

Girls  
only



دليل أساسي للحيض والبلوغ لكل فتاة صغيرة



المناديل الصحية  
المجانية!

# الفريق

PadHer هي منظمة غير ربحية تقودها النساء ومقرها لاغوس ، نيجيريا ، ونيروبي ، كينيا. تقوم منظمتنا بتثقيف فتيات المدارس في المجتمعات المحرومة حول الدورة الشهرية والبلوغ باستخدام الرسوم الهزلية حتى يتمكنوا من إدارة فتراتهن بشكل أفضل واكتساب الثقة التي يحتاجون إليها للسيطرة على مستقبلهم والنجاح. تأتي كل قصة مصورة مع مناديل صحية قابلة لإعادة الاستخدام (3 فوط) للمساعدة في مكافحة فقر الدورة الشهرية في إفريقيا وسوار مجاني للحيض لمساعدتهم على تتبع مكانهم في الدورة الشهرية.



|   |  |   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|--|---|---|--|---|
| <b>Chika Nwaogu</b><br>مؤسس<br>المدير التنفيذي/ | <b>Thelma Ahamba</b><br>مدير العمليات<br>والشراكات | <b>Elvinah Nyambaso</b><br>المدير الإقليمي<br>(شرق إفريقيا) | <b>Deborah Henshaw</b><br>المدير الإقليمي<br>(غرب إفريقيا) | <b>Camilla Jussab</b><br>المدير الإقليمي<br>(وسط إفريقيا) | <b>Kelebohile Dalaseni</b><br>المدير الإقليمي<br>(جنوب إفريقيا) | <b>Karen Ashraf</b><br>المدير الإقليمي<br>(شمال إفريقيا) | <b>Serah Wambui</b><br>مدير البلد (كينيا) |
|---|--|---|--|---|---|--|---|

الحيض جزء طبيعي وصحي من الحياة. حوالي نصف النساء في سن الإنجاب ، ويمثلن حوالي 26٪ من سكان العالم. كل شهر ، تستغرق معظم الفتيات فترات من ثلاثة إلى سبعة أيام. على الرغم من أن الدورة الشهرية طبيعية ، إلا أنها لا تزال موضوعة بالعار في جميع أنحاء العالم.

يمكن أن يؤدي نقص المعرفة حول الحيض إلى المفاهيم الخاطئة والتمييز. كما يمكن أن يمنع الفتيات من المشاركة في أنشطة الطفولة العادلة. تُحرم الفتيات المراهقات من فرصة التعرّف على الحيض وتكون عادات صحية بسبب وصمة العار والمحرمات والأساطير.

تم إنشاء Girls Only لجعل تعليم الفتيات في المدارس مثلث عن الحيض والبلوغ أمراً مجانيًّا وممتعًا وسهلاً ومرحًا.

الحيض طبيعي. كل فتاة تواجه هذا في مرحلة ما من حياتها ، لذلك لا يوجد ما تخجل منه. لذلك تذكر دائمًا ... إنه أمر طبيعي ، فترة™

## يتبع

ساعدنا في الوصول إلى المزيد من طالبات المدارس في المجتمعات المحرومة من خلال التبرع اليوم. قم بزيارة:

PADHER.ORG/DONATE

## الاعتماد ات

فنان | WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | المحررين  
طبيب نسائي ، مستشار طبي | DR. JACKSON KINYUA MWANGI  
المؤلف والمدير الفني ومدير الإنتاج | CHIKA NWAOGU  
الباحث | SHEILA OMUNDI

# قابل الشخصيات



## أماندا

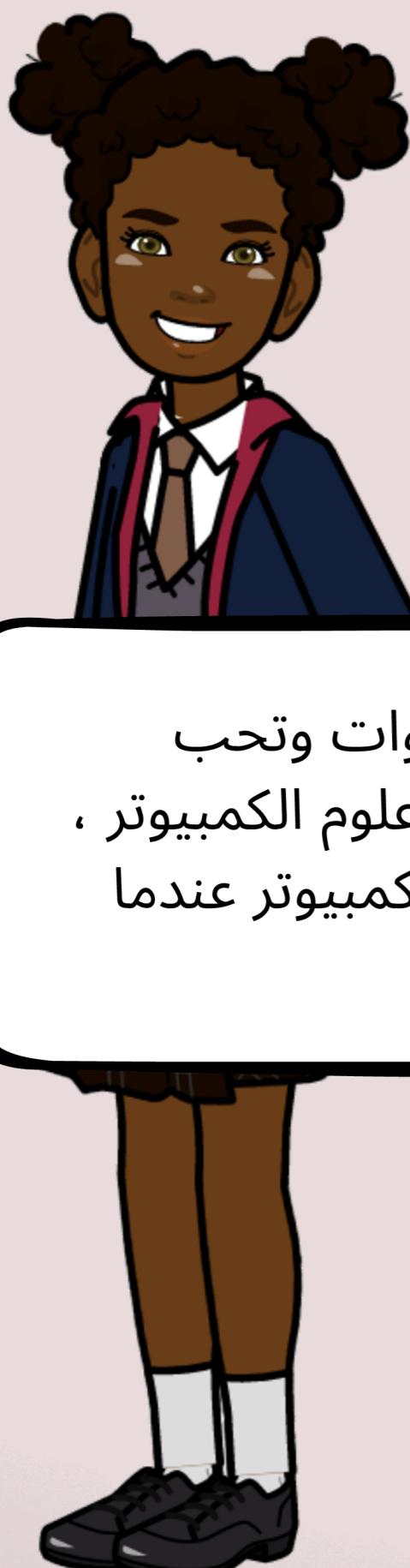
أماندا هي الشخصية الرئيسية في سلسلة الكتب المصورة هذه. تبلغ من العمر **12** عاماً وكانت أول دورة شهرية لها. المواد المفضلة لأماندا هي الرياضيات والعلوم. أماندا تريد أن تصير مهندسة.



## جوشا

جوشا هو الأخ الأصغر لأماندا. يبلغ من العمر **10** سنوات ويحب الرقص. موضوع جوشوا المفضل هو اللغة الإنجليزية ، ويريد أن يصبح كاتباً عندما يكبر.

تم تضمين جوشوا في "الفتيات فقط" لأننا نعتقد أن الأولاد يجب أن يتعلموا عن الدورة الشهرية أيضًا. يسأل جوشوا الأسئلة الشائعة التي يطرحها الأولاد حول الدورة الشهرية.



## ساندرا

ساندرا تبلغ من العمر **8** سنوات وتحب الغناء. مادتها المفضلة هي علوم الكمبيوتر ، وستحب أن تصير مبرمجة كمبيوتر عندما تكبر.



## دكتور جوي

الدكتورة جوي هي الأخت الكبرى لأماندا وهي طبيبة. تبلغ من العمر **28** عاماً وتحب تعليم أماندا وإخواتها حول الدورة الشهرية والبلوغ.



أم

السيدة أبيجيل كوكر ، التي يعرفها أطفالها باسم "أمي" ، هي والدة أماندا والدكتور جوي وجوشوا وساندرا. إنها تاجرة تافهة وتحب أطفالها كثيراً.



أب

السيد كوكر هو والد أماندا والدكتور جوي وجوشوا وساندرا. هو مصرفي. طبقه المفضل هو مرق الأرز والدجاج.

ساعدتني "الفتيات فقط" على فهم الدورة الشهرية بشكل أفضل.  
— Beryl (سنوات 10)، Nairobi)



حقوق الطبع والنشر © Africa54 2021 ، جميع الحقوق محفوظة.

هذا الكوميدي عمل خيالي قد يعتمد على تجربة شخصية.

إخلاء المسؤولية: يتم تقديم محتوى هذا الكوميدي للأغراض التعليمية فقط ولا ينبغي اعتباره بديلاً عن المشورة الطبية المهنية.

لا يجوز نسخ أي جزء من هذا الكتاب الهزلي أو تخزينه أو نقله بأي شكل ، سواء كان صوتياً أو مرئياً أو ميكانيكياً أو إلكترونياً ، دون إذن كتابي من إala في حالة المقتطفات الموجزة المستخدمة في المراجعات والمقالات الهمامة. النسخ غير المصرح به لأي جزء من هذا الكوميديا غير ، Africa54 ، قانوني ويعاقب عليه القانون.



أماندا عادت من المدرسة وهي متعبة جدا.



أمي ، أنا في المنزل!



تحتاج أماندا إلى التبول ، فتذهب إلى الحمام



لا أشعر أنني على ما يرام



... ذاهبة إلى الحمام ، ترى أماندا الدماء على ملابسها الداخلية وتفزع.



أم! أب!  
ليساعدني  
احدكم!

تحاول أماندا  
الخروج من الحمام

أم؟ أب؟ لماذا لا  
يجيبني أحد؟



... أماندا مرتبكة

KNOCK!  
KNOCK!

تسمع أماندا طرقاً على الباب

أماندا ، هل أنت  
بخير؟ تبدو قلقا  
للغاية

جاءت اخت أماندا  
الكبرى ، الدكتورة  
جوي ، لزيارة الأسرة

... أماندا تفتح الباب

رأيت الدماء على  
ملابسني الداخلية

... تشرح أماندا باكية

أماندا ، أنت لست مريضة. لا يوجد شيء للخوف على الاطلاق

ويبدو أن لا أحد في المنزل

أجل ، أنت طبيب ،  
فما خطبي؟

لا بأس يا أماندا

الفرح يبتسم  
في أماندا

كانت لديك الدورة  
الشهرية الأولى



جوبي تعطي أماندا فوطة صحية

هكذا تضعين الفوطة  
الصحية في ملابسك  
الداخلية

سوف يمتص الدم الخارج

شكرا لك الأخت  
الكبرى!

أماندا تأخذ الفوطة الصحية  
من اختها جوي

كل فتاة لها فترة

لا تقلق يا أماندا ،  
إنه جزء من كونك امرأة

كانت دورتي الشهرية الأولى في  
سن 13 ، تقريبا نفس عمرك

أماندا تبلغ من العمر 12 عاماً

عادت والدة أماندا بعد أن التقطت إخواتها

هناك شخص ما على الباب ، وأعتقد  
أنه أمي. انطلق وافتحه. أعلم أن  
لديك ألف سؤال في رأسك الآن.  
لنتحدث لاحقا

**KNOCK!  
KNOCK!**



أماندا ، أخبرتني جوي  
أن لديك أول دورة  
شهيرية لك. كيف  
حالك؟



يجب أن تذهب  
جميعاً لتبديل  
ملابسك. سأجيب  
على جميع أسئلتك  
عندما تنتهي

حسناً. لنذهب  
ونتغير!

حسناً،  
جيد جداً  
دعنا  
نذهب

ركضت ساندرا  
وجوشوا وأماندا لخلع  
زيهم الرسمي.

كيف كان يومك يا  
ابنتي؟

لقد حظيت بيوم جيد يا أمي.  
اضطررت لمغادرة العمل  
مبكراً لزيارة

من النادر حقاً رؤيتها  
هذه الأيام

سأحاول زيارة أكبر  
قدر ممكן

تمام!

HAHA!

... بعد فترة ، انتهت أماندا وإخواتها من خلع الزي المدرسي

الأخت الكبرى ،  
لقد انتهينا!

... قالت ساندرا

لدي العديد من  
الأسئلة التي أود أن  
أطرحها عليك

... قالت أماندا

هل الأولاد لديهم  
دورتهم الشهرية  
أيضا؟

تنفجر أماندا وإخواتها بالإثارة

... سأل جوشوا

HAHA!

يضحك الفرح

أراكم جميعاً لديكم أسئلة. سأجيب  
على كل شيء. أولاً ، لنبدأ بما هو  
الحيض.

يُطلق على الحيض  
أيضاً فترة.

... الفرح يبدأ في الشرح

مع تقدم الفتيات في العمر  
وتغير أجسادهن ، يحصلن  
على فترات

الرحم هو جزء الجسم الذي ينمو فيه الطفل  
عندما تكون المرأة حاملاً.

رحم

البطانة  
الداخلية

البطانة الداخلية للرحم  
تدعم وتغذى الطفل النامي

إذا لم يكن هناك طفل ، تخرج  
البطانة أثناء الحيض

عندما يفرز الرحم البطانة ، يخرج الدم  
والأنسجة الأخرى من الرحم عبر المهبل.

المهبل

ترى هذا كدم يسيل من المهبل. نسمى هذه  
الفترة ، وتسمى أيضًا الحيض

يأتي الحيض حتى تتمكنى من إنجاب  
الأطفال. إنها علامة على أن جسدك يمكن أن  
ينجب أطفالاً الآن.

OMG!

الآن هل يمكنني  
الحمل؟

... الفرح يستمر في الشرح

أليس من السابق لأوانه أن  
يكون لدى أطفال؟ ما زلت  
صغيراً جداً!

يمكن أن يستمر الحيض من  
بضعة أيام إلى أسبوع تقريباً

أماندا خائفة

أنا سعيد لأنك سألت  
هذا السؤال ، أماندا.

رد الفرح

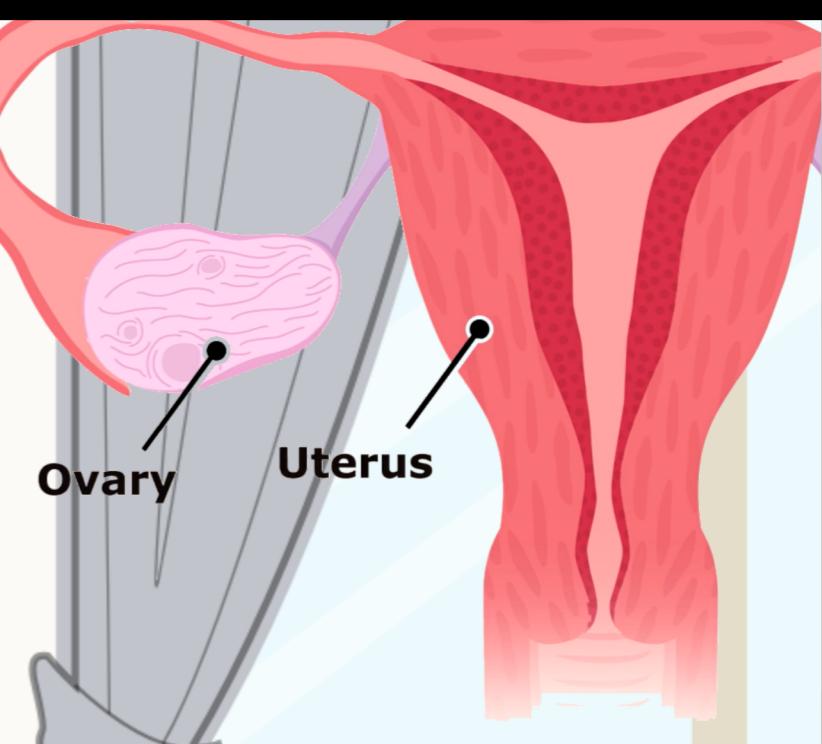
بدأ مبيضك في إنتاج البوopiesات ،  
واليآن يمكنك الحمل ، لكنك ما زلت  
صغرياً جداً على البدء في إنجاب  
الأطفال

يشرح الفرح ماهية المبايض والبيض بمرور  
الوقت

يشير الحيض إلى أنه يمكنك الحمل الآن ، لكنك لست  
حاملة لأن دورتك الشهرية الآن.

الحيض ليس سبب الحمل. سأشرح كيف يحدث الحمل  
لاحقاً. الآن دعنا نتحدث عن الحيض.

تعد فترة دورتك الشهرية علامة على أنك بصحة جيدة  
وأن جسمك ينمو بشكل جيد.



شكرا على التفسير ،  
الأخت الكبرى!

اهلا وسهلا بكم اماندا.  
لذا نعود إلى الحيض

أماندا تقول

هل سمعت عن  
الدورة الشهرية؟

لا اختي

تستجيب أماندا

إنه الوقت من فترة  
حيض إلى أخرى

28 ... عادة حوالي يوماً

اليوم الأول من الدورة الشهرية هو أول يوم من أيام الحيض

قناة فالوب

المبيض

رحم

يستمر الحيض عادة من 3 إلى 7 أيام

المبيض

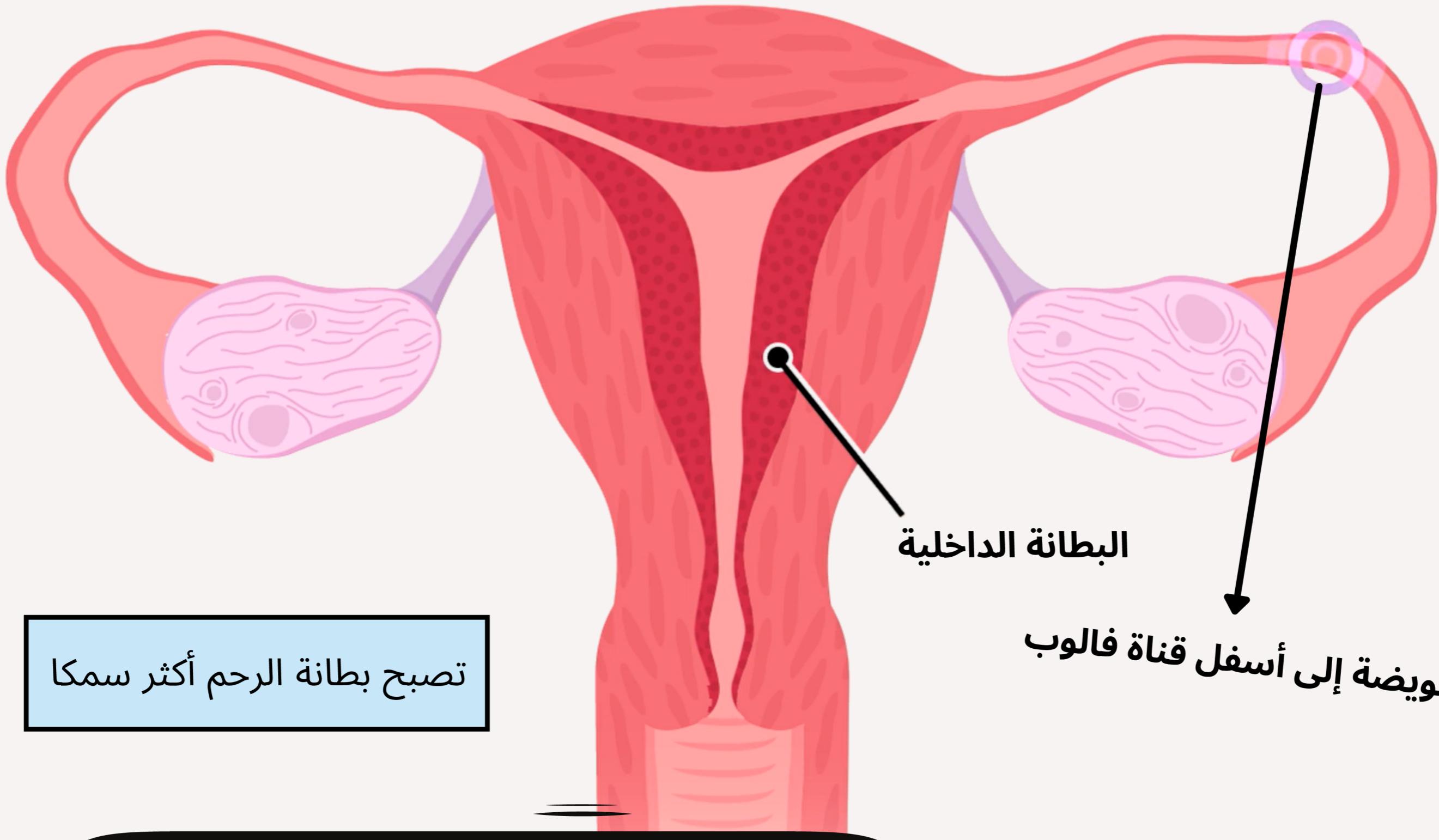
يتساقط الرحم من البطانة

بيض

في اليوم الأول من الدورة الشهرية ، يبدأ الرحم في التخلص من البطانة.

بمجرد انتهاء الفترة ، يستعد الرحم مرة أخرى لاستقبال البوياضة المخصبة وتعيد بطانة الرحم بناء نفسها لتصبح أكثر سماكة. البوياضات التي يفرزها مبيض المرأة صغيرة جدًا. عشر حجم بذرة الخشخاش.

للإناث مبيضان ، واحد على كل جانب. تؤدي قناتا فالوب من كل مبيض إلى الرحم.



في منتصف الدورة الشهرية (اليوم 14) ،  
يطلق المبيض بويضة ؟ هذا يسمى التبويض

بعد الإباضة ، تنتقل البويضة عبر قناة فالوب إلى  
الرحم. يستغرق الأمر بضعة أيام لإكمال الرحلة

في الوقت نفسه ، تزداد سمك بطانة الرحم ببطء  
لدعم نمو البويضة الملقحة.

إذا تم تخصيب البويضة يتم زرعها في الرحم  
وتكون المرأة حامل

إذا لم يتم تخصيب البويضة ، فإن المرأة  
ليست حامل وستبدأ البويضة في الذوبان



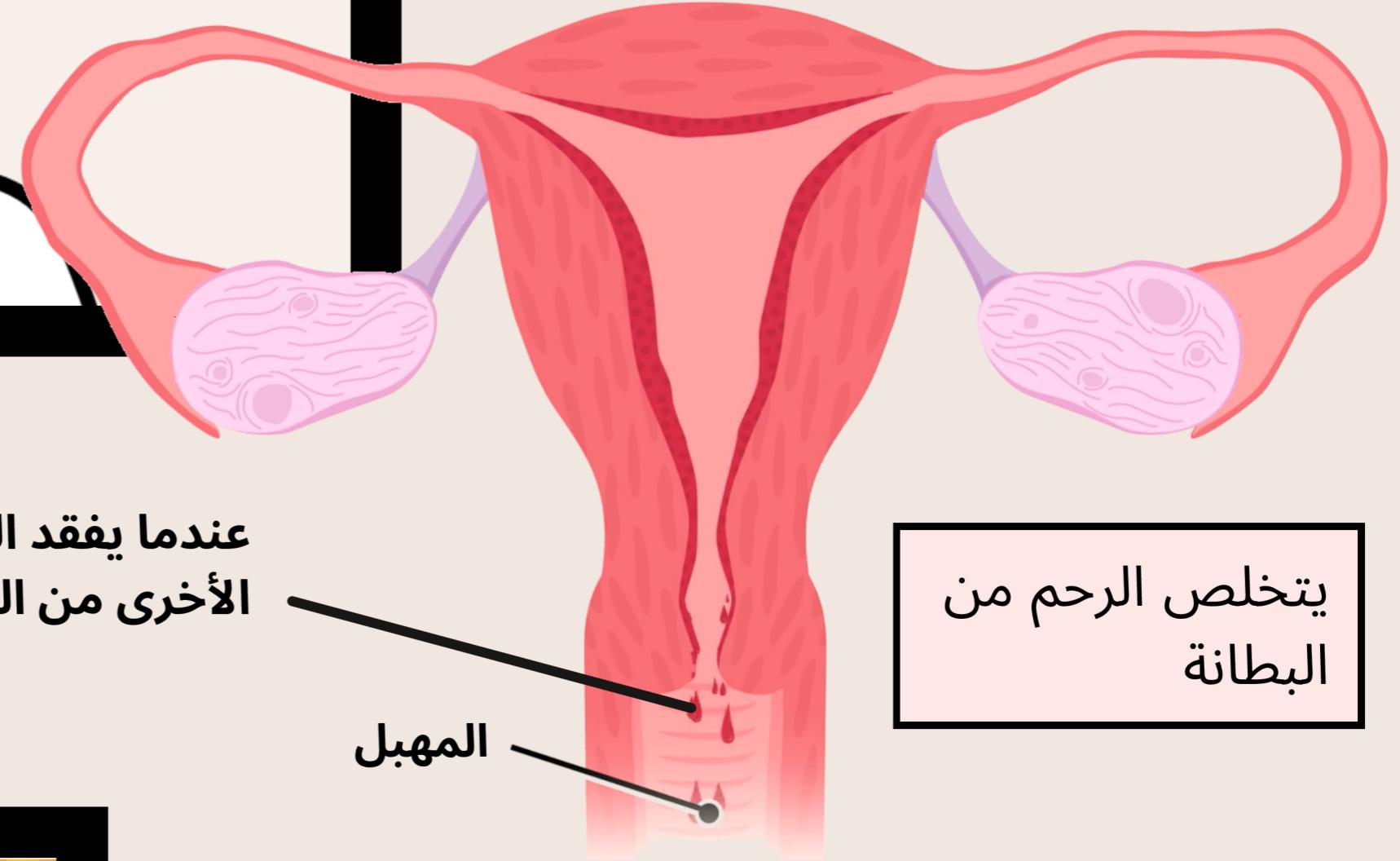
... يشرح الفرج



ولأن المرأة ليست حاملاً ، فإن الرحم يفرز بطانة (اليوم 28).

ستحصل المرأة بعد ذلك على دورتها الشهرية ، وتبدأ الدورة مرة أخرى

الدم الذي تفقده خلال دورتك الشهرية هو بطانة الرحم.



عندما يفقد الرحم بطانة ، يخرج الدم والأنسجة الأخرى من الجسم عبر المهبل.

يتخلص الرحم من  
البطانة

هل سأحصل على  
دورتي الشهرية  
أيضاً؟

نعم ساندرا ، تحصل  
معظم الفتيات على أول  
دورة شهرية لهن عندما  
يبلغن من العمر 12  
عاماً تقريباً.

سألت ساندرا

**WOW!**





يحدث الحيض عادة كل 4 إلى 5 أسابيع. ومع ذلك ، فإن بعض الفتيات يكون لديهن فترات أقل أو أكثر

... يشرح الفرج

يمكن أن يسبب الحيض تقلبات المزاج والاكتئاب والقلق وحب الشباب

أوه لهذا السبب  
شعرت بالمرض  
اليوم!

بالتأكيد أماندا!

وهذا ما يسمى بمس (متلازمة ما قبل الحيض)

المتلازمة السابقة للحيض هي عندما تعاني الفتاة من أعراض عاطفية وجسدية قبل الدورة الشهرية أو خلالها

تحتفي الأعراض بعد الأيام الأولى من الحيض

HMM...

... يشرح الفرح

طوال فترة الحيض ، عادة ما تسفك الفتاة بضع ملاعق من الدم ، على الرغم من أنها قد تبدو كأنها الكثير من الدم.

تقوم معظم الفتيات بتغيير فوط الحيض أو السدادة القطنية أو الكوب 3-6 مرات في اليوم

هل الأولاد لديهم فتراتهم؟

... يسأل جوشوا

لا ، جوشوا ، الأولاد لا يحيضون. لكن كل من الأولاد والبنات يرون تغيرات سريعة في أجسادهم مع تقدمهم في العمر. إنه يسمى سن البلوغ

سأخبرك بكل شيء في زيارتي القادمة.

مرحبا ، أنا الدكتورة جوي ، وأنا هنا للإجابة على جميع أسئلتك حول الدورة الشهرية والبلوغ. هل لديك سؤال؟

قم بزيارة [padher.org/askdrjoy](http://padher.org/askdrjoy)

أسأل دكتور  
جوي

أسمع طرقاً على الباب

يعود والد أماندا إلى  
المنزل

KNOCK!  
KNOCK!

أعتقد أنه أبي

دعني أتحقق

مرحباً أماندا؟

مرحباً بك في المنزل يا أبي!

مرحباً بك في بيتك يا أبي!

كان لأماندا دورتها الشهرية الأولى اليوم.

استقبلت ساندرا والدها  
بحماس



أنا بخير يا أبي. أحياناً يمنعني العمل من قضاء الوقت مع عائلتي ...

لكنني سأحاول قضاء المزيد من الوقت ...

من فضلك يا ابنتي ، حاولي تخصيص المزيد من الوقت لنا. إننا نفتقدك

أنا أفتقدك أيضا

... يقول الفرح

شكرا جزيلا!

أوه ، عزيزي ، أنت في المنزل.  
أعلم أنك متعب ، دعني أصلاح لك حماماً ساخناً

قبل أن أنسى أماندا ، أردت أن  
أخبرك بذلك

... يقول الفرح

تعاني العديد من الفتيات من آلام حادة في  
الدورة الشهرية ، خاصة في الأيام القليلة الأولى

إذا كنت منزعجاً من تقلصات الدورة الشهرية ، يمكنك  
تجربة استخدام زجاجة ماء ساخن على معدتك أو تناول  
مسكنات الألم مثل الإيبوبروفين أو النابروكسين.

قارورة ماء  
ساخن

خذ مسكنات للألم أو استخدم زجاجة ماء  
ساخن ملفوقة بمنشفة

حسناً ، أخت الكبرى. أنا في  
الواقع أعاني من ألم في بطني  
السفلي.

وتذكري أن الحيض جزء طبيعي وصحي من  
حياة الفتاة.

لا يجب أن تمنعك فترات الحيض من ممارسة الرياضة والشعور بالسعادة والاستمتاع بالحياة

يجب أن أعود إلى المستشفى الآن

... يقول الفرح

سأعود في يوم آخر لأخبرك المزيد عن الحيض والبلوغ

إلى اللقاء!

إلى اللقاء!

إلى اللقاء!

إلى اللقاء!

إلى اللقاء!



على الـ  
التالي  
الإصدار



ستعود Girls Only الشهر المقبل بإصدار جديد مثير يسمى كل شيء عن سن البلوغ انضم إلينا في العدد التالي حيث توجه الدكتورة جوي أماندا خلال فترة البلوغ والتغييرات المتوقعة مع نمو جسدها بسرعة. لتنزيل هذه المشكلة و / أوأحدث الإصدارات مجاناً ، انتقل إلى [padher.org/download](http://padher.org/download)

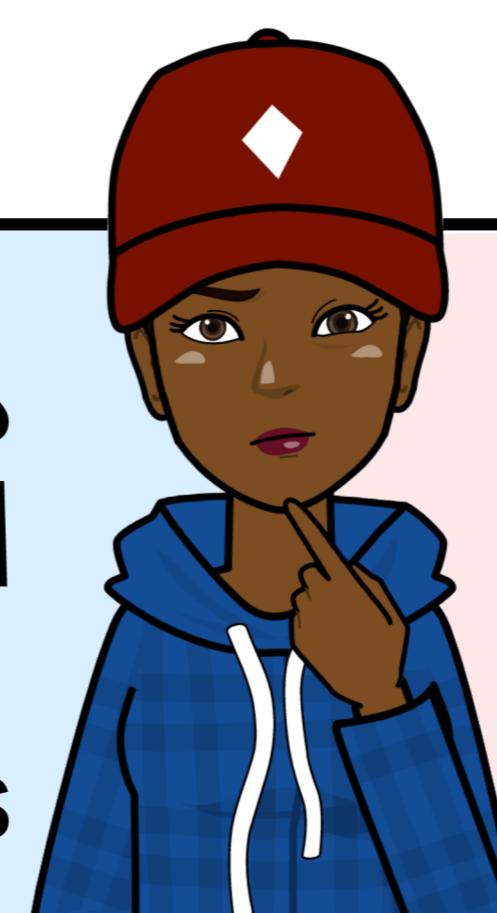
\* استخدمي هذه المساحة لتدوين ما تعلمتيه حتى الآن عن الدورة الشهرية

\* استخدمي هذه المساحة لتدوين ما تعلمتيه حتى الآن عن الدورة الشهرية \*

هل تريدين معرفة المزيد عن  
الحيض؟

اذهب إلى

[www.padher.org/for/girls](http://www.padher.org/for/girls)



تابعنا



[padher.org/](http://padher.org/)



ما الذي يجعل "GIRLS ONLY" رائعة؟

- بحث جيد جداً
- مصممة للأولاد أيضاً!
- محتوى دقيق طبياً
- بناءً على تجربة الحياة الحقيقية
- المرح لفتيات المدارس
- مريح للأباء والمعلمين

... مصورة بشكل جميل ...

أثناء القراءة يمكنني تخيل الأحداث في رأسي  
—Blessing Akpan (The Innovative Child Network)



هل تريدين مساعدة ابنتك  
في إدارة الدورة الشهرية؟  
اذهب إلى  
**padher.org/for/parent**  
للحصول على دليل كامل عن  
الأبوبة والأمومة

أو



جلب لك بواسطة:



INFO@PADHER.ORG | WWW.PADHER.ORG

العمر: 8 سنوات وما فوق  
السعر: 0.00 دولار



اطلب رسومنا الهزلية اليوم  
عبر  
**padher.com/shop**