

قصة اجتماعية توعوية أصلية

أنا حواء... أكبر وأفهم جسمي

قصة مصوّرة للفتيات ذوات التوحد عن البلوغ والدورة الشهرية
والنظافة والخصوصية والحماية



قصة اجتماعية توعوية أصلية

أنا حواء... أكبر وأفهم جسمي

قصة مفصلة للفتيات ذوات التوحد عن البلوغ، الدورة الشهرية، النظافة، الخصوصية والحماية

هذه القصة تستخدم لغة مباشرة ومواقف يومية وخطوات متوقعة، ويمكن تقسيمها إلى صفحات مصورة بحسب قدرة الفتاة واحتياجاتها.

فاتن مرعشلي | QBA . ACT

للاستخدام التثقيفي؛ لا تغني القصة عن التقييم الطبي أو خطة الدعم الفردية.



مقدمة للأم أو للمرافقة

كيف نقرأ القصة؟

على الأهل أو المختص قراءة القصة أولاً و اختيار التعديل المناسب و اتخاذ القرار هل القصة مناسبة للحالة أو هل الشخص جاهز لهذه القصة أم بعد ؟ قبل مشاركتها مع الشخص من ذوي التوحد . و في حال اتخاذ القرار الرجاء إبقاء لوح أمامكم للمساعدة في رسم معلومات إضافية للشرح بحسب ما يتطلبه الشخص.

ابداً قبل ظهور الدورة

اختر وقتاً هادئاً وابدأ الحديث عن البلوغ قبل حدوث التغيرات أو قبل الدورة الأولى. المعرفة المبكرة تقلل عنصر المفاجأة. اقرأ مشهداً واحداً أو بضعة مشاهد، ثم توقف إذا طلبت الفتاة ذلك.

استخدم كلمات واضحة وصحيحة

استخدم كلمات مثل: الثديان، الفرج، المهبل، الرحم، الدورة الشهرية والفوطه الصحية. الكلمات الواضحة تساعد الفتاة على وصف الألم وطلب المساعدة، ولا تحول جسدها إلى موضوع مخيف أو معيب.

خصص الدعم دون ضغط

يمكن تغيير اسم ليان، ووسيلة التواصل، ونوع منتجات الدورة، والشخص الآمن، ومكان الاستراحة. لا تفترض أن كل فتاة من ذوات التوحد لديها الاحتياجات الحسية أو اللغوية نفسها. اسمح لها بالمشاهدة والاختيار والتدرّب التدريجي، ولا تستخدم الإكراه أو السخرية.

احم الكرامة والاستقلال

اشرح كل خطوة قبل المساعدة الجسدية، واطلب الإذن، وقدم أقل قدر لازم من المساعدة. الخصوصية حق، وطلب المساعدة مهارة، والألم أو الخوف ليسا سلوكاً يستحق العقاب.

نحن نعلم الفهم والعناية والحماية؛ لا نعلم الخجل.

أنا حواء... أحب أن أعرف ما سيحدث



اسمي حواء. أنا فتاة من ذوات التوحد. أحب أن أعرف الخطة قبل أن أبدأ، وأرتاح عندما تكون الكلمات واضحة والصور مرتبة.

أحيانًا أشعر بتغيّر في جسمي قبل أن أجد الكلمات المناسبة لوصفه. قد أحتاج إلى وقت إضافي، أو بطاقة مصوّرة، أو سؤال قصير أجيب عنه بنعم أو لا.

قالت أمي: «جسمك سيكبر ويتغير. لن ننتظر حتى تفاجئك التغيرات. سنتعلم معًا، خطوة خطوة، ويمكنك أن تطلبي التوقف أو إعادة الشرح».

من حقي أن أفهم ما يحدث لجسمي بالطريقة التي تناسبني.

جسمي يبدأ مرحلة جديدة



في صباحٍ ما، لاحظت أن قميصي أصبح أضيق قليلاً وأن طولي ازداد. شعرت بالحيرة وسألت: «هل هناك خطأ في جسمي؟»

قالت أمي: «لا. هذه مرحلة طبيعية اسمها البلوغ. تبدأ في وقت مختلف عند كل فتاة، ولا تحدث كل التغيرات في اليوم نفسه». قد يكبر جسمي بسرعة ثم يهدأ، وقد تبدأ بعض التغيرات قبل غيرها. لا أحتاج إلى مقارنة نفسي بصديقاتي أو أخواتي. جسمي له توقيته الخاص.

أنا لا أتأخر ولا أستعجل؛ جسمي ينمو بوتيرته الخاصة.

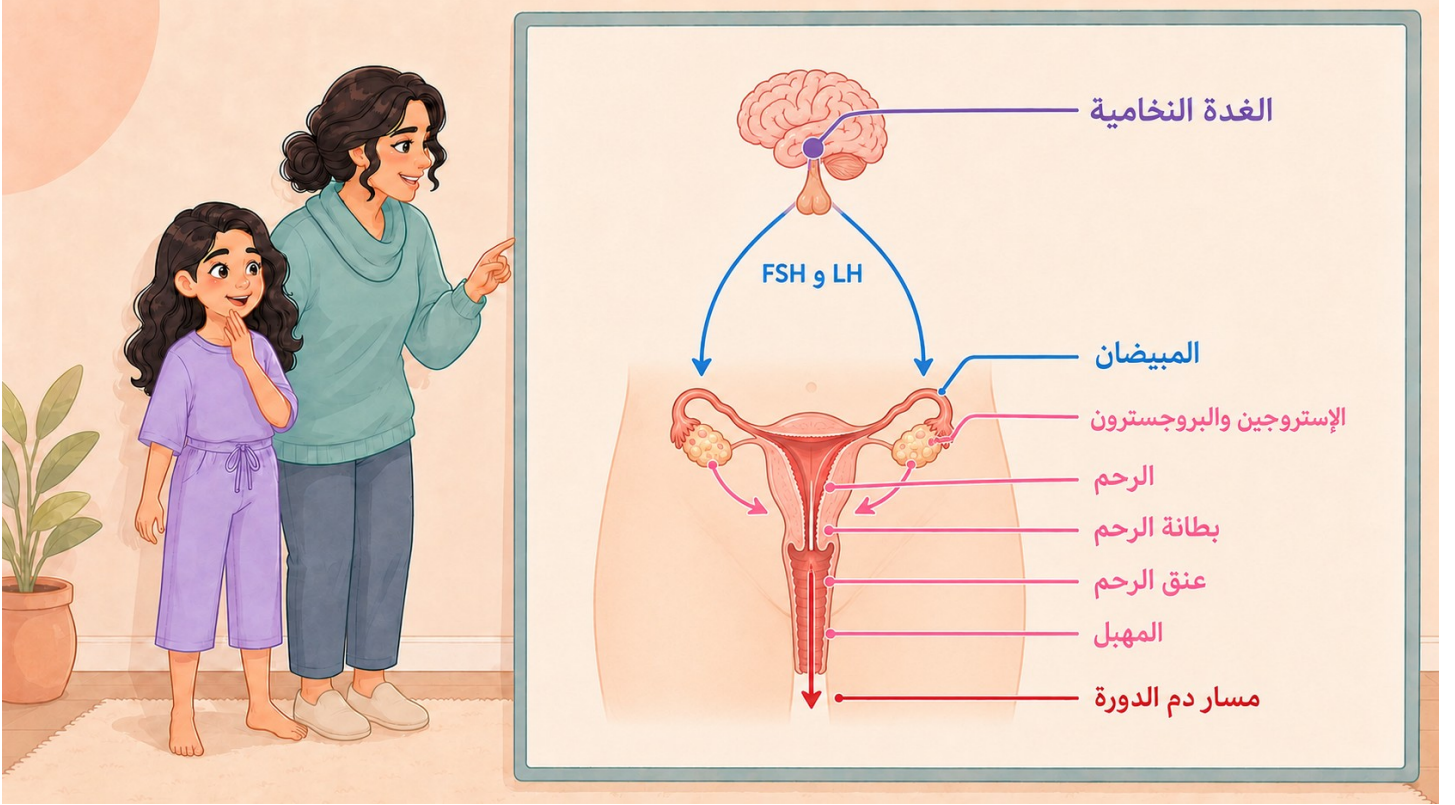
البلوغ يحدث للإناث و الذكور



سألت أمي : و هل يحدث البلوغ و التغيرات الجسدية للذكور أيضا؟

قالت أمي: البلوغ يحدث للذكور و الاناث فالتغيرات الجسدية تحدث لنا جميعاً , كلنا نكبر و لا يبقى أحد منا طفل طوال العمر.

ما الهرمونات؟



سألت أمي: «من يخبر جسمي أن يبدأ البلوغ؟» قالت: «يصنع الجسم مواد تسمى الهرمونات. تنتقل في الدم وتحمل رسائل إلى أجزاء الجسم».

في البلوغ، يزداد تأثير هرمونات مثل الإستروجين والبروجسترون. تساعد هذه الرسائل الثدييين والرحم وبقية الجسم على النمو والعمل بصورة أكثر نضجاً.

الهرمونات قد تؤثر في الجسم والمشاعر، لكنها ليست التفسير الوحيد لكل ضيق. الجوع والتعب والألم والضجيج وتغيير الروتين قد تؤثر في أيضاً.

الهرمونات رسائل داخلية تساعد جسمي على النمو؛ وليست شيئاً مخيفاً.



قد تبدأ كتلة صغيرة تحت الحلمة تسمى برعم الثدي. يمكن أن يكون المكان حساساً أو مؤلماً قليلاً عند اللمس أو الاحتكاك.

قد يبدأ أحد الثديين بالنمو قبل الآخر، وقد لا يكونان بالحجم نفسه تماماً. هذا شائع، وغالباً يقل الفرق مع الوقت.

قد يتسع الوركان ويتغير شكل الخصر، ويزداد الوزن مع زيادة الطول. هذه التغيرات جزء من النمو، وليست حكماً على جمال جسمي أو قيمتي.

إذا أزعجني احتكاك الملابس، أستطيع تجربة قميص داخلي ناعم أو حمالة صدر مريحة بلا أسلاك، بعد أن أختارها وأتأكد أن ملمسها يناسبني.

الثديان لا يجب أن يكونا متطابقين، وجسمي لا يحتاج إلى أن يشبه جسم أي فتاة أخرى.



قد ينمو شعر تحت الإبطين وحول الفرج وعلى الساقين. وجود الشعر طبيعي. إزالته اختيار شخصي، وليست شرطاً للنظافة.

قد يزداد التعرق وتتغير رائحة الجسم، وقد تصبح البشرة أو فروة الرأس أكثر دهنية وتظهر حبوب على الوجه.

أستطيع اتباع روتين واضح: أستحم، أجفف جسми جيداً، أرتدي ملابس داخلية نظيفة، وأستخدم مزيل رائحة مناسباً إذا احتجت. إذا كان العطر أو ملمس المنتج يزعجني، أطلب نوعاً آخر.

لا أشارك شفرة الحلاقة مع أحد. وإذا اخترت إزالة الشعر، أتعلم الطريقة الآمنة من شخص بالغ موثوق دون استعجال.

النظافة رعاية لجسمي، وليست عقاباً له.

أنتعرف إلى أعضائي الخاصة والإفرازات الطبيعية



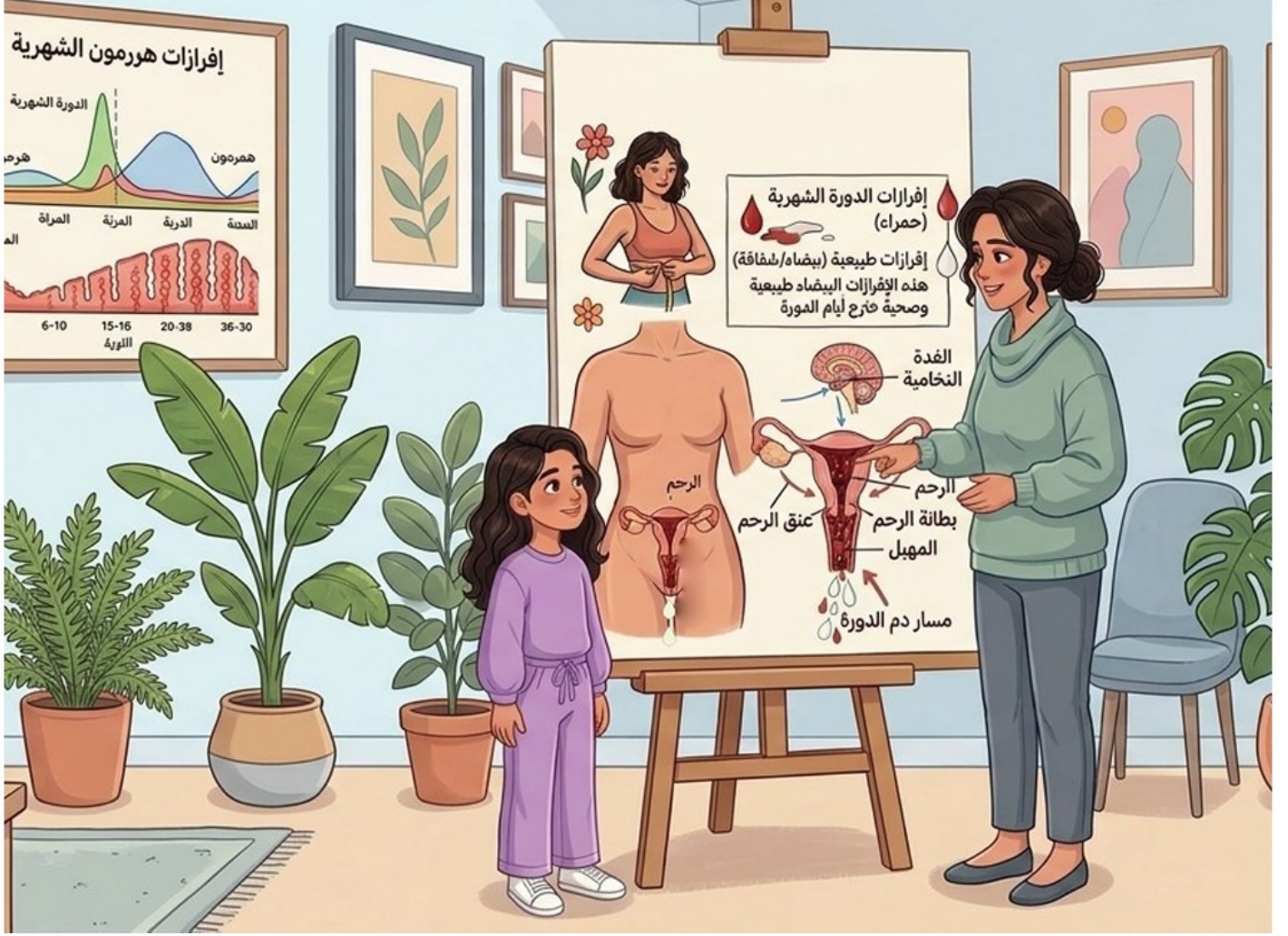
قالت أمي: «الفرج هو الاسم للجزء الخارجي من الأعضاء الخاصة، أما المهبل فهو قناة داخلية. استخدام الاسم الصحيح يساعدك على وصف المكان إذا شعرت بالألم».

قد ألاحظ في ملابسني الداخلية كمية صغيرة من سائل شفاف أو أبيض. يسمى إفرازًا مهبليًا، وقد يبدأ قبل الدورة الأولى بعدة أشهر. وجوده من دون ألم أو حكة أو رائحة قوية يكون غالبًا جزءًا طبيعيًا من البلوغ.

أغيّر ملابسني الداخلية إذا أصبحت رطبة، وأخبر شخصًا آمنًا إذا أصبح الإفراز أخضر أو أصفر، أو كانت رائحته قوية، أو صاحبه ألم أو حكة أو حرق.

أستخدم الكلمات الصحيحة، وأطلب المساعدة عندما يتغير الإحساس أو الألم أو الرائحة.

ما الدورة الشهرية؟



سألت أمي: «لماذا يخرج الدم؟» قالت: «يوجد داخل جسمك عضو اسمه الرحم. يبني الرحم كل شهر بطانة لينة. عندما لا يحتاجها الجسم، تخرج كمية من الدم والأنسجة عبر المهبل. هذا يسمى الدورة الشهرية».

دم الدورة ليس جرحاً، ولا يعني أنني مريضة أو أنني فعلت شيئاً خاطئاً. قد يكون أحمر أو بنيًا، وقد يبدأ ببقع قليلة ثم يصبح أكثر أو أقل.

الدورة قد تكون غير منتظمة في السنوات الأولى بينما يتعلم الجسم إيقاعه. لذلك لا يعني اختلاف الموعد بضعة أيام أن هناك مشكلة.

الدورة الشهرية وظيفة طبيعية في الجسم، وليست عيباً أو عقاباً.

جاءت دورتي للمرة الأولى



في أحد الأيام، رأيت بقعة بنية مائلة إلى الأحمر في ملابسني الداخلية. توقف قلبي لحظة وقلت: «هل جرحت نفسي؟» نظرت إلى بطاقة المساعدة التي أعدناها وقلت لأمي: «رأيت دمًا وأحتاج إلى مساعدة». قالت أمي بهدوء: «أسمعك. يبدو أنها دورتك الأولى. أنت آمنة، وسأشرح لك الخطوة التالية». ذهبت إلى الحمام، وأعطتني وقتًا وخصوصية. لم تضحك ولم تعلن الأمر أمام الآخرين. شعرت أنني ما زلت أنا، وأن جسمي بدأ مرحلة جديدة فقط.

عندما أرى دم الدورة، أتنفس وأطلب المساعدة؛ أنا آمنة.



قبل أن تأتي الدورة، أجهز حقيبة صغيرة أضعها في حقبتي المدرسية أو حقيبة الخروج. معرفة مكان الأشياء تقلل قلقي. يمكن أن تحتوي الحقيبة على فوط صحية بالحجم الذي يناسبني، وملابس داخلية إضافية، وكيس صغير للملابس المتسخة، ومناديل ورقية عادية. إذا كان ملمس الفوطه يزعجني، يمكنني تجربة نوع أكثر نعومة أو بلا عطر، أو استخدام ملابس داخلية مخصصة للدورة بعد مناقشة ذلك مع شخص آمن. أعرف أيضًا من أطلب منه المساعدة: أمي، أو ممرضة المدرسة، أو معلمة متفق عليها و لا أخبر أحدا آخر مطلقا فهذا حدث خاص

الاستعداد لا يعني أنني خائفة؛ بل يعني أن لدي خطة.

أستخدم الفوط الصحية خطوة خطوة

خطوات استخدام الفوط الصحية

١. ساعات، أو قبل ذلك إذا امتلأت-أغير الفوط كل ٤



١ فتح الغلاف

٢ أخرج اللاصق

٣ النصفها مستقيمة

٤ تنظيف المنطقة
الحساسة بالماء

٥ ألقها وأرميها

٦ أغسل يدي

تدربُ قبل الدورة باستخدام فوط نظيفة غير مستعملة وملابس داخلية إضافية. شاهدت الخطوات، ثم جربتها وحدي، وطلبت المساعدة فقط عندما احتجت.

الخطوة الأولى: أغسل يدي، وأدخل حمامًا خاصًا وأغلق الباب.

الخطوة الثانية: أفتح غلاف الفوط، وأنزع الورقة التي تغطي الجزء اللاصق.

الخطوة الثالثة: أثبت الجزء اللاصق في منتصف الملابس الداخلية، وأطوي الأجنحة حولها إذا كانت موجودة.

الخطوة الرابعة: أرتدي ملابسني وأتأكد أن الفوط ثابتة ومريحة. إذا تحركت أو سببت لي ألمًا، أغير وضعها أو أطلب نوعًا آخر.

الخطوة الخامسة: عند التغيير، ألق الفوط المستعملة بورقها أو بورق المراض، وأضعها في سلة المهملات. لا أرميها في المراض، ثم أغسل المهبل جيدًا ثم أجفف بورق المحارم قبل وضع الفوط الجديدة و بعدها أغسل يدي.

أستطيع تعلم العناية بدورتي خطوة خطوة، ولا يلزم أن أتقن كل شيء من المرة الأولى.

أعرف متى أغير الفوطة وأعتني بنظافتي



أغير الفوطة عادة كل أربع إلى ثماني ساعات، وقد أحتاج إلى تغييرها في وقت أقصر عندما يكون النزف أكثر أو عندما أشعر بالرطوبة أو عدم الراحة.

أغسل الجزء الخارجي، أي الفرج، بالماء الفاتر. يمكن استخدام منظف لطيف غير معطر إذا كان مناسباً لي. لا أحتاج إلى غسل داخل المهبل؛ فهو ينظف نفسه.

أجفف المنطقة بلطف من الأمام إلى الخلف، وأرتدي ملابس داخلية نظيفة. لا أستخدم العطور أو المنتجات القوية على الأعضاء الخاصة لأنها قد تسبب تهيجاً.

إذا تسرب الدم إلى ملابسي، أبدلها وأضع المتسخ في كيس. التسرب حادث يمكن التعامل معه، وليس فضيحة.

التسرب لا يجعلني مخطئة؛ لدي خطوات واضحة للتنظيف والتبديل.

إذا شعرت بتقلصات أو ألم



قد أشعر بثقل أو تقلصات أسفل البطن، أو ألم في الظهر، أو صداع أو تعب. أستطيع أن أشير إلى مكان الألم على صورة للجسم أو أستخدم مقياسًا من صفر إلى عشرة.

قد يساعدني الدفء على البطن، أو الراحة، أو شرب الماء، أو حركة هادئة إذا كانت مريحة. أختار ما يناسب جسمي، ولا أجبر نفسي على نشاط يؤلمني.

لا أتناول دواء من تلقاء نفسي. أطلب من شخص بالغ موثوق أو من الطبيب أن يوضح الدواء والجرعة المناسبة لي.

إذا كان الألم شديدًا، أو يمنعي من المدرسة أو النوم أو الحركة المعتادة، فأخبر شخصًا آمنًا لنطلب تقييمًا طبيًا.

الألم رسالة تستحق الاستماع؛ لا أحتاج إلى تحمله بصمت.



قد أشعر قبل الدورة أو خلالها بأنني أسرع غضبًا أو بكاءً، أو أحتاج إلى مساحة وهدوء أكثر. وقد لا أشعر بأي اختلاف كبير. التجربتان ممكنتان.

عندما يتغير مزاجي، لا أفترض مباشرة أن الهرمونات هي السبب. أسأل نفسي: هل أنا متعبة؟ جائعة؟ هل يؤلمني بطني؟ هل المكان صاخب؟ هل تغيرت الخطة؟

أستطيع أن أقول: «أحتاج مكانًا أهدأ»، أو «أريد أن تبقي بجانبتي»، أو «لا أستطيع الكلام الآن؛ سأستخدم بطاقتي».

مشاعري ليست سلوكًا سيئًا. لكنني أتعلم التعبير عنها بطريقة تحميني وتحمي الآخرين.

مشاعري حقيقية، ويمكنني أن أطلب قريبًا أو مساحة أو مساعدة.



قد يزعجني صوت فتح غلاف الفوطة، أو رائحتها، أو ملمسها، أو إحساس الدم والرطوبة. هذا لا يعني أنني مدللة؛ بل يعني أن جسمي يلاحظ الإحساس بقوة.

أجرب الخيارات بهدوء: فوطة أنعم، حجم مختلف، نوع بلا عطر، ملابس دورة، ضوء أخف في الحمام، أو سماعات تخفف الصوت إذا كان استخدامها آمناً.

يمكنني استخدام جدول مصور: حمام، تغيير، لف الفوطة، سلة، غسل اليدين. بعد انتهاء الخطوات أعود إلى نشاط مريح.

لا يجبرني أحد على تحمل منتج يسبب ألماً أو طفحاً أو ضيقاً شديداً. نبحث عن بديل مناسب.

احتياجاتي الحسية حقيقية، ومن حقي أن أبحث عن خيار آمن ومريح.



قد تبدأ الدورة وأنا في الصف. لا أحتاج إلى شرح التفاصيل أمام الجميع. أستطيع أن أرفع بطاقة صغيرة مكتوبًا عليها: «أحتاج إلى الحمام» أو «أحتاج إلى الممرضة».

أخذ حقيقتي الصغيرة وأذهب إلى الحمام المتفق عليه. إذا لم أجد فوطة، أطلبها من الممرضة أو المعلمة الآمنة. إذا تسرب الدم إلى ملابسِي، أضع السترة حول خصري إن كان ذلك يريحني، وأبدل ملابسِي في مكان خاص، وأتصل بالشخص المتفق عليه إذا احتجت.

لا يحق لأحد أن يسخر من دورتي أو يطلب رؤية الفوطة أو ملابسِي. أبتعد وأخبر شخصًا آمنًا. هذا خاص بي فقط.

في المدرسة لدي خطة وشخص آمن؛ لا أواجه الموقف وحدي.



أضع علامة في تقويم ورقي أو تطبيق بسيط في اليوم الأول الذي أرى فيه الدم. هذا هو اليوم الأول من الدورات أسجل عدد الأيام، وكم مرة غيرت الفوطه تقريبًا، وشدة الألم، وما الذي ساعدني. لا أحتاج إلى تسجيل كل تفصيل إذا كان ذلك يسبب لي القلق.

قد تأتي الدورة كل واحد وعشرين إلى خمسة وأربعين يومًا عند المراهقات، وقد تكون غير منتظمة في السنوات الأولى. التتبع يساعدني على الاستعداد وملاحظة التغيرات المهمة.

الهدف من التقويم هو الفهم، وليس انتظار الدورة بخوف.

أنا أستخدم التقويم ليخدمني؛ لا أسمح له أن يزيد قلقي.

الخصوصية: ما هو العام وما هو الخاص؟



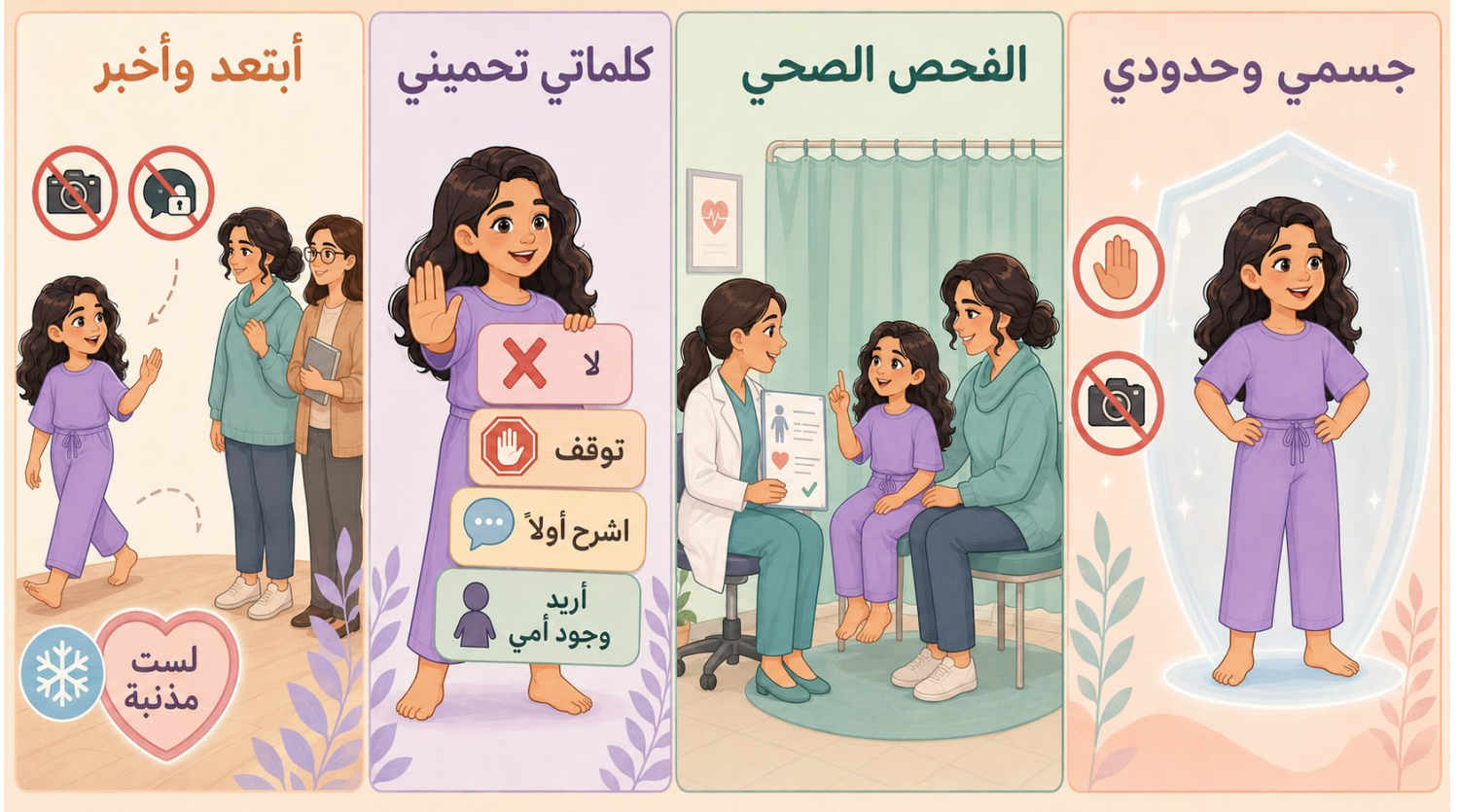
غرفة النوم عندما أكون وحدي والباب مغلق، والحمام المغلق أثناء تغيير الفوطة أو الملابس، مكانان خاصان بحسب قواعد البيت وإمكان طلب المساعدة.

المدرسة وغرفة الجلوس والحديقة والسيارة والمتجر أماكن مشتركة. أبقى ملابسني على جسمي، ولا أغير الفوطة أو الملابس أمام الآخرين.

الخصوصية لا تعني أن أخفي الألم أو النزف الشديد أو اللمس المزعج. أستطيع أن أنادي شخصاً آمناً من خلف الباب أو أطلب منه الانتظار قريباً.

يطرق الآخرون الباب قبل الدخول، وأنا أيضاً أحترم خصوصيتهم.

الخصوصية تحمي كرامتي، ولا تمنعني من طلب المساعدة.



الأجزاء التي تغطيها الملابس الداخلية أجزاء خاصة. لا يلمسها أحد لمجرد الفضول أو المزاح، ولا يطلب أحد تصويرها أو إرسال صور لها.

قد يحتاج الطبيب أو مقدّم الرعاية إلى فحص صحي لسبب واضح. يجب أن يشرح لي ما سيفعله، وأن يكون الشخص الآمن حاضراً بحسب عمري واحتياجي، وأن تُحترم أسئلتي وخصوصيتي.

أستطيع أن أقول: «لا»، أو «توقف»، أو «أشرح أولاً»، أو «أريد وجود أُمي». وإذا تجمدت ولم أستطع الكلام، فهذا لا يجعلني مذنباً.

إذا لمسني أحد بطريقة مزعجة أو طلب صورة خاصة، أبتعد عندما أستطيع وأخبر بالغاً آمناً، حتى لو طلب مني الكتمان.

جسدي ملكي، وحدودي تستحق الاحترام، وما يفعله الآخرون بي ليس ذنبي.

الأسئلة الخاصة مسموحة



قد ألاحظ فضولاً أو إحساساً جديداً في جسمي. أستطيع أن أسأل عنه باستخدام الكلمات التي أفهمها، ولن تكون أسئلتني سبباً للسخرة أو العقاب.

قالت أمي: «بعض السلوكيات المتعلقة بالأعضاء الخاصة هي سلوكيات خاصة، لا تحدث أمام الآخرين ولا يشارك فيها أحد. وهي ليست واجباً، وليست علاجاً للألم أو الخوف».

لا أستخدم أدوات أو منتجات تؤذي الجلد، وأتوقف وأطلب المساعدة فقط من الأشخاص الأمنين (نذكرهم بالاسم) إذا شعرت بالألم أو حكة أو نزف.

يمكنني دائماً أن أطلب شرحاً طبياً واضحاً بدل الاعتماد على صور أو أشخاص غير أمنين أو على الإنترنت.

السؤال الأمن يساعدني على الفهم؛ ولا يحق لأحد استغلال فضولي.



أخبر شخصًا آمنًا (أمي و قد نذكر أكثر من اسم حسب الحاجة) إذا استمر النزف أكثر من سبعة أيام، أو امتلأت فوطه خلال ساعة إلى ساعتين لعدة ساعات، أو احتجت إلى الاستيقاظ مرارًا لتغييرها.

أطلب المساعدة من الأشخاص الآمنين (أذكرهم بالاسم) إذا شعرت بدوار شديد أو إغماء أو شحوب وتعب غير معتاد، أو إذا كان الألم يمنعني من المدرسة أو النوم أو نشاطي المعتاد.

أخبر الطبيب إذا انقطعت الدورة أكثر من ثلاثة أشهر بعد أن كانت تأتي، أو إذا لم تبدأ الدورة حتى سن الخامسة عشرة، أو إذا بقيت شديدة الاضطراب بعد السنوات الأولى.

أطلب تقييمًا إذا ظهر ألم أو حكة أو حرقه أو رائحة قوية أو إفراز غير معتاد. طلب الرعاية لا يعني أنني ضعيفة؛ بل يعني أنني أحمي صحتي.

عندما يخبرني جسمي أن هناك مشكلة، أتكلم ونطلب المساعدة.

تعلم الاستقلال خطوة خطوة

3 أجرب وحدي

2 ثم: منبه وجدول مصور

1 في البداية: تذكير

أختار المساعدة

شرح بالكلام

إشارة إلى الصورة

تجهيز الأشياء

انتظار خلف الباب

أفهم — آمنة — أشارك

فتح الغلاف

تثبيت الفوطة

رميها

غسل يدي

تسجيل الموعد

أحتاج مساعدة

في البداية، قد تذكرني أُمي بالحقيبة أو بموعد التغيير. بعد ذلك أستخدم منبهًا أو جدولاً مصوراً، ثم أجرب تنفيذ الخطوات وحدي.

إذا احتجت إلى مساعدة، أختار نوعها: شرح بالكلام، إشارة إلى الصورة، تجهيز الأشياء، أو انتظار الشخص الآمن خلف الباب.

لا يقاس نجاحي بأن أفعل كل شيء بسرعة أو من دون مساعدة. النجاح أن أفهم، وأن أكون آمنة، وأن أشارك في العناية بجسمي بقدر ما أستطيع.

كل مهارة صغيرة أتعلمها تزيد ثقتي: فتح الغلاف، تثبيت الفوطة، رميها، غسل يدي، تسجيل الموعد، أو قول «أحتاج مساعدة».

الاستقلال لا يعني أن أبقى وحدي؛ يعني أن يكون لي صوت واختيار ودور.

أنا حواء... أكبر بثقة وأستحق الاحترام



تعلمت أن البلوغ ليس حادثًا يقتحم حياتي، بل مرحلة أستطيع أن أفهمها وأستعد لها. الثديان والشعر والعرق والإفرازات والدورة الشهرية علامات نمو، وليست أسبابًا للخلل.

لن أعتذر لأن جسمي يكبر. دم الدورة ليس عيبًا. حاجتي إلى صورة أو تكرار أو وقت إضافي لا تقلل من ذكائي أو كرامتي.

أعرف الآن أن الخصوصية حق، وأن الحدود قوة، وأن طلب المساعدة شجاعة. إذا شعرت بالألم أو خوف أو لمس مزعج، سأتكلم بالطريقة التي أستطيعها، وسيكون من واجب الكبار الأمنين أن يسمعونني ويحمونني.

جسمي ليس سرًا أخجل منه، وليس شيئًا مباحًا للآخرين. هو جسدي: أتعلم لغته، وأعتني به، وأحترم حدوده.

أنا حواء. أنا أنمو بطريقتي. أنا أستحق المعرفة والخصوصية والرعاية والأمان - اليوم، وفي كل مرحلة من حياتي.

أنا أفهم جسمي، أحمي حدودي، أطلب الدعم، وأكبر بكرامة وثقة.

مؤشرات تحتاج إلى انتباه طبي

توقيت البلوغ

تُناقش التغيرات مع طبيب الأطفال إذا بدأت علامات البلوغ قبل سن الثامنة، أو لم تظهر أي علامات بحلول سن الثالثة عشرة. وتحتاج الفتاة إلى تقييم إذا لم تبدأ الدورة حتى سن الخامسة عشرة.

النزف والألم

يستدعي النزف الذي يستمر أكثر من سبعة أيام، أو يملأ فوطه خلال ساعة إلى ساعتين لعدة ساعات، أو يصاحبه دوار أو إغماء أو شحوب، تقييمًا طبيًا. كما يحتاج الألم الذي يعطل المدرسة أو النوم أو النشاط المعتاد إلى مناقشة مع الطبيب.

الانقطاع أو التباعد الشديد

عدم انتظام الدورة شائع في السنوات الأولى، لكن مرور أكثر من ثلاثة أشهر بين دورتين، أو تغير نمط كان مستقرًا، يستدعي الاستشارة الطبية.

الإفرازات والجلد

الإفراز الشفاف أو الأبيض القليل قد يكون طبيعيًا. أما الرائحة القوية، أو الحكة، أو الحرقه، أو الألم، أو الإفراز الأخضر أو الأصفر، فتحتاج إلى تقييم. يُوقف أي منتج يسبب تهيجًا.

هذه المؤشرات للتنبيه وليست للتشخيص؛ القرار الطبي يُبنى على حالة كل فتاة.

المراجع

American Academy of Pediatrics - Physical Development in Girls: What to Expect During Puberty

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/puberty/Pages/Physical-Development-Girls-What-to-Expect.aspx>

American Academy of Pediatrics - Menstrual Disorders in Teens: Causes, Diagnosis & Treatment

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Pages/Menstrual-Disorders.aspx>

Chelsea and Westminster Hospital NHS Foundation Trust - Puberty, periods and sexual health in girls with additional needs

<https://www.chelwest.nhs.uk/services/childrens-services/community-services/cheyne/support-for-children-and-families/puberty-girls>

American College of Obstetricians and Gynecologists - Heavy Menstrual Bleeding

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/heavy-menstrual-bleeding>

American College of Obstetricians and Gynecologists - Your Changing Body: Puberty in Girls

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/your-changing-body-puberty-in-girls>

تاريخ الاطلاع: 1 سبتمبر 2026.