

الفصل الرابع: فهم جسمك

قد تبدو هؤلاء النساء الأربع مختلفات من الخارج، إلا أنهن يمررن بنفس التغيرات.



من المهم أن تفهمي وتعرفي كيف يقوم جسمك بوظائفه. وكلما ازدادت هذه المعرفة، كلما أصبحت أكثر قدرة على العناية بنفسك. وعندما تفهمين جسمك والتغيرات الطبيعية التي تمرين بها، تصبحين قادرة على معرفة ما إذا كانت التغيرات بسبب الإعاقة الخاصة بك أو كونها أمراً طبيعياً يحدث لجميع النساء. وهذا يساعدك أيضاً على تمييز ما إذا كانت نصائح الآخرين لك مفيدة أم ضارة.

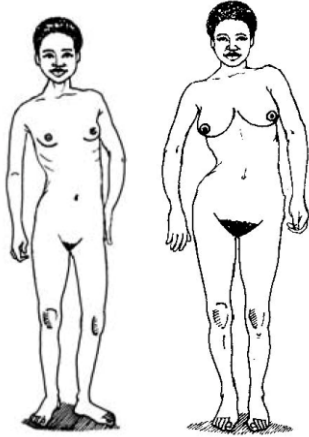
عندما يبدأ جسم الفتاة بالتغير (البلوغ)

بالرغم من الاختلاف الظاهري بين أجسام النساء، تمر معظم النساء بنفس التغيرات الجسدية خلال الحياة. ويبدأ هذا التغير في الحدوث عندما تصل الفتاة لسن 9 - 15 عاماً، حيث يبدأ جسد الفتاة في النمو والتغير إلى جسد امرأة، وهذا ما يسمى البلوغ. ولن تمنع الإعاقة حدوث التغير لديك أيضاً. فكل هذه التغيرات طبيعية يمكن أن تحدث لأية فتاة بغض النظر عن وجود الإعاقة.



الفصل الرابع: فهم جسمك

نلخص هنا التغيرات الرئيسية التي ستلاحظين حدوثها أثناء البلوغ:



- يصبح جسمك أطول وأكثر استدارة.
- ينمو الشعر تحت الإبطين وبين الساقين على الأعضاء التناسلية.
- ينمو الثديان لتصبحي قادرة على إرضاع طفلك بعد الحمل.
- أما داخل جسمك، فيوجد الرحم وقناتا فالوب والمبيضان. وينمو المهبل. ويتغير وضعه حيث تبدأ الإفرازات بالخروج من المهبل.
- ثم تبدأ الدورة الشهرية (الحيض أو الطمث). وقد تشعرين حينها بتقلصات في المعدة أو بالصداع أو الإحساس بالألم في الثدي أو أسفل الظهر. أو قد تلاحظين تغيراً في المزاج قبل حدوث الدورة الشهرية. فعلى سبيل المثال، قد تصبحين مفرطة الحساسية أو تفقدين أعصابك بسهولة.
- تبدأ لديك الأفكار والدوافع الجنسية.
- قد تصبح بشرة وجهك دهنية وتظهر عليها البثور أو البقع.
- قد يزداد التعرق، وتصبح رائحة العرق مختلفة عما كانت عليه قبل البلوغ.

لكن، قد تكون سنوات البلوغ صعبة على الفتاة، بالرغم من كون حدوث التغيرات أمراً طبيعياً وعادياً. ولا يمكنك الشعور كفتاة ولا يمكنك الشعور بكونك امرأة. فجسمك لا يزال بين الطفولة والنضج. وبغض النظر عن الإعاقة، من المهم أن تعتني بنفسك خلال هذه السنوات. وتناول الأغذية الصحية (انظري الصفحة رقم ١٠٤) والحفاظ على نظافة جسمك خلال الدورة الشهرية (انظري الصفحة رقم ١٠٤). ومن المهم بنفس القدر حماية نفسك من الاعتداء الجنسي (انظري الفصل رقم ١٤).

إن التغيرات التي تلاحظينها في جسمك ومشاعرك هي الطريقة التي يقوم فيها جسمك بإعلامك بتغيره إلى جسد امرأة مستعد لعلاقة جنسية وحدث الحمل. وفي بعض الأحيان، وبسبب الطريقة التي يتعامل فيها الناس مع الفتاة ذات الإعاقة، فقد تشعر بالشفقة على نفسها والخجل من جسدها. أو قد تدعن للآخرين، وتصبح منطوية وغير راغبة في مقابلة الآخرين. وزيادة الاعتماد على أفراد الأسرة. وللحصول على معلومات عن احترام الذات والصحة النفسية، راجعي الصفحات رقم ٥٨ إلى ٦١.

الهرمونات

تتسبب الهرمونات بالكثير من التغيرات الجسدية عند الفتاة. والهرمونات هي مواد كيميائية ينتجها جسمك من أجل السيطرة على كيفية ووقت النمو الجسدي عندك. فقبل بدء أول دورة شهرية بقليل، يبدأ جسمك في إنتاج المزيد من الهرمونات التي تعرف بهرمونات الاستروجين والبروجيستيرون. وهي الهرمونات الرئيسية التي تسبب حدوث هذه التغيرات في جسم المرأة.



الفصل الرابع: فهم جسمك

تتحكم الهرمونات أيضاً بوقت حصول الحمل لدى المرأة عن طريق السيطرة على مبيضيها اللذين يقومان بإنتاج البويضات (بويضة واحدة كل شهر). وعلى الثديين للقيام بإنتاج الحليب لإرضاع الطفل بعد الولادة. ويعتمد العديد من وسائل تنظيم الأسرة على منع الحمل عن طريق التحكم بالهرمونات في جسد المرأة (انظري الصفحة رقم ١٧١). كذلك تعمل الهرمونات أيضاً على تنظيم حدوث الدورة الشهرية (انظري الصفحة رقم ١٧١).

الثديان

يبدأ صدر الفتاة الصغيرة بالنمو عندما تصل إلى سن ٩ - ١٥ عاماً. وعليك عدم الخجل من نمو ثدييك. فهما علامة على تغير جسدك إلى جسد امرأة. لكن قد يبدأ أحد الثديين بالنمو قبل الآخر. لكن الثدي الأصغر حجماً سرعان ما ينمو أيضاً. وعليك ألا تقلقي إذا لاحظت عدم التماثل بين الثديين. وقد يختلف أحد الثديين عن الآخر في الحجم أو الشكل عند الكثير من النساء. وإذا لاحظت اختلافاً بين ثدييك و الثدي فتاة أخرى، فعليك أن تعلمي أن الأمر طبيعي. حيث يوجد للثديين العديد من الأشكال والأحجام!

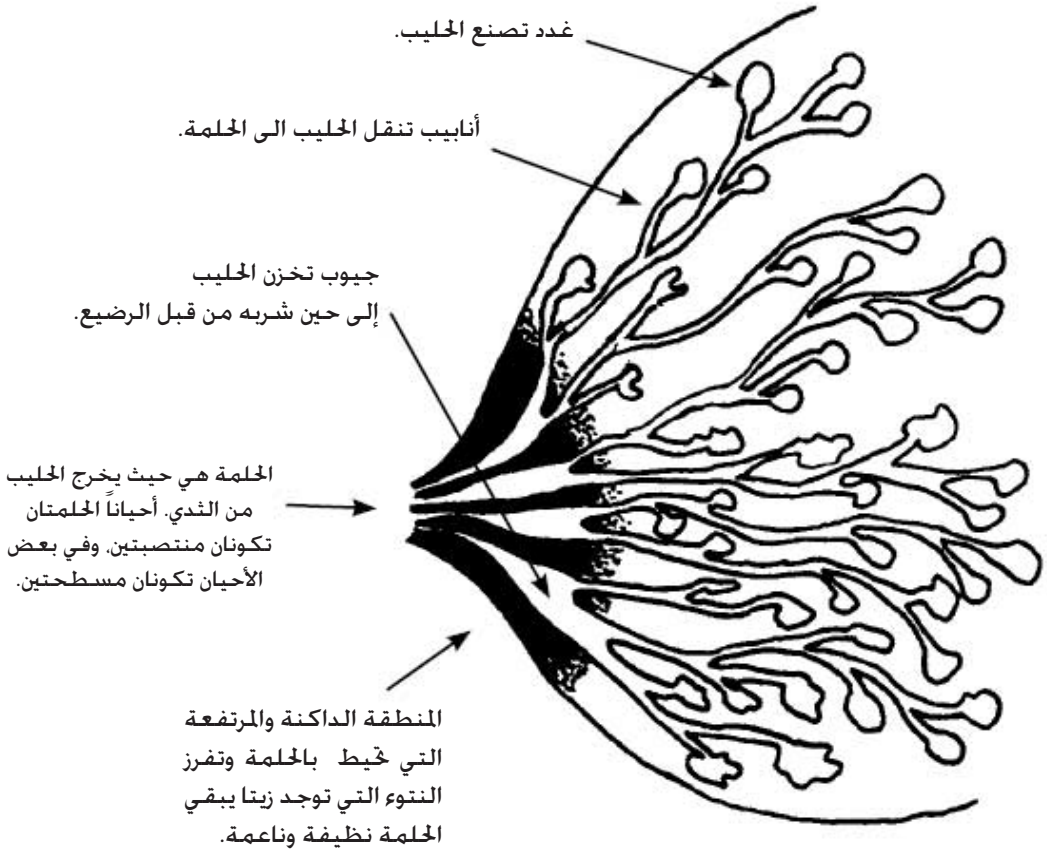
وكلما نما الثديان، أصبحت المرأة قادرة على إنتاج حليب لإرضاع الطفل بعد حدوث الحمل. ويستجيب الثديان للمس خلال العلاقات الجنسية عن طريق إثارة الحلمتين وتصلبهما. ويصبح المهبل رطباً وعلى استعداد لممارسة الجنس.

كذلك يمكن حدوث تورم في الثديين أو الشعور بالألم في الحلمتين في بعض الأحيان قبل بدء الدورة الشهرية مباشرة.

وعندما يكتمل نمو صدرك، ينبغي عليك فحص الثديين مرة كل شهر للتأكد من سلامتهما وعدم نمو كتل غير عادية فيهما. وفي الغالب، يمكن للمرأة نفسها ملاحظة وجود كتل غير عادية في الثدي عندما تتعلم كيفية إجراء الفحص الذاتي للثديين. ويمكن أن يدل وجود كتل في الثدي لا تختفي وحدها على وجود سرطان الثدي. فالفحص المنتظم يساعد على التشخيص المبكر للمشاكل الصحية. انظري الصفحة رقم ١٢١ للحصول على معلومات عن كيفية قيام المرأة بإجراء الفحص الذاتي للثدي.



الفصل الرابع: فهم جسمك



النزيف الشهري (الدورة الشهرية أو الطمث)

حدث الدورة الشهرية لدى كافة الفتيات والنساء ذوات الإعاقة تقريباً مثل غيرهن من النساء غير ذوات الإعاقة. وبينما يعتبر النزيف الشهري علامة على إمكانية حدوث الحمل، لا تستطيع أي فتاة أن تعرف بالضبط وقت حدوث أول دورة شهرية لديها. لكن عادة ما يحدث ذلك بعد أن يبدأ الثديان وشعر الجسم بالنمو. كذلك، وقبل عدة أشهر من حدوث الدورة الشهرية الأولى، قد تلاحظين على ملابسك الداخلية وجود بعض الإفرازات الخارجة من المهبل، وهذه تعتبر أموراً طبيعية.

إذا كنت فاقدة للبصر أو تعاني من صعوبة في النظر أو تحريك الأطراف، فعليك الطلب من الأسرة أو الصديقات من ذوات الثقة مساعدتك على التعامل مع النزيف المصاحب للدورة الشهرية. ولتقديم المساعدة لفتاة أو امرأة تواجه صعوبة في الإدراك أو التعلم عن الدورة الشهرية، راجعي صفحة رقم ١٠٥. وللحصول على معلومات عن كيفية العناية الذاتية خلال الدورة الشهرية، انظري صفحة ١٠٤، وكذلك صفحة رقم ١٦٦ للحصول على معلومات عن الصحة الجنسية والدورة الشهرية.



نطلق النساء في مختلف أنحاء العالم أسماء مختلفة على النزيف الشهري الفصيح بالصحت وأن

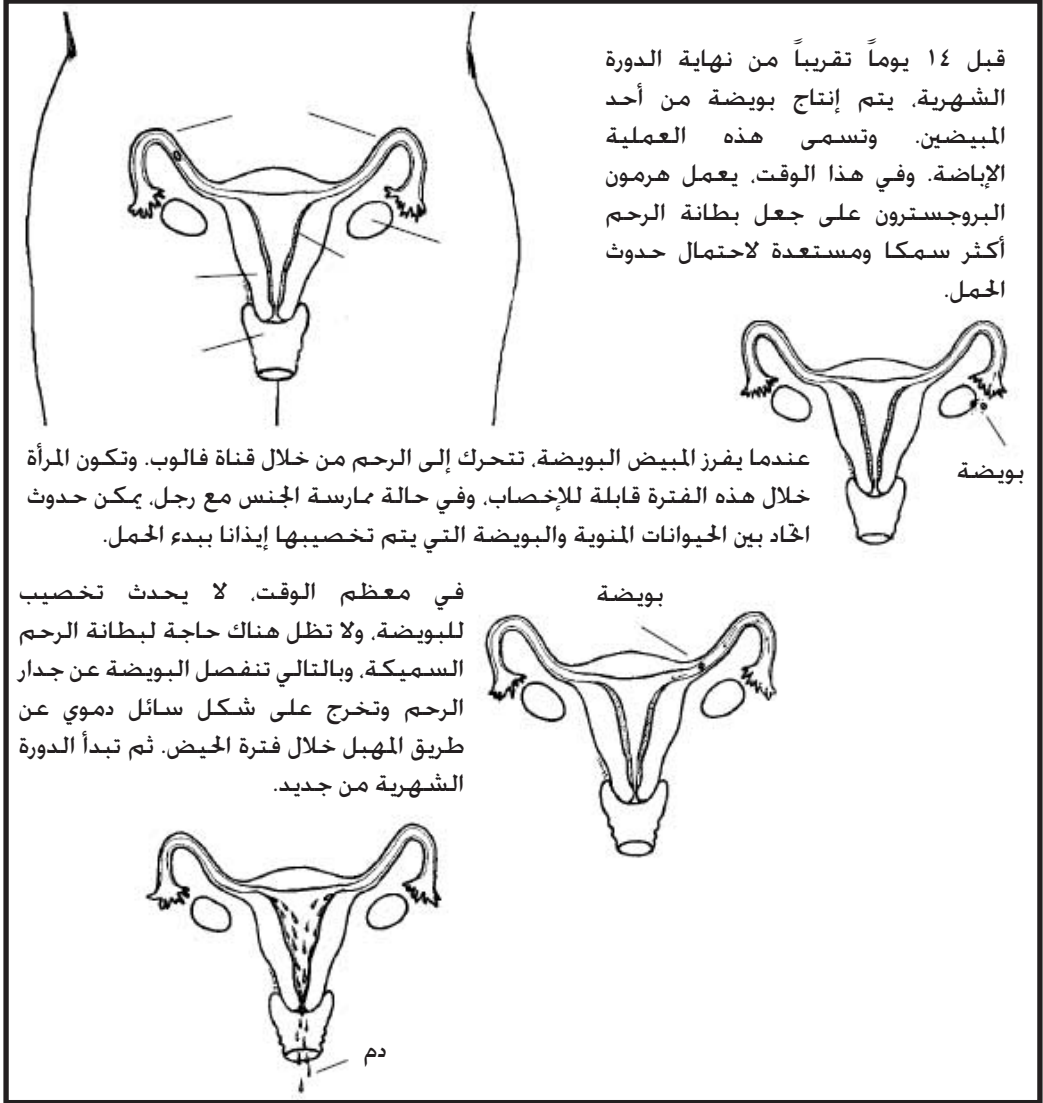


وتتوقف الدورة الشهرية عندما تصبح المرأة أكبر سناً. حيث يحدث هذا التغيير بالنسبة لمعظم النساء عندما يبلغن من العمر ٤٥ - ٥٥ عاماً. للمزيد من المعلومات حول الموضوع، انظري صفحة رقم ١٠٤.

الدورة الشهرية (العادة الشهرية)

تختلف الدورة الشهرية لدى كل امرأة، لكن بالنسبة لمعظم النساء، تحدث كل دورة طمث كل ٢٨ يوماً. تماماً مثل الدورة القمرية. لكن بعض النساء قد تأتيهن الدورة الشهرية قصيرة كل ٢٠ يوماً، أو تطول الفترة لتحث مرة كل ٤٥ يوماً. وخلال السنة الأولى لبدء العادة الشهرية، قد يحدث النزف في وقت مختلف كل شهر. وهذا أمر طبيعي، حيث يستغرق الأمر عدة أشهر حتى يتم حدوث انتظام في الدورة الشهرية.

الفصل الرابع: فهم جسمك



لكي أكون امرأة
سليمة صحياً. يجب
أن أعرف قدر الإمكان
عن جسمي وعن
التغيرات التي تحدث له



عندما يتغير جسمك

من المهم أن تمتلكي القدرة على طرح الأسئلة والتعبير عن مشاعرك. ولا سيما عن المخاوف والأمور المربكة المتعلقة بالتغيرات الجسدية والعاطفية التي تمرين بها. وينطبق ذلك أيضاً على جميع المراحل العمرية عندما تحدث التغيرات الصحية والجسدية الكبيرة التي ترافق سن البلوغ أو التي تتعلق بالحياة الجنسية والخصوبة والإنجاب وانقطاع الطمث. فعندما تقبلين التغيرات الجسدية والعاطفية والأحاسيس الجنسية، يمكنك العناية بنفسك واحترام ذاتك كامرأة. لذلك، خذي وقتاً كافياً لدراسة مشاعرك ومشاركة الآخرين بها.

• اشعري بالراحة بشأن جسمك وتقبلي الإعاقة كجزء من جسمك.
• اعرفي المزيد عن الحياة الجنسية والمسؤوليات التي ترافق النشاط الجنسي. ويمكنك التوجه إلى أفراد الأسرة الأكبر سناً وإلى العاملين في مجال الصحة والمرشدين وغيرهم من البالغين ذوي الإعاقة باعتبارهم مصادر جيدة للمعلومات.

• اعملي على تطوير وتعزيز علاقات المحبة والرعاية مع الأسرة والأصدقاء والأعضاء. لأن العلاقات الإيجابية أساسية للحياة السليمة. ولأن هذه التفاعلات ستوفر لك شبكة دعم مهمة.
• تفاعلي مع غيرك من الفتيات والنساء ذوات الإعاقة. لا سيما النساء العاملات وربات الأسر منهن.
• تجنبي قضاء الوقت مع أفراد يثيرون فيك المشاعر السيئة.
• شاركي في النشاطات خارج نطاق المنزل باعتبارها فرصاً متاحة لتكوين الصداقات وتعلم تطوير ومشاركة الأمور التي تجيدين عملها.
• احمي نفسك من الاعتداء الجنسي (انظري الفصل ١٤).

مساعدة الفتاة على النضوج كامرأة

من المهم إعداد الفتاة لحدوث التغيرات الجسدية التي ستمر بها لتتضح كامرأة مثل التأكد من تعليمها الأمور المتعلقة بالدورة الشهرية قبل حدوثها لأول مرة ومساعدتها

الشهري عندما يبدأ حدوثه. كذلك من الضروري مساعدتها على إدراك أن التغيرات البدنية والعاطفية هي أمور طبيعية عند المرأة.

يمكن لأفراد الأسرة الأكبر سناً والمسؤولين عن رعاية الأسرة تشجيع الفتاة على النقاش وطرح الأسئلة بسهولة وانفتاح حول التغيرات الجسدية. وتمكين الفتاة ذات الإعاقة حتى قبل وصولها إلى سن البلوغ من المعرفة والتأكد من وجود المقربين إليها واستعدادهم للإجابة عن الأسئلة التي تطرحها الفتاة.

أن تكوني مراهقة صعب بحد ذاته. ودون الحاجة إلى تظاهر الأهل بأن جسمك ما زال جسم فتاة صغيرة.



الفصل الرابع: فهم جسمك

- ما الذي يمكن للأسرة ومقدمي الرعاية القيام به؟
- يمكن للأباء والأمهات وغيرهم من أفراد الأسرة القيام بما يلي:
- تقبل حقيقة نضج الفتاة لتصبح امرأة مثلها مثل كافة الفتيات.
- مساعدة الفتاة على لقاء فتيات ونساء ذوات إعاقات أخريات.
- تشجيع الفتاة على بناء الصداقات وممارسة الأنشطة خارج المنزل خاصة أن ذلك سيساعد على تطوير ذاتها وتنمية ثقتها بنفسها.
- التغذية الجيدة للفتاة وتقديم الرعاية الصحية لها في الوقت المناسب.
- مناقشة الأمور المتعلقة بالحياة الجنسية مع الفتاة وتشجيعها على طرح الأسئلة والتعبير عن المشاعر الجنسية.
- حماية الفتاة من الاعتداء الجنسي.

الاحتفال بوصول الفتاة إلى سن البلوغ

في بعض المجتمعات، يعتبر الاحتفال بوصول الفتاة إلى سن البلوغ حدثاً كبيراً يهدف إلى إخبار الناس أن الفتاة "قد كبرت" وأنها قد أصبحت على استعداد للزواج.

تأكد من قيامك بإجراء هذه المراسيم لابنتك عندما تصل مرحلة البلوغ إذا كنت تعيشين في مجتمع تمارس فيه احتفالات البلوغ عند تحول الفتاة إلى امرأة.



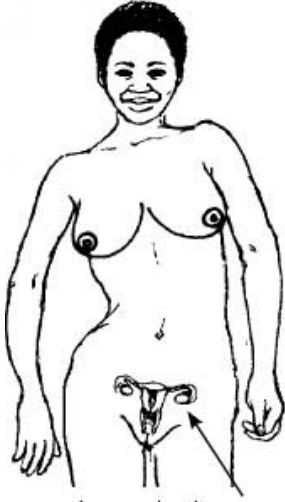
في بعض المجتمعات المحلية في الهند، تأخذ الفتاة حماماً احتفالياً، وترتدي ملابس شبيهة بملابس عروس، تلي ذلك وليمة يقدم فيها الحاضرون الهدايا إلى الفتاة.



الفصل الرابع: فهم جسمك

ما الذي بوسع العاملين في مجال الصحة فعله؟

تأكد من مشاركة فتيات ذوات إعاقة في المشاريع التثقيفية والصحية التي يجري تنظيمها للفتيات لتعريفهن بأجسادهن. وعليك تعليم العائلات ومعلمي المدارس من الفتيات والنساء ذوات الإعاقة أن جسد الفتاة أو المرأة ذات الإعاقة هو دائماً الجسد ذاته تقريباً لدى الفتيات أو النساء غير ذوات الإعاقة.



الأعضاء الإيجابية للمرأة

الجهاز التناسلي للمرأة

لا يختلف جسم المرأة عن جسم الرجل في الكثير من النواحي بغض النظر عن وجود الإعاقة أو عدمها. فعلى سبيل المثال، يوجد القلب والكليتان والرئتان وغيرها من الأعضاء ذاتها لدى كل من النساء والرجال على حد سواء. لكن الأعضاء الجنسية أو الإيجابية التي تسمح للرجل والمرأة بإجاب الأطفال تختلف كثيراً بينهما. ففي جسم المرأة يؤثر الكثير من المشاكل الصحية للمرأة على الجهاز التناسلي لديها.

توجد الأعضاء الجنسية والإيجابية نفسها عند النساء ذوات الإعاقة أو غير ذوات الإعاقة، وتقوم بوظيفتها بالطريقة نفسها. وتدعى الأجزاء الجنسية خارج الجسم بالأعضاء التناسلية الخارجية. أما الأعضاء التي توجد داخل الجسم، فتدعى بالجهاز التناسلي الداخلي.

الأعضاء الجنسية الخارجية



في بعض الأحيان، يكون التحدث عن الأعضاء الجنسية صعباً، خاصة إذا كنت خجولة، أو لا تعرفين ماذا تعني الأجزاء المختلفة من الجسم. في كثير من الأماكن، تعتبر الأعضاء الجنسية من الجسم خاصة.

فهم طريقة عمل الأعضاء الجنسية والإيجابية يساعدك على معرفة كيف تصبحين حاملاً أو الوقاية من حدوث الحمل.



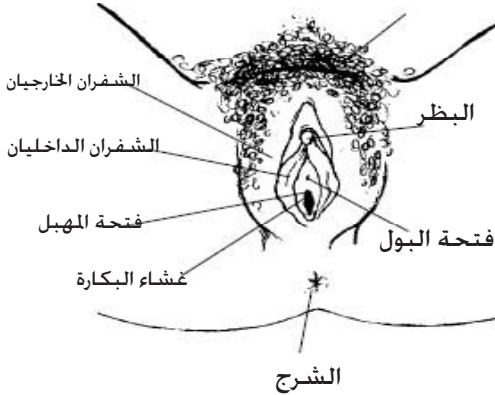
الفصل الرابع: فهم جسمك

تسمى الأعضاء الجنسية الموجودة خارج جسم المرأة وبين ساقَيْها الفرج. ويظهر الرسم التالي شكل الفرج والأسماء الخاصة بكل جزء منه. لكن تختلف أجزاء الفرج من امرأة لأخرى في الشكل والحجم واللون. خاصة في الطيات الجلدية الخارجية والداخلية.

أحياناً قد تطلق كلمة المهبل على المنطقة ككل. لكن المهبل هو الجزء الذي يبدأ من فتحة الفرج ويمتد إلى داخل الرحم. ويسمى أحياناً "قناة الولادة". كما تتولى طيات الجلد الخارجية والداخلية حماية المهبل. ويطلق أحياناً على هذه الطيات اسم "الشفرين". ويكون الشفران الداخليان طريين، ولا ينمو عليهما الشعر. وحساسين للمس. وخلال العملية الجنسية ينتفخ الشفران الداخليان. ويكبر حجمهما. ويصبح لونهما أغمق.

يتكون غشاء البكارة من قطعة رقيقة من الجلد داخل فتحة المهبل. وهو غشاء مرن قد يتمدد أو يتمزق وينزف قليلاً نتيجة للأعمال الشاقة والألعاب الرياضية أو غيرها من الأنشطة. وقد يحدث هذا أيضاً عند ممارسة المرأة الجنس للمرة الأولى. ويختلف غشاء البكارة بين النساء. فبعضهن يولدن دون غشاء على الإطلاق. وقد لا يحدث النزف عند كل النساء خلال الاتصال الجنسي الأول.

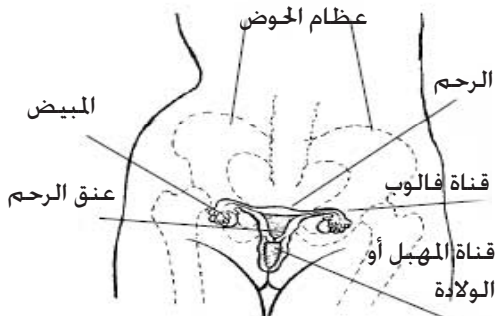
الأعضاء الجنسية الخارجية (الفرج)



يكون البظر صغير الحجم. يشبه في شكله برعم الزهرة. وهو الجزء الأكثر حساسية للمس من الفرج. كما أن فرك البظر والمنطقة المحيطة به يمكن أن يثير المرأة جنسياً. ويحدث ذروة النشوة الجنسية.

الفتحة البولية هي فتحة صغيرة تقع بين المهبل والبظر. وتؤدي إلى الخالبين. وهي أنبوب قصير يحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم. أما الشرج. فهو فتحة الأمعاء حيث يتم إخراج البراز إلى خارج الجسم.

الأعضاء الجنسية داخل جسم المرأة



تقع الأعضاء التناسلية داخل جسد المرأة في منطقة الحوض. أي المنطقة الواقعة بين الوركين. ويمكنك الشعور بعظام الوركين تحت الخصر. لكن لن تتأثر الأعضاء التناسلية إذا لم تكن عظام الفخذ لديك متساوية في الشكل.



الفصل الرابع: فهم جسمك

يوجد مبيضان لدى المرأة، يقع كل واحد منها على جانب واحد من جانبي الرحم. ولا يزيد حجم كل مبيض عن حجم حبة اللوز أو العنب. وعندما يفرز المبيض بويضة واحدة كل شهر، تتحرك إلى قناة فالوب التي تقوم بنقل البويضة من المبيض إلى الرحم، وهو عضلة صغيرة جوفاء لديها القابلية للتمدد وزيادة الحجم عند المرأة الحامل.



الأعضاء الجنسية عند الرجل

رؤية الأعضاء الجنسية للرجل أسهل من رؤيتها عند المرأة. لأن معظم الأعضاء الجنسية الذكورية تقع خارج جسم الرجل. وتقوم الخصيتان بإفراز الهرمون الذكري الرئيس الذي يعرف بهرمون التستوستيرون. عندما يبدأ جسم الصبي بالتحول إلى رجل، يتم إفراز المزيد من هرمون التستوستيرون الذي يتسبب في ظهور الصفات الذكورية، تماماً كما تتسبب الهرمونات الأنثوية بحدوث التغييرات الجسدية عند الفتاة.

تقوم الخصيتان، أيضاً، بإنتاج الحيوانات المنوية عند الرجل. وتنتقل هذه الحيوانات المنوية من الخصيتين عبر قناة أو أنبوب إلى القضيب، حيث يمتزج مع السائل المنوي الذي تنتجه غدد خاصة. ويطلق على مزيج الحيوانات المنوية والسائل اسم المنى.



ماذا يحدث أثناء العملية الجنسية؟

خلال الممارسة الجنسية، يخرج المنى من قضيب الرجل عند القذف. وقد تحتوي كل قطرة من المنى على الآلاف من الحيوانات المنوية التي تكون صغيرة جداً، ولا يمكن رؤيتها. وعندما يقذف الرجل المنى في مهبل المرأة أو بالقرب من الأعضاء التناسلية للمرأة، يمكن للحيوانات المنوية الدخول إلى الرحم عن طريق عنق الرحم.

ويتكون المهبل من نوع خاص من الجلد يمكنه التمدد بسهولة خلال العملية الجنسية (وعند الولادة أيضاً)، ويفرز المهبل سائلاً يساعد على نظافة المهبل ومنع العدوى. ويقوم المهبل بإنتاج إفرازات أكثر من المعتاد عند ممارسة الجنس لتسهيل دخول القضيب. ومنع حدوث التشققات في المهبل، ومساعدة الحيوانات المنوية للوصول إلى الرحم.



الفصل الرابع: فهم جسمك

حدوث الحمل



بعد تسعة شهور



بعد مرور ١٤ يوماً تقريباً بعد بداية كل دورة شهرية، تصبح بطانة الرحم جاهزة لاستقبال البويضة التي تفرز من أحد المبيضين. وتسمى هذه العملية الإباضة. ثم تتحرك البويضة باتجاه الرحم عن طريق قناة فالوب. وفي هذا الوقت، تكون المرأة خصبة، ويمكن حدوث الحمل عند ممارسة العلاقة الجنسية مع رجل في هذه الفترة حين تدخل الحيوانات المنوية الرحم عن طريق عنق الرحم، وتتحد مع البويضة، وهذا ما يسمى الإخصاب. ويشير إلى بداية الحمل. أما إذا لم تمتزج البويضة مع الحيوانات المنوية، فلا يحدث الحمل. وتنفصل بطانة الرحم عن الجسم، ويتم التخلص منها خلال الدورة الشهرية.

ما ينبغي على كل امرأة معرفته عن العلاقة الجنسية

- يمكن حدوث الحمل في المرة الأولى لممارسة الجنس مع رجل.
- يمكن حدوث الحمل في أي وقت عند ممارسة الجنس دون استخدام وسائل تنظيم الأسرة (حتى لو مارست الجنس لمرة واحدة فقط).
- يمكن حدوث الحمل حتى لو اعتقد الرجل أنه لم يسمح للحيوانات المنوية بالخروج.
- يمكن حدوث الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (الأمراض المنقولة جنسياً) أو فيروس نقص المناعة البشرية في حالة عدم استخدام الواقي عند ممارسة الجنس مع شخص مصاب. (لا يمكنك معرفة المصاب بمثل هذه الأمراض من خلال النظر. انظري صفحة ١٥٥).
- من الأسهل انتقال عدوى الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو بفيروس نقص المناعة البشرية من الرجل إلى المرأة خلال العملية الجنسية أكثر من انتقال مثل هذه العدوى من المرأة إلى الرجل، وذلك لأن مني الرجل يبقى في المهبل لفترة طويلة.
- كذلك، من الأصعب معرفة إصابة المرأة بالعدوى، لأن علامات الإصابة تكون على الأغلب داخل جسد المرأة.
- استخدم الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي دائماً للحماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز. وعلى الرغم من صغر حجم الحيوانات المنوية والجراثيم التي تسبب العدوى، فكلاهما لا يستطيع اختراق البلاستيك في الواقي إذا تم استخدامه على نحو سليم.
- لمزيد من المعلومات حول حماية نفسك من الإصابة انظري الفصل رقم ٨، ولمنع الحمل غير المرغوب فيه انظري الفصل رقم ٩.

واقي للنساء



واقي للرجال



الفصل الرابع: فهم جسمك

عسر القميرة على إزجاب طفل (العقم).

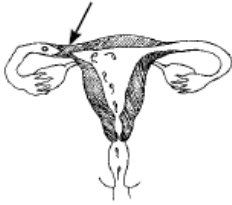


الإعاقة لا تسبب العقم. لكن توجد بعض النساء ذوات الإعاقة اللواتي يعانين من العقم. ولكن ليس بنسبة أعلى من حدوث العقم لدى النساء غير ذوات الإعاقة. ولا تكون الإعاقة سبباً للعقم عندما توجد امرأة تعاني من الإعاقة والعقم معاً.

ما هو العقم؟

في العادة، تتم الإشارة إلى وجود العقم لدى الزوجين (رجل وامرأة) في حالة عدم حصول الحمل بعد ممارسة العلاقة الجنسية معاً بضع مرات في الشهر لمدة عام ودون استخدام وسائل تنظيم الأسرة. وقد يعاني الزوجان مشكلة في الخصوبة في حالة حدوث ثلاث حالات إجهاض أو أكثر. ويمكن حدوث العقم لدى رجل أو امرأة سبق لهما الإزجاب. ويمكن أن تنشأ المشكلة خلال السنوات التي انقضت منذ ولادة آخر طفل. وفي بعض الأحيان، يرجع العقم إلى وجود مشاكل لدى كل من الرجل والمرأة معاً (وليس فقط لدى الرجل أو المرأة). أو أحياناً أخرى يبدو كل منهما بصحة جيدة. لكن الطبيب والفحوصات الطبية وحدهما قادران على معرفة مسببات العقم.

قناة مسدودة



ما هي أسباب العقم؟

العقم عند المرأة

من أهم أسباب العقم عند المرأة:

وجود ندوب داخل القنوات أو الرحم: تعمل الندوب أو التورمات الجلدية في القنوات على منع البويضة من الانتقال داخل القنوات أو تمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. كذلك تعمل الندوب في الرحم على منع التصاق البويضة المخصبة بجدار الرحم. وقد تصاب المرأة بالندوب دون أن تعرف ذلك بسبب عدم وجود أعراض مرضية. لكنها سوف تعرف بعد سنوات بإصابتها بالعقم عند محاولتها الإزجاب.

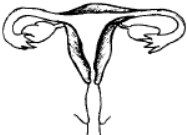
قد تنتج الندوب نتيجة لما يلي:

- عدم علاج الإصابة بعدوى الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي التي يمكنها الانتشار إلى الرحم أو القنوات (مثل أمراض التهاب الحوض) أو الإصابة بالسلس في منطقة الحوض التي تؤدي إلى إصابة قناة فالوب أو الرحم بالندوب.

- الإجهاض غير المأمون أو مشاكل الولادة التي تتسبب في وقوع أضرار أو إصابات في الرحم.

- ظروف غير صحية داخل الرحم تترافق مع حدوث عدوى ناجمة عن وجود جهاز مانع للحمل مزروع داخل الرحم (اللولب).

- المشاكل الناتجة عن إجراء العمليات الجراحية في المهبل والرحم والقناتين أو المبيضين

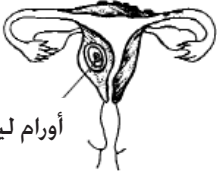


مبيض لا ينتج بويضات



الفصل الرابع: فهم جسمك

مشاكل الإباضة: يحدث العقم عندما تكون فترة الدورة الشهرية عند المرأة أقل من ٢١ يوماً أو أكثر من ٣٥ يوماً عندما لا تتمكن المرأة من إفراز البويضات. الأمر الذي قد ينتج عن نقص الهرمونات أو عدم إفراز الهرمونات في الوقت المناسب. ويحدث هذا أحياناً عندما تكبر المرأة في السن وتقترب من انقطاع الدورة الشهرية (انقطاع الطمث). ويمكن عدم إفراز البويضات عند بعض النساء في حالة فقدان أو زيادة الوزن بسرعة كبيرة. أو في حالة البدانة أو النحافة المفرطة، أو في حالة الإصابة بالمرض. ووجود الأورام (الألياف) في الرحم يمكن أن يؤدي إلى حدوث الإجهاض.



العقم عند الرجل

من الأسباب الرئيسية للعقم عند الرجل ما يلي:

١. عدم إنتاج العدد الكافي من الحيوانات المنوية.
٢. عدم قدرة الخصيتين على إنتاج حيوانات منوية صحية. ويمكن حدوث ذلك نتيجة لارتداء الرجل الملابس الضيقة التي تضغط على الخصيتين وتبقيهما قريبتين من الجسم، أو نتيجة لعمل رجل ما في مناطق حارة قريبة من المراجل والأفران أو المحركات مثلاً. كما يمكن حدوث ذلك نتيجة لقيام الرجل بقيادة المركبات لعدة ساعات دون انقطاع أو نتيجة للجلوس المستمر طيلة اليوم أو الجلوس لوقت طويل في الحمام الساخن قبل ممارسة الجنس.
٣. عدم قدرة الرجل على قذف المنى بسبب وجود ندوب في القنوات ناجمة عن العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي (الأمراض المنقولة جنسياً)، أو بسبب وجود إصابات في الحبل الشوكي.

العقم عند الرجل والمرأة معاً

- قد يحدث العقم عند الرجل أو المرأة على حد سواء نتيجة لما يلي:
١. الإصابة بالأمراض مثل النكاف والسكري والسل والملاريا.
 ٢. تناول الكحول أو التدخين أو مضع التبغ أو تعاطي المخدرات.
 ٣. سوء التغذية، والضغط النفسي، والإرهاق، أو التعرض لبعض المواد الكيميائية.



الفصل الرابع: فهم جسمك

إنشاء عائلة عن طريق التبني

تختار بعض النساء ذوات الإعاقة تبني الأطفال لإنشاء أسرهن. وقد تلجأ المرأة للتبني بسبب وجود عقم لديها أو لدى شريكها، أو عند وجود مشكلة صحية تمنع المرأة من الولادة، أو ببساطة، قد تقرر المرأة تبني طفل لا اعتقادها أن التبني هو وسيلة جيدة للأمومة وإنشاء أسرة.

كيف أصبحت أمًا

كثيراً ما راودني في طفولتي حلم العثور على شريك الحياة وإنشاء أسرتي. مثلي في ذلك مثل معظم الفتيات الصغيرات في الولايات المتحدة. لكن، وخلافاً لمعظم الفتيات الصغيرات، لم أكن أصدق أن ذلك الحلم سوف يصبح حقيقة، فأنا أستخدم كرسيًا متحركًا للتنقل. ولم أعرف أي والدة استخدمت الكرسي المتحرك لأتبع خطاها كقدوة لي. كذلك، لم ألق تشجيعاً على التفكير باحتمال أن تكون لي عائلتي الخاصة.

لكن، عندما التقيت بزوجي لأول مرة عرفت أنه الشريك المناسب لي. خاصة أنه كان يشاركني الحلم السري ببناء عائلة من خلال التبني. كنت أعرف عن وجود العديد من الأطفال الذين فقدوا أسرهم وينتظرون إيجاباً "عائلة أبدية"، وعرفت من أعماق قلبي أنه يمكننا أن نصبح تلك الأسرة للطفل المناسب. في البداية، اعتقد والدي أنه ليس من العدل وضع "كامل عبء رعاية الطفل" على عاتق زوج. لأنني باعتقادهم لست قادرة على رعاية طفل. لكن، وبالرغم من توترتي، تعلمت كيفية عمل أشياء كثيرة قال بعضهم إنني لن أقدر على القيام بها. فأنا أعنتني بمنزلي، ولدي وظيفتي الخاصة بي، وسبق لي أن توليت رعاية أطفال الأصدقاء في الماضي. لذلك، عرفنا أنا وزوجي أن بإمكاننا القيام بذلك.

وكان علينا الذهاب إلى عدة وكالات تبني حتى وجدنا وكالة دعمت خطتنا لتكوين عائلة. وأدركنا أنه لا يمكننا تغيير الأحكام المسبقة لدى الناس. لذلك لم ننفد الأمل، وقررنا تجربة وكالة أخرى إذا لم تقنع سابقتها بخطتنا. وبعد أن وجدنا وكالة تبني قبلت دعمنا، قمنا بإقناعهم أن بإمكاننا القيام بدور الأم أيضاً. لا التركيز على ما لا يمكنني عمله.

وأخيراً، حصلنا على طفلة اجتمعت فيها آمالنا وأحلامنا. وكانت تستخدم كرسيًا متحركًا مثلي تماماً. وشعرنا بالقلق من رفض القاضي الذي نحتاج إلى موافقته من الناحية القانونية بسبب إعاقتي. لكنه وافق على التبني بعدما شاهد بنفسه مدى انسجامنا معاً.

أشعر بالفخر والشرف على منحي الفرصة لتوجيه ابنتي وإرشادها خلال سنوات نموها ومساعدتها على أن تكبر إنسانة جميلة وموهوبة كما هي فعلاً.

