



وزارة الصحة

الجمهورية التونسية



وزارة التربية



صحتنا ... في نظافتنا...

# دليل النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



الوكالة الأنباطية  
للتنمية والتعاون



يونيسيف  
لكل طفل



الإغاثة الإسلامية  
تونس



صحتنا ... في نظافتنا...

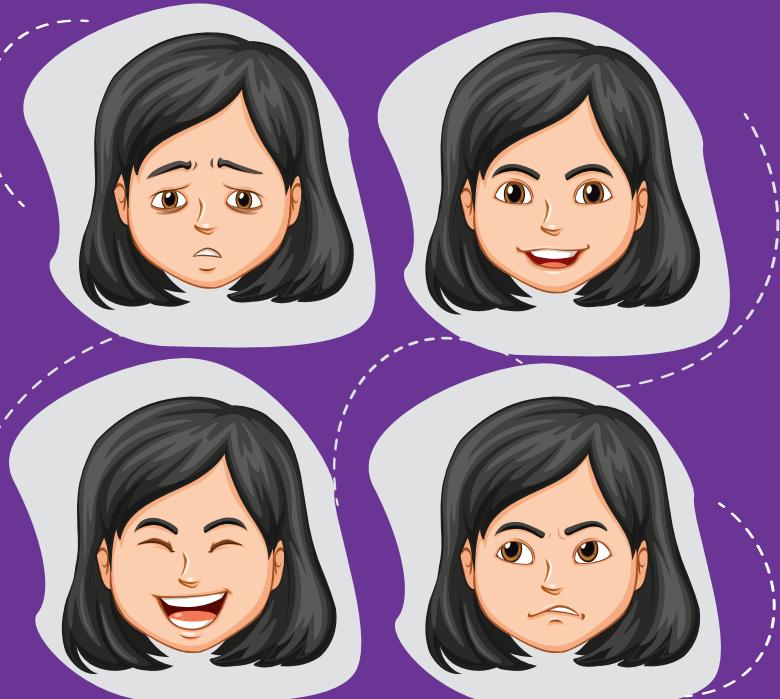
# فترة البلوغ



- هي جملة ظواهر النضج الجسدي والنفسي التي ترافق المرور من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد.
- تبدأ فترة البلوغ من 9 إلى 16 سنة.
- تتميز فترة البلوغ بتنامي الصفات الجنسية الثانوية (شعر الإبط والعانة وتنامي الثديين وظهور الحيض) وبتسارع معدل النمو.

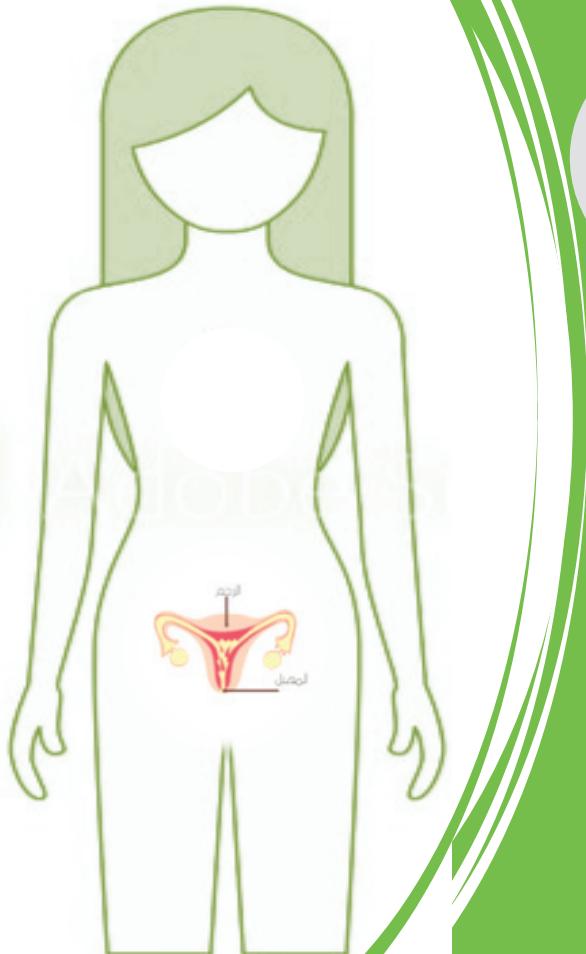
# التغييرات النفسيّة

إن الدخول في فترة البلوغ يتزامن مع تغييرات معرفية وعاطفية وإجتماعية وهو ما يؤثّر على السلوك والمشاعر والعلاقة مع الآخر.



# الدورة الشهرية

- + تزامن مع التغييرات الفيزيولوجية التي تؤهل الجسم لـإمكانية الإباضة والإخصاب.
- + تستقر الدورة الشهرية منذ بداية فترة البلوغ مع ظهور الحيض (سيلان الدم من الرحم عبر فتحة المهبل).
- + يتزامن اليوم الأول من الدورة الشهرية مع أول أيام الحيض.
- + يدوم الحيض عادة من 3 إلى 7 أيام.
- + تستغرق الدورة الشهرية عادة 28 يوما ويمكن أن تكون أطول أو أقصر (21 - 35 يوما).
- + يمكن أن تضطرب الدورة الشهرية في بداية فترة البلوغ ثم تنتظم بعد فترة من الزمن.
- + كما يمكن أن تضطرب أيضا لأسباب مرضية أو توتر نفسي.



بلغ بطانة الرحم  
سمكها الأقصى

مدة العادة  
الشهيرية

يوم 14

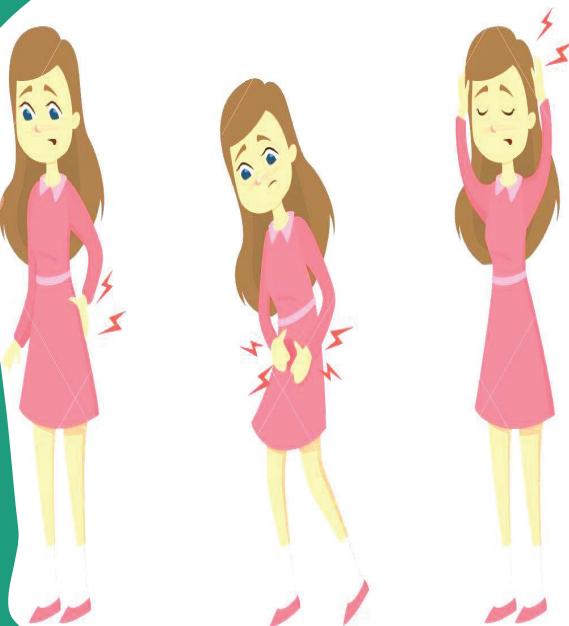
الإيامنة

زيادة سمك بطانة  
الرحم الإيامنة

دم الحيض

تطور البويضة

# أعراض ما قبل الدورة الشهرية والعلامات المرافقة



- انشداد (أو تصلب) الثديين
- آلام المنطقة السفلی من البطن والظهر
- آلام الرأس
- الإرهاق
- انتفاخ البطن
- ظهور بثور
- تقلب المزاج

قد تظهر علامة أو أكثر من هذه العلامات  
وقد لا تظهر أي منها.

# بعض الطرق المفيدة للحماية خلال فترة الحيض

هناك العديد من الطرق للحماية :

- أفضلها استخدام الفوط الصحية ذات الاستعمال الواحد.
- كما يمكن استخدام الفوط القابلة للغسيل أو نسيج قطني نظيف مطوي.

## نحو تغيير الفوط

- للشعور بالراحة وتفادي التعفنات، يجب تغيير الفوط كل 3 أو 4 ساعات.
- يُنصح للفتاة البالغة أن يكون بحوزتها دائمًا فوطة احتياطية وملابس داخلية نظيفة للتبديل عند الحاجة.

# التصرّف في الفوط الصحية ذات الاستعمال الواحد



# التصرف في الغوط القابلة للغسيل



# نصائح حفظ الصحة

● تغيير الفوطة الصحية كل 3 أو 4 ساعات

● لنظافة المناطق الحساسة :

● يجب غسل منطقة ما بين الفخذين عند دخول المرحاض بالماء وتنظيفها من الأمام إلى الخلف وليس العكس تفاديا لتنقل الجراثيم من فتحة الشرج إلى فتحة المهبل والتسبب في تعفنات.

● يجب تفادي استخدام إسفنجية حمام والمنتجات التي قد تتسبب في الإلتهابات (صابون الاستحمام أو الصابون العادي أو الشامبو...).

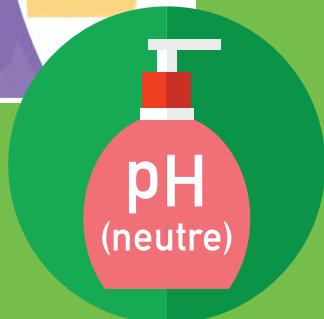
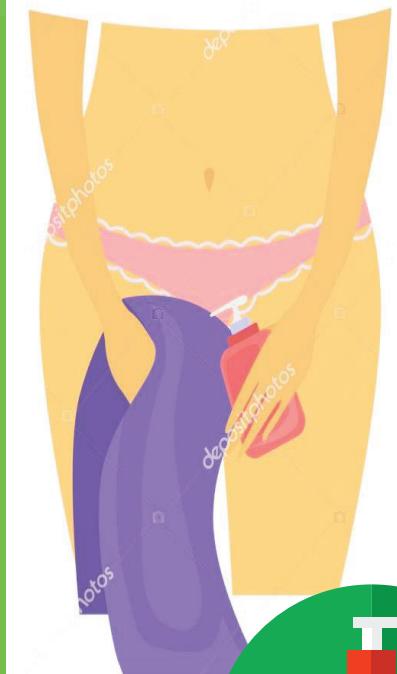
● يستحسن استخدام منتج صيدلاني ذي درجة حموضة محايدة (pH neutre) بشكل يومي خلال فترة الحيض ومرتين في الأسبوع خارجها.

● غسل اليدين بالصابون قبل وبعد الدخول إلى المرحاض.

● التأكد من نظافة المرحاض قبل الاستعمال وبعده.

● إرتداء ملابس داخلية قطنية نظيفة وتغييرها كل يوم.

● تجنب إرتداء سروال ضيق لتفادي الإلتهابات.



# نصائح صحية عامة

للحفاظ على اللياقة والشعور بالرّاحة، يجب الحرص على :

- تناول وجبات متوازنة يوميّاً تحتوي على الفواكه والخضراوات.
- شرب كمّيّة كافية (1.5 - 2 ل) من الماء والسوائل الأخرى (شاي الأعشاب وعصير طازج ومرق الخضار).
- القيام بأنشطة بدنية كالمشي لتنشيط الدورة الدموية وتخفيف الآلام.
- النوم من 7 إلى 8 ساعات يوميّاً لاستعادة النشاط.
- عدم استعمال الأدوية دون استشارة الطبيب.



# استشارة الطبيب



الاستشارة  
الطبية

متى؟

- عند ظهور الدورة الشهرية قبل 9 سنوات أو بعد 16 سنة.
- عند تجاوز فترة الحيض لأسبوع.
- عند حدوث تدفق مفرط وغير معتمد للحيض.
- عند ظهور آلام حادة في منطقة أسفل البطن و/أو قيء.

من وأين؟

- قابلة أو طبيب بمركز صحة أساسية.
- عند الاقتضاء يمكن توجيه الفتاة من مركز الصحة الأساسية إلى عيادة طب أمراض النساء والتوليد.
- في الحالات العاجلة : توجه الفتاة للأقسام الاستعجالية لطب النساء والتوليد.

# توقع تاريخ الحيض

- على الفتاة أن تُصغي إلى جسدها : حيث تعلن أعراض ما قبل الحيض عن إقتراب دورة جديدة.
- في حالة انتظام الدورة الشهرية تُستخدم يومية :
  - توضع علامة على أيام الحيض لدورتين شهريتين متتاليتين على الأقل.
  - يكون احتساب مدة الدورة ابتداء من اليوم الأول للحيض إلى اليوم الأول للحيض المولى.
  - وفقاً لمدة الدورة الشهرية المحسوبة يمكن توقع تاريخ الحيض المقبل.

السبت	الجمعة	الخميس	ال الأربعاء	ال الثلاثاء	ال الاثنين	الأحد
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

جانفي

السبت	الجمعة	الخميس	ال الأربعاء	ال الثلاثاء	ال الاثنين	الأحد
4	3	2	1			
11	10	9	8	7	6	5
18	17	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
	31	30	29	28	27	26

فيفري

# شكر

تم إعداد دليل النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهيرية بالتعاون مع وزارة التربية ووزارة الصحة ومنظمة اليونيسف ومنظمة الإغاثة الإسلامية تونس في إطار مشروع "صحتنا...في نظافتنا..." الذي يعني بالتوسيع الصحية داخل الوسط المدرسي. هذا المشروع جزء من برنامج مكافحة التسرب والفشل المدرسي الممول من طرف الوكالة الإيطالية للتعاون والتنمية.

نود أن نشكر وزير التربية ووزير الصحة وممثلة منظمة اليونيسف وممول المشروع الوكالة الإيطالية للتعاون و التنمية ومدير مكتب الإغاثة الإسلامية تونس على دعمهم للمشروع و انجاح هذه الشراكة. نأمل فيما بعد أن ينشر هذا الدليل في جميع المدارس وأن يكون مرجعا في تقديم خدمات عالية الجودة. كما نشكر اللجنة الفنية متعددة الإختصاصات على تعاونها الكبير خلال إعداد و ترجمة هذا الدليل إلى اللغة العربية.

تكون اللجنة من :

## وزارة الصحة

- |   |   |
|---|---|
| الدكتورة. أحلام قزار                            | : مديرية الطب المدرسي والجامعي                                      |
| الدكتور. لطفي بن حمودة                          | : متفقد- إدارة الطب المدرسي والجامعي                                |
| الدكتورة ماجدة عمارة                            | : كاهية مدير البرمجة - إدارة الطب المدرسي والجامعي                  |
| الدكتورة سنية خضري                              | : رئيسة مصلحة - إدارة الطب المدرسي والجامعي                         |
| الدكتور محمد الشارني                            | : وحدة التثقيف الصحي- إدارة الرعاية الصحية الأساسية                 |
| الدكتورة ألغة سليماني                           | : طبيب مساعد - طب نساء و توليد - مستشفى شارل نيكول                  |
| الدكتورة نوال قدربي                             | : رئيس مصلحة الصحة المدرسية - الإدارة الجهوية للصحة بتونس           |
| الدكتورة صباح الكسراوي                          | : طبيب نفسي للأطفال - رئيس مصلحة العيادات الخارجية الطبية والجراحية |
| المرکز الوطني للطب المدرسي والجامعي محمد الخامس | السيدة دليلة دمدونم : قابلة - الإدارة الجهوية للصحة بتونس           |

## وزارة التربية

- السيد الأسعد شوشان : مكلف بِمأمورية لدى وزير التربية
- السيد لطفي بولعابة : كاهية مدير بالإدارة العامة للمرحلة الابتدائية
- السيدة رجاء بن خليفة : كاهية مدير بالادارة العامة لمراحل التعليم الإعدادي والثانوي
- السيدة كريمة طاوس : رئيسة مصلحة بديوان الخدمات المدرسية

## وزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن

- السيد نجيب توت : كاهية مدير - وزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن

## منظمة اليونيسف

- السيد أميدو بابا دومبيا : مسؤول عن برامج الصحة بمنظمة اليونيسف
- الأنسة أميمة عودي : مسؤولة عن برامج المياه والصرف الصحي بمنظمة اليونيسف

## فريق منظمة الإغاثة الإسلامية تونس

- الدكتورة مريم بن سلامة : مستشارة في الصحة
- السيد إبراهيم شالاري : مدير البرنامج بالمنظمة
- السيدة سناء دب : مدربة المشروع
- السيد عبد المؤمن سعайдة : مسؤول تنمية المجتمع
- الأنسة ريم شرياق : مساعدة تنفيذ مشروع
- السيد حمادي قمودي : مسؤول إعلامي

