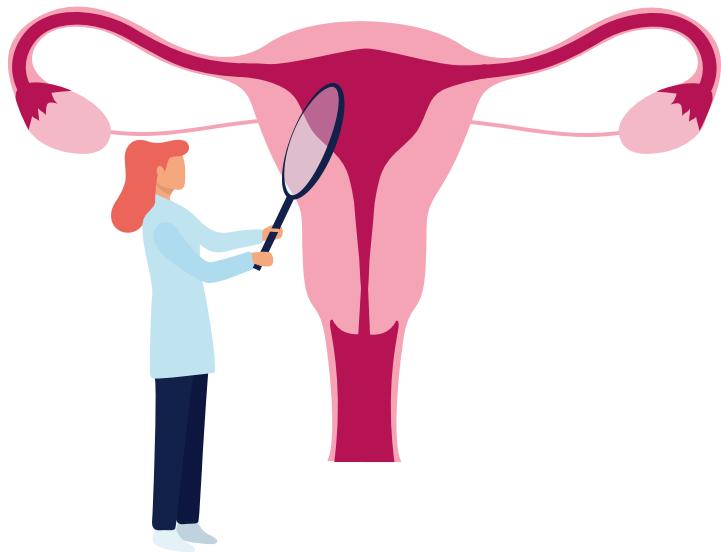




جامعة طنطا - كلية التمريض  
قسم تمريض صحة المجتمع  
العام الدراسي 2025-2026



# الدورة الشهرية



## تحت اشراف

ا.د/ساميه خاتون  
ا.م.د/ساره الجمال

د/امنيه نعيم  
د/مريم سليم

فاطمه علي محمد قايد  
فاطمه محمد ربيع علي

فاطمه عادل مسعد  
فاطمه محمد سلامه

اعداد  
جموع ٥

# رؤى ورسالة "كلية التمريض" جامعة طنطا

## الرؤية:

الريادة والتميز في استثمار المعرفة في التمريض وتحقيق التنمية المستدامة.

## الرسالة:

تسعى كلية التمريض - جامعة طنطا إلى بناء بيئة أكاديمية فاعلة تؤدي إلى تخریج كوادر مهنية متميزة في علوم التمريض قادرة على المنافسة في سوق العمل على المستوى المحلي والإقليمي وتساهم في تقديم الخدمات الصحية للمجتمع ودفع مسيرة البحث العلمي التطبيقي المبتكر في إطار قيم وتقالييد المجتمع وذلك من خلال برامج تعليمية حديثة وفق معايير أكاديمية معتمدة.

## الأهداف

### • الهدف العام:

توعية الفتيات والسيدات بأهمية الحفاظ على النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية، وتعريفهن بالطرق الصحيحة للعناية بالجسم خلال هذه الفترة للوقاية من المشكلات الصحية وتعزيز الراحة والثقة بالنفس.

### • الأهداف الخاصة:

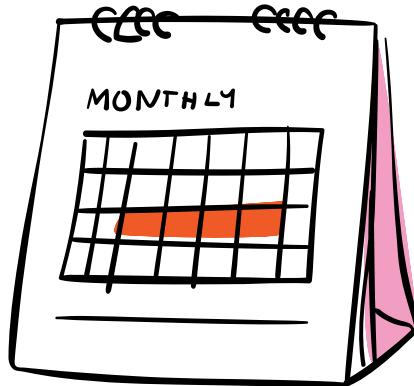
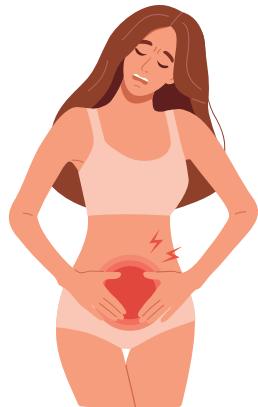
1. تعريف الفتيات بمفهوم الدورة الشهرية وفهم طبيعتها كعملية فسيولوجية طبيعية في جسم الأنثى.
2. توضيح أهمية النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية ودورها في الوقاية من الالتهابات والمضاعفات الصحية.
3. تعليم الطرق الصحيحة للاغتسال والعناية بالمنطقة الحساسة خلال فترة الدورة الشهرية.
4. تصحيح الممارسات الخاطئة ونشر النصائح الصحية والسلوكية السليمة للتعامل مع الدورة الشهرية بثقة ووعي.

# الفهرس

- المقدمة.
- تعريف الدورة الشهرية.
- أهمية النظافة أثناء الدورة الشهرية.
- طريقة الاغتسال أثناء الدورة الشهرية.
- أبرز نصائح النظافة أثناء الدورة الشهرية.
- الأخطاء الشائعة أثناء الدورة الشهرية.
- الأسئلة الشائعة الخاصة بالدورة الشهرية.
- الخاتمة.
- المراجع.

# المقدمة

تُعد النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية من الأمور الضرورية لكل فتاة وسيدة، فهي تساهم في الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الالتهابات، كما تمنح الشعور بالراحة والثقة بالنفس. يهدف هذا الكتيب إلى توعية الفتيات بأهمية العناية بالنظافة الشخصية خلال هذه الفترة وكيفية القيام بذلك بالشكل الصحيح.

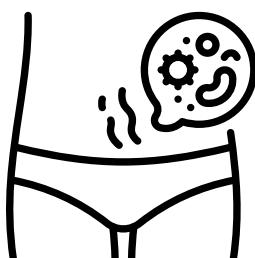


## ما هي الدورة الشهرية

الدورة الشهرية هي عملية طبيعية تحدث للفتاة أو السيدة كل شهر، نتيجة استعداد الجسم للحمل. وعندما لا يحدث حمل، يقوم الرحم بالتخلص من بطانته على شكل دم يخرج من المهبل. تستمر الدورة عادةً من ثلاثة إلى سبعة أيام، وتُعد جزءاً طبيعياً من حياة كل أنثى.

# أهمية النظافة أثناء الدورة الشهرية

النظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية أمر أساسي للحفاظ على الصحة العامة، حيث تساعد في:



- الوقاية من الالتهابات والروائح غير المرغوبة.

- الشعور بالانتعاش والنظافة.

- تجنب تهيج الجلد أو الحكة.

- تعزيز الثقة بالنفس والراحة النفسية.

# طريقة الاغتسال أثناء الدورة الشهرية



- يُفضل الاغتسال اليومي بالماء الدافئ والصابون الخفيف غير المعطر.



- تنظيف المنطقة الحساسة بلطف من الأمام إلى الخلف لتجنب انتقال البكتيريا.



- تجفيف المنطقة جيداً بمنشفة قطنية نظيفة.



- تغيير الفوط الصحية بانتظام بعد كل 4 إلى 6 ساعات.

# أبرز نصائح النظافة أثناء الدورة الشهرية



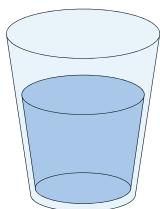
• استخدمي فوطاً صحية  
مناسبة لنوع بشرتك وكمية  
النزيف.



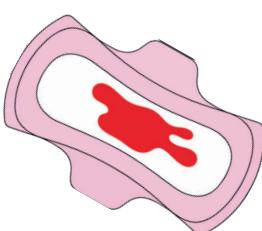
• ارتدي ملابس داخلية قطنية  
مريةحة ونظيفة.



• تجنبي استخدام العطور أو  
الغسولات المعطرة في  
المنطقة الحساسة.

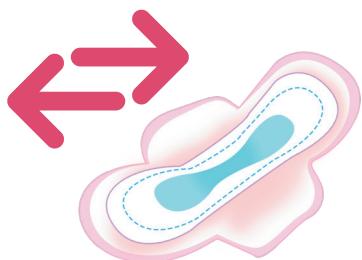


• اشربي كمية كافية من الماء  
واهتمي بالتنمية الصحية.



• تخلصي من الفوط المستعملة  
بطريقة آمنة داخل كيس  
مغلق.

# الأخطاء الشائعة أثناء الدورة الشهرية



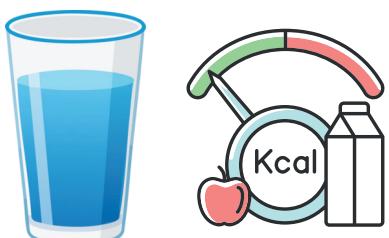
- عدم تغيير الفوط الصحية  
بانتظام.



- استخدام الصابون أو الغسول  
المعطر في المنطقة  
الحساسة.



- تجاهل آلام أو أعراض غير  
طبيعية.



- عدم الاهتمام بشرب الماء  
أو التغذية الجيدة.

# الأسئلة الشائعة الخاصة بالدورة الشهرية

**هل يمكن الاغتسال أثناء الدورة الشهرية؟**  
نعم، يُفضل الاغتسال يومياً للحفاظ على النظافة والانتعاش.



**هل ممارسة الرياضة مسموحة؟**  
يمكن ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي أو اليوجا لتخفييف التقلصات.



**هل الدورة غير المنتظمة أمر طبيعي؟**  
في السنوات الأولى من البلوغ قد تكون غير منتظمة، لكن إن استمر الأمر يجب استشارة الطبيب.

## الخاتمة

الحفاظ على النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية أمر أساسي لصحة المرأة وراحتها النفسية والجسدية.

باستخدام وسائل الحماية المناسبة وتغييرها بانتظام، والاهتمام بغسل الجسم بشكل صحيح، يمكن الوقاية من الالتهابات والأمراض والحفاظ على الشعور بالنظافة والانتعاش.

إن الالتزام بالعادات الصحية في هذه الفترة يعكس وعيًا بصحة الجسم ويضمن تجربة شهرية أكثر راحة وأمانًا.



# المراجع

1. وزارة الصحة والسكان المصرية. (2022). دليل التوعية الصحية للفتيات حول النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية.
2. منظمة الصحة العالمية (WHO). (2021). *Menstrual hygiene management: Key facts and recommendations.*
3. موقع Mayo Clinic. (2023). *Menstrual cycle: What's normal, what's not.*
4. موقع WebMD. (2023). *Menstrual Hygiene and Health Tips for Women.*