

الدورة الشهرية

ما يمكن توقعه خلال دورتك الشهرية

قد تستمر دورتك الشهرية من ثلاثة إلى سبعة أيام. يفقد معظم الأشخاص أقل من 80 مل من الدم إجمالاً خلال الدورة الشهرية. يمكن أن يتراوح النزيف بين خفيف إلى غزير. قد يكون تدفق الدورة الشهرية أكثر غزارة في الأيام الثلاثة الأولى وأخف نحو النهاية.

يمكن أن يتغير لون الدورة الشهرية من البني الداكن إلى الأحمر الساطع.

بعض الكتل الدموية الصغيرة طبيعية، ولكن إذا لاحظتي أن الكتل أكبر من العملة المعدنية بقيمة 50 سنت، فتحدثي إلى طبيبك.

من الطبيعي أن تكون هناك رائحة مميزة للدورة الشهرية. إذا كنت قلقة بشأن الرائحة، تحدثي إلى طبيبك.

ما الذي يمكن أن يؤثر على دورتك الشهرية؟

يمكن أن تؤثر العديد من العوامل على الدورة الشهرية، بما في ذلك الأدوية والمرض والهرمونات والعلاج الهرموني والإجهاد وممارسة الرياضة والنظام الغذائي والوزن.

ما هو أفضل منتج للاستخدام أثناء الدورات الشهرية؟

هناك أنواع عديدة متوفرة من منتجات الدورة الشهرية، بما في ذلك السدادات القطنية والفوط الصحية والملابس الداخلية للدورة الشهرية وأكواب الدورة الشهرية وأقراص الدورة الشهرية. قد تحتاجين إلى تجربة بعضها للوصول إلى المنتجات التي تناسبك.

ما هي الدورة الشهرية؟

الدورة الشهرية (الحيض) هي عندما تنزف من المهبل كل شهر. الدورة الشهرية هي جزء طبيعي من الدورة الطمثية في جسمك. تعمل الدورة الشهرية على إعداد جسمك لحمل محتمل. إذا لم تكوني حامل، فإن الهرمونات تتسبب في تساقط بطانة الرحم وتدفقها خارج المهبل. هذه هي بداية دورتك الشهرية.

متى تبدأ الدورة الشهرية؟

في أستراليا، يتراوح متوسط عمر الدورة الشهرية الأولى بين عمر 12 و13 سنة، ولكن يمكن أن تبدأ في وقت مبكر من سن التاسعة أو متأخر حتى عمر 16 سنة. استشيري طبيبك إذا لم تبدأ دورتك الشهرية حتى سن 16 إلى 17 سنة.

متى تتوقف الدورة الشهرية؟

تسمى الدورة الشهرية الأخيرة «انقطاع الطمث». في أستراليا، يبلغ متوسط العمر للوصول إلى سن انقطاع الطمث 51 إلى 52 سنة، ولكن يمكن أن يحدث ذلك في سن متأخر حتى 60 سنة.

ما هي مدة دورة الطمث المتوسطة؟

يتم قياس دورة الطمث الخاصة بك من اليوم الأول للدورة الشهرية وحتى اليوم السابق لدورتك القادمة. تختلف الدورة الشهرية عند كل امرأة. متوسط طول دورة الطمث هو 28 يوم.

كيف تعرفين إذا كان لديك دورات شهرية غزيرة؟

الدورة الشهرية الغزيرة (نزيف الحيض الغزير) هي عندما تفقدين الكثير من الدم في كل دورة شهرية. قد تكون لديك دورات شهرية غزيرة إذا كنت بحاجة إلى تغيير منتج الدورة الشهرية كل ساعتين أو أقل، أو لاحظتي كتل دموية أكبر من عملة معدنية بقيمة 50 سنتًا أو استمرت الدورة الشهرية لأكثر من ثمانية أيام.

من المهم أن تزوري طبيبك إذا كنت تعاني من فترات غزيرة وأعراض مثل التقلصات والإرهاق تؤثر على حياتك اليومية.

متى تزورين طبيبك

قومي بزيارة طبيبك إذا كنت قلقة بشأن دورتك الشهرية. فمثلاً عندما:

- لا تتبع دورتك الشهرية نمطًا (أي أنها تتأخر أو تأتي قبل موعدها، أو تكون أقصر أو أطول من المعتاد)
- لا تأتي دورتك الشهرية على الإطلاق
- تعاني من توتر عاطفي أو نفسي شديد في الفترة التي تسبق الدورة الشهرية
- تؤثر الأعراض على جودة حياتك.

لمزيد من المعلومات والموارد والمراجع، تفضلي

بزيارة jeanhailes.org.au/health-a-z/periods

متلازمة ما قبل الحيض (PMS)

تعاني العديد من النساء من أعراض عاطفية وجسدية قبل الدورة الشهرية. يُعرف هذا باسم متلازمة ما قبل الحيض «PMS». تشمل الأعراض الشائعة التقلصات والعصبية والانتفاخ والبثور والتعب.

تعاني معظم النساء من واحد أو اثنين من الأعراض التي يمكن التعامل معها بسهولة. عادة ما تتوقف الأعراض بعد بدء الدورة الشهرية.

هناك العديد من الطرق للتعامل مع أعراض PMS، بما في ذلك تناول طعام صحي، والحفاظ على النشاط، وممارسة تقنيات الاسترخاء، والحصول على نوم جيد وتناول الأدوية التي يوصي بها طبيبك.

آلام الدورة الشهرية

يحدث ألم الدورة الشهرية عندما يحدث شد (انقباض) في عضلات الرحم. قد يشمل الألم التقلصات والثقل في منطقة الحوض والألم في أسفل الظهر أو المعدة أو الساقين. تكون آلام الدورة الشهرية طبيعية إذا:

- حدثت في أول يومين من دورتك الشهرية
- اختفت عند تناول أدوية تخفيف الألم أو استخدام الكمادات الساخنة أو الباردة
- لم تؤثر على حياتك اليومية.

تم التحديث في أبريل/نيسان 2024

تنويه: هذه المعلومات لا تحل محل المشورة الطبية. إذا كنت قلقة بشأن صحتك، تحدثي إلى طبيبك أو فريق الرعاية الصحية.

نتيح المعلومات الصحية للأشخاص ذوي الخلفيات والخبرات والهويات المتنوعة. نحن نستخدم كلمة «نساء»، لكننا نقر بأن هذا المصطلح لا يشمل جميع الأشخاص الذين قد يستخدمون المحتوى الخاص بنا.