

كيف أبدأ الحديث عن الدورة الأولى؟

إذا لم ترِ ابنتك دورتها الأولى بعد أو رأتها حديثاً، فهذه البطاقة تتضمن جملاً مقترحة لتبديي بها الحديث. لا يلزم أن تقولها كلها دفعة واحدة؛ يكفي بعضها.

- 1 **ابدئي مبكراً، وعلى دفعات صغيرة.**
عندما يبدأ برعم الثدي يكون وقت الحديث قد حان؛ فالدورة الأولى تأتي عادةً بعد 2-3 سنوات. وجملة «قد ترين يوماً ما دمًا على ملابسك الداخلية، وهذا أمر طبيعي وصحي» بداية كافية.
- 2 **احكي قصتك أنتِ.**
«رأيت دورتي الأولى في سن 12 عامًا، لم يشرح لي أحد شيئاً، وكنت خائفة.» تجربتك الشخصية هي أقوى مدخل.
- 3 **عرّفها بجسدها بالكلمات الصحيحة.**
استخدمي كلمات الرحم والمبيض والمهبل دون تحرج. فالكنايات تعلّم الخجل.
- 4 **أجيبني عن سؤال «لماذا يحدث هذا؟» باختصار.**
«الرحم يفرش بطانته كل شهر استعداداً لاستقبال طفل؛ وعندما لا يكون هناك طفل يُخرج هذه البطانة مع الدم.»
- 5 **جهّزها الحقيقية معاً.**
فوطتان، وملابس داخلية احتياطية، ومناديل مبللة، وكيس صغير. إذا كانت الحقيقية جاهزة تصبح الدورة الأولى خطة لا ذعراً.
- 6 **أريها كيف تُستخدم الفوطة.**
افتحي فوطة وأريها كيف تُلصق على الملابس الداخلية، وأنها تُغيّر كل 4-6 ساعات، وكيف تُلف وتُرمى.
- 7 **أخبرها أن الألم وارد، لكن دون تهويل.**
«قد تشعرين بتقلصات في بطنك، وكيس الماء الساخن يريحك. إذا اشتد الألم أخبريني، وسنجد الحل معاً.»
- 8 **تحدّثا عن سيناريو المدرسة.**
إذا بدأت الدورة في المدرسة فماذا ستفعل: لمن ستقول، والكيس الذي في الحقيقية، وإبلاغك عند الحاجة. ونموذج الملاحظة الخاص بالتربية البدنية والسباحة موجود ضمن هذه الحزمة.
- 9 **علّمها تدوين التقويم.**
في أول سنتين قد تتراوح الدورات بين 21-45 يوماً؛ وعدم الانتظام طبيعي. والتقويم هو أكثر المعلومات فائدة عند مراجعة الطبيب.
- 10 **اتركي الباب مفتوحاً.**
«يمكنك أن تسأليني متى شئت؛ وإذا لم أعرف الجواب نسأل الطبيب معاً.» الحديث لا يكون مرة واحدة، بل يمتد عبر السنين.

للآباء

أكثر ما يسأله الآباء الذين يربّون أطفالهم وحدهم: «كيف أشرح أنا؟» الجمل نفسها تصلح لك أيضاً؛ والفرق الوحيد أنه ليست لديك قصتك الخاصة. وبدلاً من ذلك يكفي أن تقول: «نحن نتعلم هذا معاً». إن تجهيز الحقيقة معاً، والذهاب معاً لشراء الفوط، وإظهار أنك لا تشعر بالحرج، أئمن من أي جملة ستقولها. وعند الحاجة أشرك في الحديث قريبة تثق بها ابنتك، لكن لا تُبعد نفسك عنه.

متى تجب مراجعة الطبيب؟

الحالات التالية لا تعني وجود مرض، لكنها تستدعي التقييم. في SoftCare Clinic يُخَطَّط لفحص المراهقات بحسب العمر والشكوى، ولا يوجد فحص حوضي إلزامي.

حالات تستدعي التقييم

- إذا لم يبدأ نمو الثدي إطلاقاً حتى سن 13 عامًا
- إذا مرت 3 سنوات على بدء نمو الثدي دون أن تأتي الدورة
- إذا لم تأت الدورة إطلاقاً حتى سن 15 عامًا
- إذا بدأ نمو الثدي أو ظهرت علامات بلوغ واضحة قبل سن 8 أعوام؛ أو إذا جاءت الدورة قبل سن 9 أعوام
- إذا ظلت الدورات بعد سنتين من الدورة الأولى أقصر من 21 يومًا أو أطول من 45 يومًا؛ أو إذا وُجد انقطاع يتجاوز 90 يومًا
- إذا استمر النزيف أكثر من 7 أيام، أو كان يملأ الفوطه خلال 1-2 ساعة، أو صاحبه جلطات كبيرة
- إذا كان الألم يمنعها من الذهاب إلى المدرسة أو من القيام بأعمالها اليومية
- إذا وُجد نمو واضح للشعر، أو تغير سريع في الوزن، أو إفراز من الثدي يشبه الحليب، أو اضطراب في الرؤية

ما الطبيعي في السنوات الأولى؟

- يكون النزيف خفيفاً أو متوسطاً ويستمر 3-7 أيام؛ واستخدام 3-6 فوط يوميًا أمر معتاد.
- في أول 1-2 سنة قد تتراوح الفترة بين الدورات بين 21-45 يومًا؛ وقد لا تحدث الإباضة كل شهر.
- بعد السنة الثالثة تستقر الفترة لدى معظم الفتيات عند 21-35 يومًا.
- نزول الدورة لا يثبت أن الإباضة منتظمة كل شهر؛ وإذا وُجد نشاط جنسي ينبغي التفكير في اختبار الحمل.

أحضري معك إلى العيادة

- تقويم الدورة (تواريخ البدء، المدة، عدد الفوط)
- عمر الأم عند حيضها الأول؛ وتاريخ البلوغ المتأخر أو المبكر في العائلة
- تغيرات الطول والوزن، وشدة ممارسة الرياضة، والأدوية المستخدمة

نهجنا في SoftCare Clinic

نبدأ بالتاريخ المرضي ومنحنى النمو وتحديد مرحلة تانر؛ وعند الحاجة نطلب الموجات فوق الصوتية والفحوص الهرمونية الأساسية (FSH و LH والإستراديول وTSH والبرولاكتين). وعند الاشتباه في تأخر البلوغ أو البلوغ المبكر أو تشوه تشريحي تتم الإحالة إلى طب الغدد الصماء لدى الأطفال أو جراحة الأطفال.