنوي في اتجاه البويضة.

في حالة حصول الإخصاب (اتحاد بين حيوان منوي وبويضة- يسمى أيضاً الحمل)، والذي يحصل عادة في الثلث الخارجي من المبيض (الجزء القريب من المبيضين)، تستمر رحلة البويضة المُخصبة إلى حين وصولها إلى الرحم ستة أيام. إذا لم يتم إخصاب البويضة، فإنها تتحلل وتخرج إلى الخارج مع الإفرازات المهبلية عادة قبل الدورة الشهرية ودون أن نشعر بذلك.

### عنق الرحم

يتغير نوع السائل، أو المخاط، الذي يتم إفرازه من قبل عنق الرحم خلال الدورة وذلك تجاوباً مع الهورمونات. هناك أنواع مختلفة من الإفرازات السائلة، لكن يجدر بكل واحدة منا أن تتابع وتلاحظ دورتها من أجل التعرف على النمط الخاص بها. يمكن تعقب الرطوبة أو الجفاف في المهبل من خلال ملامسة فتحة المهبل بإصبعك، كما من خلال تأمل الإفرازات ولمسها. حاولي أن تسجّلي تلك التغيرات مباشرة، كل يوم وعلى مدار عدة دورات، لكي تعرفي التغيرات التي تحدث على السائل خلال دورتك (للمزيد من المعلومات، أقرئي البند حول الوعي للخصوبة).

إذا أخذت عيّنة من سائل عنق الرحم لديك، في المرحلة التي لا تمرّ فيها الدورة بمرحلة خصوبة، وتأملت السائل تحت الميكروسكوب، فسوف يبدو

لك كالمتهاة أو كالألياف المتشابكة. كلما اقترب موعد نزوح البويضة، وبتأثير من الإستروجين، يبدأ السائل بالتغير وينتج أسراباً من الخيوط الطويلة الواضحة التي تقوم بإرشاد الحيوان المنوي وتوجيهه إلى داخل الرحم. السائل أملس وكثيف بحيث يستطيع أن يغطي المهبل ويحمي الرحم من الإفرازات الحامضية للمهبل. قد يستمر هذا الوضع حتى خمسة أيام داخل سائل عنق الرحم في فترة الخصوبة. بعد نزوح البويضة، وحين يناقض تأثير هورمون البروجسترون عمل الإستروجين، يصبح سائل عنق الرحم سميكاً ويمكننا أن نشعر بجفاف المهبل التدريجي. يستطيع طبيب/ة النساء، الذي يقوم بفحص الرحم بواسطة منظار طبي، أن يميز كيف ينشد الرحم إلى الأعلى خلال فترة نزوح البويضة؛ فيرتفع عاليًا في اتجاه المهبل وهو ينمو ويصبح طرياً كما أن الفتحة التي تتوسطه تتسع قليلاً.

### مرحلة الازدهار

يدفع الإستروجين، الذي يتم إنتاجه من قبل الجريب في مرحلة النضج، الغدد التي تغطي الرحم (التي تسمى أيضًا بطانة الرحم – Endometrium) إلى النمو بحيث تزداد كثافتها وسمكها ويزداد تزويد هذه الغدد بالدم. عندما يزداد سمك بطانة الرحم، تدخل مرحلة القابلية على الإخصاب من الدورة الشهرية؛ وقد تستغرق هذه المرحلة ما بين ستة إلى عشرين يومًا. يقوم البروجسترون، الذي يتم إنتاجه من قبل الجريب المحطم بعد إطلاق البويضة، بتحفيز الغدد في بطانة الرحم لكي تبدأ بإفراز مواد مغذية للجنين (تسمى هذه المرحلة مرحلة الإفراز). لا يمكن استيعاب البويضة المخصبة في مرحلة الازدهار إنما في مرحلة الإفراز فقط.

بعد نزوح البويضة، في حال عدم حصول حمل، يُنتج الجريب الإستروجين والبروجسترون خلال مدة أربعة عشر يومًا، بحيث تقل الكمية في الأيام الأخيرة. لدى هبوط كمية الإستروجين والبروجسترون، تغلق الأوردة والشرابين الصغيرة في الرحم. يتوقف إفراز المواد المغذية إلى بطانة الرحم وتتقشر البطانة (هذه هي فترة الدورة الشهرية أو الحيض).

ليست الدورة الشهرية مجرد علامة على عدم حصول الحمل، بل هي أيضاً دلالة على أننا نتمتع بالصحة والعافية وعلى دورة شهرية سليمة، إضافة إلى كونها تعمل كوسيلة تنقية وتطهير للجسم.

## الحيض

أثناء فترة الحيض، تتقشر بطانة الرحم، باستثناء الثلث الأسفل الذي يتبقى من أجل تكوين بطانة جديدة. عندما يبدأ الجُريب الجديد بالنمو وإفراز الإستروجين، تزداد بطانة الرحم سُمكاً وتبدأ دورة جديدة. يمكن الشعور بنزيف شبيه بالحيض دون نزوح البويضة - حتى بعد انتظام الدورات، تزداد في العادة الدورات الخالية من عملية نزوح البويضة مع اقتراب المرأة من سن الأمان. يحتوي سائل الدورة الشهرية لديك، بالإضافة إلى الدم، على سائل عنق الرحم وعلى الإفرازات المهبلية، كما على خلايا وأنسجة بطانة الرحم. إن محتويات هذا السائل ليست ظاهرة للعيان لأن الدم يصبغ السائل باللون الأحمر أو البني.

تختلف الدورات الشهرية لدى النساء أيضاً. قد نعتقد أنه من البديهي أن تحدث الدورات الشهرية مرة كل شهر لدى جميع النساء. لكن، لا بد أن نعرف أن الدورات الشهرية لدى بعض النساء قد تكون أقصر أو أطول من ذلك. تتراوح مدة الدورة الشهرية لدى معظم النساء ما بين عشرين إلى ستة وعشرين يوماً. بعض النساء تشعرن بدورات منتظمة (على سبيل المثال، يبدأ النزيف كل 28 يوماً أو كل 40 يوماً)، في حين أن الدورة الشهرية قد تتراوح لدى بعض النساء ما بين طويلة وقصيرة. أحياناً تحصل تغيرات بسيطة وعشوائية، وأحياناً تكون التغيرات ملحوظة، خاصة إذا كانت المرأة تعاني من ضغط كبير أو إذا فقدت كمية كبيرة من الدهون في جسمها. تطرأ تغيرات ملحوظة على امتداد الدورة كلما تقدمنا في العمر، خاصة بعد الولادة أو مع قرب موعد الدخول في مرحلة سن الأمان.

يختلف عدد أيام النزيف من امرأة إلى أخرى: تتراوح أيام النزيف لدى معظمنا ما بين يومين إلى ثمانية أيام، حيث أن متوسط عدد الأيام هو ما بين 4-6 أيام. يتوقف تدفق الدم ويبدأ من جديد، وإن لم يكن ظاهراً دائماً. التدفق الطبيعي خلال فترة الحيض يُعادل ما بين 4-6 ملاعق



صغيرة (ربع كأس) أو 50-90 غراماً. قد يُثير هذا استغراب الكثيرات منا، لأنه قد يبدو كثيراً في بعض الأحيان.

### 3. الوعي لدورة الخصوبة لدينا

يمكن أن تكون الدورة الشهرية مؤشراً أيضاً على صحتنا. في إمكاننا أن نتعلم الكثير من خلال دورتنا الشهرية حول الدورية والتعاقب السليمين لجسمنا. سوف تمكننا المتابعة والمراقبة من التعرف على التغيرات في الدورية، بحيث نعرف متى يتوجب علينا التوجه الى الطبيب/ة. مثلاً، إذا توقف النزيف فجأة، أو إذا لم يظهر النزيف في موعده أو إذا كان النزيف حاداً بشكل خاص. قد تكون التغيرات في التواتر الدوري للدورة الشهرية، المعروفة لنا مؤشراً على العديد من التغيرات التي تطرأ على الجسم ابتداءً من التغير في الوزن، التوتر النفسي، الحمل، توقف الحيض انتهاءً بمشاكل في الغدة الدرقية، الإصابة بالسرطان أو أي مرض آخر. يمكن القيام بمراقبة دورة الخصوبة لدينا بعدة طرق: تسجيل المراحل المختلفة في دفتر يوميات، أو في الكمبيوتر أو في دفتر - مثلاً، نكتب متى يبدأ النزيف، متى يكون هناك إفراز مهبلي أو أي تغير جسماني أو عاطفي (يشمل التغير في مستويات الطاقة، المزاجية، ألم، تشنجات، ازدياد/انخفاض في الإفرازات، تغيرات في الرغبة الجنسية أو الصحة بشكل عام). بشكل شبيه للجولة التي قمنا بها للتعرف على أجسامنا، يمكننا من خلاله مراقبة دورة الخصوبة الخاصة بنا، نتعرف على أجسامنا بصورة أفضل، أن نعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لنا ونتحمل مسؤولية صحتنا.

### تنمية الوعي حول خصوبتنا

"بعد زواجي كنت متلهفةً للحمل، وكل شهر كان لدي توتر وخوف من حضور الدورة وكل مرة.. من جديد كانت تتأبني الخيبة من عدم نجاحي بالحمل. حين تتأخر الدورة كنت أفرح كثيراً وأقول لنفسني هل أنا حامل؟ وحين يبدأ الحيض كنت أحزن كثيراً".

يمكن تنمية الوعي بدورة الحيض، وبالبُنية التشريحية للجهاز التناسلي

للمرأة، عبر منهج رفع الوعي حول الإخصاب (FAM - Fertility Awareness Method). يساعدنا هذا المنهج في التعرف على وضع خصوبتنا وصحتنا بشكل عام، كما يمتلك المصداقية العلمية التي يمكننا الاعتماد عليها للتحكم بصورة طبيعية بالحمل أو منعه. تعتمد هذه الطريقة على المراقبة، وعلى توثيق العلامات المختلفة التي تعكس متى، وكيف، نتمتع بقدر أكبر من الخصوبة. مع ذلك، لا بدّ من التنويه إلى أن المعلومات في هذا الإطار الموجز ليست كافية، كما أن الاستخدام الناجع والمسؤول لهذه الطريقة يتطلب دراستها بشكل جيد. من المُحبذّ الالتحاق بدورة قصيرة تُديرها مرشدة مؤهلة لتعليم هذه الطريقة (للمزيد من التفاصيل <http://www.poriutivi.com>).

تقسم دورة الحيض إلى ثلاث مراحل: فترة غير خصبة تبدأ بعد نزيف الحيض؛ فترة الخصوبة (يُعتبر نضوج البويضة جزءاً منها)؛ الفترة غير الخصبة التي تأتي بعد نضوج البويضة. يمكن لكل واحدة منّا أن تتعلم كيف تتعرف على المرحلة التي تمرّ بها من خلال رصد ثلاث علامات أولية للخصوبة: حرارة الجسم الأساسية - درجة حرارة الجسم مع طلوع الفجر؛ إفرازات من عنق الرحم؛ وموقع عنق الرحم.

### المبادئ العلمية لهذه الطريقة

1. تتأثر دورة الحيض بهورمونين أساسيين يتم إفرازهما من المبيض: الإستروجين والبروجسترون، ما يمكننا من الشعور بالتغيرات الجسدية التي تحدث بتأثير هذين الهورمونين.
  2. الإستروجين: يقوم بإعداد الجسم لنضوج البويضة، ويتم إفرازه ابتداءً من مرحلة ما بعد نزيف الحيض وحتى نضوج البويضة (امتداد هذه الفترة قابل للتغيير كنتيجة لهذه العوامل وغيرها).
  3. البروجسترون - يقوم بتهيئة الجسم وإعداده للحمل في الفترة التي تلي مرحلة نضوج البويضة (فترة ثابتة تمتد لمدة أسبوعين).
- يتمّ إفراز هورمونين آخرين من الغدة النخامية وهما (FSH) و (LH)، ووظيفتهما تفعيل الإستروجين والبروجسترون في المبيض. هذان

الهورمونان مسؤولان في الواقع عن عملية نمو الجُريبات في المبيض. يطلق الجُريب، الذي يصل الحجم المطلوب، البويضة الموجودة في داخله، تاركًا خلفه الجُسَيْم الأصفر. يفرز هذا الجُسَيْم هورمون البروجسترون الذي يمنع نموّ بويضاتٍ إضافية حتى الدورة التالية، ويستمر في بناء بطانة الرحم كي يهيّء لاستيعاب الحمل القادم.

غالبًا ما يطلق الجسم الأنثوي بويضة ناضجة تعيش ما بين 10 و 24 ساعة، فقط، منذ ساعة إطلاقها ويتم ذلك مرة كل شهر. في بعض الأحيان، تحدث عملية نضوج البويضة للمرة الثانية خلال 24 ساعة، بعد نضوج البويضة الأولى، وقد ينجم عن ذلك ولادة توائم غير متطابقة. تختلف الفترة ما بين الحيض ونضوج البويضة، وهي فترة غير ثابتة، وقد تستمر ما بين أسبوع وشهر. تمتدّ الفترة الزمنية ما بين نضوج البويضة والحيض التالي أسبوعين بشكل ثابت لدى جميع النساء. يمكن للحيوانات المنوية الذكرية الصمود (أي أن تبقى "خصبة") لمدة خمسة أيام في أفضل الظروف (أي في بيئة غنيّة بالإفرازات الخصبة للمرأة).

### مؤشرات منهج الوعي للخصوبة

1. فحص درجة حرارة الجسم الأساسية - درجة الحرارة عند الفجر تُقاس درجة حرارة الجسم عند الفجر، حين يكون الجسم في حالة الراحة. تُقاس الحرارة بواسطة ميزان حرارة رقمي يقيس الحرارة بمجال يقل عن درجة واحدة. تستمر عملية القياس دقيقة واحدة. الميزان الحراري غير متوفر في المحلات في البلاد ويمكن شراؤه من خلال ورشات العمل أو عبر الإنترنت.

يجب أن تتم عملية قياس درجة الحرارة مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم في الصباح، وإن تغيرت ساعة الاستيقاظ من النوم بين يوم وآخر (حتى نطاق ثلاث ساعات). مع قرب موعد نضوج البويضة، ترتفع درجة حرارة الجسم نسبيًا. يتراوح معدّل التغيّر ما بين نصف درجة ودرجة كاملة. في حالة الحمل، تبقى درجة حرارة جسمنا مرتفعة نسبيًا لتسعة شهور. من الضروري جدًّا الانتباه إلى أن قياس درجة الحرارة ليس المؤشر الوحيد في

التعرف على أيام الخصوبة للتخطيط للحمل، إذ تساعدنا درجة الحرارة العالية نسبياً في التأكد من حصول نضوج البويضة. لكل امرأة مؤشرات مختلفة وخاصة بها؛ لذا يوصى بمراقبة مؤشراتنا هذه على مدار عدة أشهر. إن التعرف على مؤشرات الارتفاع في درجة الحرارة في جسمنا أهم من التركيز على نتائج القياس اليومية.

هنالك عدة عوامل قد تؤثر على حرارة الجسم وتؤدي إلى إحداث اضطرابات فيها:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم الناتج عن الإصابة بمرض.
- تناول الكحول عشية القياس.
- النوم ليلاً لمدة أقل من ثلاث ساعات متواصلة.
- عدم قياس درجة حرارة الجسم في ساعة ثابتة كل يوم.

## 2. إفرازات طبيعية (إفرازات من منطقة عنق الرحم)

تمكننا هذه الطريقة من التمييز بين الإفرازات الطبيعية المختلفة لدينا. لهذه الإفرازات، ومصدرها عنق الرحم، مهمتها التي تتمثل في السماح للحيوان المنوي بالتحرك والوصول إلى البويضة أثناء نضوجها أو اعتراض طريقه، ويمكن تقسيم هذه الإفرازات لإفرازات خصبة وإفرازات غير خصبة. خلال معظم أيام الدورة الشهرية، يتم إفراز إفرازات طبيعية غير خصبة وهي إفرازات كثيفة، لاصقة، جافة وعلى درجة من الحموضة، وبالتالي تضر بالحيوان المنوي وتُقيد حركته. يتم إطلاق الإفرازات الخصبة في موعد نضوج البويضة فقط، وهي إفرازات تُمكن الحيوان المنوي من التحرك في اتجاه البويضة في قناة فالوب، بالقرب من المبيض (والتي تنطلق منها البويضة). تتأثر هذه الإفرازات بالتغيرات الهرمونية التي تحصل في الجسم وهي إفرازات سائلة، رطبة وقاعدية. من المهم التأكيد على أن التمييز ما بين الإفرازات الخصبة وغير الخصبة ليس بالأمر السهل، كما أن هناك حاجة للتعلم والتدرب على القيام بذلك.

إحدى العلامات المميّزة للإفرازات هي جودة التشحيم والترطيب التي

تتمتع بها (درجة السيولة المائية، والتشحييم، الموجودة في السائل). عندما يصل هورمون الإستروجين إلى أعلى تركيز له في فترة نضوج البويضة، تكون الإفرازات الخصبة أيضا في تركيزها الأعلى. بعد نضوج البويضة، تبدأ كميات الإستروجين في الانخفاض وتجنّف الإفرازات الخصبة في غضون أيام. يستمر الجفاف النسبي حتى بعد موعد الحيض.

هناك عدة طرق للتعرف على جودة الإفرازات: يمكن التعرف على جودة إفرازاتنا الطبيعية في منطقة فتحة المهبل من خلال مسحه بورق محارم، بقعة على الملابس الداخلية أو لمس الإفرازات بالإصبع. يمكن معرفة ماهية الإفراز بتحديد خصائص الإفرازات المختلفة مثل الإحساس، اللون، الملمس، الرائحة والطعم. كما أنّ التعرف على الإفرازات الطبيعية هو في مثابة لغة شخصية، وخاصة، بين كل امرأة ودورتها الشهرية (وإن لم تكن الدورة منتظمة)، إذ يمكن للمرأة أن تتعلمها وتتعرف عليها ومن خلال تعرفها عليها يمكنها أيضا فهم جسدها بصورة أفضل.

يمكن لعدة عوامل أن تحدث اضطرابات أو تشويشات في الإفرازات الطبيعية:

- التهاب أو فطريات المهبل
- السائل المنوي.
- سائل ترطيب طبيعي ناتج عن الاستثارة الجنسية.
- مبيدات الحيوانات المنوية ومواد الترطيب.
- أدوية معينة (تؤدي إلى تجفيف الإفرازات مثل مضادات الهيستامين ومضادات الاكتئاب، أو أدوية تزيد من الإفرازات.
- في حالة التوقف عن تناول حبوب منع الحمل، تتجدّد في بعض الأحيان الإفرازات الخصبة، فقط بعد مرور بضعة أشهر واسترجاع الجسم لتوازنه من جديد. في البداية، قد تظهر بقع أو نزيف في فترات غير متوقعة.

### فحص موقع فتحة عنق الرحم

يقع عنق الرحم في الجزء الأسفل من الرحم ويصل حتى الجزء العلوي من المهبل. في فترة نضوج البويضة، يمرّ عنق الرحم بتغيّرات خاصة تتعلق بارتفاع موقعه، بالإحساس به (صلب/ طري) وإلى تغيّر فتحة نفسها. نستطيع من خلال إدخال الإصبع الوسطى أن نشعر بنتوء. إذا واصلنا مراقبتها، سنكتشف أن فتحة عنق الرحم تكون منخفضة طوال فترة أيام الدورة الشهرية، كما تكون مغلقة وصلبة نسبياً (شبيهة بطرف الإصبع)؛ وخلال نضوج البويضة تفتح فتحة عنق الرحم، تصبح طرية وترتفع في اتجاه الرحم (للسماح بدخول الحيوان المنوي أثناء نضوج البويضة نتيجة لإفراز الإستروجين). يمكننا أن نكرّر هذه الفحوصات التي سوف تساعدنا في التعرّف على نسبية هذه التغيرات.

### علامات خصوبة ثانوية

تشعر الكثير من النساء بأعراض ثانوية إضافية خلال دورة خصوبتهن. لا تشعر جميع النساء بهذه الأعراض، لكنها علامات يمكن أن تمدّنا بمعلومات ضرورية إذا كنّا معنّيات بالتعرف على فترات الخصوبة وانعدامها. في ما يلي علامات الخصوبة الثانوية أثناء نضوج البويضة وبعدها:

- بقع دم.
- ألم في منطقة المبيضين.
- ازدياد الشهوة الجنسية.
- انتفاخ الشفّرين السفليين.
- تورّم في البطن.
- اختزان سوائل في الجسم.
- ازدياد الطاقة و/أو تقلبات مزاجية و/أو صداع.
- ازدياد حدة حواس الطعم، الرائحة والرؤية.

- تورّم وحساسية زائدة في الثديين والجلد.

### استخدام طريقة الوعي بالخصوبة (FAM- Fertility Awareness Method) لمنع الحمل

نستطيع من خلال القيام بمتابعة علامات ومؤشرات الخصوبة، على أساس يومي (في فترة التعلم فقط) وفي قائمة خاصة، من استخدام هذه الطريقة أيضًا لمنع الحمل بصورة طبيعية

الوعي بالخصوبة لمنع الحمل بصورة طبيعية - هناك العديد من العلامات التي تظهر قبل، وبعد، نضوج البويضة والتي تمكّننا من التعرف على الفترة غير الخصبة ("الأيام المأمونة" أو "الأيام غير المأمونة") من الدورة. يدور الحديث عن العلامات الموجودة في مجال أمان مجاور "لنافذة الخصوبة" لمنع الحمل. يساعدنا التعرف على نافذة الخصوبة في ممارسة العلاقة الجنسية وتفادي الحمل دون استعمال وسائل أخرى لمنع الحمل مثل طريقة الحاجز، مبيدات الحيوانات المنوية وغيرها من الوسائل.

### طريقة الوعي بالخصوبة بهدف الحمل الطبيعي

إذا كنا نعتمد على طريقة FAM- Fertility Awareness Method من أجل الحمل فعلياً أن ننتبه إلى النقاط التالية:

- من المحبّب القيام بعلاقة جنسية كاملة في كل يوم نشعر فيه بإفرازات رطبة ولزجة. يمكن أن تظهر الإفرازات الخصبة على مدار بضعة أيام وقد يكتمل نضوج البويضة ضمن هذه الأيام. ليس هناك ضرورة لأن نتعرف على الساعة أو اليوم بالضبط لكي نحمل. نضوج البويضة هو جزء من الفترة الخصبة لدى المرأة.
- لا يشكل قياس درجة حرارة الجسم عند الفجر مقياساً لتخطيط الحمل، ومع ذلك فإن مراقبة درجة حرارة الجسم عند الفجر يمكنه أن يساعدنا في التأكد من التغيرات التي تطرأ على مستويات الخصوبة لدينا: حدوث نضوج البويضة (ارتفاع درجة الحرارة ما بين نصف درجة إلى درجة كاملة)، الحمل (تبقى درجة الحرارة مرتفعة لمدة تزيد عن 18

يومًا) وتمييز وقوع الإجهاض الطبيعي (من خلال مراقبة درجة حرارة الجسم التي من المفترض أن تبقى مرتفعة طوال فترة الحمل).

#### 4. كيف نتعامل مع دم الحيض؟

تستعمل النساء في جميع أنحاء العالم مُنتجات مختلفة لاحتواء، أو امتصاص، دم الحيض حيث تختار المرأة عادة ما هو لطيف ومريح لها، متوفر في متناول اليد أو ما هو متداولٌ ومعروف، أو ما هو ميسر من الناحية الاقتصادية. إن إلامنا ومعرفتنا بالإفرازات التي طرحها أجسامنا هو جزء لا يتجزأ من تعلّمنا عنها. إذا راقبنا الإفرازات بشكل دائم، سنتعلم أن نميّز اللون والتركيب وأن نعرف ما إذا كان هناك شيء غير عادي أو ليس على ما يرام.

تستخدم النساء عادةً منتجات تجارية للوقاية من دم الحيض. فبعضهن يستعملن منتجًا "خارجيًا"، مثل الفوط الصحية (أو أشرطة قماش) وهناك من يفضلن منتجًا "داخليًا" (يتم إدخاله داخل المهبل) مثل السدادة القطنية (Tampon): وهو عبارة عن جسم مستدير يوضع في المهبل يمنع خروج الدم أثناء الدورة الشهرية ويغني عن الفوط الصحية. هذه المنتجات سهلة المنال وينتشر الترويج لها في التلفزيون والمجلات، في الحوانيت والأسواق التجارية وكذلك في الصيدليات بأنواعها. سوف يستعرض النقاش التالي بتوسّع أكبر البدائل المتوفرة للمنتجات التجارية، أي البدائل غير المعروفة عادة لغالبية النساء.

بداية، وقبل أن نتطرّق لمُنتجات الامتصاص البديلة، من الجدير أن نتحدّث عن مشكلة طبية ناتجة عن تعرّضنا لمادة ألد- Dioxin وهي مواد كيميائية من المعروف أنها تسبب السرطان وأنها سامّة لجهاز المناعة والتكاثر. تُصنع السدادات القطنية (Tampon) والفوط الصحية من القطن، الريون أو مزيج من كليهما. الريون مادة اصطناعية مصنوعة من معجون نشارة الخشب التي يتم تبييضها بالكلور، لإعطائها مظهرًا نقيًا ونظيفًا يشبه القطن. المنتج الثانوي لعملية التبييض هو ألد "ديوكسين" الذي يميل الجسم لامتصاصه داخل الطبقات الدهنية حيث يتجمع فيها. ومع أن مادة ألد "ديوكسين" موجودة في الفوط الصحية أيضًا، إلا أنها أقل



خطورة من السدادات القطنية لأنها لا تحتك بشكل مباشر مع المهبل ولا تدخل المواد السامة مباشرة إلى أجسامنا.

تدعي الشركات المنتجة للسدادات القطنية (Tampon) (والتي توهي للمستهلكات أنها تحاول أن تتلافى المخاطر الصحية) أنها تبيض الريون مع ثاني أوكسيد الكلور (كل أوكسيد يحتوي على نسبة ذرتين من الأوكسجين في الجزيء) بدلاً من غاز الكلور، وتزعم أن هذه العملية أكثر أماناً. لكن هذا لا ينفي أن عملية التبييض هذه تحتوي على الكلور، ولذا تخلف رواسب ألد "ديوكسين".

ورد نقلاً عن مديرية الأدوية والغذاء الأمريكية (FDA-Food and Drug Administration)، في هذا الخصوص ما يلي: "في حين أن الطرق المستعملة لإنتاج السدادات القطنية (تامبون-قمع) اليوم تعتبر عملية خالية من الديوكسين، فمن الوارد جداً العثور على آثار ديوكسين في القطن أو في المواد الاصطناعية المستخدمة في إنتاج السدادات القطنية" (تامبون). كما تدعي المديرية بأن مستويات الديوكسين في السدادات القطنية منخفضة جداً ولا يوجد دليل على خطورتها للصحة أو على وجود مخاوف من التسمم بالديوكسين. مع هذا، لا بد من التحذير من أن جدران المهبل تتميز بقدرة امتصاص أكبر من الجلد، وأن امتصاص الديوكسينات عبر السدادات القطنية والفوط الصحية يشكل خطورة أكبر، لأن الكثير من النساء يستعملنها لساعات طويلة (FDA, 2005).

### بدائل للسدادات القطنية (تامبون) والفوط الصحية

تستعمل النساء في جميع أنحاء العالم منتجات بديلة للسدادات القطنية والفوط الصحية، سواء كان ذلك لأسباب متعلقة بالبيئة، أسباب اقتصادية، أو بسبب الرغبة في تجنب الإصابة بمتلازمة الصدمة السمية (TSS - Toxic Shock Syndrome) (اقرئي عنها لاحقاً) أو لأسباب تتعلق بالراحة. يمكننا أن نجد ضمن البدائل سدادات قطنية (تامبون) غير مبيضة، سدادات قطنية بدون كلور، سدادات قطنية من قطن غير مصبوغ، فوط قطنية أحادية الاستعمال، فوط مصنوعة من القماش للاستعمال عدة مرّات ووسائل تجميع (لا تمتص) سائل الحيض. غالباً

ما تكون هذه المنتجات أغلى ثمنًا على المدى القصير والحصول عليها أصعب. لكن، إذا كانت لديك إمكانية للاستثمار فيها، فإنك بذلك ستوفرين نقودًا وستقللين من الأضرار البيئية على المدى الطويل. أحيانًا، يستغرق التعود على السدادات القطنية التي تُستعمل عدة مرّات بعض الوقت، وكل واحد من البدائل الأخرى المقترحة أعلاه، ليس بالضرورة أن تكون هذه السدادات مناسبة لجميع النساء.

### الوقاية والنظافة الجسمانية

إن إفرازات وروائح أجسامنا هي جزء طبيعي منّا. يقوم المهبل بعملية تنظيف طبيعية، لذا يُمنع شطف داخل المهبل دون توصية واضحة من شخص ذي تخصص طبي. من الممكن لغسل الأعضاء الجنسية ومزيلات الروائح الكريهة من المهبل، حتى وإن تم ذلك على فترات متباعدة، أن يغيّر التوازن بين الحوامض والقواعد في المهبل وأن يسبب تلوثًا. توجد في مزيلات الروائح المهبلية موادّ معطرة قد تسبب الحساسية. لذلك، للمحافظة على نظافتها وصحتها يُنصح بغسل العضو الجنسي يوميًا بمياه دافئة.

### منتجات امتصاص بديلة

يمكن الحصول على سدّادات قطنية (تامبون) مصنوعة من القطن بنسبة 100% في حوانيت المنتجات الطبيعية. هذه السدادات القطنية أغلى من السدادات القطنية التجارية لكن لها أفضليات صحية. إذا اخترت استعمال هذه السدادات، يجب اختيار سدّادات مصنوعة من قطن عضوي، لأن القطن الذي لا ينمو بشكل عضوي يحتوي على سموم عديدة في أعقاب استعمال المبيدات الحشرية.

تتوفّر الفوط الصحية، أحادية الاستعمال المصنوعة من قطن غير مبيّض، في حوانيت المنتجات الطبيعية.

الفوط الصحية المصنوعة من قماش (قطني) والقابلة للاستعمال لعدة مرّات - هي اقتصادية، صحيّة وصديقة للبيئة؛ وهي مريحة كذلك ولطيفة

أكثر من الفوط الصحية المصنوعة من النايلون. يمكن استعمال الفوط مرة أخرى بعد غسلها. يجب تغيير الفوط كل بضع ساعات، حسب كمية تدفق السائل الحيضي. يجب غسلها بعد الاستعمال ونقعها في المياه الباردة لمدة نصف ساعة، وبعد ذلك يمكن غسلها باليد أو في الغسالة. يمكن أيضاً غسلها والاحتفاظ بها في كيس إذا تواجدنا خارج البيت. تُنتج العديد من النساء في البلاد فوطاً للاستعمال لعدة مرّات، ويمكن الحصول عليها عبر الانترنت وفي عدد من الحوانيت أو حتى إعدادها بأنفسنا<sup>1</sup>.

البعض منا يفضلن مُنتجاتٍ تجمع سائل الحيض على المنتجات التي تمتصّه. خلال الحيض، يجب إخراج هذه المنتجات كل عدة ساعات، تفريغها، غسلها وإعادتها. مع انتهاء أيام الحيض، يجب تعقيمها بمياه مغلية والاحتفاظ بها للحيض القادم.

سداة قطنية متعددة الاستعمال (تامبون-قمع، mooncup, keeper) تامبون- القمع، أو "كأس الحيض" نوع من الكؤوس الصغيرة، المصنوعة من المطاط أو السيليكون اللين والناعم، والتي تُدخل إلى المهبل بحيث يتجمع فيها دم الحيض.

**Keeper:** كأس مطوّلة من المطاط (Latex)، يتم وضعها بواسطة

التفريغ (امتصاص الهواء) في الجزء السفلي من المهبل، لجمع سائل الحيض. يمكن استعمال "كبير" أثناء السباحة وممارسة النشاطات الرياضية ولكن، ليس عند ممارسة الجنس الذي يشمل الايلاج. يمكن استعمالها لمدة 10 سنوات.

**Mooncup:** كأس على شكل جرس، بطول 5 سم تقريباً، وهو مصنوع من سيليكون طبي رخو ويلائم، بشكل خاص، من تعاني من الحساسية للمطاط. يتم إدخال mooncup مثل السداة القطنية، بحيث تتطابق جدران الكأس مع جدران المهبل، ويتدفق الدم ويتجمع في الكأس دون أي تسرب لسائل أو انبعاث لأي روائح. يجب إخراجها وتفريغها كل 4-8 ساعات، حسب التدفق، وبعدها يمكن إدخاله من جديد.

1. إن عملية تحضير الفوط المصنوعة من القماش في المنزل هي عملية سهلة، سريعة ورخيصة كما أنها لا تحتاج إلى مهارات خاصة في الخياطة. المواد المطلوبة: قماش قطني (يمكن استعمال بلوزة قديمة)، منشفة، أدوات خياطة وأزرار تيك-تاك.

\* الهدف من الشرح هو مساعدة الأهالي على إرشاد البنات والأولاد حول الحيض والبلوغ الجنسي بشكل عام. هناك عدة وسائل للقيام بذلك ولا ضير من اعتماد وسائل أخرى فهي مجرد اقتراح فقط. نوصي بفتح باب النقاش لطرح أسئلة والتعبير عن المواقف حيث يمكن بهذه الطريقة التعرف على احتياجات الابن/ة وملاءمة الشرح للاحتياجات الخاصة بكل ابن/ة.

**Sea sponges:** مستحضر امتصاص إضافي، متعدد الاستعمال، وهو عبارة عن إسفنج بحري طبيعي يماثل بفعاليته السدادة القطنية (تامبون). يمكن إعادة استعمال الإسفنج وهو غير مُكَلِّف نسبياً. وتتعلق سلبياته بالعدوى التي يمكن أن يلتقطها من البحر، من حيثما يأتي. يمكن تفادي هذه المشكلة بغلي الإسفنج في مياهٍ تغلي لمدة 5-10 دقائق قبل استعماله للمرة الأولى، كما بين الاستخدام والآخر.

إذا كنا نساءً ذوات احتياجات خاصة، أو نعاني من إعاقة جسدية، فقد تكون الطرق المقترحة أعلاه تجربةً محبطةً وغير مُجدية بالنسبة لنا؛ ولذا علينا أن نجد ونتبنى منتجات متوفرة تلأئم احتياجاتنا.

### أسئلة شائعة حول السدادات القطنية (تامبون) التجارية

1. هل ستضيع السدادة القطنية في داخلي؟ لا، بالطبع لا. جسمنا ذكي، وعنق الرحم (حارس الرحم) لن يسمح للسدادة القطنية بالوصول إلى مكان ليس من المفروض أن تصله.
2. هل ستصيبني السدادات القطنية بمرض؟ لا، على الأغلب لا؛ إذا استعملناها بشكل صحيح وبدّلناها في فتراتٍ متقاربة (كل 4-6 ساعات). يُفضّل عدم إدخال سدادة قطنية لفترة زمنية طويلة (طوال الليل مثلاً). كما يُمنع استعمال سدادات قطنية ذات قدرة امتصاص أكبر مما نحتاجه، لأن استخداماً كهذا قد يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة الصدمة السُميّة " (TSS-Toxic Shock Syndrome) (اقرأ عنها لاحقاً). تقوم العديد من الشركات المنتجة للسدادات القطنية بالإشارة (على ظهر علبة السدادات القطنية نفسها) لمخاطر متلازمة الصدمة السُميّة ومخاطر آثار المواد الكيميائية والمواد الفعّالة التي تؤدي إلى تهيجات في أجسامنا.
3. إذا كنت استعمل سدادات قطنية (تامبون)، هل يؤثر هذا على غشاء بكرتي؟ على الأغلب لا. استعمال السدادات القطنية قد يؤدي لتوسيع فتحة غشاء البكارة. بشكل عام، يتأثر غشاء البكارة ويتسع من استعمال التامبون؛ وطبعاً هذا يتعلق بنوع الغشاء وأيضاً بحجم التامبون.

يتم إدخال التامبون إلى الجزء الداخلي من المهبل، مروراً بغشاء البكارة الموجودة على فتحة المهبل، وعند إخراجها من المهبل يكون التامبون أكبر من حجمه حين إدخاله فيه لأنه عندها يكون مليئاً بسوائل وافرازات العادة الشهرية (تستطيعين أن تفحصي هذا بنفسك وتضعين على التامبون القليل من الماء لتشاهدي التغيير في حجمها). بالإضافة لذلك يختلف نوع غشاء البكارة من امرأة لأخرى، وهناك أنواع من أغشية البكارة التي تعيق عملية إدخال "التامبون" وعندها تضطر بعض الفتيات إلى توسيع الغشاء من خلال مساعدة الطبيب/ة، بينما هنالك أنواع أخرى تسمح لدخول التامبون من خلالها إلى داخل المهبل. من الجدير ذكره أيضاً، انه تم في الآونة الأخيرة إنتاج أنواع تامبون بحجم صغير "mini" لملاءمته للنساء والفتيات اللواتي لم يمارسن الجنس، ولتسهيل عملية دخول التامبون مع أقل أوجاع ممكنة في البداية.

"قبل عدة سنوات، وصلني بريد إلكتروني، ممن يتجولون عبر الشبكة العنكبوتية، مع تحذير بالنسبة لاستعمال سدادات قطنية تجارية، كما وصلني معلومات عن متلازمة الصدمة السُميَّة. قرأت القليل عن الموضوع في الإنترنت وقررت استعمال سدادات من قطن عضوي. ذهبت إلى دكان يبيع المنتجات الطبيعية واشترت علبة. كانت هناك 16 سداة قطنية في العلبة بتكلفة مماثلة لعلبة تحتوي على 40 سداة قطنية اعتيادية. واصلت شراء سدادات من قطن عضوي لفترة معينة، لكن الثمن الباهظ حال دون استمراري في ذلك. القوط الصحية، التي تُستعمل عدة مرّات، لا تناسبني.

### متلازمة الصدمة السُميَّة (TSS - Toxic Shock Syndrome)

تستعمل غالبية النساء فوطاً صحية وسدادات قطنية صناعية (تامبون)، لذا من المهم أن ندرك ما هي متلازمة الصدمة السُميَّة. هذه المتلازمة هي حالة طبية نادرة جداً، لكنها خطيرة جداً، تسببها مادة سامة (TSS-1) تنتجها جرثومة اسمها ستفيلوكوكوس أوريوس (-staphylococcus au reus) الموجودة بشكل طبيعي في المناطق الدافئة والرطبة من الجسم ومن

بينها الأنف، الفم والمهبل. يتفشى المرض بسرعة وبشكل فجائي، بحيث تظهر الأعراض عادةً أثناء الدورة الشهرية أو بعدها مباشرة. الأعراض هي: حمى، تقيؤ وإسهال، ألم في الحلق، آلام في العضلات، أوجاع في الرأس وعنق متصلب، دوار وضعف، إغماء وبلبلة وكذلك طفح جلدي يشبه حروق الشمس.

تؤثر المتلازمة على جميع الأعضاء الهامة في الجسم. تبدأ المرحلة الأولى بارتفاع ضغط الدم وصعوبات في التنفس. أحياناً يتكوّن نخر (necrotic tissue - موت موضعي للأنسجة) نتيجة وصول كميات أقل من الدم للأنسجة ما قد يؤدي لفقدان أطراف الأعضاء. التأثيرات المتقدمة أكثر تشمل تساقط الشعر، تساقط أظافر اليدين والرجلين، تقشر الجلد، رؤية ضبابية، صداع وفقدان التركيز والذاكرة. قد تستمر التأثيرات حتى مدة سنة. بعض النساء لا يشفئن أبداً، ويعانين من الصمم (فقدان السمع)، التهاب المفاصل ومشاكل طبية أخرى. في 5% من الحالات، قد ينتهي المرض بالموت. يمكن معالجة TSS بنجاح في حالة التشخيص المبكر.

### السدادات القطنية (تامبون) ومتلازمة الصدمة السُمِّيَّة (TSS-Toxic Shock Syndrome)

حوالي نصف الحالات من النساء اللواتي عانين من متلازمة الصدمة السُمِّيَّة، والتي تمّ التبليغ عنها، تتعلق بنساء تستعملن السدادات القطنية (تامبون). فالسدادات القطنية تؤثر على درجة الحرارة في المهبل مما يشجع على إنتاج TSS-1. ترك السدادة القطنية (تامبون) لفترة طويلة في المهبل يشكل بيئة مريحة لنمو الجراثيم. في الحالة الطبيعية، المهبل هو منطقة خالية من الأوكسجين، ورغم أن كثافة السدادات القطنية كبيرة جداً، فإن الهواء (ومن هنا الأوكسجين أيضاً) ما زال موجوداً بين الألياف. عندما يدخل الهواء داخل المهبل، يزداد احتمال إنتاج مادة سامة. عوامل خطورة TSS هي استعمال السدادات القطنية (تامبون) لمدة طويلة، خاصة تلك السدادات ذات القدرة العالية على الامتصاص. هذا النوع من السدادات (ذات القدرة العالية على الامتصاص) خطير بشكل خاص، لأنها قد تتسع في بعض الحالات لدرجة الالتصاق

بجدران المهبل. عندما نُخرج السداة القطنية (تامبون)، قد تتقشر طبقة من جدران المهبل. هذه الإصابات تسمح بدخول الجراثيم إلى داخل جدران المهبل. كما الحجاب الحاجز، فإن إسفنجة منع الحمل، ومنتجات مهبلية أخرى ذات قدرة عالية على الامتصاص، تستطيع أيضاً أن تزيد من خطر الإصابة بالمرض.

**يجب على النساء اللواتي تستعملن سدادات قطنية (تامبون) صناعية أن تتذكرن ما يلي:**

- من المفضل استعمال سدادات قطنية (تامبون) ذات قدرة امتصاص تتناسب مع تدفق الحيض لدينا. يجب دائماً اختيار سداة قطنية ذات قدرة امتصاص منخفضة قدر الإمكان.
- من المحبذ استبدال السدادات القطنية (تامبون) بغطاء صحية من حين لآخر خلال الحيض، خصوصاً أثناء الليل.
- يجب استبدال السداة القطنية (تامبون) بشكل ثابت كل 4-6 ساعات.
- قد يُشكّل الناقل البلاستيكي خطراً أكبر بسبب الطرف الحاد الذي يتكوّن لدى فتح الناقل.
- إذا كان المهبل جافاً، يُنصح باستعمال "جل" ذي أساس مائي لإدخال السداة القطنية بسهولة.
- يجب غسل اليدين قبل، وبعد إدخال السداة القطنية.
- يُمنع استعمال السدادات القطنية (تامبون) في الفترات ما بين حيض وآخر، لأنها قد تجفف المهبل.
- إذا ظهرت حمّى، طفح جلدي وأعراض إضافية يُنصح بإخراج السداة القطنية (تامبون)، والتوجّه للحصول على المساعدة الطبية.

### الجزء الثالث ◀ دورة الخصوبة، نظرة فيريولوجية وثقافية

حتى الآن تناولنا الجانبين، الجسدي والبيولوجي، للحيض، للدورة الشهرية\* ودورة الخصوبة. الجزء الثالث من هذا الفصل سيتناول جوانب أخرى كما سوف يستعرض دورة حياتنا وطفولتنا، ابتداء من سن المراهقة وحتى الشيخوخة. سترتفع أصوات مختلفة في هذا القسم تتعلق بأسئلة تزعج غالبيتنا، مثل كيفية الحديث مع بناتنا وكيف نتفهم التغيرات التي تطرأ على أجسادهن؟ كيف يمكننا أن نواجه التغيرات في الدورة الشهرية عبر السنين؟ سيشمل هذا الجزء تركيزاً على الجوانب الاجتماعية والحضارية والثقافية المتعلقة بالدورة الشهرية، كما وسيركز أيضاً على الجانب الطبي البديل الذي يقترح التركيز على تعامل أكثر إيجابية من جانبنا مع أنوثتنا والعلامات الأنثوية التي تظهر لدينا.

#### 1. الحيض\* وكيفية تعاملنا معه؟

تجاربنا كنساء مع حيضنا، من الناحية الجسمانية والعاطفية أيضاً، عديدة ومتنوعة. يوجد بيننا من يتعاملن مع الحيض كسرٍّ مُخجل يجب إخفاؤه، البعض منا ترى في الحيض تجربة نسائية تعمل على البلورة، بل وعلى تعزيز المرأة؛ أخريات يعتبرنه إزعاجاً أو يتجاهلنه كلياً. تشكل الخصوبة النسائية أهم شهادة دخول قبلية يُطلب من النساء عرضها لدى بلوغهن ولهذا السبب فهي تعتبر جزءاً جوهرياً في بلورة هويتنا كنساء.

#### كيف تشعرين أثناء حيضك؟

قد تؤثر عوامل عديدة على الطريقة التي نشعر بها نحو حيضنا، ونحو الدورة الشهرية بشكل عام. للأسف، يُعَبَّر الدين و/أو الثقافة أحياناً من خلال النصوص، الصلوات أو التقاليد بوجه عام، عن تعامل سلبي مع الحيض. قد تؤثر تجربة الحيض الأولى على إدراكنا لحيضنا حتى بعد ذلك بسنوات. علينا أن نتذكر أن الحديث يدور حول حيضنا وجسمنا، وفي إمكاننا أن نحدد كيفية التعامل معه. هل نحبه،

\* الدورة الشهرية: وهي تشمل عملية كاملة، ضمنها الحيض-أيام النزيف. كيف وماذا... ابنتي عن الدورة الشهرية والحيض.  
الحيض: هي أيام النزيف نفسها (التي تعتبر جزءاً من الدورة الشهرية).



نكرهه أو نكون لا مبالين إزاءه. يمكن لتوجُّهنا هذا أن يؤثر بشكل ملحوظ على بلورة توجُّه بناتنا نحو حيضهنّ. يقترح علينا هذا الجزء من الفصل التفكير مجدّداً في الموضوع ، البحث عن نقاط القوة والخير الموجودة في الحيض كما أنه يعرض في الأساس تغييراً في توجُّهنا، ومن هنا أيضاً تغييراً في توجُّه بناتنا.

قبل أن نبدأ، سوف نتوقف للحظة للتفكير:

هل نذكر كيف تعلّمنا لأول مرة عن الدورة الشهرية؟

هل عرفنا ما هي الدورة الشهرية عندما ظهرت لأول مرة؟

كيف كنا نحدّث بناتنا عن هذا اليوم؟ كيف نشعر نحو حيضنا؟

ما حدا حكى لي من قبل:

"لا. ما حدا حكى لي، ولما أجتني قلت يا ويلي. كنت أخاف كثير وما كنتش أعرف شو يعني العادة وأول مرة أجتني صرت أبكي وحطيت شريطة وكيس نايلون. أجتني وأنا بالصف السابع، وبس لما عرفت إمي إنو أجتني ومع هيك ما حكيماش عن الموضوع.. حطّلي كيس قطن بخزانتني. مرة كمان كان شهر رمضان، وكنت صايمة ومعرفتش إنو ممنوع أصوم؛ وإمي عرفت إنو جايتني وقالت لي متصوميش، بس بدون متشرح لي الأسباب. علشان هيك كملت أصوم بوقتتها.

شويّ شوي صرت أعرف من بنات صفنا عن الموضوع وكيف نحط القطن، وهذا الحكي قبل 30 سنة. كانت واحدة من بنات صفنا إمها من الناصرة وحكت لها عن الموضوع وهي أجت حكّت لنا. إحنا بأيامنا كنا أنحط كيس نايلون تحت القطن عشان ما ينفد."

خبرينا شوي قبل عن فترة البلوغ عندك:

"لما بلشت أبلغ ما كنتش ألبس صدرية وإمي كانت تشتريلي وتحطلي اياهن بين أواعي وكنت أستحي ألبسهن وأرجعهن لإمي وهي تعاود ترجعهن، لحد أول مرّة وأجت حكّت معي بالموضوع وقلّتي ألبسيها وصرت ألبسها."

كيف موضوع العادة الشهرية ارتبط بقضية العادات أو أقاويل معينة؟ في عندك مثال معين:

"لما كانوا يقعدوا نسوان الحارة مع بعض، كانت إمي تقول مثلاً "غسلت اليوم" وأنا واختي كنا نسمعها وما كناش نفهم إيش يعني ونقول بس إمي ما غسّلت اليوم، وبعدين افهمت إنو معناها إنو أجتها العادة. بنات صفي مثلاً كانوا يقولوا عيّدت أو أجبت العروس ولما ما كنتش تيجي كنا نخاف ومنفهمش ليش تأخرت."

مثال أخير: قبل ما أتزوج ما حكّلتش إمي إشي عن العلاقة الجنسية. بعثت وحدي تحكيلي، يعني بتقرب لعيلتنا، أجيت أنا قولتلها بعرف لأنني قرأت كتاب عن الموضوع، فهي تفاجئت كثير كيف أنا بعرف من الكتب وأنا لسه مش متزوجة.

### وقت الدورة الشهرية، وقتي مع جسيمي

أيام الدورة الشهرية (الحيض) هي بالنسبة لي وقت مميز جداً في الشهر. يظهر النزيف ويرجعني للبيت، إلى جسيمي. إلى الداخل. كلما أنكمش، أتأمل وأكون مع نفسي بهدوء في هذا الوقت، يكون النزيف مركزاً ويستغرق وقتاً أقصر. تُفتح الحنفية، يتدفق الدم وتُغلق الحنفية ثانية ببساطة ونجاعة. كلما أرتاح وأحافظ على الجسم جافاً ودافئاً، يتضح لي أنني أشعر بلطف ودلال أكبر في هذا الوقت. كلما أبتعد عن الأسواق والجماهير، عن احتفالات اجتماعية وتربوية. هكذا، أهدأ وأتحرر أكثر، من حيث الطاقة والروح، لدرجة أنني أستخلص أكثر ما يمكن من هذه الفترة، سواء بهدوء الطبيعة أو تحت الأغطية... أراجع أحداث الشهر الماضي وأفرغها، أنفث وأنزف للخارج محاولات وتجارب النفس التي مضت، والتي أريد أن أتخلص منها؛ فأخرجها مع الدم الذي يخرج مني ليقوم بتفريغ وتنظيف الشهر ومجموعة المشاعر التي رافقته. الدم هو النفس، تنظيف للأول قد يكون أيضاً تنظيفاً للآخرى.

كما أن المكان الفارغ يترك مجالاً للاستضافة، داخل الفراغ، ندعو للدخول فرصاً جديدة، وكذلك نوايا متجددة في خصوص الشهر

المقبل. علاوة على التحرر من الماضي ودعوة إلى مستقبل أفضل، وقت النزيف هو وقت حقيقي. وقت تتركز فيه أنشطة الجسم في ما يحدث في الرحم، في فعاليته، في المنظر الأحمر والإحساس بدفع الدم وسخونته، التي ترمز إلى الحياة والحيوية. إنه لقاء عميق يتجدد كل شهر مرة أخرى. فحص الكمية والنوعية، لون الدم، رائحته وتركيبته، جميعها نافذة على جسمنا كله من الداخل، وهي تدل على وضعنا الصحي العام.

وقت الدم هو وقتي مع جسمي. عندما ينزف الجسم يكون في حالة حركة بين الداخل والخارج. من ناحيتي، إنه وقت يجب فيه عدم القيام بأي شيء جديد، فقط أن نخرج، نفرّغ، ننفخ، نحرّر، ننظف، نطلق، نمحو ونرمي كل شيء. كل فكرة وتجربة غير ضرورية أو غير مرغوبة في حياتي. كما يختفي القمر كل شهر لكي يعود ثانية، هكذا الحركة الذاتية مفعولها كالسحر للمرأة أيضًا!

نعم، وقت الدورة الشهرية هو وقت نوعي وقيم لي مع نفسي. وقت يتسم بالهدوء. وقت عميق أغوص خلاله إلى داخل منحدرات البئر، لأسبر أعماق نفسي، لأجد هناك كنوزًا من أحلام وأستنبط بصيرة جديدة، حكمة وإبداع هائجة في داخلي تنتظر أن أحضر لأنتشلها، فأخذها معي في رحلتي في العالم خلال الشهر القريب. إنه وقت القمر. وقت أفرغ به في الظلام بعد تعبئة ومدّ الشهر كله، أختفي لزمان ما حتى أجدد قواي وأشحن ذاتي بطاقات متجددة.

"بالنسبة لي، الدورة الشهرية طبيعية وأنا أسير مع الطبيعة، كما أنني في حوار دائم مع جسمي، أحترم هذا الوقت الآخر وأعطيه معنى وأسعى للاستفادة أكثر ما يمكن من هذه الهدنة الشهرية، كما أنني فخورة بالحيض وسعيدة بحضوره. يضعف النزيف الجسم وأنا لا أبذل جهدًا في هذا الوقت، أختار القيام بأكثر الأمور متعة واسترخاءً والتي لا أصلها خلال الحياة اليومية والتي تجعل هي أيضًا الدورة الشهرية حدثًا مميزًا."

## 2. من المراهقة وحتى البلوغ، من بداية الحيض وحتى توقفه

"ولدت سنة 1944 وبدأت دورتي الشهرية الأولى في سن 11، كنت لا أزال في الصف السادس. "تركت" أمي كتاباً عنوانه "النمو البشري" فقرأته، عندها عرفت ما هذا عندما ظهرت دورتي الشهرية الأولى. لكن الحدث نفسه كان حدثاً محرّجاً بالنسبة لي. وضعت كمية كبيرة من ورق المحارم في منفرج الرجلين وتنزّهت لعدة ساعات قبل أن أذهب إلى البيت وأجبر نفسي على إخبار أمي. أمي دافعت عن نفسها: لم أتوقع حدوث هذا مبكراً وخططت أن أرشدك في موضوع الفوط الصحية لاحقاً".

تخوض البنات تجربة الحيض الأولى بأشكال مختلفة، وهكذا أيضاً تخوض النساء تجربة آخر حيض لهن. تساهم الاختلافات البيولوجية في خلق هذه الفروق. ولكن، يساهم المكان، الزمان والحضارة التي نعيش فيها في بلورة هذه الاختلافات. خلال سن المراهقة، نمّر بعملية الانتقال من الطفولة إلى البلوغ الجسدي الذي يتميز بنمو الثديين والشعر عند منفرج الرجلين وتحت الإبطين، إلى جانب النمو السريع في طول ووزن الجسم. يتوقف نموّ وتصلب عظامنا خلال مرحلة المراهقة، لكن كتلة العظم تستمر في النموّ حتى خلال سنوات العشرين. تنظم الهرمونات عملية التكاثر، وهي مواد كيميائية تتواجد في تيار الدم وفي الدماغ، وترسل رسائل من قسم واحد في الجسم إلى غيره. مستويات هورمونات الجنس تكون منخفضة خلال سنوات الطفولة، تزداد بشكل كبير في سنوات الخصوبة وبعدها تقل وتتوازن بشكل مختلف بعد توقّف الحيض. يُعتقد أن سبب التغيرات التي نشعر بها مع بداية الحيض وتوقفه (وخلال كل فترة الحيض لدينا) ناجمة أساساً عن التغيرات في مستويات الهرمونات.

"في الصف، نهضت لأذهب إلى الحمام. وفي الحمام لاحظت وجود إفرازات غريبة على ملابسني الداخلية. عندها فهمت أخيراً: ظهرت الدورة الشهرية! تأثرت جداً ولم أستطع أن أنتظر لأخبر صديقاتي... جميعهن تحمّسن وفرحن جداً لي... لم يكن أي شخص أعرفه محرّجاً بسبب ظهور الدورة الشهرية لدي".

يبدأ نضوج البويضة والحيض في نهاية البلوغ الجنسي، تقريباً في سن الثانية عشرة والنصف في المعدل، رغم أن كل سن بين عشرة وستة عشر هو ضمن المجال العمري المقبول. بداية الحيض لدى فتيات يعيشن في نفس الدولة قد يكون مختلفاً بشكل متوسط، وهذا متعلق بعوامل مثل التغذية، الوزن، الأصل، البيئة والتاريخ العائلي. يتعلق سن الحيض الأول بعوامل عديدة، جزء منها بيولوجي: هكذا، من أجل ظهور الحيض، يجب أن تشكل الدهون في جسم الفتاة ربع وزنها الكلي تقريباً، دورة شهرية منتظمة هي نتاج نظام غذائي متوازن من الدهون، الكربوهيدرات (سكريات ونشويات) والزيوت.

"استمرت دورتي الشهرية الأولى حوالي عشرة أيام. كانت ثقيلة مثل عاصفة تسونامي مصحوبة بآلام رهيبة، لم أفهم...كنت مذعورة، مذعورة من شدة الخوف. أذكر أنني كنت في حالة هلع تام. وعندها لم أقم بهذا الربط بأن الأمور على ما يرام، فالآن دخلت في مرحلة أنوثة وجسمك هو جسم امرأة عليك تقبل الدورة الشهرية وهذا يعني أنك قادرة على الإنجاب والولادة. لم أفكر في هذا مطلقاً آنذاك. لكن هذا أزعجني، هذا لم يكن لطيفاً بالنسبة لي. هذا لم يكن مريحاً بالنسبة لي. شعرت بالألم. كان الأمر مرعباً بالنسبة لي... لقد استغرقني تأقلمي عدة شهور إلى أن انتظمت الأمور".

خلال سنوات الخصوبة، تُحدد إيقاعات دورات الهرمونات توقيت نضوج البويضة والحيض. هذه الدورة، دورة الحيض، تنظم خصوبتنا وتسمح بالحمل خلال عدة أيام من كل شهر. تشعر العديد من النساء بعلامات ملموسة أكثر لهذا الإيقاع - مشاعر متغيرة، تغييرات في الثدي، اختلاف الأغذية التي نستمتع بتناولها في أوقات مختلفة من الشهر وآلام الرأس أو البطن السفلى.

يستمر الحيض ونضوج البويضة حتى سن الخمسين في المعدل، مع هذا قد يتوقف الحيض في أي عمر ما بين 40 و 55. التغيرات الجسدية التي تحدث بين مرحلة الخصوبة والمرحلة التي تليها في حياتنا تستمر أحياناً على مدى فترة تصل حتى خمس عشرة سنة (أنظري فصل: سن الأمان).

"في عصيرة ذلك اليوم، أخبرت لمياء. ورغم أنها، أو ربما لأنها كبرت بدون أم، فقد عرفت كيف تساعدني. أخرجت من خزانة المريية فوطاً صحية وأعطتني إياها. بعد ذلك ذهبت إلى البيت وأخبرت أمي. هنأتني أمي، لكن مشاعري لم تقتنع كلياً بتلك التهئة. الرسالة غير المباشرة التي تلقيتها كانت بأن الحيض سوف يعقد لي حياتي. فقد ترافقه أوجاع، كما أنه قد يحدد حركتي، لأنه لا يمكن الذهاب للبركة وللبحر أثناء العادة الشهرية ومن لديها نزيف شديد أثناء الرحلة لديها مشكلة وأيضاً علي الحذر لاني "كبرت". بالإضافة إلى ذلك تظهر بثور على الوجه وهي سوف تنفي السر. باختصار، لم يكن في هذا أي شيء مما يحدثوننا الآن عنه من ناحية الوعي الروحاني حول المقارنة بين دورة المرأة ودورة القمر وما شابه. إحدى صديقتي، من قرية زراعية وبيت ثري، حدثتني أنها خجلت جداً، لم تقل كلمة حيض أبداً. في البيت الذي نشأت فيه كان من المقبول أن ينام والداها في سريرين منفصلين عند ظهور الدورة الشهرية لدى أمها. "كانت تطلب مني أن أنضم إليها للنوم في السرير، لكن هذا كان مقرفاً جداً بالنسبة لي لأنني عرفت أنها تنزف، رغم أنه لم يتم التصريح بذلك بشكل جلي...إلا أنني واجهت صعوبة في التفكير بذلك".

لم تشمل اهتمامات الرأي العام للمجتمع العربي والمجتمعات الأخرى في الثمانينيات تعاملًا واضحًا مع النزيف الشهري إطلاقاً. فلكي لا تضطر النساء إلى ذكر الكلمة "القذرة"، تم اختراع كمية وفيرة من المصطلحات/الرموز للمحافظة على السر، ابتداءً من "علم أحمر"، و"الساحرة" إلى "جاءت الخالة للزيارة". لقد قل اليوم تداول هذه المصطلحات "المشفرة" لكلمة حيض، لكن يبدو أن الرسالة تغيرت وتطورت فحسب! ففي مجتمع منفتح على وسائل إعلام متعددة وطرق تسويق متطورة في بداية الألفية الثانية، فإن الكلمة الأخيرة هي للتسويق، وهو الذي يحدد نوع الحياة التي نعيش. ما زال الإعلام والدعايات شركاء فاعلين في إخفاء الحقيقة والتستر عليها، إذ لا يقال بوضوح في الدعايات أن الحديث يدور عن نزيف ولا تقال كلمة "حيض"، على الأكثر تستعمل مُفردة "دورة". غالبية منتجات امتصاص الدم هي بألوان زرقاء/بنفسجية، وفي الآونة

الأخيرة نرى الأحمر على شكل وردة جورية. الرسالة التي تبثها الدعاية للنساء هي أن عليهن الاستمرار في إرسال شعور "كل شيء على ما يرام"، كما صرّحت دعاية السدادات القطنية " (تامبون) يمكن الركض معها، القفر معها". ارتقى " السر وأصبح "مسافراً خفياً"، جزءاً لا يتجزأ من حياتنا. فقط القليل من النساء يتحدثن عن دعم ونقاش مفتوح داخل عائلاتهن، منذ طفولتهن، حول الحيض، وظيفته وتأثيره.

"لقد كان من الطبيعي أن تظهر الدورة لديّ وقد كان شيئاً جيداً وفرحت جداً به. أخبرت الجميع أنني تلقيت الدورة الشهرية وكنت شاذة في هذا المضمار. لقد أنعم الله عليّ بعائلة تتحدث كثيراً عن هذا الموضوع بشفافية وصراحة. صديقتي، كنت أقول لهن لدي إفرازات بنية تماماً وبأنني أعتقد أنني سألتقي الدورة الشهرية، فكنّ يُصعقن من أنني أتحدث عن هذا أساساً". تغيير المواقف والتوجهات في ما يخص الحيض هو جزء هام من مسارات اجتماعية واسعة إضافية تستطيع أن تتقدم بالفتيات والنساء نحو وعي وتقبل ذاتي واجتماعي. جميعنا - أمهات، أخوات، صديقات، صاحبات مهن - نحتاج ونستطيع أن نكون شريكات بالعملية من خلال المحادثة الواضحة، الإصغاء والعمل للتوعية.

### كيف وماذا أحدث ابنتي عن الدورة الشهرية والحيض؟

يشمل الانتقال من الطفولة للبلوغ تغيرات جسدية أيضاً، ويُسمى جزء منها علامات بلوغ جنسي ثانوي تشمل نمو الثديين، نمو شعر في منطقة الفرج وتحت الإبطين. يظهر الحيض، عادة، فقط بعد ظهور هذه العلامات. قد تساعد هذه الحقيقة الأمهات في اتخاذ القرار حول متى يبادرن بإجراء محادثة مفتوحة وموجّهة حول البلوغ بشكل عام، واختيار الوقت المناسب لفتح الحديث مع البنت حول البلوغ الجنسي، رغم أن اختيار الوقت للمصارحة في هذا الموضوع ليس منوطاً بالراشدين/ات فقط، ففي بعض الأحيان تسأل البنت أسئلة قبل الأوان.

قبل بداية المحادثة يفضل أن تحاولي الاستفسار من البنت حول ما

تعرفه. هكذا يمكنك أن تفهمي ما هي المصطلحات التي تعرفها، هل هي قلقه وما السبب، وفي الأساس - كسر حاجز الحرج الذي تواجهه المحادثات من هذا النوع.

"حين بدأت مظاهر البلوغ على جسمي كنت أرفض الاعتراف بذلك وأحاول قدر الإمكان تغطية الأشياء الظاهرة. كنت أمشي منحنية الظهر لكي لا يبان صدري الذي بدأ يكبر. أمي كانت تضع الصدرية بين ملابس لي لكي ألبسها وكنت أخجل وأتجاهل الموضوع وأعيدها لخزانتها، حتى جاءني يوماً وشرحت لي أهمية لبس الصدرية صحياً وطلبت مني لبسها وهكذا بدأت ألبس الصدرية بعد محادثة أمي المباشرة معي."

### كيف نبدأ الحديث مع بناتنا؟

أردت أن أتحديث معك عن التغيرات التي تحدث في جسم البنات حينما تصبحن فتيات. أنت بالتأكيد ترين فتيات أخريات قد بدأت أثداؤهن في النمو، ربما سمعت أيضاً من بنات أخريات أموراً كثيرة، ماذا تعرفين عن هذا؟

مثلما كبرت وتحولت من طفلة إلى بنت، هكذا سوف تستمرين في التطور لصبية وبعد ذلك ستصبحين امرأة. جزء من التغيرات التي تحدث في جسمك هي تغيرات تستطيعين رؤيتها والشعور بها، مثل نمو الثديين، نمو الشعر تحت الإبطين وفوق الفرج. في المقابل، تحدث تغيرات إضافية داخل جسمك. التغيير الأساسي هو ظهور الحيض لدى البنات.

### هل سمعت من صديقاتك عن الدورة الشهرية والحيض؟

دعينا أولاً نحاول أن نفهم ما هذا، حتى تشعري بارتياح أكبر مع المصطلحات التي تسمعينها وكيفية تكوني مستعدة لهذا أيضاً.

أنت بالتأكيد تعرفين أنه توجد في بطنك أعضاء مختلفة، ولكل عضو توجد وظيفة خاصة به. يوجد في قاع بطن كل امرأة أو فتاة عضو اسمه الرحم (يمكن الاستعانة بالرسومات البيانية في الجزء الأول). إنه المكان



في بطن المرأة المعدّ لتنمية الحمل والمحافظة عليه. يوجد على جانبي الرحم عضوان اسمهما مبيضان، تتكوّن فيهما البويضات. لكي يحصل الحمل، هناك حاجة للقاء بين بويضة من المرأة وحيوان منوي من الرجل وأن تستقر في رحم المرأة.

يحضّر الرحم نفسه للحمل؛ كيف يقوم بذلك؟ مثلما يعدّ العصفور لنفسه عشًا قبل أن يضع فيه البيض، هكذا يبني الرحم كل شهر من جديد طبقة خلايا ملائمة لاستقبال حمل وتغذيته، مكان يسمح للجنين أن يتطور ويكبر حتى الولادة. ينتج جسمنا عشًا في الرحم من أجل الحمل.

إذا لم يحصل لقاء بين بويضة وحيوان منوي لن يتطور حمل، يحرر الرحم هذه الطبقة من الخلايا، التي تشمل أيضًا أوعية دموية كثيرة، وهي تُفرّز من جسم المرأة عبر فتحة المهبل، من الفرج. هذا هو الحيض الذي يظهر لدى النساء كل شهر. يستمر النزيف عدة أيام في كل مرة. في الشهر التالي يحدث نفس الشيء ثانية، يُحضّر الرحم نفسه لاستقبال حمل، وإذا لم يكن من حمل يحرر كل ما حضّره، وهكذا مرة بالشهر، منذ أن نصح فتيات وحتى عمر 50 تقريبًا. إذا تكوّن حمل، يرسل الجسم أمرًا للمخ بأنه لا توجد حاجة لإعداد الرحم من جديد. لذا وخلال شهور الحمل التسعة لا تحيض المرأة.

إذن كيف يحدث هذا؟ في أحد الأيام ستدخلين الحمام وسترين أنه يوجد القليل من الدم على ملابسك الداخلية. صحيح أن هذا قد يبدو مرعبًا بعض الشيء، لكننا نتحدث عن هذا مسبقًا، لكي تكوني جاهزة. عندما يحدث هذا، توجّهي لمن ترتاحين لها (صديقة، أخت، إلي، معلمة، مستشارة) واطلبي المساعدة. في البداية، يحبّذ أن تستعملي فوطة صحية يمكنها امتصاص الدم بحيث تلصقينها على سروالك الداخلي وتبدلينها حسب الحاجة. أرجو أن تشعري بالارتياح لتسأليني أي سؤال لديك، رغم الإحراج المرتبط بالموضوع، هذا أمر طبيعي - الحيض وكذلك الإحراج. عمليًا، عند ظهور الحيض لديك تصبحين امرأة ولذا هذا احتفال نسائي ويمكننا الاحتفال به".

يحبز أن تسمحي للبننت أن تسأل أسئلة...

**أسئلة محتملة:**

**سؤال:** هل يمكنني أن أصبح أمًا الآن؟.

**إجابة:** لا. أولاً لأنه في أول سنة - سنتين بعد أن يبدأ الحيض لديك، لا يُنتج جسمك البويضات الضرورية لخلق حمل. السبب الإضافي مرتبط بأنه لكي تصبحي أمًا، يجب أن يمارس الرجل والمرأة علاقة جنسية. ما زلت صغيرة على هذا. الطرق الأخرى أيضًا التي تصبحين من خلالها أمًا، مثل تبني ولد أو الحصول على تبرع بحيوانات منوية، غير ملائمة لعمرك. يفضل الوصول للأمومة في سن أكبر، بعد أن تشعري أنك بالغة بالقدر الكافي.

**سؤال:** ماذا يحدث للصبيان؟ لديهم حيض أيضًا؟

**إجابة:** يوجد رحم لدى البنات فقط، لذا البنات فقط تستطيعن الحمل وفقط لدى البنات يوجد حيض. توجد تغيرات أخرى لدى الصبيان والتي تحدث عندما يبلغون، إنهم يكبرون ويكبر عضوهم التناسلي أيضًا، لدى الصبيان أيضًا ينمو شعر في منطقة القضيب. أحيانًا، يوجد لدى الصبيان احتلام ليلي، يستيقظ الفتى في الصباح ويكتشف أنه سال منه سائل حيوانات منوية في الليل في ملابسه الداخلية، من حلم، هذا طبيعي.

**سؤال:** هل سيؤلمني الحيض؟.

**إجابة:** ليس بالضرورة. بعض النساء يؤلمهن بطنهن قليلاً قبل أو أثناء أيام الحيض، لكن هناك من لا تشعرن بأي شيء. الدم الذي ينزل غير مرتبط بجرح، وإنما بتجدد الجسم.

**سؤال:** يمكنني أن أسيطر على هذا مثل البول؟.

**إجابة:** لا. هذا يحدث من الجسم بنفسه. يُفرز الدم عندما لا تذهبين للمراحيض أيضًا، لذا نحافظ على نظافتنا بمساعدة فوط صحية، والتي نبدلها في كل مرة نشعر بها بوجود حاجة لذلك.

**سؤال:** إذن كيف يخرج هذا، ما الذي يقول له أن يخرج؟

**إجابة:** دماغنا يسيطر على كل جسمنا. ما يسيطر على إفراز الحيض

هي الهرمونات، وهي مواد يرسلها الدماغ وهي تراقب عمل الرحم والمبيضين.

### 3. التعامل مع الدورة الشهرية والحيض في الحياة اليومية، طرق المواجهة والتعامل المختلفة.

**تغيرات حيضية ومتلازمة ما قبل-الحيض (PMS-Premenstrual Syndrom)**

تسيطر الهرمونات على دورة الحيض ويرتفع وينخفض مستوياتها في أنماط ووتيرة خاصة بها. تؤدي هذه الهرمونات إلى تغيرات جسمانية وعاطفية تشعر بها قسم منا خلال الدورة الشهرية. تشعر مختلف النساء بهذه التغيرات بأشكال ومستويات مختلفة: بعض منا يلاحظ تغيرات قليلة، في حين أن البعض الآخر يشعر بتقلبات حادة. جزء منا يشعر بفترات مفعمة بالطاقة والإبداع المكثف، في حين أن غيرهن يشعرن بتغيرات في المزاج وبتغيرات جسدية. بعض النساء يشعرن بالحيض بشكل سيء جداً حيث يشمل هذا تقلبات مزاجية، إرهاقاً، اكتئاباً (في أحيان متقاربة يكون معتدلاً لكنه يكون في بعض الأحيان شديداً)، انتفاخاً، حساسية في الثديين وصداع. تستطيع مثل هذه التغيرات الحيضية أن تشوش حياتنا وبشكل كبير أحياناً. قد تتغير أحياناً عند نفس المرأة الظواهر والتأثيرات الهرمونية من شهر لآخر وبالتأكيد مع مرور السنين (كوهين-تريكيل، 2008).

في نهاية هذا الجزء من الفصل أضفنا قائمة تعرض معلومات بديلة عن أعشاب طبية يمكن استخدامها لمواجهة ظواهر الحيض.

المصطلح "متلازمة ما قبل الحيض" (PMS) مبني على افتراض أساسي مفاده أن التغيرات التي تسبق ظهور الحيض هي مرض. بالفعل، تشعر بعض النساء وقت الحيض بعدم ارتياح، إرهاق، تشنجات، أو ألم، لكن المصطلح يثبت هذا كم مشكلة جارية ولا يعكس التباين الحقيقي الكبير في تجارب النساء بهذه الفترة.

"ليس هناك ما يمكن عمله، يجب أن نتعلم أن نعيش مع هذا. أنا حتى اليوم لا أحب دورتي الشهرية. كنت أفضل ألا تكون. رغم أنني معالجة بالطب البديل بالنسبة لي كان من الممكن أن يكون مريحاً أكثر بكثير .. لدي آلام الدورة الشهرية. لا أشعر بارتياح، أشعر بانتفاخ. إنها الفترة من الشهر التي يشعر بها جسمي بأقل راحة ممكنة..."

### ممارسة العلاقة الجنسية أثناء الحيض؟

إن ممارسة الجنس وقت الحيض والدورة الشهرية، حسب خبرتنا هي تجربة مهدئة، متقبلة، تساهم في الاسترخاء وتبعث على الشعور بالتححرر. إنها تجربة محبة ومثيرة جنسياً. لم يكن من السهل أن نتحرر ونسمح لأنفسنا بهذا الشعور. يُعتبر هذا النزيف "أوساخاً"، شيء يثقلنا، يبعث رائحة كريهة. وبشكل عام، يفضل الابتعاد عن منطقة الفرج خلال يومين حتى أسبوع خلال النزيف الشهري. كيف قُلبت كل هذه الأمور الصعبة وتحولت لما لا يشكل مشكلة فقط وإنما بالفعل مثير جنسياً؟

أحد الأمور المثيرة جنسياً، كالعادة، هو في مجرد التفكير في هذا. ممارسة الجنس أثناء الدورة الشهرية هو مثل السير عكس التيار، حرفياً. كل الأمور التي يقولونها لنا عن الحيض ومنها نستنتج عن جسمنا، أنه وسخ جداً، نتن جداً، كثير الشعر جداً، ليس أملساً، ليس مشدوداً، ليس واضحاً دائماً، وليس واضحاً كيف يشغلنا، فرجنا، مغارتنا السحرية، كل هذه الأمور تتجسد داخل دم الدورة الشهرية ولذا يجب الابتعاد عنه بقدر الإمكان. وإذا بدأنا تمرّداً وأعلنّا في فترة الحيض بالذات سألمس نفسي أو سأمارس الجنس، المتعة الموعودة تشدنا من بعيد. الشعور بالاستقلالية والحرية الذي يرافق هذا الأمر يكون عظيماً، خاصة لأنه يُخيل أن كل ما هو غير مقبول قد تحطم وأصبح مرغوباً، لكن الواقع بعيد عن هذا.

### اكتئاب ما قبل الحيض: متى يكون أكثر مما ينبغي؟

قد تظهر تغيرات في المزاج قبل الحيض لدى البعض منا وذلك بدرجات متغيرة من المزاج السيئ والاكتئاب. يمكن أن يكون الحديث عن تعبير أكثر حدة لمشاكل رافقتنا منذ زمن، تعبيراً حقيقياً عن مشاعر لم نشعر بثقة كافية لإظهارها. إذا كنتِ، بالإضافة للشعور بالاكتئاب، تشعرين بالتعب بشكل حاد وأنت شاحبة، من الممكن أن يكون لديك فقر دم وعليك أن تفحصي مستوى الحديد في الدم.

إذا كنت تميزين أن اكتئاب ما قبل الحيض هو أكثر من كآبة وهو يشوش بشكل واضح حياتك اليومية (لا يمكنك الخروج من السرير، تخسرين عملك، أو أن لديك أفكار انتحارية) يحذ التوجه للحصول على المساعدة المهنية.

يدور خلال السنوات الأخيرة جدل مستمر حول الاعتراف بمتلازمة ما قبل الحيض الخطيرة والتعامل معها (PMDD-Premenstrual Dysphoric Disorder)، والتي يميزها مزيج من الأعراض الجسدية والسلوكية كالغضب والسخط الشديدين، حزن وتوتر داخلي (Croft, 2009).. هناك من يقفون ضد تصنيف التغيرات التي تسبق الحيض لدى بعض النساء على أنها إعاقة مميزة، لأن هذه النظرة تؤدي لتصنيف الحيض كإعاقة. هذا التصنيف يعزز الوصمة بأن النساء "يفقدن صوابهن" مرة في الشهر، أي أن النساء معرّضات لهجوم هرموني، أنهن غير عقلانيات ولذا لا يمكنهن تولي مناصب ذات صلاحية، مستوى مسؤولية أو ضغط. الإدعاءات المخالفة توصي بتجاهل المتلازمة، التي تشعر بها الكثيرات على أساس ثابت، وتشكل هذه الادعاءات ظاهرة مقلقة أكثر. عدد غير قليل من النساء يشعرون بتغيرات حادة قبل الحيض وباكتئاب، وعدم اعتراف المجتمع بالظاهرة قد يزعزعهن أكثر.

"أيام قبل الدورة أحس بالاكتئاب والعصبية لدرجة العنف. لا أعرف ما يحدث لي. ولكن، ودون قصد، أكون ثائرة وردود فعلي عصبية جداً، وحين أنتبه لذلك، يكون الوقت قد فات على تلافي ذلك وأنهم بانني بدأت أجن. زوجي بدأ يعرف أن ما أمر به ناتج عن أعراض ما قبل الدورة ويفهم ذلك، ولكن الآخرين من حولي يهتمونني

بالجنون. أحياناً كنت أود العزلة لكي لا أواجه هذه الاتهامات بالذات في الأيام التي تسبق الدورة وما هو مهم الإشارة إليه هو أن هذه الأعراض تختفي حين يبدأ نزيف الدورة.”

### تشنجات شديدة (عسر الحيض Dysmenorrhea):

تشعر النساء بتشنجات (تقلصات) مختلفة قبل الحيض. تشمل الأعراض المرافقة للتشنجات في بعض الأحيان: غثيان وإسهال بسبب إنتاج فائض البروستغلاندينات (Prostaglandins) - مواد كيميائية تؤدي لتقلصات الرحم وعضلات الأمعاء). يؤدي فائض البروستغلاندينات إلى تقلصات متواترة في الرحم، ترافقها أوجاع في بعض الأحيان.

تستطيع بعض الأعشاب الطبية التخفيف من التشنجات (اقرئي بند الأعشاب الطبية - يتبع). إذا كانت هذه الطرق لا تساعدك، يحبذ التوجه للطب البديل مثل الوخز بالإبر الصينية. بعض الأطباء/الطبيبات يصفون حبوباً لمنع الحمل لمساعدة النساء اللواتي تعانين من تشنجات شديدة أثناء الحيض، من المفضل فحص خطورة الأعراض الجانبية لذلك قبل الموافقة.

يفرق العلم بين نوعين من عسر الحيض: عسر حيض أولي، وهو ألم غير متعلق بمشاكل الحوض وإنما ظاهرة مرتبطة بالنزيف؛ وعسر حيض ثانوي، يحدث بسبب حالة مرضية في الحوض، مثلاً بعد التهاب في الحوض أو ورم في بطانة الرحم. سيساعدك طبيبك/تك المعالج/ة في تحديد ما إذا كنت تعانين من عسر حيض أولي أو ثانوي.

### نزيف حيض غزير (غزارة الطمث - menorrhagia) و/أو نزيف غير منتظم:

قد نعاني من نزيف غزير أثناء الحيض إذا لم تنضج البويضة وقت الدورة الشهرية، كما يحدث لدى جميع النساء في بعض الأحيان وبوتيرة أكبر- في منتصف العمر. عدم نضوج البويضة ونزيف حيض غزير قد يكونان نتيجة لأسباب عديدة خاصة نتيجة لوجودنا تحت ضغط كبير في وقت معين، استعمال اللولب داخل الرحم لمنع الحمل، بعد إجهاض، أو بسبب

ورم عضلي (Myoma) أو ورم في الرحم.

نزيف غير منتظم- نزيف حيض ليس حسب الجدول الزمني - قد يحدث نتيجة لحمل غير سليم، من بداية منتصف العمر، من عملية تعقيم قد أجريت مؤخرًا، أو من مشكلة صحية أخرى. قد تتعرضين لنزيف غير منتظم إذا كنت تعانين من اضطراب نزيف وراثي.

من الممكن أن يشير كل من نزيف الحيض الغزير والنزيف غير المنتظم، إلى مشاكل صحية خطيرة أيضًا، ولذا يُنصح في هذه الحالات التوجه للطبيب/ة. إدارة قائمة دورية مع تسجيل الحيض قد تساعدنا على تطوير وعي بالنسبة لماهية التدفق "الطبيعي" أو النموذجي "وتساعدنا في متابعة مدة الحيض والدورة الشهرية.

**الضهي، انحباس الطمث (الحيض) أو انقطاعه (Amenorrhea):**

تعاني بعض النساء من غياب دورة الحيض، وتعرف هذه الظاهرة باسم الضهي أيضًا. الضهي الأولي هو حالة لا يظهر فيها الحيض حتى سن 16 (إذا تطورت علامات البلوغ الجنسي الثانوي) أو حتى عمر 14، إذا لم يبدأ أي تطور لعلامات جنسية ثانوية. الضهي الثانوي هو توقف الحيض بعد حيض واحد على الأقل. جزء من العوامل التي تؤدي للضهي (باستثناء الحمل) هي: عدم نضوج البويضة، انقطاع الحيض، رضاعة، تدريب بدني مكثف، عوامل عاطفية، حالات ضغط، استعمال سابق لحبوب منع الحمل، استعمال أنواع مخدرات معينة، عاهة خلقية في قناة المهبل، نقص في التوازن الهرموني، أكياس أو أورام، أمراض مزمنة وكروموسومات غير طبيعية. في كثير من الأحيان يكون سبب الضهي مزيج من هذه العوامل. إذا كنت تعانين من الضهي يحدّ التوجه للطبيب/ة المعالج/ة.

**إيقاف الحيض المتعمّد:**

تنتشر في السنوات الأخيرة ظاهرة إيقاف الحيض المتعمّد - استعمال هرمونات أو أدوية تستهدف تقليل عدد حالات الحيض أو إيقاف النزيف كليًا. تكبت النساء الحيض من خلال استعمال وسائل مختلفة لمنع

الحمل: (Depo Provera)، مثلاً، هو وسيلة منع بصورة حقنة هرمونية تمنع نضوج البويضة، ويرافقها عادة عَرَضُ جانبي هو غياب الحيض. بالإضافة، جزء من حبوب منع الحمل يزوّد الجسم بهورمونات لفترة ثلاثة شهور متواصلة، مما يترك في السنة أربع فترات فقط دون هورمونات وفيها سيظهر نزيف.

استعمل الأطباء والطبيبات على مرّ السنين إيقاف الحيض المتعمد لمعالجة النساء اللواتي يعانين من حيض يرافقه ألم أو مشاكل أخرى. يتطور في السنوات الأخيرة جدل من نوع آخر، والذي يقترح أن تأخذ نساء سوّيات صحياً، أدوية للتخفيف عن أنفسهن في التعامل مع الحيض مرة في الشهر. الباحثون/ات هم/هنّ في مرحلة جمع معطيات عن المفهوم الصحي لإيقاف الحيض المتعمد، لكن تنقص معطيات حول عدد كبير من النساء ولمدة طويلة.

إن الرغبة في إيقاف الحيض تتطلّب تفكيراً إضافياً. جزء منا يؤمن بأن دوراتنا الشهرية هي دليل تمتّعنا بالصحة، بينما تعاني أخريات منها وترى فيها ظاهرة مؤلمة ومزعجة. إن ظهور الحيض شهرياً هو ظاهرة طبيعية؛ إنها طريقة الجسم ليوّاجه بشكل طبيعي عدم حدوث الحمل. يفضّل الامتناع عن تناول علاج دوائي لمن هنّ غير مريضات. الثمن المحتمل لذلك قد يكون باهظاً، لكون غالبية الأدوية مصحوبة بمخاطر وأعراض جانبية، حتى وإن كانت قليلة.

### أعشاب طبية تستطيع مساعدتنا في فترة الدورة الشهرية

تستطيع الأعشاب الطبية أن تساعدنا في التعامل مع المشاعر السلبية أو الآلام التي تظهر وتصاب التغيرات التي تسبق الحيض، خلال الحيض وأحياناً بعده أيضاً.

يتطلّب استعمال الأعشاب الطبية الالتزام بالتوجيهات التالية:

- الأدوية الصناعية هي أيضاً مركّبة من أعشاب طبية، ما يعني أن جزءاً من الأعشاب الطبية قد يؤدي إلى أعراض جانبية خطيرة. من الضروري جداً أن نقرأ جيداً التحذيرات التي على ظهر العلبة وأن نلتزم بها.



- طريقة تناول غالبية الأعشاب الموصى بها هي الـ (Tinctures) استخلاص كحولي للمواد الفعّالة في العشبة). هنالك طريقة استعمال إضافية وهي صبّ المياه الساخنة. لا يمكن صبّ المياه الساخنة على كل النباتات، لأن ذلك قد يقلل من نجاعة استخدام بعض النباتات.
- قد يتناقض استعمال بعض الأعشاب مع الأدوية الكيميائية. إذا كنت تتناولين أدوية بشكل ثابت، يجب أن تستشيري طبيبك / طبيبتك أولاً.
- على اللواتي تعانين من مشاكل مزمنة، أن يقمن باستشارة طبيب/ة قبل استعمال الأعشاب الطبية.
- يجب أن يرافق استعمال الأعشاب الطبية تغيير أكثر شمولاً في أساليب الحياة بهدف معالجة المشكلة، ولذا يُنصح باستشارة معالج/ة صاحب/ة خبرة.
- يجب استشارة الأخصائية في المحل أو امرأة صاحبة معرفة قبل المباشرة في استعمال الأعشاب الطبية

### تحضير صبغات: (Tinctures) - مُستخلص كحولي للمواد الفعّالة في العشبة من الأعشاب المختلفة):

الصبغات هي مستحضرات عامة يمكن لأي فرد تحضيرها ودون الحصول على علامات تجارية محددة، وهي تتم بإضافة الكحول والماء إلى الأعشاب المراد تحضير الصبغة منها، وبنسب محددة لكل من الماء والكحول والأعشاب. ومعظم الصبغات تصنع من الأعشاب التي تمثل 1:4 من القوة، وهي عبارة عن جزء بالوزن من الأعشاب الجافة إلى 4 أجزاء من الحجم من الصبغة. ولكي تصنع هذه الصبغات في المنزل، فإنه يلزم الحصول على 50% من الكحول النقي (كحول إثيلي)، وليس الأنواع الأخرى من الكحولات مثل الميثيلي، أو البروبيل، أو غيرها لأنها كحولات سامة وضارة بالجسم. وفي العموم، يستعمل جزء من الأعشاب مع جزئين من الماء، وجزئين من الكحول، ضع الجميع في أناء زجاجي معتم، وربما في الشمس أو

في مكان حار وهو الأفضل، ولمدة تتراوح ما بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع. ثم تعصر الصبغة وتصفى، ويؤخذ السائل الصبغي، ويعبأ في زجاجة معتمة، ذات غطاء محكم، وتحفظ في درجة حرارة الغرفة هكذا لسنين عدة. يمكننا الحصول على معلومات لكيفية تحضير الصبغات من الاعشاب المختلفة في الصيدليات ولدى المختصين بالأعشاب الطبية.

### علاج الضهي انحباس الطمث (الحيض) أو انقطاعه:

تُعرف عدة نباتات كمحفّزة (مُستجِلة) للحيض

- الميرمية، النعناع، الإفسنتين محظورة الاستعمال تماماً في فترة الحمل لأنها تؤدي للإجهاض. طريقة تناولها هي على شكل (Tincture- مستخلص كحولي للمواد الفعّالة في العشبة).
- نباتات أخف يمكن استعمالها لنفس الهدف هي:

- الكوهوش الأسود (Black Cohosh)، يساعد في حالات الدورة الشهرية غير المنتظمة، مضاد للتشنجات وآمن للاستعمال. طريقة تناوله:- (Tincture) مستخلص كحولي للمواد الفعّالة في العشبة).
- بطاطا برّية – فعاليتها ماثلة لفعالية كوهوش الأسود كمل أنها تؤثر أيضاً على الجهاز المناعي.

### علاج الإرهاق:

تحديد مصدر الإرهاق هام جداً. توجد عادة علاقة وثيقة بين النقص الغذائي وبين الإرهاق.

يستطيع العلاج بالأعشاب النباتية أن يدعم أيضاً، وبعده طرق، في الحالات التي تتطلب تحسين قدرة الجهاز الهضمي على الامتصاص، تنشيط الجهاز العصبي وعلاج الضغوط.

- زنجبيل – نبات منشّط للدم، يحسّن عمليات الامتصاص ويدعم فعالية الكبد. للزنجبيل تأثيرٌ ميمون على غثيان الحمل. أسلوب تناوله – صبّ الماء الساخن عليه.

### نباتات تحسّن التلاؤم (Adaptogens):

مجموعة نباتات تعمل على الغدة الكظرية وتحسّن مستوى الطاقة في أجسامنا.

- **عائلة الجنسج** (نبته صينية): جنسج كورانية - يجب تناولها في حالات الضعف الشديد والخمول، أو في الحالات التي نريد من خلالها أن نعرّز طاقة الجسم خلال وقت قصير.
- **موانع الاستعمال:** لا يُنصح بها للنساء اللواتي يعانين من اضطرابات في النوم، من الرّبو ومن ارتفاع في ضغط الدم. يمكن استعمال نبته الجنسج السيبيرية (أخف، لكنها منشطة أيضًا) أو جنسج أمريكي.
- **هيبيريكوم** - إحدى النباتات التي تُدرس كثيرًا، تبيّن نجاحها لعلاج الاكتئاب الخفيف والمتوسط ويؤهل الجهاز العصبي.
- **موانع الاستعمال:** لمن يتناولون أدوية عصبية يُنصح باستشارة معالج/ة مؤهل/ة. هو شاي تأثيره خفيف جدًا، ويمكن تناوله على شكل (Tinctures) استخلاص كحولي للمواد الفعّالة في العشبة).
- **عصير هيبيريكوم** - ممتاز أيضًا لعلاج حالات الاكتئاب الأكثر حدّة.

### علاج لإيقاف النزيف:

- **كيس الراعي** - نبات ممتاز لإيقاف النزيف في الجهاز التناسلي النسائي، جهاز البول وبعد الولادة. نبات يؤدي إلى تقلّص الأنسجة المخاطية. جيد لإيقاف النزيف الحيضي الطويل والنزيف بين الحيض والآخر.
- **الزهرة الثلاثية** - (Trillium Erectum) يُستعمل لإيقاف نزيف حيض طويل.
- **قريصة الدجاجة** - تؤثر على تدفق الدم المحيطي وتستعمل لإيقاف نزيف حاد أيضًا.

### علاج الحيض غير المنتظم:

- **الكوهوش الأسود** - ينظّم الحيض، أعراض سن الأمان، مضاد للتشنجات،

الفرع، آلام الدورة الشهرية.

- بطاطا برية – مثل الكوهوش الأسود.
- أنجيكا صينية – تدفق الدم للرحم، آلام الدورة الشهرية، حيض خفيف (حسب تعريف الصينيين على أنها نبتة بانية للدم).
- موانع الاستعمال: يُمنع الاستعمال أثناء الحمل.

علاج التشنجات:

- الكوهوش الأسود.
- فلريان مضاد للتقلص – يُستعمل لتهدئة الجهاز العصبي، حالات التوتر والضغط والفرع. يُمنع تناوله في حالات الاكتئاب، كما تُنصح النساء اللواتي يتناولن أدوية عصبية باستشارة الطبيب/ة المعالج/ة.
- قشرة موران.
- ترنجان (مليسا) – ميرمية – زنجبيل.
- بابونج – نبات مهدئ عام، خاصة بكل ما يتعلق بالجهاز النسائي، جهاز الهضم والجهاز العصبي.

تخفيف أعراض سن الأمان-منتصف العمر:

يمكن للنساء اللواتي يعانين من أعراض عدم هدوء عام، حيض غير منتظم، هبات حر وحزن، أن يشعرن بالارتياح باستعمال الأعشاب الطبية: الكوهوش الأسود، بطاطا برية، أنجيكا صينية، غار، فلريان ومليسا.

علاج الاكتئاب:

- هبر يكوم
- فربانا طبية – تستعمل لتأهيل مضاد للاكتئاب، لتهدئة حالات غضب وحزن.
- سموه (سم الفار)
- ترنجان (Miliasa Officialis) (مليسا)

- الاسقوتلارية الأوروبية (نبته من الفصيلة الشفوية)
- عائلة الجنسينج- (أنظري في البند "إرهاق")
- عرق السوس (Licorice) (ليكوريش)

#### علاج للتغيرات في المزاج:

نباتات تحسّن التأقلم- (Adaptogen)، تحسّن قدرتنا على التعامل مع عوامل التوتر، الضغط والأوضاع المتغيرة:

- عائلة الجنسينج
- سخزندرا (Schisandra) صينية
- عرق السوس
- سموه - يستعمل كنبات مهدئ

#### علاج لمشاكل في مستوى السكر

- أوراق أرضي شوكي - تدعم الكبد، تفكيك وبناء السكريات والدهنيات
- جمنما - (Gymnema) يوازن مستويات السكر والدهنيات في الدم.

## قائمة المراجع

- تمير، ط. (محررة). (2011). نساء لأجسادهن: صحة، جسد، جنسانية وعلاقات. بن شيمان: مودان.
  - كوهين-تريكيل، س. (2008). "PMS: آليات للتخفيف من متلازمة ما قبل - الحيض". متة، نشر بتاريخ 8.02.2008. <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3503539,00.html>. أخرج في 10.7.2010.
  - شويكا-رفاو، م. (2007). الأسباب لأوجاع نضوج البويضة. موقع. <http://www.infomed.co.il/question-13151>. أخرج في 1.8.2010.
  - Allen, T. L. Van-Groningrn, B. Barkdale, D. J. and McCarthy, R. (2010). "The Breast Self-Examination Controversy: What Providers and Patients should know". **Journal for Nurse Practitioners**, 6(6): 444451-.
  - Croft, H. (2009). "Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)". **HealthyPlace.com**. <http://www.healthyplace.com/depression/main/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd/menu-id-68>. Retrieved on 27.7.2010.
  - FDA. (2005). "Guidance for Industry and FDA Staff Menstrual Tampons and Pads: Information for Premarket". <http://www.fda.gov/downloads/MedicalDevices/DeviceRegulationandGuidance/GuidanceDocuments/ucm071799.pdf>. Retrieved on 27.7.2010.
  - The Boston women`s health book collective. (2005). **Our Bodies, Ourselves: a new edition for a new addition**. N.Y: Touchstone.
- لقراءة إضافية:
- موقع "منتدى الجنسانية" المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة <http://www.jensaneya.org/index.php>
  - موقع جمعية "المرأة وكيانها" <http://www.wtb.org.il/arabic/>