

# ایام قاعدگی، روزهای دشوار زنانه

Photo: twinsterphoto/bigstockphoto.com

ماهرخ غلامحسین پور

«روزی دو بار می‌روم حمام... صبح و شب! اما باز می‌گویند بوی خاصی می‌دهی. بوی قاعدگی! عطر و ادوکلنم را خالی می‌کنم روی تن و بدنم... بارها از نزدیک‌ترین کسانم می‌خواهم توجه کنند و به من بگویند آیا بوی ناخوشایندی می‌دهم؟ تقریباً همه می‌گویند متوجه بوی خاصی نشده‌اند. اما او ول کن ماجرا نیست. هر بار دماغش را چین می‌دهد و اخم می‌کند. با اینکه می‌خندم و به شوخی برگزار می‌کنم اما نمی‌توانم انکار کنم که ته قلبم رنجیده‌ام. تمام آن روزها احساس می‌کنم به قدر کافی به من توجه نمی‌کند. کم‌محلی می‌کند، حتی حاضر نمی‌شود لمس کند. حین برداشتن یک بشقاب از داخل کابینت جوری از کنارم عبور می‌کند که با من تماس نداشته باشد. آنقدر که حس بی‌زاری و آویزان شدن ته دره و معلق شدن بین زمین و آسمان به من دست می‌دهد...»

بهناز به «سندروم قاعدگی» یا اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی دچار است. در این روزهای خاص او حساس و زودرنج می‌شود و دردهای شکمی و مفصلی از چند روز قبل از بروز قاعدگی رهایش نمی‌کنند.

نعیمه طبیعی، پزشک متخصص زنان، در مورد بوی خاص دوران قاعدگی معتقد است این بو تا حدی طبیعی است و اگر غیر قابل تحمل بود می‌تواند نشانه عفونت، رشد قارچ، باکتری یا افزایش آلودگی باشد: «باز بودن دهانه رحم، دفع خون، کم‌آب شدن بدن و همچنین محبوس بودن بخشی از بدن توسط نوار بهداشتی زمینه رشد باکتری‌ها را در ناحیه آلت تناسلی افزایش می‌دهد.»

او تأکید می‌کند دو بار شستشوی روزانه مهبل با آب ولرم، صابون و خشک کردن آن می‌تواند آلودگی و احتمال عفونت را کاهش دهد.

## خشونت در دوره قاعدگی

خشونت‌تی که در طول دوران قاعدگی متوجه زنان است، گاهی تبدیل به خشونت فیزیکی می‌شود. راضیه می‌گوید تحقیر کلامی در مقابل آنچه او را رنج می‌دهد، یک اتفاق لوکس و تزئینی است: «هشت سال است ازدواج کرده‌ایم. دو فرزند دوقلوی پنج‌ساله دارم. رفتار همسر در طول دوران قاعدگی واقعا وحشیانه است. بدون توجه به شرایطم با من نزدیکی - یا شاید بشود گفت - به من تجاوز می‌کند. سعی می‌کنم مهربان باشم، اما قاعدگی مانعی برای میل ناگهانی همسر نیست. گاهی می‌شود که یکی دو ماه اصلاً به من توجهی ندارد و گاهی هم هنگام قاعدگی چند بار سکس خشن و سخت داریم! نمی‌توانم این موضوع را با کسی در میان بگذارم. طرح این موضوع تابو است و من شهادت مطرح کردن آن را با خواهرم هم ندارم چه برسد به قاضی!»

دکتر نعیمه طبیعی در این مورد می‌گوید سکس در دوران قاعدگی را اصلاً توصیه نمی‌کند: «حتی یک سکس آرام و معمولی می‌تواند احتمال بروز بیماری را افزایش بدهد، چه برسد به سکسی که همراه با خشونت باشد. رابطه زناشویی در دوران قاعدگی می‌تواند منجر به انتقال ویروس یا تب‌خال تناسلی زنان شود و عوارض ناگواری مثل درد در ناحیه مهبل ایجاد کند.»

مامک هم به برخورد خشونت‌بار مردان در طول دوران قاعدگی اشاره می‌کند. او می‌گوید: «برخورد مردها با پیرو شدن زنان گاهی همراه با تحقیر است با این جمله تکراری که باز هم که تو پیرو شدی!... گاهی با کم‌محلی و بی‌اعتنایی همراه است... یک عده سرزنش می‌کنند که چرا شما به این شرایط عادت نمی‌کنید؟...»

## نوار بهداشتی کجاست؟

الهام هومین‌فر، جامعه‌شناسی که بعد از فاجعه بم برای کمک به زنان زلزله‌زده در آنجا حاضر شده، از جای خالی نوار بهداشتی در بسته‌هایی می‌گوید که به عنوان کمک بین زلزله‌زدگان توزیع می‌شد: «زن‌ها بعد از وقوع زلزله به علت استرس و فشارهای روانی، خونریزی بیشتری داشتند و با دستمال و پارچه‌های کثیف خودشان را جمع و جور کرده بودند. حتی خجالت کشیده بودند در این مورد حرف بزنند و تصور می‌کردند اگر در این مورد حرف بزنند به نوعی اظهار میل به مردان تلقی شود.»

این جامعه‌شناس معتقد است زنان بر اساس شرایط اقتصادی از امکانات بهداشتی دوران قاعدگی بهره می‌برند: «بخش‌هایی از حومه تهران زن‌هایی هستند که از خاک‌اره مابین پارچه تمیز استفاده می‌کنند. مردان خانواده یا حتی خود زنان ممکن است برای امور عادی خانواده پولی اختصاص بدهند، اما برای آنچه که به بدن زنان مربوط است هزینه‌ای تخصیص داده نمی‌شود.»

راضیه تجربه ناخوشایندی دارد و یک بار به خاطر لکه روی دامنش، به سختی از دست همسرش کتک خورده است: «صاحب کار شوهرم آمده بود تا با هم یخچال را جا به جا کنند. قرار بود یخچال را از زیرزمین بیاورند بالا. من تصور کردم شاید به کمک نیاز داشته باشند برای همین رفتم توی حیاط. پیرو بودم و متوجه نشده بودم که دامن سفیدم لکه خون گرفته است. وقتی آن آقا رفت شوهرم به سختی مرا کتک زد و گفت بهتر است وقت قاعدگی خودت را توی اتاق گم و گور کنی!»

الهام هومین فر از اینکه مردان ایرانی در این مورد آموزش کافی ندیده‌اند اظهار تاسف می‌کند: «آنها عصبی شدن، غمگین شدن و احساس افسردگی زنانه را که به علت تغییرات هورمونی رخ می‌دهد درک نمی‌کنند. با کلمات تحقیرآمیز وضعیت زنان را پیچیده‌تر می‌کنند. اما همه مشکل به این قضاوت صرف منتهی نمی‌شود. چون زنان در معرض ساختار تبعیض‌آمیز اجتماعی و اقتصادی قرار دارند ممکن است غذای کافی یا امکانات بهداشتی مناسب نداشته باشند. به همین دلیل در شرایط خاصی مثل دوران قاعدگی تحت فشار بیشتر قرار می‌گیرند.»

شاید مردان ایرانی باید بیاموزند که در دنیای زنانه گاهی روزهای بدخلقى یا دلتنگی زن‌ها تابع اعداد و رقم‌های ناگزیر تقویم است. شاید باید بدانند قاعدگی زنانه یک ضعف نیست. امری طبیعی و عادی است و وجود همین چرخه باعث شده تا حیات بشر روی زمین ادامه داشته باشد.

## اهمیت آموزش دختران در مورد قاعدگی یا عادت ماهانه



عکس: Laura Henry

### مژگان میر اشرافی - مددکار اجتماعی

سن آغاز بلوغ در دختران بین ۹ تا ۱۶ سالگی است. در سال‌های گذشته سن بلوغ در دختران در حدود ۴۱ تا ۵۱ سالگی بوده اما مطالعات اخیر نشان می‌دهد که دخترها بطور متوسط تدریجاً "در سن کمتری قاعده می‌شوند. می‌توان گفت به دلایل مختلف از جمله بهبود تغذیه در میان دختران، ملاحظه شده است که نخستین قاعدگی در دختران حدود یازده سالگی رخ می‌دهد. وقوع عادت ماهیانه برای دختران نه تنها نشانه رسیدن به بلوغ نیست، بلکه نشان دهنده آنست که بدن دختر آماده باروری و در بسیاری از فرهنگ‌ها زمان آموزش او برای به عهده گرفتن بسیاری از نقش‌های زنانه است.

واکنش دختران نسبت به عادت ماهیانه بسته به زمینه تربیتی آنان و همچنین درجه احساس و عکس‌العمل دختر نسبت به قاعدگی و خونریزی ماهیانه بسته به نگرش او نسبت به بدنش و زنانگی متفاوت می‌باشد.

اما چگونه می‌بایست دختران را برای وارد شدن به این مرحله آموزش داد؟ آیا تا به حال به این اندیشیده‌اید که قبل از رسیدن روز قاعدگی دخترتان، به او در مورد عادت ماهیانه آموزش دهید؟!

«دخترک ۱۱ ساله با دیدن لکه‌های خون بر پشت لباسش وحشت می‌کند. کسی به او در مورد پیروید یا عادت ماهیانه چیزی نگفته بود.»

از هم‌کلاسی هایش یاد می‌گیرد که مقداری پنبه میان دو دستمال کاغذی بگذارد. دخترک تا ماه‌ها این موضوع را از مادرش پنهان می‌کند و از اینکه پیرو شده خجالت می‌کشد. او مدت‌ها به جای استفاده از نواربهداشتی، تنها از دستمال و پنبه استفاده می‌کرده و مادرش بعد از مدت‌ها از طریق اعتراض همسایه‌های بخاطر بوی بد زباله‌هایی که دخترک بدور از چشم مادرش دزدکی از پنجره بیرون می‌انداخته متوجه پیرو شدن دخترش می‌شود.»

پدیده بلوغ جنسی به طور طبیعی برای دختران نگران‌کننده و ترسناک است و معمولاً دختران به خاطر نداشتن آگاهی‌های قبلی از تغییراتی که در بدنشان می‌افتد، نگران می‌شوند. معمولاً کودک به دلیل نبود آموزش و شناخت از طبیعت بدنش به شدت ترسیده و یا از وقوع امری مانند خونریزی ماهیانه شرمسار می‌گردد. می‌توان گفت که بدین ترتیب بسیاری از دختر بچه‌ها نسبت به کودکان همسال خودشان اعتماد به نفس و شادابی کمتری دارند.

«شیمای ۳۱ ساله، بطور ناگهانی در مدرسه پیرو شد. شیمای تا حدودی در مورد عادت ماهیانه و اینکه چرا این اتفاق برایش می‌افتد از مادرش شنیده، اما وقوع آن در مدرسه او را دچار اضطراب و ترس زیادی کرده بود. او نمی‌دانست از کجا و از چه کسی می‌بایست نواربهداشتی تهیه کند. او از اینکه به یکی از مربیانش مراجعه و درخواست کمک کند، خجالت می‌کشید.»

یقیناً «دانستن زمان آغاز قاعدگی در دخترتان می‌تواند به شما برای شروع آموزش بهداشت جنسی کمک نماید؛ اما چگونه می‌توان حدس زد که دخترتان وارد این مرحله رشد بدنی شده است؟!»

با دیدن اولین نشانه‌های تغییرات بدنی در دختران می‌توان حدس زد که او به آغاز مرحله بلوغ و شروع عادت ماهیانه نزدیک می‌شود. معمولاً اولین نشانه بلوغ، رشد و تغییر شکل ظاهری اندام آنان است. بیشتر دختران معمولاً در حدود یک سال از زمان رشد سینه‌ها وارد مرحله‌ای از رشد سریع می‌شوند. بدنشان به سرعت شکل اندام زنانه به خود می‌گیرد، قد می‌کشند و سایز پاهایشان تغییر می‌کند و حدوداً «بعد از ۲ سال از آغاز رشد سینه‌ها، اولین پیرو یا قاعدگی اتفاق می‌افتد.»

زمان شروع آموزش به دختران درباره عادت ماهیانه دارای اهمیت فراوان است. با توجه به اینکه دختران در این سنین مرحله حساسی را از نظر شکل‌گیری شخصیت اجتماعی‌شان تجربه می‌کنند؛ عدم دادن اطلاعات درست، صحیح و به موقع می‌تواند آسیب و فشار روانی فراوانی را به کودک شما تحمیل کند و یا آنکه کودک شما از منابع نادرست و یا از طریق هم‌سالان اطلاعات ناقصی را دریافت کند.

بهتر است به جای طفره رفتن از صحبت در مورد بلوغ جنسی و قاعدگی، شروع به ایجاد فضای مناسبی با دخترتان و گفتگوهای کوتاه در مورد اینکه چگونه بدن انسان کار می‌کند و زنان می‌بایست منتظر چه تغییراتی در بدن خود، بعد از وارد شدن به مرحله بلوغ باشند، بکنید. زمانی که اولین تغییرات بدنی را در دخترتان مشاهده نمودید، معمولاً زمان ایده‌آلی برای صحبت و آموزش او در مورد بلوغ جنسی و قاعدگی می‌باشد.

«در خانواده ما از قدیم مرسوم است که با نزدیک شدن دوره بلوغ و تغییرات بدنی در دختران، مادر بزرگ و یا مادرو پدر برای دخترشان هدیه‌ای تهیه می‌کنند و به او زن شدن را تبریک می‌گویند. زمانی که من ۳۱ ساله بودم، مادرم برایم هدیه تهیه کرده بود و در مورد پیرو و عادت ماهیانه به من آموزش داد. این رسم در خانواده ما باعث شده که دختران خانواده نسبت به تغییرات بدنی‌شان خجالت نکشند و با هیجان منتظر اولین روز قاعدگی باشند.»

بسیار مهم است که آموزش در مورد بلوغ جنسی و عادت ماهیانه توسط والدین با رویکرد و نگرشی مثبت نسبت به زنانگی و این مرحله از زندگی همراه باشد. اگر شما به عنوان مادر از این مرحله به عنوان مرحله‌ای دردناک و یا دردسرافرین برای زنان یاد کنید، احساس و نگرش فرزند شما نسبت به این مرحله از زندگی ممکن است به صورت منفی شکل گیرد. ارائه یک تصویر ذهنی مثبت در مورد این مرحله از آغاز زنانگی، باعث می‌شود که دختر خوشبینانه‌تر به جسم خود نگاه کرده و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری در خود نسبت به بدنش احساس کند.

در کنار خانواده؛ با ظهور نخستین نشانه‌های بلوغ جنسی، وظیفه مهم معلمان مدارس دخترانه در آگاهی‌رسانی به دختران اهمیت زیادی پیدا می‌کند. رعایت مسائل بهداشتی در دوران عادت ماهانه، توجه به نوع تغذیه در این دوران یکی از مهمترین مسائلی است که می‌بایست در مدارس دخترانه آموزش داده شود. بسیاری از کارشناسان براین باورند که معلمان و مسئولین امور بهداشتی مدارس دخترانه باید قبل از آنکه دختران اطلاعات غلط و نادرست از دوران بلوغ را از دوستان خود بیاموزند، با روشی صحیح در مورد بلوغ دختران، رعایت بهداشت در این دوران و نحوه تغذیه آگاهی‌رسانی کنند.

## منابع:

پایگاه خبری و تحلیلی زنان، بایسته‌های یک بلوغ زود هنگام دخترانه، مهر ۱۹۳۱

[http://kidshealth.org/parent/positive/talk/talk\\_about\\_menstruation.html#](http://kidshealth.org/parent/positive/talk/talk_about_menstruation.html#)

---