

# سألوني البنات

حوار صريح مع طبيبة النساء عن التساؤلات المحرجة  
والمتابع الغامضة للآنسات والسيدات

- \* بشرة الوجه والرئوس السوداء \* الدورة وألم الظهر
- \* غشاء البكارة والإفرازات المزعجة \* مخاوف في ليلة الزفاف
- \* هل يختفى حب الشباب بعد الزواج؟ \* آلام الثدي أثناء الحيض
- \* حكاية الأنيميا والصداع مع المراهقات \* غزارة العرق ورائحته
- \* غزارة الحيض وسقوط الشعر \* حب الشباب وقشر الشعر
- \* غزارة الشعر والسمنة \* المراهقات والتغذية السليمة
- \* هالات واسوداد تحت العينين \* احذري هذا الخطأ الكبير

دكتورة / سارة يسرى

منتدى مجلة الابتسامة

www.ibtesama.com/vb

مايا شوقي

أبراهيم محمد



دار الخليج  
للتنشيط والتوزيع والتصدير

# سألوني البنات

حوار صريح مع طبيبة النساء عن التساؤلات المَحرجة  
والمُتاعب الغامضة للآنسات والسيدات

- \* بشرة الوجه والرئوس السوداء
- \* غشاء البكارة والإفرازات المزعجة
- \* هل يختفى حب الشباب بعد الزواج؟
- \* حكاية الأنيميا والصداع مع المراهقات
- \* غزارة الحيض وسقوط الشعر
- \* غزارة الشعر والسمنة
- \* حالات واسوداد تحت العينين
- \* الدورة وألم الظهر
- \* مخاوف في ليلة الزفاف
- \* آلام الثدي أثناء الحيض
- \* غزارة العرق ورائحته
- \* حب الشباب وقشر الشعر
- \* المراهقات والتغذية السليمة
- \* احذري هذا الخطأ الكبير

د / سارة يسرى

منتدى مجلة الابتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي



للتنشر والتوزيع والتصدير  
٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - ناصية امتداد مكرم عبيد  
وسمير فرحات - مدينة نصر القاهرة - فاكس ٢٤٨٠٤٨٢  
تليفون ٢٧٤٤٦٤٢ / ٢٤٧٩٨٦٣

# سَمَاءُ الْعِلْمِ وَالْحَقِّ

## وكلاء التوزيع

### السعودية

الدار البيضاء : الرياض - حي عليشة - ٦١ شارع أحد متفرع من شارع العريجة العام .  
ص.ب. ٨٩٥٦٢ الرياض تليفون : ٤٣٥٩٠٦٦ فاكس : ٤٣٥٩٠٦٦

### المغرب

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء - ت: 30 42 85  
فاكس: 00 212 02 44 45 39

### الإمارات

دار الفضيلة : دبي - ديرة - ص.ب. ١٥٧٦٥ - ت: ٦٩٤٩٦٨ - فاكس: ٦٢١٢٧٦

### البحرين

دار الحكمة : ص.ب. ٢٣٨٧٥٠ - هاتف: ٣٣٦٠٣٢

### الجمهورية العربية الليبية

دار الفرجانس : ص.ب. ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

### فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة شارع الوحدة - فاكس: ٨٦٧٠٩٩ - ت: ٨٦١٨٩٢

### اليمن

مكتبة العاصرية للنشر والتوزيع : صنعاء - الخط الدائري الغربي  
ص.ب. ١٩٧٣٠ - ت: ٢٧٧١٦٨

جميع الحقوق محفوظة للناس

## مقدمة

سألوني البنات .. كتاب يجيب عن تساؤلات المرأة ويقدم الحلول للعديد من متاعبها النسائية الشائعة خلال ثلاث مراحل مهمة من حياتها، وهى : مرحلة البلوغ والمراهقة ، ثم مرحلة الزواج والإنجاب ، ثم فترة الحمل والولادة .

وتعتبر مرحلة البلوغ والمراهقة بلا شك أخرج هذه المراحل ، وأكثرها أمورا تحتاج إلى فهم وتوضيح ، ويتبادر خلالها العديد من التساؤلات الحساسة التى لا تستطيع الفتاة أن تبوح بها بصراحة ؛ ولذا كان التركيز على هذه المرحلة واختيار اسم : سألوني البنات كعنوان للكتاب .

وهذه الأسئلة والمتاعب التى يتضمنها الكتاب قد استخلصتها من خلال ما عرض علىّ بالفعل من أسئلة ومتاعب للفتيات والزوجات من خلال مجال عملى كطبية ، وبناء على ما أراه يهم النساء من خلال ما يرسلن به من أسئلة لبعض المجالات الطبية كطببك الخاص ، وطبيب نفسك ، وغير ذلك .

فأرجو بهذا الكتاب أن أساعد كل فتاة على أن تجتاز فترة المراهقة بشئ من الفهم والوضوح ؛ لما تحفل به هذه المرحلة من تغيرات جسمية ونفسية عديدة ، وأن أساعد

كل زوجة أو حامل على أن تجد الحل المناسب والإجابة  
الواضحة لما قد تعانيه من متاعب .

مع خالص تحياتي وتمنياتى بالصحة والسعادة .

### المؤلفة

القاهرة فى جمادى الآخرة ١٤١٧ هـ

الموافق أكتوبر ١٩٩٦ م

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**



**فترة البلوغ والمراهقة**

**أشياء تحتاج إلى توضيح**

**وأسئلة ورنها الصريح**

## مرحلة البلوغ والمراهقة وعلاماتها ومشاكلها



مرحلة البلوغ هي لاشك أهم مراحل العمر في حياة الإناث حيث يتخطين - من خلالها - مرحلة الطفولة إلى مرحلة الخصوبة والقدرة على الإنجاب .

\* والبلوغ يشير في مفهومه إلى التغيرات الجسمية التي تطرأ على جسم الأنثى خلال هذه المرحلة .. أما المراهقة فإنها تشير إلى التغيرات النفسية التي تصاحب البلوغ وتستمر إلى مرحلة الشباب ، ومرحلة البلوغ تبدأ علاماتها فيما بين سن ٨ سنوات كحد أدنى إلى سن ١٤ سنة كحد أقصى .. أما مرحلة البلوغ فهي تبدأ مع ظهور علامات البلوغ وتستمر لفترة أطول حيث تمتد إلى سن حوالي ٢٠ سنة .

\* ويعتقد أن الجزء من المخ المسمى «هيپوثالامس» هو الذي يبدأ عملية البلوغ حيث يفرز هرمونات منشطة لإفراز هرمونات الغدة النخامية التي تقع في قاع المخ ، والتي تقوم بدورها بإفراز هرمونات منشطة للمبيضين ، فيقوم المبيضان بالتالي بإفراز هرمونات تؤدي إلى نمو الأعضاء الجنسية وظهور العلامات الجنسية الثانوية وهي هرمون الأستروجين والبروجستيرون .

ويعتبر هرمون الأستروجين هو المسئول عن التغيرات التي تحدث في الشفرين الصغيرين والمهبل وقناتي فالوب ، وكذلك التغيرات التي تحدث في الثدي .. أما التغيرات الأخرى التي تحدث مع البلوغ مثل ظهور شعر العانة والإبطيين وكبر حجم البظر والشفرين الكبيرين ، فالمسئول عنهم هرمونات الذكورة (الأندروجين) التي تفرزها الغدة فوق الكلوية .

\* وخلال مرحلة البلوغ تنمو الفتاة بشكل ملحوظ ويزيد طولها ، ويترسب الشحم في بعض المناطق المعنية مما يكسب جسمها الشكل الأنثوي المميز وهناك أربع علامات أساسية تشير إلى حدوث البلوغ وهي :

- زيادة نمو الثديين وبروز الحلمة .
  - زيادة نمو عظام الحوض واتساعه بينما يضيق الخصر فيستدير شكل الجسم .
  - ترسيب الشحوم على الردف والفخذين من الأمام والخلف فيأخذ شكل الجسم الطابع الأنثوى .
  - ظهور شعر العانة والإبطين .
  - أما الأعضاء الجنسية فإنها تنضج وتكبر في الحجم ويبدأ المبيض عملية التبويض ، أى إخراج بويضة شهرياً للتلقيح .
- ويصحب هذه التغيرات أهم حدث في حياة الفتاة ، وهو ظهور الحيض لأول مرة ، ويكون دليلاً على اكتمال النضج الجنسي ، مرحلة الانتقال إلى الأنثى الكاملة حيث تصبح الفتاة قادرة على الحمل والإنجاب .
- ومع دخول الفتاة مرحلة البلوغ والمراهقة ، وحدث هذه التغيرات الواضحة بجسمها ، يبدأ اهتمام الفتاة عادة بمعرفة خبايا جهازها التناسلي ، ولا عيب في ذلك ، فقد تنظر لدم الحيض وتود أن تعرف من أين يأتي هذا الدم ؟ و كيف يمر للخارج وما سبب هذا الحيض الشهري ؟ وغير ذلك من التساؤلات .

### **\*\*\*تركيب الجهاز التناسلي :**

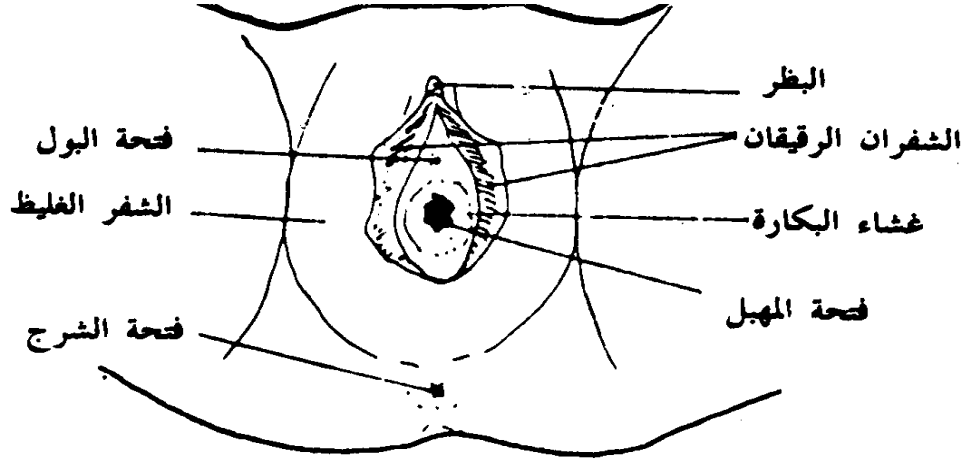
إن الجهاز التناسلي المؤنث - يفتاتى - يتركب من مجموعة أعضاء خارجية ، أى يمكنك رؤيتها ومجموعة أعضاء داخلية لا ترى .

فالأعضاء الخارجية هي :

- **فتحة المهبل :** وهى الفتحة الموجودة أسفل فتحة التبول وإلى الخلف منها قليلاً ، وهى التى يخرج منها دم الحيض ويتم خلالها إيلاج العضو الذكري بعد الزواج لحدوث الحمل .

- **الشفرة الرقيقان :** وهما الشفتان الجلديتان اللتان تحيطان بفتحة المهبل وتعتبران مصدراً للإثارة الجنسية نظراً لحساسيتهما .

- الشفران الغليظان : وهما الشيتان الجلديتان الكبيرتان اللتان ترقدان فى مستوى أعلى من الشفرين الرقيقين وينبت عليهما شعر العانة .
- البظر : وهو جسم صغير يقع فوق فتحة خروج البول عند التقاء الشفرين الرقيقين من أعلى ويعتبر أكثر الأعضاء حساسية للإثارة الجنسية .

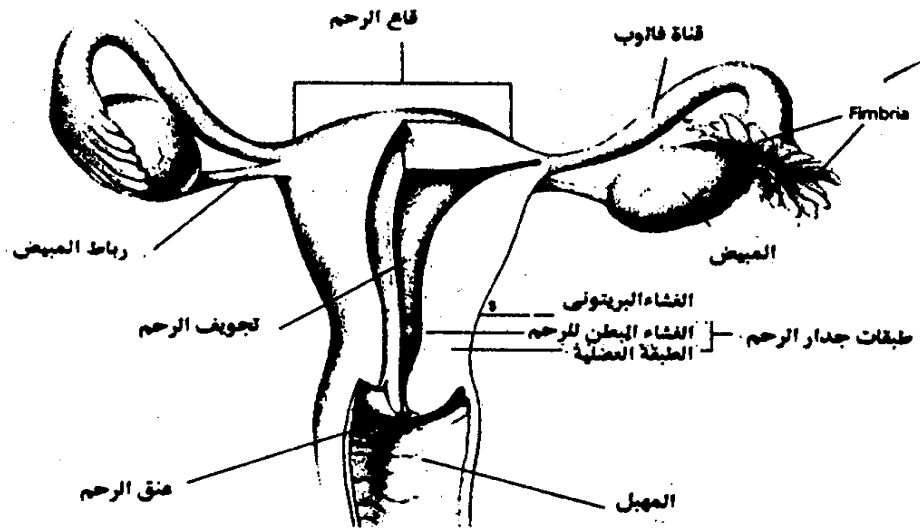


الأعضاء الجنسية الخارجية

- أما الأعضاء الجنسية (التناسلية) الداخلية فتشمل ما يلى :
- المبيضان : وهما يقومان بوظيفة الخصيتين عند الذكر ، فينتج المبيض البويضات التى تخرج منها بويضة واحدة كل شهر للتلقـيح بالحيوان المنوى .
- قناتا فالوب : وهما عبارة عن أنبوتين تمضى خلالهما البويضات من المبيضين إلى الرحم ويستقبل البويضة الخارجة من المبيض جزء متسع من القناة يسمى البوق .
- وجدير بالذكر ، أن تلقيح البويضة بالحيوان المنوى يحدث داخل قناة فالوب ، ثم تنتقل البويضة بعد ذلك خلال القناة المتصلة بأعلى الرحم من الجنين لتستقر فى الرحم وتنزرع بجداره لتنمو إلى جنين .
- الرحم : وهو عبارة عن جسم عضلى مجوف يتميز بقدرة كبيرة على التمدد لكى يتمكن من استيعاب الجنين النامى بداخله فى حالة وجود حمل .

ويغطي الرحم من الداخل غشاء أو بطانة تنمو شهرياً تحت تأثير هرمونات المبيض لتكون مستعدة لاستقبال البويضة الملقحة ، فإذا حدث حمل تنزرع البويضة الملقحة ببطانة الرحم وينمو الجنين ، أما إذا لم يحدث حمل تتساقط أجزاء الغشاء مع نزول دم يمر خلال المهبل ، ثم يخرج من فتحة المهبل ويسمى الحيض أو الطمث .

– **المهبل** : وهو عبارة عن قناة عضلية يبلغ طول جدارها الأمامي حوالي ٧ر٥ وطول جدارها الخلفي حوالي ١٠ سم ، وهي الجزء الذي يستقبل عضو الذكر ويتم خلاله الاتصال الجنسي ويحدث به قذف المنى من عضو الزوج .



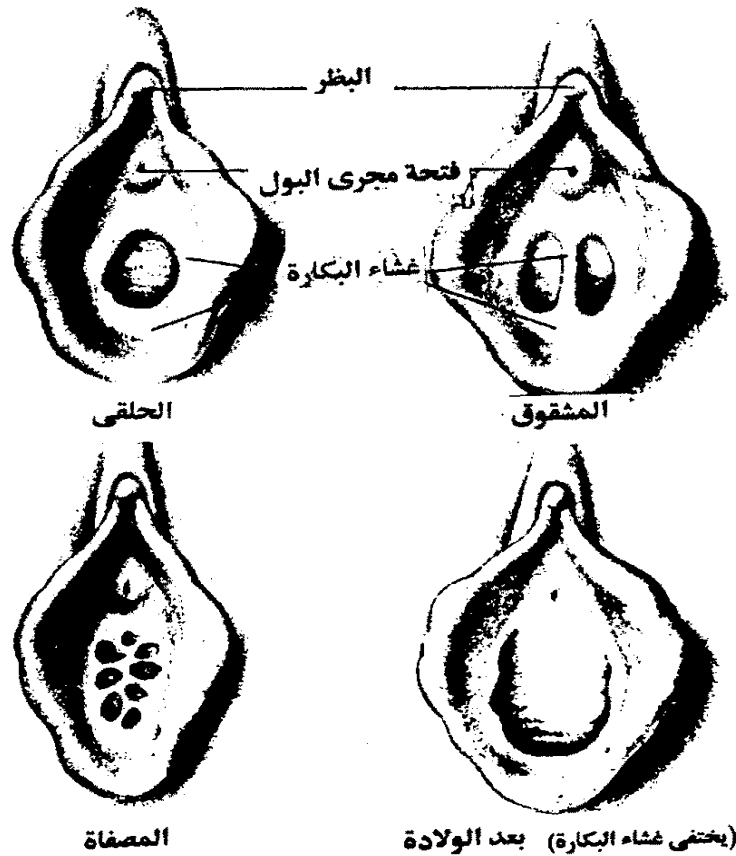
الأعضاء التناسلية الداخلية

**غشاء البكارة** : وهذا لاشك أهم الأعضاء الجنسية بالنسبة لكل عذراء .. فقد لاتعرف بعض الفتيات الأعضاء الأخرى لجهازهن التناسلي ووظائفها لكن تعرفن جيداً غشاء البكارة وأهميته البالغة التي يشتهر بها ، باعتبار أن سلامته دليل عذرية الفتاة ورغم هذه الأهمية البالغة لغشاء البكارة ، إلا أنه لايمثل في الحقيقة من الناحية التشريحية أو الفسيولوجية شيئاً ذا أهمية فهو عبارة عن غشاء رقيق لا وظيفة له يسد قناة المهبل كأنه حارس لها ، فإذا تمزق دل ذلك على حدوث اتصال جنسي .. ولهذا الغشاء فتحة أو أكثر تسمح بمرور دم الحيض .

وبعض الفتيات يتصورن أن غشاء البكارة يتكون عند البلوغ ، وهذا غير صحيح ، لأنه يتكون قبل الولادة وينمو بعدها كسائر الأعضاء ، كما أنه ليس هناك شكل محدد لغشاء البكارة ، إذ يختلف شكله من فتاة إلى أخرى فقد يكون ذو فتحة واحدة أو فتحتين أو عدة فتحات (كالمصفاة) ، أو قد يظهر على شكل هلال ، أو على شكل حلقة ، أو غير ذلك من الأشكال .

وبحدوث أول اتصال جنسى يتمزق جزء من غشاء البكارة لكنه لا يتمزق ولا يختفى تماماً إلى بعد الولادة حيث يفض تماماً برأس الجنين أثناء الولادة .

ويوضح لك الشكل التالى عدة أشكال مختلفة لغشاء البكارة .



أشكال مختلفة لغشاء البكارة

### \* كيف تحدث الدورة الشهرية ؟

تحدث الدورة الشهرية تحت تأثير مجموعة من هرمونات الجسم ، وذلك على النحو التالى :

يفرز جزء من المنخ يسمى «هيپوثالامس» هرمونا يؤثر على الغدة النخامية - الموجودة في قاع الجمجمة - فتفرز هرموناً يدعى الهرمون المنشط لحويصلة البويضة (F. S. h) ويؤثر هذا الهرمون على المبيض ؛ فيعمل على نمو الحويصلات التي تحتوى على البويضة ، فتكبر البويضة ، وتفرز الحويصلات الهرمون الأنثوى المسمى أستروجين والذي يؤثر على الرحم ؛ فينمو الغشاء المبطن للرحم ويزداد سمكه .

وفى منتصف الدورة الشهرية تفرز الغدة النخامية هرموناً آخر يدعى الهرمون المنشط للجسم الأصفر (L.H) يؤثر على المبيض ؛ فتتفجر الحويصلة وتخرج البويضة من المبيض ، وتتجه إلى البوق وتنكمش الحويصلة على نفسها وتكون ما يسمى «الجسم الأصفر» ، الذى يفرز هورمونى الأستروجين والبروجستيرون ، ويؤثر البروجستيرون على الرحم فيزيد من نمو الغشاء المخاطى المبطن للرحم ، ويزداد سمكه ، ويزداد تعرج الغدة والأوعية الدموية به ، وكل هذا هو نوع من الاستعداد لتلقى البويضة الملقحة ، فى حالة حدوث حمل . فإذا حدث حمل تنزع البويضة فى الغشاء المبطن للرحم . وفى حالة عدم حدوث حمل يضمّر الجسم الأصفر ، وينخفض إفراز الأستروجين والبروجستيرون ، وبذلك لا يجد الغشاء المبطن للرحم ما يغذيه ويدعمه ؛ فيتساقط مع نزول دم ويحدث الحيض ، ويؤثر الأستروجين والبروجستيرون أيضا على الغدة النخامية فعندما يرتفع مستواه فى الدم يحدث منع لإفرازات الغدة النخامية وعندما ينخفض مستواه فى الدم يزول هذا المنع أيضا ، وتعود الغدة النخامية لإفراز هورموناتها وبذلك تبدأ دورة جديدة من نمو الغشاء المبطن للرحم ثم نمو إفرازى استعداداً للحمل ، ثم طمث فى حالة عدم حدوث حمل ، وهكذا دواليك وتحدث هذه العملية فى المتوسط كل ٢٨ يوماً تقريباً ولكن حدوده الطبيعى من ٣٣ إلى ٣٥ يوماً.. ويتم الحساب من أول يوم نزول الطمث إلى يوم نزول الطمث التالى .

## سألوني البنات ..



وبدخول الفتاة مرحلة البلوغ والمراهقة بتغيراتها الجسمية والنفسية العديدة ، ومع نضج أعضائها التناسلية ، وظهور الحيض يتبادر إلى ذهن الفتاة عادة أسئلة كثيرة قد يكون مبعثها الإحساس بالقلق ، والمخاوف اللذين تتعرض لهما كثير من الفتيات خلال هذه المرحلة الحرجة الحساسة من العمر .

وفيما يلي إجابات واضحة لأهم وأشهر هذه التساؤلات على ألسنة البنات .

### \*\*\*اختلاف علامات البلوغ بين البنات :

\* أبلغ من العمر اثني عشر عاماً ومع ذلك لم يحدث الحيض بينما حدث لأغلب زميلاتي .. فما السبب ؟

ليس للبلوغ سن محدد ، فميعاد نزول أول حيض يتراوح في الفترة ما بين ١٠ إلى ١٤ سنة ، كما أن علاماته الأخرى لاتظهر بنفس الدرجة وفي نفس التوقيت بين مختلف الفتيات . وذلك مثل نمو الثديين وظهور شعر العانة والإبطيين إلى آخره . وقد وجد أن البنات الأكثر طولاً بالنسبة لغيرهن يتأخر عندهن ظهور الحيض بصورة طبيعية ، كما أن ذلك يرتبط بالناحية الأسرية ، بمعنى أنه في بعض العائلات يتأخر حدوث الحيض بالنسبة لعائلات أخرى ، فالأم التي تأخر حدوث الحيض عندها يتأخر عادة حدوث الحيض عند بناتها كذلك ، أما في حالة تأخر الحيض لأكثر من ١٥ سنة فإنه يجب في هذه الحالة البحث عن أسباب ذلك وقد يكون ذلك نتيجة لوجود مرض مزمن مثل أمراض القلب ، أو مرض السكر ، أو مرض الدرن الرئوي ، وبذلك يكون الجسم غير قادر صحياً على القيام . بمتطلبات البلوغ .

أو قد يتعلق الأمر بالناحية الهرمونية ، بمعنى وجود خلل فى إنتاج الهرمونات من بعض الغدد الصماء ؛ مثل الغدة الدرقية أو النخامية ، أو فوق الكلوية ، وفى هذه الحالة يكون هناك علاقات واضحة تشير إلى وجود خلل هرمونى مثل السمنة المفرطة ، وفى حالات قليلة يحدث الحيض لكنه لا يمر للخارج بسبب وجود انسداد خلقى بغشاء البكارة ، وبالتالي يحتبس الدم بأسفل البطن مسبباً تورماً ، وهذه الحالة يمكن علاجها بجراحة بسيطة لعمل ثقب بالغشاء .

### **\*\*ملاحظات تقلق البنات :**

**\* أشعر بقلق ومخاوف بسبب عدم نمو الثديين بشكل متناسق .. فما السبب ؟**

من الطبيعى تماماً أن تحدث علامات البلوغ وبشكل غير متناسق تماماً ، فقد ينمو الثديان بدرجة غير متناسقة لكنهما يتقاربان فى الحجم تدريجياً ، وهذا مع العلم بأنه من الطبيعى كذلك أن يكون هناك ثدى أكبر فى الحجم من الآخر بدرجة بسيطة .

وفى بعض الأحيان قد تظهر ملاحظة أخرى مقلقة ؛ حيث تشعر الفتاة البالغة بوجود كتلة مؤلمة تحت أحد الحلمتين حجمها حوالى ٢ × ٢ سم ، ولكنها تختفى تلقائياً مع استمرار نمو الثديين ، وهذه الظاهرة أكثر ظهوراً فى الفتيان . وعادة هى ظاهرة عابرة تظل حوالى ستة شهور وتختفى بعدها وليس لها أى مغزى بالنسبة للنمو الجنسى .

وقد تظهر كذلك خطوط على الجلد حول الثديين والردفين وأعلى الفخذين حتى فى غير البدينات ، ويبدو أن هذه الظاهرة لها علاقة بزيادة هرمونات الغدة فوق الكلوية فى فترة البلوغ .

### **\*\*الطمث ومقداره :**

**\* ماهى الكمية الطبيعية لدم الحيض ، ومتى نقول إن هناك غزارة فى الحيض ؟**

ليس هناك مقدار محدد للحيض ، فبعض البنات يحضن بكميات كبيرة بالنسبة لغيرهن بصورة طبيعية تماماً ، وذلك يرتبط بالناحية التكوينية والصحة العامة لكنه فى أغلب الحالات يستمر نزول الحيض لمدة أربعة أيام فى المتوسط ، وبقدر يتطلب تغيير الحافضة بمعدل مرتين يومياً ، أما استمرار نزول الحيض لأكثر من أسبوع والحاجة إلى استبدال الحافضة عدة مرات يومياً فهذا يعنى وجود غزارة بدم الحيض .. وهذه الغزارة قد يكون سببها وجود اضطراب بالحالة النفسية إذا يعتبر ذلك هو أكثر الأسباب شيوعاً بين الفتيات .

كما يجب ملاحظة أن كمية الحيض تزيد مع ارتفاع درجة الجو ، فتزيد فى الصيف عن الشتاء . وقد يؤدي كذلك وجود احتقان بأحشاء الحوض إلى زيادة كمية الحيض ، وسببه الغالب بين الفتيات التعرض لإثارة جنسية أو بسبب القعود لفترة طويلة وقلة النشاط والحركة ، وأهم ما يجب أن تفعله الفتاة التى تحض بكمية كبيرة هو أن تتقى حدوث أنيميا بنقص الحديد وذلك عن طريق الاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن ، ولأمانع من تناول أحد مستحضرات الحديد ، أو مجموعة فيتامينات ومعادن يدخل ضمنها الحديد .

### **\*\*\*البنات وألم الدورة :**

**\* لماذا تظهر الشكوى من ألم الحيض بين الفتيات بينما تقل بين المتزوجات ؟ وكيف يمكن التغلب على هذا الألم ؟**

من أبرز المتاعب الصحية التى كثيراً ما تواجه الفتاة قبل الزواج هى الشكوى من ألم الحيض ، بينما نجد أن حدوث هذا الألم يقل بدرجة ملحوظة بعد الزواج . وهذا فى الحقيقة يرجع إلى سببين أساسيين ، وهما :

**- وجود صعوبة فى خروج الدم :**

وهذا يرجع إلى أسباب تكوينية مثل صغر حجم الرحم ، أو وجود ضيق ملحوظ بفتحة عنق الرحم ، أو لضعف عضلات البطن .. ونتيجة لذلك

تتعرض الفتاة لمغص شديد أسفل البطن يبدأ مع أول يوم من أيام الحيض وقد يكون مصحوباً بغثيان أو قيء .

وهذا النوع من ألم الحيض يتحسن بدرجة كبيرة بعد الزواج ، وقد يختفى تماماً بعد الولادة نظراً لاتساع ممر خروج دم الحيض ، وزيادة حجم الرحم وقناة المهبل مع تكرار الولادة والحمل .

### ألم الحيض المرتبط بعوامل نفسية :

من الطبيعي أن يصاحب الحيض الإحساس بشيء من الألم .. لكننا نجد في الحقيقة أن بعض الفتيات يشعرن بهذا الألم بدرجة زائدة وذلك لأسباب نفسية وكذلك اجتماعية وثقافية .. وتعتبر الشكوى من ألم الحيض الشديد المرتبط بالناحية النفسية من الأمور الشائعة بين النساء ، وإن كان أغلبهن لا يدركن في الحقيقة العلاقة بين التوتر النفسي وزيادة الإحساس بألم الحيض ، فيلاحظ أن هذا الألم ينتشر بين الفتيات اللاتي يسرفن في الاهتمام بموضوع الحيض ومتابعة أحواله ؛ مما يدفعهن للقلق والتوتر والخوف من اضطراب الأمور ، وهذا يؤثر بالفعل تأثيراً سلبياً ، ويجعلهن أكثر استشعاراً لألم الحيض . كما يلاحظ كذلك ارتباط الشكوى من الألم بمستوى الثقافة حيث تنتشر بين الأميات وأنصاف المتعلمات ، وكذلك بين الفتيات ذوات الشخصية غير المستقلة .. أي الفتاة المعتمدة على والدتها في كل شيء .

ومن الملاحظ كذلك أن الشكوى من ألم الحيض في مثل هذه الحالات تقل إلى درجة كبيرة بعد الزواج لانشغال المرأة بأمور الحياة الزوجية وانصرافها عن التفكير في موضوع الحيض .

وبالإضافة إلى هذين السببين السابقين ، فإن الشكوى من ألم الحيض الشديد قد تكون كذلك لأسباب مرضية (عضوية) ، وهذا النوع من ألم الحيض يصيب غالباً المرأة في سن متقدمة نسبياً (بعد سن الثلاثين) ، أو المرأة بعد الزواج .. ويحدث بصفة عامة مع أى مشكلة صحية يمكن أن تسبب احتقاناً بالرحم والأعضاء التناسلية الأخرى ، وذلك مثل : الالتهابات

(كالتهاب بطانة الرحم أو المبيض) الأورام (كالورم الليفى) وجود الرحم فى وضع شاذ (كانقلاب الرحم) .

ويتميز ألم الحيض فى هذه الحالات ، بأنه يسبق ميعاد نزول الحيض ، حيث يظهر قبله بحوالى يوم أو يومين ، ويقل تدريجياً مع نزول الدم لانخفاض درجة الاحتقان .. ولذلك يسمى بألم الحيض الاحتقانى .

### مقاومة ألم الحيض :

وأول نصيحة للتغلب على ألم الحيض هى ألا تنشغلى بموضوع الحيض ، بمعنى أن تتركى الأمور تسير فى مجراها الطبيعى وتمارسى أنشطتك العادية مثل القراءة والمذاكرة والاستحمام وخلافه ، ويمكن استخدام الأدوية المسكنة للألم والمضادة للتقلص بمعرفة الطبيبة .

كما يفيد فى تخفيف ألم الحيض استخدام بعض الأعشاب والنباتات الطبيعية مثل :

مغلى البقدونس : ويحضر بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء - ويؤخذ يومياً من ١-٣ فناجين .

النعناع البلدى : ويفيد خاصة فى حالات ألم الحيض المصحوب بنزول كمية بسيطة من الدم ، ويجهز فى صورة مغلى بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء .

الحلبة : وتؤخذ فى صورة مغلى مع تناول البذور .. ويشرب يومياً من ٢-٣ فناجين .

### **\*\*عندما تتأخر الدورة الشهرية :**

\* عادة ما يتأخر ميعاد الحيض لفترة تزيد على أسبوع ، فهل هناك ضرر فى ذلك ؟ وما السبب ؟

إن الدورة الشهرية قلما تكون منتظمة تماماً ، وتأخرها عند الفتيات ربما لأسبوع أو أكثر يكون سببه الغالب وجود اضطراب بالحالة النفسية مثل وجود خلافات مع الخطيب ، أو الإحساس بعدم الأمان كما يحدث لبعض

طالبات المدن الجامعية ، فالإحساس بالقلق أو الخوف أو الاكتئاب من العوامل المهمة التي تؤثر على انتظام الدورة الشهرية ، ويمكن أن تجعلها تتأخر في مواعيدها ، وخاصة إذا صاحب ذلك وجود ضعف بالصحة العامة عند الفتاة لكنه قلما يكون هناك سبب مرضي وراء هذا التأخير .

والمطلوب هو التأني والهدوء ومحاولة التغلب على الأزمات النفسية حتى تنتظم الدورة الشهرية .

**\*\*\*الشدى .. وآلامه :**

**\* أعانى من ألم متكرر بالشددين خلال الأسبوع السابق للحيض ..  
فهل هناك ما يدعو للقلق ؟**

هذه الشكوى عادية تماماً وشائعة بين الفتيات والمتزوجات أيضاً .. وقد يصحبها كذلك الشكوى من تورم بالقدمين ، وصداع ، وعصبية ، وغير ذلك .

وتعرف هذه الحالة عموماً بمتاعب ما قبل الحيض ، وسببها يرجع إلى احتجاز كمية زائدة من السوائل والأملاح بالجسم بفعل هرمون الأستروجين الذى يزيد خلال هذه الفترة .

ولكى تتغلبى على هذه المتاعب ، ينصح بالإقلال من تناول الملح خلال الأسبوع السابق للحيض .. وفى الحالات الشديدة قد يعطى أحد العقاقير المدرة للبول للمساعدة فى تصريف السوائل المحتجزة بالجسم .

كما وجد أن تنظيم الناحية الغذائية خلال الأسبوع السابق للحيض يساعد على مقاومة ظهور هذه الأعراض ؛ بحيث يراعى الإقلال من الحلويات والملح واللحم الأحمر والشاي والقهوة والشيكلاته .. بينما يزيد تناول الخضراوات الورقية والحبوب .. وننصح بصفة خاصة بتناول الخضراوات مثل الكرفس والكرنب والخس والبقدونس ؛ لأنها تساعد على زيادة إدرار البول ، فتقلل بالتالى من كمية السوائل المحتجزة بالجسم .

كما وجد أن تناول فيتامين «هـ» بوجه خاص يساعد على تخفيف الشكوى من ألم وتورم الشددين قبل الحيض .

## **\*\*الرياضة وغشاء البكارة :**

**\* هل يمكن أن يؤدي ركوب الدراجات أو ممارسة الرياضة العنيفة إلى حدوث تمزق بغشاء البكارة ؟**

فى أوساط الفتيات قليلات الثقافة تنتشر بعض الخرافات عن غشاء البكارة ، مثل الاعتقاد الخاطيء بأن ركوب الدراجات يمكن أن يؤثر على سلامة غشاء البكارة !

فالحقيقة أن تمزق غشاء البكارة من الصعب جداً أن يحدث إلا من خلال الممارسة الجنسية ، أى عندما يفض بعضو الزوج ، أو قد يحدث تمزق ببعض أجزائه إذا حاولت الفتاة إمرار أجسام غريبة داخل المهبل ، أو العبث بأصبعها بطريقة عنيفة بغرض استئثار اللذة الجنسية ، ولذا فإننى أحذر كل فتاة من هذه التصرفات غير اللائقة ، ويدل على تمزق الغشاء أو جزء منه فى مثل هذه الحالات نزول نقطة أو أكثر من الدم ، والإحساس ببعض الألم .

## **\*\*مكان غشاء البكارة :**

**\* أين يوجد غشاء البكارة بالضبط وهل من الممكن رؤيته؟**

غشاء البكارة هو بمثابة الحارس للمهبل ، وسلامته دليل على عذرية الفتاة أى عدم حدوث اتصال جنسى لها .. وهو يقع على عمق من ١ إلى ١.٥ سم من ابتداء فتحة المهبل ، وبه فتحة أو عدة فتحات تسمح بنزول دم الحيض .

ويمكن للطبيبة من خلال الفحص المهبلى بمجرد النظر أن ترى غشاء البكارة ، وأحياناً يكون هناك شئ من الصعوبة فى ذلك ، أما بالنسبة للفتاة نفسها فإنها لا تستطيع رؤيته إذا حاولت ذلك بنفسها بالاستعانة بمرآة .

## **\*\*غشاء البكارة وأشكاله :**

**\* ما هو شكل غشاء البكارة ؟ وهل هناك نوع من الأغشية لا يتمزق بعد الزواج ؟**

غشاء البكارة ليس له شكل محدد عند كل الفتيات ، فقد يكون حلقياً على شكل دائرة ، أو هلالياً يشبه الهلال ، أو نجمياً يشبه النجم ، أو غربالياً. وهذه الأشكال المختلفة لا تؤثر في الحقيقة على عملية فض الغشاء بعد الزواج ، ففي جميع الأحوال يصحب فض غشاء البكارة بعد الزواج نزول بضع نقاط من الدم ، وانبعاث ألم محتمل ، لكن كمية هذا الدم تختلف بصورة طبيعية من فتاة إلى أخرى ، وفي الحالات التي نسمع فيها عن حدوث نزيف شديد بسبب فحص الغشاء ، فإن هذا النزيف في الحقيقة ليس سببه تمزق الغشاء ، وإنما يكون عادة لحدوث تهتك بجدار المهبل نتيجة للعنف والوحشية من جانب الزوج ، والحقيقة أنه في حالات قليلة جداً تكون العروس عذراء ويقوم الزوج بمهمة فض الغشاء بنجاح لكنه رغم ذلك لا يظهر أى دم مما يثير الشكوك في نفس الزوج ، في هذه الحالة يكون للزوجة نوع خاص ونادر من الأغشية يسمى بالغشاء المطاطي ، والذي يتميز بأنه يمتد أو يتمدد ولكنه لا يتمزق .. وقد يظل هذا النوع من الأغشية سليماً تماماً من أى تمزق رغم استمرار الاتصال الجنسي إلى أن تحدث الولادة حيث يتمزق مع نزول رأس الجنين . ويمكن إثبات وجود هذا النوع أو عدمه بالفحص الطبي ، ويمكن لطبيبة النساء أن تفضيه جراحياً وينزل دم واضح يؤكد عفة العروس .

### **\*\*زواج الأقارب وأضراره :**

\* تقدم لخطبتي ابن خالتي وهو شاب حسن الخلق لكنى أسمع عن أن زواج الأقارب له خطورة على صحة الأبناء .. فما رأيك ؟

في الحقيقة أنه أصبح من المؤكد أن زواج الأقارب يتيح فرصة أكبر لتوارث الأمراض ذات الصفات الوراثية المتنحية ، بمعنى أن العوامل الوراثية المتنحية تأخذ فرصة أكبر للظهور في حالات زواج الأقارب .

وبناء على ذلك ، فإننا لانحبذ زواج الأقارب ، وفي الوقت نفسه لا نرفضه تماماً ، خاصة إذا توافرت الألفة والمحبة بين الطرفين ، لكننا ننصح بتوخى الحذر من هذا الارتباط ، وهذا بمعنى أنه لو كانت مثلاً إحدى

العائلات تعرف أن لدى بعض أفرادها أحد الأمراض التي يمكن أن تزيد فرصة انتقالها بزواج الأقارب ، فإنه من الأفضل إعادة النظر في هذا الارتباط .. ومن أمثلة هذه الأمراض : مرض الفصام (شيزوفرانيا) ، حالات الصمم الوراثي ، ضعف الإبصار ، أمراض خلل التمثيل الغذائي ، والتخلف العقلي .

وفي جميع الأحوال يجب فحص المقدمين على الزواج من الأقارب بمعرفة الجهات المختصة بفحص الراغبين في الزواج لأخذ الرأي والمشورة ، وعمل بعض الفحوصات اللازمة للاستدلال على مدى صلاحية هذا الارتباط صحياً ونفسياً .

### **\*\*مشكلة الثدي الصغير :**

**\* إننى على وشك الزواج وأشعر بالقلق بسبب صغر حجم الثديين فهل يمكن أن يؤثر ذلك على الرضاعة فيما بعد ؟**

يتكون الثدي من جزئين أساسيين :

الجزء الغدى الذى يفرز اللبن تحت تأثير هرمونات تأتيه من الغدة النخامية بعد الولادة . وهذا الجزء يتكون من حويصلات تنتهى بقنوات تتجمع حتى تفتح على سطح الحلمة بعدد يتراوح ما بين ١٢-٢٠ قناة . وينمو هذا الجزء الغدى تحت تأثير هرمونات الأستروجين والبروجستيرون اللذين يأتيان من المبيض .

أما الجزء الثانى فهو عبارة عن نسيج دهنى يرقد فيه الجزء الغدى . وهذا النسيج الدهنى يشارك باقى الأنسجة الدهنية فى الجسم كمستودع للدهون ، ولكن حجمه غالباً ما يكون تحت تأثير هرمون الأستروجين .

ويتضح من ذلك أن معظم حجم الثدي يرجع إلى الجزء الدهنى فقط الذى لا يقوم بإدرار اللبن .

ولذلك فإن صغر حجم الثدي لا يقلل من كفاءة عمل الجزء الغدى الذى يدر اللبن .

وقد يكون الثدي صغيراً لكنه يدرّ كمية من اللبن تكفى وتزيد على حاجة الرضيع ، وقد يكون الثدي كبير الحجم لكنه لا يدرّ قدراً كافياً من اللبن .

### **\*\*\*أحلام من نوع خاص :**

#### **\* ماهو الاحتلام ؟ وهل له أضرار صحية ؟**

الاحتلام هو عبارة عن حلم جنسى ، وهذه الظاهرة تحدث بين مجتمع الفتيان أكثر من الفتيات ، وهى بمثابة تفريغ لرغبة جنسية مكبوتة أثناء النوم من خلال الحلم ، ودليل حدوثها عند الفتى حدوث إنزال للمنى أثناء النوم أما الفتاة فتؤدى إلى زيادة الإفرازات المهبلية المصاحبة للإثارة الجنسية ، ويدل على ذلك ملاحظتها لوجود آثار لهذه الإفرازات على الملابس الداخلية فى الصباح .

وليس هناك أضرار من احتلام الفتاة ، ولا تأثير له إطلاقاً على سلامة غشاء البكارة على العكس مما تعتقد بعض الفتيات . وكل ما ينبغى أن تقوم به المحتملة هو غسل الفرج من الإفرازات لإزالة الجنبات ، واستبدال الملابس الداخلية للطهارة ، والوقاية من حدوث التهابات .

لكنه من ناحية وجد أن حدوث الاحتلام يؤدى عادة إلى صداع وخمول واكتئاب فى الصباح ، والحقيقة أن هذا المتاعب يكون مبعثها عادة نفسياً لا عضوياً للإحساس بارتكاب ذنب أو فعل قبيح .

وتجنباً لهذه المتاعب فإننا ننصح بتجنب التعرض لأى مؤثرات جنسية والالتزام بالعفة والسلوك القويم .

### **\*\*\*هذه العادة اللعينة ..**

#### **\* أحياناً أميل للعبث بأصبعى بالفرج بغرض الاستمتاع ، فهل هناك ضرر من ذلك ؟**

هذا هو ما يسمى بالعادة السرية ، والحقيقة أن الضرر الأساسى من ممارسة هذه العادة المنبوذة يكمن فى عدم كفاءتها كوسيلة للإشباع الجنسى .

ففى كثير من الأحيان لا يعود على الفتاة من ممارستها سوى دقائق من الإثارة والانفعال تفشل بعدها فى الانتهاء من الثورة لتتعم بالراحة ، فينتابها بالتالى حالة من التوتر والعصبية طوال اليوم ، وتشعر بتأنيب الضمير . أما الضرر الجسمانى فيتمثل فى حدوث احتقان بمنطقة الحوض لعدم إفراغ الإثارة وقد يترتب على ذلك حدوث اضطرابات فى الدورة الشهرية ، مثل زيادة ألم الحيض ، أو زيادة الطمث وزيادة الإفرازات المهبلية .

ولذا فإننا ننصح بتجنب هذه العادة المنبوذة ، ويكون ذلك بالمحافظة على إقامة الصلاة ، وشغل أوقات الفراغ بالهوايات النافعة ، وتجنب الاختلاط بصديقات السوء ! اللاتى يزين لغيرهن ما قد يكون فيه الضرر ! ولتعلم كل فتاة أن شهوة الجنس إن ظلت ساكنة نائمة حتى الزواج فهذا أسلم نفسياً وجسماً .. أما محاولة إثارتها فلن يزيدا إلا اشتعالاً ولن يزيد الفتاة إلا توتراً واضمحلالاً !!

### **\*\*\*الحمل وغشاء البكارة :**

**\* هل يمكن أن يحدث حمل رغم سلامة غشاء البكارة ؟**

هذا أمر مستبعد لكنه محتمل !!

فأحياناً قد يؤدى الاتصال الجنسى السطحي أى بدون إيلاج ، إلى حدوث حمل إذا تم قذف المنى على ظاهر الفرج أو بالقرب من فتحة المهبل ، وإذا تلوّث أصابع الفتاة بشيء من المنى ، ولامست فتحة المهبل دون أن تدرى ، فمن المعروف أن هناك نوعاً من الانجذاب بين الحيوانات المنوية وعنق الرحم (الجزء المتدلى من فتحة المهبل الداخلية) كأنه يرحب بقدوم الحيوانات المنوية مما يساعدها على الزحف ومواصلة المشوار داخل قناة فالوب ، إن حرارة الجنس وثورته باختلاف أشكال العلاقة بين الطرفين يمكن أن تؤدى إلى حركات عشوائية قد تكون سبباً فى نفاذ المنى من فتحة المهبل دون إدراك الطرفين .

لذلك ينبغى إلا يستهين أى شاب أو شابة بعلاقة جنسية مهما كانت

بسيطة ، حتى إن كانا فى فترة الخطوبة ، فقد يحدث ما لا تحمد عقباه  
ويقع الاثنان فى محنة قاسية إذا ما حدث حمل !

### **\*\*مخاوف فى ليلة الزفاف :**

\* هل يؤدى فض غشاء البكارة بعد الزواج إلى ألم ومتاعب شديدة ؟  
إن الألم الناتج عن فض غشاء البكارة ألم بسيط لا يستدعى القلق والرغبة  
كما تظن بعض الفتيات .

ولكى يكون هذا الألم خفيفاً ، لابد أن يلتزم الطرفان بالهدوء ، فعلى  
الزوج أن يلتزم بالرفق ولاداعى للإصرار على تكرار المحاولة بعنف ، إذا  
وجد صعوبة فى ذلك أن يرجىء هذا الأمر ليلة أخرى .. أما العروس فعليها  
هى الأخرى أن تحاول ضبط النفس والاسترخاء ، لأن التوتر والإحساس  
بالخوف يؤدى إلى شد عضلى يصعب معه حدوث الإيلاج .

أما الألم الشديد الناتج عن فض الغشاء ، فينتج فى عكس الأحوال  
السابقة بل قد يصحبه حدوث نزيف شديد .

وعموماً فإن هذه الحالات قليلة وتكاد تقتصر على الطبقات محدودة  
الثقافة . هذا ويؤدى فض غشاء البكارة إلى نزول كمية بسيطة من الدم  
تختلف من عروس لأخرى فقد تكون ظاهرة قليلة قد لاتظهر بوضوح إذا  
اختلطت بمنى الزوج .

**\* التأكد من سلامته ..**

**كيف يمكن التأكد من سلامة غشاء البكارة ؟**

لا يمكن للفتاة أن ترى غشاء البكارة بنفسها ، وبالتالي لايمكنها  
فحصه ، أو التأكد من سلامته أو عدمه .. بينما يمكن للطبيبة من خلال  
فحص بسيط أن ترى الغشاء وتؤكد سلامته أو حدوث تمزق به .

### **\*\*إفرازات مزعجة !**

\* أحياناً أشعر ببلولة وألاحظ وجود إفرازات على ملابسى الداخلية ..

فما تفسير ذلك وهل له تأثير على غشاء البكارة؟

إن المفاجأة الأولى للفتاة بعد البلوغ هي حدوث الحيض لأول مرة ،  
والمفاجأة الثانية هي ما قد تلحظه من خروج إفرازات من المهبل غريبة  
عليها .. فما سر هذه الإفرازات ؟

إن هناك إفرازات طبيعية تمر من المهبل وتخرج من مناطق عديدة من  
الجهاز التناسلي ، مثل غدد بارثولين الكامنة خلف الشفرين الغليظين ،  
وهذه تخرج مع الإثارة الجنسية ، كما يفرز عنق الرحم بعض الإفرازات وقت  
التبويض (أى فى منتصف الدورة الشهرية) ، كما يفرز الرحم إفرازات غنية  
بالجليكوجين والجلوكوز فائدتها تغذية البويضة الملقحة التى تنزرع فى  
جدار الرحم ، إذا ما تم حمل ، وهذه الإفرازات تكون عادة قليلة الكمية ،  
وتتميز بلون رائق شفاف ، ولها رائحة مميزة وليست كريهة ، ولا يؤثر  
خروجها إطلاقاً على سلامة غشاء البكارة .

لكنه فى حالة تغير هذه الإفرازات عما هو معتاد كزيادة كميتها ، أو  
انبعاث رائحة كريهة عنها ، أو نزولها بلون مميز غير مألوف فإنها تشير عادة  
فى هذه الحالة إلى وجود عدوى مهبلية مثل العدوى بالمونيليا ؛ حيث يظهر  
فى هذه الحالة إفراز مائل للبياض يشير الرغبة فى حك الفرج .. وكثيراً ما  
يكون سبب هذه العدوى الإفراط فى استخدام المضادات الحيوية واسعة  
المجال حيث أنها تنشط نمو الفطريات المسببة لهذه العدوى .

وعموماً يجب استشارة الطبيبة فى حالة حدوث أى تغير فى طبيعة  
الإفرازات المهبلية .

### **\*\*\*مشكلة الرؤوس السوداء :**

**\* أعاني من وجود العديد من الرؤوس السوداء ببشرة الوجه ، فماذا  
أفعل ؟**

تظهر الإصابة بحب الشباب بين المراهقين والمراهقات بأشكال مختلفة  
مثل الرؤوس السوداء ، البثور الحمراء ، والدمامل ، والأكياس الدهنية ،

بالإضافة إلى ذلك قد تأخذ الإصابة شكل الندوب إذا عكفت المصابة على العبث بالحبوب ومحاولة تفريغها .. ويجب ملاحظة أن هذه الندوب قد لاتزول عن الجلد بعد انتهاء الإصابة بحب الشباب ، لذا يجب تجنب العبث بالحبوب نهائياً وتعتبر الرؤوس السوداء من أكثر أنواع هذه الإصابة شيوعاً ومن أكثرها تشويهاً للبشرة ، ففي مرحلة البلوغ والمراهقة يزيد إفراز هرمونات الذكورة لتحقيق النضج الجنسي سواء عند الفتى أو الفتاة ، وتؤدي هذه الزيادة إلى زيادة في نشاط الغدد الدهنية الموجودة بالجلد ، فيزيد إفراز الدهون خاصة بمنطقة الوجه .. ولسبب غير واضح تماماً تحدث زيادة في سمك الطبقة القرنية للبشرة عند فتحات الغدد الدهنية ، فتسدها ، وتتجمع الدهون مكونة حبوباً ، وهذه الحبوب تكون معرضة لالتقاط الأتربة والمواد الكربونية (الهباب) من الهواء الجوى فتلتصق بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد فتتكون بذلك الرؤوس السوداء .

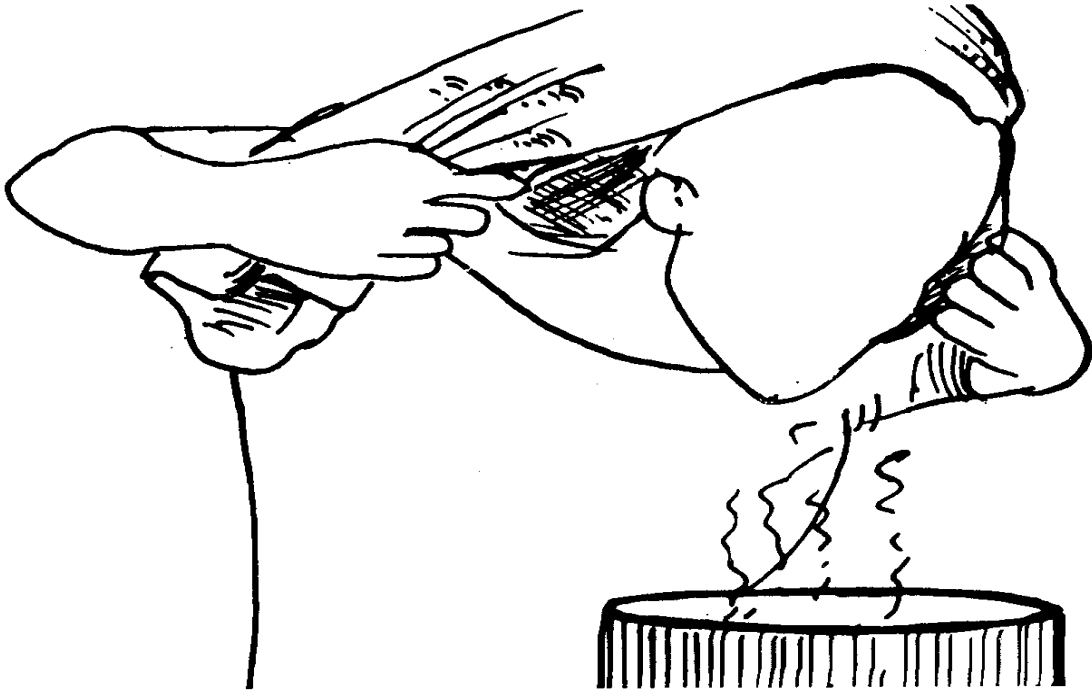
وتعالج هذه الرؤوس السوداء بعلاج حب الشباب بصفة عامة ، ويساعد على التخلص منها اتباع النصائح التالية بوجه خاص :

- يجب غسل الوجه بمعدل ثلاث مرات يومياً بالماء والصابون ، ويفضل استعمال صابون الكبريت ، ويجب أن تكون المرة الأخيرة بماء دافئ قبل النوم .

- يعمل حمام بخار للوجه لمدة ١٠ دقائق ، لتطرية الرؤوس السوداء مما يسمح بإزالتها بعد ذلك ، ويكون ذلك بعصر الأنسجة المحيطة بها حتى تخرج الرؤوس السوداء من مسام فتحات الغدد الدهنية مع تجنب استخراجها بالعنف .. ويمكن إضافة أحد الأعشاب المناسبة لماء الحمام مثل زهر البابونج أو النعناع لزيادة تليين البشرة .

- يفيد استخدام عسل النحل في علاج الرؤوس السوداء ، وذلك بوضع طبقة رقيقة من العسل الدافئ على مكان الإصابة ، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد ١٠-١٥ دقيقة .

- يمكن الاستفادة من خصائص عصير الليمون كمنظف جيد للبشرة .. وذلك بوضع طبقة منه على مكان الإصابة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً .



حمام بخار للوجه

من أفضل الطرق المساعدة على التخلص من الرؤوس السوداء

**\*\*\*الدورة وآلم الظهر:**

**\* أعانى من آلام متكررة بأسفل الظهر .. فهل يمكن أن يكون للدورة الشهرية علاقة بهذه الشكوى ؟**

الشكوى من آلم الظهر ترتبط فى كثير من الحالات بالإصابة بالمتاعب النسائية عموماً ومنها متاعب الدورة الشهرية ، فكثيراً ما تظهر الشكوى من آلم الظهر خلال الأسبوع السابق للحيض ، ويمكن تفسير ذلك وفقاً للتغير الهرمونى الذى يحدث خلال هذه الفترة .. حيث يزداد مستوى هرمون الأستروجين ، وينتج عن ذلك احتجاز لكمية زائدة من الماء والأملاح بأنسجة الجسم بما فى ذلك الغضاريف المفصالية ؛ مما يؤدى إلى الشكوى من آلم بالمفاصل خاصة العمود الفقرى .

كما يساعد على حدوث هذا الألم وجود احتقان بالرحم ، وأحشاء الحوض استعداداً لنزول الطمث .. ولذلك نجد أن الألم يقل تدريجياً مع نزول الطمث .

هذا بالإضافة إلى عدم استقرار الحالة النفسية خلال هذه الفترة ؛ حيث تصاب بعض النساء بعصبية زائدة ، أو اكتئاب ، أو توتر مما قد يفسر سبب الشكوى تفسيراً نفسياً ، أو يزيد من شدة الألم العضوى .

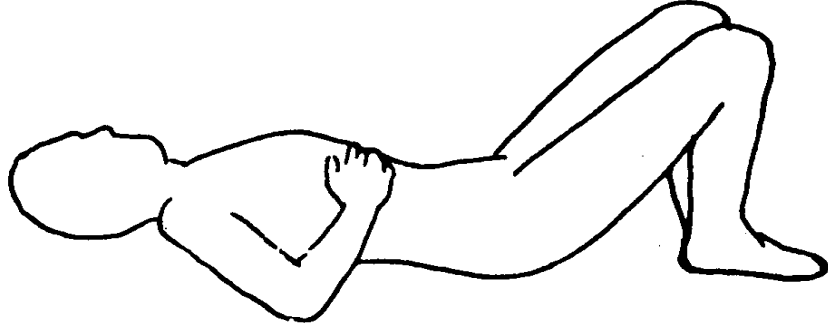
كما أن هناك بعض المتاعب النسائية الأخرى التى قد تؤدى إلى ألم الظهر رغم أن الظهر برىء تماماً من أى علة ، وسبب ذلك هو توصيل الإحساس بالألم عبر الأعصاب المتصلة بمنطقة أسفل الظهر والجهاز التناسلى .. ولذلك يسمى هذا الألم بالألم المحول (Referred Pain) أى العائد من مكان آخر .. ومن أبرز هذه المتاعب الإصابة بقرحة عنق الرحم وهى حالة مرضية شائعة تحدث بسبب وجود التهاب مزمن بعنق الرحم لكنها لاتحدث بين الفتيات العذارى .

وفى هذه الحالات عموماً نجد أن الشكوى من ألم الظهر تكون مصحوبة كذلك بالشكوى من بعض المتاعب المتعلقة بالجهاز التناسلى ، ففى حالة قرحة عنق الرحم قد تشكو السيدة من نزول إفرازات غير طبيعية ؛ حيث تظهر مختلطة بمخاط وربما بصديد .. وزيادة كمية الحيض نتيجة لاحتقان الحوض .. وقد تشكو كذلك من حدوث ألم عند الجماع ، وربما نزول بعض نقاط من الدم بعده أو بعد استعمال الدش المهبلى .

وبالنسبة لألم الظهر المرتبط بالدورة الشهرية ، فللوقاية منه ننصح بتقليل الماء والأملاح (ملح الطعام) خلال الأسبوع السابق للحيض .. وزيادة الاعتماد فى التغذية على تناول الفواكه والخضراوات خاصة الخضراوات المعروفة بمفعولها المدر للبول مثل : الخس والبقدونس والكرفس والكرنب وفى الحالات الشديدة يمكن الاستعانة بدواء مدر للبول لتصريف الماء الزائدة بالجسم وذلك باستشارة الطبيبة .

ولمقاومة الإحساس بالألم ، يجب الالتزام بالراحة وتجنب الإجهاد ، ولأمانع من تناول أحد العقاقير المسكنة للآلام .

كما يفيد التمرين الرياضى التالى فى تخفيف ألم الظهر :



ارقدى على ظهرك فوق الأرض ، واثني ركبتيك لأعلى مع تثبيت القدمين على الأرض ، وفرد الذراعين على الجانبين .  
اسحبى بطنك للداخل مع رفع منطقة أسفل الظهر عن مستوى الأرض .  
احتفظى بهذا الوضع لمدة العد من ١-١٠ ثم استرخى لنفس المدة..  
ثم كررى التمرين عدة مرات .

**\*\*\*عرق غزير ورائحة كريهة :**

**\* أعانى من غزارة عرق الجسم وانبعاثه أحيانا برائحة كريهة .. ماذا أفعل ؟**

إن غزارة العرق يصحبها عادة انبعاثه برائحة كريهة نظراً لغزو الميكروبات للمناطق الغزيرة العرق والتي تتميز كذلك بالدفء كالإبطين والقدمين حيث تجد فيها بيئة مناسبة لانتعاشها وتكاثرها مما يؤدي إلى تحلل العرق وانبعاثه برائحة ، وغزارة العرق قد يكون بسبب وجود سمّة مفرطة أو نتيجة لوجود خلل هرمونى أو لوجود اضطراب بالجهاز العصبى .. لكنها فى أغلب الأحيان ترجع إلى الناحية التكوينية ، بمعنى أن بعض الأجسام تفرز بطبيعتها كمية أكبر من العرق بالنسبة لغيرها ، وقد تكون زيادة العرق موضعية أى تختص ببعض المناطق دون غيرها مثل اليدين والقدمين وجلد الأنف وكثيراً ما يرتبط ذلك بالناحية النفسية حيث يزيد العرق فى هذه المناطق عند الإحساس بالخجل أو الخوف ، ويمكن تقليل إفراز عرق الجسم عموماً بأحد العقاقير المضادة للعصب الحائر (وهو الذى يثير حدوث العرق) وهى نفس العقاقير المضادة للتقلصات مثل عقار بلا سيد (Bellacid) ومن عيوب هذه

العقاقير أنها تسبب جفافاً بالفم وربما زغللة بالعينين ، ولذا يفضل استعمالها بجرعات بسيطة .

ويمكن مقاومة زيادة عرق اليدين بعمل حمام لليدين بمحاليل خاصة تؤدي إلى انكماش الغدد العرقية ، وبالتالي إلى انخفاض إفرازها مثل محلول الفورمالين بتركيز ٣٪ أو محلول كلوريد الصوديوم المركز .

كما يجب تجنب ارتداء جوارب أو ملابس داخلية مصنوعة من ألياف صناعية (كالنايلون) وإنما تكون مصنوعة من القطن ، حيث أنه يمتص العرق ويسمح بتهوية الجلد ، وبالتالي يقلل من تراكم العرق ومن فرصة حدوث عدوى بالجلد بسبب مهاجمة الميكروبات لمناطق العرق الغزير .

كما يجب الاهتمام بوضع بودرة تلك بالقدمين ، أو بالإبطيين لامتناس العرق الزائد ، أو تستخدم بودرة مضادة للفطريات في حالة وجود عدوى فطرية بسبب زيادة العرق ، وكذلك مع الاهتمام بتهوية هذه الأماكن متى سنحت الفرصة لذلك ، مثل ارتداء «الشبشب» بدلاً من الحذاء للمساعدة على زيادة تبخير العرق .

كما يجب تجنب ارتداء ملابس ضيقة .. أو تناول مشروبات ساخنة بصفة متكررة .

هذا ولانصح بكثرة استخدام المستحضرات المضادة للعرق والمزيلة للرائحة. (Deodorants) لأنها قد تسبب حساسية جلدية . كما يجب ملاحظة أن بعض نوعيات الغذاء تتسبب في خروج العرق برائحة كريهة سواء كان العرق غزيراً أو غير غزير ، ولذا يجب الإقلال من تناولها وهذه مثل البسطة والحلبة والكراث والكزبرة .

**\*\*\*انغماس الحلمة :**

**\* ألاحظ أحياناً أن حلمة الثدي الأيمن غير بارزة كالحلمة الأخرى .. فهل هناك خطورة في ذلك ؟**

هذا أمر عادي تماماً سببه الضغط المتكرر على الحلمة مثل الاعتقاد

على الضغط على الثدي الذى به الحلمة الغاطسة أثناء النوم ،ويمكن علاج ذلك ببساطة عن طريق عمل تدليك متكرر للحلمة من ناحية الهالة الملونة إلى طرفها ، وجذب الحلمة للخارج بين إصبعى الإبهام والسبابة برفق يومياً كل مساء .. ويستعمل فى عمل هذا التدليك أحد الكريمات الملينة .

أما انغماس الحلمة دون سبب واضح وضعف استجابتها للبروز خاصة مع وجود تغيرات أخرى بنفس الثدي فيجب أن يبحث هذا الأمر بمعرفة الطبيبة المختصة .

### **\*\*أنيميا المراهقات :**

\* أعانى من تعب سريع ، وصداع ، وضيق بالتنفس أحياناً مع زيادة ضربات القلب .. فماذا تنصحينى ؟

هذه الشكاوى فى مجموعها تشير إلى وجود حالة أنيميا (فقر دم) وسببها الغالب نقص الحديد (أنيميا نقص الحديد) ، وهى من الحالات المرضية الشائعة بين الفتيات بسبب الفقد الشهري للدم من خلال الحيض إذا لم تهتم الفتاة بتعويض ما تفقده من دم بالتغذية الجيدة ، وتناول كميات مناسبة من الحديد .

ومعنى الأنيميا هو وجود نقص فى خلايا الدم الحمراء التى تحمل الهيموجلوبين ، وبالتالى يحدث نقص فى نسبة الهيموجلوبين .. والهيموجلوبين مادة ملونة وهى التى تكسب الدم لونه الأحمر المميز وفائدتها أنها تحمل الأكسجين ، وتوزعه على جميع خلايا الجسم عند مرور الدم فى مختلف أجزائه ، أما علاقة الحديد بهذا الموضوع فهو أنه يعتبر مادة أساسية فى تكوين الهيموجلوبين .

وأنصحك للتأكد من هذا التشخيص إجراء اختبار بسيط للدم للكشف عن نسبة الهيموجلوبين ، فتبلغ النسبة الطبيعية حوالى ١٤-١٦ جراماً % ونقول إن هناك أنيميا (بالنسبة للإناث) إذا انخفضت هذه النسبة عن ١٢ جراماً % وبالإضافة للمتاعب السابقة فإن أنيميا نقص الدم الحديد عند ٣٠.

الفتيات يمكن أن تتسبب من ناحية أخرى في بعض المشكلات التي تهدد جمال الفتاة مثل : شحوب الوجه - زيادة فرصة سقوط الشعر - ضعف الأظافر وسهولة تقصفها .

### والسؤال الآن هو كيف يمكن التغلب على هذه الأنيميا ؟

ذلك بالاهتمام بالتغذية في المقام الأول ، بحيث تحرص الفتاة على تناول غذاء متوازن في عناصره الغذائية مع زيادة الإقبال على تناول الأطعمة الغنية بالحديد وهذه مثل : البنجر - السبانخ - الكبد - اللحم الأحمر ويمكن تجهيز عصير من البنجر (باعتباره من أغنى مصادر الحديد) بحيث يؤخذ منه يومياً ملء فنجان ، ويجب ملاحظة أن فيتامين «ج» يزيد من امتصاص الجسم للحديد ولذا يجب كذلك الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين والتي أهمها الموالح بأنواعها المختلفة مثل الجريب فروت والليمون والبرتقال .

ولامانع إلى جانب الاهتمام بالناحية الغذائية تناول الحديد في صورة أقراص ، أو تناول مجموعة فيتامينات ومعادن يدخل ضمنها الحديد بنسبة مرتفعة .

### \*\*\*الزواج وحب الشباب :

هل صحيح أن الإصابة بحب الشباب تختفي بعد زواج الفتاة ؟

في مرحلة المراهقة تبلغ الغدد الدهنية أكبر قدر في نموها .. وتكثر إفرازاتها .. مما يضر بالبشرة . وخاصة البشرة الدهنية وينتج عن ذلك بعض المتاعب ومن أبرزها الإصابة بحب الشباب .

وحب الشباب من الأمراض الجلدية التي تصيب الفتى والفتاة في مقتبل العمر ، ويعتبر الوجه من أكثر المناطق تعرضاً للإصابة ، وأحياناً يظهر في أعلى الصدر والظهر والكتفين .. مما يصيب الفتاة أو الفتى بالقلق والمخاوف خاصة مع طول فترة بقاءه .

وتبدأ الإصابة بحب الشباب عادة في سن الثانية عشرة في الفتى والفتاة

على حد سواء ، حيث تكثر الحبوب ذوات الرؤوس السوداء على البشرة الدهنية ، وتكثر البثور والندوب ، بل و الخراريج والتقيحات فى الأحوال الشديدة والخطيرة .

أما عن السبب الحقيقى لحب الشباب فهو غير معروف تماماً ، إلا أن للهرمونات الجنسية دخلاً كبيراً فى الإصابة به ، وبخاصة هرمون الذكورة فى الجنسين حيث تؤدى زيادة إفرازه فى فترة المراهقة إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية كما يؤدى نقص فيتامين «أ» إلى الإصابة بحب الشباب ، وكذلك بعض الأنواع من البكتريا .

وعادة تتحسن الحبوب ببلوغ الفتاة سن العشرين ، وتختفى فى سن الخامسة والعشرين وهو السن الذى تتزوج فيه معظم الفتيات ؛ وذلك لتغير الوضع الهرمونى للجسم الذى أثار ظهور الحبوب منذ البلوغ .

ومن ناحية أخرى ، من المعروف أن حبوب منع الحمل تستعمل أحياناً كعلاج لحب الشباب ، وبعض المتزوجات يستعن بحبوب منع الحمل ، وهذا سبب آخر لاختفاء الحبوب بعد الزواج .

### **\*\*\*إزالة الشعر:**

**\* أعانى من غزارة الشعر فى جسمى ومقبلة على الزواج ، فما أفضل طريقة لإزالة هذا الشعر ؟**

مازالت الطريقة القديمة المعروفة هى أنسب وأفضل الطرق لإزالة الشعر الزائد بالجسم ، إذا أن استعمال المواد الكيماوية المنتشرة الآن غير مأمونة العواقب ، فكثيراً ما تسبب هذه المواد تهيجات وحساسية للبشرة بالإضافة إلى أنها تعمل على قصف الشعر فقط مما يؤدى إلى سرعة ظهوره مرة أخرى .

### **\*\*\*الشدى الضخم:**

**\* منذ بدء مرحلة البلوغ بدأ ثدياى يكبران بدرجة كبيرة ملحوظة مما أشعر معه بالخجل فهل هناك علاج لهذه المشكلة ؟**

إن حجم الثدي كثيراً ما يمثل مشكلة للفتيات ، فهو إن كان صغيراً عن المعتاد شعرن بالقلق والمخاوف بسبب نقص اكتمال مظاهر الأنوثة ، وربما الفشل فى القيام بالرضاعة وبحسن عن العلاج لزيادة حجم الثديين .

لكن الثدي الكبير بدرجة ملحوظة قد يمثل مشكلة أيضاً للفتاة لظهورها بمظهر شاذ وربما لتعرضها لالتهابات بسبب زيادة البلولة تحت الثدي .

والحقيقة أن أهم سبب لكبر حجم الثديين هو تكرار الحمل والولادة والرضاعة .. لكنه قد يحدث أحياناً ولسبب غير معروف زيادة كبيرة فى نمو الثديين خلال فترة المراهقة .. فتوجد حالات لفتيات فى سن الخامسة عشر أو ربما أقل من ذلك لهن أثناء ذات حجم ضخم جداً .. وليس هناك علاج دوائى يمكن إعطاؤه فى هذه الحالات لتصغير حجم الثدي وإنما العلاج الوحيد فى هذه الحالة هو اللجوء للجراحة حيث يتم تصغير الثديين عن طريق شفط كمية من الدهون بهما بطرق جراحية .. ولا ننصح باللجوء لهذه الجراحة إلا فى الحالات التى يتميز الثدي فيها بحجم كبير جداً مما يشعر الفتاة بالحرج ويدعوها للانطواء .

### **\*\*\*أسوداد تحت العينين :**

**\* أعانى من ظهور هالات سوداء تحت العينين عند اقتراب موعد الحيض ، فما العلاج ؟**

من الشائع بين الفتيات ظهور هالات سوداء تحت العينين قبل وأثناء الحيض ، ويرجع سبب ذلك للإجهاد الجسمانى والنفسى الذى قد يرتبط بالحيض نفسه إذا كان غزيراً مؤلماً كما أن لضعف أو سوء التغذية علاقة بذلك ، ويرجع كذلك أن هذه الهالات ترتبط بالحساسية الجلدية .

ولذلك فعلاج هذه الحالة يعتمد على الاهتمام بتناول غذاء صحى غنى بالفيتامينات والمعادن ، وكذلك الاهتمام بأخذ قدر كاف من ساعات النوم وتجنب الإرهاق الجسمانى ، ومحاولة التكيف مع الضغوط النفسية .

ويمكن التخلص من هذه الهالات بعمل كمادات شاي دافى لمدة ١٠ دقائق يليها كمادات شاي بارد لمدة ٥ دقائق وذلك مساءً يومياً .

## **\*\*\*الدورة وسقوط الشعر:**

**\* أعانى من غزارة دم الحيض وسهولة سقوط الشعر فهل هناك علاقة بين الأمرين؟**

نعم ..

فوجود نقص بالفيتامينات ، والمعادن وخاصة الحديد ، والذي قد يرتبط بوجود غزارة فى الحيض مع ضعف أو سوء تغذية ؛ بحيث لا يتم تعويض الجسم عن الحديد الذى يفقد من خلال الحيض ، وبالتالي تحدث الإصابة بأنيميا نقص الحديد يعد من أهم أسباب سقوط الشعر بين الفتيات .

والحقيقة أن الفتاة حينما تلجأ إلى حل هذه المشكلة فإنها تسير عادة فى اتجاه خاطيء ؛ حيث تسعى إلى شراء الدهانات والمقويات المختلفة التى تستعمل ظاهرياً والتى يذاع عنها أن تقوى الشعر بينما يفوتها الاهتمام بالصحة العامة من خلال التغذية السليمة .. فالشعر كأى عضو بالجسم يتأثر بحالة التغذية إذ أنه يحتاج إلى أنواع معينة من المغذيات مثل الحديد وفيتامين ب المركب لكى يحتفظ بحيويته وقوته ، أما فى حالة وجود ضعف أو سوء تغذية فإنه يتعرض للسقوط السريع .

ولذلك فلمقاومة سقوط الشعر يجب الاهتمام بتغذية الشعر من الداخل (أى من خلال تناول غذاء جيد متوازن فى عناصره الغذائية) وليس من الخارج (أى باستعمال الدهانات والشامبوهات وغير ذلك) .

كما يجب ألا يفوتنا ذكر سبب آخر على قدر كبير من الأهمية لسقوط الشعر وهو الإساءة للشعر ، والذي يحدث بطرق عديدة مختلفة مثل استعمال صبغات الشعر الكيماوية ، أو تعرض الشعر لسخونة متكررة مثل استعمال مكواة الشعر ، أو شد الشعر بعنف على «الرولو» أو تمشيط الشعر بعنف خاصة باستعمال فرش رديئة من النايلون ، أو البلاستيك فكل هذه النواحي يجب الامتناع عنها للوقاية من سقوط الشعر .

## **\*\*حب الشباب وقشر الشعر :**

**\* كيف أتخلص من قشر الشعر ، علماً بأننى أعانى فى الوقت نفسه من الإصابة بحب الشباب وهل هناك علاقة بين الأمرين ؟**

خلال فترة البلوغ والمراهقة ، يزيد نشاط الغدد الدهنية كالموجودة بالوجه والموجود بفروة الرأس ، وذلك بسبب التغير الهرمونى الذى طرأ على الجسم خلال هذه المرحلة .

وزيادة الدهون ببشرة الوجه أحد العوامل المساعدة على الإصابة بحب الشباب ، وزيادة الدهون بفروة الرأس يؤدي إلى ظهور قشر الشعر .. أى أن هناك علاقة بين الإصابة بحب الشباب وقشر الشعر ، ولذا نجد فى كثير من الأحيان أن الشكوى من حب الشباب يصحبها كذلك الشكوى من قشر الشعر .

وللتغلب على مشكلة قشر الشعر ، يجب الاهتمام بغسل الشعر وفروة الرأس عدة مرات أسبوعياً وبمعدل ثلاث مرات على الأقل ، للتخلص من الدهون الزائدة مع مراعاة عدم استخدام ماء ساخن ؛ لأن الحرارة تزيد من إفراز الدهون .. ويراعى كذلك عدم تمشيط الشعر بعنف ؛ لأن حك فروة الرأس بالمشط يثير الغدد الدهنية مما يزيد من إفرازها للدهون .. كما يجب الإقلال من تناول المشروبات الساخنة والمأكولات الحريفة ؛ لأن كلاهما يساعد على زيادة إفراز الدهون بالوجه وفروة الرأس ، ويمكن التخلص من قشر الشعر بعلاج بسيط للغاية وهو شطف الشعر بعد غسله بمحلول خل وذلك بإضافة حوالى ملعقتين من الخل ، لتر ماء ويستخدم هذا المحلول فى دلك فروة الرأس وشطف خصل الشعر ، ويفضل استخدام خل التفاح ، كما يمكن استخدام عصير الليمون المخفف بالماء لنفس الغرض .

## **\*\*السمنة والحالة النفسية :**

**\* هل هناك علاقة بين مرحلة البلوغ والمراهقة وزيادة وزن الجسم .. وكيف يمكن التخلص من الوزن الزائد ؟**

فى فترة المراهقة تتعرض الفتاة فى كثير من الأحيان لاضطرابات وضغوط نفسية ، فالنمو السريع للجسم فى هذه الفترة قد يثير كثيراً من التخيلات والمخاوف فى عقل المراهقة عن جسمها ، ووظائف الأعضاء المختلفة وأمراضها . هذا مع المخاوف التى تصاحب استيقاظ الغريزة الجنسية ، وزيادة الضغوط الاجتماعية والدراسية مما يجعل هذه الفترة مشحونة بالصراعات النفسية . والاهتمام بالتغيرات الجسمية قد يظهر على شكل خوف من ألا يكون تكوينها سوياً جسمانياً ، وهذا الخوف من العيوب الجسمانية سواء كان حقيقياً أو ذهنياً موجودة سواء عبرت عنه المراهقة أو أخفته ، ومن أكثر هذه المخاوف ظهوراً خوف المراهقة من أن تكون أطول أو أقصر من اللازم ، سمينة أو نحيلة ، والخوف من حب الشباب وما قد يسببه من تشويه للبشرة ، والخوف من اضطرابات الدورة الشهرية أو عسر الطمث .

إن هذه المخاوف والصراعات النفسية كثيراً ما تدفع بعض المراهقات إلى الإفراط فى الطعام كنوع من التعويض والإشباع النفسى ، وهذا يتسبب بدوره فى زيادة وزن الجسم والظهور بحالة البدانة ، ولذا فإنه يجب أن نأخذ فى الاعتبار عند تشخيص السمنة عند المراهقات أهمية العامل النفسى وتأثيره على الشهية للطعام .

لكن السمنة قد تكون موجودة لأسباب أخرى من أبسطها رجوعها إلى الناحية التكوينية أو الوراثية ، وهنا يلاحظ وجود السمنة بين أغلب أفراد العائلة .

وعلاج السمنة ، كما هو معروف ، يكون بالإقلال من تناول الطعام بوجه عام ، والإقلال من تناول بعض نوعيات الطعام بوجه خاص ، وهى المأكولات الغنية بالدهون أو بالسكريات ، والتى ينتج عنها قدر كبير من السعرات الحرارية ، وهذا إلى جانب الاهتمام بممارسة أى نشاط رياضى بانتظام لزيادة استهلاك السعرات الحرارية .

أما طرق التشخيص الأخرى التى نسمع عنها كثيراً مثل الاعتماد على

أغذية الرجيم أو حمامات السونا ، أو الأجهزة المختلفة لإنقاص الوزن فهذه يكون تأثيرها ضعيفاً ، علاوة على أن الاعتماد على نوع معين من الأغذية لإنقاص الوزن يعرض الجسم لنقص خطير في بعض العناصر الغذائية مما يجعل البدنية تفقد وزنها ، لكنها تتعرض في الوقت نفسه للإصابة بأمراض ومتاعب ناتجة عن سوء أو نقص التغذية .

### **\*\*تغذية المراهقات :**

#### **\* هل تتطلب فترة المراهقة نظاماً غذائياً معيناً ؟**

إن فترة المراهقة تتميز بنمو سريع وزيادة في النشاط ؛ لذا تحتاج الفتاة أو الفتى خلالها إلى طاقة وبروتين وعناصر معدنية بكمية أكبر نسبياً لما يحتاجه الأفراد في العشرينات من العمر .

وتتميز معظم الفتيات والفتيان خلال هذه المرحلة بزيادة الشهية ، وزيادة النشاط ، وغالباً ما يصحبها كثرة الأكل والاتجاه إلى حب الأغذية غير التقليدية والأغذية المعدة خارج المنزل .

وقد تصل الإناث إلى سن البلوغ قبل سن العاشرة ، وفي ذلك الوقت يزيد وزن وطول الإناث عن الذكور ، ولكن بعد سن الرابعة عشر (بعد سن بلوغ الذكور) عادة ما يكون الذكور أكثر طولاً وأثقل وزناً ويصحب هذا النمو تغير في أقطار الصدر والأرداف وتغيرات في الشكل واكتمال في الشخصية .

ولاتوجد أغذية معينة يجب تناولها ، ولكن يجب بصفة عامة اتباع أسس التغذية السليمة والتي من أهمها تناول غذاء متوازن في عناصره الغذائية وذلك مع مراقبة الوزن والطول والحالة الصحية في هذا الوقت ؛ لأن أمراض سوء التغذية قد يظهر في هذه السن سواء بسبب قلة الغذاء أو كثرتة ومن الأمراض المنتشرة في هذه السن أنيميا نقص الحديد خاصة عند الإناث نتيجة لفقد الشهية لكمية من الدم ، علاوة على النمو المتزايد واحتياج الجسم إلى حديد إضافي ، ونقص الفيتامينات عند الذكور خاصة لعدم الاهتمام بأكل الخضار والفواكه الطازجة والاعتماد على الوجبات السريعة

التي تؤكل خارج المنزل ، وكذلك النحافة سواء بين الذكور أو الإناث وذلك فى حالة عدم أخذ الكمية المطلوبة من الطاقة ومن البروتين الحيوانى اللازم لبناء الخلايا والعضلات علاوة على نقص الكالسيوم المنتشر فى هذه السن لرفض كثير من المراهقين شرب اللبن على أساس أنه غذاء الأطفال وعدم اهتمامهم بأكل منتجات الألبان الأخرى الغنية بالكالسيوم مثل الزبادى والجبن .

وتمثل حالات البدانة عند الإناث (وبعض الذكور أيضاً) مشكلة منتشرة ولها أضرارها الصحية والنفسية ، وقد يؤدى أيضاً إلى اضطرابات نفسية وترجع السمنة عادة إلى كثرة الأكل عموماً وخاصة الأغذية النشوية والسكرية والعالية فى نسبة الدهن ، مع عدم الاهتمام بالحركة أو القيام بمجهود عضلى ، أو لأسباب عضوية نتيجة لاختلال النظام الإنزيمى أو الهرمونى داخل الجسم (وهذا أمر نادر) .

ومن أهم الأغذية الأساسية التى يجب أن يحرص المراهقون والمراهقات على تناولها ما يلى :

اللبن ومنتجاته - اللحوم - الدواجن - الأسماك - البيض - البقوليات - الفواكة والخضراوات الطازجة .

**منتدى مجلة الابتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**



## مرحلة الزواج والإنجاب

متاعب ومشكلات

تسأل عنها الزوجات

## مرحلة الزواج والإنجاب



**\*\*\*ما بعد ليلة الزفاف :**

**\* هل هناك ضرر من استمرار المعاشرة الجنسية بعد فض غشاء البكارة فى أول أيام الزواج ؟**

يؤدى فض غشاء البكارة إلى نزول بضع نقاط من الدم لتمزق الأوعية الدموية الدقيقة المتصلة بالغشاء ، علاوة على انبعاث ألم بسيط ، والإحساس بثقل بمنطقة الفرج ، ومن البديهي أمام ذلك أن يتوقف الجماع لفترة قصيرة حتى يلتئم الجرح ويزول الألم .

وهذه الفترة تطول أو تقصر بناء على ما ألم بالعروس من جراء فض الغشاء.. أى هل أصابها نزف وألم بسيط أم أوقع بها الزوج أضراراً أدت إلى نزف شديد وربما جروح بجدار المهبل ؟

وعموماً فإن الأمر يكون هيناً فى معظم الأحوال ، ولا يستدعى التوقف عن الجماع سوى مدة قصيرة هى حوالى يومين أو ثلاثة .

ويفضل أن تقوم العروس خلال هذه الفترة بعمل غسول مهبلى مرتين يومياً باستخدام الماء الفاتر ، وليس الدافئ ، ولا مانع من إضافة أحد المطهرات مكان الجرح بالميكروبات .

وخلال فترة التوقف هذه يمكن أن يلجأ العروسان لبداية جنسية أخرى للجماع يمكنها أن تحقق المتعة للعروسين دون حدوث إيلاج .

**\*\*\*الحمل بعد الزواج :**

**\* ما المدة الطبيعية التى ينتظر خلالها حدوث حمل بعد الزواج بحيث يمكن بعدها إحراء فحص للزوجين ؟**

بعض الزوجات تتصورن أن فرصة الحمل مواتية بعد الزواج مباشرة وأنه إذا

تأخر حدوث الحمل لعدة أشهر فلا بد أن يكون هناك سبب مرضي يمنع الحمل .

وهذا غير صحيح ، فالحمل قد يحدث من أول أو ثاني أو ثالث جماع لكنه أيضاً قد يحدث بعد فترة طويلة تصل إلى سنتين ودون وجود أى عائق لحدوثه سواء عن الزوج أو الزوجة .

إن الزوج يكون مستعداً في كل الأوقات لإخراج حيوانات منوية تسبب الحمل .. أما الزوجة فإن استعدادها للحمل ليس قائماً طوال أيام الشهر فهو يرتبط بميعاد حدوث التبويض أى الوقت الذى تخرج فيه البويضة كل دورة شهرية ، والذى يكون فى المتوسط فى اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية ، وكذلك على الفترة التى تظل خلالها البويضة صالحة للتلقيح ، وهى فترة ليست طويلة ، فقد وجد أنه يصعب حدوث تلقيح للبويضة بعد مرور حوالى ٤٨ ساعة منذ خروجها من المبيض .

لذلك فتأخر حدوث الحمل ولو لمدة سنة بعد الزواج لا يعنى وجود عقم ، والمطلوب هو التمهّل والصبر ، وعدم التسرع فى الحكم بفقدان القدرة على الإنجاب .. وإنما إذا طالت فترة تأخر حدوث الحمل عن سنتين ، أو لمدة سنة إذا كانت الزوجة فوق سن الثلاثين يجب أن نبدأ البحث عن سبب تأخر الحمل وعلاجه .

### **\*\*\*البحث عن السبب :**

**\* ما هى الأسباب المحتملة لعدم حدوث الحمل ، وكيف يتم الكشف عنها ؟**

فى حالة تأخر حدوث الحمل لفترة طويلة ، يجب أن يفحص كل من الزوج والزوجة ، ويجرى لهما الأبحاث اللازمة للكشف عن وجود سبب لضعف الخصوبة أو عدمه ، وقد وجد أن أن كلاً من الزوج والزوجة مسئول عن حوالى ثلث حالات العقم وهما معاً مسئولان عن الثلث الباقي لسبب غير واضح فى معظم الأحيان .

والمطلوب من الزوج فى هذه الحالة أن يجرى فحصاً لعينة من السائل المنوى ، ويكون الرجل غير قادر على الإنجاب فى حالة وجود عدد قليل من الحيوانات المنوية بالنسبة للحد الطبيعى ، أو وجود الحيوانات المنوية فى حالة ضعيفة من الحركة والنشاط ، أو تعرضها للموت بسرعة بعد القذف أو وجود نسبة كبيرة من الأشكال المشوهة بينها .

ويمكن الكشف عن السبب وراء هذه الحالات بإجراء مزيد من الفحوص لدى الطبيب المختص ، وبناء على نوع السبب يتحدد العلاج المناسب .

أما الأسباب التى تمنع الحمل عند الزوجة فهى عديدة ومن أهمها عدم حدوث تبويض لوجود خلل هرمونى ، أو وجود انسداد بقناة فالوب أو وجود الرحم فى وضع مائل للخلف ، وأحياناً قد يكمن السبب فى عدم ملائمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية مما يضعف نشاطها ويؤدى إلى موتها السريع .

وهذه الأسباب يمكن الكشف عنها بوسائل مختلفة مثل اختبار نسبة بعض الهرمونات بالدم ، أو الفحص بالموجات فوق الصوتية ، أو فحص إفرازات عنق الرحم واختبار الملاءمة بينها وبين الحيوانات المنوية وغير ذلك من الفحوص التى تجرى تباعاً وبالترتيب المناسب الذى تراه الطبيبة المعالجة للتوصل إلى سبب العقم ، وذلك بافتراض أن خصوبة الزوج طبيعية بناء على نتائج تحليل السائل المنوى .

وبعض أسباب العقم عند المرأة يمكن علاجها بينما لا يمكن علاج بعض الأسباب القليلة الأخرى . وفى حالة عدم وجود سبب لايمكن علاجه سواء بالنسبة للزوج أو الزوجة ، يمكن اللجوء فى هذه الحالة لإحداث الحمل بطرق أخرى متى سمح الأمر بذلك مثل إجراء التلقيح الصناعى ، أو اللجوء إلى عملية أطفال الأنابيب أو عملية الحقن المجهرى .

### **\*\*\*الجنس المؤلم:**

\* صرت أشعر بال ألم أثناء المعاشرة الجنسية على غير ما هو معتاد ..  
فما السبب وراء ذلك ؟

إن ألم الجماع مشكلة لها العديد من الأسباب منها ما هو بسيط وما هو خطير .

فقد يكمن السبب فى ألم الجماع فى عدم وجود تليين كاف للمهبل ، وهذا التليين يحدث بسبب خروج إفرازات مهبلية لزجة عند الإثارة الجنسية ، فإذا لم تخرج هذه الإفرازات بدرجة كافية يؤدى ذلك إلى الإحساس بألم أثناء الإيلاج ، وهذه الإفرازات تكاد تختفى مع بلوغ سن اليأس لانقطاع إنتاج هرمون الأستروجين من المبيضين ، والعلاج فى هذه الحالة هو الاستعانة بمواد ملينة مناسبة توضع فى المهبل قبل الجماع لتليينه وذلك مثل زيت الأطفال كما يحدث عدم التليين الكافى فى حالة ما إذا كان الزوج يبادر بالإيلاج مباشرة أى دون مداعبة جنسية سابقة تنشط خروج هذا الإفراز الملين ، وقد يصاب المهبل كذلك بحالة من الجفاف مع الإفراط فى غسله بالمواد الكيماوية (الصابون أو الديتول وخلافه) ولذا ننصح دائماً بعدم الإفراط فى استعمال مثل هذه المواد ، ويكفى الاعتماد على استخدام الماء الدافئ .

وقد يكون السبب نفسياً حين يحدث للزوجة انقباض شديد بعضلات الحوض خوفاً من الممارسة الجنسية لسبب ما مثل الخوف من حدوث حمل على غير رغبتها .

وإلى جانب هذه الأسباب البسيطة ، فإن هناك أيضاً أسباباً مرضية عديدة والتي يظهر الألم فيها على حسب المكان المصاب ، فإذا كانت الإصابة على الأعضاء الخارجية أو ما يجاورها ، يقتصر عادة الإحساس بالألم عند إمرار القضيب إلى داخل المهبل أى وقت الإيلاج كما فى حالة التهاب الشفرين أو قناة مجرى البول ، أو تقرح فتحة المهبل أما إذا كانت الإصابة داخلية فيظهر الألم بعد الإيلاج وقد يستمر لفترة بعد انتهاء الجماع وذلك كما فى حالات التهاب المبيض ، أو قناة فالوب ، أو وجود ورم ليفى بالرحم أو خراج بالحوض .. إلى آخره .

ويجب أن نستنتج من ذلك شيئاً مهماً هو أن ألم الجماع من الأعراض

التي ينبغي إهمالها .. إذا كان من ضمن أسبابه أسباب بسيطة إلا أن هناك أيضاً أسباباً غير بسيطة ، وانصح كل سيدة لم تكن تشعر بالألم من قبل أن تبادر باستشارة الطبيبة للكشف عن سببه في مرحلة مبكرة وبالتالي يكون العلاج سهلاً مجدياً .

### \*\*\*من مشكلات شهر العسل :

**\* أعانى من حرقان بالبول منذ بداية الزواج فما السبب والعلاج ؟**

يحتمل أن يكون سبب ذلك وجود التهاب بالمثانة البولية يرتبط بفترة شهر العسل وهو مانطلق عليه **HONEY MOON Cystitis** أى التهاب المثانة المتعلق بشهر العسل .

**\* ولكن ما علاقة التهاب المثانة بشهر العسل أو الزواج الحديث ؟**

من المعروف أن النشاط الجنسي فى شهر العسل يكون فى أقوى صوره ، فيكون متكرراً وأحياناً عنيفاً وأحياناً مبالغاً بما لايسمح للعروس بالاستعداد الكافى للجماع ، وأحياناً متتالياً بما يجعل العروس تهمل التشطيف والتنظيف وتستسلم للكسل ، وبناء على هذه الظروف تكون هناك فرصة لعدوى المثانة إذا ما أهملت العروس التشطيف وإزالة بقايا المنى والإفرازات المهبلية من على فرجها ؛ حيث تنجذب الجراثيم تجاه هذه الأوساخ ويكون من السهل عليها أن تشق طريقها تجاه المثانة البولية من خلال فتحة التبول (لاحظى أن فتحة التبول التى تؤدى إلى قناة مجرى البول ثم إلى المثانة تكون مجاورة لفتحة المهبل بمسافة قصيرة .. كما أن قناة مجرى البول تكون قصيرة عند الأنثى بالنسبة للذكر ..ولذلك فإنه من السهل حدوث عدوى المثانة عند المرأة أكثر من الرجل) .

ومن ناحية أخرى يساعد الضغط والاحتكاك المتكرر أو العنف بعضو الزوج على الجدار الخلفى لقناة مجرى البول على تعرض هذه القناة للالتهاب وقد يتطور هذا الالتهاب من مجرد التهاب ميكانيكى إلى التهاب ميكروبي فى حالة إهمال التشطيف ووجود جراثيم .. ويكون من السهل

انتقال الالتهاب من القناة إلى المثانة وربما إلى الكلى (لاحظي أن قناة مجرى البول ملاصقة للجدار الأمامي للمهبل) .

وبناء على ذلك نجد أن الاهتمام بالتشظيف والتنظيف والاغتسال له أهمية كبيرة خاصة للعروس في شهر العسل لمقاومة حدوث أى عدوى كما ننصح الزوج بألا يكون عنيفاً شرهاً في أدائه الجنسي رفقا بأعضاء العروس من التعرض للالتهاب .

ويكفى أن يكون اغتسال العروس بعد كل جماع بالماء الفاتر ، سواء عن طريق عمل حمام مهبلى ، أى بالجلوس فى وعاء مملوء بالماء ، أو باستخدام الدش المهبلى لإحكام النظافة .. كما يفضل فى الأيام القليلة التالية لفض غشاء البكارة إضافة أحد المطهرات لماء الحمام مثل «ديتول» لمقاومة أى تلوث يتعرض له مكان النزف .. ولاننصح فى الوقت نفسه بالاعتماد على المطهرات الكيماوية بصفة متكررة ؛ لأنها تعرض جدران المهبل للجفاف وللالتهاب ، وتعالج عدوى المثانة البولية بعمل تحليل للبول ومزرعة وإعطاء المضاد الحيوى المناسب حسب التحليل .

### **\*\*\*احذري هذا الخطأ الكبير!**

**\* كيف أستعمل حبوب منع الحمل وما أضرارها المحتملة علماً بأننى حديثة الزواج؟**

إن أكبر خطأ يمكن أن تقع فيه الزوجة حديثة الزواج هو أن تلجأ إلى استخدام حبوب منع الحمل لتأجيل الإنجاب ، وإن كان تأجيل الإنجاب فى حد ذاته بأى وسيلة أخرى فكرة خاطئة من الأصل ومرفوضة .

ذلك لأن استعمال الحبوب منذ بداية الزواج قد يؤثر على وظيفة المبيضين وقدرتهما على التبويض ، ومن يدرى ربما يكون أحد الزوجين أصلاً ضعيف القدرة على الإنجاب أو به عقم غير ظاهر ، بذلك يتعرض الزوجان لمزيد من ضعف القدرة على الإنجاب .

ونصيحتى عدم تأجيل الإنجاب منذ بدء الزواج سواء بالحبوب أو

باستعمال اللولب .. فاللولب له مخاطره هو الآخر على الزوجة التى لم يسبق لها الإنجاب .

أما عن أضرار استعمال حبوب منع الحمل فهى كثيرة متعددة ، ولذا لانصح بالاعتماد عليها لفترة طويلة ، وهذه أهم الأضرار المحتملة :

- متاعب عامة : مثل الغثيان ، القيء ، ألم بضم المعدة ، صداع ، وعادة تزول هذه الأعراض بعد دورة أو دورتين

- زيادة وزن الجسم ، نظراً لأنها تحتجز كمية من السوائل بالجسم .

- ضعف إدرار اللبن ، وألم بالثديين ، ونصح السيدة المرضعة بأن تستبدل الحبوب بوسيلة أخرى أثناء الرضاعة ، نظراً لإفراز جزء من مركبات الحبوب باللبن ، مما يعرض مولودها للضرر .

- تساعد الحبوب على تجلط خلايا الدم ونظراً لذلك ، فلا يجوز استعمالها عند وجود جلطة بالساق أو تاريخ مرضى يشير إلى ذلك ، ولا تستعمل فى الحالات المرضية التى يخشى فيها من حدوث تجلط بالدم ، كمرض السكر ومرضى الشرايين التاجية أو غيرها ، أو ملازمة السيدة للفراش لفترة طويلة مما يهيج أصلاً للإصابة بجلطة الساق .

- وجد أن استعمال الحبوب لفترة طويلة (أكثر من ١٠ سنوات ) يعد أحد العوامل المساعدة على الإصابة بسرطان الثدي .

### **\*\*\*النساء والفحص بالموجات فوق الصوتية :**

**\* أكثر من مرة أجرت لى الطبية فحصاً بالموجات فوق الصوتية فما حقيقة هذا الفحص وهل هناك ضرر منه ؟**

الموجات فوق الصوتية هى فى حقيقتها ذبذبات صوتية سريعة جداً لاتسمعها الأذن .. ومن صفاتها أنها لاتسير فى الهواء وإنما تسير فى السوائل فقط .

وكان أول استخدام لها فى مجال الحروب ؛ حيث كانت تستخدم للكشف عن أماكن القطع الحربية الغارقة ، ثم استخدمت بعد ذلك

للكشف عن مناطق تجمعات الأسماك ، أما استخدامها في المجال الطبي فهو حديث نسبياً وكان أول من استخدمها في هذا المجال هو الدكتور «اين دونالد» ومن خلال انعكاس هذه الموجات بدرجات متفاوتة بعد اختراقها لأنسجة الجسم واستقبالها على مستقبل خاص حيث تتحول إلى ذبذبات كهربية يتم نقل صور الأعضاء ويمكن للطبيب والمريض كذلك ، أن يرى الصورة واضحة أمامه على شاشة تليفزيونية .. كما يمكن للطبيب أن يقوم بتسجيل صورة اللقطة المرادة .

ومن أبرز مجالات استخدام التصوير بالموجات فوق الصوتية هو مجال النساء والتوليد حيث يستخدم لأغراض متعددة مثل متابعة الحمل والتعرف على جنس الجنين ، وتشخيص حالات الحمل خارج الرحم ، وحالات الحمل المتعددة وحمل التوائم وغير ذلك .

ولم يثبت حتى الآن وجود أى ضرر من التصوير بالموجات فوق الصوتية.

### **\*\*\*المرأة والنزيف :**

\* أصبت في الأسبوع الماضي بنزيف شديد في الرحم ، وإنى أخشى تكراره ، فما هي الاحتمالات التي تفسر حدوث هذا النزيف ، وبماذا تنصحيني ؟

حتى تحكمى على النزيف بالشدة ، فإنه لا بد أن يظهر الدم في هذه الحالة بلون فاتح ، علاوة على زيادة كميته ، حيث لا تتاح له الفرصة لأية تجلطات داخل الجسم ، بسبب غزارته واندفاعه وإنما يتجلط خارج الجسم . أما في حالة النزيف الخفيف فإن الدم يظهر بلون غامق أو بني مصحوباً ببعض التجلطات لبقائه داخل الجسم لفترة بسبب بطء اندفاعه ، وعموماً فإن حالات النزيف عند المرأة لها أسباب كثيرة سواء كان النزيف خفيفاً أو شديداً .

فقد يكون النزيف متعلقاً بالدورة الشهرية ، أى يتحول الحيض إلى عملية نزيف ، إذا زادت كميته بدرجة كبيرة عما اعتادت عليه المرأة .. أو إذا استمر الحيض لفترة طويلة مثل ثمانية أيام بدلاً من أربعة أيام كما لمعتاد .. أو إذا تكرر الحيض على فترات أخرى مثل كل ثلاثة أسابيع بدلاً من أربعة .

وهذه الغزارة لدم الحيض تحدث لأسباب كثيرة متنوعة ، مثل حدوث اضطرابات هرمونية غير معروفة السبب تماماً ، وهو ما نطلق عليه اسم «النزيف الوظيفي» - أو لوجود مرض ما بالحوض مثل الورم الليفى أو الزوائد المخاطية فى الغشاء المبطن للرحم (البوليپ) أو بسبب أمراض عامة كالحميات أو ارتفاع ضغط الدم .

وقد يتعلق النزيف بحدوث إجهاض .. وهنا يتأخر ميعاد الحيض لفترة طويلة ثم يعقب ذلك حدوث نزيف .

ويكون السبب الغالب فى مثل هذه الحالات هو أن السيدة قد حملت دون أن تعرف ، وأن هذا الحمل قد أجهض فى فترة مبكرة ، وهذا النزيف يكون عبارة عن بقايا الحمل التى يقوم الرحم بطردها من داخله .. وقد يستمر هذا النزيف لفترة طويلة طالما أن بقايا الحمل بالكامل لم تطرد بعد .

وأحياناً يحدث نزيف للسيدات اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل إذا غفلت السيدة عن تناول الحبوب ليوم ، أو أكثر لأن ذلك يؤدى إلى حدوث هبوط بمستوى الهرمونات بالدم مما يتسبب فى حدوث نزيف .

ولذلك فإنه على السيدة التى تعتمد على الحبوب أن تنتظم فى مجال تناولها ، وإذا غفلت عن تناولها إحدى المرات فإنه من الواجب أن تتناول هذه الحبة «الناقصة» بمجرد أن تتذكر .

كما يتسبب الورم الليفى ، وهو من الأورام الحميدة الشائعة إلى حد كبير بين النساء ، فى حدوث نزيف ويكون عادة فى صورة حدوث زيادة كبيرة بكمية دم الحيض أو بقاء الحيض لفترة طويلة أكثر من أسبوع على غير العادة .. أو قد يحدث بصورة أخرى وهى تكرار حدوث الحيض على فترات متقاربة مثل ثلاثة أسابيع بدلاً من أربعة ..

هذه بعض أسباب النزيف الشائعة وليس كلها . ويستدعى التوصل لمعرفة سبب النزيف إجراء بعض الفحوصات مثل الكشف بالموجات فوق الصوتية، أو إجراء عملية كحت وفحص عينة من بطانة الرحم .. إلى آخره .

وعلاج النزيف يكون بعلاج المسببات ، وهذا يكون عادة بالعلاج الهرموني أو بالعلاج الجراحي (مثل استئصال الورم الليفى) هذا بالإضافة إلى حماية السيدة من خطر النزيف ، كأولى خطوات العلاج ، بتعويضها عما تفقده من الدم سواء بالفيتامينات وأقراص الحديد أو عن طريق نقل الدم .

### **\*\*سر الهرش والحرقان :**

**\* أعانى من ظهور إفراز بلون أبيض مع الإحساس بحرقان ورغبة فى حك المهبل فما تفسرك لهذه الحالة ؟**

هذا الإفراز المهبلى بلونه المميز والمصحوب برغبة فى حك الفرج أو المهبل يشير إلى وجود عدوى مهبلية بنوع من الخمائر شبيهه بالفطريات يسمى «كانديدا البيكانس» يتسبب فى حدوث عدوى اسمها «مونيليا» وهذه حالة شائعة إلى حد كبير بين النساء .. ومن أهم أسبابها استعمال المضادات الحيوية واسعة المجال لفترة طويلة ؛ حيث أنها تقضى على بعض أنواع البكتريا الموجودة بالمهبل مما يسهل حدوث العدوى بهذا الميكروب .

وقد تحدث العدوى بسبب استعمال حبوب منع الحمل ، أو استعمال اللولب ، أو بسبب الاعتياد على ارتداء ملابس ضيقة حول الحوض ، وخاصة الملابس الداخلية المصنوعة من النايلون ؛ حيث أن ذلك يساعد على كثرة العرق وقلة التهوية مما يوفر البيئة المناسبة لنشاط هذا الميكروب . وقد تنتقل العدوى من الغير فى حالة استخدام فوط خاصة بسيدة مريضة بهذه العدوى .

وفى حالات كثيرة تنتقل العدوى ذاتياً ، أى بفعل السيدة نفسها ، من الشرج إلى الفرج حيث أن هذا الميكروب يعيش بصفة طبيعية فى الأمعاء دون ظهور أعراض ، ويكون سبب العدوى عادة تحريك اليد من الشرج إلى الفرج أثناء الاغتسال ، وعلاج هذه الحالة يكون بإعطاء مضادات المونيليا وهذه تؤخذ عادة فى صورة أقراص توضع بالمهبل يومياً لفترة محددة . وقد

تصف الطبية أحد الكريمات لعلاج التقرحات التي تظهر بجلد الفرج ولتخفيف الرغبة فى الحك .

ومن المفيد كذلك عمل غسول للمهبل بمحلول خل حيث تضاف كمية من الخل (حوالى ملعقتين إلى وعاء ماء دافىء (حوالى لتر) ويعمل غسيل مهبلى لبضع دقائق يومياً ؛ لأن الخل باعتباره مادة حمضية يعتبر من الوسط الذى يعيش فيه الميكروب ويجعله مناسباً لتواجده وتكاثره .

كما يجب على السيدة المصابة تجنب كل العوامل السابقة المساعدة على العدوى .



شكل الكانديدا (عدوى المونيليا) تحت الميكروسكوب حيث تظهر على هيئة أفرع ودوائر صغيرة (يظهر معها فى الشكل خلايا أخرى)

### **\*\*قرحة عنق الرحم :**

\* أعانى من ألم بأسفل الظهر ، وقالت لى الطبية إن سببه وجود قرحة بعنق الرحم ، فما علاقة هذا بذلك ؟!

قرحة عنق الرحم من الحالات المرضية المنتشرة بين النساء وهو الإصابة (الجزء المتدلى من الرحم داخل المهبل) بالتهاب وإذا أهمل علاجه فإنه يتحول إلى التهاب مزمن ، أو قد يبدأ بعد جروح الولادة فى عنق الرحم ، ويظهر مكان ذلك قرحة تبدو للطبيبة عند الفحص بالمنظار فى صورة بقعة حمراء .

ومن أبرز المتاعب التى تسببها قرحة عنق الرحم الشكوى من ألم

بأسفل الظهر وذلك لانتقال الإحساس بالألم من مكان المرض إلى أسفل الظهر عبر الاتصالات العصبية بينهما ، كما تؤدي قرحة عنق الرحم إلى ظهور إفرازات مهبلية مخاطية قد تختلط بصديد ، وقد تؤدي الحالة إلى ألم أثناء الجماع ، وزيادة في كمية الدم الحيض .

وتعالج قرحة عنق الرحم بواسطة الكي للقضاء على الالتهاب المزمن تماماً والذي يتغلغل داخل الأنسجة .. وكذلك للتخلص من الغشاء المتسلخ والسماح للغشاء الطبيعي بالنمو مرة أخرى .. وهذا الكي إما أن يكون حرارياً بالكهرباء أو بالتثليج بواسطة جهاز خاص ، ويجب ملاحظة أن عملية الكي بالحرارة لا تؤلم السيدة نظراً لعدم وجود أعصاب تحس الحرارة، وإنما هناك أعصاب تنقل الإحساس بالألم عند تمدد عنق الرحم ، ويجب بعد إجراء الكي التوقف عن الجماع لمدة عشرة أيام مع العلاج بمضاد حيوى مناسب للقضاء على أى عدوى أو تلوث مع عمل دش مهبلى بمادة مطهرة .

### **\*\*حكاية الورم الليفى :**

**\* ما هو الورم الليفى ؟ وما أعراضه ؟ وكيف يتم علاجه ؟**

الورم الليفى هو ورم حميد ينشأ من الأنسجة العضلية والليفية لجسم الرحم .

وتعتبر الأورام الليفية أكثر أنواع الأورام انتشاراً بين النساء ، فتبلغ نسبة وجودها حوالى ٢٥ ٪ بين النساء ممن تجاوزن سن الثلاثين عاماً ، وتزداد فرصة الإصابة بها بين النساء اللاتى لم ينجبن أو النساء قليلات الإنجاب وهى لاتظهر قبل سن البلوغ ، ولا بعد سن اليأس .. وتعتبر الفترة بين ٣٥-٤٥ سنة من حياة المرأة هى أكثر الفترات تعرضاً للإصابة ، ونظراً لأن الأورام الليفية تختلف اختلافاً كبيراً فى هيئتها وحجمها وأماكن الإصابة بها داخل الرحم .. فهى قد تكون فى حجم السمسم وربما فى حجم البطيخة لذلك نجد أن أعراض الإصابة تختلف كذلك اختلافاً بيناً بين النساء وكثيراً ما لا تظهر أعراض على الإطلاق .. ووجد أن حوالى

١٥-٢٠ ٪ فقط من إجمالى النساء المصابات يظهرن أعراضاً يمكن عزوها إلى الورم الليفى .

وعادة تظهر أعراض الورم الليفى فى صورة مضاعفات وهى تتباين إلى حد كبير .. فقد يوجد كل أو بعض المتاعب التالية :

- ظهور تورم بأسفل البطن (فى حالة الأورام الكبيرة) .
- غزارة دم الحيض .
- أعراض نتيجة الضغط على الأعضاء المجاورة (مثل ألم عند التبرز أو إمساك ، كثرة التبول ، ألم بأسفل الظهر) .
- ضعف الخصوبة أو العقم (ربما لعدم إمكانية انغماد البويضة الملقحة بجدار الرحم أو لوجود تغيرات هرمونية) .
- حدوث إجهاض متكرر (فى حالة حدوث حمل مع الإصابة بالورم) .

ويجب ملاحظة أن فرصة تحول الورم الليفى إلى ورم سرطانى فرصة ضعيفة جداً .. ولذلك فإنه فى حالة عدم وجود أعراض قد ينصح الطبيب بعدم ضرورة التدخل الجراحى لاستئصال الورم .. أما فى حالة وجود أعراض أو مضاعفات فيجب التدخل الجراحى ، وفى هذه الحالة قد يتم استئصال الورم وحده أو استئصال الورم مع الرحم بأكمله ، وهذا يتوقف على مواصفات الرحم وعلى عمر السيدة .

ونظراً لأن الورم الليفى يضمّر تدريجياً بعد سن اليأس ، لذلك يفضل عدم التدخل الجراحى بالنسبة للسيدات ممن بلغن سن اليأس .

### **\*\*\* اللولب :**

**\* هل يمكن أن يؤدى استعمال اللولب إلى زيادة كمية الحيض ؟**

هذا ممكن جداً .. فمن أبرز المتاعب الجانبية لاستعمال اللولب كوسيلة لمنع الحمل أنه قد يؤدى إلى زيادة كمية الطمث ، وعادة يستمر ذلك لبضعة شهور ثم يقل تدريجياً .. وقد يصحب ذلك الشكوى من مغص بأسفل البطن وآلام بالظهر .

ويجب ملاحظة أن زيادة دم الحيض ، أو طول مدته من الأعراض الضارة بصحة المرأة عموماً ؛ حيث أن ذلك يعرضها للإصابة بالأنيميا (فقر الدم) نظراً لتكرار فقد الجسم لكمية كبيرة من الدم .

وعموماً أنصحك باستشارة الطبيبة المختصة للتأكد من أن غزارة دم الحيض سببها استخدام اللولب ، وفي حالة استمرار هذه الشكوى قد ينصح بإزالة اللولب واستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل .

### **\*\*\*الرحم المقلوب :**

**\* قالت لى الطبيبة : إن الألم الذى أشكو منه أثناء الجماع سببه وجود الرحم فى وضع مقلوب : أريد مزيداً من التوضيح .**

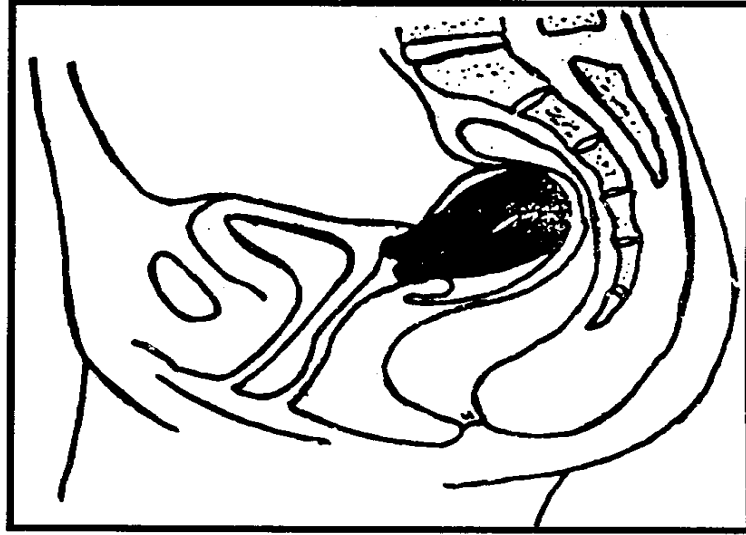
فى حوالى ٢٠ ٪ من السيدات يتخذ الرحم وضعاً غير الوضع المألوف بانقلابه إلى الوراء . وفى أغلب هذه الحالات لا يوجد سبب واضح لهذا الوضع الشاذ ، ولكن قد ينقلب الرحم للوراء بعد الانتهاء من الولادة بسبب حدوث ضعف بالأربطة وارتخائها ورقاد السيدة على ظهرها لفترة طويلة مما يساعد على سقوط الرحم للخلف نظراً لثقل حجمه بعد الولادة .

والحقيقة أن انقلاب الرحم قد لا يؤدي إلى أى متاعب أو شكاوى .. ولكنه فى بعض الأحيان قد يتسبب فى انبعاث ألم أثناء الجماع ، وألم أسفل الظهر ، وقد يتسبب كذلك فى حدوث عقم أو إجهاض متكرر .

ويعتمد علاج هذه الحالة على إذا ما كان الرحم متحركاً أو ملتصقاً وكذلك على وجود أعراض أو عدمه .

فإذا كان الرحم المنقلب متحركاً ولا تشكو المريضة من أى أعراض فلا داع لأى علاج ، أما إذا كان الرحم متحركاً وتشكو المريضة من أعراض فإنه يمكن استئصال وضع الرحم باستعمال «جهاز هودج» الذى هو عبارة عن حلقة مستطيلة من البلاستيك أو الفلكانيت . وتوضع هذه الحلقة حول عنق الرحم من الناحية الواسعة وتوضع الناحية الأخرى مسنودة على عظم العانة ، وبهذه الطريقة ندفع عنق الرحم إلى الخلف مما يسبب اندفاع

الجسم إلى الأمام وتوضع هذه الحلقة داخل المهبل لمدة ستة أسابيع .  
كما يمكن اللجوء إلى الجراحة لاستبدال وضع الرحم وذلك فى حالة فشل العلاج السابق أو فى حالات الرحم الملتصق .



شكل يوضح انقلاب الرحم للخلف

### **\*\*مشكلة تخرج النساء !**

**\* مشكلتى كثرة التبول مما يعرضنى أحياناً لمواقف حرجة .. فماذا يمكن تفسير ذلك ؟**

هذه هى الاحتمالات :

١- إن بعض المثانات تنقبض بطبيعتها بصورة زائدة ، ويقاوم الجسم هذه الحالة بامتلاء المثانة بدرجة أضعف أو أقل مما يحدث فى المثانة العادية ويمكن القول فى هذه الحالة بأن الاحتياج إلى التبول يحدث بصورة متتالية أو أكثر من العادى على مدار اليوم ، ولكن تظل كمية البول التى تخرج أثناء اليوم هى نفس الكمية التى تخرج من المثانة العادية .

٢- هناك بعض المؤثرات مثل الضحك الكثير أو البكاء أو ملامسة الماء تؤدي إلى كثرة التبول وخاصة فى حالة المثانة الحساسة الزائدة النشاط والانقباضات ، أو المثانة غير المستقرة .

ويعتبر وجود جدار قوى للعجان (أسفل الحوض) عامل مقاومة كبير لهذا

النوع من المثانات غير المستقرة ، أو الزائدة النشاط فهو يضع حدا لهذه الانقباضات فى المثانة بواسطة الانقباض الإرادى للعضلات العاصرة الإرادية هذا الجدار القوى للعجان نستطيع به السماح أو منع التبول .

وإذا فرض وكانت العضلات بمنطقة العجان غير قوية بالصورة الكافية تؤدي هذه المثانة غير المستقرة إلى زيادة عد مرات الاحتياج للذهاب إلى دورة المياه التبول .

وأعراض المثانة غير المستقرة واضحة وهى تنذر باحتمال حدوث سلس البول ولذلك يجب علاج حالة المثانة غير المستقرة وفى هذا الوقاية من حدوث سلس البول .

وتتصف المثانة غير المستقرة بالآتى :

١ - وجود ثقل بالحوض قبل عملية التبول ، ويسبق ذلك الإحساس بالاحتياج إلى الذهاب إلى دورة المياه .

٢ - وجود شكوى من التبول المتقطع .

فى كل هذه الحالات يكون العلاج الطبى لها ، عن طريق الأدوية والعقاقير، فعالاً ومؤثراً وهو عبارة عن أدوية مضادة للتقلصات وأدوية لتحسين وظيفة عضلات منطقة أسفل الحوض (العجان) ولإعادة تحسين وظيفة منطقة الحوض .

٣ - وقد تحدث كثرة التبول بسبب وجود عدوى بالمثانة البولية .. ومما يدل على ذلك الإحساس بحرقان أثناء التبول وخاصة قرب الانتهاء ، وغالباً ما تكون كثرة التبول فى هذه الحالة بكميات محدودة .. وهذه الحالة تستدعى إجراء اختبار للبول وربما لمزرعة لتحديد نوع الميكروب والمضاد الحيوى المناسب للقضاء عليه .

**\*\*\*مشكلة نزول البول لا إرادياً :**

**\* ما المقصود بسلس البول وكيف يمكن علاجه ؟**

سلس البول هو نزول البول لا إرادياً من السيدة .

وفى الحالات المبكرة يحدث هروب البول عند بذل أى مجهود قوى نسبياً مثل الكحة والعطس والضحك بصوت عال أو رفع حمل ثقيل ، هذا المجهود يزيد من الضغط داخل البطن وبصفة عامة فى هذه المرحلة لا يدعو هروب البول إلى اللجوء الاضطرارى للحماية من هذا البول .

وفى مرحلة متقدمة يحدث سلس البول عند بذل أقل جهد ، أو المشى السريع ، أو تغيير وضع الجسم ؛ حيث يؤدى ذلك إلى هروب البول مما يجعل من المهم جدا الاضطرار إلى وضع وسائل للحماية بصفة مستمرة .

والحقيقة أن كثيرا من النساء يعانين من إحدى درجات سلس البول بسبب وجود ضعف بعضلات منطقة العجان (أسفل الحوض) كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة للولادة ، وخاصة حالات الولادات العسرة ، وتعتبر الحالة التى تتكون من خليط من ضعف عضلات منطقة العجان ووجود مشكلات فى المثانة البولية هى أكثر الحالات انتشارا وإحداثا لسلس البول ، ففى كل ثلاثة نساء يعانين من سلس البول توجد واحدة تعانى من هذا الخليط (ضعف العضلات وخلل فى المثانة البولية معا) .

### «ويعتبر الوقت دائما عاملا كبيرا فى زيادة الحالة»

أما فى فترة سن اليأس فانه يصبح هناك استرخاء فى منطقة الحوض أكثر من اللازم كما تتوارى وتختفى أشياء كثيرة ، فالهبوط الحاد للهرمونات فى هذه الفترة وخاصة هرمون الأستروجين الأنثوى يؤدى إلى انخفاض كبير فى شد العضلات فى الجسم كله ، وخاصة عضلات منطقة العجان ولذلك لا بد أن تكون هذه العضلات على درجة عالية من الشدة والقوة ، حتى تستطيع فى غياب هذا الهرمون أن تكون قوية بدرجة كافية ، لتقوم بدورها فى حماية الأعضاء داخل الحوض من السقوط والبروز خارجه .

ويتوقف اختيار علاج سلس البول أو سقوط أحد أعضاء الحوض على تشخيص الوظيفة المختلة ، ويختلف العلاج من الجراحة لإدخال الأعضاء البارزة أو علاج سلس البول إلى العلاج الطبى بالعقاقير لتعويض الهرمونات الناقصة وإعطاء القوة للعضلات ويعتبر العلاج الجراحى لهذه الأمراض أكثر

جدوى من العلاج الطبي ولكن تبقى فترة ما بعد العملية فى احتياج شديد إلى العقاقير الطبية .

### **\*\*\*هذه الحالة الغريبة !**

\* انتابتنى فى الفترة الأخيرة حالة من العصبية الشديدة مصحوبة بعرق غزير ، فهل لذلك علاقة ببلوغ سن اليأس ؟  
هناك علاقة أكيدة .

فهذه الشكوى شائعة إلى حد كبير بين النساء عند بلوغهن سن اليأس (ما بين ٤٥ - ٥٠ سنة) حيث تحدث للسيدة نوبات من السخونة التى تحسها بوجهها وعنقها ، وقد يلى ذلك نوبات من العرق وخاصة فى المساء مما يجعلها تبلل أغطية الفراش ويحرمها من النوم العميق .

وتسمى هذه الحالة باسم > فورات التورد (Hot Flashes) وترجع إلى حدوث اضطرابات بالأعصاب المغذية للأوعية الدموية الدقيقة بمنطقة حدوث الفورات ، ويعتقد أن ذلك يرجع إلى الارتفاع الشديد بمستوى الهرمون المنشط للحويصلات (L.H) وهو أحد التغيرات الهرمونية التى تحدث مع بلوغ سن اليأس .. ويعتقد كذلك أنه يرجع إلى حدوث اضطراب بوظيفة «الهيپوثالامس» بعد بلوغ سن اليأس (جزء صغير من المخ يتولى عملية تنظيم حرارة الجسم) .. كما يعتقد أن لانقطاع إنتاج الهرمونات الجنسية (الأستروجين) دوراً فى حدوث هذه الفورات .

وعموماً فإن حدوث هذه الفورات والعرق الغزير أمر مؤقت ، يتوقف من تلقاء نفسه ؛ وذلك عادة بعد حوالى عام إلى عامين منذ انقطاع الحيض ..

ولمقاومة هذه الفورات المزعجة أنصحك بالآتى :

- ارتداء ملابس قطنية : حيث أنها تزيد من فرصة التهوية والتنفس بحرية ، بينما يجب الابتعاد عن الملابس المصنوعة من ألياف صناعية ، وكذلك الملابس ذات الرقبة . ويفضل أن تكون الملابس خفيفة ؛ بحيث يمكن خلعها بسهولة أثناء نوبات السخونة .

- وسائل التبريد : للمساعدة على تلطيف النوبات يؤخذ كوب ماء ، أو عصير مثلج أو يمسح الوجه بماء مثلج أو يؤخذ حمام ماء بارد ، أو تستخدم مروحة كهربية .
- ضبط الناحية الغذائية : وهذا يشمل الإقلال من تناول السكر الأبيض والمأكولات الحريفة والزائدة الملوحة .. وكذلك المشروبات المحتوية على الكافيين .. أى الشاي والقهوة والكولا وأيضاً الشيكولاته .. وتجنب المشروبات الساخنة جداً بصفة عامة .. والامتناع عن التدخين والخمور .
- الاسترخاء : بمعنى محاولة الاسترخاء أثناء النوبة ، مثل الاستلقاء على الفراش فى مكان بارد (أمام المروحة) .. ومحاولة ضبط النفس والتنفس بهدوء وعمق ، ومحاولة شغل الذهن بشيء آخر مضاد مثل تخيل الاستحمام فى ماء البحر !
- الاهتمام بممارسة الرياضة : لأنها تحسن من الدورة الدموية وتزيد من كفاءة وظائف الغدد .
- الأدوية : فى الحالات الشديدة يمكن العلاج بهرمون الأستروجين على سبيل الاستعاضة .. كما وجد أن فيتامين «هـ» يساعد فى مقاومة هذه النوبات .

**منتدى مجلة الابتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**



## مرحلة الحمل والولادة



### \*\*\*أعراض الحمل :

#### \* كيف أتأكد من أنني حامل ؟

يتم تشخيص وجود حمل من خلال أعراض وعلامات الحمل المبكرة ، ويتأكد ذلك بإجراء اختبار الحمل .

وهذه الأعراض والعلامات المبكرة للحمل تشمل ما يلي :

- انقطاع الحيض .
- الرغبة في التقيؤ (الغثيان) خاصة في الصباح .
- الميل إلى كثرة التبول .
- انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس والإحساس بدفتهما .
- ومع تقدم الحمل تبدو الأوعية الدموية بهما ظاهرة بوضوح .
- ظهور بقع بنية اللون على الخدين (كلف الحوامل) .
- الوحم : والذي يتمثل عادة في اشتياق الحامل لأنواع معينة من المأكولات يصعب تواجدها أو في غير أوانها .

ويجب ملاحظة حقيقة مهمة وهي أن كل سيدة تتأثر بالحمل على نحو مخالف لغيرها ؛ بمعنى أنه لا يشترط ظهور هذه الأعراض السابقة واضحة أو مكتملة عند كل حامل ، أما اختبار الحمل فهو عبارة عن فحص عينة من بول الحامل ، للكشف عن مواد معينة تظهر بالبول وتشير إلى وجود حمل ، ويشترط أن تكون هذه العينة مأخوذة من بول الصباح .. أى قبل تناول أى طعام أو شراب .. ويشترط كذلك لصحة هذا الاختبار أن يجرى بعد مرور فترة معينة من انقطاع الحيض تكون حوالى أسبوعين ، كما يجب إجراء الاختبار لدى معمل تحاليل موثوق به ؛ لأنه أحياناً تحدث أخطاء في

النتائج .. كما يجب ملاحظة أن أجهزة التحاليل المنزلية التي تمكن المرأة من القيام باختبار الحمل بنفسها قد تكون غير دقيقة وتعطى أحياناً نتائج خاطئة .

وبالإضافة إلى ذلك يمكن للطبيبة من خلال الفحص المهبلي تبين بعض العلامات التي تشير إلى حدوث الحمل .

### **\*\*\*الحمل والغثيان\*\*\* :**

**\* مشكلتي أثناء الحمل أننى أشعر بميل للقيء كل صباح .. كيف أتصرف ؟**

الإحساس بغثيان فى الصباح عقب النهوض من الفراش ، شكوى شائعة إلى حد كبير بين الحوامل خلال الأسابيع الأولى من الحمل ؛ لكنها تختفى عادة تدريجياً مع تقدم الحمل .. وحلاً لهذه المشكلة التزمى بهذه الإرشادات :

- تجنبى النهوض من الفراش بسرعة .
- تناولى غذاء خفيفاً فى الفراش قبل مغادرته مثل البسكويت أو البقسماط .
- عقب النهوض من الفراش تحركى ببطء ، وتجنبى القيام بأى عمل مرهق ، مثل غسل الأطباق ، أو إعداد الإفطار .. ويفضل كذلك أن تؤجلى غسل أسنانك إلى ما بعد الإفطار .
- تجنبى تناول أطعمة زائدة الحلاوة ، أو تناول سوائل بكثرة وخاصة فى الصباح ، ومن الأفضل أن تتناولى ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية ، أو تناولى وجبات خفيفة مثل البسكويت والبقسماط مع كوب من اللبن فيما بين الوجبات الثلاث الرئيسية حتى تنتهى حالة الدوار .
- إذا شعرت بميل للقيء فى أى وقت أثناء النهار ، عليك أن تسترخى قليلاً فى الفراش وإياك أن تجوعى نفسك .
- فى حالة استمرار المتاعب يمكن تناول دواء مضاد للغثيان والقيء بمعرفة الطبيب .

## **\*\*\*الحمل والجنس :**

**\* هل هناك ضرر من استمرار المعاشرة الجنسية طوال فترة الحمل ؟**

لم يثبت حتى الآن وجود ضرر من المعاشرة الجنسية طوال فترة الحمل بأكملها .. لكنه من الأسلم ، وخاصة إذا كنت قد قمت من قبل بولادة مبكرة ، أن يقل عدد مرات الجماع ابتداءً من الشهر السابع وحتى نهاية الحمل .. وبلوغ الأسابيع الأربعة الأخيرة يفضل توقف الجماع لتجنب احتمال حدوث التهاب في هذه الفترة التي تكون فيها الأنسجة أكثر عرضة للعدوى وسواء كنت في بداية الحمل أو في آخره .. فإنه يجب بصفة عامة تجنب الجماع العنيف ، أو المجهد للحامل ، أو الذي يتسبب في ضغط على بطنها وفي بعض الحالات الخاصة من الحمل يجب أن يتوقف الجماع نهائياً بصرف النظر عن مدة الحمل كما في حالة نزيف مهبلية ، أو تقلصات أسفل البطن لاحتمال تعرض الحامل للإجهاض .. أو حدوث تمزق للأغشية المخاطية بالجنين .. أو تسرب للمياه المحيطة بالجنين حيث يحمل الاتصال الجنسي في هذه الحالة خطر حدوث عدوى .

كما يفضل أن يتوقف الجماع بالنسبة للحوامل اللاتي سبق لهن حدوث إجهاض أدى إلى فشل الحمل في بدايته ، سواء كان ذلك لمرة واحدة أو لأكثر من ذلك ، وننصح هنا بتجنب الحامل المعاشرة الجنسية لحين فوات ميعاد الإجهاض السابق ، بالإضافة إلى بضعة أسابيع أخرى لمزيد من الحرص على تفادي أى ضرر قد يهدد الحمل ، ولاحظي أن توقف الجماع لايعنى توقف النشاط الجنسي تماماً .. بمعنى أنه يمكن للزوجين ممارسة الجنس بصور مختلفة تروق للطرفين دون اشتراط حدوث إيلاج وفي حدود ما شرع الله - عز وجل - .

## **\*\*\*الحمل وتأثيره علي جمالك :**

**\* كيف أحمي نفسي من التشققات التي تحدث بالجلد بسبب الحمل ؟**

يحدث العديد من التغيرات فى جسد المرأة نتيجة للحمل ، يتضح منها فقط الثقل ، أو انتفاخ أو كبر البطن وأحياناً ظهور لون داكن على البطن أو الوجه أو الأرداف أو الثديين أو تشققات فى الجلد على هذه المناطق ، من المعروف أيضاً أن هذه التشققات من غير المحتمل أن تظهر ، وأنه من الممكن تجنبها والوقاية منها بوضع الكريمات المغذية بغزارة فى تلك المناطق المعرضة للخطر مثل الثديين والبطن والأرداف والفخذين .

وعلى الرغم من أن هذه التشققات الناتجة عن شروخ سطحية فى الجلد قد تكون مؤلمة علاوة على ما تسببه من تشويه للجلد إلا أنها سريعة التحسن بوضع الكريمات ، ومن الضرورى للمرأة الحامل أن تستعمل هذه الكريمات المرطبة والمغذية للبشرة طوال فترة الحمل حتى تمنع هذه التشققات من الحدوث .

### \* كيف يؤثر الحمل علي شكل الحوض ؟

تبدأ المفاصل غير المتحركة فى الجسد وهى مفصل اتصال أمام الحرقفتين ومفصل اتصال العجز بالحرقفتين فى التمدد بعيداً عن بعضها بضعة ملليمترات مما يسبب أحياناً بعض الألم فى الأربطة التى تربط هذه المفاصل ، هذه المليمترات فى الحوض تكون كافية لمساعدة الجنين على النزول إلى الحوض ووضع نهاية للحمل ، حيث يتراجع العصعص إلى الوراء مما يضيف زيادة أكثر فى حجم الحوض ، هذه الآلام التى تحدث بسبب تمدد المفاصل فى الحوض تتوقف تماماً بعد الولادة .

### \* كيف أحمى نفسى من حدوث ارتخاء وترهل لعضلات البطن والحوض بسبب الحمل ؟

الحقيقة أن هناك عدة تغيرات تحدث فى منطقة البطن والحوض وكذلك الظهر أثناء الحمل ، تكون مرئية أكثر من غيرها كلما اقترب موعد الولادة فتكون البطن بارزة إلى الأمام ، والأرداف تبرز إلى الخلف وعندما نرى المرأة الحامل ذات بطن كبير ، نقول إن الجنين كبير ، ولكن هذا لا يعتبر حقيقياً بل يعزى ذلك إلى حدوث ارتخاء فى منطقة حزام البطن . وعلى وجه

الخصوص فى عرض البطن ، هذا الارتخاء يحدث للمحافظة على الرحم الحامل ، وفى الحمل تبرز الأرداف فيكون شكل العمود الفقري فى المنطقة القطنية العجزية أشد انحناء إلى الأمام مما يجعل بروز الحمل داخل الحوض متجها إلى الأمام ناحية البطن .

ومن الواضح أنه من أجل علاج هذا الارتخاء الذى يحدث فى عضلات الحوض لا يوجد أى محل فى هذه اللحظة لممارسة الألعاب الرياضية العنيفة فهذا غير وقتها ، ومع ذلك فإن ممارسة بعض الألعاب الرياضية البسيطة اليومية لمنطقة الحوض بالمشاركة مع بعض الحركات لإرجاع البطن تكون ذات تأثير جيد للإقلال من ارتخاء هذه العضلات ! (نعم ممكن) فتعتبر ممارسة بعض الألعاب الرياضية أثناء الحمل وسيلة جيدة تسمح بمرونة كافية للعضلات الداخلية بالبطن والمنطقة القطنية والعمود الفقري وتحث من انحناء العمود الفقري فى المنطقة القطنية العجزية (البطن - الحوض) .

وتعتبر الولادة ذات تأثير قوى على قاع الحوض (العجان) وهو الذى يلعب دوراً كبيراً فى الحفاظ على تماسك محتوياته ، فقد تؤدي الولادة إلى بعض الصعوبات فى الإرجاع والسيطرة على البول عند الرغبة فى ذلك ، ولكن هذه التغيرات تتراجع بعد الولادة ، غير أن بعضها قد يستمر مما يشكل علامة مبدئية للتحذير من أنه لابد وأن نتجنب الإهمال فى هذا الوضع وهناك تمرينان رياضيان مسموح بهما لجعل منطقة أسفل الحوض (العجان) قوية وذلك فى أثناء أو بعد الولادة .

**التمرين الأول :** (بيبي - قف Pipi - Stop) - أو قف n مرتين أو ثلاثة لاندفاع البول أثناء التبول .

**التمرين الثانى :** يتكون من إمساك رغبة متخيلة للتبول وذلك عن طريق جعل الساقين متعانقتين والبطن للخلف وانقباض الردفين وذلك لتسهيل عملية الانقباض الإرادى لمنطقة العجان ، هذه الانقباضات تكون عظيمة الفائدة إذا حدثت بدون مساعدة من العضلات الأخرى .

ويعتبر قاع الحوض هو العقبة الأخيرة التي يتخطاها الجنين قبل الولادة ولذلك يجب طاعة أوامر الطبيبة لبناء عضلات قوية لمنطقة العجان قادرة على الانبساط والانقباض قبل وأثناء وبعد الولادة .

### **\*\*\*داخل حجرة الولادة :**

**\* كيف تتم عملية الولادة وما الصعوبات التي يحتمل مواجهتها أثناء التوليد؟**

يمر الطفل من الرحم إلى عنق الرحم ، ثم إلى المهبل ، ثم إلى الخارج بيسر إذا كان وضعه طبيعياً ، ولكن هناك دائماً احتمال إجراء عملية القيصرية قبل نهاية شهور الحمل التسع ، وقد يضطر الأمر إلى وضع الطفل في حضانة حتى يبلغ الحجم والوزن الطبيعي ، ولكن كل هذه الأمور أصبحت عادية وسهلة وفي متناول اليد .

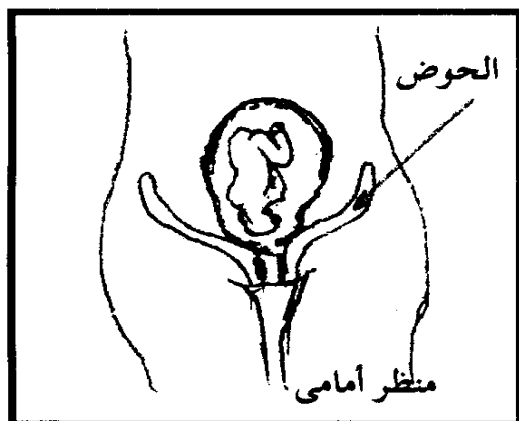
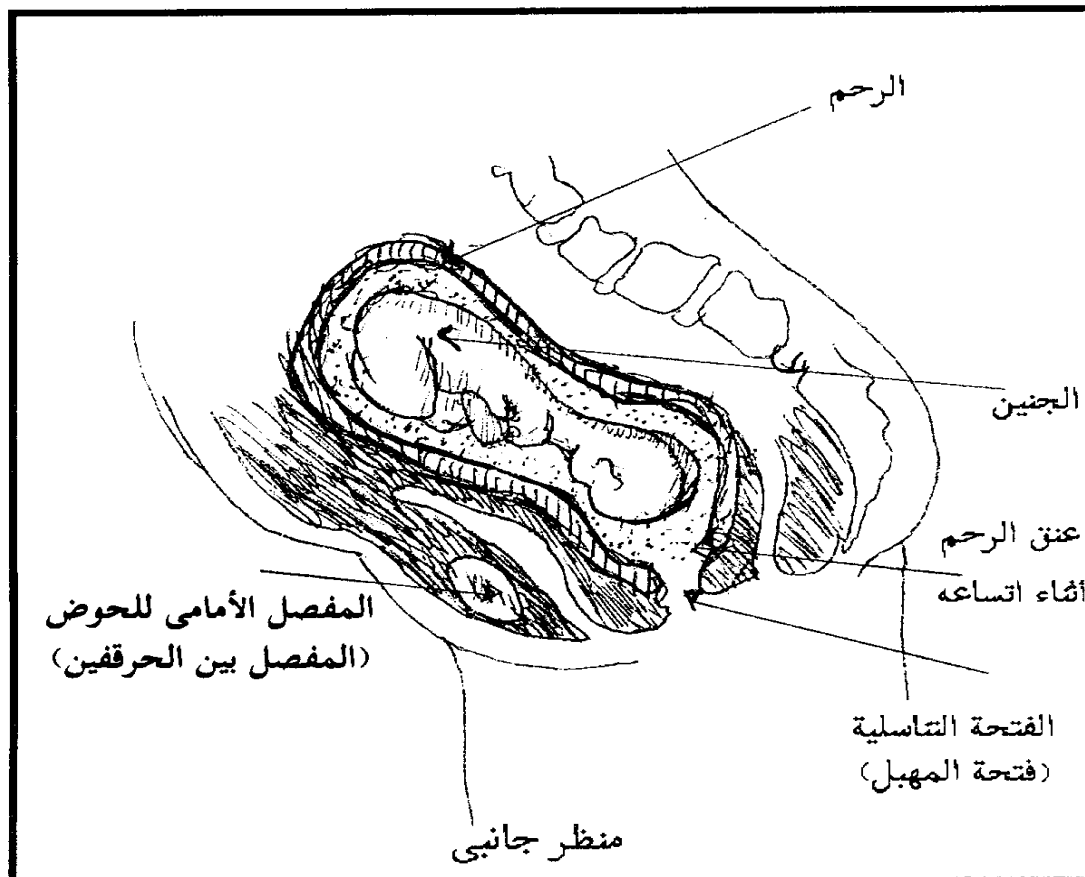
ولازلت أكرر هنا أيضاً أن قوة عضلات منطقة العجان تلعب دوراً قوياً في تسهيل عملية الولادة الطبيعية ، وبقاء الجنين في بطن أمه حتى نهاية شهور الحمل التسعة .

ولا تحدث الولادة مطلقاً قبل انفجار كيس الماء المحيط بالجنين ، فهو يؤدي إلى تدفق الماء إلى الخارج لتفتح عنق الرحم بصورة كاملة ويمهد الطريق أمام الجنين للخروج .

بعدئذ تبدأ رأس الجنين في النزول أولاً داخل الممر التناسلي ، ثم تندفع إلى الخارج ، ويساعد الحجاب الحاجز الأم في الإمساك عن التنفس مما يؤدي إلى الضغط على سقف الرحم لتسهيل وتكبير الجهد المبذول من الأم لدفع الجنين إلى الخارج .

تعمل الانقباضات الطبيعية في عضلات منطقة العجان وأسفل الحوض على توجيه وإرشاد رأس الجنين بداخل الممر التناسلي ، وفي هذه المرحلة تضغط العضلات على الجدار المهبل الداخلي لينزل الجنين أثناء دورانه واختراقه هذا الدوران الذي يبدأه الجنين و يتجه إلى حيث تواجه أنفه

الهواء وينتهى بأن يصبح الأنف بمواجهة الأرض يساعد على تجاوز عظمة العجان (الجزء الأمامي من الحرقفتين) بسهولة ويسر .



بعد تخطي هذه العقبة الأخيرة تصل قمة الرأس إلى الفتحة التناسلية حيث نرى شعر الجنين إذا كان موجوداً أم لا ، أو كان أشقر أو أسود وعند ذلك تتسع الفتحة التناسلية حيث تسمح بخروج رأس الجنين ، عند هذه اللحظة يتوقف نزول رأس الجنين إذ ينشط بفعل الهواء الخارجى

الذى يؤدي إلى صعود الرأس قليلاً (يبدأ الجنين لعبة الاستغماوية فى حياته لأول مرة بهذه الحركة!!) فى هذه الأثناء تكون منطقة العجان منبسطة إلى أقصى حد ، هذه اللحظة هى أكثر الأوقات خطورة فأى تدخل عنيف فى هذه المرحلة قد يؤدي إلى تقطيعها و التأثير على درجة مرونتها وكفاءتها ،

وهنا يقرر الطبيب إذا ما كانت هناك ضرورة لشق العجان للمحافظة عليه من التمزق ، أو أنه من الممكن أن تمر رأس الجنين بدون انفجار عضلات أو بحدوث تمزق بسيط .

والحقيقة أن شق العجان بواسطة الطبيب فى هذه المرحلة هو أمان كبير فى كل الأحوال لكل من الأم والجنين ؛ حيث يضمن عدم انفجار العضلات وخروج الجنين بسرعة وبدون مقاومة قد تسبب له أى نوع من الأذى .

وغالبا ما يكون شق منطقة العجان ناحية اليسار أو اليمين بالعرض بالنسبة لمركز أو منتصف منطقة العجان .

إذا حدث هناك أى انفجار فى العضلات فإن ذلك قد يؤثر على العضلات محبس فتحة الشرج و الخوف من ذلك هو الذى أدى إلى وضع نظرية شق منطقة العجان فى أى وضع لحماية فتحة الشرج من التمزق ، تخاط فتحة الشق التى قام بها الطبيب أو انفجار العضلات بمنطقة العجان فى الدقائق التى تلى نهاية الولادة وبعد خروج المشيمة (يستعمل فى هذا الوقت مخدر موضعى) .

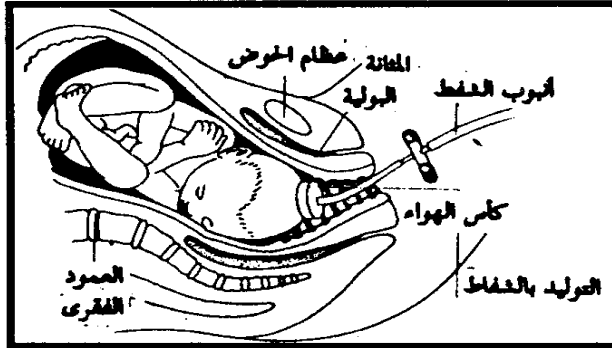
أحيانا قد يضطر الأمر إلى خروج الجنين بواسطة أدوات مثل الشفاط أو الجفت إذا لم يخرج الجنين فى خلايا دقائق من هذه المرحلة .

**الشفاط (Ventouse) :** يعمل الشفاط بضغط الهواء حيث يوضع على قمة رأس الجنين كاملة ويضخم عمل الشفاط بجهد الأم ويتسبب الشفاط فى تشوه بسيط برأس الجنين والذى يزول سريعا فى الأيام التالية .

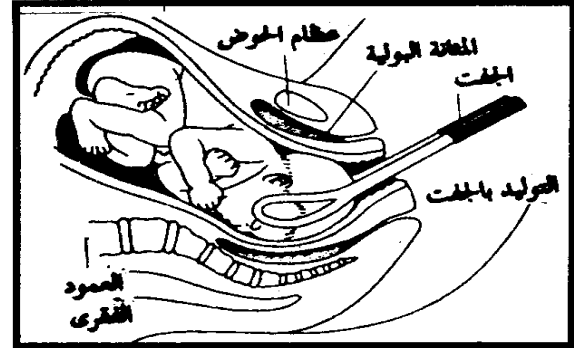
**الجفت (Forceps) :** هو أداة كبيرة من المعدن على هيئة ملعقتين مثقوبتين متشابكتين مثل المقص والكماشة ، مما يسمح بالإمساك برأس الجنين وهى بداخل الممر التناسلى ثم تشد إلى الخارج .

وهكذا يخرج الجنين إلى الخارج إما وحده أو بمساعدة الطبيب ، والحقيقة أن الفحوصات الطبية الحديثة مثل الأشعات والدرجات فوق

الصوتية وقياس حجم وأبعاد الجنين المختلفة تحدد إذا كان هناك وضع غير طبيعي أو لا ، فإذا كانت الأمور كلها طبيعية فإن الولادة ستتم بصورة طبيعية بمشيئة الله أما إذا كان هناك أى عيب فى وضع أو حجم الجنين فإن هذا يدعو إلى القيام بعملية القيصرية حرصاً على حياة الأم وحياة الجنين .



استخدام الشفط فى التوليد



استخدم الجفت فى التوليد

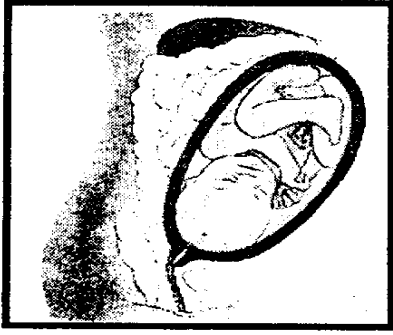
### **\*\*ميعاد الولادة :**

\* ما الأعراض التى تشعر بها الحامل وتشير إلى اقتراب ميعاد الولادة ؟

خلال الأسابيع القليلة المتبقية على انتهاء فترة الحمل ، أو بالتحديد خلال الفترة ما بين الأسبوع السابع والثلاثين ، والأسبوع الأربعين يطرأ على الحامل بعض التغيرات النفسية والجسمية المميزة .

فأغلب الحوامل يشعرون خلال هذه الفترة بضيق فى النفس واضح كأنهن قد مللن من الحمل ، ويردن الانتهاء منه فى أقرب وقت لرؤية واحتضان هذا الجنين المتواجد داخل بطونهن ، كما يبدأ الرحم خلال هذه الفترة فى الانقباض بدرجة واضحة قوية ، قد تشعر الحامل بالألم والإرهاق وتتوالى هذه الانقباضات ، وقد توحى لها فى كل مرة بأن الوقت قد حان لبدء عملية التوليد ، والغرض من هذه الانقباضات هو توسيع عنق الرحم تدريجياً استعداداً لبدء الولادة ، وبالإضافة إلى ذلك فإنه يحدث بالجسم هذه التغيرات التالية :

- قد تظهر الشكوى من إسهال خفيف .
- قد تشعر الحامل بتدلى رأس الجنين لأسفل بين فخذيه كأنها ثمرة «جوز هند» وهذا قد يضطربها أثناء المشي إلى رفع قامتها لأعلى وسحب بطنها للداخل .



- تظهر الشكوى من ألم الظهر بوضوح .

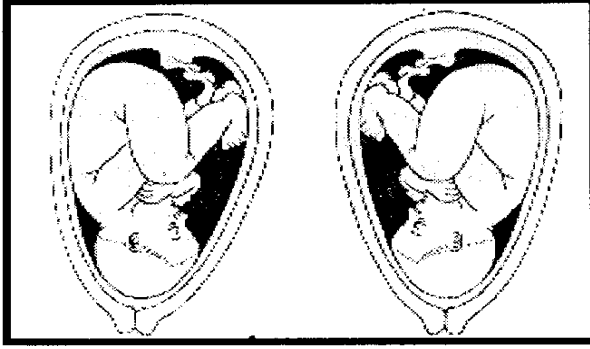
الوضع النهائي للجنين خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل

- قد تلاحظ الحامل حدوث تحسن بحالة التنفس نظراً لنزول رأس الجنين وجسم الجنين لأسفل خلال الحوض استعداداً للولادة .
- قد تلاحظ خروج إفراز مخاطي مخلوط ببعض الدم من المهبل ، وهذا هو ما يسمى بالعلامة وهذا الإفراز يظهر عادة خلال أسبوع قبل بدء الولادة ويمثل إحدى علامات اقتراب الولادة .

**\*\*\*الجنين في بطن أمه :**

**\* أسمع عن أن هناك حالات يتخذ فيها الجنين وضعاً شاذاً داخل الرحم مما يغير من مسار الولادة بصورة طبيعية .. أريد توضيحاً .**

وجود رأس الجنين لأسفل أى فى مواجهة عنق الرحم هو الوضع الأفضل والأسهل للتوليد ، ولحسن الحظ أنه الوضع الشائع والمألوف الذى يتخذه الجنين غالباً وذلك خلال الأسابيع القليلة السابقة لميعاد الولادة ، وباتخاذ الجنين لهذا الوضع قد يمكنك من خلال بعض العلامات وجس البطن تحديد هذا الوضع بنفسك ، فيمكنك عادة أن تشعرى بحركة رفس القدمين على أحد جانبي البطن ، وهو الجانب المقابل لظهر الجنين ، وقد تشعرين بركبته كنتوء فى منتصف البطن ، وقد يحرك ركبته من وقت لآخر عندما يستيقظ ، وقد تشعرين كذلك بأليتيه بأحد جانبي البطن من أعلى على هيئة دوران الكوع .

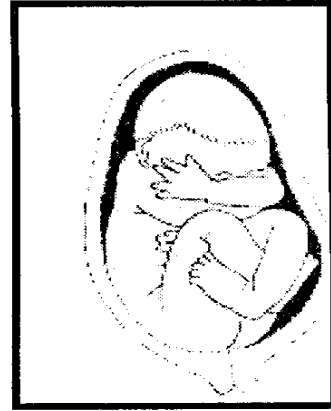
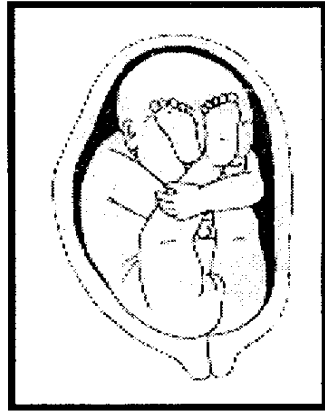


ويوضح لك الشكل المقابل كيفية وضع الجنين داخل الرحم مع وجود رأسه لأسفل ، سواء لجهة اليسار ، وهو الوضع الأكثر شيوعاً أو الجهة اليمين .

وفي بعض الأحيان ، يتخذ الجنين وضعاً مخالفاً لهذا الوضع المألوف السابق ، فقد تستقر أليته لأسفل بدلاً من رأسه ، وهذا هو أكثر الأوضاع غير المألوفة شيوعاً ، أو قد يكون الجزء السفلي منه هو ذقنه ، أو وجهه ، أو كتفه أو غير ذلك .

ويوضح لك الشكلان التاليان نموذجين لوضع الألية حيث يواجه الجنين في الشكل الأول فتحة عنق الرحم بأليته مع ممد ساقيه لأعلى وفي الشكل الثاني يواجه فتحة عنق الرحم بأليته مع ثني ساقيه لأسفل .

ويمكن للطبيبة أن تتعرف على وضع الجنين قبل الولادة من خلال الفحص الإكلينيكي العادي ، ويمكن التأكد من اتخاذ الجنين لهذا الوضع بالتصوير بالموجات فوق الصوتية .



وفي حالة اتخاذ الجنين لوضع مخالف للوضع الشائع المألوف فإن ذلك يدعو عادة إلى إجراء بعض التعديلات في عملية الولادة ، فقد يحتاج الأمر إلى استخدام الجفت الجراحي ، أو ربما إلى اللجوء للتوليد بإجراء عملية قيصرية .

وفي أغلب الأحوال ، لا يعنى وجود الجنين في وضع غير الوضع

المألوف وجود عقبة كبيرة أمام إجراء التوليد ، أى أنه ليس هناك ما يدعو للقلق من هذه الناحية .

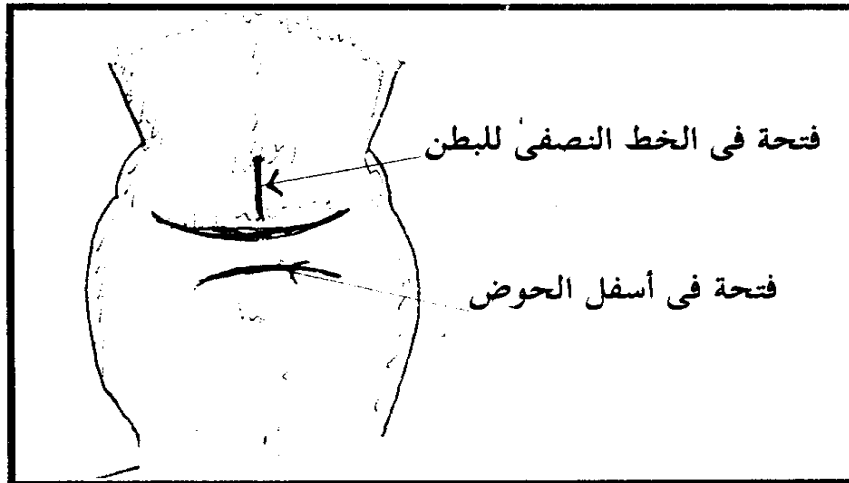
### **\*\*\*الولادة القيصرية :**

**\* أسمع عن التوليد بعملية قيصرية ، فكيف يتم ذلك ؟**

سميت العملية بالقيصرية لأن يوليوس قيصر هو أول من ولد بهذه الطريقة ، وتعتبر العملية القيصرية عملية جراحية من أجل إخراج الجنين من رحم الأم ، وهى تتم تحت تأثير البنج الكلى أو البنج النصفى . والبنج النصفى هو تخدير الجزء السفلى من الجسم الذى يسمح بإجراء العملية فى نفس وقت يقظة الأم من أجل رؤية طفلها أو مساعدته .

ويكون الشق الجراحى إما من منتصف الجسم مارا بالسرة حتى عظمة العجان أو بالعرض (فى منطقة الحوض) والأخير هو الذى يستعمل غالبا فى هذه الأيام ولكن قد يقرر الجراح أى وضع يختاره هو حسب وجهة نظره .

ويعتبر وضع مجلس معدنى داخل المثانة البولية أثناء التدخل الجراحى وسيلة جيدة تساعد على تحريك المثانة والحفاظ عليها أثناء العملية . إن القيصرية التى تعمل على الحفاظ على منطقة العجان (أسفل الحوض) تكون عبارة عن قطع فى عضلات البطن مما يحتاج إلى تقوية عضلات البطن قبل الولادة .



أنواع الفتحات الجراحية الممكن عملها أثناء الولادة بالعملية القيصرية

من الممكن الحفاظ على عضلات البطن قبل الولادة بواسطة حركات بسيطة تشد البطن مثل ما نفعل عند رفع حمل من الوضع العادى والحقيقة أن بناء العضلات الحقيقية مرة أخرى يكون ضروريا من ثلاثة إلى أربعة أسابيع قبل التدخل الجراحى .

وعمل هذه الحركات البسيطة للبطن بالإضافة إلى الحركات المذكورة سابقا لتمرين عضلات منطقة العجان يساعد على نشاط هذه العضلات والحفاظ عليها .

**\* هل يعنى إجراء عملية قيصرية فى ولادة الطفل الأول الاضطرار إليها عند ولادة الطفل الثانى ؟**

لا يعد إجراء قيصرية فى الولادة الطفل الأول ضرورة لإجرائها عند ولادة الطفل الثانى .

ولكن وجود عقبات تشريحية فى عظام الحوض مثل وجود كسر سابق فى حوض الأم من النادر أن يعطى الفرصة للطفل الثانى بصورة طبيعية ويبقى الحل هو الجراحة .

ولكن أحيانا يكون وضع الطفل الأول فى الرحم غير طبيعى مم يضطر لإجراء جراحة القيصرية ولكن ليس من الضرورى أن يكون وضع الطفل الثانى غير طبيعى وفى هذه الحالة تتم الولادة بصورة طبيعية .

**\* هل من الممكن إجراء القيصرية قبل نهاية الشهر التاسع للحمل ؟**

نعم يمكن ذلك عندما تكون هناك ضرورة ملحة تستدعى إنهاء الحمل ولكن ليس قبل نهاية الشهر السابع حتى تكون المراكز الرئيسية للطفل قد وصلت للنمو المطلوب ، وبعد ذلك يوضع الطفل فى الحضانة فترة كافية حتى يصبح وزنه ونموه طبيعيين .

**\*\*رشاقتك بعد الولادة :**

**\* ماهو أول شىء يجب الحفاظ عليه بعد الولادة ؟**

أول شىء ينبغى الحفاظ عليه بعد الولادة الطبيعية هو بناء عضلات أسفل الحوض (العجان) مرة ثانية بشرط :

١ - عدم وجود سلس فى البول .

٢ - عدم سقوط أى عضو من الحوض مثل سقوط الرحم أو أى عضو آخر .

أما بعد الولادة القيصرية والطبيعية أيضا فينبغى استعادة قوة عضلات البطن .

إذن بعد الولادة الطبيعية تكون الأولويات : تقوية عضلات العجان ثم عضلات البطن .

وبعد الولادة القيصرية تكون الأولويات : تقوية عضلات البطن ثم عضلات منطقة العجان .

**\*\*\*عضلات بطنك يكمن بها أحد أسرار أنوثتك !**

**\* ما هى عضلات البطن ؟ وكيف أحافظ عليها قوية منبسطة ؟**

توجد ثلاث مجموعات من العضلات هى التى تكون الحزام البطنى .  
**العضلة المستعرضة :**

وهى أكثر قوة وتدور حول الظهر وأمام البطن ، وألياف هذه العضلة دائرية وتقوم بوظيفة الحزام الذى يدعم ويشد .

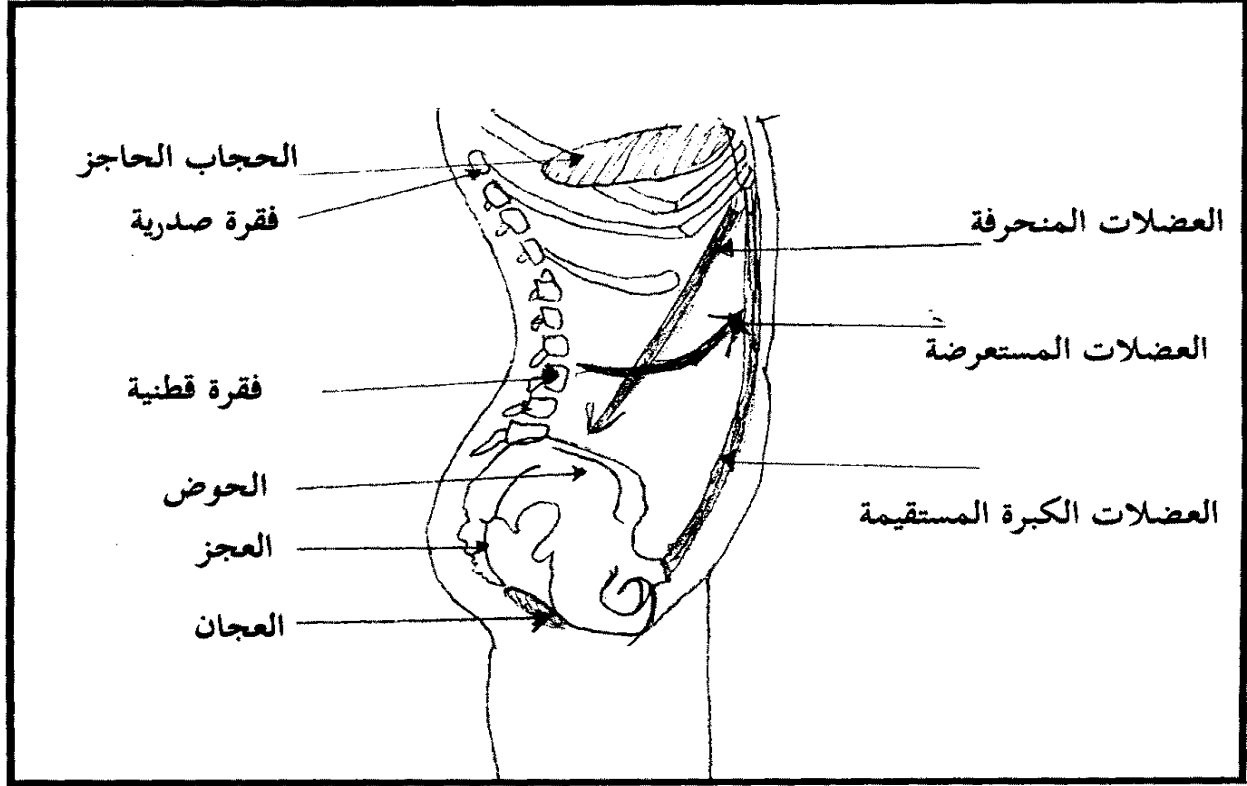
والبطن المسطحة التى نحلم بها نحن النساء من الممكن أن تتواجد إذا قمنا بحركات متتالية الانقباض والانبساط لعضلات البطن هذه الحركات هى الألعاب الرياضية .

**العضلات المائلة الصغيرة والكبيرة :**

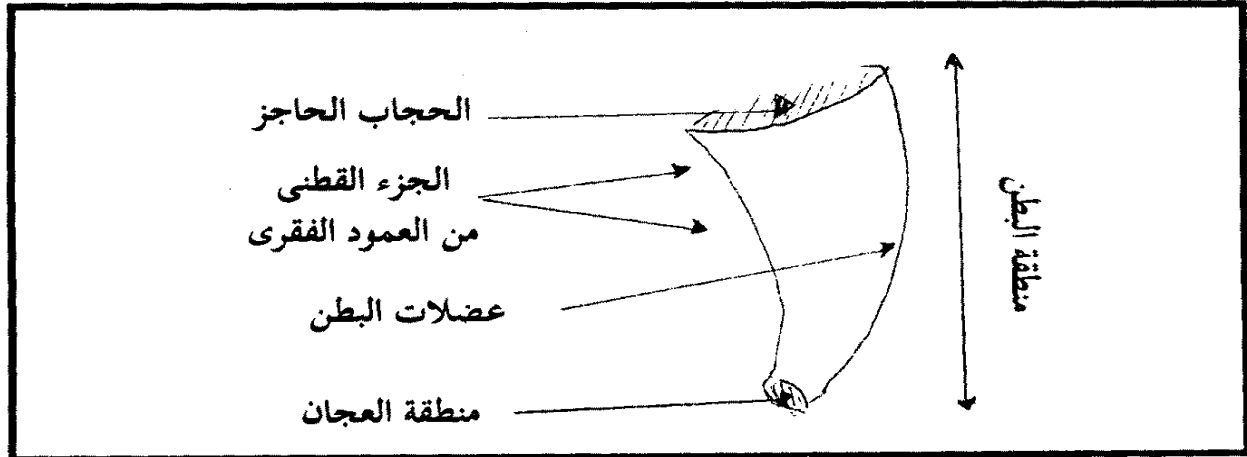
تغطى العضلة العرضية وتقوى الجانبين بواسطة العضلات المائلة والتى تسير فى خط منحرف على جانبي خلف منطقة الحوض فى اتجاه الخط النصفى .

## العضلات الكبيرة المستقيمة :

وهي توجد أمام العضلة المستعرضة وتتكون من اثنتين لكل عضلة وتري عند الرجال الذين يلعبون رياضة بناء الأجسام .



عضلات البطن (منظر جانبي)



**\*\*تمارين ما بعد الولادة :**

\* أسمع عن أن هناك تمارين رياضية للمحافظة على صحة ورشاقة المرأة بعد الولادة .. أريد توضيحاً .

لا تعتبر الولادة نهاية الحياة العاطفية أو الجنسية للمرأة ، ولكن ينبغي معرفة تبعات الولادة التي قد تؤثر في الحال على المرأة ، وقد تؤدي إلى سقوط الرحم أو أى من أعضاء الحوض ، ويعتبر التدريب الرياضى الصحيح لعضلات منطقة العجان ذا تأثير قوى فى منع سقوط أعضاء الحوض ، وعلى العكس من ذلك قد تؤدي التدريبات الرياضية العنيفة للبطن إلى آثار مثل الآثار التي قد يحدثها حمل أوزان ثقيلة والتي قد تؤدي إلى سقوط أعضاء الحوض بعد الولادة إذا أهملت حالة منطقة العجان .

وإعادة التأهيل بعد الولادة أولوية له كبرى لتقوية عضلات قاع الحوض ولا يكون هذا إلا بعد التاكيد من شدة عضلات منطقة العجان وهى أساس التدريبات الرياضية لمنطقة البطن وبالتحديد العضلات المستعرضة التي لها دور بالغ الأهمية حيث أنها تغير شكل البطن لوضعها المسطح .

ويعتبر إعادة تأهيل منطقة العجان وإعادة البطن إلى وضعها السابق أهم الوسائل التي تضمن إعادة الرحم إلى حجمه الطبيعي بعد الولادة .

ويعتبر شق الجلد والعضلات أثناء الولادة ذا فائدة عملية كبيرة فى منع تمزقها عند نزول رأس الجنين ، هذا التمزق قد يؤدي إلى شفاء هذه المنطقة بصعوبة وتكوين أنسجة ليفية كثيرة تؤدي بدورها إلى مشاكل صحية فى هذه المنطقة مثل عدم القدرة على الانقباض الغير إرادى فى العضلات والذي قد يؤدي إلى مشكلات جنسية للمرأة .

**التنفس الجيد أثناء التدريبات الرياضية :** يعتبر وقت الزفير أو أثناء كتم النفس هو أحسن طريقة إذ أنه فى هذه الحالة يصل التدريب إلى كل الأعضاء السفلية بالجذع إلى آخر البطن .

ينبغي اختيار العضلات التي من أجلها يصمم التدريب الرياضى : مثل عضلات البطن الكبيرة أو المنحرفة وبالإمكان فى هذه الحالة القيام بألعاب المقص أو التبديل أو الدوائر .

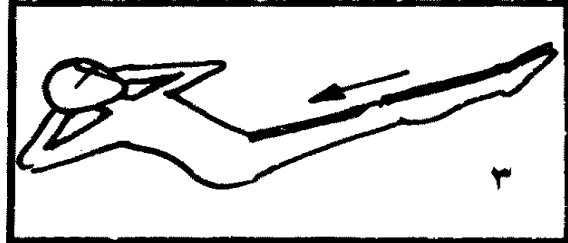
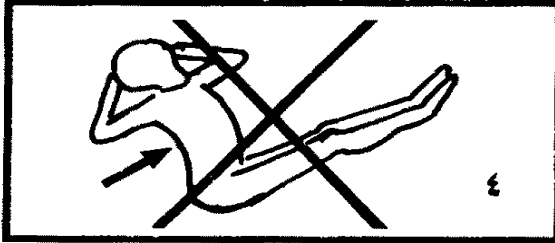
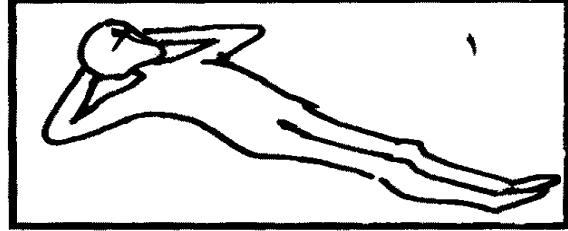
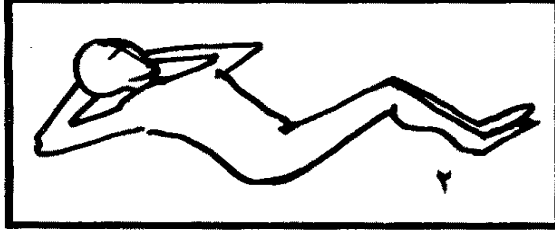
**كيفية اللعب مهمة جداً :** حيث أن الوضع يجب أن يكون ثابتا لكل العضلات أثناء حركة عضلة معينة .

يتم تدريب عضلات البطن عبر ثلاثة طرق :

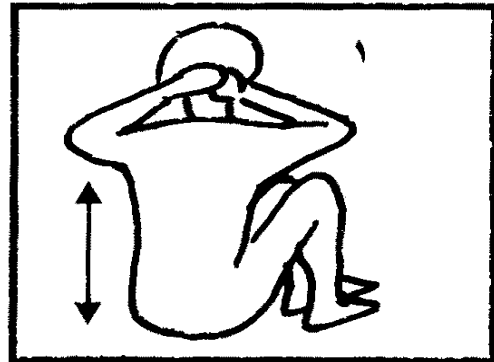
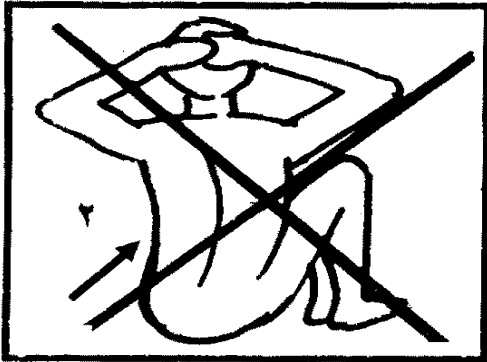
١ - شد الظهر أثناء وضع الكوعين بجانب الجسم فى وضع مستقيم موازى للجسم .

٢ - الجلوس .

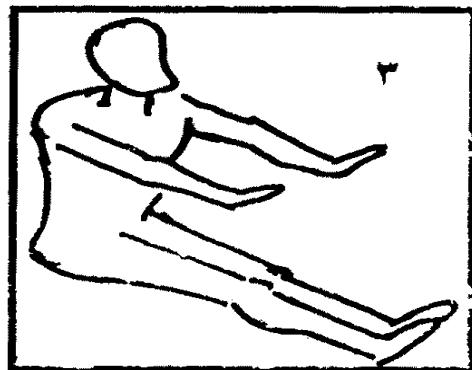
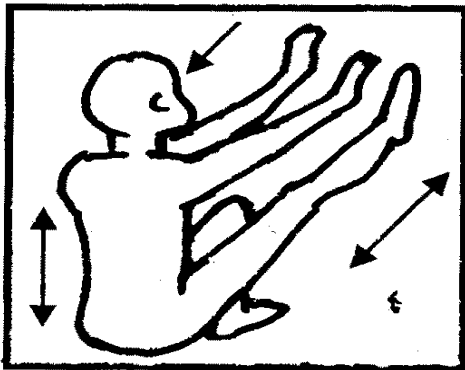
٣ - على الجنب بحيث يكون الكوعان بجانب الجسم .

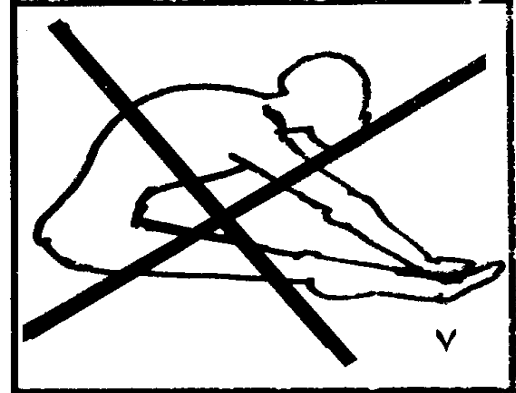
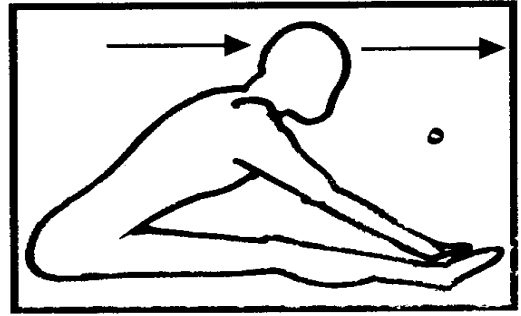
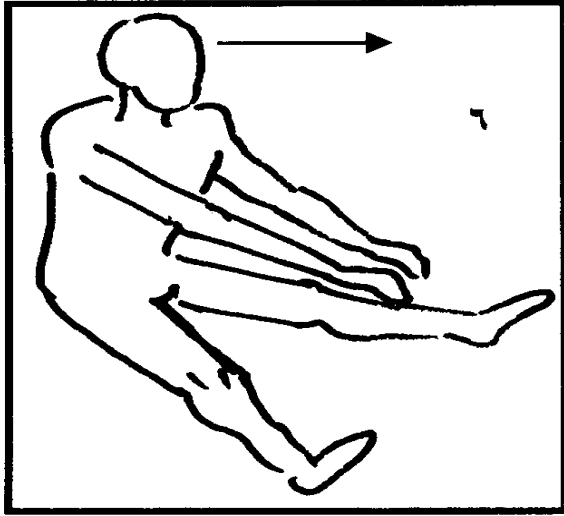


تدريبات للبطن عن طريق حركة الفخذين

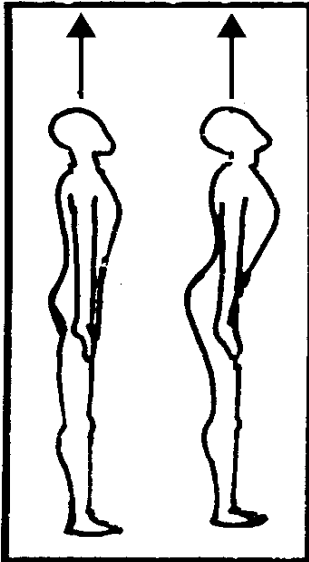


تدريبات للبطن عن طريق حركة النصف الأعلى من الجسم

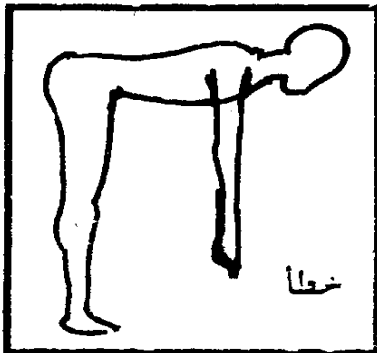




تدريبات تصل إلى الأعضاء السفلية في الجسم



تخيلي دائما أنك مشدودة بخيط إلى السقف فهذا  
أفضل لجميع العضلات الصغيرة المحيطة بالعمود  
النفري



لا تنحني بهذا الوضع لجميع شيء من على الأرض

## أهم المراجع

- 1- Cecchic, C., “Le Périnée”, Sauramps médical, Montpellier, France, 1996.
- 2- Derek, L-J., “Fundamentals of Obstetrics and Gynaecology”, ELPS, UK, 1990 .
- 3- Frederickson, L., “OB/GYN SECRETS’, Hanley & Belfus INC, USA, 1991 .
- 4- Clayton, S., “Obstetrics”, ELPS, UK, 1989 .

- \* ٥٠٠ نصيحة لصحة أسرتك / دكتور أيمن الحسيني .
- \* هموم البنات / دكتور أيمن الحسيني .
- \* متاعب المرأة في مرحلة الزواج / دكتور عز الدين محمد نجيب .
- \* استشارات طبية في المتاعب النسائية / دكتور أيمن الحسيني .

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## الفهرس

٣	مقدمة .....
٦	فترة البلوغ والمراهقة - علاماتها ومشاكلها .....
٧	تركيب الجهاز التناسلى .....
٩	غشاء البكارة .....
١٠	كيف تحدث الدورة الشهرية ؟ .....
١٢	اختلاف علامات البلوغ بين البنات .....
١٣	الطمث ومقداره .....
١٧	الثدى .. وآلامه .....
١٨	الرياضة وغشاء البكارة .....
١٨	غشاء البكارة وأشكاله .....
١٩	زواج الأقارب وأضراره .....
٢٠	مشكلة الثدى الصغير .....
٢١	هذه العادة اللعينة .....
٢٣	مخاوف فى ليلة الزفاف .....
٢٣	إفرازات مزعجة .....
٢٤	مشكلة الرؤوس السوداء .....
٢٨	عرق غزير ورائحة كريهة .....
٣١	الزواج وحب الشباب .....
٣٣	اسوداد تحت العينين .....
٣٤	الدورة وسقوط الشعر .....
٤٠	مرحلة الزواج والانجاب .....
٤٠	ما بعد ليلة الزفاف .....
٤٠	الحمل بعد الزواج .....
٤٤	من مشاكل شهر العسل .....
٥٢	مشاكل اللولب .....

٥٣	..... الرحم المقلوب
٥٥	..... مشكلة نزول البول لا إرادياً
٦٠	..... مرحلة الحمل والولادة
٧١	..... الولادة القيصرية
٧٢	..... رشاقتك بعد الولادة
٧٨	..... المراجع

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

<b>رقم الإيداع :</b> <b>٩٨ / ٧١٠٤</b> <b>977-277-148-9</b>
--



### هذا الكتاب

مرحلة البلوغ والمراهقة من أخرج المراحل التي تمر بها كل فتاة ، وكثيراً ما تتوارد الأسئلة الحساسة على أذهان الفتيات دون أن يحن بها لذوى الخبرة بأمور النساء كالأم مثلاً ، وبذلك ييقن على ما هن فيه من تخط وحيرة ، مع حاجتهن الماسة إلى مرشد أمين يعبرهن هذه المرحلة ويزودهن بالخبرات والنصائح ..

إن هذا الكتاب يقيم حواراً صريحاً مع طبيبة النساء تجيب فيه عن ما عرض عليها بالفعل من تساؤلات تتعلق بحالات متاعب المرأة .. وما لمست من استفسارات متنوعة تمثل القاعدة العريضة من المشكلات .

وندعو الله تعالى أن تجد فيه كل فتاة عوناً لها يقطع حيرتها، ويقضى على متاعبها وينعكس أثره على مستقبلها من الناحيتين الجسمية والنفسية .

الناشر

مايا شوقي