

الصحة والنظافة أثناء نزيف الدم في العادة الشهرية



نزيف الحيض أو نزيف الدم في العادة الشهرية هو الاسم الذي يطلق على النزيف المهبلي للمرأة الذي يحصل مرة واحدة كل 26-32 يوماً ويستمر لمدة 4-8 أيام ، كمية النزيف خلال هذه الفترة هي نقطة مهمة لصحة المرأة .

يؤدي الإفراط في النزيف إلى شكاوى فقر الدم مثل (التعب والضعف والخفقان) . **توصى المريضة باستشارة الطبيب في حالة زيادة كمية نزيف الدورة الشهرية .**

نزيف الحيض حالة طبيعية لجسد الأنثى حيث انه ليس مرضاً أو حالة خاصة ، على عكس النزيف الذي يحدث بسبب الإصابة أو المرض ولا يسبب حالات مثل فقر الدم لدى المرأة السليمة .



بتمويل مشترك من
الاتحاد الأوروبي
للمساعدات الإنسانية



alman
işbirliği
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



mavi kalem
ROYAL YARDIMLAŞMA VE DAYANISMA DERNEĞİ

تقييم النساء صحتهن من خلال التغيرات التي تحدث في نزيف الدورة الشهرية .

يتم تقييم نزيف الحيض المنخفض عند المرأة بشكل أساسي من ناحية انقطاع الطمث المبكر أو ما يسمى سن اليأس للمرأة .

يمكن الملاحظة عند النساء اللواتي يخضعن لفترة حيض منتظم أنهن لديهن نزيف أقل .

تقييم النساء صحتهن
من خلال التغيرات التي
تحدث في نزيف
الدورة الشهرية .

من الناحية الصحية يجب
على النساء مراقبة فيما إذا
كانت كمية النزيف قد زادت
او نقصت ، وإذا كان هناك
علامات مثل فقر الدم او التعب
والضعف والخفقان . في حال
ادراك المرأة لهذه الأعراض
بنفسها ، فعليها الذهاب إلى
الطبيب وإجراء الفحوصات
اللازمة .

في حالة التوقف المفاجئ لنزيف الحيض ، أولاً
وقبل كل شيء ، يتم التحقق من وجود
حمل أم لا .



للتحقق من وجود الحمل أو لوقف النزيف الذي قد يؤدي الى حالات أخرى يجب الذهاب الى المستشفى فوراً.

من ناحية النظافة في فترة الحيض فإن فترة الحيض هي الفترة التي تحتاج عناية ونظافة بشكل جدي خاصة عند تنظيف المنطقة التناسلية حيث يجب تنظيف منطقة المؤخرة بشكل منفصل وذلك لأن الجراثيم في منطقة المؤخرة لا ينبغي أن تنتقل إلى منطقة الأعضاء التناسلية بالتالي التنظيف يجب أن يتم من الأمام إلى الخلف وليس بالعكس.

من الناحية الصحية يجب على النساء مراقبة فيما إذا كانت كمية النزيف قد زادت أو نقصت ، وإذا كان هناك علامات مثل فقر الدم أو التعب والضعف والخفقان.

يجب استخدام الماء فقط لتنظيف هذه المنطقة المهبل (ممر الولادة ، الغرفة) بالماء فقط ، وإذا لزم الأمر ، يجب استخدام المنظفات المصممة بشكل خاص لهذه المنطقة التناسلية .



يجب تغيير الفوط الصحية أو
السدادات القطنية أو الحفاضات
المستخدمة أثناء فترة الحيض
بشكل متكرر.
في حال إطالة فترة تغيير
السدادات القطنية أو الفوط فإن
ذلك يشكل
خطرًا للإصابة بالعدوى.



بسبب الإفرازات
المهبلية أو النزيف
المهبلي يجب عدم
وضع الأجسام
الغريبة مثل القطن
أو المناديل فيها
لأنها قد تحدث
التهابات مهبلية مع
استخدامها. يجب
تغيير الفوط الصحية
أو السدادات
القطنية أو الحفاضات المستخدمة أثناء فترة الحيض
بشكل متكرر.

في حال إطالة فترة تغيير السدادات القطنية أو
الفوط فإن ذلك يشكل خطرًا للإصابة بالعدوى.

تم أنشائها ضمن نطاق مشروع التوجيه لكل من مركز الاستشارات النسائي و مؤسسات المجتمع المدني األمية

خط الاستشاري المجاني: +90 850 441 62 84

<https://www.mavikalem.org/>

تم إعداد هذا المنشور كجزء من « مشروع المبادرات المحلية الأألمية الثانية (CLIP 2) » وذلك بتمويل مشترك من قبل وزارة
الأألمية الألمانية للتعاون الأألمية والتنمية (BMZ) ووكالة المساعدة الإنسانية التابعة للأألمية الأوروبي (ECHO)
يغطي محتواها أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الأألمية الأوروبي ولا
تعكس بالضرورة وجهات نظر المؤسسات المكلفة بتنفيذ الأمر.