



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

معاونت بهداشتی

الله اعلم



دانستنی های دوران بلوغ

ویژه دختران پایه هفتم



هر آنچه باید
درباره بلوغ
بدانیم



بلوغ چیست؟

تغییرات جسمی دوران بلوغ


تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ

احکام دوران بلوغ


برخی دانستیهای مفید




بلوغ چيست؟



بلوغ یکی از دوره های مهم زندگی هر فرد است دورانی که طی آن شما از کودکی به مرحله بزرگسالی وارد می شوید زمانیکه توانمندیهای جدیدی را به دست می آورید از جمله اینکه تقریباً همزمان با شروع بلوغ در ۹ سالگی وارد مرحله جدیدی از زندگی خود می شوید. و در نزد خداوند متعال قدر و منزلت ویژه ای می یابید و امکان ارتباط نزدیکتری با خداوند با واجب شدن نماز و روزه و ادای این فرایض الهی پیدا می کنید.




از طرفی با پشت سر گذراندن دوران بلوغ ، نوید آمادگی تدریجی برای تشکیل خانواده و مادر شدن که هر دوی آنها ارزشهای بسیار بزرگی هستند را پیدا می کنید . مسلماً در این دوران سوال های زیادی برای شما به وجود می آید و دانستن جوابهای صحیح از منابع درست می تواند کمک شایانی به شما در احساس آرامش و پرهیز از اضطراب، شادابی و سلامتی داشته باشد.




دوران بلوغ با یکسری از تغییرات در بدن آغاز می شود که فعالیتهای غده هیپوفیز در آن نقش دارد. غده هیپوفیز بخشی از مغز شما است که در داخل مجامه واقع شده است. این غده پیامهایی را به تخمدانها ارسال می کند و تخمدانها در جواب پیام ارسال شده از هیپوفیز تولید هورمون استروژن را بین ۹ تا ۱۳ سالگی آغاز می کنند. البته عواملی مانند ژنتیک، وضعیت تغذیه، سلامت جسمی و روحی، تماس با نور خورشید و ورزش می تواند باعث شروع زودتر یا دیرتر علائم گردد.



بدن شما در این دوره، از یک کودک به یک بزرگسال تبدیل می شود، به طوری که در پایان این دوران، ظاهر تان کاملاً متفاوت خواهد بود. در این دوران تغییرات مختلفی در بدن، خلق و خو و روابطتان با افراد و دنیای پیرامون اتفاق می افتد.



البته زمان شروع و پایان این تغییرات در افراد مختلف فرق دارد و این تفاوت به ساعت زیستی بدن شما ربط دارد. اگر شما متوجه علایمی مانند رشد موهای زاید در قسمت‌های مختلف بدن، تغییر صدا، جوش صورت، زود رنجی و احساساتی شدن و نیاز به خواب بیشتر را در خودتان احساس می کنید نگران نباشید این علائم نشان دهنده آغاز بلوغ در شما است و نشان می‌دهد بدن شما منظم و دقیق کار می کند.



بعضی از دخترها خیلی زود و در سن نه سالگی بالغ می شوند ولی فرآیند بلوغ در بقیه دخترها دیرتر اتفاق می افتد. این که شما زودتر یا دیرتر از بقیه ی دوستانتان بالغ شوید شما را آدم عجیب و غریبی نمی کند. در واقع شروع بلوغ از فردی به فرد دیگر متفاوت است و هرگاه بدنتان آماده باشد اتفاق می افتد.



بلوغ زودرس و بلوغ دیررس چیست؟

* شروع علائم بلوغ قبل از ۸ سالگی را بلوغ زودرس می گویند. در اغلب موارد علت بروز بلوغ زودرس ناشناخته است.

* شروع علایم بلوغ بعد از ۱۳ سالگی و تأخیر قاعدگی تا ۱۶ سالگی را بلوغ دیررس می گویند.

به یاد داشته باشید در صورت بروز علائم بلوغ قبل از ۸ سالگی و یا عدم بروز علائم بلوغ بعد از ۱۳ سالگی و تأخیر قاعدگی تا ۱۶ سالگی حتماً به پزشک مراجعه کنید.



هورمونها

هورمونها مسؤل اصلی تغییرات بلوغ در بدن شما هستند و تخمدانها در دختران مسؤل ساخت و ترشح هورمونهای استروژن و پروژسترون هستند.

استروژن و پروژسترون

استروژن و پروژسترون دو هورمون اصلی در دختران است که مسؤل رشد سینه ها، رشد مو در برخی نواحی بدن، قاعدگی، تغییر شکل بدن به فرم زنانه و تغییر خلق و خو می باشند.




تغییرات

جسمی دوران بلوغ



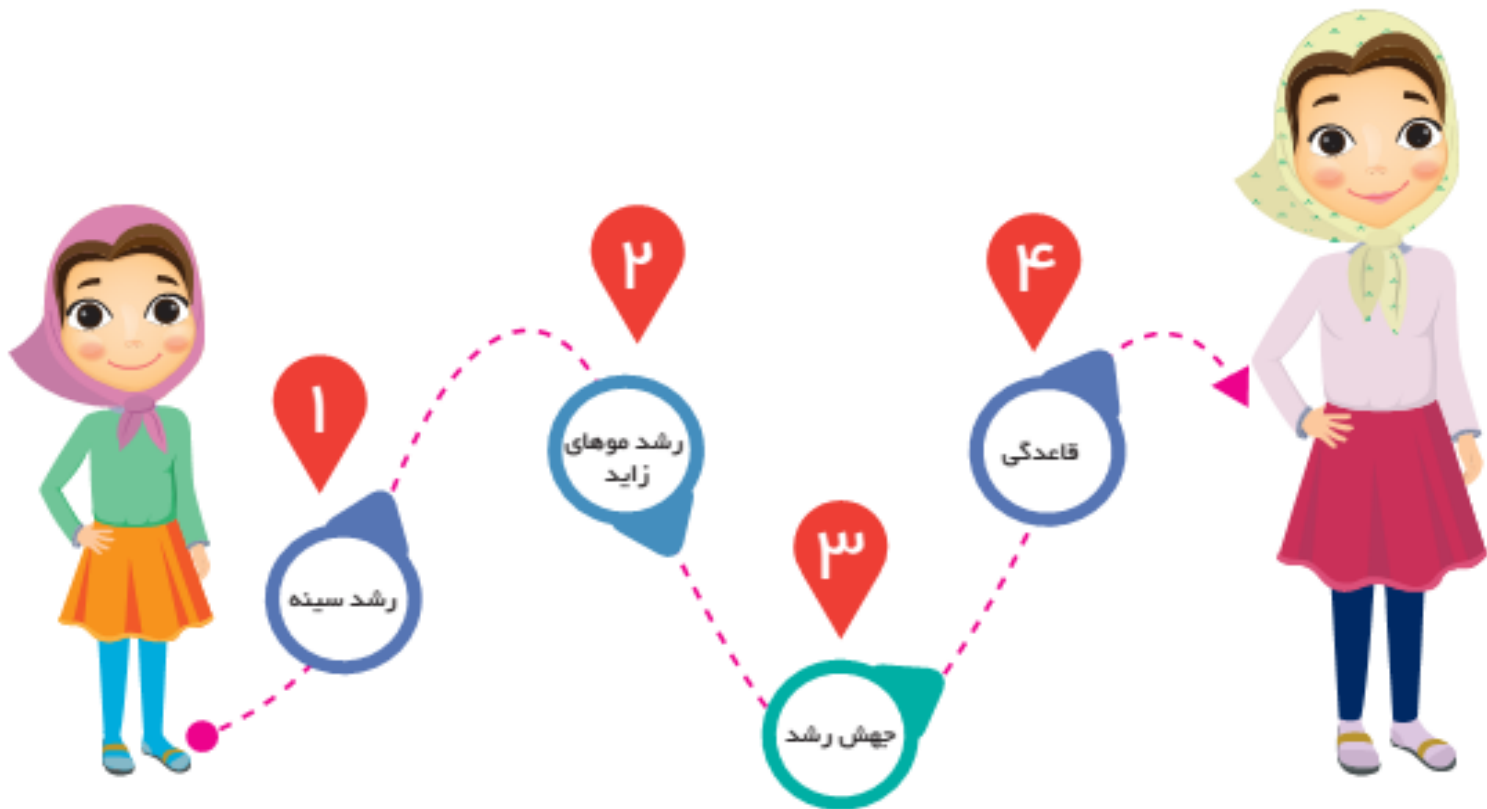
تغییرات بدن‌تان

با شروع نوجوانی، مقدار هورمون‌های جنسی و هورمون رشد به سرعت افزایش می‌یابد و تغییرات در بدن شما آغاز می‌شود این تغییرات ممکن است در شروع برای شما ناخوشایند یا عجیب باشد، بهتر است در مورد تغییراتی که در بدن شما بوجود می‌آید از مادر و یا خواهرتان اطلاعات درست را کسب کنید. در صورتیکه به آنها دسترسی نداشته باشید و یا پاسخ آنها شما را قانع نکرد می‌توانید با افراد متخصص و قابل اعتماد مشورت کنید.



باید بدانید که اگر در این مرحله با مادر، خواهر و یا افراد مطمئن و متخصص مشورت کنید و بیشتر با تغییرات بدن خود آشنا شوید ذهنتان آرامتر خواهد بود و نگرانی کمتری در مورد تغییرات بوجود آمده در بدنتان خواهید داشت.

مراحل بلوغ در اکثر دخترها به ترتیب زیر می باشد:



رشد سینه ها



اولین نشانه بلوغ، بزرگ شدن سینه های شماست که در ابتدا به صورت یک برآمدگی کوچک خود را نشان می دهند. بعضی از دخترها مشتاقانه منتظر بزرگ شدن سینه هایشان هستند و بعضی دیگر فکر می کنند چه زود اندازه دور سینه ی آنها بزرگ شده و کنار دیگر دخترهای هم سن خودشان احساس خوبی ندارند.

این اتفاق به طور متوسط در حدود ده سالگی و تحت تاثیر هورمونهای استروژن و پروژسترون است.



چند نکته مهم در مورد سینه ها

یادتان باشد سرعت رشد سینه ها از فردی به فردی دیگر فرق دارد و شاید یکی از سینه های شما کمی سریعتر از سینه دیگران شروع به رشد کند، این موضوع کاملاً طبیعی است. اصلاً نگران نباشید در طی دوران بلوغ اندازه سینه هایتان تقریباً برابر می شوند. گاهی در اوایل رشد سینه ها، سینه و نوک آن دچار درد، خارش و سوزن سوزن شدن می شود، با پایان رشد سینه ها این علائم نیز از بین می رود. آنها را دستکاری نکنید و فشار ندهید.

نکته: در صورت ترشح از نوک سینه، برای مشاوره با افراد متخصص و آگاه اقدام کنید.

بهتر است برای ایجاد حس راحتی و عدم قوز هنگام ایستادن (بعلت نمایان شدن جوانه سینه از روی لباس)، از پیراهنهای جیبدار یا دارای چین استفاده کنید.






محافظت از سینه ها

از زمانی که سینه های شما شروع به رشد می کند اولین سوالی که در ذهن اغلب دخترها ایجاد میشود این است که چه وقت باید سینه بند بپوشم؟

سینه بند نقش حمایتی برای سینه دارد. زمان یا سن مشخصی برای استفاده از سینه بند وجود ندارد و یک انتخاب شخصی است و به راحتی شما بستگی دارد (البته بهتر است در زمان جوانه زدن سینه ها از سینه بند استفاده نکنید).



بعضی از دخترها برای محافظت از سینه های در حال رشد خود علاقه به بستن سینه بند دارند. اگر فکر می کنید همین الان زمان مناسب برای پوشیدن سینه بند است در این مورد با مادر خود صحبت کنید.

چند نکته در مورد سینه بند

بهتر است برای اولین بار از سینه بندهای نیم تنه و نخی که تور، چین، فنر و تزئینات اضافه ندارد و خیلی سفت و محکم نیستند استفاده کنید. هر روز بیشتر از ۴ ساعت از سینه بند استفاده نکنید.



رشد مو

در این دوره شما شاهد رشد موهایی در ساعد و ساق پا، زیر بغل و دستگاه تناسلی خود می شوید این تغییرات بین ۱۱-۱۰ سالگی شروع می شود البته ممکن است رشد موهای زیر بغل و ناحیه تناسلی قبل از بزرگ شدن سینه ها آغاز گردد. هیچ دلیل پزشکی برای زدودن این موها وجود ندارد. بهتر است شما نیز در اوایل رشد موهای زاید از کرم یا واکس موبر، موم، تیغ، موکن یا موزر برای از بین بردن موها استفاده نکنید چون باعث افزایش ضخامت تارموها می شود.

نکته

هر فردی ممکن است از روشهای متفاوت جهت برداشتن موهای بدن استفاده کند. استفاده همه از یک روش صحیح نمی باشد ممکن است شما به یکی از روشها حساسیت داشته باشید. قبل از استفاده از هر نوع موبر ابتدا کمی از آن را بر روی ناحیه کوچکی از پوست دست امتحان کنید و در صورت عدم بروز حساسیت، در نواحی حساس مانند زیر بغل یا ناحیه تناسلی استفاده کنید.



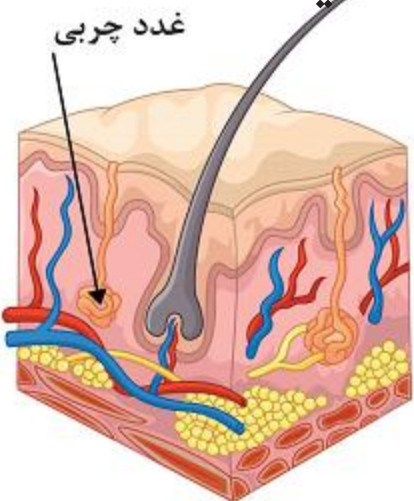


نکاتی برای از بین بردن موهای زاید:

- ۱- هرگز پوست خشک را شیو (اصلاح) نکنید گرما و رطوبت دوش کمک می کند شیو کردن راحتتر صورت گیرد و مانع بریدن پوستتان می شود.
- ۲- کرمهای مخصوص شیو، کار اصلاح را به مراتب آسانتر می کنند. بنابراین سعی کنید از این کرمها استفاده کنید.
- ۳- تیغهای اصلاح را مرتب عوض کنید.
- ۴- پس از اتمام شیو یا اصلاح کمی لوسیون و مرطوب کننده در محل اصلاح بمالید تا از خشک شدن پوستتان جلوگیری کند.

تغییر در غدد عرق

شاید متوجه شده باشید زیر بغلتان نسبت به قبل بدبوتر شده این موضوع هم بخشی از روند بلوغ شماست. همه ما یکسری غدد عرق زیر پوست خود داریم که هنگام هیجان، فعالیت فیزیکی، ورزش و هوای گرم باعث ترشح عرق می شود. در دوران بلوغ فعالیت غدد نواحی زیر بغل، ران و پستان بیشتر میشود و میزان تعریق شما افزایش پیدا میکند و باکتریهایی که در این ترشحات فعالیت دارند منجر به تولید بوی بد می شود.



چند پیشنهاد

۱- سعی کنید روزانه و بعد از ورزش استحمام کنید. حمام روزانه باعث می شود سلولهای مرده و چربیهای سطح پوست شما پاک شود.

۲- از لباسهای نخی و گشاد استفاده کنید.

۳- لباسهای زیر و لباس خانه را روزانه عوض کنید.

۴- هرگز از مواد ضد تعریق استفاده نکنید چرا که اینگونه

مواد جلوی تعریق بدن را می گیرد.



رشد قد



در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی سرعت رشد قد شما به دلیل افزایش هورمون رشد بیشتر می شود. شما به طور میانگین ۲۵ سانتیمتر افزایش قد خواهید داشت. همچنین با شروع بلوغ اندازه دستها، بازوها، پاها و شانه های شما با سرعت رشد می کنند. از تغییرات مهم دیگر این دوران تغییر شکل لگن است، شکل لگن از فرم دخترانه به فرم زنانه تبدیل می شود و اندازه لگن بزرگ و گرد می شود.



افزایش وزن

از سنین ۱۰ تا ۱۷ سالگی شما بطور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن پیدا می کنید.

اگر نگران وزن‌تان هستید چند دقیقه فکر کنید و ببینید از چه چیزی نگرانید؟؟؟
نگران سلامتی خود را از دست دهید؟ نگرانید مورد تمسخر واقع شوید؟
مطمئن باشید بیشتر مواردی که شما نگران هستید هرگز اتفاق نمی افتد.



در این دوران هرگز رژیم لاغری خودسرانه نگیرید. رژیمهای غذایی غلط شما را با اختلال رشد، مشکلات تغذیه، مشکل در عادت ماهیانه، ضعف، خستگی و یبوست مواجه می کند. برای رفع مشکل همراه با والدین خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.



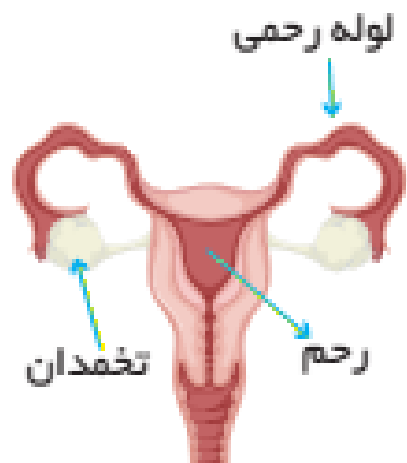
قاعدگی

خروج مقداری خون از واژن (دستگاه تناسلی) به مدت چند روز در ماه را قاعدگی می گویند. البته ممکن است شما اسامی دیگری مثل عادت ماهانه، پریود، رگل و ... را نیز شنیده باشید. قاعدگی یک رویداد طبیعی است که در همه دختران سالم اتفاق می افتد اغلب دخترها بطور معمول بین ۹ تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی را تجربه می کنند. البته یادتان باشد سنی که در آن اولین قاعدگی آغاز می شود، بسیار متفاوت است.


اگر تا 15 سالگی اولین قاعدگی تان شروع نشده حتما با یک

ماما یا پزشک متخصص زنان مشورت کنید.


پریود فرآیندی کاملاً طبیعی است و جزیی از چرخه رشد و بلوغ هر دختر می باشد برای اینکه بفهمید چرا این اتفاق می افتد لازم است مروری کوتاه بر بدنتان داشته باشیم:




دخترها در حالی متولد می شوند که بدنشان مکانی برای نگهداری و پرورش نوزاد دارند، نام این مکان رحم است و به فاصله کمی از رحم، دو غده کوچک وجود دارد که تخمدان نامیده می شوند.




وظیفه تخمدانها ترشح هورمونهای زنانه (استروژن و پروژسترون) و ذخیره کردن تخمک هایی است که روزی می توانند به بچه تبدیل شوند. با شروع بلوغ، ماهی یک بار از تخمدانهای شما یک تخمک آزاد می شود به این اتفاق تخمک گذاری می گویند. تخمک آزاد شده با عبور از لوله های رحم طی سه روز خود را به رحم می رساند.



در طی زمانی که طول می کشد تا تخمک به رحم برسد لایه ای از رحم پر از خون و مایعات شده و ضخیم می شود. اگر تخمک بارور نشود دیگر به این لایه ضخیم نیازی نیست و این لایه ریزش می کند و قاعدگی رخ می دهد. وقتی برای بار اول قاعدگی را تجربه می کنید ممکن است احساس کنید مقداری مایع از واژنتان (دستگاه تناسلی) خارج می شود یا اینکه لکه قرمز یا قهوه های رنگ در لباس زیر خود ببینید که ممکن است غافلگیرتان کند.



اصلاً نگران نشوید معمولاً در قاعدگی اول خونریزی یک دفعه و با شدت زیاد اتفاق نمی افتد و گاهی فقط لکه بینی و خونریزی کمی وجود دارد و شما زمان کافی برای تهیه محصولات بهداشتی دارید. بی نظمی در دوره های قاعدگی در ۲ سال اول طبیعی می باشد و به مرور چرخه قاعدگی منظم می شود در این زمان، دخترها شاید در چند دوره دچار قاعدگی نشوند یا چندبار در یک ماه قاعدگی رخ دهد.



همچنین ممکن است مقدار خون کمتر از حد انتظار باشد و یا مدت زمان خونریزی تغییر کند بعضی دخترها ۳ روز یا کمتر خونریزی دارند در بعضی دیگر ممکن است ۷ روز یا بیشتر خونریزی داشته باشند این مساله کاملاً طبیعی است .

شروع و ادامه قاعدگی علامت مهمی برای سالم بودن بدن شماست.

چرخه قاعدگی

چرخه قاعدگی شما از روز اول قاعدگی فعلی تا روز اول قاعدگی بعدی تان محاسبه می شود، که به طور معمول ۲۸ روز است. البته فاصله بین ۲۵ - ۳۴ روز را نیز می توان طبیعی تلقی کرد. مثلا اگر شما ۲ مهر، ۵ آبان، ۳ آذر پیروز شده باشید دوره اول شما ۳۳ روزه (۳۰ + ۳) و دوره دوم شما ۲۸ روزه (۲ - ۳۰) بوده است. مدت خونریزی به طور متوسط ۳ تا ۷ روز است.

چرخه قاعدگی 4 مرحله می باشد:



۱- مرحله خونریزی

۲- مرحله رشد

۳- مرحله تخمک گذاری

۴- مرحله ترشحات



مرحله خونریزی: اگر تخمک بارور نشود دیگر به لایه ضخیم رحم نیازی

نیست و این لایه ریزش می کند و خونریزی رخ می دهد.


مرحله رشد: در این مرحله تخمکی که قرار است آزاد شود رشد کرده و

رسیده می شود شما در این مرحله ترشحات آبکی شبیه سفیده تخم مرغ از

واژن (دستگاه تناسلی) خواهید داشت.

مرحله تخمک گذاری: در این مرحله تخمک رسیده و رشد یافته از

تخمدان آزاد می شود.



در ابتدای بلوغ، دوره های ماهیانه بدون تخمک گذاری هستند ولی به مرور فواصل خونریزی منظم تر و تخمک گذاری آغاز می شود. حول و حوش روز تخمک گذاری آنقدر ترشحات حالت آبکی و رقیق به خود می گیرند که در طول روز احساس می کنید ادرار از بدنتان خارج می شود.

مرحله ترشحاتی: باقیمانده تخمک که جسم زرد نامیده میشود شروع به ترشح پروژسترون می کند در این مرحله شما متوجه ترشحات سفت و چسبناک از واژن (دستگاه تناسلی) خود خواهید شد.



نکته:

در تمام این مراحل ترشحات باید سفید یا بی رنگ و بدون بو باشد یعنی نباید لباس زیر شما بر اثر باقی ماندن ترشحات رنگ زرد، سبز یا سفید پنیری بگیرد و بوی بدی داشته باشد در صورت وجود یکی از این علائم نشانه بروز عفونت است و حتما باید به ماما یا پزشک زنان مراجعه نمایید.



درد قاعدگی

درد شدید و دل پیچه مانند که معمولاً چند ساعت قبل یا بلافاصله پس از شروع قاعدگی آغاز می شود و ممکن است ۴۸ تا ۷۲ ساعت طول بکشد، این درد به دلیل شل و سفت شدن عضلات رحم و گردن آن جهت خارج کردن خون قاعدگی بوجود می آید. ممکن است با کمر درد، درد تیر کشنده جلوی ران، استفراغ و اسهال همراه باشد. که معمولاً یک تا دو سال پس از آغاز قاعدگی شروع می شود البته شدت این درد از یک فرد به فرد دیگر بسیار متغیر است درد قاعدگی معمولاً در دختران لاغر اندام شدیدتر بوده و این به علت میزان کم توده چربی در بدن و اطراف لگن آنهاست.



برای کاهش درد قاعدگی چه کار کنیم؟

ماساژ شکم و کمر، استفاده از آب گرم و ولرم هنگام شستشوی ناحیه تناسلی، استفاده از مایعات و غذاهای گرم، گذاشتن کیسه آب گرم روی شکم و کمر، نوشیدن جوشانده هایی مانند چای دارچین، زنجبیل و نبات، ورزش منظم شدت درد و ناراحتی را کمتر می کند. در صورتیکه با این موارد بهبود نیافتید می توانید از مسکن استفاده کرده و به پزشک یا ماما مراجعه کنید.



علائم پیش از قاعدگی

در یک سری از دختران مجموعه ای از علائم ناخوشایند فیزیکی، روانی و رفتاری به صورت تکرار شونده قبل از شروع قاعدگی مشاهده می شود و این رفتارها به حدی است که بر روی روابطشان با اطرافیان اثر می گذارد. نگران نباشید این علائم با شروع قاعدگی بهبود پیدا می کند و در اغلب چرخه های قاعدگی دیده می شود.



برخی از این علائم را به شما یادآوری می کنیم:

علائم جسمی:

علائم گوارشی مانند نفخ، درد شکم، یبوست، سنگینی در معده، حساس و درناک شدن سینه ها

تغییر قابل توجه در اشتها، سردرد، سرگیجه و خستگی، ورم بدن

علائم روحی:

بدخلقی، افسردگی، خواب آلودگی و بی حوصلگی



برای کاهش علائم می توانید:

۱- ورزش کنید.

۲- مصرف نمک خود را کاهش دهید این کار از ایجاد تورم جلوگیری می کند.

۳- اگر دچار استرس، اضطراب و بیخوابی می شوید، مصرف کافئین (چای، قهوه و ...) را کاهش دهید.

۴- حوله گرم بر روی کمر و سینه ها بگذارید.

۵- در صورت تایید پزشک یا ماما از ویتامین ای (E) استفاده کنید.

راه‌های کاهش علائم

علائم



ماساژ



حمام آب گرم



غذای سبک



کیسه آب گرم



مسکن‌ها



خواب



درد شکم



جوش صورت



ورم قبل از قاعدگی



سردرد



زود رنجی

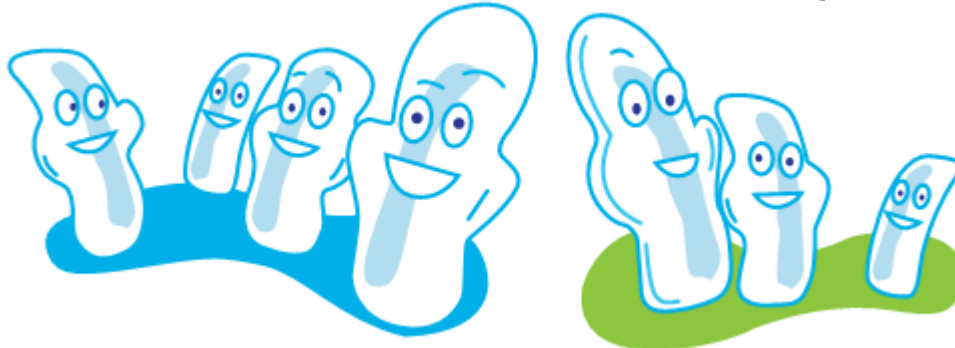



درد سینه‌ها

بهداشت دوران قاعدگی

۱- در زمان قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کنید حتی الامکان از پنبه و دستمال استفاده نکنید اگر مجبور به استفاده از پنبه شدید حتماً یک گاز یا پارچه تمیز روزی پنبه قرار دهید.

۲- عوض کردن به موقع نوار بهداشتی در این دوران توصیه می شود چون خون قاعدگی بوی ناخوش آیندی دارد.






۳- اگر میزان خونریزی شما کم است نوار بهداشتی را طولانی مدت نگه
ندارید. چون محیط مناسبی برای رشد باکتری ها و عفونت فراهم می شود.
۴- اگر میزان خونریزی تان زیاد است هر ۳- ۴ ساعت یکبار نوار بهداشتی
خود را عوض کنید.

۵- بهتر است در دوره قاعدگی تعداد کافی نوار بهداشتی در کیف و داخل
نایلون تمیز به همراه داشته باشید تا در خارج از منزل نیز در صورت نیاز
مشکلی پیش نیاید.






۶- در دوران قاعدگی حداقل روزی دو بار دستگاه تناسلی خود را با آب ولرم از جلو(فرج) به عقب(مقعد) شستشو دهید این رفتار میزان عفونت و بوی بد را کاهش می دهد.

۷- لباس زیر خود را مرتب بشوید و حتما جلوی آفتاب و یا با اطو خشک کنید.

۸- از لباس زیر نخی استفاده کنید و لباسهای زیر نو را قبل از استفاده بشوید.



۹- حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد بلکه لازم است و به رفع خستگی و کسالت کمک می کند البته باید به یاد داشته باشید که از نشستن کف حمام خودداری کنید و به شکل ایستاده حمام نمایید.


۱۰- بر روی سنگ فرشها، صندلیهای آهنی سرد پارکها و در مکانهای مرطوب مانند کف حمام، کنار رودخانه ها و چمن پارکها ننشینید و از زیر اندازهای مناسب استفاده کنید.

۱۱- کف پاها، ناحیه کمر و شکم خود را گرم نگه دارید.



چطور از نوار بهداشتی استفاده کنم؟

شروع اولین قاعدگی معمولاً غیر منتظره است. پس حتماً یک نوار بهداشتی در کیف خودتان داشته باشید. سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استاندارد استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به خصوص زمانی که خونریزی بیشتر است، روشن می شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت، از آلوده شدن لباسهای دیگر نیز خودداری میشود.



برای استفاده از نوار بهداشتی چسب پشت نوار بهداشتی را جدا کرده و آن را به لباس زیر خود بچسبانید و حتما هر چهار ساعت یکبار و قبل از خواب آن را عوض کنید (اگر شدت خونریزی شما زیاد است باید هر دو ساعت یک بار نوار بهداشتی خود را عوض کنید).

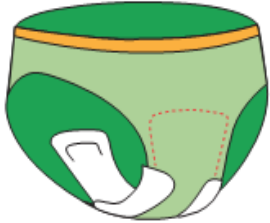
جمع شدن خون بر روی نوار بهداشتی سبب بوی بد می شود بنابراین تعویض نوار بهداشتی بسیار مهم می باشد. در هر تعویض ناحیه واژن (دستگاه تناسلی) را بشوید و بعد خشک نمایید.

نوار بهداشتی را بعد از استفاده در دستمال
کاغذی پیچانده و در سطل زباله دربردار
بیاندازید.

۱



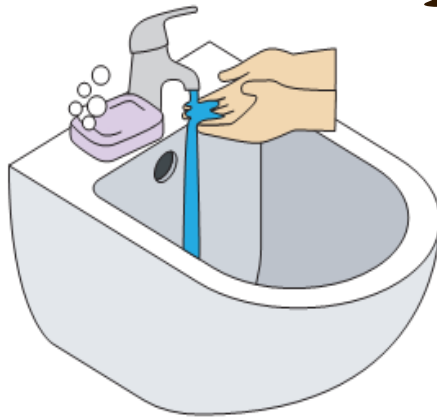
۲



۳



۵



۴



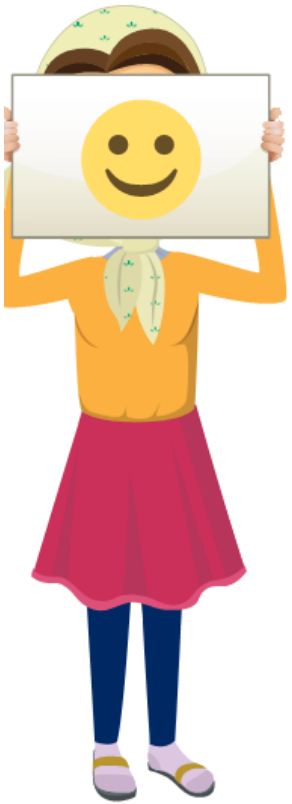
چرخه قاعدگی خودتان را یادداشت کنید



شما باید تعداد روزهایی که دچار قاعدگی می شوید، زمان شروع و تاریخ پایان آن را یادداشت کنید بهتر است برای این کار یک تقویم کوچک داشته باشید و زمان شروع قاعدگی هر ماه خود را در آن علامت بزنید.



تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ



حال که کمی با تغییرات جسمی دوران بلوغ آشنا شدید ، خوب است بدانید که دوران بلوغ باعث تغییرات روحی در احساسات و عواطف، تمایلات، تصورات و تخیلات شما هم می شود. این دوران شما را از کودکی جدا کرده و با کسب دیدگاه ها و مهارت های جدید، دوران انتقال به نوجوانی را طی می کنید .



دخترم اگر

- دلت می خواهد بیشتر وقت ها تنها باشی
- بدون دلیل عصبانی و بداخلاق می شوی
- فکر می کنی زندگی چیز بیهوده و بی هدفی است
- وقت هایت بیشتر در خیال پردازی و رویا می گذرد
- به وضع ظاهر و لباس هایت بیشتر از حد معمول اهمیت می دهی
- حساس و زودرنج شده ای

ممکن است ناشی از تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ باشد.



چطور با اعضای خانواده ام رابطه بهتری داشته باشم؟

در این سن ممکن است دوست داشته باشید در مورد فعالیتهای روزمره زندگی، انجام تکالیف درسی و مطالعه کردن، ساعت خواب و بیداری، پر کردن اوقات فراغت با تلویزیون، بازیهای کامپیوتری و اینترنت، ارتباط با دوستان و ... خودتان تصمیم بگیرید و دوست نداشته باشید پدر و مادر یا اطرافیانتان اظهارنظر کنند. همین عامل می تواند باعث اختلاف نظر در خانواده و مشکل در رابطه شما با پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده تان شود؛

برای اینکه در خانه و در کنار خانواده احساس بهتری داشته باشید می توانید وقتی از صحبتها و یا رفتارهای پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده ناراحت شدید بجای داد و فریاد و یا دوری از آنها و تنها ماندن، با آنها صحبت کنید و خواسته

هایتان را با آنها در میان بگذارید تا مشکلات

قبلی دوباره تکرار نشود. باید بدانید که شما هم

ممکن است مانند هر کس دیگری خطا و اشتباه


بکنید.



حتما ساعتی از روز را با والدیتان سپری کرده و در مورد اتفاقات و مشکلات روزانه خود با آنها صحبت کنید، مطمئن باشید بهترین راهنمایی را می کنند. اگر در مورد بلوغ یا قاعدگی سوالی دارید با مادر، خواهر یا معلم خود

مشورت کنید. در کارهای خانه به مادرتان کمک کنید و در حین کمک با مادر خود صحبت کنید





اگر از والدین خود درخواستی دارید، حتما شفاف، مودبانه و با لبخند توضیح دهید اگر موافقت نکردند فرصت دیگری به خود بدهید شاید بهتر باشد با استفاده از کلمات دیگری به آنها توضیح دهید که چه احساسی دارید و از آنها چه می خواهید.

برای اینکه صحبت با والدین موفقیت آمیز باشد سعی کنید متوجه نگرانیهای آنها باشید آنها شما را خیلی دوست دارند و همیشه نگران شما هستند



اگر اطلاعات بیشتری در مورد کارها و برنامه هایتان به آنها بدهید، خیالشان راحت می شود و با شما همراهی می کنند.

ممکن است برخی از همسالان و دوستانتان بدلیل دوستی با افراد نامناسب، رفتارها و کارهای ناشایست یاد بگیرند، در چنین مواردی بهتر است از دوستی با این افراد دوری کنید.



افسردگی

مشکلی است که در این دوران ممکن است زیاد دیده شود. علایم آن می تواند بی علاقه‌گی نسبت به هر چیز و هر کس، گاهی گریه کردن بی دلیل، نداشتن حوصله برای انجام کارهای روزانه، به هم خوردن نظم خواب یا کم خوابی و باشد.



اضطراب


احساس ناخوشایندی است که اغلب مبهم و با دلواپسی و دلشوره همراه است. فکر می کنید که قرار است اتفاق بدی بیافتد. اضطراب می تواند با یک چند علامت از علامت هایی مانند: تپش قلب ، احساس تنگی نفس ، بی قراری ، زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن، اشکال در تمرکز حواس، فراموشی نکات خیلی ساده، شستن بیش از اندازه بدن و دست ها و شک در مورد انجام درست کارهایی مثل بستن در خانه، برداشتن وسایل مدرسه ، ترس غیر منطقی از حیوان و ... همراه باشد.




در دوران بلوغ چگونه می توانم احساس بهتری داشته باشم؟

شما می توانید برای مقابله با افسردگی و اضطراب:

- ارتباط خود را با دوستان و نزدیکان افزایش دهید.
- ارتباط خود را با خدا با انجام کارهای مذهبی بیشتر کنید.
- به فعالیتهای ورزشی بپردازید ارتباط خود را با پدر و مادر قوی تر کنید و در مورد افکار و احساسات خود با آنها صحبت کنید
- از مصرف زیاد مواد محرک مثل کافئین، قهوه و ادویه ها خودداری کنید.



به یاد داشته باشید که معمولاً این حالت افسردگی زود گذر است و بزودی به حالت عادی بر می گردید در صورت برطرف نشدن مشکل حتماً با والدین و مشاور مدرسه تان صحبت کنید. شما در این سن احساس بزرگ شدن دارید و دوست دارید خودتان انتخاب کنید. مثلاً دوست دارید موقع خرید لباس یا کفش و ... نظر بدهید یا اینکه دوست دارید برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببینید و در اوقاتان تنها باشید معنی همه اینها یعنی شما در حال بزرگ شدن هستید.




در این دوره سنی روحیات شما به گونه ای است که دوست دارید جذاب باشید و گاهی نگران جذابیت چهره و شکل بدنتان می شوید گاهی علاقه دارید مثل بازیگران، ورزشکاران و مدلها شوید. اما یادتان باشد شبیه یک مدل بودن به معنی زیبا و سالم بودن نیست. تصویر ذهنی نامناسب از بدن خود مانند احساس چاق بودن و پرهیز از غذا خوردن حس درستی نیست و باید با والدین یا مشاور مدرسه تان صحبت کنید.


انتخاب لباس مناسب



در فروشگاهها لباسهای مختلفی وجود دارد که هر دختری دوست دارد آنها را امتحان کرده و لباسی که مناسبش است را انتخاب کند. در این سن شما دوست دارید که خودتان لباسهایتان را با سلیقه ی شخصی انتخاب کنید.



اغلب دخترها در این سن تابع مد روز هستند و دوست دارند لباسهایی که آخرین مد بازار هستند را خرید کنند بعضی ممکن است لباسهای رسمی مانند کت و دامن یا کت و شلوار را ترجیح بدهند و بعضی دیگر لباسهای غیر رسمی مانند تیشرت و شلوار جین یا حتی لباسهای راحتی را برای حضور در جمع های خانوادگی و مهمانی ها انتخاب کنند



همه این انتخابهای شما جالب و هیجان انگیز هستند فقط باید یاد بگیرید هر لباسی مکان و زمان خاص خودش را دارد.

یادتان باشد مد روز بودن جالب و هیجان انگیز است ولی قرار نیست همه ی پولتان را صرف خرید لباس بکنید بلکه باید با منابع مالی که دارید برنامه ریزی مناسبی بکنید.



احكام دوران بلوغ



حالا مخاطب خدایی


دخترم:

لحظه به لحظه می بالی و می شکفی. شاد، خندان و غرق در رویاهای شیرین می کوشی در گروه دوستان و همسالان خود فرشته ای مهربان و دختری هنرمند باشی. آرزو داری، فردا که بیاید، همسری محبوب، بانویی با شخصیت و مادری موثر باشی. تو در بهار رستن و شکفتی! مطمئن باش، هرچه از زیبایی ها و خوبی ها که بخواهی در سایه ی عمل به احکام الهی به دست خواهی آورد. بکوش مسلمانان راستین باشی که با کمال سربلندی و سرافرازی چون سروی راست قامت، پا برجا ایستاده است .




همه دخترها با رسیدن به سن بلوغ وارد مرحله جدیدی از زندگی خود می شوند. زندگی همراه با مسئولیت، چرا که بیشتر وظایف دینی با فرا رسیدن بلوغ الزامی می گردد.

درحقیقت ورود به این مرحله را می توان مانند ورود از مرز یک کشور به کشور دیگر دانست. همانطور که شخص با قدم گذاشتن به مرزهای یک کشور تابع قوانین آنجا می شود.



نوجوانان نیز با رسیدن به سن تکلیف باید این احساس را داشته باشند که از این به بعد عنوان «مکلف» را بر دوش می کشند.

آنچه به عنوان یک تکلیف از اولین روزهای سن تکلیف متوجه شما می شود یادگیری احکام و مسایلی است که معمولاً مورد نیازتان می باشد و شامل موضوعاتی چون نماز، روزه و احکام مربوط به آنها است. این نشانه آمادگی شما برای ارتباط با خدا و حرکت به سوی کمال است.




پس باید برای نزدیکی به خداوند، دور ماندن از گناهان و انسان خوب شدن، نماز خواند، روزه گرفت و محرم و نامحرم را شناخت و حجاب را رعایت کرد.

چه زمان به بلوغ شرعی می رسم؟

اگر شما از نشانه های زیر فقط یکی را در خود مشاهده کنید به بلوغ شرعی رسیده اید:

۱- رویدن موی درشت بالای دستگاه تناسلی.

۲- تمام شدن نه سال قمری و وارد شدن به ده سال قمری



۳- خروج خون قاعدگی؛ خون قاعدگی در بیشتر اوقات غلیظ، گرم و رنگ آن سرخ، یا سرخ مایل به سیاهی است و با فشار کمی از واژن (دستگاه تناسلی خارجی) بیرون می آید. همانطور که گفتیم شما در حوالی ۹ الی ۱۵ سالگی دچار قاعدگی می شوید در این سن باید این را بدانید که در زمان قاعدگی برای انجام عبادات و واجبات دینی، احکام مخصوصی وجود دارد که دانستن آنها برای شما لازم است.




در روزهایی که دچار قاعدگی می شوید، انجام کارهایی بر شما حرام و باید از آنها دوری کنید:

۱- انجام عبادتهایی که در آنها طهارت (وضو یا غسل) واجب است مانند نماز و روزه.

۲- تماس دست یا جایی از بدن به اسم خداوند و آیه های قرآن (البته در لمس کردن نام پیامبران، امامان و حضرت زهرا نیز احتیاط لازم است).

نکته: نمازهای روزانه که در دوران قاعدگی نخوانده اید قضا ندارد، ولی روزه واجب را باید قضا کنید.

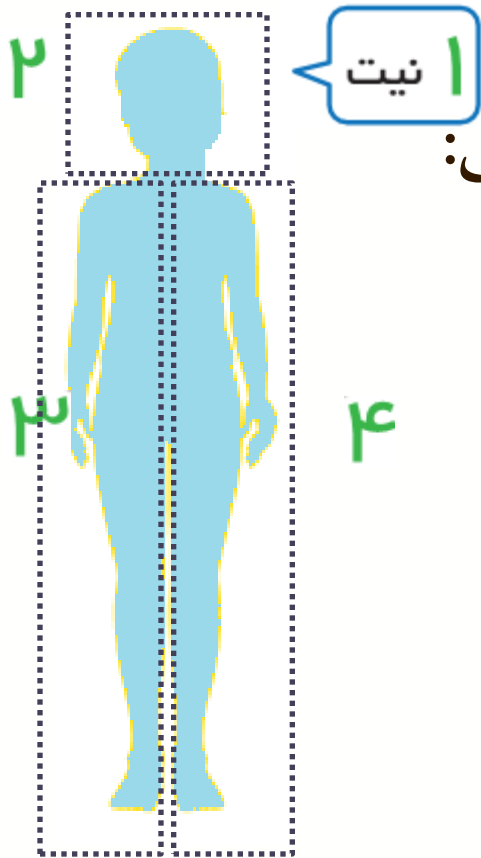


۳- توقف و ماندن در مساجد: البته از یک در مسجد وارد شوید و از در دیگر خارج شوید مانع ندارد.

۴- خواندن سوره هایی از قرآن که سجده واجب دارند حتی یک حرف از آن. (سوره های سجده دار عبارتند از: سوره سجده، سوره فصلت، سوره نجم و سوره علق)


بعد از تمام شدن قاعدگی، برای شروع عبادت و نماز واجب است غسل کنید اگر دسترسی به آب ندارید، باید تیمم نمایید.

چگونه غسل کنیم؟



تمام غسلها به دو صورت انجام می شوند یا ترتیبی یا ارتماسی:
در غسل ترتیبی مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

- ۱- نیت غسل
- ۲- شستن سرو گردن
- ۳- شستن سمت راست بدن
- ۴- شستن سمت چپ بدن



**در غسل ارتماسی: اول نیت می کنید بعد بدن را یکباره در آب فرو
می کنید مثلا در استخر و دریا و..**

پوشش و حجاب



همزمان با رسیدن به سن بلوغ و تکلیف، شما بیشتر درگیر ظاهر تان میشوید و تنوع در انتخاب لباس ها و زیبا جلوه کردن را دوست دارید این کاملا طبیعی و لی یاد تان باشد انتخاب لباسهای زیبا و شاد با رنگهای متنوع و استفاده از خلاقیت در پوشیدن شال و روسری هیچ منافاتی با رعایت حجاب ندارد.



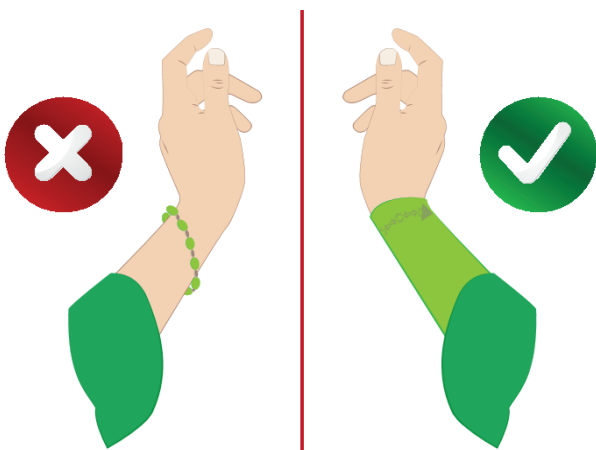
لباس و پوششی که در برابر نامحرم می توان از آن استفاده کرد دارای ویژگی های زیر است:

- همه بدن بجز صورت و دست ها تا مچ را پوشاند .
- آن قدر نازک نباشد که بدن ، پیدا باشد .
- آن قدر تنگ نباشد که به بدن بچسبد و برجستگی های بدن را به گونه ای آشکار کند که موجب جلب توجه نامحرم و گناه شود .
- رنگ و مدل آن به گونه ای نباشد که تحریک کننده باشد و موجب گناه شود.



در حجاب کامل

دست ها باید تا مچ کاملا پوشیده باشد.



در حجاب کامل

ناخن خیلی بلند یا لاک زده شده نباید

در معرض دید نامحرم قرار بگیرد.



شناخت محرم و نامحرم

با ورود به سن تکلیف باید محرم و نامحرم را بشناسید و بدانید که در کنار چه کسانی باید حجاب کامل داشته باشید.

محرم ها و نامحرم ها :

- ۱- پدر و پدر بزرگ ۲- برادر ۳- خواهر زاده (پسر خواهر) ۴- برادر زاده
- (پسر برادر) ۵- عمو (عموی خودتان و عموی پدر و مادرتان) ۶- دایی
- (دایی خودتان و دایی پدر و مادرتان) وقتی ازدواج کردید شوهر، پدر



شوهر و پدر بزرگ او ، فرزندان شوهر و نوه های پسر و دختری ، داماد(شوهر دختر)، او با شما محرم می شوند . بنابراین یادتان باشد که افرادی مانند : پسر دایی ، پسر خاله ، پسر عمه ، شوهر خاله ، شوهر عمه و شوهر خواهر، برادر شوهر با شما نامحرم هستند .



برخی دانسته‌های مفید

تغذیه مناسب

تغذیه صحیح یعنی رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه.

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن.

تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی از ۶ گروه اصلی غذایی و تناسب یعنی هر فردی با توجه به سن،

جنس و شرایط جسمی خود از گروههای مختلف مواد غذایی دریافت نماید.



نیاز های تغذیه ای در دوران بلوغ

۱. انرژی : نیاز به انرژی در این دوران، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد شما متفاوت است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه، مواد نشاسته ای (مانند نان، برنج، ماکارونی و...) به مقدار کافی گنجانده شود تا بخش عمده انرژی مورد نیازتان از طریق مصرف این مواد تامین گردد.



۲. پروتئین: در دوران بلوغ سرعت رشد بدن بیشتر می شود و چون بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع

پروتئین حیوانی مانند: گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات

کم چرب و پروتئین گیاهی: مانند حبوبات و غلات

بیشتر استفاده نماید. برای افزایش ارزش غذایی بهتر

است پروتئین های حیوانی و گیاهی همراه هم (مثلا نان و تخم مرغ، نان و

شیر، شیربرنج) و یا دو نوع پروتئین گیاهی از منبع غلات و حبوبات با هم




و همزمان (مثلا عدس پلو، لویا پلو، عدسی با نان) مصرف گردد. انواع مغز دانه ها (از نوع کم نمک) نیز منبع خوبی از پروتئین هستند و می توانید از آنها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

ویتامین ها و املاح معدنی :

در اینجا به شایعترین کمبودهای ویتامینی در این دوران اشاره می کنیم:

ویتامین A: به علت نقش ویتامین A در رشد، مقاومت بدن در مقابل بیماریها و





حفظ قدرت بینایی، توجه به دریافت کافی آن در برنامه غذایی حائز اهمیت است. سبزی های سبز و زرد (مانند کاهو، اسفناج، هویج و...)، میوه های زرد و نارنجی (مانند هلو، آلو، زرد آلو، طالبی) و منابع حیوانی (مانند شیر و لبنیات، جگر و زرده تخم مرغ) منابع تامین این ویتامین هستند.

ویتامین «د» : با توجه به اینکه در سنین رشد هستید کمبود ویتامین «د» به علت اختلال در جذب کلسیم می تواند رشد استخوانی را مختل کند. ورزش و بازی در فضای باز و استفاده از نور مستقیم خورشید موجب می شود

که ویتامین «د» مورد نیاز بدن تان تامین شود.

با توجه به شیوع گسترده کمبود ویتامین «د»، نقش پیشگیرانه آن در بیماریها و

محدود بودن منابع غذایی این ویتامین، برنامه مکملیاری

با ویتامین «د» در مدارس دخترانه متوسطه دوره اول و

دوم اجرا می گردد.

(ماهانه یک عدد قرص ویتامین «د» ۵۰۰۰۰ مگادوز)



آهن: بهترین نوع آهن از لحاظ قابلیت جذب در مواد حیوانی مثل گوشت،

مرغ، ماهی و جگر وجود دارد. قابلیت جذب آهن از منابع غذایی گیاهی مثل حبوبات، غلات و سبزیجات کمتر است. در صورتی که منبع عمده آهن


دریافتی روزانه شما غذاهای گیاهی باشد باید به دریافت

کافی ویتامین C که جذب آهن را افزایش می دهد

توجه داشته باشید. انواع میوه های تازه بخصوص


مرکبات حاوی ویتامین C هستند.





در دختران نوجوان علاوه بر افزایش نیاز، دفع آهن در دوران عادت ماهانه باعث شیوع بیشتر و کمبود در این گروه می شود برنامه مکملیاری با آهن در مدارس دخترانه متوسطه اول و دوم با هدف ارتقاء سطح سلامت این گروه سنی نقش موثری در پیشگیری از این کمبود، پرورش مادرانی توانمند و نسلی سالم خواهد داشت. (روزی یک عدد قرص آهن به مدت ۱۶ هفته)


ید: کمبود ید با کاهش تمرکز حواس و کاهش قدرت یادگیری همراه است.



بهترین راه پیشگیری از کمبود ید، مصرف نمک یددار تصفیه شده می باشد.
نمک های غیر استاندارد مثل نمک دریا فاقد ید کافی و دارای انواع
ناخالصی ها بخصوص فلزات سمی که سرطانزا هستند می باشند.
روی: به دلیل افزایش سرعت رشد بدن نیاز به پروتئین نیز در این دوران
افزایش می یابد و چون برای ساختن پروتئین، ریز مغذی روی مورد نیاز
است، باید در برنامه غذایی روزانه، منابع غذایی حاوی روی یعنی گروه
گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغزها گنجانده شود.

کلسیم: به دلیل رشد سریع استخوان های بدن، نیاز به کلسیم در این دوران افزایش می یابد. شیر و لبنیات مهمترین منبع تامین کلسیم هستند. چنانچه از این گروه به مقدار کافی استفاده نمی کنید در معرض خطر کمبود کلسیم قرار دارید. به ویژه اگر همراه با وعده غذایی خود نوشابه های گازدار مصرف می کنید. نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی فسفر می باشند که می توانند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کنند.





نان و پنیر که به همراه سبزی، گوجه فرنگی یا گردو استفاده شود میان وعده مناسب برای تامین کلسیم است (پنیر منبع خوبی از کلسیم می باشد)

ویتامین های گروه B: به دلیل افزایش نیاز به انرژی، نیاز به ویتامین های گروه «ب» افزایش می یابد. این ویتامین ها برای آزاد شدن انرژی از کربوهیدرات ها لازمند. این ویتامین ها در گوشت، جگر، زرده تخم مرغ، غلات و حبوبات وجود دارد. ولی ویتامین B12 فقط در غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، جگر، تخم مرغ، شیر و لبنیات وجود دارد.

تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی:

مصرف غذاهای غیر خانگی مانند انواع سوسیس و کالباس و.. در این دوران رایج است و در صورتی که جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند و به طور مداوم مصرف گردند بدن با کمبود ویتامین و املاح مورد نیاز مواجه می شود.

توصیه می شود در مصرف این نوع غذا ها زیاده روی

نگردد و از ساندویچ هایی که در منزل و با مواد

سالم تهیه می شوند استفاده گردد.




شما همان
چیزی میشوید
که میخورید



استفاده از روش های نادرست کنترل وزن :

رفتارهای غذایی نادرست مانند رژیم های سخت غذایی و استفاده از روش های نامناسب کنترل وزن به خصوص در دختران نوجوان شایع است. دختران به ویژه در سنین ۱۴ تا ۲۰ سالگی به علت توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی ، سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می کنند. در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است

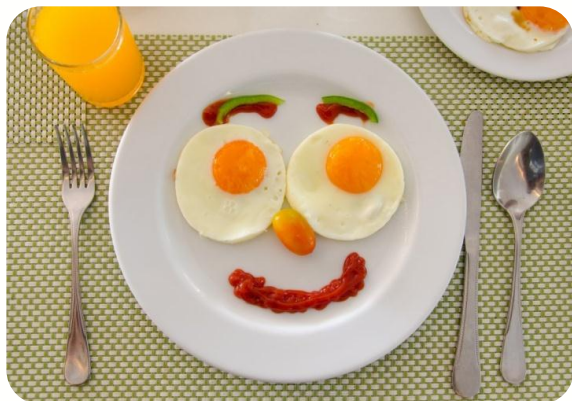


تامین نشده و در نهایت سو تغذیه به صورت اختلال در رشد قدی ، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس ، کمبود های ویتامین و املاح به ویژه آهن ، روی و کلسیم بروز می کند. رژیم های غذایی باید با کمک متخصص تغذیه تنظیم گردد.

نخوردن صبحانه: نخوردن صبحانه باعث کاهش قند خون و کاهش توانایی مغز برای یادگیری می گردد.

دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند در انجام تکالیف ریاضی کار آیی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها کاهش پیدا می کند. نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده نهار به علت گرسنگی و اشتهای زیاد، غذای بیشتری خورده می شود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال خواهد داشت.

توصیه هایی مانند صرف شام در ساعات ابتدای شب، خوابیدن به موقع، زودتر از خواب بیدار شدن





ورزش قبل از صرف صبحانه موجب می شود که بتدریج اشتهای خود را برای خوردن صبحانه افزایش دهید. غذاهایی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر یک صبحانه سالم و مغذی برای شما به شمار می روند. انواع غذاهای سنتی مانند عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان و انواع آش های محلی از غذاهای مفید و با ارزش غذایی بالا برای صبحانه به شمار می آیند.



چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟

وزن و قد شما در پایان دوران نوجوانی تقریباً همان وزن و قدتان در بزرگسالی است. معمولاً اگر در نوجوانی چاق باشید، احتمال بیشتری دارد که در بزرگسالی هم چاق باشید. اگر می خواهید بدن ورزیده و خوش تراشی داشته باشید، اول باید بدانید از نظر وزن و قد در چه وضعیتی هستید تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش نمایید.




برای اینکه بفهمید وزن‌تان برای قدتان مناسب است، می‌توانید از یک فرمول ساده استفاده کنید.

- وزن خود را به کیلوگرم در صورت کسر قرار دهید.
- قد خود را به متر تبدیل کنید، سپس آنرا به توان ۲ برسانید و در مخرج کسر

قرار دهید. $BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$

قد (متر) × قد (متر)

- حاصل این کسر نمایه توده بدن (BMI) یا معیار میزان چربی بدن شماست.



به عنوان مثال اگر وزن دانش آموز دختری ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتیمتر باشد نمایه توده بدنی آن دانش آموز ۲۰/۷ خواهد بود:

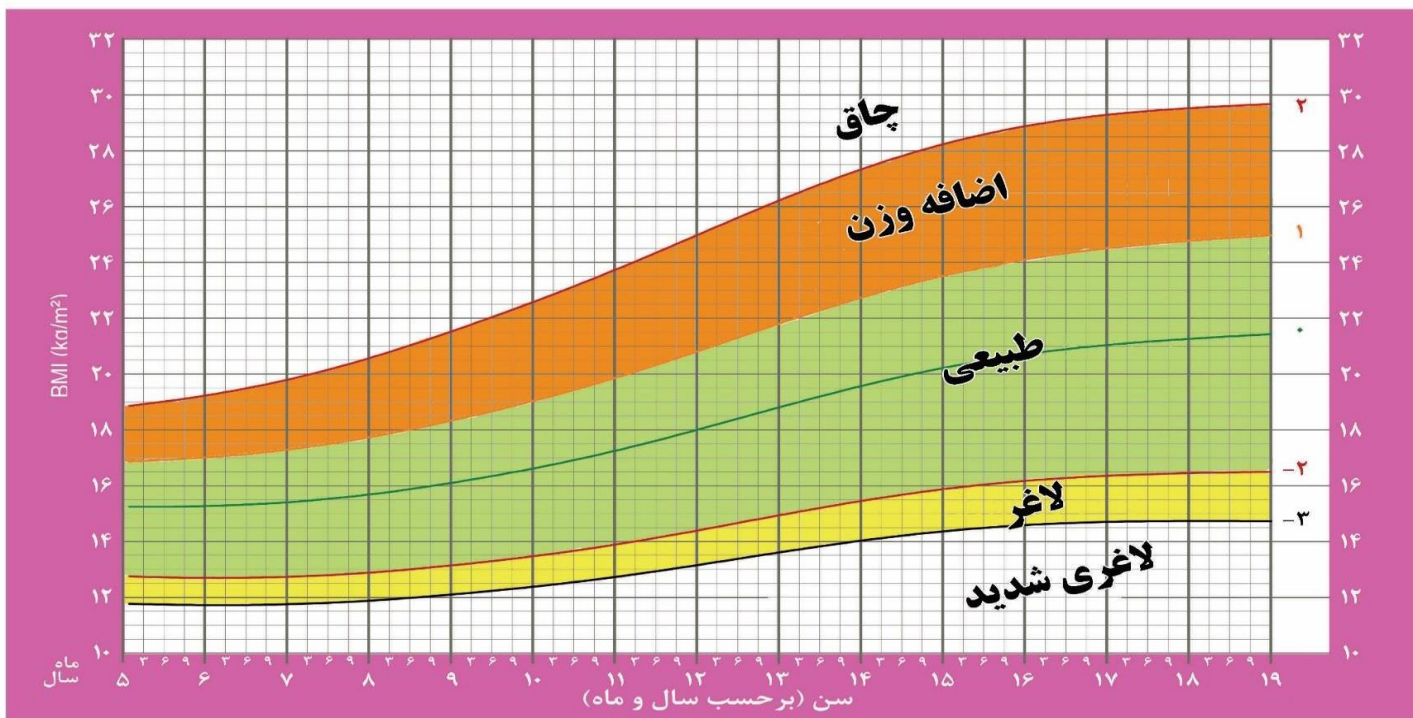
$$\text{BMI} = \frac{35}{1/3 \times 1/3} = 20/7$$

سپس با استفاده از نمودار صفحه بعد وضعیت نمایه توده بدنی تان را تفسیر نمایید برای این کار ابتدا سن خود را روی محور افقی نمودار و سپس BMI خود را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کنید. این دو نقطه را امتداد دهید تا نقطه تلاقی آنها را پیدا کنید. حالا ببینید در چه محدوده ای (لاغری شدید، لاغر، طبیعی و...) قرار دارید.

نمودار نمایه توده بدنی

نمودار BMI برای سن (دختر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)

فعالیت در زمان قاعدگی




شما نوجوانان باید روزانه دست کم ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا زیاد داشته باشید. ورزش موجب بهبود کار دستگاه های مختلف بدن می شود، فشارهای عصبی و روانی را کاهش می دهد و در افزایش ظرفیت شخصیتی شما احساس لیاقت و توانایی و گسترده شدن روابط اجتماعی نقش دارد و سبب می شود در برابر مشکلات زندگی صبر و تحمل بیشتری داشته باشید.



اگر به طور منظم ورزش کنید گرفتار بسیاری از بیماری ها در سنین بالاتر نخواهید شد.

در زمان قاعدگی نیز شما می توانید اکثر برنامه های قبلی روزانه خود را ادامه دهید. در این دوران استراحت مطلق و ماندن در رختخواب اصلا ضرورتی ندارد و شما می توانید کارهای روزمره خودتان مانند رفتن به مدرسه، ورزشهای سبک و... که در روزهای قبل انجام می دادید را ادامه دهید.



حتی انجام بعضی ورزشهای سبک در دوران قبل از قاعدگی می تواند تا حدی مشکلات جسمی و روحی این دوران را کاهش می دهد.
در صورتی که خونریزی سنگین دارید یا علاقه ای به ورزش در دوران قاعدگی ندارید، ورزش روزانه تان را انجام ندهید.

شنا در دوران قاعدگی ممنوع می باشد و ورزشهایی مانند یوگا باعث آرامش و تسکین می شود.

مراقبت از پوست

زمانی که شما پا به سن نوجوانی و بلوغ می گذارید گاهی صورتتان مایه نگرانی شما می شود. غده های چربی صورتتان در این دوره فعالتر شده و چربی بیشتری تولید می کنند وقتی چربی اضافی پوست در منافذ آن گیر کند و با باکتریهای پوست ترکیب شود جوش ایجاد می شود.





۱- صورت خود را روزانه دو بار با آب ولرم و صابون ملایم بشوید.

۲- سعی کنید در هنگام شستشوی صورت اصلاً به جوشها دست نزنید چرا که در این صورت به انتشار میکروبها کمک کرده و باعث می شوید جوشهای بیشتری بزنید.

۳- هرگز بصورت خودسرانه برای کاهش جوشهای صورت از محصولات شیمیایی و تبلیغاتی استفاده نکنید.



۴- روزانه ۸ لیوان آب ولرم بنوشید.

۵- روزانه از میوه هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کنید.

۶- از وسایل و حوله شخصی خودتان استفاده کنید.

۷- در صورت لزوم به همراه والدین با یک پزشک و مشاور

پوست مشورت کنید.



نکته: جوشهای پتان را دستکاری نکنید. اینکار موجب می شود عفونت عمیق تر گردد و جای زخم همیشه روی پوست

صورتتان بماند.




چند نکته برای مراقبت از موهایتان

۱- موهایتان را با همان حالت طبیعی اش بپذیرید: چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مجعد، همیشه طبیعی بودن بهتر است.

۲- مراقب برس موهایتان باشید: سشوار و برس کشیدن زیاد باعث می شود که انتهای موهایتان به دو نیم تقسیم شده و بشکند.

۳- مراقب موی بافته تان باشید: سبکهای متفاوت برای بافتن مو، ظاهر فوق العاده ای به شما می دهند؛ اما هرگز برای بافتن موهایتان



به آن فشار نیاورید و یا آن را نکشید. همچنین توصیه می شود از روغنهای طبیعی و نه مواد شیمیایی، برای حالت دادن به موهای بافته تان استفاده کنید.

۴- موها قادر به تحمل گرما نیستند: فرایندهای شیمیایی مثل افزودن مواد مصنوعی به موها چه برای صاف کردن، چه برای فر کردن یا تغییر رنگ، فرآیندهایی هستند که در آنها موهایتان در معرض حرارت زیادی قرار گرفته و آسیب می بیند.




بهداشت دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان یکی از اصول مهم بهداشت فردی است و در سلامت عمومی فرد تأثیر بسزایی دارد. لثه و دندان سالم نقش مهمی در جویدن و هضم بهتر و زودتر غذا، صحبت کردن و زیبایی چهره دارند. از نشانه های لثه سالم رنگ صورتی آن است و کاملاً روی استخوان فک و دندان می چسبد باقی ماندن پلاک میکروبی روی دندان باعث قرمزی و تورم لثه شده و می تواند باعث خون آمدن از لثه هنگام مسواک زدن شود.



چند نکته مهم برای سلامت دهان و دندان

با استفاده منظم و صحیح از مسواک و نخ دندان مانع از ایجاد جرم دندان و پوسیدگی آن شوید. مسواک مناسب انتخاب کنید، بعد از هر ماده قندی بهتر است مسواک بزنید یا چند مرتبه دهان و دندان خود را با آب شستشو دهید. برای اطمینان از سلامت دهان و دندان خود حداقل سالی یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.

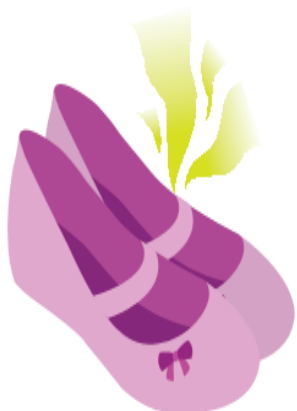


توجه: شما می توانید با مراجعه به خانه های بهداشت، پایگاهها و مراکز خدمات جامع سلامت منطقه محل سکونت خود با نوبت دهی مناسب خدمات دهان و دندان (معاینه، وارنیش فلوراید، ترمیم دندانها به منظور عاری نمودن آنها از پوسیدگی) را دریافت نمایید.

مراقبت از پا

برخی از روشهای معمول برای رفع بوی نامطبوع پا:

- ۱- از جوراب نخی استفاده کنید. و روزانه با آب و صابون ملایم بشوید.
- ۲- پاهای خود را روزانه شسته و خشک نمایید.
- ۳- کفشهای خود را بعد از بازگشت به منزل در معرض جریان هوا قرار دهید.
- ۴- وقتی که پاهایتان خیس است ابتدا آنها را خشک کرده و بعد از کفش استفاده کنید.



استفاده از اینترنت و بازیهای کامپیوتری

دنیای امروز دنیای ارتباطات است. اینترنت فوق العاده است!!!!!! امروزه دنیای مجازی این امکان را فراهم می کند که با دوستان خود ارتباط برقرار کنید، برای انجام پروژه مدرسه تحقیق کنید، در مورد علایق و سرگرمی ها مطالبی بیاموزید.






در کنار همه اینها باید حواستان باشد:

۱- استفاده زیاد از اینترنت و بازیهای کامپیوتری می تواند برایتان مضر باشد. به همین خاطر روزانه با اطلاع پدر و مادرتان، زمان مشخص و محدودی را به این موارد اختصاص دهید.

۲- سعی کنید روزانه بطور منظم با ورزش و یاد گرفتن کارهای هنری، آموزش زبانهای مختلف و یادگیری مهارتهای جدید مانند آشپزی به تواناییهای خود اضافه و از وقتهای خالی خود استفاده بکنید.



۳- شبها برای اینکه خواب راحت و آرام داشته باشید قبل از خواب از اینترنت و کامپیوتر استفاده نکنید.

به خاطر داشته باشید از آنجا که خواب شبانه یکی از مهمترین عوامل محرک ترشح هورمون رشد و زمان مناسبی برای ترمیم بافتها و آماده شدن مغز برای فعالیتهای بعدی است لذا در دوره نوجوانی شما به 8-9 ساعت خواب شبانه نیاز دارید و با دیر خوابیدن و یا کم خوابیدن فرصت طلایی برای ترمیم بافتها و سلولها و آماده سازی برای فعالیت و یادگیری را از دست خواهید داد.



نوجوان عزیز

از آنجا که مراقبتهای بهداشتی و پزشکی (اندازه گیری قد، وزن، بررسی وضعیت تغذیه، ارزیابی سلامت روان، ارزیابی بیماریهای واگیر، غیرواگیر بررسی روند بلوغ و ...) به صورت رایگان در واحد های بهداشتی برای گروههای سنی ۱۵-۱۲-۹-۶ سال (دانش آموزان پایه های اول، چهارم، هفتم، دهم) ارائه می گردد لذا شما می توانید برای آگاهی از وضعیت سلامتی خود با مراجعه به خانه های بهداشت، پایگاهها و مراکز خدمات جامع سلامت منطقه محل سکونت خود با نوبت دهی مناسب این خدمات را دریافت نمایید.

منابع

- نازیلا نژاد دادگر، بابک نخستین، قادر زکی پور. من دیگه بزرگ شدم (بلوغ دختران) ویژه دختران ۱۴-۱۰ سال. انتشارات محقق اردبیلی ۱۳۹۸. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
- دکتر محمد کیاسالار. راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت (ویژه دانش آموزان دختر متوسطه) تهران. نشر مجسمه. ۱۳۹۴
- راهنمای بالینی و برنامه اجرایی تیم سلامت برای ارائه خدمات رده سنی ۶ تا ۱۸ سال (ویژه غیر پزشک) معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس. اداره سلامت نوجوانان و مدارس

فرزندم ، دوران بلوغ خود را به خاطر بسیار ، آن را برای همیشه
گرامی بدار و هر سال در چنین روزی ، در راه خدا صدقه بده و
اطعام کن و شکر خدا را به جای آور که به تو توفیق بزرگ تشریف به
بارگاهش را عنایت فرموده است.

سیدابن طاووس

