
10-2023

Menstruation and adolescent girls' daily lives in rural Upper Egypt [Arabic]

Salma Abou Hussein

Nahla G. Abdel-Tawab

Follow this and additional works at: https://knowledgecommons.popcouncil.org/focus_adolescents

How does access to this work benefit you? Let us know!



الحيض والحياة اليومية للمراهقات في ريف الوجه القبلي

أكتوبر ٢٠٢٣

مقدمة

والشباب في مصر (٢٠١٤)، أفادت ثلث المشاركات في المسح اللواتي مررن بتجربة الحيض (٣٣,٧٪) بأنه لم يكن لديهن أي معرفة مسبقة عن الدورة الشهرية (Roushdy & Sieverding, 2015). ورغم أن غالبية المراهقات (٨٥,٢٥٪) من الفئة العمرية ١٣ إلى ١٩ عامًا أشرن إلى استخدام الفوط الصحية أثناء الحيض، إلا أن المسح لم يتطرق إلى معدل استخدام الفوط الصحية، أو الجوانب الأخرى للنظافة الشخصية أثناء الحيض، التي ربما لا تتم بالشكل الصحي السليم خاصة بين المراهقات في المناطق الريفية بمصر، حيث ترتفع معدلات الفقر، وتنتشر الأعراف المحافظة المتعلقة بالنوع الاجتماعي.

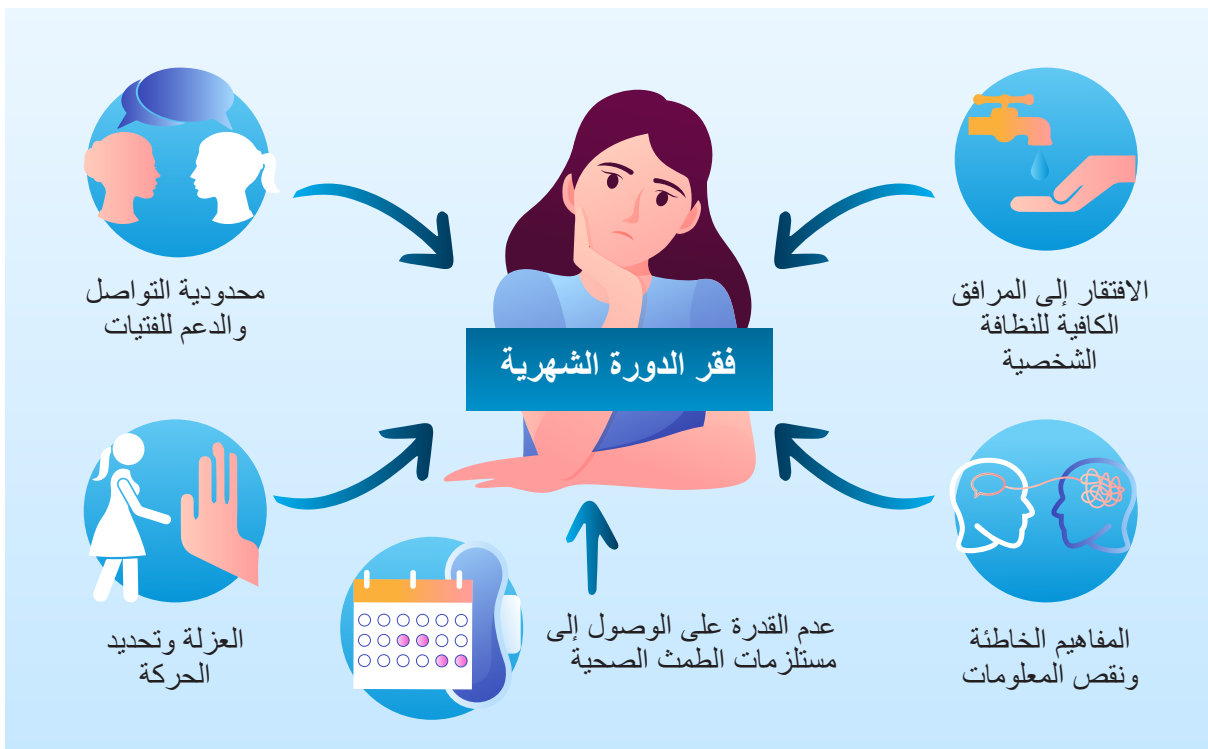
ولمعالجة هذه الفجوة المعرفية، أجرى مجلس السكان الدولي بالتعاون مع الجمعية النسائية لتحسين الصحة دراسة كيفية لفهم المواقف والممارسات والتصورات المتعلقة بالحيض، والتي تؤثر على الحياة اليومية للمراهقات في المناطق الريفية بمحافظة أسيوط وسوهاج.

الحيض (الدورة الشهرية) هو حقيقة من الحقائق الحياتية لدى ١,٩ مليار امرأة وفتاة في سن الإنجاب على مستوى العالم (UNFPA, 2021). عادةً ما تُستخدم عبارة "إدارة النظافة الشخصية أثناء الحيض" للإشارة إلى المتطلبات الخاصة بالصحة والنظافة الشخصية لدى الفتيات والنساء أثناء الدورة الشهرية. ووفقًا لتقرير البرنامج المشترك بين منظمة الصحة العالمية واليونيسيف الخاص بالمياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية، فإنه يتعين على النساء والمراهقات استخدام فوط نظيفة أثناء الدورة الشهرية، وتغييرها في إطار من الخصوصية، كما ينبغي توفير الماء والصابون للاغتسال، وتوفير وسائل التخلص من الفوط المستخدمة (المتسخة) بصورة صحية (Phillips-Howard et al. 2016). وعلى المستوى الفردي، لا بد من الحرص على توعية الفتيات والنساء وشرح الحقائق الأساسية المتعلقة بالدورة الشهرية لهن، وكيفية التعامل معها مع الحفاظ على كرامتهن، دون خوف أو قلق.

وفي مصر لا يعرف سوى أقل القليل عن ممارسات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. فوفقًا لمسح النشء

منهجية البحث

شكل رقم (١): العوامل المؤدية إلى فقر الدورة الشهرية



أمهات، وآباء، وأشقاء لفتيات مراققات (٦ مناقشات لكل فئة)؛

- ١٥ مقابلة مع قادة رأي أو خبراء مثل المعلمين في المدارس، والأطباء/الممرضات، والصيادلة، وقادة المجتمع المحليين.

أهم النتائج

أولاً. التواصل بشأن الأمور المتعلقة بالحيض

تجربة الدورة الشهرية تجربة صادمة للمراققات

لم تكن معظم المراققات على دراية مسبقة بالحيض قبل استقبالهن للدورة الشهرية للمرة الأولى، الشيء الذي نجم عنه شعورهن بالصدمة وبأنهن غير مستعدات للتعامل مع هذا الحدث، ومن ثم فقد أصبن بالخوف والصدمة عند نزول الدم للمرة الأولى، بسبب غياب المعرفة بهذا الأمر، أو لكون نزول الدم مرتبطاً بفقدان العذرية، وهو ما شكل عبئاً نفسياً كبيراً على هؤلاء الفتيات.

استخدمت الدراسة منظور فقر الدورة الشهرية (انظر شكل رقم "١") لفهم المواقف والممارسات والتصورات المتعلقة بالحيض. وينتج فقر الدورة الشهرية عن سوء إدارة أو غياب الظروف المواتية للنظافة الشخصية أثناء الحيض، مثل نقص الفوط الصحية، وغياب التنظيف الصحي حول الحيض، ونقص دورات المياه، ومرافق غسل اليدين، و/أو إدارة المخلفات (Rodriguez, 2022). ويؤدي الافتقار إلى مثل هذه المعلومات، أو المستلزمات، أو المرافق، إلى وضع يجبر المرأة على إدارة الحيض بطرق غالباً ما تكون غير صحية أو غير مناسبة، وربما يكون لها آثار سلبية كبيرة على صحة المرأة ورفاهتها، وأحياناً ما يؤدي ذلك إلى الانقطاع عن الدراسة أثناء الحيض، وعدم المشاركة في بعض الأنشطة اليومية، وهو ما يؤدي إلى تقويض مكانة الفتيات والنساء، ويزيد من اتساع الفجوة بين الجنسين (Kaur et al., 2018).

وقد اعتمدت الدراسة على طرق جمع البيانات التالية:

- مقابلات متعمقة مع ١٥ من المراققات غير المتزوجات من الفئة العمرية ١٣-١٦ عاماً؛
- مجموعات نقاش بؤرية مع فتيات مراققات من الفئة العمرية ١٣-١٦ عاماً (١٢ جلسة)، ومناقشات مع

لما الدورة جتلي كانت مفاجأة لإننا احنا مش بنتكلم في حياتنا الشخصية انا وامي واخواتي كل واحد لوحده انا قعدت يومين تعبانة ومازلت لحد الان في التلات ايام بتوعها تعب خالص مش بقدر اقوم من علي السرير انا لقيت دم نزل وحصلي خوف شديد مكنتش محضره حاجه خالص لقيت عندنا مناديل رحت استخدمت مناديل وقعدت سنه مقولنش لماما خالص.

(فتاة من ريف أسيوط)

انا كنت خايفة. طب جاني منين؟ طب انا اتعورت طب ايه دا وايه اللي حصل؟ افكرت حاجة وحشة حصلتلي.

(فتاة من ريف سوهاج)

الأمهات لسن مصدر المعلومات الأول لبناتهن فيما يتعلق بالحيض

اعتمدت بعض المراهقات اللاتي حصلن على معلومات عن الحيض قبل استقبالهن للدورة الشهرية الاولى على أخواتهن الأكبر سنًا، وصديقاتهن في المدرسة، وبنات العم والخال، والإنترنت كمصدر أساسي للمعرفة، إذ لا تشعر الفتيات بإحراج في مناقشة هذا الأمر مع أي منهن.

عرفت عن الدورة من صحابي في المدرسة. كانوا بيتكلموا كثير. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

النت ما خلاش دلوقتي حاجة غير زمان. أسهل اجيب معلومات من السوشال ميديا مع انه مش دايمًا مضمون. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

فضلت الفتيات عدم سؤال أمهاتهن عن الدورة الشهرية قبل حدوثها من فرط الحرج، أو الخوف من التوبيخ، أو لاعتقادهن في أن أمهاتهن لن تُبدي اهتمامًا أو رغبة في التحدث في الأمر. ومن بين العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى عزوف الكثير من الفتيات عن مناقشة هذا الأمر مع أمهاتهن هو الخوف من أن تشكّ الأم في سلوكهن.

كلام بيني وبين امي قليل ومفيش حوار كامل مفيش تواصل يخيليني متكسفش أتكلم معاها في الحاجات دي. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

أما بالنسبة للأمهات، فلم تناقش أي منهن مع ابنتها مسألة الدورة الشهرية، لشعورهن بالحرج أو لأنهم لم يشعروا أنهم مستعدون لذلك، بينما أرادت أخريات الحفاظ على عفة بناتهن وبراءتهن، لذا آثرن عدم فتح الموضوع معهن.

مش بتقولها عشان متفتحش عندها .. لما تبقى تجيلها تبقى تقولها كل حاجة. 66

(أم من ريف سوهاج)

التواصل بين الأم وابنتها بعد الحيض الأول يتم في أضيق الحدود

تتواصل الأم مع ابنتها عند استقبالها للدورة الشهرية لأول مرة، وينصب حديثهما غالبًا على كيفية التعامل مع الدورة الشهرية، ومسؤوليات الفتاة المراهقة في ذلك الوقت؛ ولكن هذا الحديث يفتقر دائما إلى المعلومات عن الجوانب البيولوجية للحيض، والدعم العاطفي الذي تحتاجه الفتاة أثناء الحيض. ومن ثم فالمناقشات بين الأم وابنتها حول الحيض بصفة عامة تكون قاصرة جدًا نظرًا لنقص المعرفة، وكذا الشعور بالحرج.

١١ لما جاتلى انا اتكسفت. احساسى اتصدمت. بس ماما بعد كده سألتني مالك وقولتليها ان عندي ظروف وكده فقالتلي عادي أي بنت بتجيلها ودي مافيهاش كسوف. وبعدها جابتلي بتاع (فوط صحية) وقالتلي استخدميهما وقالتلي استحمى واتطهر ازاي. ١٢

(فتاة من ريف أسيوط)

١٣ رحنت وقلت لأمي انها جاتلي. ساعتها سألتني لو في دم كثير. بس مقلتلش أي معلومات تانية من ساعتها. ١٤

(فتاة من ريف سوهاج)

١٥ بنتي مبتقولش لما بتجيلها بس نعرفها من تعبها تتسكف تتحرج تروح وتيجي نعرفها بس متقولش. بس لما بتحتاج حاجة بتقول. ١٦

(أم من ريف سوهاج)

التحدث مع الآباء والأشقاء عن الدورة الشهرية يعتبر من المحرمات

نظرًا لأن الحيض من الأمور النسائية البحتة، فالتحدث بشأنه بين الفتاة ووالدها أو أخيها يُعد "عيبًا" ومن المحرمات، ولكن غالبًا ما يحدث التواصل بينهم حول مثل هذه الأمور بشكل غير مباشر مثلًا عندما تطلب الفتاة من والدها نقودًا، أو أن ترسل شقيقها الأصغر إلى الصيدلية ومعه ورقة صغيرة كي يشتري لها فوطًا صحية.

١٧ الكلام عن المنطقة دي محرم حتى على الاب نفسه.. بيخلي فيها وسيط من أقرب الناس ليها انما هو بشكل مباشر ميكلمهاش. ١٨

(اب من ريف أسيوط)

أصل مينفعش تقول لأبوها يابوى جاتلى الدورة ونزل عليا الدم، الاب ممكن يجبلها الحفاضات ماشي، ساعتها بيعرف. وبردو ممكن امي تقوله. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

ممكن تكتبهاك في ورقة وتقولك روح هاتهاالي من الصيدلية فالما بشتري ليها فوط بعرف. 66

(اخ من ريف أسيوط)

البننت بتبقي في حالة عزلة البننت بتعزل نفسها لأنها بتشوف امر عارض جالها فبتعزل نفسها ساعتها كلنا بنعرف. 66

(اب من ريف سوهاج)

المُعلمات في المدارس أحد مصادر التوعية للفتيات ودعمهن

برز دور المدارس كمصدر مهم لدعم الفتيات اللاتي لم يتلقين الدعم الكافي للتعامل مع الأمور المتعلقة بالدورة الشهرية في المنزل، حيث أفادت المُعلمات بتقديمهن بعض الإرشادات لمساعدة الفتيات في إدارة حيضهن، وأشارت بعض الفتيات الى جدوى المشورة او المساعدة التي حصلن عليها من معلماتهن، خاصةً فيما يتعلق بكيفية الاغتسال والتعاليم الدينية الخاصة بالحيض. الا ان هناك بعض الفتيات اللاتي لم يشعرن بالارتياح للتحدث في مثل هذه الموضوعات الخاصة مع المعلمات.

بنتفرج على حاجات تعليمية ودكاترة على النت وحاجات لشيوخ برضو بتعرفنا زيادة عن دينا في الموضوع ده عشان لو اتسألنا نجابوب صح. انا اللي بتطرق للمواضيع دي عشان انا معلمة اللغة العربية والتربية الدينية بتاعتهم. اكثر حاجة بيسألوا فيها عن الطهارة والنظافة الشخصية وازاي انا انصف نفسي ازاي اتطهر من الموضوع ده يعنى بيكون استعداد نفسي ما احسسهمش ان الحاجة دي صعبة. 66

(مُدربة من ريف سوهاج)

مدرسين المدرسة كلمونا في الموضوع ده وكثير من البنات مكنوش يعرفوا حاجة عن الدورة لحد ما الميس اتكلمت عنه في أولى اعدادي. كانت بتطمئنه. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

ثانيًا. التصورات والاتجاهات حول الدورة الشهرية والحيض

المشاعر متضاربة لدى الآباء والأمهات والفتيات حول الدورة الشهرية

تشعر بعض الفتيات بالفرح عند استقبالهن للدورة الشهرية للمرة الأولى، فذلك يعني دخولهن مرحلة البلوغ، ولكنهن يواجهن بعض الأمور التي تقيد تصرفاتهن وقدرتهن على الحركة. أما بالنسبة للوالدين، فيعني الحيض أن الفتاة قد كبرت، وهو كذلك مؤثر

لخصوبة الفتاة وقدرتها على الإنجاب، ولكنه يعني أيضًا بداية مرحلة مُرهقة للوالدين؛ وهي مرحلة الاستعداد لزواج بناتهم، وتعزيز فرصهن في الزواج من خلال الحفاظ على سمعتهن.

أمي ارتاحت لما جاتلي. كانت قلقانة متجيش ومعرفش اخلف.

(فتاة من ريف أسيوط)

ان خلاص كبرت ومفيش طلوع (خروج) قبلها كنت اطلع عادى والعب دلوقت لو لعبت أحس أنى طفلة. وتحسى نفس مكسوفة خلاص مينفesch تلبسي بناطيل ضيقة زي الاول لما كنتي طفلة حياتي اتغيرت واتحجبت ولازم تصلى علشان حرام حاسة ان فعلا كبرتي في مسئولية قبل دا مكنتيش تعملى كل دا.

(فتاة من ريف سوهاج)

قولت لامي .. قولتلها انى بنزل دم وبتاع. قالتلى عادى جاتلك الدورة وكبرتي وبقيتي انسة فمفيش طلوع زي زمان. كل حاجة بحساب.

(فتاة من ريف سوهاج)

لما جاتلي قالتلى خدي بالك متقربيش على أي ولد تسلمي ولا على ولد عمك متقربيش منه.

(فتاة من ريف أسيوط)

الام بتحزن الصراحة عشان دخلت في مرحلة الهم والنكد وشيلان الهم. تحس انها كبرت ودخلت في مرحلة المصاريف والجهاز والجواز.

(ام من ريف سوهاج)

١١ بنبقى عيلين الهم عشان المصاريف والمعيشة. ١١

(اب من ريف سوهاج)

١١ تتعزل عن الأولاد وتحد من المشي وطلوع بره عشان بقيت انسه. ١١

(ام من ريف سوهاج)

الشعور بالفخر والخزي في الوقت ذاته من دم الحيض

بوجه عام، لا تعرف الفتيات شيئاً عن فسيولوجيا دم الحيض، أو أسباب أو دلالات عدم انتظام الدورة الشهرية وبينما يعتبر دم الحيض مصدر فخر لأنه يشير إلى خصوبة الفتاة، كما أنه يمثل دليلاً على أنها لم تحمل خارج إطار الزواج، إلا أن التصور السائد عن دم الحيض هو أنه دم فاسد يجب خروجه من جسد الفتاة للحفاظ على طهارتها ونظافتها.

١١ ماما فرحت وارتاحت لما جاتلي الدورة. كانت خايفة متجيش بس كده معناه اني اقدر اتجوز. ١١

(فتاة من ريف سوهاج)

١١ ده دم فاسد ولازم يخرج من الجسم. ١١

(فتاة من ريف اسيوط)

١١ نضافه للجسم من السموم. ١١

(فتاة من ريف سوهاج)

١١ هل هي ممكن تتخزن في الجسم وتعمل امراض في الجسم؟ هي لو اتأخرت إيه الضرر؟ ايه سبب تغير المواعيد واللخبطة؟ انا مرة جاتلي وراحت مشيت وبعدها بقي كل ٤ ايام بنزل نقط ومش عارفه ده ليه. وماقولتش لامي. اتكسفت. ١١

(فتاة من ريف سوهاج)

ثالثاً: التعامل مع الدورة الشهرية

تتحمل الفتاة آلام الحيض في صمت

تعتبر المشروبات العشبية الساخنة العلاج المفضل للتقلصات المصاحبة للدورة الشهرية، تليها الحبوب المسكنة. ولكن لا تتمكن الفتيات من تناول تلك المشروبات أو المسكنات خارج المنزل، مثلاً أثناء وجودهن في المدرسة. كما لا تفضل الفتيات ولا الأمهات استخدام الحقن المسكنة، إذ يعتقدن أنها تسبب العقم.

١١ بيجيلي ألم في بطني وظهري ومغص فبجيب مسكن واشرب حاجات سخنة. ١١

(فتاة من ريف سوهاج)

١١ لو تعبانة متاخذش حقن انما برشام من الدكتور او الصيدلي. ١١

(ام من ريف سوهاج)

١١ مش مسموح للبنت تاخذ حقن لانه ممكن يوقف الدورة وده خطر. ١١

(اخ لفتاة من ريف سوهاج)

١١ ساعات بتجيلي فاجأه وانا في المدرسة. مبيكنش معايا برشام او مسكن فبتعب. ١١

(فتاة من ريف سوهاج)

تواجه الفتيات صعوبات في الحصول على الفوط الصحية

أشارت جميع المشاركات تقريباً إلى أن الفوط الصحية هي الطريقة المفضلة لإدارة دورتهن الشهرية، ووصفوها بأنها مريحة وصحية وأمنة، إلا أنهن يواجهن صعوبات كثيرة في الحصول على تلك الفوط. فقد ذكرت الفتيات اللاتي شاركن في المقابلات أن سعر العبوة المكونة من ١٨ فوطاً صحية هو ٢٠ جنيهاً مصرياً، وهي تكلفة مرتفعة بالنسبة لبعض الفتيات والأمهات. وأفادت الفتيات اللاتي يسكن في القرى النائية بمواجهة صعوبات في الحصول على الفوط الصحية بسبب قلة الصيدليات في تلك المناطق، أو لكون الصيدلي ذكراً في الكثير من الأحيان وفي هذه الحالة، تضطر الفتيات لإرسال أشقائهن الصغار لشراء الفوط لهن.

الحاجات دي بنشترها دي اهم من الاكل والشرب لازم تتوفر علشانها أحسن من القماش. ٦٦

(ام من ريف اسيوط)

انا بنتي تستلف وتجييب حفاض مترضاش متعرفش تستخدم. القماش دا كان زمان. ٦٦

(ام من ريف اسيوط)

لو كان في ولد في الصيدلية لازم ادور علي صيدلة فيها بنت. ٦٦

(فتاة من ريف سوهاج)

لا مينفعش الرجالة تجيبها [الفوط] عشان عيب دي حاجات بتاعت حريم. لو واد اللي هجيبها ممكن تكتبيها له في ورقة وهو يجيبها لك اخوكي الصغير. ٦٦

(فتاة من ريف سوهاج)

تلجأ الفتيات إلى بعض الممارسات غير الصحية للتغلب على الصعوبات التي يواجهنها في الحصول على الفوط الصحية

تلجأ الفتيات لبعض الممارسات لخفض تكاليف شراء الفوط الصحية، كتغيير الفوطة على فترات أطول، أو الاستعاضة عن الفوط الصحية أحيانا بالفوط القماش (الخلجة)، خاصة في الأيام التي يقل فيها تدفق الحيض. وقد ذكرت بعض المُعلّمت عن تبادل بعض الفتيات القطع القماش بين بعضهن البعض في بعض الأحيان.

في بنات بتغير الفوطة مرتين او ثلاثة في اليوم. انا بغيرها لما بتتملي. ٦٦

(فتاة من ريف سوهاج)

انا عندي وحده صاحبتني بيتها بعيد عن صيدليه قاعده في بيت وسط غيطان ادتها حته خلقه نضيفه وقتلتها استخدمني دي وانا بعمل كده ساعات. ٦٦

(فتاة من ريف اسيوط)

لو مش معايا فلوس بحط قماش بديل. ٦٦

(فتاة من ريف أسيوط)

البنات مبتبقاش عارفة تطهر وتغتسل ازاي وازاي يغسلوا الخفقات. بتبقى مشكلة أكبر طبعا لو الاخوات بيستخدموا نفس حنت القماش. ٦٦

(مُدْرسة من ريف اسيوط)

التخلص غير الصحي من الفوط المستخدمة يُعرض الفتيات والبيئة لبعض المخاطر

لاستخدام تلك الطرق للتخلص من الفوط الصحية هو التخلص من الرائحة الكريهة للفوط المستخدمة، ونقص عمال جمع القمامة في المناطق الريفية. وفي حالة استخدام قطع القماش، تقوم الفتيات بغسلها بالماء والصابون، ثم تركها لتجف في الهواء.

تبذل الفتيات جهداً كبيراً لإخفاء الفوط الصحية المستخدمة عن عيون الآخرين، فيتخلصن منها إما بإلقائها في سلة المهملات، أو في مصارف المياه، أو رميها في المراض، أو حرقها. ويرجع السبب الأساسي لهذه الممارسة في الاعتقاد بأنه من المحظورات (حرام) دينياً رؤية الاغراب لدم الحيض. ومن بين الأسباب الأخرى

خالتي قالتلي حرام حد يشوفها ف نرميها في الزباله بس لازم ف كيس اسود علشان مينفعش حد يشوفها. ٦٦

(فتاة من ريف أسيوط)

انا بتخلص من الفوط المستعملة باني احرقها او ارميها في التربة. ٦٦

(فتاة من ريف سوهاج)

اتعلمت من صاحبيتي إني افضي القطن اللي جوا الفوطة في التواليت علشان متطلعش ريحة زي مرميها في الزباله. ٦٦

(فتاة من ريف سوهاج)

انا بغسل القماشة بايدي بعد مبستخدمها علشان محدش يشوف. بغسلها بصابون كويس. وبخليها تنشف بعيد عن عين أي حد. ٦٦

(فتاة من ريف سوهاج)

تفضل الفتيات الاستحمام أثناء الدورة الشهرية، رغم نهي الأمهات عنه

ترى المراهقات ضرورة الاستحمام يوميًا أثناء الدورة الشهرية للحفاظ على نظافة الجسم والتقليل من الروائح الكريهة، إلا أن بعض الأمهات تنصح بناتهن بتجنب الاستحمام، أو غسل الشعر أثناء فترة الحيض لاعتقادهن بأن الاستحمام يؤدي إلى تساقط الشعر. وقد ذكرت بعض الفتيات أن نقص إمدادات المياه في القرى التي يسكن بها كأحد الصعوبات المتعلقة بالنظافة أثناء الحيض.

ان البنات متستحماش ده كلام زمان مش بتاع دلوقتي. 66

(فتاة من ريف أسيوط)

ماما كانت قالتلي ماستحماش اثناء الدورة بس انا مسمعتش كلامها وبستحى عادي. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

امهتنا كانوا فاكرين الاستحمام ممكن يوقف الدورة بس طلع الكلام ده مش صح. 66

(ام من ريف اسيوط)

المياه بتقطع لو في عطل بتتعد كام يوم بس ينبهوا في الجوامع ان المياه بتقطع فالناس بتعمل حسابها وبتعبي مياة. لو المياه قاطعه الوضع بيكون صعب في الدورة مع الريحه. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

ماما قالتلي استحى واتطهر بس الشعر ميتغسلش اثناء الدورة علشان مينزلش ومفيش ازالة للشعر. 66

(فتاة من ريف سوهاج)

رابعًا: الدورة الشهرية وحركة الفتيات

الذهاب إلى المدرسة يمثل تحدياً للفتيات أثناء الدورة الشهرية

وذكرت بعض الفتيات أيضًا تغييبن عن المدرسة لبعض الأيام كي لا يشك الآخرون في أنهن في فترة الحيض، إذ يطلبن من المعلمة السماح لهن بالذهاب إلى دورات المياه بشكلٍ متكرر.

خلال فترة الحيض، غالبًا ما تتغيب الفتيات عن المدرسة لشعورهن بالتعب، أو القلق من تسرب الدم في الأيام الأولى من الدورة. واستخدمت المشاركات بعض العبارات لوصف حالتهم النفسية والمزاجية أثناء الدورة مثل؛ "الاكتئاب"، و"الشعور بالتوتر"، أو "التعب"، أو "الخوف" و"الرغبة في البكاء".

١١ أنا أصلاً مبقاش قدرة أقوم من السرير.

(فتاة من ريف أسيوط)

تؤثر سلبيًا على قدرتهن على التواصل مع زميلاتهن، وتصيبن بضعف التركيز وتدني الأداء الأكاديمي في الفصل.

وفي حالة ذهاب الفتيات إلى المدرسة أثناء فترة الحيض، فإنهن غالبًا لا يشاركن في حصص التربية البدنية، وبعضهن لا يحضرن الفسحة خوفًا من تسرب الدم. وأضافت بعض المشاركات أن الدورة الشهرية

١٢ مكنش مركزة وتعبانة وهي عندي.

(فتاة من ريف أسيوط)

الفوط الصحية المتسخة داخل دورة المياه أو داخل المراحيض المسدودة، بسبب عدم وجود صناديق قمامة مغطاة.

كما ذكرت بعض المشاركات تفضيلهن التغيب عن المدرسة أثناء فترة الحيض كي لا تواجهن مشكلة في التخلص من الفوط الصحية في مراحيض المدرسة، وعبرن عن قلقهن من أن ترى الطالبات الأخريات

١٣ مش بدخل الحمام بستنتي لحد ما ارجع البيت واغيرها براحتي لكن حمام المدرسة مش هاخد راحتي فيه المدرسين بتدخل والمدرسات والتلاميذ.

(فتاة من ريف أسيوط)

تواجه الفتيات أثناء فترة الحيض قيودًا عدة من بينها، عدم السماح لهن بطهي الطعام، أو الخبيز، أو زيارة المقابر، أو زيارة امرأة نفساء، أو دخول حظائر الماشية أو الدواجن. وتُعزى هذه القيود إلى المعتقدات الثقافية والدينية حول نجاسة دم الحيض. ونظرًا للاعتقاد بأن المرأة خلال تلك الفترة تكون غير طاهرة وغير نظيفة، فهذا يعني أن الطعام الذي تطبخه، والأماكن التي تدخلها، والأشياء التي تلمسها، تكون ملوثة.

متخشش (تدخلها) حتى لو حوش فراخ افسر هالك ازاي نجسة لان فعلا الحيض نجس. ٦٦

(اب من ريف سوهاج)

لا مش بنطبخ عشان بيكونوا قرفانين مننا. ٦٦

(فتاة من ريف أسيوط)

بيقولوا ماتدخلش على المرة الوالده عشان بتكبس عليه [يقفل/ينشف لبن الطبيعي للام]. ٦٦

(فتاة من ريف أسيوط)

ممك زميلتها تاخدها بهزار لو عرفت ان هي عليها الدورة تقولها يااه بقعت من ورا تخليها تتخض وتخاف بالهزار (مقلب). ٦٦

(فتاة من ريف أسيوط)

الخلاصة

الخاطئة حول دم الحيض إلى النظر إلى الفتاة على أنها "غير طاهرة"، والحد من حركتها، ووضعها في موقف أكثر ضعفًا. وقد تؤثر تلك القيود سلبيًا على انتظام الفتيات في المدرسة، وتحد من فرصهن الاقتصادية، وتزيد من اتساع الفجوة بين الجنسين.

التوصيات

بناءً على النتائج المذكورة أعلاه، هناك بعض التوصيات المقترحة على صعيد السياسات والبرامج والبحوث.

بناءً على النتائج الواردة عليه، هناك احتمالات كبيرة لانتشار الفقر المرتبط بالدورة الشهرية بين المراهقات في المناطق الريفية بمحافظة أسيوط وسوهاج. ويؤدي نقص المعرفة والدراية، وغياب الدعم النفسي قبل بلوغ الدورة الشهرية، وكذا محدودية الوصول إلى المعلومات الدقيقة، والموارد المادية أثناء الحيض، إلى شعور الفتاة بالحرمان المادي، والنفسي، والاجتماعي، وهو ما يضر بصحتها البدنية والنفسية. وتؤدي المفاهيم

٧. على الجامعات والمؤسسات البحثية إجراء بحوث كمية لتوفير البيانات الدقيقة حول الممارسات الخاصة بالتعامل مع الدورة الشهرية بما في ذلك معدل تغيير الفوط الصحية، وطرق التخلص منها، بين مختلف الفئات من المراهقات.

المراجع

- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual hygiene, management, and waste disposal: Practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *Journal of Environmental Public Health*, (1730964). doi:10.1155/2018/1730964
- Phillips-Howard, P.A., Caruso, B., Torondel, B., Zulaika, G., Sahin, M., & Sommer, M. (2016). Menstrual hygiene management among adolescent schoolgirls in low-and middle-income countries: Research priorities. *Global Health Action*, 9(33032). <https://doi.org/10.3402/gha.v9.33032>
- Rodriguez, L. (2022, September 12). *Period poverty: Everything you need to know*. Global Citizen. <https://www.globalcitizen.org/en/content/period-poverty-everything-you-need-to-know/?template=next>
- Roushdy, R., & Sieverding, M. (2015). *Panel survey of young people in Egypt (SYPE) 2014: Generating evidence for policy, programs, and research*. Population Council. https://knowledgecommons.popcouncil.org/cgi/view-content.cgi?article=1669&context=departments_sbsr-pgy
- UNFPA (2021, June 2). *Women and girls share their first experiences with menstruation*. <https://syria.unfpa.org/en/news/women-and-girls-share-their-first-experiences-menstruation-0>

١. تعزيز التعاون بين منظمات المجتمع المدني وبعض الشركاء الحكوميين مثل المجلس القومي للطفولة والأمومة، ووسائل الإعلام، لتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الدورة الشهرية، وزيادة التواصل بين الأجيال، أي بين الأمهات وبناتهن، وإشراك الآباء والأشقاء الذكور للحد من الوصمة. ويمكن إطلاق حملات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بالشراكة مع القطاع الخاص، لتوفير مساحة للتحدث بصراحة عن الدورة الشهرية، وتصحيح المفاهيم الخاطئة في هذا الشأن.

٢. توسيع نطاق خدمات المشورة الخاصة بتنظيم الأسرة، وصحة الأم والطفل، لتشمل موضوعات مثل إدارة النظافة الشخصية أثناء الحيض، وكذا تعزيز مهارات التواصل لدى الأمهات كي تتمكن من مناقشة إدارة النظافة الشخصية أثناء الحيض، وغيرها من موضوعات الصحة الإنجابية مع الفتيات في سن المراهقة.

٣. تدريب المُعلِّمات في المدارس على الأمور ذات الصلة بسن البلوغ، وأن توفر المدارس معلومات دقيقة حول الدورة الشهرية، ومعالجة التغيرات النفسية والجسدية التي تتعرض لها الفتيات خلال مرحلة البلوغ، من خلال التعليم الشامل للصحة الإنجابية في سن مبكرة.

٤. التعاون بين وزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة والسكان لضمان توفير المسكنات لتخفيف آلام الدورة الشهرية وكذلك توفير الفوط الصحية ومرافق التخلص المناسبة داخل دورات المياه في المدارس.

٥. مع ارتفاع أسعار الفوط الصحية، ينبغي على مؤسسات القطاع الخاص ومنظمات المجتمع المدني طرح فوط صحية منخفضة التكلفة، وقابلة للتحلل الحيوي، ويمكن إنتاجها محليًا.

٦. تتولى المؤسسات الدينية إجراء نقاشات بين القادة المجتمعيين والدينيين لتصحيح المفاهيم المغلوطة حول الدورة الشهرية ودم الحيض.

شكر وتقدير

تم تصميم هذه الدراسة لدعم برنامج الفتيات المراهقات في صعيد مصر الذي يقوم بتنفيذه المجلس القومي للمرأة بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان. ونتقدم بالشكر للأفراد والهيئات الذين ساعدوا على إتمام هذه الدراسة. ونخص بالذكر السفارة الهولندية والجمعية النسائية لتحسين الصحة وأعضاء اللجنة الاستشارية والمبوهين الذين شاركوا في الدراسة.

الإستشهاد المقترح:

سلمى أبو حسين ونهله عبد التواب. ٢٠٢٣. "الحيض والحياة اليومية للمراهقات في ريف الوجه القبلى". ملخص بحثى. القاهرة، مصر: مجلس السكان الدولى