

VANDERBILT KENNEDY CENTER

أجسام سليمة

مخصص
للفتيات



دليل الوالدين بشأن البلوغ لدى الفتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة

جدول المحتويات

- I. **يا إلهي! ها قد حان الوقت: بداية البلوغ** صفحة 3
 - الحديث مع ابنتي عن هذه الأمور
- II. **لا للكسل. مساعدة ابنتك على النشاط باستمرار** ص. 4
 - كيفية البدء
- III. **يا إلهي! ما هذه الرائحة؟** صفحة 5-7
 - الحث على النظافة الشخصية
 - المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة
- IV. **مهلاً، ليس هنا! صفحة 8-9**
 - السلوكيات العامة اللائقة وغير اللائقة
 - تعليم ابنتي تلك المهارات
 - لمس الأعضاء الخاصة
- V. **الأقران والهرمونات والتقلبات المزاجية** ص. 10-11
 - كيف تساعد ابنتك على المستوى الاجتماعي
 - الأمزجة والمشاعر
 - أكثر من مجرد "متقلبة المزاج"
- VI. **حملات الصدر والسدادات القطنية والقوط الصحية. يا إلهي! صفحة 12-14**
 - تعريف ابنتك بحملات الصدر
 - مساعدة ابنتي على الاستعداد للدورة الشهرية
 - تعليم ابنتي أموراً تخص الدورة الشهرية
 - تعليم ابنتي أموراً تخص الاعتناء بالنفس
- VII. **الفحص النسائي ومراقبة الدورة الشهرية** ص. 15-18
 - الفحص النسائي
 - لماذا تحتاج ابنتي للخضوع للفحص
 - إخبارها بما تتوقعه أثناء الفحص
 - إعداد ابنتي للفحص
 - مساعدة ابنتي على الشعور بمزيد من الاسترخاء
 - مراقبة الدورة الشهرية
 - تنظيم النسل لابنتي
- VIII. **الموارد صفحة 19**
 - يمكن تنزيل ملحق يضم القصص الاجتماعية ووسائل الدعم المرئية من خلال الرابط التالي:
vkc.vumc.org/HealthyBodies

يمكنك العثور على الملحق
والمرئيات عبر الإنترنت
على موقع:

[vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

قد تكون مرحلة البلوغ مثيرة للتوتر والارتباك، لا سيما لك ولابنتك التي تعاني إعاقة ذهنية أو تأخرًا في النمو أخرى، عادةً ما يدخل الأطفال المصابون بـ إعاقة ذهنية و/أو إعاقة في النمو سن البلوغ في نفس الوقت تقريبًا مثل الأطفال الآخرين في مثل سنهم. وبعض الأطفال المصابين بتلك الإعاقة، ومنهم الأطفال المصابون بالسنسننة المشقوقة والشلل الدماغي، قد يبدأون مرحلة البلوغ مبكرًا (وتسمى البلوغ المبكر). إليك بعض الأدوات التي تمنحك الموارد والنصائح اللازمة عن كيفية الحديث إلى ابنتك بشأن تلك الأمور الحساسة.

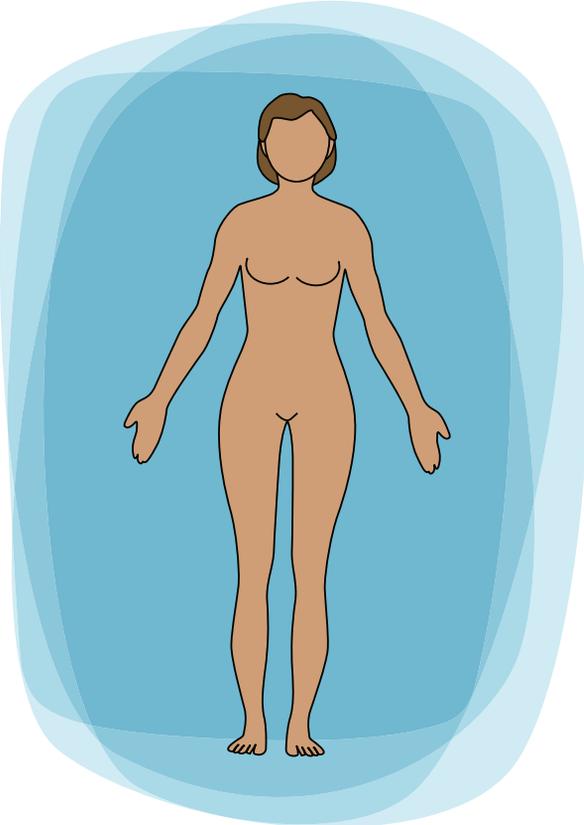
الحديث مع ابنتي بشأن هذه الأمور

ابدأي مبكرًا. تحدثي إلى ابنتك قبل بدء ظهور علامات البلوغ.

التعريف بأعضاء الجسم. استخدم كلمات رسمية للتعبير عن أعضاء الجسم (كالهليل والثدي) والوظائف الجسدية (كالتبول والدورة الشهرية)؛ فهذا من شأنه أن يمنع اللبس ويعطي طفلتك كلمات تستخدمها فيما بعد عند معرفة معلومات عن البلوغ والنظافة وعملية التكاثر. راجعي ملحق التعريف بأعضاء الجسم للاطلاع على صورة يمكنك استخدامها لتعليم طفلتك أسماء أعضاء الجسم ولشرح كيفية حدوث تغييرات في جسمها.

استخدام وسائل الدعم. أنت تعلمين أفضل الطرق التي تتعلم ابنتك من خلالها؛ فأخبريها عن البلوغ بالطريقة نفسها التي تستخدمينها في تعليمها الموضوعات المهمة الأخرى. فإذا كانت ابنتك تتعلم أفضل بالترار - على سبيل المثال - فقسمي لها المعلومات إلى حقائق مبسطة وراجعها معها كثيرًا. وإذا كانت تتعلم أفضل بالصور، فحاولي استخدام وسائل الدعم البصري أو القصص الاجتماعية. فوسائل الدعم هذه توضح الموضوعات صعبة الفهم بشكل أفضل. استعرضي وسائل الدعم التي أعدناها لكي تكتسبي أفكارًا عن كيفية تعليم المهارات (راجع ملحق التعريف بأعضاء الجسم). وغيري فيها بما يتماشى مع أسلوب التعلم المناسب لابنتك.

اسألني متخصصًا. تحدثي إلى الأطباء المعنيين بحالة طفلتك أو معلمها أو معالجها لكي يقترحوا عليك أفكارًا أخرى. ■



من الضروري أن تعلمي طفلتك كيف تحافظ على صحتها منذ سن مبكرة؛ فقد تسبب التغيرات الهرمونية وبعض الأدوية زيادة الوزن أثناء فترة البلوغ. وبالتالي فممارسة التمارين باستمرار واتباع حمية غذائية صحية قد تمنع زيادة الوزن وتحسن المزاج العام ومن ثم تعزز تقدير الذات. والبدء في اتباع تلك العادات الصحية هو الطريقة المثلى لمساعدة ابنتك على النشاط عند البلوغ.

كيفية البدء

جدولة الأنشطة البدنية. احرصي على أن يكون لابنتك وقت محدد كل يوم لممارسة نشاط ما، كالتنزه سيراً على الأقدام واللعب بالخارج وركوب الدراجات. وإذا كانت تواجهها مشكلة في البدء، فاعرضي عليها قائمة بالخيارات المتاحة أو شاركيها الأنشطة. اجعلي الأنشطة البدنية المرحلة جزءاً من الروتين اليومي لأسرتك.

اسألني متخصصاً. إذا كانت ابنتك تعاني إعاقة حركية، فاسألني طبيبها أو معالجها الوظيفي أو أخصائي العلاج الطبيعي عن أفكار آمنة لممارسة التمارين. وابحثي عن أنشطة رياضية مدعمة أو متكيفة في منطقة سكنك على أن تكون إما مخصصة للمراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة وإما توفر تسهيلات لضم طفلتك إليها.

اجعلي التمرين مجزئاً. كلما تقدم عمر طفلتك، انتقلي من "وقت اللعب" إلى وقت ممارسة التمارين أو الرياضات أو وقت النشاط الأسري (من قبيل التمشية معاً). وإن كانت لا تحب ممارسة التمارين، فيمكنك حثها على ذلك بإعطائها جائزة فيما بعد. وفي هذه السن، يجدر الابتعاد عن الأطعمة في اختيار الجوائز. حاولي استخدام الدعائم البصرية من قبيل لوحة أولاً/ثم بعد ذلك. على سبيل المثال، اعرضي على طفلتك "التمرين أولاً" متبوعاً بشيء مفضل من قبيل "ثم ألعاب الفيديو بعد ذلك". راجعي ملحق لوحة أولاً/ثم بعد ذلك للعثور على نموذج فارغ يمكنك استخدامه في المنزل. ■

أولاً

التمارين الرياضية



ثم بعد ذلك

لعب ألعاب الفيديو



الحث على النظافة الشخصية

إن اتباع مبادئ النظافة الشخصية من شأنه أن يعزز تقدير الذات عند ابنتك وشعورها بالاستقلالية. كما أن اتباع عادات النظافة الشخصية من شأنه أن يقلل أيضًا من مقدار الوقت المستغرق في إكمال تلك المهام بدلاً منها.

إعداد كتاب مصور. قد يكون الكتاب المصور بداية جيدة لتعليم مبادئ الاعتناء بالنفس. ويمكنك إعداده أنت وابنتك معًا. ويتوقف كم المعلومات فيه (سواء كانت الصور قليلة أو كثيرة) على مستوى طفلك في القراءة وقوة ذاكرتها. أدرجي صورًا للمستلزمات المطلوبة (كغسول الجسم الخاص أو مزيل العرق أو الفوط الصحية) وصورة لتوضيح خطوات استخدامها. وقد يساعد هذا الكتاب المصور أيضًا في اختيار عناصر معينة أثناء إحدى رحلات التسوق أو جمع العناصر اللازمة لمهام بعينها، ومنها الاستحمام على سبيل المثال. فاستخدام الكتاب المصور يمنح ابنتك شعورًا بالتحكم والمسؤولية التي تتحملها عن إكمال مهام النظافة الشخصية.

صناعة أدوات النظافة الشخصية. فكري في صناعة أدوات مخصصة للنظافة الشخصية لأداء مهام مختلفة؛ فيمكنك استخدام علب الأحذية القديمة أو حاويات بلاستيكية نظيفة أو سلال. دعي ابنتك تساعدك في اختيار الحاويات. ضعي على الجانب الخارجي من العلبة صورًا أو قائمة بالعناصر التي تحتوي عليها وصورة للمهمة الرئيسية (الاستحمام مثلًا). راجعي ملحق الحث على النظافة الشخصية للاطلاع على الصور التي يمكنك استخدامها أنت وابنتك في صناعة مجموعة الأدوات. إليك بعض الأمثلة للأدوات والمحتويات:

- **الاستحمام:** غسول الجسم والشامبو والبلمس وغسول الوجه والصابون وماكينة الحلاقة وكريم الحلاقة
- **أدوات الأسنان:** فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان وخيط تنظيف الأسنان وغسول الفم
- **الطمث:** فوط صحية بأحجام متنوعة ومناديل مبللة ومسكن للألام (إذا كان بإمكانها تناول الدواء وحدها)، وغيار للملابس الداخلية
- **الروتين الصباحي:** مرطب الجسم ومزيل العرق ومناديل مبللة لتنظيف الوجه وغسول الوجه وفرشاة تسريح الشعر

المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: الشعر المتسخ

عندما تدخل الفتيات مرحلة البلوغ، قد يحتجن إلى غسل شعرهن عددًا أكبر من المرات، وقد تعاني ابنتك مع تنظيف شعرها باستمرار لأن الجوانب الحركية لهذه المهمة قد تكون صعبة عليها. وقد يبدو لها ملمس الشامبو أو الماء غير لطيف، فبعض الفتيات المصابات بإعاقات ذهنية أو تأخر في النمو قد لا ينتبهن أصلاً إلى ما تفعله زميلاتهن أو ما يرتدينه. ولهذا، فقد لا يدركن مدى أهمية الشعر النظيف على المستوى الاجتماعي.

- **اجعليه روتينًا.** خصصي جدولاً لتبيني لابنتك كم مرة يجب عليها أن تكمل مهام النظافة الشخصية وخطوات إكمالها. انظري ملحق الحث على النظافة الشخصية للاطلاع على مثال لجدول الاستحمام.
- **الغناء أثناء الاستحمام.** لكي تساعد ابنتك على معرفة المدة التي يجب أن تمكثها في الاستحمام أو داخل حوض الاستحمام، شغلي أسطوانة موسيقية تحتوي على بعض الأغنيات التي تستغرق مدة مساوية للمدة التي تستغرقها ابنتك في الحمام. وعند كل تغيير في الأغنية ستكون إشارة لها لكي تنتقل إلى الخطوة التالية من الجدول.
- **التنعيم.** هل تكره ابنتك تدليك شعرها بيديها؟ إذن دعيتها تستخدم إسفنجة ناعمة لوضع الشامبو. وإذا كان ضغط الماء يزعجها، فدعها تستخدم كوبًا أو إبريقًا لتنقع شعرها فيه أو تستخدم رأس دش يمكن تعديل الضغط من خلاله.
- **صورة أبلغ من ألف كلمة.** اكتبي قصة توضح مدى أهمية الاستحمام بصفة يومية والحفاظ على شعر نظيف. امرحا معًا. التقطي صورة لابنتك وأي فرد آخر من أفراد الأسرة عند استيقاظه من النوم في الصباح (بشعر هائش وكل تفاصيل النوم) ثم التقطي صورة لهما عندما يكونان نظيفين ويرتديان ثيابًا أنيقة. وتحديثي عن نظرة الآخرين لها حين تذهب إلى العمل أو المدرسة ومظهرها على النحو الذي تبدو عليه عند الاستيقاظ من النوم.

المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: العرق ورائحة الجسم

- تنشط غدد العرق أكثر أثناء البلوغ، وبالتالي فمن الضروري أن تعلمي ابنتك كيف تتحكم في رائحة جسمها من خلال استخدام مزيل العرق وتغيير ملابسها يوميًا وغسل ملابسها المتسخة أسبوعيًا والحفاظ على نظافة جسمها.
- **لا تنسي المؤثرات البصرية.** استخدمي القصص وقوائم المراجعة لكي تذكري ابنتك بالخطوات التي يجب عليها اتباعها لتنظيف جسمها والسبب في ذلك. انظري ملحق الحث على النظافة الشخصية للاطلاع على قصة نموذجية تتحدث عن التعامل مع العرق ورائحة الجسم.
 - **جدول المهام.** إذا كانت ابنتك بحاجة لتذكرة بشأن مناطق الجسم التي تحتاج إلى التديك في المرة القادمة، فيمكنك استخدام جدول المهام الذي يوضح المهمة أو الخطوة التالية. أدرجي فيه استخدام الشامبو والتنظيف وأعضاء الجسم التي يجب غسلها بالصابون. وغلفي الجدول بالبلاستيك بحيث يمكنك تعليقه في الحمام. ومن الخيارات الأخرى استخدام دمية باربي قديمة® أو نموذج مجسم أو دمية ورقية مغلقة بالبلاستيك. افصلي كل عضو على حدة ورقميه. تثبت الدمية على حائط الحمام أو الدش باستخدام شريط Velcro. وكلما غسلت ابنتك عضوًا من أعضاء جسمها، أمكنها وضع هذا العضو من جسم الدمية داخل الحاوية المسماة "تم".
 - **العقبات.** إذا كان استخدام مزيل العرق صعبًا عليها، فجربي أنواعًا أخرى مختلفة من قبيل مزيل العرق البخاخ أو البكرة. وإذا كانت تواجه مشكلة في الاستحمام وحدها نتيجة إصابتها بإعاقات حركية، فجربي استخدام أداة تكييفية كمقاعد الحمام أو رأس الدش المتحرك أو قفازات الفك أو مقابض الفك الطويلة/سهلة الإمساك.
 - **روائح قوية جدًا.** أشركي ابنتك في اختيار منتجات النظافة الشخصية، خاصة المنتجات المتعلقة بالروائح؛ فقد تفضل بعض الفتيات المنتجات عديمة الرائحة إذا كانت الروائح النفاذة تزعجها، وكثير من المنتجات المدرجة تحت مسمى "البشرة الحساسة" تكون عديمة الرائحة.
 - **حب الشباب.** قد يمثل حب الشباب مشكلة عند المراهقين نتيجة الزيوت الزائدة في البشرة والتغيرات الهرمونية وأمور النظافة الشخصية، بل والعوامل الوراثية. استشيري طبيب ابنتك بشأن الأدوية الآمنة بدون وصفات طبية لحب الشباب، ومنها الكريماز أو المرطبات، أو أنواع غسول الوجه التي تحتوي على أدوية مثل حمض الساليسيليك أو بيروكسيد البنزويل. التقطي صورة لوجه ابنتك المراهقة أو استخدمي الرسم الخطي، ثم ارسمي دائرة حول المناطق التي يجب وضع الدواء عليها يوميًا. وعلمي ابنتك كيف تتحاشى الاقتراب من المناطق

الحساسة كالعين وفتحات الأنف

والفم. ضعي في حسابك أيضًا

استخدام المناديل المبللة

مسبقًا لتسهيل وضع

الدواء. وإذا كانت

ابنتك تعاني حب

الشباب في الجسم

أيضًا، فهناك أنواع

غسول معالجة

للجسم كذلك.



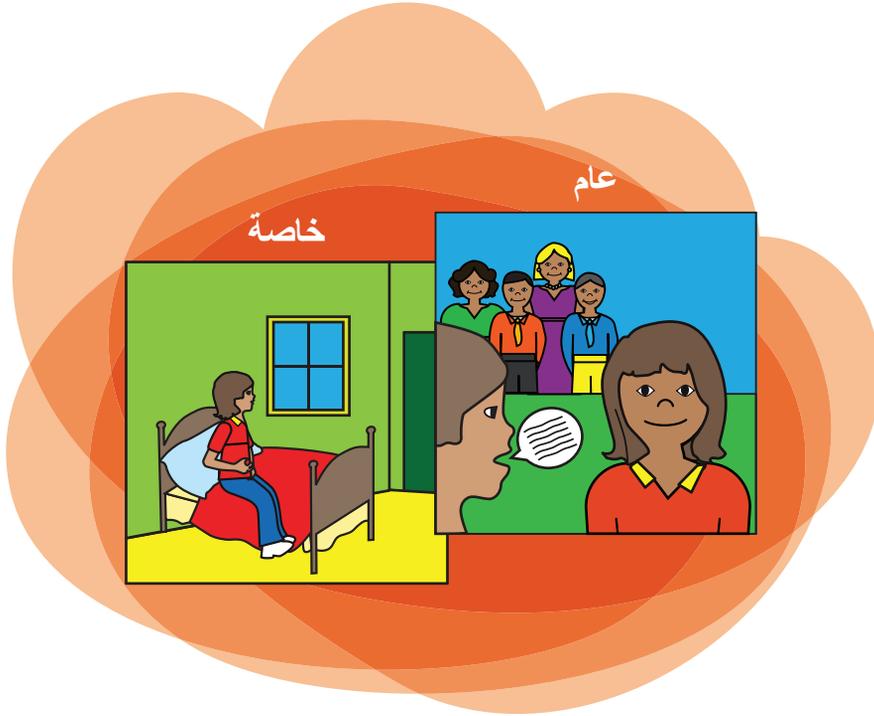
المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: شعر الجسم والحلاقة

- يبدأ شعر الجسم في النمو والتغير خلال فترة البلوغ، فاستخدمي رسمة توضح جسم الأنثى (كتلك الموضحة في ملحق التعريف بأعضاء الجسم) لكي تعلمي طفلك أماكن نمو الشعر وتكون مستعدة للتعامل مع جسمها المتغير. بعض البالغين والمراهقين يميلون إلى حلق الشعر الزائد في الجسم.
- **الحلاقة النموذجية.** أري ابنتك أو دعيها ترى أياً من إخوتها الأكبر أثناء الحلاقة وتعدد الخطوات. دعيها تتدرب معك خطوة بخطوة. واكتبي كل خطوة أو النقطة لها صورة لإعداد صور توضيحية. ولكي تساعدك على تذكر المناطق التي يجب حلقها والمناطق التي لا يجب حلقها، استخدمتي صورة أو رسمة لشخص ولوني أو ضعي أرقاماً على المناطق التي يجب حلقها.
- **تحديد مواعيد الحلاقة.** إذا كان بإمكان ابنتك أن تحلق بنفسها (أو تفعل ذلك بمساعدة شخص آخر)، فاستخدمي تقويمًا مصحوبًا بالصور أو العلامات لكي تذكرتها بعدد مرات الحلاقة وبموعد تغيير الشفرات.
- **تحديد كمية كريم الحلاقة.** إذا كانت طفلك بحاجة إلى مساعدة في التحكم في الكمية أو استخدام علب الحلاقة، فجربي استخدام عبوات كريم الحلاقة أو فرشاة الحلاقة بالحجم المناسب للسفر.
- **اختيار ماكينة الحلاقة المناسبة.** قد تستفيد الفتيات اللاتي يعانين صعوبات في أداء المهام الحركية الدقيقة من ماكينات الحلاقة الكهربائية بدلاً من ماكينة الحلاقة التقليدية ذات الشفرة. وإذا كانت الحلاقة التقليدية ذات الشفرة هي المفضلة، فاطلب من أخصائي العلاج الوظيفي أن يوصي بماكينات حلاقة ذات وزن أو كف عالمي للشفرات للمساعدة في تحسين الإمساك بالماكينة.

المناطق المعرضة للمشكلات بكثرة: النفس والأسنان النظيفة

- **إعداد جدول توضيحي.** استخدمتي الصور التوضيحية في بيان خطوات تفريش الأسنان. راجعي ملحق البحث على النظافة الشخصية للاطلاع على الصور التي تساعد ابنتك في تعلم تفريش أسنانها بدون مساعدة.
- **اختيار فرشاة الأسنان المناسبة.** قد تساعد فرشاة الأسنان الاهتزازية أو الموزونة الأطفال الذين يجدون صعوبة في حمل فرشاة الأسنان وتنظيف أسنانهم. ابحتي عن فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة.
- **إظهار التوقيت والمدة الزمنية.** أضيفي تفريش الأسنان إلى جدول الأعمال اليومية لابنتك مع صور تذكيرية. وقد تساعد المؤقتات في تذكيرها بالمدة التي يجب أن تقضيها في التفريش. ينصح أطباء الأسنان بدقيقتين. ■





السلوكيات العامة اللائقة وغير اللائقة

هل سبق أن قالت ابنتك أو فعلت أشياء على الملأ تمنيت لو لم تفعلها؟ إن طفلتك بحاجة إلى أن تتعلم ما يمكن فعله على الملأ وما لا يمكن فعله إلا بمفردها. ومن السلوكيات الخاصة، على سبيل المثال لا الحصر، أمور من قبيل الذهاب إلى الحمام أو إخراج الريح أو لمس الأعضاء الخاصة لأي سبب كان وتغيير الملابس. فاتباع السلوكيات اللائقة اجتماعياً سيساعد ابنتك على التوافق مع أقرانها ويقلل من فرص تعرضها للتندر أو الإساءة. كما أن الأطفال الذي يفرقون بين السلوكيات العامة اللائقة وغير اللائقة أقل عرضة للدخول في مشكلات مع المدرسة أو مع الشرطة عند الكبر.

تعليم ابنتي تلك المهارات

- **ابدأي مبكراً.** تحدثي معها كأسرة عن السلوكيات العامة والخاصة وضعي لها بعض القواعد الأساسية، من قبيل: "نحن لا ننزع ملابسنا إلا في الحمام أو داخل غرفة نومنا والباب مغلق"، أو "يجب أن ترتدي ملابسنا أو البيجاما قبل أن نغادر الحمام أو غرفة النوم". ذكري ابنتك بتلك القواعد باستخدام كلمات بسيطة أو صور. واستخدمي القواعد نفسها مع كل أفراد الأسرة.
- **استخدام الصور التوضيحية.** أعدي قائمة بالأماكن العامة والأماكن الخاصة، ومن ثم يمكنك الإتيان بأمثلة للسلوكيات المناسبة لكل مكان. استخدمي صوراً توضيحية لتساعد ابنتك على فهم تلك القواعد وتذكرها. انظري ملحق السلوكيات العامة والخاصة للحصول على أفكار وصور قابلة للطباعة لكي تعلميها مفهوم العام والخاص.
- **استخدام القصص.** من الممكن أن تساعد القصص ابنتك أيضاً في فهم تلك القواعد والسبب في اتباعها. فكري في السلوكيات التي تسبب إشكالية عند طفلتك، وكتبي قصة ترسخ قواعد واضحة بشأن الزمان والمكان الذي يمكن فيه اتباع تلك السلوكيات. راجعي ملحق السلوكيات العامة والخاصة للاطلاع على قصص تعلمي ابنتك من خلالها السلوكيات العامة مقابل السلوكيات الخاصة المتعلقة بلمس جسمها وأجسام الآخرين.

- **إعادة التوجيه.** أخبري ابنتك عن المكان الذي يجب أن تذهب إليه لكي تؤدي السلوكيات الخاصة المستخدمة كلمات بسيطة أو صوراً توضيحية. قولي على سبيل المثال شيئاً من قبيل: "يمكنك أن تفعل ذلك داخل (الحمام أو غرفة نومك)" أو اعرضي عليها صورة توضيحية تحت مسمى "خاص". وجهي ابنتك لإحدى المناطق الخاصة عندما تفعل أشياء من قبيل لمس الأعضاء الخاصة أو تعديل ملابسها الداخلية.
- **عندما لا يكون الخاص خاصاً.** سيكون بعض الأطفال بحاجة للمساعدة في أداء المهام الخاصة، ومنها ارتداء الملابس أو الاستحمام أو استخدام الحمام. علمي ابنتك كيف ومن الشخص الذي تطلب منه المساعدة في أداء تلك السلوكيات الخاصة عندما تكون في مكان عام، كالمدرسة أو المطعم. وهذا يشمل تعليمها التخطيط المسبق والسؤال بهدوء أو استخدام بطاقات مصورة أو إشارات.

لمس المنطقة الخاصة

جميع الأطفال عند مرحلة معينة سيرغبون في اكتشاف أعضاءهم الخاصة. وكل أسرة لها قيمها ومعتقداتها الخاصة تجاه هذا السلوك، ولا بأس أن تعلمي ابنتك معتقدات أسرتك. إنها مرحلة طبيعية من مراحل النمو أن يلمس الأولاد والبنات أعضاءهم أحياناً، ولا يمكن إيقاف هذا السلوك بشكل كامل. ومن ثم فالخيار الأمثل هو تعليم طفلتك متى وأين يسمح لها بممارسة هذا السلوك. أما العقاب أو التوبيخ أو إغارة اهتمام كبير لهذا الأمر قد يؤدي في الواقع إلى زيادته لا الحد منه. ومن الممكن أيضاً أن يجعل ابنتك تتراجع عن سؤالك أو سؤال الطبيب عن أمور مهمة.

إذن فمن الضروري أن تعرفي الحقائق؛ فلمس الأعضاء الخاصة لا يسبب العمى ولا يصيبك "بالجنون" ولا يوقف النمو ولا يتلف أعضاء الجسم؛ بل إنه ليس مرتبطاً دائماً بالتفكير في الجنس. فبعض الشباب يلمسون أعضاءهم لأن هذا يمنحهم تجربة حسية مهدئة. وقد يلمس بعض الأطفال أعضاءهم الخاصة بسبب الحكة أو الشعور بالألم؛ مما يشير إلى احتمالية وجود عدوى. فإذا كانت ابنتك تلمس أعضاءها كثيراً لدرجة تثنيها عن أداء أي أنشطة أخرى أو لاحظت تهيج الجلد أو أثرت لديك مخاوف أخرى، فتحدثي إلى الطبيب بشأن هذا الأمر.

يمكنك أن تعلمي ابنتك أعضاء الجسم التي يطلق عليها "منطقة خاصة" عن طريق وصفها بأعضاء الجسم التي تغطي ملابس السباحة أو الملابس الداخلية. يمكنك العثور على أمثلة للصور التوضيحية والقصص الاجتماعية للحديث عن الأعضاء الخاصة وعن لمسها في ملحق المنطقة الخاصة.

إذا كانت ابنتك تلمس أعضاءها الخاصة في العلن، فسترغبين في إيقاف هذا التصرف بسرعة وبهدوء. فيمكنك استخدام صورة توضيحية تذكرها بالقاعد، مثل "ممنوع وضع اليد في السروال" أو صورة تلمح لسلوك لا يمكنها فعله في الوقت نفسه كعبارة "اليد على الطاولة". استخدم صورة أو/أو ثم بعد ذلك التوضيحية لـ "غسل اليدين" ثم "المكافأة" لإيقاف هذا السلوك. قبل الخروج، ضعي في الحسبان إحضار الأنشطة التي من شأنها شغل يديها باستمرار، كلعبة التلمل أو اللعبة المحمولة باليد. وإذا كنت في المنزل، فقد ترغبين في استخدام صورة توضيحية لكي تعطيهما خيار إما "ممنوع وضع اليد في السروال" وإما الذهاب إلى مكان "خاص". ■



من شأن البلوغ أن يكون صعباً على جميع الأطفال، إذ يكون الأصدقاء والمهارات الاجتماعية والمظهر الخارجي أكثر أهمية. وقد تحتاج ابنتك إلى المساعدة في التعامل مع التوتر والتجاوب مع أقرانها. مع انتقال الأطفال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الإعدادية والثانوية، تصبح للملابس والمواعيد والقيادة أهمية أكبر. كما وقد تصبح الاختلافات في النمو أوضح. فكري في المواقف الاجتماعي التي ستواجهها ابنتك وفي مدى تأثير أمور من قبيل الملابس وقصة الشعر والاهتمامات المناسبة للسن على "وسطها الاجتماعي".

كيف تساعدي ابنتك على المستوى الاجتماعي

أشركيها في أنشطة تحبها مع أقرانها. ابحثي عن مجموعة تقوم بأنشطة تحبها، كالرياضات الفردية أو الجماعية أو النادي المناسب لاهتماماتها أو مجموعة شبابية. وتحدثي إلى قائد المجموعة عن احتياجاتها وامنحها أفكاراً عن كيفية ضمها إليهم. اتصلي بمجموعات المناصرة المحلية لمعرفة المزيد بشأن المتاح في منطقتك. إذا لم توجد مجموعة مناسبة، ففكري في إنشاء واحدة.

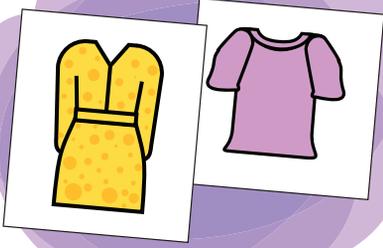
تحدثي إلى معلم ابنتك أو مستشار المدرسة بشأن التدريبات السلوكية بين الأقران. وتوجد برامج لمساعدة الأطفال الآخرين على إدراك نقاط قوة طفلتك والتحديات التي تواجهها. فقد تعمل معرفة الأقران بسبب اختلافات ابنتك في طريقة تواصلها وتعلمها وتحركاتها على زيادة تعاطفهم معها وتفهمهم لموقفها. وتوفر العديد من المجموعات "مجموعات أدوات" ومواقع إلكترونية وقوائم بالموارد المحلية للمساعدة على تعزيز مراعاة الأقران والاندماج. راجعي الموارد الموضحة في صفحة 19.

الشعر. اصطحبي ابنتك لكي تصنعي لها قصة الشعر المناسبة لسنها؛ فالحصول على ملابس وتسريحات شعر مثل الأقران جزء من البلوغ. ومع أن هذا قد لا يتصدر قائمة أولوياتك، فقد يكون بالغ الأهمية في نظر ابنتك وأقرانها.

- طالعي المجلات وتحدثي مع الأمهات الأخريات للحصول على أفكار عن أشكال القصات، وفكري في قصة شعر يسهل عليها الاحتفاظ بها. دعيتها تختار من بين صور قصات الشعر التي تحبها وشاركي الصور مع مصفف الشعر.
- رتبي موعداً مناسباً بحيث لا يكون فيه مركز التجميل مزدحماً وفكري في طلب موعد أطول إذا كانت ابنتك بحاجة إلى الاستراحة. اصطحبي معك وسائل إلهاء كجهاز لوحي إلكتروني أو لعبة لكي تساعديها على تحمل قص الشعر.
- تحدثي إلى أخصائي العلاج الوظيفي الخاص بابنتك عن مهارات الاعتناء بالنفس (كتفريش الأسنان وتصفيف الشعر) والأدوات التكميلية التي يمكنها مساعدتها على التصرف بمفردها.

مساحيق التجميل. كثير من الفتيات يبدأن في وضع مساحيق التجميل أثناء فترة البلوغ. تحدثي إلى ابنتك بشأن القواعد التي تتبعها الأسرة لوضع مساحيق التجميل، وانتبهي إلى ما تفعله الفتيات الأخريات في المدرسة وفي أي سن. وإذا قررت أن تسمح لها بوضع مساحيق التجميل، فابدأي بمساحيق تجميل بسيطة كالمرطبات الملونة أو ملمع الشفاهة أو البودرة. اطلبي مساعدة الأخت الكبرى أو الخالة، أو حتى أحد المختصين في محلات التجميل في اختيار الأنواع التي تعطي مظهرًا طبيعيًا ويناسب سنها وفي وضع مساحيق التجميل بالشكل الصحيح.

الملابس. عند التسوق لشراء ملابس لابنتك، من الضروري أن تكوني على دراية بموضات اللبس المناسبة لسنها. ما الذي يرتديه الفتيات الأخريات عندما تزورين مدرسة ابنتك؟ لمعرفة الأماكن التي يشتري منها المراهقون ملابسهم، يمكنك البحث في المجلات أو التحدث إلى الأمهات الأخريات أو اصطحاب أختها الكبرى أو ابنة خالتها معك عند التسوق. فالتحول من أحذية الإبريم اللاصق إلى الصنادل مثلاً أو تغطية الأربطة المطاطة للسرول بقمصان غير مدسوسة قد يساعد ابنتك على الظهور بمظهر عصري أنيق.



إذا كان بإمكان ابنتك أن تختار، فامنحها خيارات مختلفة لللبس. ويمكنك اصطحابها معك في التسوق وشراء أو معاينة عدة قمصان مختلفة لكي تختار من بينها، أو استخدام لوحة اختيار مزودة بالصور. وإذا كان لابنتك تفضيلات شديدة في اللبس، أو كانت الأزرار والسحابات والكباسين تززعها، وكنت تريدينها أن تفكر في خيارات أخرى، فجربي عرض أنواع أخرى من البلوزات أو السراويل أو التنورات. اهتمي بالملابس المريحة والأنيقة والألوان والأقمشة المفضلة لديها. احكي قصة تشرحي لها فيها كيف يختلف الأطفال والمراهقون والبالغون في لبسهم. تعاوني مع اختصاصي العلاج الوظيفي على مهارات ارتداء الملابس.

ماذا لو كانت ابنتك لا تهتم؟ يتعلق البلوغ والمراهقة بزيادة الاستقلالية والتعبير عن الشخصية المستقلة. فحتى وإن لم تكن الملابس ضمن اهتمامات ابنتك، فالأمور الصغيرة من قبيل طرز أخرى من السراويل أو قصة شعر جديدة قد تقيدها في مساعدتها على الشعور بالاهتمام وعدم الشعور بالنبذ. ومن ثم فمساعدتها على الظهور بمظهر لائق أو ارتداء ملابس تناسب سنها قد يسهل على أقرانها معرفة كم هي جميلة من الداخل أيضًا.

أجهزة التواصل المعززة. إذا كانت ابنتك تستخدم جهاز تواصل ينتج صوتًا، فاحرصي أن تتناسب الأصوات مع سنها وجنسها.

الحالات المزاجية والمشاعر

قد يكون التقلب المزاجي طبيعيًا خلال فترة البلوغ؛ فيمكنك أن تعلمي ابنتك كيف تعبر عن تلك المشاعر. فإذا كانت قادرة على التعبير اللفظي، فاستخدمي كلمات تعبر عن المشاعر ("يبدو أنك تشعرين بالغضب" أو "إن شعرت بالحزن عندما فعل ذلك"). وإذا كان طفلك أقل استجابة مع اللفظ، فاستخدمي الوسائل البصرية مثل الرسوم المتحركة أو الصور أو لغة الإشارة أو بطاقات الكلمات. يتضمن ملحق الحالات المزاجية والمشاعر صورًا للمشاعر التي يمكن لابنتك استخدامها للتعبير لك عن مشاعرها. فكري في الحصول على دعم استشاري أو معالج على علم بتخصيصها ويمكنه إمدادك بالإستراتيجيات الأخرى.

الأمر أكثر من مجرد "تقلبات مزاجية"

أحيانًا ما تكون التغيرات المزاجية نتيجة لشيء أخطر، مثل المشكلات الطبية. فقد تبدو مثلًا مشكلات الغدة الدرقية (وهي شائعة بين الأطفال المصابين بمتلازمة داون) أشبه بالاكتئاب من حيث تأثيرها على المزاج والشهية ومستوى النشاط. أو قد تكون التغيرات المزاجية أحد أعراض الاكتئاب أو القلق كذلك. قد يعاني الأطفال أصحاب الإعاقات من التقلبات المزاجية المعتادة في سن المراهقة، ولكن قد يصابون أيضًا بمشكلات صحية نفسية أخرى يجب علاجها. راقبي التغيرات في سلوكها المعتاد من قبيل الأمور التالية.

- المشاعر: البكاء أو الصراخ أو الضحك بدون سبب واضح
- السلوك: كثرة الحركة، والتأرجح، وفرك اليدين معًا، والعبث بالجلد
- العدائية: الضرب والعض والخدش وضرب الرأس ورمي الأغراض
- الشهية: زيادة تناول الطعام أو نقصه
- الصحة: الشكوى من الصداع أو المغص أو آلام أخرى في الجسم
- النوم: مزيد من النوم أو نوم أقل، وصعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم، والكوابيس
- التفكير: الشعور بالارتباك ومواجهة صعوبة في التركيز ورؤية أشياء غير موجودة
- الطاقة: كثرة الحركة أو قلة النشاط وعدم أداء أشياء اعتادت الاستمتاع بها

تحدثي إلى طبيب ابنتك بشأن أي تغيرات تلاحظينها عليها. تابعي التغيرات باستخدام دفتر اليوميات أو ورقة البيانات (راجع ملحق دفتر اليوميات)، أو أي تطبيق إلكتروني على الهاتف أو الجهاز اللوحي. دوني ما تربيته وتوقيت رؤيته. تذكرتي تدوين التواريخ عند بداية الدورة الشهرية وعند نهايتها. ■

عندما تقترب ابنتك من مرحلة البلوغ، يبدأ جسمها في التغير. فسوف يظهر لها بدايات الثدي ثم بعد عام أو عامين سيأتيها الحيض (وأحياناً تسمى "الدورة الشهرية"). فهذا التغيران أمر طبيعي مرتبط بالبلوغ. إلا أنها قد تكون مخيفة إذا لم تكن ابنتك على دراية بما يحدث. يمكنك استخدام القصص والصور لتساعدي ابنتك على فهم التغيرات التي تعترى جسمها (راجعى ملحق التعريف بأعضاء الجسم) والاستعداد لها.

تعريف ابنتك بحملات الصدر

بدء التدريب. ساعدي ابنتك على التعود على لبس شيء تحت ملابسها باستخدام حملات الصدر الخاصة بالتدريب، والقمصان، والقمصان بدون أكمام ذات الأشرطة الرفيعة، و/أو حملات الصدر الرياضية.

اجعليها مريحة. فكري في شراء حمالة صدر مثبتة من الجهة الأمامية أو سهلة السحب إذا كان من الصعب على ابنتك تثبيتها. جربي حملات الصدر التي لا تحتوي على أسلاك داخلية أو الأقمشة التي تسبب الحكّة، مثل الدانتيل. فكري في اصطحاب ابنتك إلى محل يعرض تجهيزات احترافية. أجري اتصالاً مسبقاً لتحديد موعد لكي تتأكدي أن تجهيزاتهم ستناسب احتياجاتها. اسألي أخصائي العلاج الوظيفي الخاص بطفلتك عن أفكار أخرى تخص حملات الصدر المناسبة والخاصة (قابلة للتكيف) وتعليمها الخطوات الحركية لارتداء حمالة الصدر.

مساعدة ابنتي على الاستعداد للدورة الشهرية

- **ابدأ مبكراً.** يدخل الأطفال مرحلة البلوغ في مراحل عمرية مختلفة (عادة من سن 9 إلى 15 سنة) بل وربما تبدأ مبكراً أكثر عند بعض الأطفال من ذوي الإعاقة. عادة ما تأتي الدورة الشهرية بعد عام أو عامين من ظهور بدايات الثدي عند الفتاة. والوقت المناسب للحديث عن الحيض وتعريفها به هو قبل أن تأتي الدورة الشهرية لأول مرة.
- **تحديثي عن الأمر.** قد يبدو هذا غير مريح، لكن يجب أن تتحدثي مع ابنتك عن الحيض مباشرة. فالحديث معها عن الأمر بوضوح وواقعية سيساعدها على فهم أن الدورة الشهرية أمر طبيعي وسيجعلها أقل خوفاً منها. تأكدي من معرفتها أن وجود الدم لا يعني وجود جرح.
- **كوني ودودة.** استخدمى عبارات إيجابية من قبيل ("هذا سؤال وجيه") لكي تشجعي ابنتك على الحديث معك. كونى هادئة ولا تحاولي إبداء شعورك بالإحراج؛ فهذا يساعد ابنتك على الشعور بالأمان عند التحدث معك، ويمكنك أن تعلميها الحقائق المتعلقة بالدورة الشهرية.
- **استغلي الفرص اليومية.** عند شراء السدادات القطنية أو القوط الصحية أو عند البحث عن جهة تباع هذه الأشياء على التلفزيون، استغلي هذه اللحظات لبدء محادثة مع ابنتك عن الدورة الشهرية.
- **استخدمى المصطلحات الصحيحة.** أجيبى عن الأسئلة باستخدام لغة بسيطة ومصطلحات صحيحة (مثل الثديين والمهبل والقوط الصحية والسدادات القطنية).
- **ضعى في حسابك أسلوبها في التعلم.** عرفى ابنتك بالحيض بأفضل طريقة تنفع معها. فإذا كانت أفضل طريقة للتعلم هي المؤثرات البصرية، على سبيل المثال، فجربي استخدام الصور أو مقاطع الفيديو بدلاً من القصص أو القوائم.
- **اسألي متخصصاً.** اطلبي المساعدة من طبيب ابنتك لتعريف ابنتك بالبلوغ والتغيرات الجسدية التي تمر بها.



تعليم ابنتي أمور تخص الدورة الشهرية

ما ستراه. يجب أن تشرحي لابنتك أنها سترى ما يشبه الدم في ملابسها الداخلية أو في وعاء المرحاض. ويمكنك إعدادها لما ستمر به عندما تبدأ الدورة الشهرية عن طريق إضافة ألوان طعام أو قلم تحديد على زوج من الملابس الداخلية. تأكدي من فهمها أن وجود الدم أمر طبيعي ولا يعني وجود جرح.

ما ستشعر به. اشرحي لها أن النساء يختلفن في شعورهن أثناء الدورة الشهرية؛ فقد تشعر بالإرهاق وتقلب المزاج، وقد تنتفخ بطنها أو تحدث لديها تشنجات. امنحي ابنتك طريقة لتخبرك بما تشعر به، واستخدمي نموذجًا وبطاقات مصورة ولوحة تواصل أو رقمًا أو مقياس الألم لكي تخبرك بمستوى الألم الذي

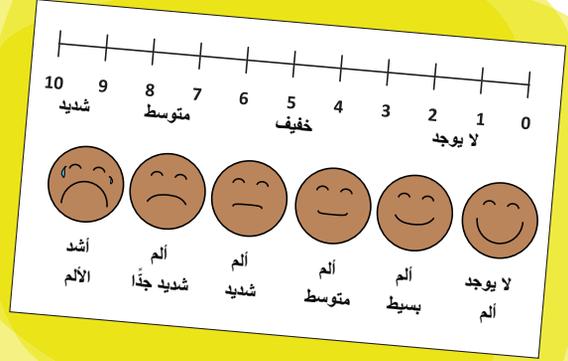
تشعر به (راجعى ملحق التعريف بالدورة الشهرية للحصول على مقياس الألم الذي يمكن لابنتك استخدامه). أخبري طبيبك ابنتك بالأعراض التي تمر بها.

من يمكنها التحدث إليه. علميها أن دورتها الشهرية أمر خاص. أخبريها أن بإمكانها التحدث عن دورتها الشهرية إلى والديها أو طبيبيها أو ممرضة المدرسة، ولا ينبغي أن تتحدث عنها مع الأولاد أو الأصدقاء العابرين أو الأعراب. راجعي النشاط المذكور في ملحق التعريف بالدورة الشهرية لتعريفها بالسلوكيات العامة والخاصة.

كيفية الحفاظ على الخصوصية. ابثي لابنتك عن طرق غير واضحة لإحضار الفوط الصحية إلى المدرسة، ودعيها تساعدك في اختيار حاوية جذابة وعملية لفوطها الخاصة على أن تكون سهلة الاستخدام. ومن أمثلة ذلك حقيبة خاصة أو حقيبة حمل أو حافظة تضعها في حقيبة الظهر أو دولاها أو في مكتب ممرضة المدرسة.

تعليم ابنتي أمورًا تخص الاعتناء بالنفس

- **جربي الفوط الصحية أولاً.** ننصح بالبدء بالفوط الصحية ثم التحول إلى السدادات القطنية عند الضرورة. فقد تجد ابنتك صعوبة في استخدام السدادات القطنية إذا كانت تعاني صعوبات في الحركة. كما أن موعد تغيير السدادة أقل وضوحًا. فإذا كان التدفق غزيرًا جدًا أكثر مما تتحمله الفوط الصحية، فتحدثي إلى طبيبك ابنتك بشأن الخيارات الأخرى.
- **امنحها خيارات.** اشترى أحجامًا وأنواعًا مختلفة من الفوط الصحية قبل بداية الحيض. وقبل التسوق وبعده، تحدثي عن المزايا المختلفة للفوط الصحية كالأجنحة والسّمك. دعي ابنتك تجرب الفوط الصحية وتختار النوع الذي يشعرها بالارتياح. وبعد اختيار نوع الفوط الصحية التي تحبها، اصطحبيها معك للتسوق واستخدمي بطاقة مصورة لتساعدتها على العثور على العلبة من رف المتجر وحدها ووضعها في عربة الشراء.
- **العرض.** بإمكانك أنت وبقية نساء العائلة إظهار أو عرض خطوات ارتداء الفوط الصحية وتغييرها في خطوات قصيرة وبسيطة.





• أنشئي جدولاً. يمكن بيان خطوات تغيير الفوط الصحية من خلال صورة توضيحية أو جدول يوضع في الجيب أو مجلد خاص بالحمام. راجعي ملحق التعريف بالدورة الشهرية للاطلاع على مثال لجدول يوضع في الجيب. فهذا يساعد ابنتك على تحقيق مزيد من الاستقلالية ومن ثم تجعل تغيير الحفاضات الصحية بانتظام جزءاً من روتينها اليومي. عند إنشاء جدول، فكري في أوقات الاستراحة الطبيعية أثناء اليوم المدرسي وفي المنزل باعتبارها أوقاتاً مناسبة لتغيير السدادة أو الفوطة.

- **اصنعي دليلاً بصرياً.**
يمكنك تحديد الملابس الداخلية بقلم تحديد مكان الفوطة لكي تذكري ابنتك بالمكان الذي يجب أن تضعها فيه.
 - **الممارسة.** دربي ابنتك على ارتداء الفوط الرفيعة أو البطانات قبل بدء الدورة الشهرية لديها لكي تساعدها على الاعتياد عليها وعلى الإحساس بها. قد تحتاج الفتيات اللاتي يعانين الحساسية الحسية إلى مزيد من التدريب لكي يشعرن بالراحة. فجربي وضع مؤقت ومكافأته على ارتداء الفوطة لفترات أطول.
 - **سهلي الأمور.** تعاوني مع معلمة طفلك لتسهيل الأمور عليها لكي تطلب استراحة للذهاب إلى الحمام عندما تحتاج إلى تغيير الفوطة الصحية. فإذا شعرت بالحرج أن واجهت مشكلة في طلب ما تحتاج إليه، فإن تسليم بطاقة إشارة أو رمز مميز للمعلم أو ببساطة جدولة فترات راحة منتظمة للذهاب إلى الحمام خلال ذلك الأسبوع قد يساعد في تجنب وقوع الحوادث.
 - **التفكير في التكيف.** قد تعاني ابنتك في المهارات الحركية اللازمة لتغيير الحفاضة الصحية أو الملابس الداخلية أو ملابسها بشكل عام. وربما تجعل الملابس التكييفية تغيير الحفاضة والملابس الداخلية أسهل. أسألي أخصائي العلاج الوظيفي الخاص بابنتك عن أفكار في هذا الشأن. استكشفي خيارات اللبس التكييفية الأخرى عبر الإنترنت. وربما كان بإمكانك تكييف الملابس بنفسك من خلال إضافة رباط أو كباسين لجوانب الملابس الداخلية أو شراء سراويل مطاطية الخصر. ويمكنك أيضاً شراء فوط صحية بدون أغلفة يصعب إزالتها، أو يمكنك إزالة الأغلفة وتخزينها بدونها لتكون جاهزة لاستخدام ابنتك. ويمكنك أيضاً وضع عروات السحب على الورق الذي يغطي الوسادة بحيث يكون من السهل إزالتها.
 - **ساعدها في الاعتماد على نفسها.** من الضروري أن تساعدي ابنتك على الاستقلالية قدر الإمكان في عنايتها بنفسها. واستخدام الإستراتيجيات المذكورة أعلاه قد يساعدها في تعلم كيفية التحكم في دورتها الشهرية بأقل مساعدة ممكنة. إلا أن الفتيات الشابات من ذوات الإعاقة الفكرية أو الحركية غالباً ما يحتجن إلى مزيد من المساعدة في هذه النوعيات من مهام النظافة الشخصية. أسألي المدرسة عما إذا كان من الممكن توفير المساعدة أو إذا كان بإمكان ممرضة المدرسة تقديم المساعدة. شاركي النصائح المذكورة في هذا المنشور والنصائح التي وضعتها في المنزل مع مقدمي الرعاية في حياة ابنتك.
- وكلما بدأت في تعليم أي من هذه الطرق، قسميها إلى خطوات قصيرة وبسيطة. ساعدي ابنتك على التدريب وأعطها رأيك فيما تفعل. امدحيها كلما تعلمت تلك المهارات الجديدة. ■

الفحص النسائي

بالنسبة للنساء من ذوات الإعاقة، قد يكون فحص النساء (يُسمى أيضًا "فحص أمراض النساء") ومراقبة الدورة الشهرية أمرًا صعبًا. في هذا القسم، ستجدين نصائح عن إعداد ابنتك لهذا الفحص. وهناك معلومات أيضًا عن كيفية معرفة ما إذا كانت مراقبة الدورة الشهرية أمرًا مفيدًا، وإذا كان كذلك فكيف تختارينه.

لماذا تحتاج ابنتي للخضوع للفحص

طبقًا للإرشادات المتفق عليها، فإن جميع النساء في سن 21 فأكثر يجب أن يخضعن لمسحة عنق الرحم للكشف عن سرطان عنق الرحم. ويجب أن تبدأ تلك الفحوصات مبكرًا عند السيدات ممن يمارسن الجنس. فحتى وإن لم تكن ابنتك متزوجة، فإنها بحاجة إلى مراجعة طبيب أمراض النساء للفحص والرعاية الوقائية. أيضًا، يجب أن يبدأ فحص سرطان الثدي (تصوير الثدي بالأشعة السينية) في سن الأربعين تقريبًا.

فالعلاقة الإيجابية بطبيب النساء في وقت مبكر تساعد ابنتك على تلقي رعاية جيدة عند حدوث أي مشكلات. وقد وجدت الأبحاث أن النساء ذوات الإعاقة الذهنية أقل عرضة بنسبة 72% من النساء غير ذوات الإعاقة لإجراء مسحة عنق الرحم وأقل عرضة بنسبة 45% لإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية. لا تجعل ابنتك واحدة منهن. ابحثي عن طبيب نساء مستعد لمساعدتك ومساعدة ابنتك من أجل وضع خطة وقائية فردية.

إخبارها بما تتوقعه أثناء الفحص

اشرحي مسبقًا ما سيحدث أثناء الزيارة؛ فهذا قد يساعد الطبيب أو الممرضة على شرح كل خطوة لابنتك أثناء الفحص (كأن تقول "بعد ذلك، سأفعل كذا..."). كما أن زيارة التدريب إلى العيادة مع القيام بجولة في غرفة الفحص قد تطمئنها أيضًا.

- فسوف يتأكد الطبيب أو الممرضة من أن صحتك جيدة. وسوف ينظران إلى المنطقة الخاصة لديك ويلمسائها أثناء الفحص. ولن يلمسا المنطقة الخاصة لديك في أي وقت آخر.
- سوف تخلعين ملابسك أثناء الفحص، وهذا يتضمن ملابسك الداخلية وحمامة الصدر. وسوف تعطيك الممرضة رداءً لتلبسينه.
- بعدها تستلقين على ظهرك أو جنبك على طاولة الفحص مع تغطيتك بملاء.
- سوف يلمس الطبيب أو الممرضة ثدييك وتحت الإبطين ومعدتك ومهبلك للتأكد من أن هذه المناطق سليمة.
- قد يحتاج الطبيب أو الممرضة إلى وضع أداة تسمى المنظار داخل مهبلك لكي يرى ما بداخله. قد يشعر هذا المنظار بالبرودة أو عدم الراحة، لكن حافظي على هدوئك والتقطي أنفاسًا بطيئة وعميقة. سيتم الأمر بمنتهى السرعة.
- يمكنك أن تسأل الطبيب أو الممرضة أي أسئلة أثناء زيارتك.
- يمكنك ارتداء ملابسك من جديد بعد انتهاء الفحص.



إعداد ابنتي للفحص

أولاً

الفحص النسائي



ثم بعد ذلك

المكافأة



- أري ابنتك صورة توضيحية لما سيحدث في الفحص النسائي. (راجع ملحق التعريف بالفحص النسائي للحصول على صور توضيحية كأمثلة.)
- ساعدي ابنتك على إعداد قائمة بالأسئلة التي تساورها عن البلوغ ودورتها الشهرية أو عن الفحص.
- دربيها أو مثلي لها كيف تطرح الأسئلة قبل الزيارة.
- أحضري مقياس الألم البصري لابنتك أثناء الزيارة حتى يمكنها توضيح ما تشعر به للطبيب أو الممرض.
- اتصلي بالعيادة مسبقاً لكي تخبريهم باحتياجات ابنتك وتفضيلاتها.
- إذا كانت ابنتك تعاني إعاقة حركية، فيمكنك أن تسألي الطبيب عن أي أداة خاصة قد تحتاج إليها. إذا كانت ابنتك تواجه مشكلة في الاستلقاء على ظهرها، فاسألي عن أوضاع أخرى يجرى فيها الفحص النسائي. وإن لم يكن مقدم الرعاية على دراية بأوضاع بديلة، فاطلبي اقتراحات من أخصائي العلاج الوظيفي. تأكدي أن أعضاء الفريق في العيادة على استعداد ولديهم القدرة على وضع ابنتك في وضعية آمنة للفحص.
- لا بأس أن تتحدثي إلى الطبيب بشأن تكييف الفحص حسب احتياجات ابنتك.
- اسألي عن الغرض من كل إجراء و عما إذا كانت هناك بدائل قد تكون أسهل على ابنتك.
- قسمي الفحص إلى أكثر من زيارة أو اطلبي مزيداً من الوقت إذا لزم الأمر.
- اطلبي من الطبيب أو الممرضة مقابلتك أنت و ابنتك أولاً، قبل أن تخلع ملابسها، بدلاً من أن تسأل الأسئلة مرتدية السترة.
- اطلبي من الطبيب أو الممرضة أن يفكر في طرق لتقصير فترة وجودها على الطاولة قدر الإمكان.

مساعدة ابنتي على الشعور بمزيد من الاسترخاء

- أحضري معك في الفحص شيئاً مريحاً أو ملهياً كالموسيقى أو أداة تمسك باليد (كجهاز لوحي إلكتروني أو هاتف أو لعبة) أو أحضري كتاباً تحبه ابنتك.
- مارسي تمارينات الاسترخاء قبل الخضوع للفحص وأحضري المؤثرات البصرية لاستدعائها أثناء التدريب على الاسترخاء.
- اسألي مقدم الرعاية عن دواء يساعد ابنتك على الاسترخاء أثناء الفحص.
- اسألي مقدم الرعاية عن خيار مهدئ لابنتك عند الفحص إن لم تتنجح معك الطرق الأخرى.
- خططي لحدث خاص بك و ابنتك بعد الزيارة. دعيتها تختار نشاطاً تحبه أو معالجة خاصة وتحدثي عنها قبل الزيارة وخلالها. استخدمي صورة توضيحية كلوحة أو لألثم بعد ذلك لكي تذكرها بما سيحدث بعد انتهاء الزيارة.

مراقبة الدورة الشهرية

ربما تعتقد أن ابنتك ليست بحاجة إلى وسائل منع الحمل، لكن النساء يستخدمن لعدة أسباب. من الواضح أنه يمنع الحمل، لكنه في الوقت نفسه يساعد على متابعة نزيف الدورة الشهرية، الذي قد يكون غزيراً أو مؤلماً أو غير منتظم. أحياناً يتطلب الأمر من النساء استخدام وسائل منع الحمل إذا كانت تتناول بعض الأدوية (كدواء الصرع) الذي قد يؤدي جنينها إذا أصبحت حاملاً.

فإذا كان نزيف الدورة الشهرية غزيراً عند ابنتك أو يصاحبه ألم، فقد يخفف دواء منع الحمل بعض الألم. وبعض الخيارات قد تجعل التدفق أقل غزارة بينما بعضها قد يوقف الدورة تماماً. كما يصف الأطباء أدوية منع الحمل لعلاج الحالات المؤلمة مثل التهابات بطانة الرحم أو المساعدة في التحكم في حب الشباب الشديد.

لاختيار أفضل طريقة لمنع الحمل أو مراقبة الحيض لابنتك، أشركيها في الاختيار قدر الإمكان. تحدثي إلى طبيبيها أو الممرضة عن كيفية الاستخدام والآثار الجانبية والمخاطر المحتملة.

منع الحمل لابنتي

حبوب منع الحمل:

- قد تمنع الحمل وتتحكم في النزيف.
- يجب تناولها يومياً.
- إذا كانت ابنتك تعاني محدودية الحركة، فمن الضروري أن تعرفي أن تلك الحبوب قد تسبب تجلط الدم.
- يجب أن تتحدثي إلى مقدم الرعاية الطبية لابنتك عن هذا الأمر.
- بعض الحبوب تحدد الدورات الشهرية لتأتي أربع مرات في العام أو أقل.
- ويختلف التأثير على الهرمونات باختلاف نوع الحبوب. قد تحتاج ابنتك إلى أن تجرب عدة أنواع مختلفة من الحبوب قبل التوصل إلى النوع الأنسب لها.

حقنة منع الحمل:

- تحتوي الحقنة على هرمون وتعطى كل ثلاثة أشهر،
- وتجعل الدورات الشهرية أقل تدفقاً بمرور الوقت.
- فكري في مدى تحمل ابنتك الحقن قبل اختيار تلك الطريقة.
- سيظل الدواء داخل جسم ابنتك نحو ثلاثة أشهر، لذلك اسألي الطبيب أو الممرضة عما يمكن فعله إن لم تستجب ابنتك للدواء جيداً.
- قد تكون زيادة الوزن إحدى الآثار الجانبية المحتملة ويجب أن تناقشي هذا الأمر مع الطبيب.

لصقة الجلد:

- توضع اللصقة على الجلد لمدة ثلاثة أسابيع. بعدها تنزع لمدة أسبوع حتى تأتي الدورة لابنتك.
- أحياناً تسقط اللصقة قبل موعدها بكثير أو تسبب تهيج الجلد.
- إذا كانت ابنتك تعاني الحساسية الحسية، فقد لا يعجبها شعور اللصقة على الجلد.
- إذا كانت ابنتك تعاني صعوبات في الحركة، فقد تواجه مشكلة في نزع ملصق ووضع اللصقة على الجلد.

غرسة منع الحمل:

- يمكن لمقدم الرعاية الصحية إدخال قضيب يحتوي على دواء تحت الجلد في الذراع.
- القضيب مصنوع من البلاستيك، بحجم عود الثقاب تقريبًا.
- عادة يستغرق إدخالها نحو دقيقة، وتستغرق إزالتها نحو ثلاث دقائق.
- يعمل القضيب على إطلاق الدواء المانع للحمل والذي يتحكم في مقدار المزيف بمرور الوقت.
- تستمر هذه الطريقة نحو ثلاثة أعوام لكن يمكن إزالتها في أي وقت.

الجهاز الرحمي:

- يضع مقدم الرعاية الصحية الجهاز الرحمي (IntraUterine Device, IUD) في المهبل.
- وقد يكون الوضع مؤلمًا عند بعض النساء اللاتي لم تسبق لهن الولادة الطبيعية.
- تستمر فعالية الجهاز ما لا يقل عن خمسة أعوام إلى عشرة أعوام حسب نوعه.
- قد يجعل الجهاز تدفق دم الدورة أقل بمرور الوقت ويقلل من آلامها. وبعض النساء يرين بقعًا غير منتظمة.
- تحدثي إلى طبيبك ابنتك أو الممرضة بشأن الآثار الجانبية المحتملة. ■



يمكنك العثور على الملحق
والمرئيات عبر الإنترنت
: على موقع

[vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

المؤسسات

- ❑ Vanderbilt Kennedy Center: vkc.vumc.org
- ❑ Autism Society of America: autismsociety.org
- ❑ Autism Speaks: autismspeaks.org
- ❑ Easter Seals: easterseals.com
- ❑ National Down Syndrome Society: ndss.org
- ❑ National Parent Technical Assistance Center: parentcenterhub.org
- ❑ American Society for Deaf Children: deafchildren.org
- ❑ United Cerebral Palsy: ucp.org

موارد الدعم البصري

- ❑ <http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/>
- ❑ do2learn.com

المواقع الإلكترونية

- ❑ National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Sexuality education for children and youth with disabilities.* متوفر على parentcenterhub.org/sexed/
- ❑ Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center: pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp
- ❑ autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism
- ❑ vkc.vumc.org/oral-health-tips
- ❑ <http://kidshealth.org/teen/sexual-health/girls/menstruation.html>
- ❑ kidshealth.org/teen/sexual-health/#cat20015

قصص اجتماعية - معلومات وأمثلة

- ❑ Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- ❑ carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/
- ❑ bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf

الكتب

- ❑ Jukes, M., (1998). *Growing up: It's a girl thing: Straight talk about first bras, first periods, and your body changing*. New York: Borzoi Book Publisher.
- ❑ Schaefer, V. (1998). *Care and keeping of you: Body book for girls*. American Girl Library (Middleton, WI) Pleasant Company Publications.
- ❑ Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.
- ❑ Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore. tasksgalore.com
- ❑ Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.
- ❑ Baker, Jed (2009) *Social skills picture book for high school and beyond*. socialskillstrainingproject.com/books
- ❑ Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.

تم إنشاء هذا الإصدار وتأليفه من قبل المتدربين في برنامج *Vanderbilt* لتعليم القيادة في مجال الإعاقة العصبية النمائية (*Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND*) على المدى الطويل، *Amy Weitlauf*، حاصلة على الدكتوراه، و *Stormi White*، حاصلة على دكتوراه في علم النفس، و *Olivia Yancey*، دكتوراه في الطب النفسي، و *Caitlin Nicholl Rissler*، ماجستير علوم التمريض، و *Elizabeth Harland*، حاصلة على الدكتوراه من *Cong Van Tran*، وأعضاء هيئة التدريس في برنامج *LEND* *Jennifer Bowers*، ممرضة مسجلة وحاصلة على ماجستير علوم التمريض وممرضة معتمدة في طب الأطفال وممرضة طب الأطفال، قسم طب النمو، و *Cassandra Newsom*، دكتوراه في الطب النفسي، والأستاذ المساعد في طب الأطفال، قسم طب النمو، معهد التعليم النفسي والعلاج والأبحاث لاضطرابات طيف التوحد (بالإنجليزية *Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD*) / *Vanderbilt Kennedy Center* موظفو الاتصالات والرسومات في مركز *Vanderbilt Kennedy* للتمييز في حالات الإعاقة النمائية (*Vanderbilt Kennedy Center*) حاصلة على الدكتوراه؛ *Courtney Taylor*، دكتوراه في الطب) بدعم من برنامج *LEND* الصادر عن مركز *Vanderbilt*، *Pam Grau*، بكالوريوس علوم؛ *Evon Lee*، حاصل على الدكتوراه؛ *Terri Urbano*، ممرضة مسجلة، ماجستير في الصحة العامة، حاصلة على الدكتوراه). نحن ممتنون للمراجعة والاقتراحات التي قدمها الكثيرون، بما في ذلك أعضاء هيئة التدريس في *TRIAD* وأعضاء جمعية التوحد في ولاية تينيسي الوسطى.

جميع النصوص والرسومات التوضيحية محمية بحقوق الطبع والنشر لمركز *Vanderbilt Kennedy Center*، ولا يمكن استخدامها في سياق آخر دون إذن خطي من مركز *Vanderbilt Kennedy Center Communications* (8240-322-615•kc@vumc.org). يُوزع الإصدار بحالته أو دون مقابل. عرض المزيد من الموارد والمواد القابلة للطباعة عبر الإنترنت على: vkc.vumc.org.

(*Health Resources and Services Administration, HRSA*) هذا المشروع مدعوم من قبل إدارة الموارد والخدمات الصحية تحت رقم المنحة (*U.S. Department of Health and Human Services, HHS*) التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية هذه المعلومات أو المحتوى والخلاصات هي معلومات أو خلاصات للمولين، ولا *LEND* *Vanderbilt Consortium* اتحاد، *T73MC30767* أو الحكومة الأمريكية. أعيدت طباعته في شهر مايو *HHS* أو *HRSA* ينبغي تفسيرها على أنها موقف رسمي أو سياسة رسمية أو تأييد من قبل لعام 2021