

دليل دورة شهرية واعية وآمنة

الدورة، وسائل الحماية، الهرمونات وتأخر الحيض: فهم هادئ بلا خوف.



الحقيقة قبل الوعود.

الدليل الواضح يحمي أكثر من أي ادعاء مبالغ فيه.

● هذا الدليل يقدم ثلاث فوائد

يشرح وسائل الحماية أثناء الحيض، ويساعد على ملاحظة تغيرات الدورة، ويوضح متى يجب طلب المشورة الطبية. لكنه لا يشخص الأمراض ولا يعوض الطبيب أو القابلة.

- الفوط الصحية وأكواب الحيض خياران معترف بهما عند الاستخدام الصحيح.
- تتعامل Bla Pause مع تدفق الحيض، لكنها لا تنزل الدورة ولا تعالج اضطرابا هرمونيا.
- الخيار الأكثر أمانا هو ما يمكنك استعماله بنظافة وراحة ووفق التعليمات.

● الخلاصة

العلامة الجديرة بالثقة توضح ما يستطيع المنتج فعله، وما لا يستطيع فعله.

فهم الدورة

دورتك ليست ساعة دقيقة.

متابعة النمط عبر الأشهر أهم من يوم واحد من التأخر.



اليوم الأول هو أول يوم من النزيف. لدى كثير من البالغات تمتد الدورة بين 24 و38 يوما. قد يحدث تغير عابر، لكن تكرار التغير هو الأهم. [5]

● أربع مراحل

الحيض، المرحلة الجريبية، الإباضة،
والمرحلة الأصفرية. تتغير الهرمونات طبيعيا
خلال هذه المراحل.

● ما الذي تسجلينه؟

تاريخ البداية، المدة، شدة النزيف، الألم من
10، المزاج، التعب، الأدوية ووسيلة منع
الحمل.

وسائل الحماية الخارجية

الفوط الصحية: القيود الحقيقية.

خيار مفيد، لكنه ليس بلا حدود.

ليست سامة تلقائيا

قد تكون الفوطة الصحية خيارا آمنا. تظهر المشكلات غالبا عندما تبقى مدة طويلة، أو تحبس الحرارة والرطوبة، أو تحتك بالجلد، أو تحتوي على عطر لا يناسب البشرة. [2][4]

- يجب تغييرها كل بضع ساعات، وبوتيرة أكبر عند غزارة النزيف. [2]
- الرطوبة والاحتباس لفترة طويلة قد يساهمان في الاحمرار أو التهيج الجلدي.
- الاحتكاك أو اللاصق أو العطر قد يزعج البشرة الحساسة لدى بعض المستخدمين.
- كل تغيير ينتج نفاية جديدة، ويتكرر الشراء في كل دورة.

● إذا اخترت الفوط

اختراري فوطا بلا عطر، وملابس داخلية تسمح بمرور الهواء، وغير بها بانتظام، واغسلي الفرج الخارجي بالماء فقط. لا تستخدمني الغسول داخل المهبل. [2]

حماية قابلة لإعادة الاستخدام الكأس يغير طريقة الحماية، لا الهرمونات.

يجمع تدفق الحيض بدلا من امتصاصه.



تجمع التدفق.

لا تمتص الدم ولا رطوبة الجلد الخارجي. يمكن أن تبقى 8 إلى 12 ساعة حسب التدفق وتعليمات المنتج. [1][3]

● التسرب

في الدراسات المقارنة كان التسرب مماثلا أو أقل أحيانا من الوسائل ذات الاستخدام الواحد. [1]

● إعادة الاستخدام

نفايات أقل ومشتريات أقل عندما تتم العناية بالكأس واستعماله لسنوات. [9]

● حرية الحركة

يمكن النوم والرياضة والسباحة دون فوطه خارجية رطبة.

● الحدود

يحتاج إلى التعلم والماء النظيف والمقاس والوضع الصحيحين.

مقارنة صادقة

الاستقلال أم العادة؟

الاختيار الأفضل يعتمد على الجسم والظروف وتوفر الماء النظيف.

BLA PAUSE

الغوة ذات الاستخدام الواحد

المدة

كل بضع ساعات

12-4 ساعة حسب التدفق*

طريقة العمل تمتص بمحاذاة الجلد

تجمع داخليا

التكلفة

شراء متكرر

شراء أولي

النفائات

نفاية بعد كل استخدام

قليلة على المدى الطويل

الماء

غير ضروري عند الاستخدام

ضروري للتنظيف

الاستقلال سملة جدا

تحتاج الماء للتنظيف

● الميزة الحقيقية لـ Bla Pause

الاستقلالية: تغييرات أقل، مشتريات متكررة أقل ونفائات أقل، مع النظافة الصحيحة وبعد فترة التعلم.

الاستخدام الأول اطوي. أدخل. تحقق. واصل.

غالبًا ما تحل المشكلات باختيار المقاس وفتح الكأس ووضعه بشكل صحيح.

1 اغسلي يديك

1

وتأكد من أن الكأس نظيف وسليم.

2 اطوي الكأس

2

طية حرف C أو الطي للداخل تقلل القطر.

3 أدخله نحو الخلف

3

اتبعي زاوية المهبل الطبيعية، وليس اتجاه عمودها.

4 دعيه ينفتح

4

مرري إصبعًا حول القاعدة وتأكد من أنه أصبح دائريًا.

5 أزليه بلا سحب

5

اضغطي على القاعدة لتحرير الإحكام ثم أخرجه بلطف.

● هل يوجد تسرب؟ تحقق بهذا الترتيب

الفتح الكامل، الارتفاع الصحيح، وجود عنق الرحم داخل الكأس، المقاس المناسب، والتفريغ في الوقت المناسب.

كأس نظيف وخطوات بسيطة.

تعليمات المنتج هي المرجع الأساسي دائما.

4-12

ساعة
بين كل تفريغ

حسب التدفق والتعليمات.
أفرغي الكأس أبكر عند الحاجة.

مرتان
يوميا
على الأقل

توصية شائعة للتفريغ
والغسل وإعادة الإدخال.

دون عطر

تنظيف لطيف

تجنبي العطر والزيوت
والمواد القاسية والغسول
المهيلي.

- اغسلي يديك قبل كل استعمال وبعده.
- اشطفي ونظفي حسب تعليمات Bla Pause، وعقمي بين الدورات وفقا لتعليمات المنتج. [2][3]
- اتركيه يجف تماما واحفظيه في الكيس القماشي الذي يسمح بالتهوية، لا في وعاء مغلق ورطب.
- استبدلي الكأس إذا أصبح لزجا أو متشققا أو ممزقا أو مشوها أو بقيت فيه رائحة بعد التنظيف.
- إذا كنت تستعملين لولبا رحميا، خذي رأي مختصة وحرري الإحكام دائما قبل إخراج الكأس.

● نادر لكنه مستعجل

حمى مفاجئة أو قيء أو طفح أو إغماء أو ألم شديد: أزيل الكأس واطلبي مساعدة طبية عاجلة.

الهرمونات ما الذي قد يؤخر الحيض فعلا؟

لا يستطيع الكأس أو الشاي أو برامج إزالة السموم موازنة الهرمونات بمفرده.

● معلومة مهمة

تنتج الدورة عن تواصل بين الدماغ والمبيضين والرحم. ترافق Bla Pause تدفق الحيض، لكنها لا تغير هذا التواصل الهرموني.

● الحمل

أول احتمال يجب استبعاده عندما يكون ممكنا.

● الضغط النفسي

الضغط الشديد أو المستمر قد يؤخر الإباضة.

● الوزن والطاقة

فقدان أو زيادة سريعة، تقييد الطعام أو تدريب رياضي مفرط.

● منع الحمل

الحبوب أو الحقن أو الزرع أو اللولب الهرموني قد تغير الإباقاع.

● تكيس المبايض أو الغدة

يجب التفكير فيهما مع حب الشباب أو الشعر الزائد أو التعب أو تغير الوزن.

● مراحل الانتقال

البلوغ والرضاعة وما قبل انقطاع الطمث قد تجعل الدورة غير منتظمة.

النوم المنتظم والغذاء الكافي والحركة المناسبة وتقليل الضغط تدعم الصحة العامة، لكنها لا تعوض تشخيص سبب هرموني.

تأخر الحيض

خطة بسيطة بلا هلع.

استبدي الحمل أولاً، راقبي التغير، ثم استشيري الطبيبة إذا استمر التأخر.

هل الحمل ممكن؟

1

استعملي اختباراً بعد موعد الدورة حسب التعليمات. إذا كانت الدورة غير منتظمة: بعد 36 يوماً من بداية آخر دورة أو 4 أسابيع بعد العلاقة. [8]

الاختبار سلبي والشك مستمر؟

2

أعيديه بعد بضعة أيام أو اطلبي فحص دم لدى مختصة.

تأخرت دورة واحدة دون أعراض مقلقة؟

3

سجلي التواريخ والضغط والنوم والوزن والرياضة والأدوية ووسيلة منع الحمل.

غابت ثلاث دورات أو أصبحت غير منتظمة؟

4

استشيري مختصة للبحث عن الحمل أو تكيس المبايض أو الغدة أو تغير الوزن أو سبب آخر. [6][7]

● حالة طارئة إذا كان الحمل ممكناً

ألم شديد في البطن أو في جهة واحدة، ألم في الكتف، دوخة أو إغماء أو نزيف غزير: اطلبي مساعدة طبية فوراً.

الانتباه للجسم

متى تحتاجين إلى مساعدة؟

الألم المعطل أو النزيف الشديد يستحق تقييما طبيا.

● علامة تستحق الانتباه

تشيع وسيلة الحماية كل ساعة لعدة ساعات.

● علامة تستحق الانتباه

نزيف لأكثر من 7 أيام أو كتل كبيرة أو تسرب ليلي متكرر.

● علامة تستحق الانتباه

دوخة أو ضعف أو ضيق تنفس أو ألم في الصدر أو إغماء.

● علامة تستحق الانتباه

ألم شديد أو جديد يمنع الدراسة أو العمل أو النوم.

● علامة تستحق الانتباه

حمى أو إفرازات ذات رائحة كريهة أو نزيف بين الدورات أو بعد العلاقة.

● علامة تستحق الانتباه

غياب الحيض 3 أشهر دون حمل أو رضاعة. [5][7]

متابعتي خلال أربع دورات

البداية	المدة	التدفق	الألم	ملاحظات

المصادر والحدود والتزامنا.

للمزيد من المعرفة

محتوى تثقيفي مبني على مراجع صحية وعلمية موثوقة.

● ملاحظة طبية

هذا الدليل للتثقيف ولا يشخص أو يعالج. تبقى تعليمات مصنع الكأس ونصيحة المختصة التي تعرف حالتك هي المرجع الأول. آخر مراجعة: أغسطس 2026.

[1] مراجعة منهجية حول كأس الحيض

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31324419

[2] إرشادات النظافة أثناء الحيض

www.cdc.gov/hygiene/about/menstrual-hygiene.html

[3] إرشادات استخدام كأس الحيض

www.nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/menstrual-cups.shtml

[4] الرطوبة وحاجز الجلد

doi.org/10.1111/cod.13174

[5] مشكلات الحيض والدورة

womenshealth.gov/menstrual-cycle/period-problems

[6] تأخر أو غياب الحيض

www.nhs.uk/symptoms/missed-or-late-periods

[7] انقطاع الحيض وعزارة النزيف

www.acog.org/womens-health/faqs/amenorrhea-absence-of-periods

[8] اختبارات الحمل

womenshealth.gov/a-z-topics/pregnancy-tests

[9] تقييم دورة حياة وسائل الحماية

doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104422

bla pause

دورتك الشهرية، وليست توففا عن الحياة.