

# يمكن التطرّق لموضوع الدورة الشهرية في المحادثات اليومية مع ابنتك، وغالبًا عندما لا تتوقعين ذلك

يمكن للاستعداد المسبق أن يساعدك على الاستجابة بهدوء وثقة.

تأتي الدورة الشهرية الأولى لمعظم الفتيات في أستراليا بين عمر 12 و13 عامًا، ولكن يمكن أن تأتي مبكرة في عمر 9 سنوات. يمكن للتحدث عن الدورة الشهرية مبكرًا أن يساعد ابنتك على الشعور بالاستعداد وتقليل القلق. إذا كان لديك ابن، فإن هذه المحادثات تساعد أيضًا في جعل الدورة الشهرية طبيعية وتقلل وصمة العار.

لا داعي لحديث رسمي كبير. غالبًا ما تكون المحادثات الصغيرة والبسيطة مع مرور الزمن هي الأفضل.

## في المنزل

قد يتم التطرّق لموضوع الدورة الشهرية عندما:

- ترى ابنتك الفوط الصحية أو السدادات القطنية في الحمام أو في السوبرماركت
- تُذكر الدورة الشهرية على التلفاز أو في فيلم
- تعاني إحدى أفراد الأسرة من آلام الدورة الشهرية أو أعراضها
- تسمع ابنتك شيئًا عن الدورة الشهرية في المدرسة وتطرح الأسئلة.

إذا لم يكن الحديث عن الدورة الشهرية شائعًا في عائلتك عندما كنت صغيرة، فقد يبدو هذا جديدًا. لا بأس بذلك. يساعد البدء بروية ابنتك على فهم ما يمكن توقعه وإظهار أنه من الآمن طرح الأسئلة.

## في المدرسة

تُدْرَس العديد من المدارس الابتدائية في أستراليا التغييرات التي تطرأ على الجسم وموضوع الدورة الشهرية. يمكنك أن تسأل معلمة ابنتك متى سيتم التطرّق إلى ذلك حتى تتمكني من متابعة المحادثة في المنزل.

تأتي الدورة الشهرية الأولى لبعض الفتيات في المدرسة. يمكن أن يساعد وضع الفوط الصحية والملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية والملابس الداخلية الاحتياطية في حقيبة ابنتك المدرسية على الشعور بالاستعداد. أظهري لها كيفية استخدامها وأخبريها أنها تستطيع التحدث معك إذا شعرت بعدم اليقين أو عدم الارتياح.

## مع الصديقات

تبلغ الفتيات في أوقات مختلفة. قد تكون لابنتك صديقات أتهنّ الدورة الشهرية قبلها، أو قد تتعرف عليها من خلال المحادثات أو وسائل التواصل الاجتماعي أو مقاطع الفيديو عبر الإنترنت.

هذه اللحظات هي فرص للتحقق مما عرفته وتقديم معلومات دقيقة. إن إبقاء المحادثة مفتوحة يساعدها على الشعور بالدعم والثقة.

## كيفية الاستجابة

حافظي على نبرة صوت هادئة ولطيفة وواقعية. ليس عليك إعطاء الكثير من المعلومات في وقت واحد.

قد تقولين:

- "ماذا تعرفين بالفعل عن الدورة الشهرية؟"
- "الدورة الشهرية عادية وطبيعية."
- "يمكنك التحدث معي عنها في أي وقت."

اطرحي أسئلة لفهم ما تعرفه ابنتك وتصحيح أي معلومات خاطئة بلطف. غالبًا ما تكون التفسيرات البسيطة كافية.

لا يتوجب أن يكون لديك جميع الإجابات. لا بأس بالقول، "لست متأكدة، دعينا نكتشف ذلك معًا."

تجد بعض الأمهات الكتب مفيدة. يمكنك قراءتها معًا أو تركها لابنتك لاستكشافها بمفردها.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن أي أعراض للدورة الشهرية، مثل الألم أو النزيف الشديد، يمكن للممرضة أو الطبيب تقديم المشورة.

أهم شيء هو أن تعرف ابنتك أن الدورة الشهرية هي جزء طبيعي من النمو، وأنت موجودة لدعمها.