

عالموعد يا خالتي؟ ولا نساانا القمر؟

تم تمويل / دعم انتاج و طباعة هذا الكتيّب من قبل برنامج
"نحن نقود"، وهو برنامج مدّته خمس سنوات ممّول من وزارة
الخارجيّة الهولنديّة.

فكرة أن الدورة الشهرية ترتبط
بمراحل نمو القمر، مستمدة من
مفهوم أن الدورة الشهرية
تستمر 28 يوم، أي ما يقارب مدة
اكتمال دورة القمر، وهي 27
يومًا و 7 ساعات

رزمة لتعقب الدورة الشهرية

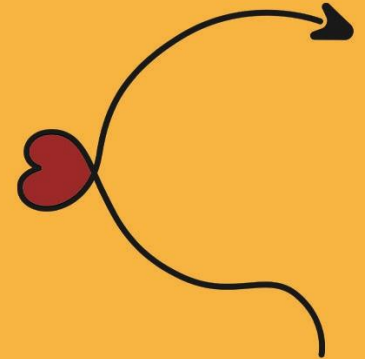
أعضاؤنا التناسلية البيولوجية

الرحم
المهبل
المبيضان



تختلف أعضاء اللذة من امرأة لأخرى، ولدى
المرأة نفسها في مراحل حياتها المختلفة،
ومنها

الثدي- الشفرتان- البظر
المهبل- الرقبة- الشفاه
الأذن وغيرهم



ما هي الدورة الشهرية والهرمونية؟



هي العملية الهرمونية التي تحدث في الأجسام التي تحيض شهرياً، باستثناء فترات الحمل والرضاعة وعند توقف المبيضين عن إنتاج البويضات في سنّ محدد. عندما لا تُخصّب البويضة، تخرج البطانة الرحمية التي تكونت، عبر المهبل، لذلك يظهر الدم الممزوج بالأنسجة

حدد الشهر

إتبعي أيام دورتك



ما هي أيام الخصوبة؟



هي الأيام التي ينتج فيها الجسم بويضة قابلة للإخصاب. وعادة ما تكون هذه الأيام في منتصف الدورة الشهرية، أو تختلف حسب طول الدورة الشهرية الفردية، والعوامل البيولوجية الأخرى



تختلف كميات الدم التي تُنزل خلال فترة الحيض، وأيام النزف، من امرأة لأخرى، وتمتد من نهارين إلى 7 أيام

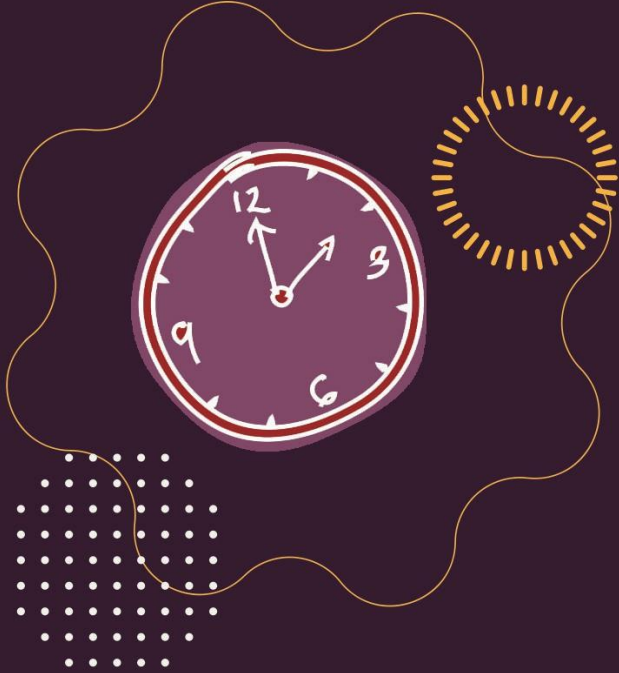


لون دم الدورة الشهرية:

في العادة يكون قريباً من اللون الأحمر والأحمر الغامق، ويمكن أن يظهر باللون البني. أما الدم الأسود فقد يكون نتيجة تعرض الدم للهواء، أو بسبب بقاءه من فترة الحيض السابقة داخل الرحم، أو مرتبطاً بالتقدم في العمر، والتغيرات في هرمونات الجسم، وغيرها من الأسباب. وتختلف هذه الألوان من امرأة لأخرى. ويمكن أن يتغير اللون على امتداد فترة الدورة الشهرية الواحدة



اتبعي هذه الخطوات واحسبي أيام دورتك الشهرية



حددي اليوم الذي يبدأ فيه النزيف، لكن دورة،
وقارني المدة الزمنية بينهم. غالبًا ما تكون
المدة الزمنية بين كل دورة 21 إلى 35 يومًا،
تختلف بين امرأة وأخرى



تعقب يوم التبويض

يمكن تعقب أيام الإباضة في حال كانت الدورة الشهرية منتظمة فقط، من خلال احتساب 14 يوم بشكل عكسي من اليوم المتوقع بدء الحيض فيه. وذلك لأن هذه المرحلة ثابتة بعدد الأيام، على مدار الحياة لجميع من يمتلكن رحم



لكن بعض النساء يستطعن تعقب أيام التبويض، من خلال بعض العوارض الجسدية الطفيفة، مثل آلام أسفل البطن على الجهة اليمنى أو اليسرى، أو رؤية بقعة دم، وفي حال زيادة الرغبة الجنسية وغيرها من العوارض



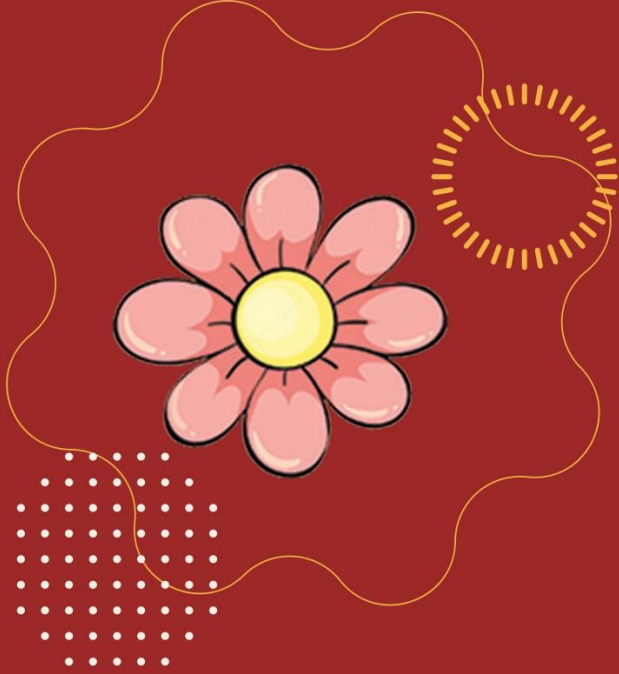
مثال حول كيف تحسبين يوم الإباضة



على افتراض أن الدورة منتظمة، أي تعادل
الثلاثين يوم في كل شهر. نحذف ١٤ يوم من
أيام ما بعد الإباضة بطريقة عكسية، أي من
النهار الذي نتوقع فيه بدء الحيض. ما يعني أن
نهار الإباضة يمكن أن يكون في اليوم السادس
عشر من الشهر



كيف تحسبين أيام الخصوبة؟



أربعة أيام بعد اليوم السادس عشر، وسبعة أيام قبل يوم السادس عشر، لأن احتمالية حدوث حمل في هذه الفترة تزداد خاصة وأن الحيوانات المنوية تعيش ما بين ال ٣ إلى ٥ أيام، في حين تعيش البويضة ٢٤ ساعة



ما هي متلازمة ما قبل الحيض الاكتئابية؟

اضطراب يصيب النساء قبل أيام من الدورة الشهرية ويمكن أن يستمر لبضعة أيام بعدها. ومن أهم عوارضه: العصبية الزائدة، القلق الشديد، اضطراب في المزاج، البكاء، الشعور المفرط ورغبة كبيرة بالبكاء. وتؤثر عوارض متلازمة ما قبل الحيض الاكتئابية على الحياة اليومية والمهنية للشخص المصاب بها، ويتطلب لعلاجها زيارات دورية للمعالج/ة النفسي/ة، ومضادات اكتئاب وحبوب منع الحمل التي تساعد على ضبط حدة التغيرات الهرمونية



اضطراب ما قبل الحيض

وهو اضطراب يصيب الكثير من النساء، قبل الدورة الشهرية. ويشمل مجموعة من العوارض الجسدية، والمزاجية الشائعة بين الأشخاص اللواتي يَحْفَظْنَ، تتراوح بين طفيفة ومتوسطة. وأهم هذه العوارض: اضطرابات مزاجية وعاطفية كالتوتر والغضب والحزن الطفيف، تحجر وآلام في الأثداء، الإمساك أو الإسهال، الشهية المتزايدة، كذلك الشعور بالتعب، الإرهاق وصعوبة التركيز، وآلام الظهر والصداع. ويمكن تخفيف هذه العوارض باتباع الحميات الغذائية والرياضة الجسدية وتناول المغنيسيوم



ما هي بطانة عنق الرحم المهاجرة؟

مرض شائع ومزمن، وهو عبارة عن نسيج يشبه نسيج بطانة الرحم، لكنه يتكاثر خارج الرحم. يمكن السيطرة عليه، لكن لا يمكن معالجته نظرًا لفقر الدراسات حوله. ألقا عن عوارضه فتكون عادة مصحوبة بوجع كبير في الحوض قبل الدورة الشهرية، نزيف، وجع غير محتمل في الدورة، عند ممارسة الجنس أو عند دخول الحمام. ويمكن أن يكون هناك عوارض أخرى تختلف بين شخص وآخر



متلازمة تكيس المبايض

حالة شائعة، خاصة في مناطق الشرق الأوسط
تسمى "سلسلة من اللؤلؤ"، نظرًا للتكيسات
التي تظهر في المبيض. ويمثل عدم انتظام
الدورة الشهرية، زيادة نمو الشعر وظهور
الحبوب على الوجه، تضخم المبايض وظهور
الأكياس، بعض عوارض الإصابة بمتلازمة
تكيس المبايض



عدالتنا الحيضية.. ماذا تعني؟

موضوع سياسي يطال سلامة جميع النساء
لأنه يتقاطع مع حياتنا اليومية



التفكير "بالعدالة الحيضية" يجب أن يُدرج
كحق، وعلى مؤسسات الدولة تأمين
مستلزمات الصحة الحيضية بشكل مجاني في
أماكن العمل، والدراسة والأماكن العامة



مستلزمات الدورة الشهرية هي مستلزمات
ضرورية وليست ترفيهية



إجازات الدورة الشهرية المدفوعة، يجب أن
تُدرج كحق للنساء، خاصة عندما تصاحب
الدورة آلام، بسبب طبيعة أجسامنا
البيولوجية



العدالة الحيضية، تعني إزالة الوصمات
الاجتماعية حول الدورة الشهرية، الصحة
الجنسية والإنجابية



رسائل إلى دورتنا

كل شهر تظهرين لتذكريني بقوتي وصمودي. ممتنة لوجودك

سأكون دائماً الأنثى التي أريد وأحب. بك وبدونك

لازم نتصالح أنا وياكي

إلى الجميلة التي لم أرى جمالها، لا أعلم إذا كان علي شكرك أو كرهك

أكرهك ولكن ممنونة، ممنونة لأنني أبكي بعذر

لم يخبرني عنك أحد. زرتني فجأة وهله صرت كل شهر بنظرك

بسببك تغنجت، وصرت اطلب حب وإهتمام وحنان بحجة الهرمونات

بحبك لأن لو ما وجودك، ما بيحي أطفال ع هل دنيا

شكراً رغم وجعي، رغم قلقي، لأنك أساس كل شي عملته وحسيت

بدأت فهمي فيكي وبختم فيكي

لقد أنتج محتوى الرزنامة بالتعاون مع نساء من مدينة بعلبك
خلال ورشة تدريب حول الغرافيك والصحة الجنسية والإنجابية

جهة الإتصال

@ mayli.library@gmail.com

دورس، سنتر الشريف، الطابق الثاني

@f mayli_library

مكتبة ومقهى ميللي / مساحة في مدينة بعلمك، أسستها مجموعة من النساء، للتلاقي والنقاش، ولإضفاء نوع من الأختية من خلال التضامن ودعم النساء وتقديم كافة الوسائل والحلول المُستطاعة لهن.

تعمل "ميللي" التي تم افتتاحها في حزيران / 2023، بدعم من صندوق دزية، على تنظيم الجلسات الحوارية المتنوعة، وعلى تنظيم الورشات التثقيفية المحلية استجابة لما تريده النساء في منطقة بعلمك، وضواحيها. تؤمن عضوات ميللي - اللواتي تعملن من خلال استراتيجية قاعدية تشاركية (لا هرمية)، - بموقف سياسي راديكالي واضح في دعم النساء، وجميع الفئات المُهمشة التي يستغلها النظام المهيمن بشكله البطريركي والرأسمالي. تسعى "ميللي"، من خلال عملية التعلم ذات الاتجاهين (التعاون مع جميع الزائرات والاستماع لهن والتعلم منهن ومن تجاربهن) إلى بناء الطرق المشتركة، وإلى تحقيق العدالة المكانية، واللغوية، والاجتماعية عبر مشاركة جميع النساء بأعراقهن وجنسياتهن وأعمارهن المختلفة.