

كل شيء عن الدورة الشهرية

ورقة حقائق بالقراءة السهلة

تحذير - تحتوي ورقة الحقائق هذه على صور للأعضاء الخاصة والدم

حول ورقة الحقائق هذه

ورقة الحقائق هذه مأخوذة من Jean Hailes لصحة المرأة.



يحتوي موقعنا الإلكتروني على معلومات مفيدة حول صحة المرأة.

ورقة الحقائق هذه مكتوبة بطريقة يسهل فهمها.



نُضيف نجمة قبل وبعد ***الكلمات الصعبة***.
ثم نشرح ما تعنيه الكلمات.



يمكنك أن تطلبي من شخص ما مساعدتك في القراءة وفهم ورقة الحقائق هذه.

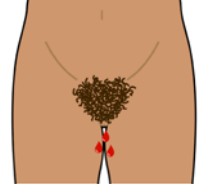


معلومات الاتصال موجودة في نهاية ورقة الحقائق هذه.



ما هي *الدورة الشهرية*؟

الدورة الشهرية هي عندما تنزف النساء من *المهبل*.



المهبل عبارة عن قناة داخل الجسم تتصل بـ *الرحم*.

يُطلق على الرحم أيضًا اسم بيت الرحم.
إنه المكان الذي يمكن أن ينمو فيه الأطفال.



الدورة الشهرية هي جزء من *دورة الحيض*.



دورة الحيض هي الطريقة التي يستعد بها الجسم للحمل.



إذا لم تحملي، يخرج الدم من الرحم ويتدفق من المهبل.



عندما تأتي الدورة الشهرية فهذا يعني أن جسمك يعمل
بطريقة طبيعية.

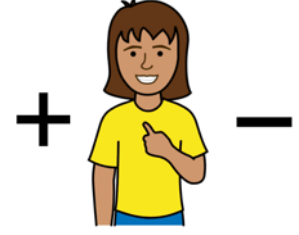


الدورة الشهرية الأولى

تأتي الدورة الشهرية الأولى عند معظم الفتيات في حوالي سن الثانية عشرة.



ولكن يمكن أن تأتي الدورة الشهرية الأولى قبل أو بعد 12 عامًا.

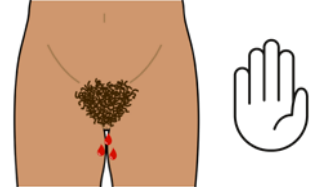


الدورة الشهرية الأخيرة

سوف تصلين إلى **مرحلة انقطاع الطمث*** في وقت لاحق من الحياة.



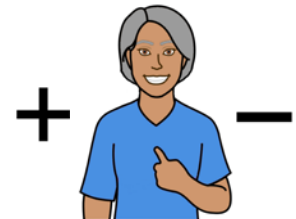
يحدث انقطاع الطمث عندما تتوقف الدورة الشهرية.



تصل معظم النساء إلى مرحلة انقطاع الطمث عند حوالي سن 51.



ولكن يمكنك الوصول إلى مرحلة انقطاع الطمث قبل أو بعد 51 عامًا.



ماذا يحدث عندما تأتي الدورة الشهرية لديك؟

تختلف الدورة الشهرية من امرأة لأخرى.

قد تستمر الدورة الشهرية من 3 إلى 7 أيام.

S	M	T	W	Th	F	S

تخسر معظم النساء كمية صغيرة فقط من الدم في كل دورة شهرية.



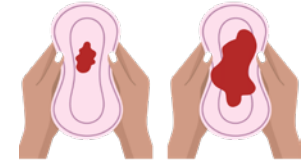
يمكنك التعامل مع الدم باستخدام منتجات الدورة الشهرية.



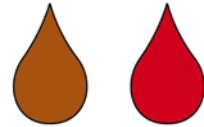
قد يتغير النزيف أثناء الدورة الشهرية.

من الطبيعي أن

- يكون لديك نزيف غزير في البداية ونزيف خفيف في النهاية



- يتغير لون الدم من الأحمر الساطع إلى البني الداكن



- يكون لديك بعض الخثرات الدموية الصغيرة في دم الدورة الشهرية.



أعراض الدورة الشهرية

أعراض الدورة الشهرية هي الأشياء التي تلاحظينها عندما تأتي الدورة الشهرية.



قد تشعرين بأنك بخير عندما تأتيك الدورة الشهرية.



في بعض الأحيان قد تشعرين
• بتعكّر المزاج



• بالقلق



• بالحزن.



قد تعانين أيضًا من أشياء مثل
• التشنجات



• انتفاخ البطن



• ألم في الثديين

• الرغبة الشديدة في تناول الطعام.



ما هي *متلازمة ما قبل الحيض*؟

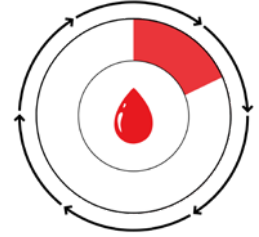
تصاب بعض النساء بمتلازمة ما قبل الحيض أو PMS.

تحدث هذه عندما تظهر عليك أعراض الدورة الشهرية من قبل أن تأتي دورتك الشهرية.



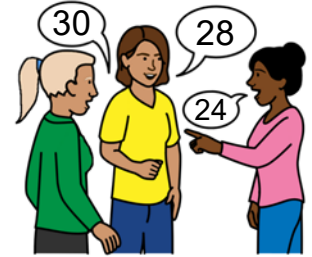
ما هي مدة دورة الحيض؟

تبدأ كل دورة في اليوم الأول من الدورة الشهرية وتنتهي في اليوم السابق للدورة التالية.



تختلف دورة الحيض لكل امرأة.

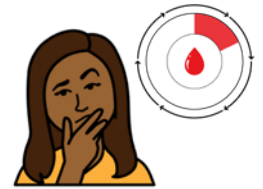
تستغرق دورة الحيض لمعظم النساء حوالي 28 يومًا.



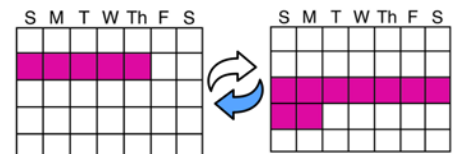
يمكن أن تتغير دورة الحيض لديك في أعمار مختلفة. على سبيل المثال، عندما تأتي الدورة الشهرية لأول مرة،

قد تكون دورتك الشهرية

• أطول من المعتاد



• تستمر في التغيير.



عندما تأتي الدورة الشهرية الأولى

عندما تأتي الدورة الشهرية الأولى، قد يكون لديك مشاعر مختلفة.

على سبيل المثال، قد تشعرين

- بالسعادة



- بالقلق.



يمكنك الاستعداد للدورة الشهرية الأولى.

على سبيل المثال

- تحدثي إلى أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء عن الدورة الشهرية



- اقرأي معلومات حول الدورة الشهرية



- احملي فوطه صحية في حقيبتك تحسبًا إذا أتت الدورة الشهرية



- افحصي منتجات الدورة الشهرية المختلفة وتحدثي عن كيفية استعمالها.



قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود على الدورة الشهرية.

ولكن سرعان ما ستصبح جزءًا طبيعيًا من الحياة.



لدينا ورقة حقائق أخرى بالقراءة السهلة حول منتجات الدورة الشهرية على موقعنا الإلكتروني.



ما هي *آلام الدورة الشهرية*؟

آلام الدورة الشهرية هي عندما تشد عضلات الرحم حول فترة الدورة الشهرية.



من الطبيعي أن تصابي بآلام الدورة الشهرية في أول يومين من دورتك الشهرية.

قد تعانيين من

• التشنجات وشعور بالثقل في البطن



• آلام في أسفل الظهر



• آلام في البطن



• آلام في الساقين.



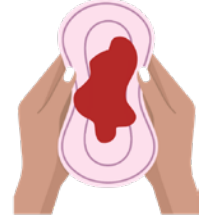
قد تشعرين أيضًا بالتعب أو الإعياء.



ما هي *الدورات الشهرية الغزيرة*؟

تعاني بعض النساء من دورات شهرية غزيرة.

تحدث هذه عندما تفقدن الدم أكثر من المعتاد خلال الدورة الشهرية.



راجعى الطبيب إذا كانت الدورة الشهرية الغزيرة تمنعك من القيام بالأنشطة العادية، مثل المدرسة والعمل.



مع الدورات الشهرية الغزيرة، قد
• تشعرين بالتعب



• تشعرين بالدوار



• تبدين شاحبة



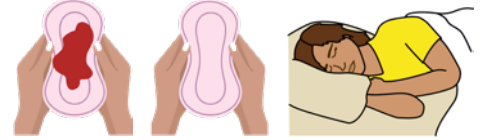
• تعانين من التشنجات أو ألم في البطن.



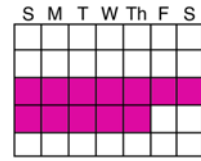
- قد تكون دورتك الشهرية غزيرة إذا كنت تحتاجين إلى تغيير منتج الدورة الشهرية كل ساعة إلى ساعتين



- كنت تحتاجين إلى تغيير الفوطه الصحية أثناء الليل



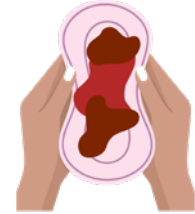
- استمرت دورتك الشهرية لأكثر من 8 أيام



- كنت تنزفين على ملابسك



- كنت ترين خثرات دموية كبيرة في دم الدورة الشهرية - هذا يعني أن حجم خثرات الدم أكبر من 3 سم.



- يمكن للطبيب مساعدتك إذا كنت تعانين من دورات شهرية غزيرة.



اعتني بنفسك

من المهم أن تعتني بنفسك إذا أصابتك
أعراض الدورة الشهرية.
على سبيل المثال

- تناول أدوية تخفيف الألم



- استخدم الكمامات الحرارية



- استريح عندما تحتاجين إلى ذلك



- احصلي على نوم جيد.



متى ينبغي استشارة الطبيب



يمكن للطبيب المساعدة في مشاكل الدورة الشهرية.

على سبيل المثال، إذا

• لم تأتِ دورتك الشهرية الأولى بحلول

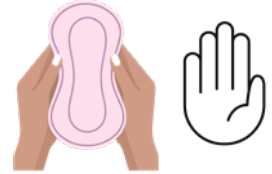
سن 16



• تغيرت دورتك الشهرية ولا تأتي في نفس الوقت تقريبًا
في كل دورة



• توقفت الدورة الشهرية



• كنت تنزفين بين الدورات الشهرية



• كانت لديك دورات شهرية غزيرة



• كان لديك الكثير من الألم



• كانت تمنعك الدورة الشهرية من القيام بالأشياء التي
تريدون القيام بها.



في موعدك

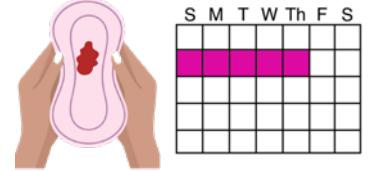
إذا زرت الطبيب، فسوف يطرح عليك أسئلة حول دورتك الشهرية وصحتك العامة.



يمكنك أخذ معلومات حول دورتك الشهرية معك إلى الطبيب.

على سبيل المثال

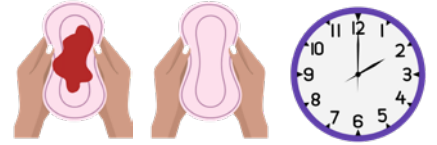
- متى تأتي دورتك الشهرية



- إلى متى تستمر دورتك الشهرية



- كم مرة يجب عليك تغيير منتجات الدورة الشهرية



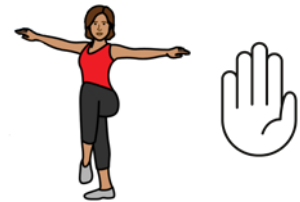
- إذا كنت تعانين من آلام الدورة الشهرية



- إذا كنت تشعرين بالحزن الشديد أو بتعكر المزاج قبل الدورة الشهرية



- إذا توقفت عن القيام بالأشياء عندما تأتي دورتك الشهرية.



قد يطلب الطبيب ما يلي

- إجراء بعض الفحوصات



- إجراء الكشف الطبي عليك.



يمكنك أن تقولي لا إذا كنت لا تريدين أن يحدث هذا.

يمكنك الحصول على شخص لمساعدتك في الاستعداد لموعدك.

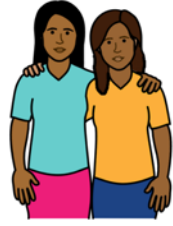


يمكنك أيضًا اصطحاب شخص معك إلى موعدك.

- على سبيل المثال
- أحد أفراد الأسرة



- صديقة



- مقدم الرعاية.



المزيد من المعلومات



لمزيد من المعلومات اتصلي بمؤسسة
Jean Hailes لصحة المرأة.

 Jean Hailes
for Women's Health

اتصلي على الرقم 03 9453 8999



الموقع الإلكتروني www.jeanhailes.org.au



البريد الإلكتروني education@jeanhailes.org.au



لمزيد من المعلومات حول الدورة الشهرية

- تفضلي بزيارة [صفحة الإنترنت الخاصة بالدورة الشهرية](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/periods)



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

- قومي بتنزيل ورقة حقائق بالقراءة السهلة "منتجات الدورة الشهرية"



www.jeanhailes.org.au/resources/period-products-easy-read

المساعدة في التحدث والاستماع

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في السمع أو التحدث، يمكن أن تساعدك خدمة الترحيل الوطنية في إجراء مكالمة.

اتصلي على الرقم 1800 555 660



الموقع الإلكتروني [NRS Helpdesk](https://www.communications.gov.au/accesshub/nrs)

www.communications.gov.au/accesshub/nrs



المساعدة بلغتك

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بلغات أخرى، فاتصلي بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية.

اتصلي على الرقم 131 450



الموقع الإلكتروني [TIS National](https://www.tisnational.gov.au)

www.tisnational.gov.au





© 2025 Jean Hailes Foundation. جميع الحقوق محفوظة.
تم إنشاء مستند القراءة السهلة هذا في كانون الأول / ديسمبر 2025 باستخدام
رموز الاتصال بالصور (PCS). تعد PCS و Boardmaker علامات تجارية لشركة
Tobii Dynavox LLC. جميع الحقوق محفوظة. تُستخدم بإذن.
يجب طلب الإذن لاستخدام الصور في هذا المستند.
لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة jeanhailes.org.au