



صفحه	فهرست
۱	بلوغ ونوجوانی.....
۲	تغییرات جسمی دوران بلوغ.....
۲-۳	قاعدگی چیست.....
۳	علائم همزمان وپیش از قاعدگی.....
۴-۵	اقدامات مفید جهت کاهش ورفع درد قاعدگی.....
۵-۷	تغییرات روانی دوران بلوغ.....
۷-۹	معیارهای انتخاب دوست.....
۹-۱۰	بهداشت دوران قاعدگی.....
۱۰-۱۳	تغذیه دوران بلوغ.....

بلوغ دختران



نویسندگان

مراد حاصل درویشی کارشناس مسئول بهداشت مدارس

آزینا مختاری کارشناس بهداشت مدارس

دکتر مجتبی نقشواریان متخصص روانپزشکی و کارشناس مسئول بهداشت روان

با همکاری دکتر حسن جولایی معاون بهداشتی

طراحی و صفحه آرایی:

ناظمه مختاری

منابع:

بهداشت نوجوانان (راهنمای دختران) : وزارت بهداشت ودرمان وآموزش پزشکی

بلوغ دختران : دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

پمفلت تغذیه بین وعده های دانش آموزان : معاونت بهداشتی شیراز

پمفلت اختلالات قاعدگی : واحد بهداشت خانواده - معاونت بهداشتی شیراز

تغییرات روانی بلوغ : برگرفته از سخنرانی دکتر مجد(روانپزشک)

اینترنت



فرزندم روز بلوغ خود را به خاطر بسپارو آن را برای همیشه گرمی بداروهر سال درچنین روزی در راه خدا صدقه بده ، اطعام کن و شکر خدای را بجای آور که به تو توفیق بزرگ تشرف به بارگاهش را ، عنایت فرموده است .

* سید بن طاووس از علما وفقهای شیعه **

بلوغ و نوجوانی

دوره نوجوانی مهمترین وبارزش ترین دوران زندگی هر فرد است و بلوغ به معنای رشدیافتن و به کمال رسیدن کودک و به عبارتی مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی است .

دراین دوره تغییرات عمده ای از نظر جسمی و روانی تحت تاثیر عوامل عصبی و هورمونی ظاهر می شود و تخمدانها شروع به فعالیت نموده و صفات ثانویه جنسی پدید می آیند که مهمترین نشانه آن توانائی تولید مثل و قابلیت باروری در دختران است . بطور کلی نشانه های بلوغ در دختران از سن ۱۲ - ۸ سالگی ظاهر میشود .



تغییرات جسمی دوران بلوغ

مهمترین تغییرات جسمی که در دوران بلوغ رخ می دهد عبارتند از: رشد سریع قد و وزن ، رشد پستانها ، رشد استخوانهای لگن و سایر استخوانها ، روئیدن مو در ناحیه شرمگاهی و زیر بغل ، پیدایش جوش روی صورت و نهایتاً شروع عادت ماهانه .
* بطور متوسط دوران بلوغ ۴/۵ سال طول می کشد و همانطور که اشاره شد از تسریع در رشد شروع شده و با شروع عادت ماهانه خاتمه می یابد .

قاعدگی چیست؟

قاعدگی یک رویداد طبیعی و یکی از نشانه های مهم بلوغ است که در همه دختران سالم در مدت کوتاهی پس از شروع نشانه های بلوغ (حدود ۱۶-۹ سالگی بطور متوسط ۱۳ سالگی) در اثر تغییر هورمونی اتفاق می افتد و به صورت دوره ای ، مقداری خون از راه دستگاه تناسلی خارج می شود که به آن خونریزی ، قاعدگی (رگل ، پر یود ، حیض ، یا عادت ماهانه) گفته می شود .



اقدامات مفید جهت کاهش و رفع درد قاعدگی

- ۱- ماساژ شکم، کمر، پهلوها و استفاده از حوله گرم یا کیسه آب گرم و پوشاندن لباس گرم
- ۲- خم شدن روی آرنج وزانوها (به حالت چمباتمه)
- ۳- انجام برخی نرمش‌ها و پیاده روی و حمام کردن با آب گرم
- ۴- استفاده از غذاهای ساده و زود هضم و مقوی و پرهیز از غذاهای نفاخ و سنگین
- ۵- مصرف دم کرده‌های خانگی مانند با بونه، کل کاوزبان، چای سبز، زنیان کوهی و مایعات گرم مانند جای کمرنگ.

*** در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک مشورت نمایید ***

تاخیر در قاعدگی تا سن ۱۴ سالگی، در صورتیکه سایر صفات ثانویه جنسی مثل رشد پستانها و پیدایش موهای شرمگاهی و زیر بغل ظاهر نشده باشد.

۲- تاخیر در قاعدگی تا بعد از ۱۶ سالگی در صورتیکه رشد و تکامل و سایر خصوصیات و صفات ثانویه جنسی مثل رشد پستانها



معمولاً قاعدگی تا سن ۴۵-۵۵ سالگی ادامه دارد، این رویداد هر ۲۱ تا ۳۵ روز یکبار (متوسط هر ۲۸ روز یکبار) با ارتباط متقابل تخمدان، رحم و مغز تکرار می‌شود و خونریزی معمولاً ۳-۸ روز طول می‌کشد. به این فاصله زمانی، دوره قاعدگی یا سیکل ماهانه می‌گویند.

علامت همزمان و پیش از قاعدگی *

چند روز پیش از شروع خونریزی قاعدگی، علائمی به صورت تغییرات خلق و خوی، اختلال خواب و سردرد، سرگیجه، احساس سرما سنگینی و درد پستانها، یبوست یا اسهال، بی‌اشتهایی و گاهی جوش صورت (آکنه)، به دلیل تغییرات هورمونی پدیدمی‌آید همچنین درد ناحیه تحتانی شکم و کمر همراه با خونریزی قاعدگی از علائم مختلفی هستند که معمولاً نیاز به درمان دارویی ندارند در صورت شدت علائم فوق می‌توان علاوه بر رعایت مراقبت‌های خانگی، توصیه‌های پزشکی را رعایت کرد.

در این دوره تغییرات خلقی به صورت بی‌حوصلگی و عصبانیت ایجاد می‌شود که موقتی است و به زودی بهبودی می‌یابد



و در صورت بروز فشار روانی، اگر همراه با آگاهی قبلی باشد اثرات منفی کمتری بر ساختار روانشناختی خواهد گذاشت.

نداشتن آگاهی، نوجوان را دچار سردرگمی می کند و ممکن است برای رهائی از این بن بست، راه های مختلفی را بیازماید

- **بعضی از پدیده های مهم در دوران نوجوانی**، تمایل زیاد به دوستان، احساس بزرگی و جدا شدن از خانواده، توجه به ظاهر، آراستن خود، تغییرات جسمی بلوغ مثل قاعدگی، وسوسه و تمایل برای دانستن بیشتر و برتری جوئی نسبت به همسالان و روی آوردن به مدهای غیر معمول و... می باشد.

****دخترم**** دوستان همسن و سال در این زمینه به شما کمک زیادی نمی توانند بکنند چون، آگاهی های آنها هم به اندازه خود شما است و آنها ممکن است نگرانی های شما را بیشتر کنند پس با افراد امین و با تجربه مشورت کن.



و پیدایش موهای شرمگاهی و زیر بغل ظاهر شده باشد.

۲ - چنانچه دردهای قاعدگی خیلی زیاد باشد و مراقبتهای خانگی موثر واقع نشود.

۴ - هر گونه بی نظمی در قاعدگی با توجه به فواصل قاعدگیهای قبلی

۵ - روشن بودن خون قاعدگی همراه با دفع لخته های بزرگ

۶ - خونریزی بیش از ۱۰ روز

تغییرات روانی دوران بلوغ

هم زمان با تغییرات، جسمانی تغییرات روانی و رفتاری ویژه ای نیز به طور طبیعی بروز

می کند که عبارتند از تغییرات خلق و خوی، اختلال خواب، بروز احساسات

عاطفی و حس استقلال طلبی، سرگردانی و بارور شدن برخی از استعدادها و

خلاقیت های ویژه، حس کنجکاوی نسبت به جنس مخالف و شکل گیری

ارزشها و باورهای فکری و اعتقادی که از مشخصات این دوران است.

آشنایی با پدیده های زندگی، افراد را از نگرانی،

اضطراب و آشفتگی ناشی از عدم آگاهی، رها

می سازد.





۲- یکرنگی: دوستانی که ظاهر و باطنشان یکی است می توانند اعتماد جوانان را جلب نمایند. در حقیقت این ویژگی در افرادی تبلور می یابد که شخصیت سالمی داشته باشند و احساس حقارت نفس نکنند.

۳- پایداری در سختیها: از نشانه های جوانمردی این است که دوستان در پیشامدها و تنگناها یکدیگر را تنها نگذارند و حتی در دشواریهای زندگی، بیش از هر زمان راحتی و آسایش، در کنار یکدیگر بمانند و مرارت ها را میان خود تقسیم کنند.



۴- فضیلت و اخلاق: جوانان، بر آیند شخصیت دوستانند، به این مفهوم که صفات عالی انسانی آنها به راحتی به دیگری منتقل می شود. انتخاب دوستانی که از معنویت و فضایل انسانی

حضرت علی (ع)،

هر کس راه روشن را پیش گیرد، به آب رسد و هر کس راهی مخالف راه راست
در نوردد در بیابان بی سروته گمراه گردد



تغییرات ساختار روانشناختی در دوران بلوغ خوش خیم هستند و با مشاوره با افراد آگاه و متخصصین امر (روانپزشک، روانشناس) به خوبی پذیرفته می شوند . تمایل به دوستی و مورد علاقه بودن در دختران، پررنگ تر و کمی آمیخته با تصورات ذهنی است و تمایلات جنسی در دختران، آمیخته با حیا و شرم و مبهم است و معمولاً به دلیل موانع فرهنگی ابراز نمی شود. ابراز علاقه در دختران به جنس مخالف، کمی دیرتر اتفاق می افتد و اغلب به قصد تخلیه هیجانات و تجربه به این پدیده و آزمودن بعضی تصورات ذهنی است . اما توجه به این نکته ضروری است که این ارتباط دوستی بایستی در چهار چوب روابط اجتماعی و اعتقادی جامعه باشد تا در آینده با مشکلات جدی مواجه نشوند.

معیارهای انتخاب دوست

جوانان در دوست گزینی همانند هر انتخاب دیگری نیازمند معیارهای روشن و قاطعی هستند، برخی از معیارهای دوست یابی جوانان عبارتند از:

۱- رازداری : همانگونه که خداوند حافظ اسرار آدمی است دوستان نیز باید در ارتباط با یکدیگر رازدار باشند.



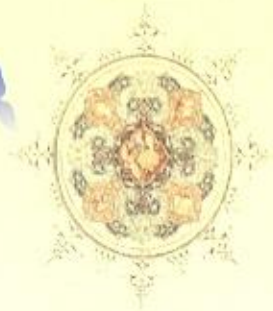


- بهتر است لباسهای زیر نخی باشد و زود تعویض شوند و پس از شستن، در آفتاب یا به وسیله اظو خشک شوند

در دوران قاعدگی بطور مرتب استحمام کنید. این امر به زدودن بوی بد بدن، و رفع درد و کسالت شما کمک می کند و موجب سلامتی و نشاط می گردد
هنگام استحمام، دقت کنید عمل شستشوی بدن بطور ایستاده انجام پذیرد و از نشستن در وان حمام خودداری کنید.

تغذیه دوران بلوغ

- به منظور تامین رشد و نمو سریع جسمی در این دوره و جبران مقدار خون از دست رفته، از همه گروههای متنوع غذایی، نظیر مواد انرژی زا (چربیها و هیدراتهای کربن)، پروتئین ها (انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و مغزها) ویتامین ها و ریز مغذیها (کلسیم، ید، روی، آهن و ...) استفاده نمائید.



برخوردار باشند، موجب بسط و تعالی شخصیت جوانان می شود.

پیامبرگرامی اسلام می فرماید:

با کسانی دوستی نمایند که دیدارشان شما را به یاد خدا بیندازد، گفتارشان بر علم و دانش شما بیفزاید و کردارشان شما را مشتاق آخرت نماید.

بهداشت دوران قاعدگی

**** برای رعایت بهداشت دوران بلوغ به موارد زیر توجه کنید:**

- پس از هر بار اجابت مزاج، ناحیه تناسلی را با آب، به خوبی شستشو دهید، چون خون محیط مناسبی برای رشد انواع میکروبها می باشد.

بایستی در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کرد - هنگام تعویض نوار بهداشتی بایستی نوار بهداشتی آلوده را در داخل کاغذ پیچیده، و در یک نایلون (پلاستیک کیسه ای) گذاشته و در سطل زباله انداخت.

چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ندارید، می توانید از پارچه های نخی معمولی استفاده کنید و پس از مصرف، بلافاصله با آب سرد و صابون شسته، در آفتاب خشک و سپس اظو نمایید.





- استفاده از سبزیجات و میوه جات متنوع علاوه بر آنکه ویتامینهای ضروری بدن را تامین می کند به رفع یبوست ناشی از قاعدگی نیز کمک می کنند .



- استفاده از شیر و لبنیات می تواند نیاز بدن را به ریزمغذی های مهم نظیر کلسیم و منیزیم تامین کند که در رفع دردهای قاعدگی نیز موثر است



در دوران قاعدگی بهتر است به جای مواد قندی (شکر و قند معمولی) از مواد نشاسته ای نظیر نان، سیب زمینی و حبوبات به عنوان منبع انرژی استفاده کرد.

- بیشترین ریز مغذی مورد نیاز بدن در روزهای خونریزی



قاعدگی، آهن است.



- برای جلوگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن و

عوارض ناشی از آن لازم است غذاهای حاوی آهن از قبیل انواع گوشت (مرغ- ماهی) تخم مرغ در رژیم غذایی گنجانیده شود.



