

قصة الحيض

الاستعداد لضييف 🛏



الاستعداد لضيف

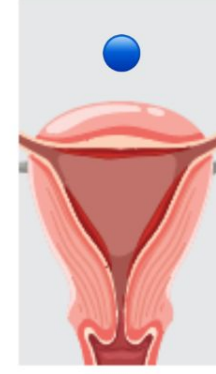
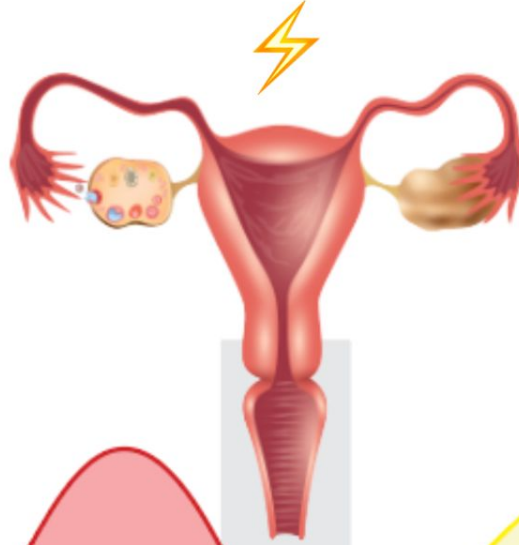
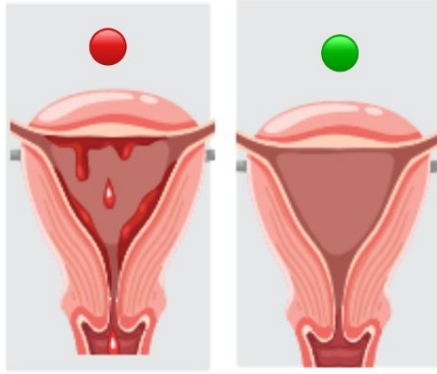
فكري في بطانة الرحم كأنها أوضة ضيافة بتتجهز لضيف مميز.

تخلي إنك مستتية ضيف هيبات عندك في البيت. إيه اللي بتعمليه قبل ما يوصل؟

أول حاجة، بتنظفي الأوضة كويس وتشيلي التراب كله. بعد كده، بتحضري السرير - مش بس المرتبة، لكن كمان بتحطي ملايات جديدة ونضيفة علشان تبقى الأوضة مريحة وجاهزة للضيف.

زي ما بتعملي كده، الجسم كمان بيجهز الرحم كل شهر. بينضف البطانة القديمة، ويجهز مكان نضيف وجديد، ويخلي كل حاجة جاهزة لو "الضيف المميز" (الحمل) هيجي.

مستويات الهرمونات أيام



الإستروجين
البروجستيرون

1



تغيير الملايات القديمة
وكس الأرضية

7



تجهيز السرير
الجديد



التبويض: نافذة
الـ 24 ساعة

14-21



الحفاظ على السرير جاهز
علشان الضيف يرتاح عليه

28-35



مفيش ضيف؟ نعيد القصة تاني
علشان ضيف جديد

دور الهرمونات في دورة الحيض

إزاي الجسم يعرف إمتى يجهز نفسه للضيف المميز؟ ده بيحصل تلقائي، بفضل الهرمونات اللي بتفرزها غدة صغيرة في المخ اسمها الغدة النخامية.

في الصورة دي، تقدر تشوفي هرمونين أساسيين - الإستروجين والبروجستيرون - بيعلوا وبيقبلوا في أوقات مختلفة. زي ما بنشغل أو نطفي النور، الهرمونات دي بتدي للجسم إشارات علشان يقوم بوظائف معينة خلال الدورة.

هرمونين بينظموا الدورة:

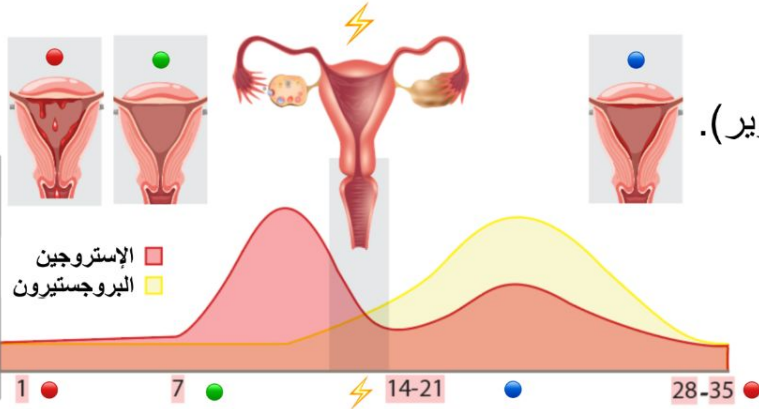
الإستروجين - يجهز بطانة الرحم (كأنك بتحطي ملايات جديدة على السرير).

البروجستيرون - بيحافظ على البطانة لو حصل حمل.

تخلي الهرمونات دي زي أختين بيشتغلوا مع بعض - واحدة بتجهز السرير، والتانية بتحافظ عليه جاهز.

ولما الهرمونين يقلوا مع بعض، ده بيكون إشارة للجسم إنه بيدأ من الأول.

يغير الملايات، أو في قصتنا، بطانة الرحم، علشان يجهز الأوضة تاني لضيف محتمل.



إزاي الهرمونات بتشتغل في دورة الحيض

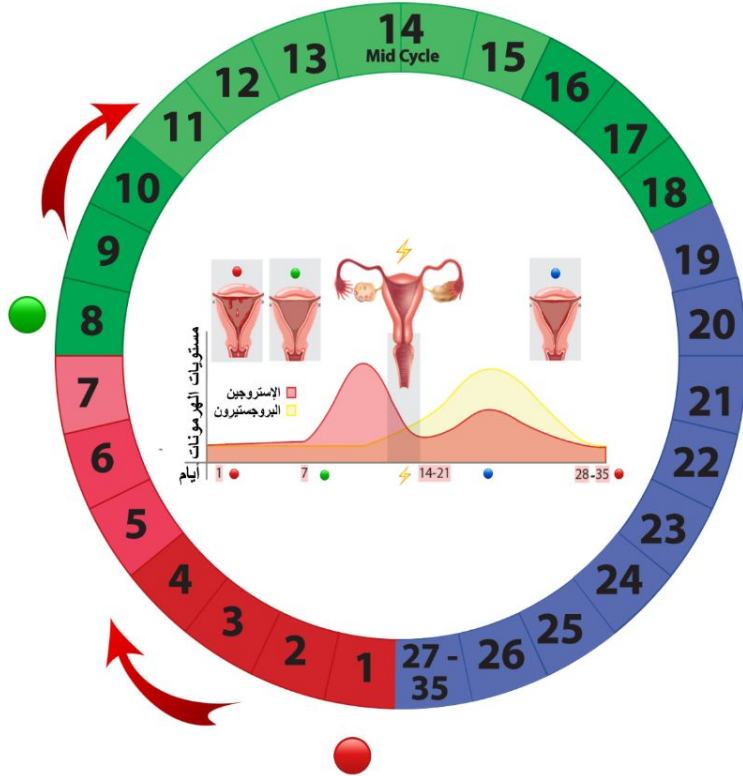
● الأيام 1-7: مرحلة الحيض

- الهرمونين بيبقوا قليلين جدًا، وده بيخلي الجسم يتخلص من البطانة القديمة – وده هو وقت الدورة الشهرية (زي تغيير الملايات القديمة للسريير)

● اليوم 8 فصاعدًا: مرحلة النمو

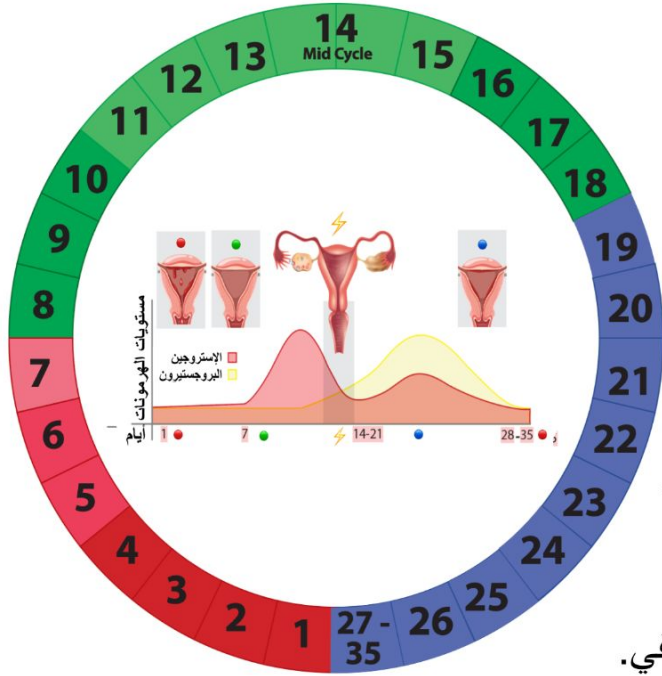
- هرمون الإستروجين بيبداً يعلى، وبيقول للجسم: "يلا نحضر سريير جديد ونضيف!"

- بطانة الرحم بتبدأ تتبني من جديد، والبويضة اللي لسه بتتنضج تبدأ تتحرك ناحية سطح المبيض.



إزاي الهرمونات بتشتغل في دورة الحيض

التبويض: (اليوم 14 أو منتصف الدورة)



• ينخفض هرمون الاستروجين بشكل حاد، ويعمل زي وادي في رسم مستويات الهرمونات.

• الدماغ يدي إشارة للمبيض لإطلاق البويضة، والعملية دي اسمها التبويض.

• تُدفع البويضة نحو قناة فالوب، المكان اللي ممكن فيه يحصل الإخصاب.

البويضات زي الحليب:

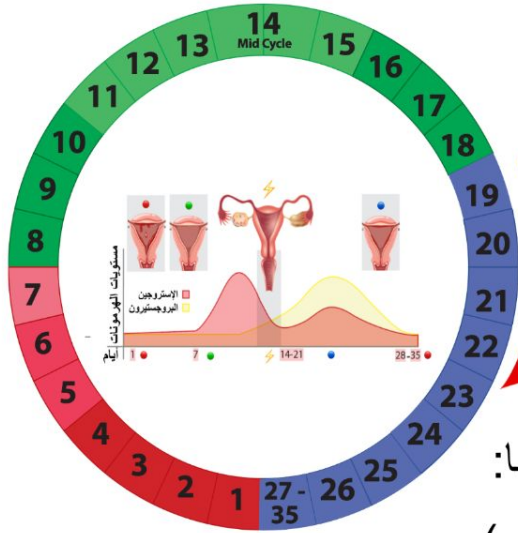
تظل طازة لمدة 24 ساعة فقط - وإذا لم تُخصب بالحيوان المنوي، تفسد وتختفي.

الحيوانات المنوية زي الخبز:

تدوم لفترة أطول (من 5 إلى 7 أيام) وممكن تكون في الانتظار لعدة أيام قبل إطلاق البويضة.

إزاي الهرمونات بتشتغل في دورة الحيض

● الأيام 19 - 35: مرحلة الانتظار



يرتفع هرمون البروجسترون، ويدي إشارة للجسم أنه يحافظ على بطانة الرحم،

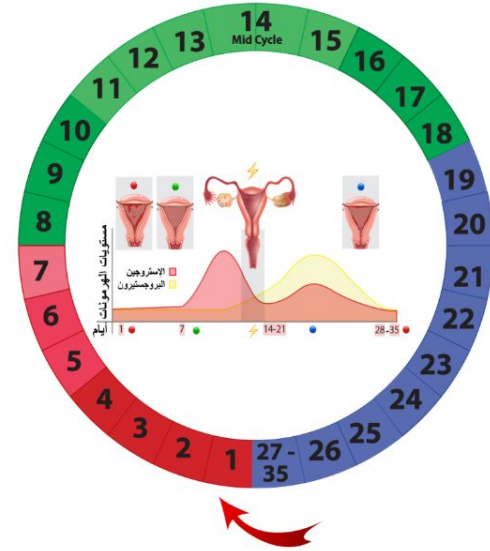
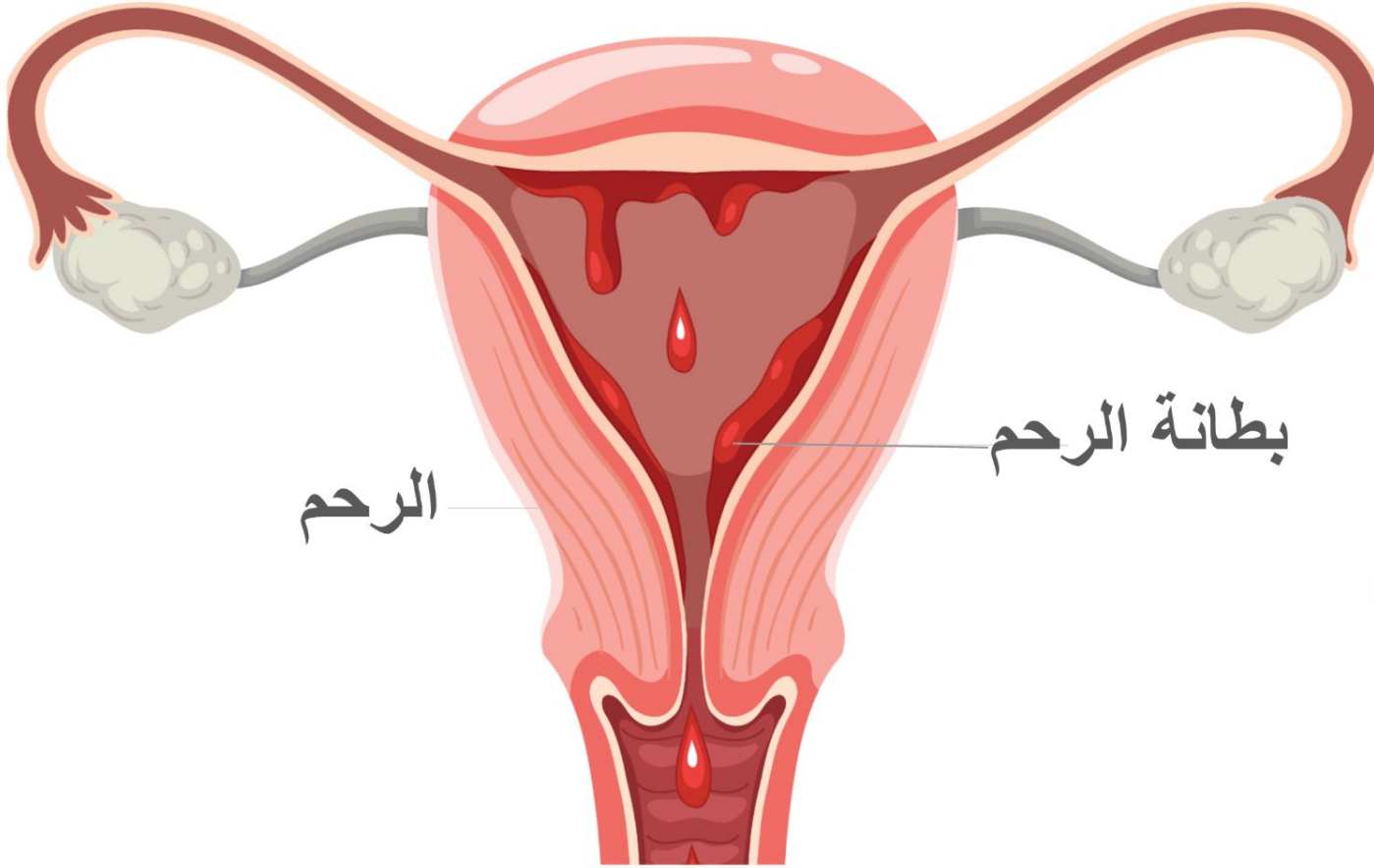
ويخليها جاهزة في حال حدوث الضيف المميز (الحمل)

لو محصلش حمل، يقلوا الهرمونين مرة تاني، وده يرجعنا تاني إلى مرحلة الحيض – وتبدأ الدورة من جديد.

ممكن تؤدي التقلبات الهرمونية دي كمان إلى تأثيرات مختلفة على الجسم، من ضمنها:

- ◆ تغييرات في المزاج – زي العصبية، القلق، أو تقلبات المزاج (متلازمة ما قبل الحيض).
- ◆ الانتفاخ واحتباس السوائل – بسبب تغيرات الهرمونات.
- ◆ ألم أو تورم في الثدي – حساسية أو انتفاخ قبل الدورة الشهرية.
- ◆ التعب – انخفاض الطاقة خاصة قبل وأثناء الحيض.
- ◆ التقلصات – انقباضات الرحم التي تسببها البروستاجلاندين.
- ◆ الصداع – يحصل غالباً بسبب انخفاض الإستروجين.
- ◆ زيادة الشهية والرغبة في الأكل – أمر شائع قبل الدورة الشهرية.

● مرحلة الحيض



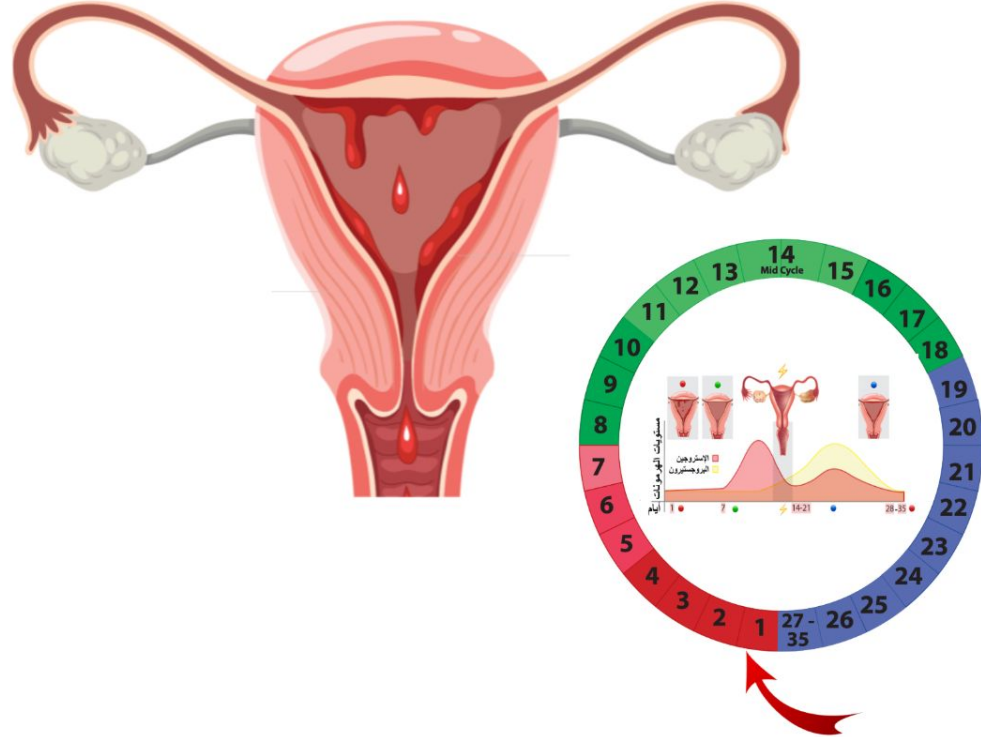
● مرحلة الحيض

اليوم الأول: إعادة ضبط الجسم الشهرية

زي تجهيز أوضة الضيوف لضيف، يقوم الجسم بتنظيف القديم ويدي مجال للجديد.

في بداية دورة الحيض، يتخلص الرحم من بطانته القديمة اللي مابقتش ضرورية. العملية دي هي اللي بنختبرها كدورة شهرية - طريقة الجسم لتنظيف بطانة الدورة القديمة والبدء من جديد.

تخلي الأمر وكأنك بتشيلي الملايات القديمة وتنظفي أوضه الضيوف، علشان تتأكدي أن كل شيء نضيف وجاهز للدورة اللي جاية.



مرحلة الحيض



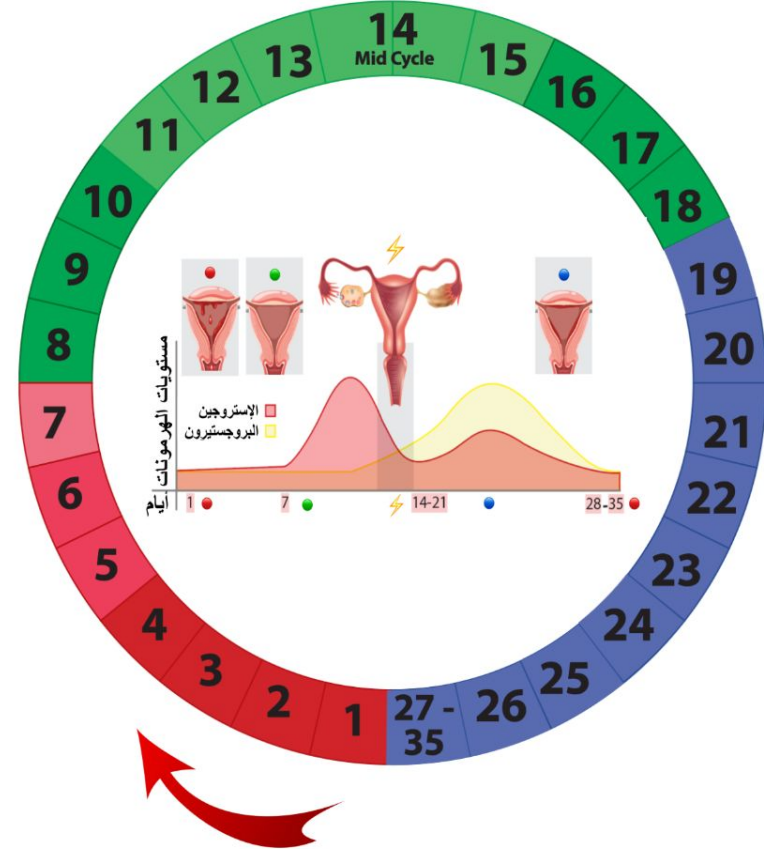
دورة كل امرأة فريدة من نوعها - بعض النساء تكون دورتهن قصيرة (1-4 أيام)، بينما قد تستمر لفترة أطول عند أخريات.

- يشير اللون الأحمر الداكن إلى نزيف غزير في البداية.
- مع تقدم الدورة، يصبح النزيف أخف تدريجيًا، وغالبًا ما ينتهي بإفرازات بسيطة.

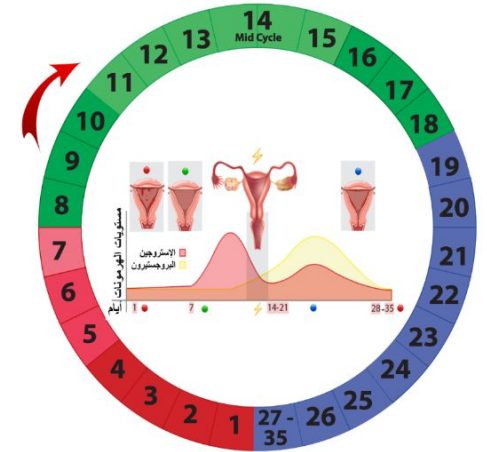
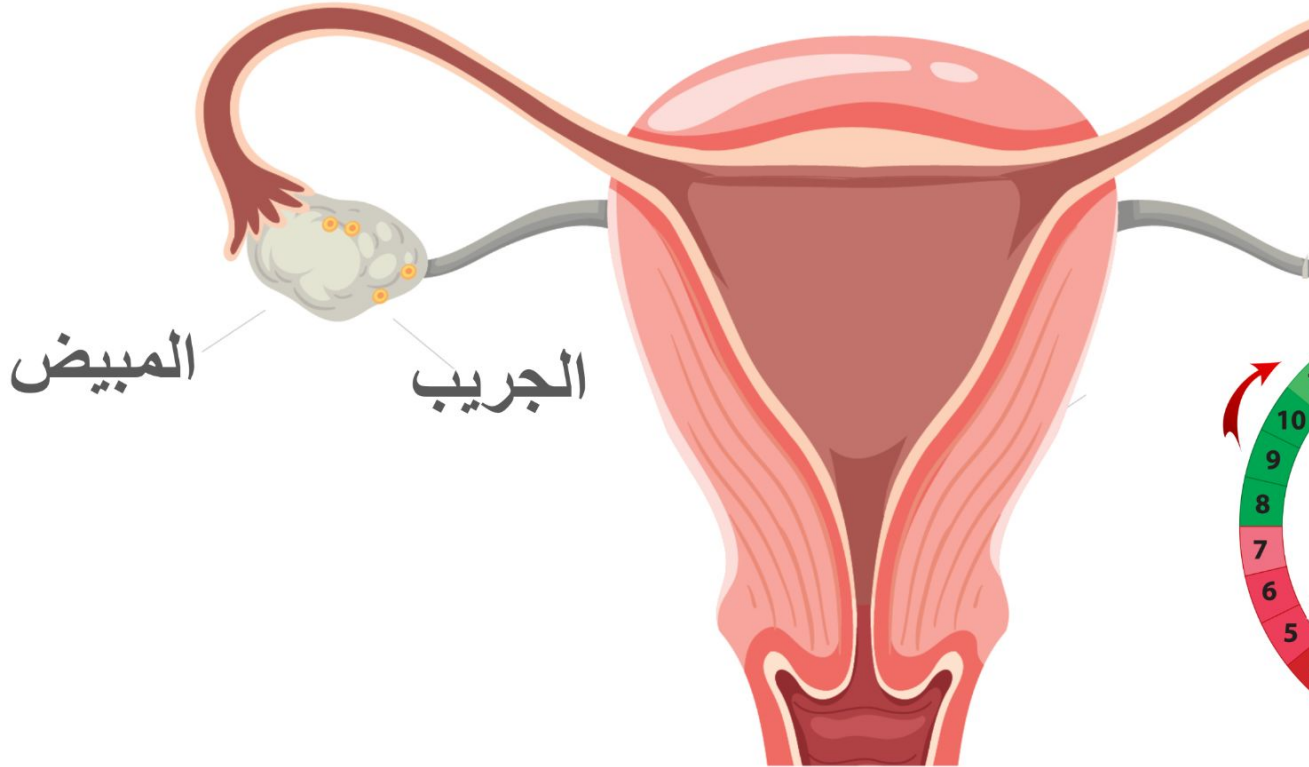
تضمن هذه العملية الطبيعية تنظيف الرحم ليكون جاهزًا للدورة الجاية.

كمية الدم الطبيعية التي تفقد خلال الدورة الشهرية تتراوح عادة بين 30 إلى 80 مل (حوالي 2 إلى 5 ملاعق كبيرة) خلال 4 إلى 7 أيام.

- تدفق خفيف: أقل من 30 مل
- تدفق متوسط: حوالي 30-50 مل
- تدفق غزير: قريب من 80 مل



● مرحلة النمو

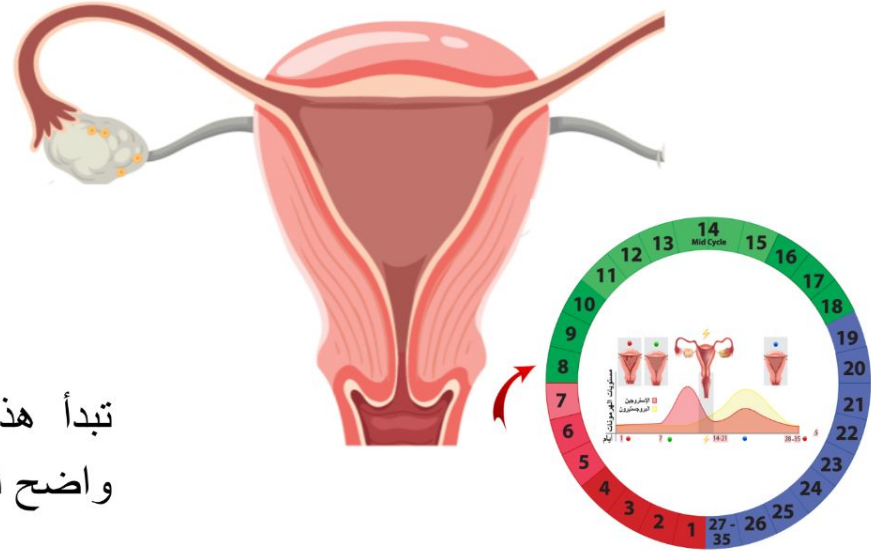


● مرحلة النمو

بعد انتهاء الدورة الشهرية، يبقى الرحم نضيف وفاضي، تمامًا زي أوضة الضيوف بعد إزالة الملايات القديمة وكنس الأرضية.

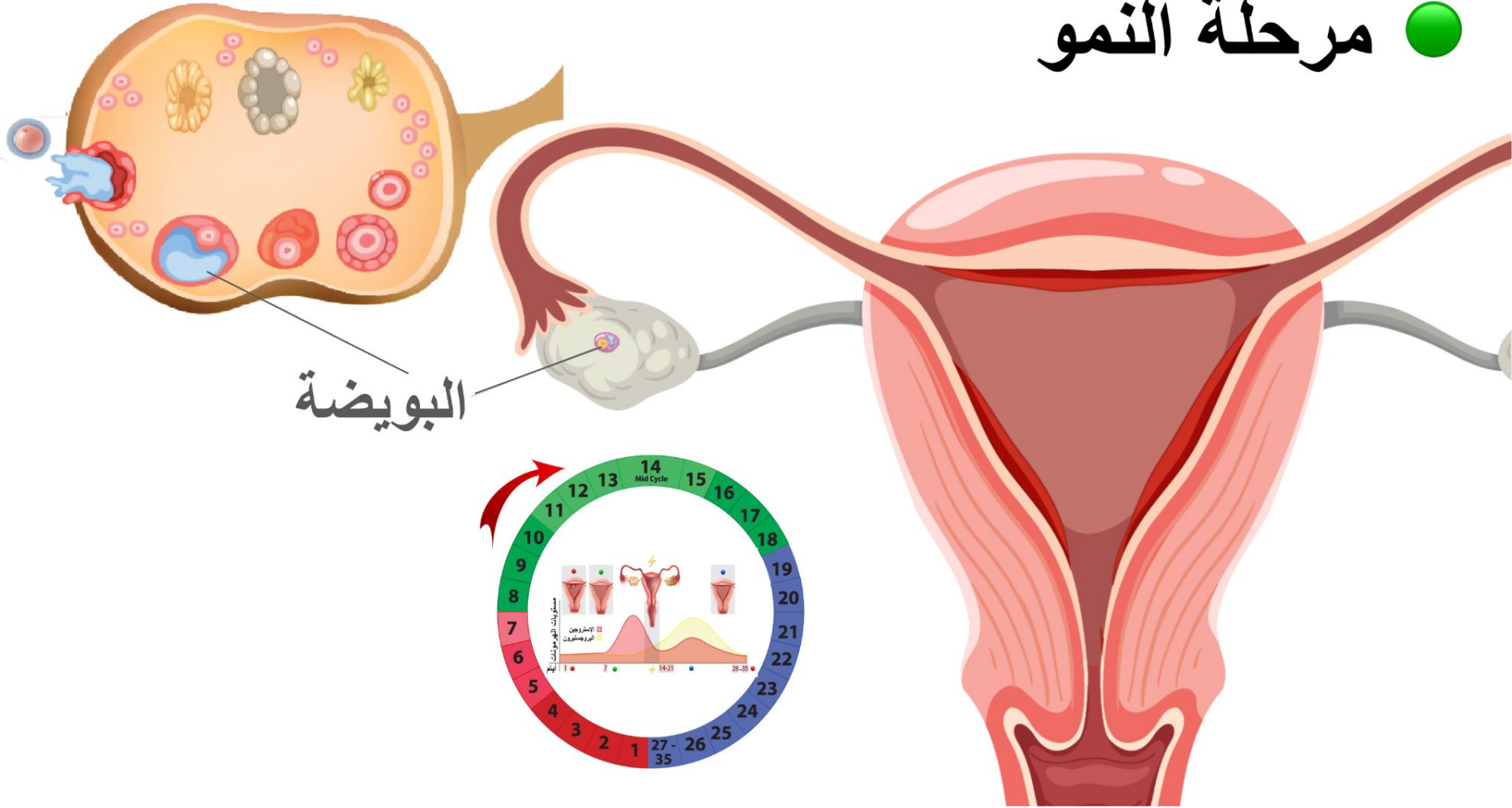
في الصورة دي، ممكن تشوفي الرحم قبل ما يبدأ في تكوين بطانة جديدة. تمام زي ما بتقومي بتحضير سرير جديد للضيف، يبدأ الجسم في بناء بطانة ناعمة ومغذية استعدادًا لاحتمال حدوث حمل.

تبدأ هذه العملية حوالي اليوم الثامن من دورة الحيض (زي ماهو واضح في القسم الأخضر من دائرة "أيام دورة الحيض").

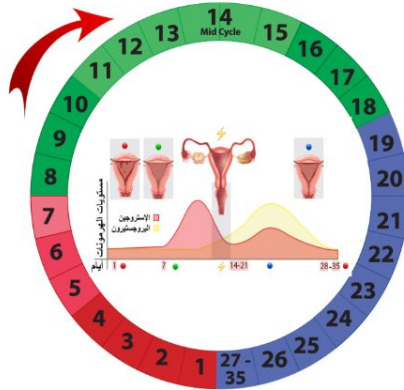


في المرحلة دي، تبدأ الجريبات في المبيض بالنمو، استعدادًا لحدوث التبويض بعد شوية في الدورة.

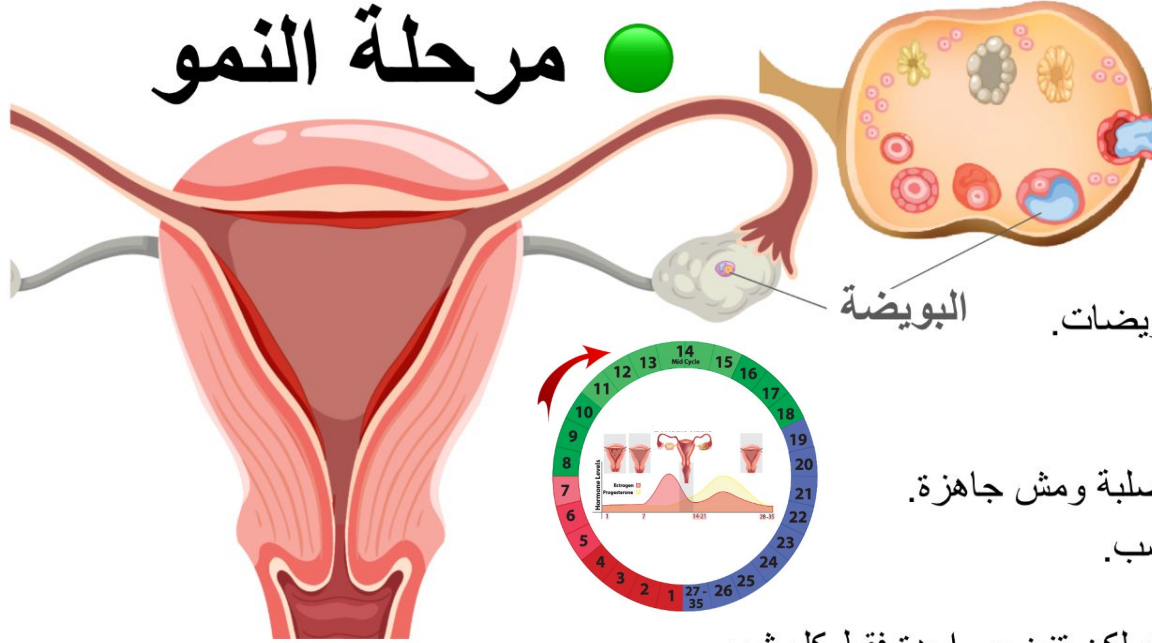
● مرحلة النمو



البويضة



مرحلة النمو



البويضة

تستمر بطانة الرحم في أنها تكون أكثر سمكاً (زي ما تكوني بتزودي الملايات والبطانيات علشان تخلي سرير الضيف مريح جداً).

وفي نفس الوقت، فإن "المطبخ" (المبيض) جاتله إشارة هرمونية خاصة ليبدأ في إنضاج واحدة من البويضات.

فكر في الأمر وكأنه نضوج ثمرة:

لما تكون ثمرة المانجة أو التمر غير ناضجة، بتكون صلبة ومش جاهزة. تمام زي الثمرة التي بتبقى لينة وحلوة في الوقت المناسب.

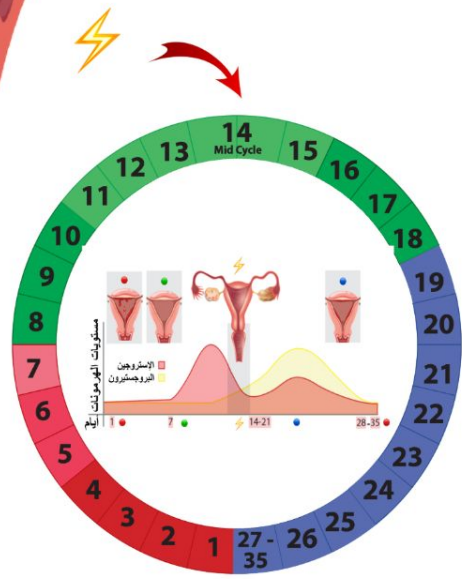
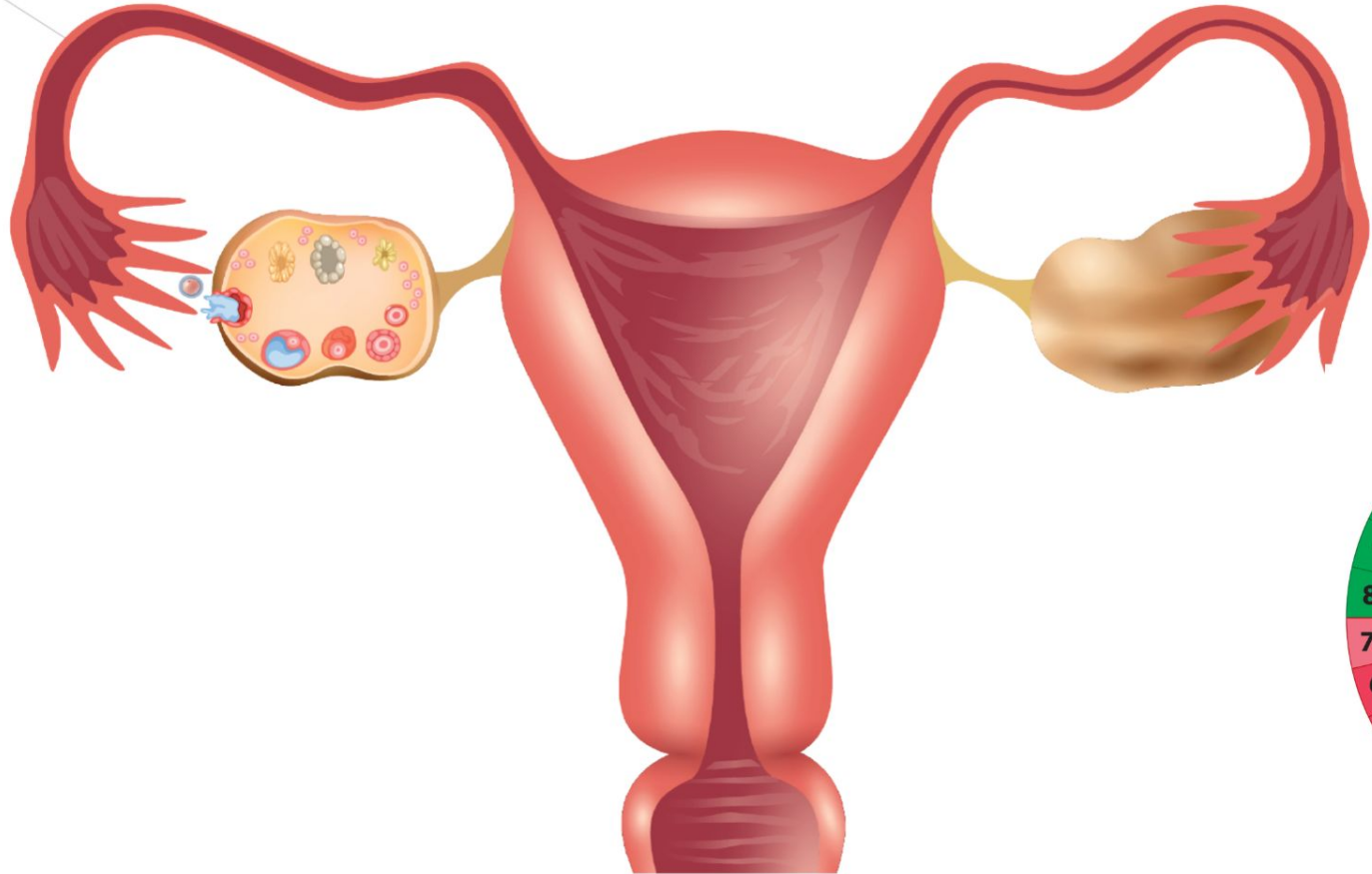
● يقوم المبيض بتخزين البويضات منذ الولادة، لكن تنضج واحدة فقط كل شهر.

● لما بتنضج، تمتلئ بالسائل، وتعمل كيس صغير مليان بالميا داخل المبيض.

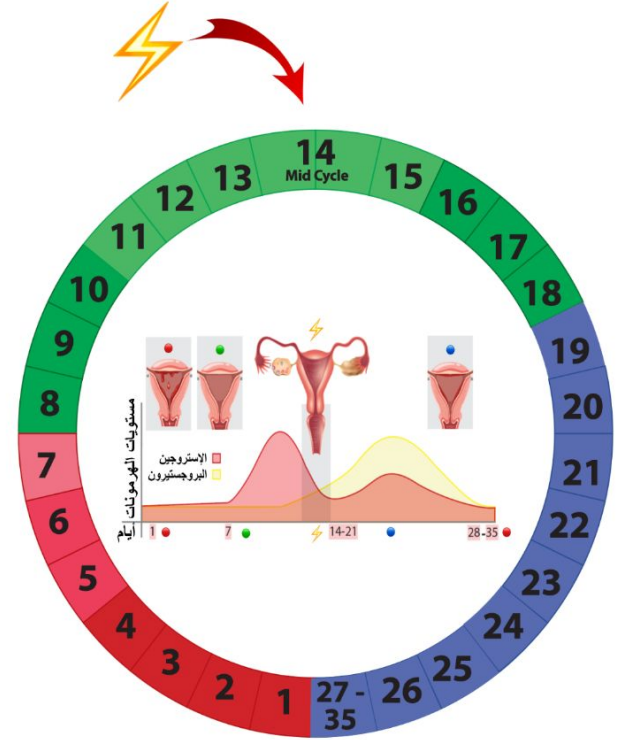
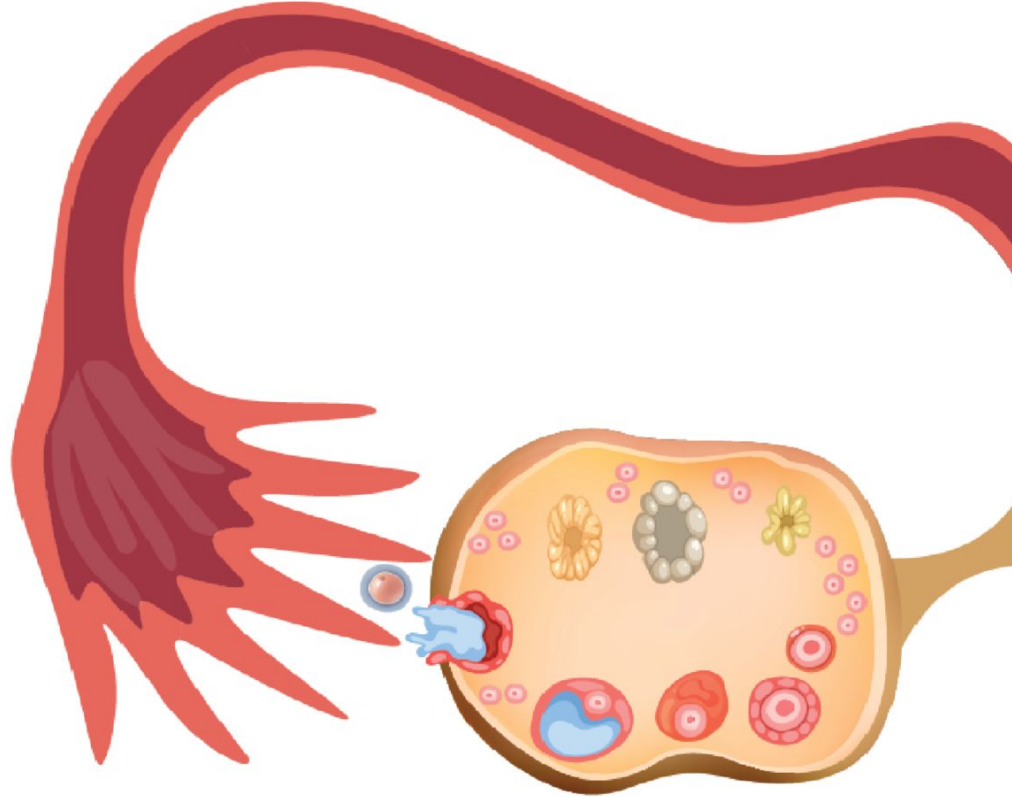
● لما الكيس بينفجر، ⚡ يدفع البويضة للخارج - تمام زي فرقعة بالونة مليانة بالماء. ثم تنتقل البويضة من خلال قناة فالوب. وده اللي بيبقى اسمه التبويض.

التبويض - مرحلة الإطلاق ⚡

قناة فالوب



التبويض - مرحلة الإطلاق ⚡



التبويض - مرحلة الإطلاق ⚡

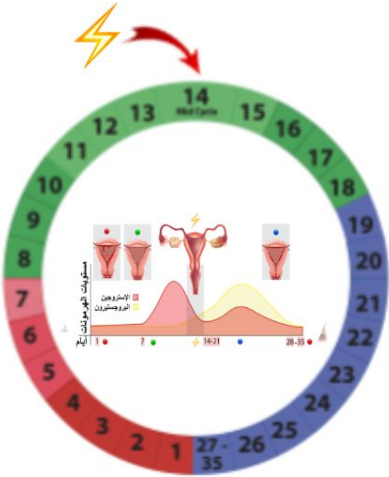
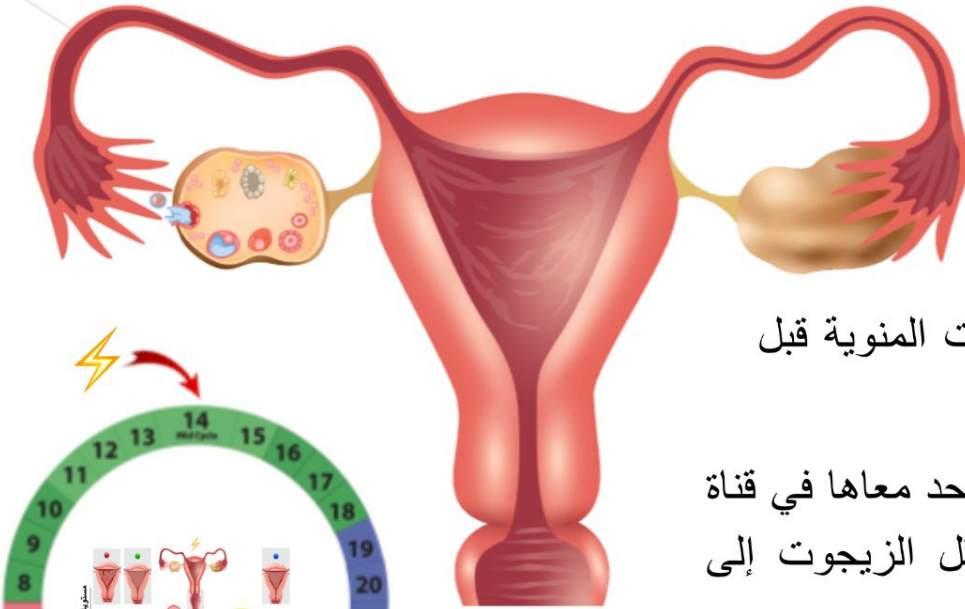
يطلع هرمون الإستروجين للقمة قبل
التبويض مباشرة، وبعدين بينزل.

يتم إطلاق بويضة ناضجة من المبيض إلى قناة
فالوب، المكان اللي بيحصل فيه التخصيب.

ممكن يحصل الحمل إذا وصلت الحيوانات المنوية قبل
التبويض وانتظرت البويضة. ⚠

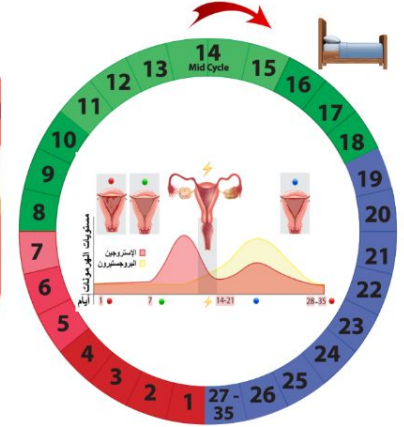
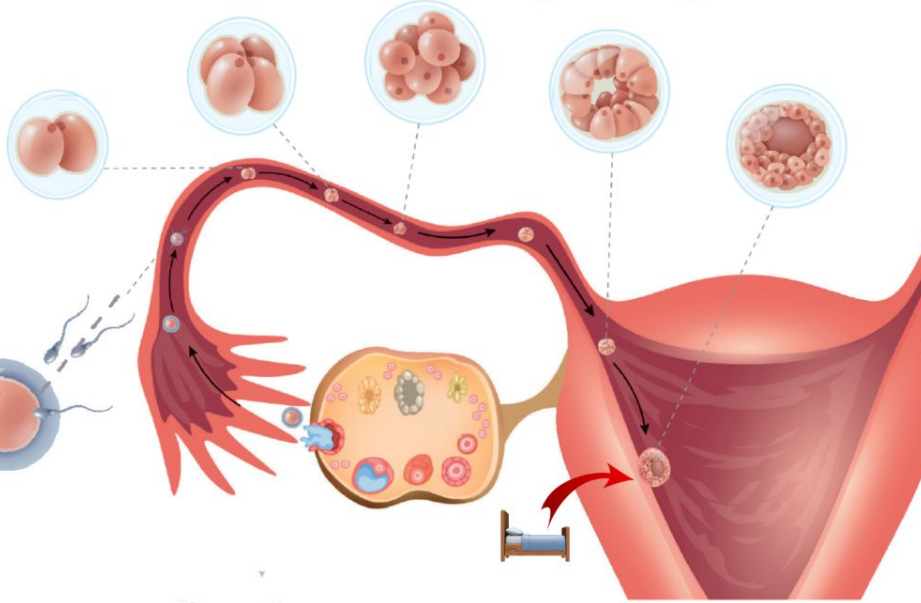
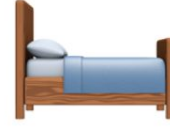
يحصل الإخصاب لما يتقابل حيوان منوي مع بويضة ويتحد معاها في قناة
فالوب، وده بيكوّن بويضة مخصبة (زيجوت). ثم ينتقل الزيغوت إلى
الرحم، وينغرس في بطانة الرحم، ويبدأ الحمل. 🏠

لو محصلش الإخصاب، تستمر بطانة الرحم في التزايد، لكنها في
النهاية سنتساقط، مما يعيد بدء الدورة من جديد. ❌



البويضة الملقحة (الزيجوت) تنتقل بعد كدة للرحم وتنغرس في بطانة الرحم، علشان تبدأ الحمل.

الضيف وصل واستقر في سريرهِ الجميل!



الحيوان المنوي



الحيوانات المنوية زي الخبز:

تدوم لفترة أطول (من 5 إلى 7 أيام) ويمكن تكون في الانتظار لعدة أيام قبل إطلاق البويضة.

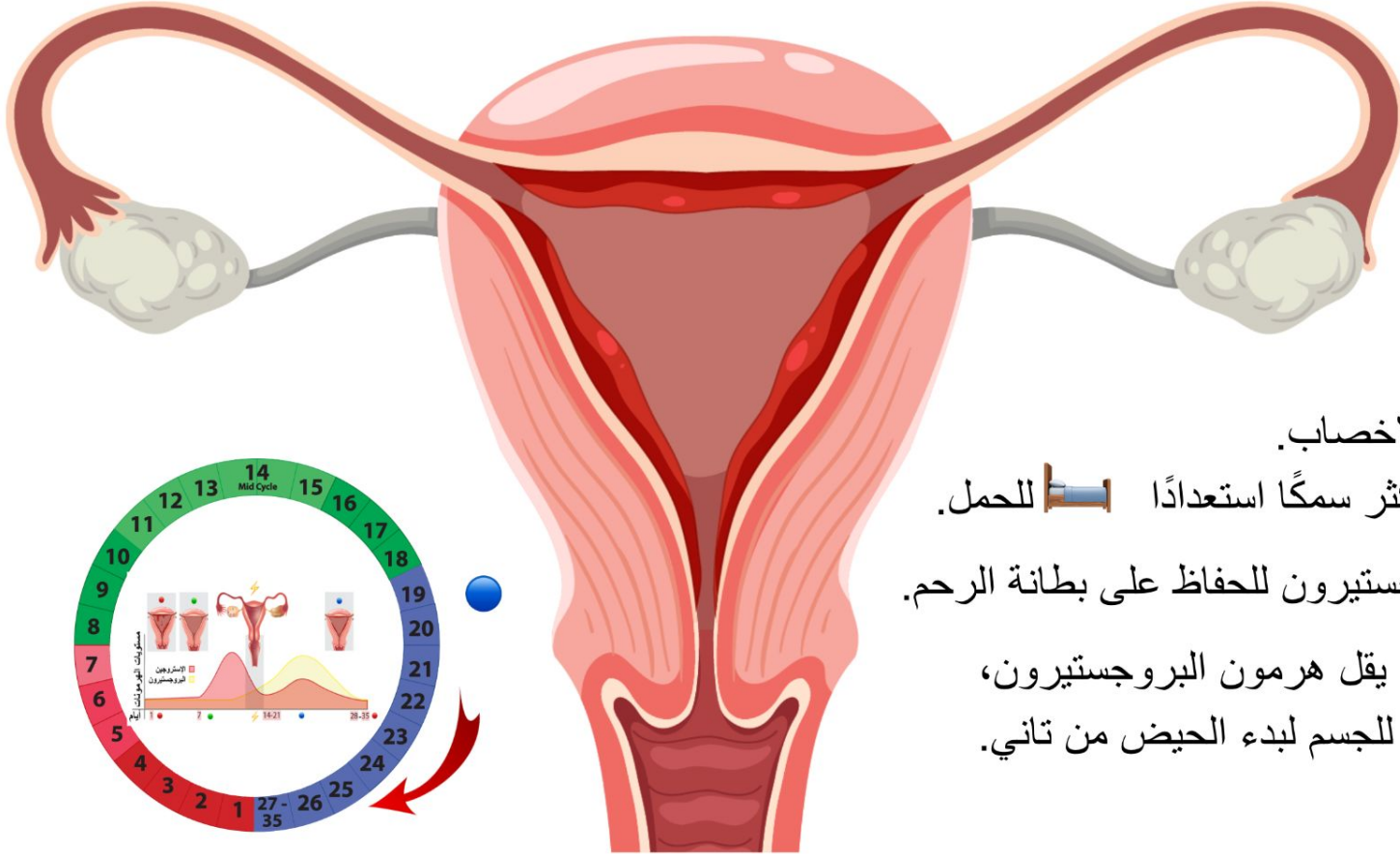





البويضات زي الحليب:



تظل طازة لمدة 24 ساعة فقط - وإذا لم تُخصب بالحيوان المنوي، تفسد وتختفي.

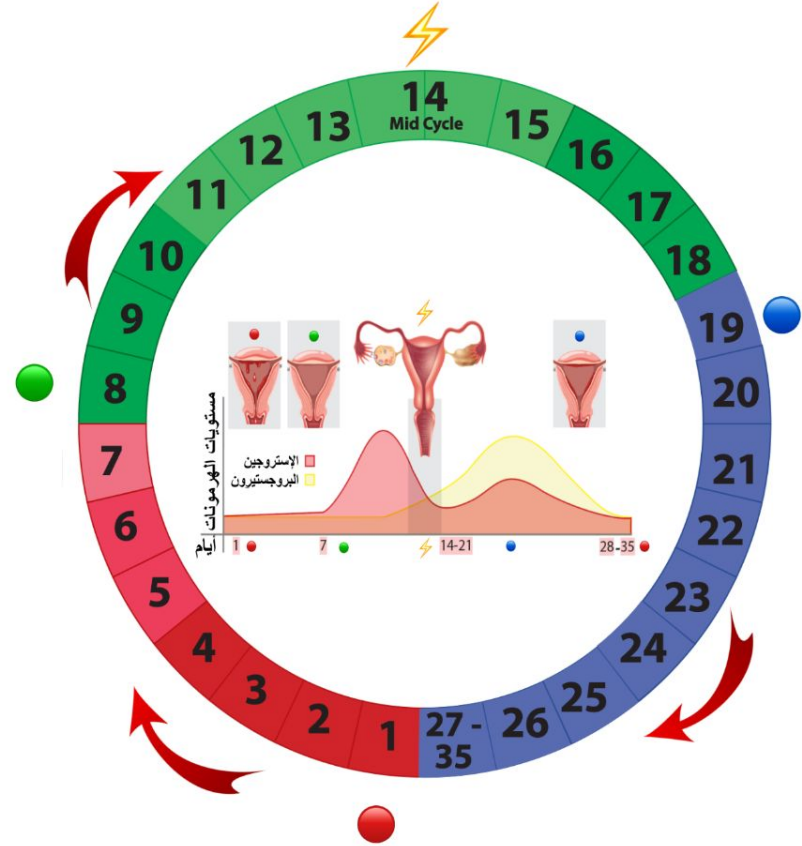
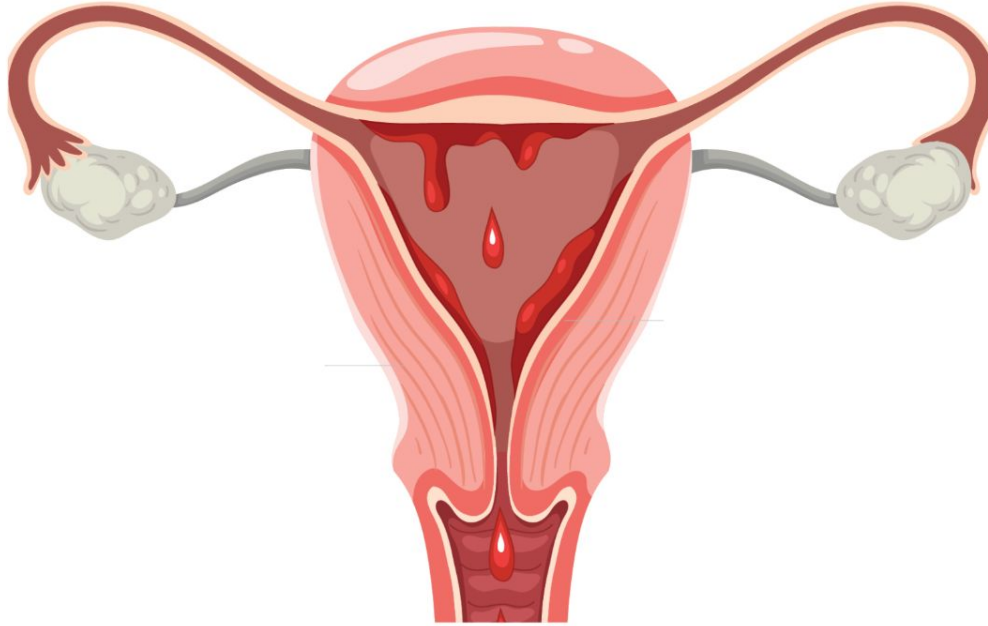
● مرحلة الانتظار



- الجسم ينتظر حدوث الإخصاب.
ويبقى بطانة الرحم أكثر سمكاً استعداداً للحمل. 
- يرتفع هرمون البروجستيرون للحفاظ على بطانة الرحم. 
- لو حصلش حمل، يقل هرمون البروجستيرون،
وبكدة هو بييعت إشارة للجسم لبدء الحيض من تاني. 

يقوم الرحم بتجديد نفسه كل شهر، لضمان بقائه نضيف، وامتغذى، وجاهز — تحسباً لحدوث الحمل.

الدورة الطبيعية دي هي عملية صحية وأساسية تبدأ في سن البلوغ، حتى عند البنات الصغيرات ابتداءً من سن تسع او عشر سنين، وتستمر طوال سنوات الخصوبة عند المرأة.



الفتحات الثلاثة

قناة فالوب

الرحم

المثانة

الإحليل 1

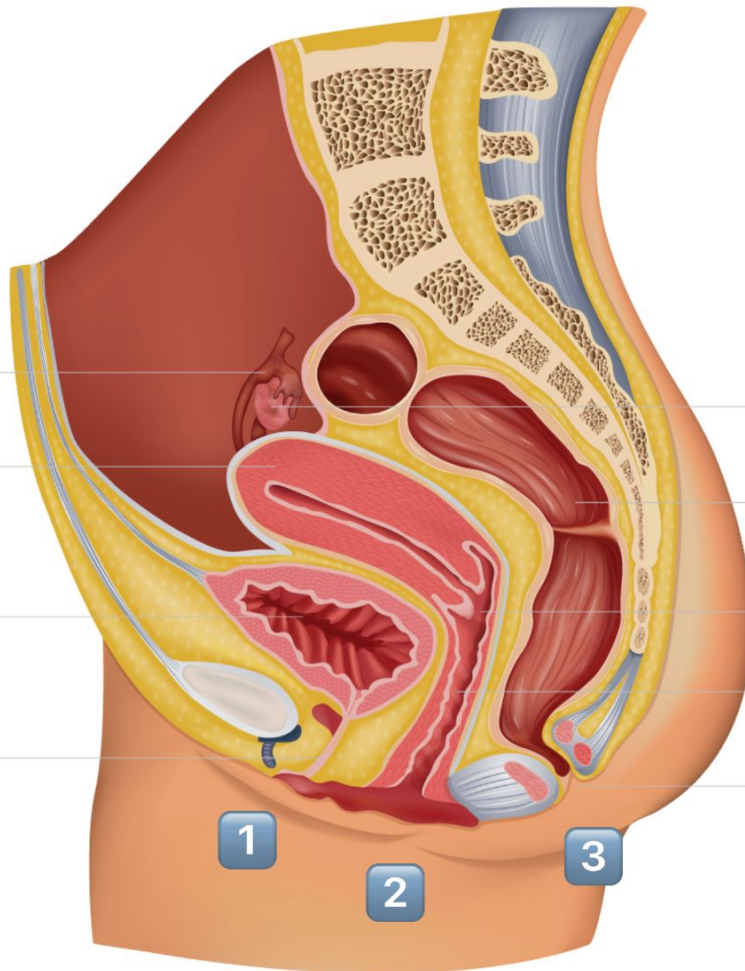
المبيض

المستقيم

عنق الرحم

المهبل 2

الشرج 3



فهم الفتحات الثلاثة في جسم الأنثى

بتبين الصورة دي الفتحات الثلاثة المنفصلة في جسم الأنثى، وكل واحدة ليها وظيفتها الخاصة — زي محلات مختلفة لكل منها مدخلها ومخرجها.

1 الإحليل — هذا هو المكان الذي يخرج منه البول من الجسم. الرجال والنساء عندهم إحليل، وده بيساعد الجسم على التخلص من الفضلات اللي جاية من المثانة. تمام زي ما بنغسل الأطباق ونتخلص من الماء المتسخ، يتخلص الجسم من اللي مش محتاجه من خلال البول.

2 المهبل — هو الممر اللي بيوصل للرحم. ليه دور في الحيض، والولادة، والجماع. يقوم الرحم ببناء بطانة خاصة كل شهر استعداداً لاحتمال حدوث حمل، وإذا لم يحدث الحمل، يتخلص الجسم من هذه البطانة بشكل طبيعي من خلال الحيض.

3 الشرج — هو المكان الذي تخرج منه الفضلات الصلبة (البراز) من الجسم. جميع الناس - رجالاً ونساءً - لديهم هذه الفتحة للتخلص من فضلات عملية هضم الطعام.

◆ الحيض شيء صحي مش شيء قذر. الفضلات الحقيقية (السموم) يتخلص منها الجسم عن طريق البول والبراز، لكن دم الحيض هو ببساطة طريقة الجسم لتجديد نفسه.

العملية الطبيعية دي بتمكّن الجسم من الاستعداد للحياة والحفاظ على صحة جيدة!

ليه الحيض مش شيء قذر؟

الحيض هو عملية طبيعية وصحية تحصل لما يتخلص الرحم من بطانته استعدادًا لدورة جديدة. دم الحيض مش فضلات أو سموم — لكنه مزيج من الدم، والعناصر الغذائية، والأنسجة التي كانت مهياًة لاحتمال حدوث حمل.

◆ الجسم ببساطة بيجدد نفسه، تمامًا زي ما بنغير ملابيات السرير القديمة في أوضة الضيوف.

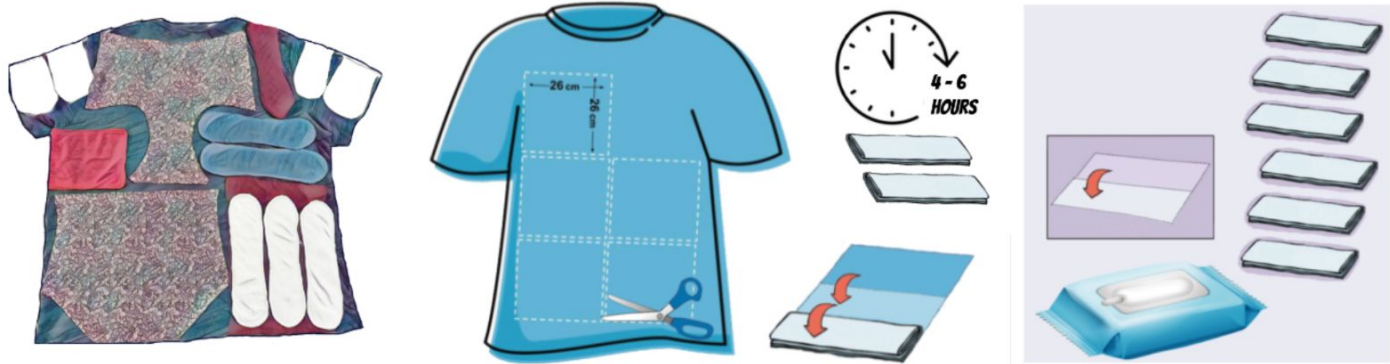
◆ دم الحيض مش زي الفضلات زي البول أو البراز — هو نضيف داخل الجسم ومش بيتغير إلا لما بيتعرض للهوا.

◆ كل النساء بيعدوا بيه — ده وظيفة طبيعية للجهاز التناسلي، مش شيء مُخجل.

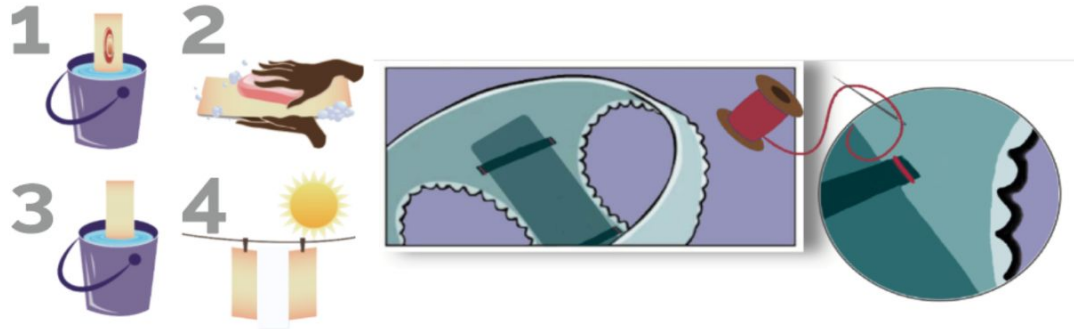
مفتاح النظافة الجيدة هو تغيير الفوط الصحية أو الفوط القماشية القابلة لإعادة الاستخدام بانتظام، تمام زي ما بنحافظ على النظافة في حياتنا اليومية. الحيض مش شيء قذر — لكنه علامة على جسم صحي يعمل بشكل سليم.

استمتعي دائماً بالشعور بـ "النظافة والانتعاش"!

ممكن بسهولة صنع مجموعة فوط قماشية أو ملابس داخلية من التيشيرتات المُعاد تدويرها أو الأقمشة المتوفرة، وده بيسهل الحصول على امتصاص حسب الحاجة.



مناديل مبللة تدوم لأكثر من 50 غسلة





TRANSFORMATION
textiles



موقع موارد تعليمية
متعددة اللغات



مجتمع للتدريب على فيسبوك