



من دیگه بزرگ شدم

ویژه دختران ۱۰ تا ۱۴ سال

سرشناسه	:	نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	بلوغ دختران/مولفان نازیلا نژاددادگر، بابک نخستین، قادر زکی پور.
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۲ ص.
شابک	:	۹-۳۴۴۶۳۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	بلوغ
موضوع	:	Puberty
موضوع	:	بلوغ -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Puberty -- Health aspects
شناسه افزوده	:	نخستین، بابک، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	:	زکی پور، قادر، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	:	قربانی فریاد، زینب، ۱۳۶۸ - تصویرگر
رده بندی کنگره	:	QPA۴/۴
رده بندی دیویی	:	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۹۶۱۸۵

مشخصات کتاب

نویسندگان: دکتر نازیلا نژاد دادگر - دکتر بابک نخستین

دکتر قادر زکی پور

تصویرساز و تهیه تصاویر: زینب قربانی فریاد

طراح گرافیک و صفحه آرا: بهمن طهماسبی پور

ناشر: محقق اردبیلی

تعداد: ۱۵۰۰ جلد

شابک: ۹-۳۴۴۶۳۵-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: پارسا

آدرس: اردبیل، سه راه دانش بازار معطری، طبقه فوقانی، پ ۸ - تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱

گروه مولفین:

- ◀ حجت الاسلام حمید واحدی زاده - سطح سه و خارج فقه و اصول حوزه علمیه
- ◀ دکتر بهنام مولایی - فوق دکترای تخصصی مشاوره و روان درمانی
- ◀ دکتر محمدصادق سلطان محمدزاده - پزشک عمومی
- ◀ دکتر پوران اخوان اکبری - دکترای تخصصی سلامت باروری
- ◀ دکتر لیلا رئیسی - دکترای تخصصی سلامت باروری
- ◀ لیلا زاهدی - کارشناس مامایی
- ◀ فاطمه یعقوبی - کارشناس بهداشت عمومی
- ◀ احد عظیمی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
- ◀ آرش سیادت - کارشناس ارشد صنایع غذایی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
بلوغ	۹
هورمون‌ها	۱۰
مراحل بلوغ	۱۱
درد قاعدگی	۲۴
بهداشت دوران قاعدگی	۲۶
چرخه قاعدگی خودتان را یادداشت کنید	۲۹
فعالیت در زمان قاعدگی	۳۰
در دوران قاعدگی چی بخوریم؟	۳۱
تغییرات پوست	۳۲
چند نکته برای مراقبت موهایتان	۳۴
مراقبت از پا	۳۵
چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟	۳۶
انرژی چیست و چگونه آن را برآورد کنم؟	۳۹
هرم غذایی چیست؟	۴۱
چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی	۴۵
پیشگیری از کم خونی	۴۸
چطور با اعضای خانواده‌ام رابطه بهتری داشته باشم؟	۴۹
انتخاب لباس مناسب	۵۱
در دوران بلوغ چگونه می‌توانم احساس بهتری داشته باشم؟	۵۳
آیا می‌توانم از اینترنت و بازی‌های کامپیوتری استفاده کنم؟	۵۵
سن تکلیف	۵۷

مقدمه

تجربه بلوغ و ورود به دوره جدیدی از تکامل جسمی و روانی در نوجوانان و بخصوص دختران با تغییرات جسمی، هورمونی و ذهنی به همراه است و در صورتی که بدون آگاهی لازم و حمایت والدین و اطرافیان باشد بسیار حساس و حتی آسیب‌زا خواهد بود. برای متولیان سلامت خانواده، روان و آموزش سلامت، رسالتی بس عظیم و با اهمیت است که درگذر از این دوره بسیار حساس که در شکل‌گیری شخصیت این گروه اهمیت شایانی دارد؛ در کنار این عزیزان بوده و با انتقال درست مفاهیم علمی، اجتماعی، روانی و احکام، درک درست و آمادگی مناسبی را برای پذیرش و گذر از این دوره حساس و حیاتی برای نسل جدید که پای در عرصه متفاوتی از زندگی می‌گذارند فراهم آورند.

بدیهی است تهیه کتابی که در برگیرنده پاسخ سوالات و نیازهای ذهن دختر نوجوان با رعایت اصول اخلاقی و مشتمل بر آموزه‌های فقهی و عقیدتی که تفاوت‌های فرهنگی و قومی کشورمان را هم مشتمل باشد بسیار دشوار و حساس است؛ لذا گروه مولفان با برگزاری جلسات متعدد و بارش افکار و استناد به مستندات علمی و بهره‌گیری از منابع داخلی و خارجی متعدد برآن شدند تا مجموعه حاضر را با درنظر گرفتن موارد فوق و به زبان ساده و با استفاده از تصاویر گویا برای دختران نوجوان تهیه نمایند. امید است مجموعه‌ای که در دست دارید گامی مناسب در ارتقای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان عزیز کشورمان باشد.

با سپاس از زحمات گروه مولفین که با مشارکت و همدلی در تهیه این مجموعه همراهان بودند.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دکتر بابک نخستین - خرداد ۹۹

توصیه‌های مهم آقا به نوجوانانی که وارد
وادی تکلیف می‌شوند*

آغاز مأموریت ویژه

رسیدن به سن تکلیف یعنی آغاز رسمی مسئولیت‌های فردی، دینی و اجتماعی

وارد شدن به وادی تکلیف الهی، بر شما مبارک باد
شما اکنون مخاطب خدای بزرگ و مهربان هستید
و این شرف عظیمی است



مبارک باشه

من سالگرد مکلف شدن شما
را تبریک می‌گویم و برای شما
دعا می‌کنم.



فراموش نشدنی‌ها

درس خواندن، تهذیب اخلاق،
هوشیاری سیاسی همراه با
تلاش‌های انقلابی، وظائفی
هستند که دختران و پسران
این نسل آن‌ها را هرگز
فراموش نکنند.



راهنمایان خوشبختی

رهبران اسلام یعنی پیغمبر و
ائمہ معصومین علیهم‌السلام
بهترین پیشوایان‌اند. سعی
کنید آن‌ها را بشناسید و
پیروی کنید.

رهبر انقلاب



مخاطب خاص

سعی کنید دستورات خدا
را یاد بگیرید و به آن عمل
کنید. این شما را خوشبخت و
ارزشمند و برای دیگران مفید
خواهد کرد.

* یک دختر نوجوان که سالگرد تکلیف خود را جشن گرفته بود
نامه‌ای به آقا می‌فرستد و ایشان پیامی در جواب این نوجوان می‌نویسند.

آنچه که درباره بلوغ باید بدانید



بلوغ

بلوغ مرحله‌ای است که بدن شما طی می‌کند تا از یک کودک به شخصی بالغ تبدیل شوید. دوران بلوغ با یکسری از تغییرات در بدن آغاز می‌شود که فعالیت‌های غده هیپوفیز در آن نقش دارد. غده هیپوفیز بخشی از مغز شما است که در داخل جمجمه واقع شده است. این غده پیام‌هایی را به تخمدان‌ها ارسال می‌کند و تخمدان‌ها در جواب پیام ارسال شده از هیپوفیز تولید هورمون استروژن را بین ۹ تا ۱۳ سالگی آغاز می‌کنند. البته عواملی مانند ژنتیک، وضعیت تغذیه، سلامت جسمی و روحی، تماس با نور خورشید و ورزش می‌تواند باعث شود علائم زودتر یا دیرتر شروع شود.

✿ هورمون‌ها مسئول اصلی شروع تغییرات بلوغ در بدن شما می‌باشند.



بدن شما در این دوره، از یک کودک به یک بزرگسال تبدیل می‌شود، به طوری که در پایان این دوران، ظاهر تان مانند یک بزرگسال است. در این دوران تغییرات مختلفی در بدن، خلق و خو و روابطتان با افراد و دنیای پیرامون اتفاق می‌افتد.

✿ شما وارد مرحله جدیدی از زندگی تان شده‌اید و باید برای این که در این مرحله مشکلی نداشته باشید اطلاعات جدید و مهارت‌های لازم را کسب کنید.

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 و کرکی در قسمت‌های مختلف بدن، تغییر صدا، جوش صورت، زود رنجی و احساساتی شدن و نیاز به خواب بیشتر را در خودتان احساس می‌کنید نگران نباشید این علائم نشان دهنده آغاز بلوغ در شما است و نشان می‌دهد بدن شما منظم و دقیق کار می‌کند.

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

هورمون‌ها

همان‌گونه که گفتیم هورمون‌ها مسئول اصلی تغییرات دوران بلوغ هستند و تخمدان‌ها در دختران مسئول ساخت و ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون هستند.

استروژن و پروژسترون

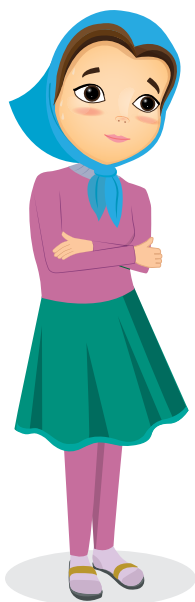
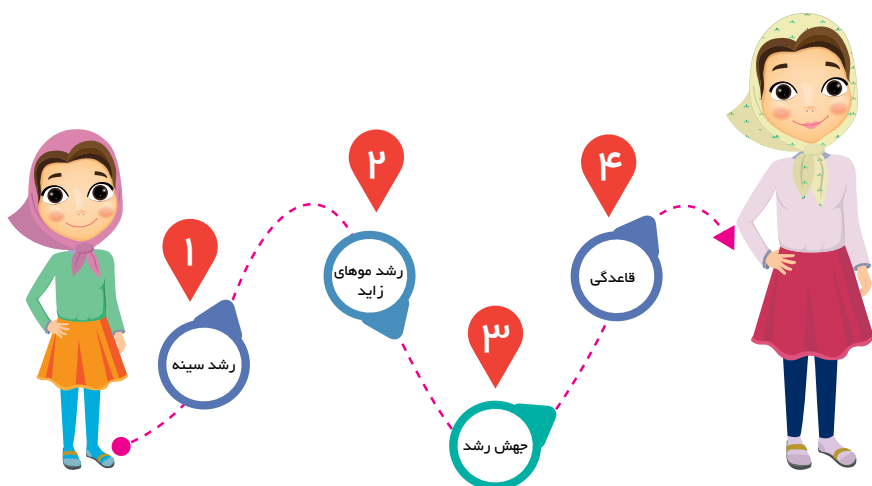
استروژن و پروژسترون دو هورمون اصلی در دختران است که مسئول رشد سینه‌ها، رشد مو در برخی نواحی بدن، قاعدگی، تغییر شکل بدن به فرم زنانه و تغییر خلق و خو می‌باشند.

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 بدنانتان خواهید داشت.

مراحل بلوغ در اکثر دخترها به ترتیب زیر می‌باشد:



۱- سینه‌ها

اولین نشانه بلوغ، بزرگ شدن سینه‌های شماست که در ابتدا به صورت یک برآمدگی کوچک و قابل مشاهده خود را نشان می‌دهند. بعضی از دخترها مشتاقانه منتظر بزرگ شدن سینه‌هایشان هستند و بعضی دیگر فکر می‌کنند چه زود اندازه دور سینه‌ی آنها بزرگ شده و وقتی کنار دیگر دخترهای هم سن و سال خودشان هستند احساس خوبی ندارند.

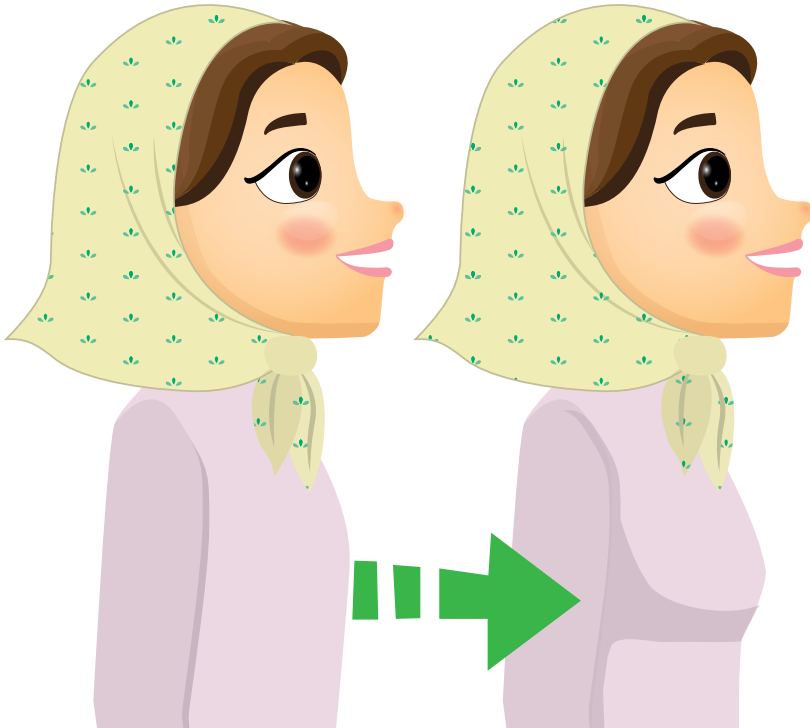
این اتفاق به طور متوسط در حدود ده سالگی و تحت تاثیر هورمون‌های استروژن و پروژسترون است.

چند نکته مهم در مورد سینه‌ها:

یادتان باشد سرعت رشد سینه‌ها از فردی به فردی دیگر فرق دارد و شاید یکی از سینه‌های شما کمی سریع‌تر از سینه دیگران شروع به رشد کند، این موضوع کاملاً طبیعی است و در اکثر دختران دیده می‌شود. اصلاً نگران نباشید در طی دوران بلوغ اندازه سینه‌هایتان تقریباً برابر می‌شوند.

گاهی در اوایل رشد سینه‌ها، سینه و نوک آن دچار درد، خارش و سوزن سوزن شدن می‌شود، با پایان رشد سینه‌ها این علائم نیز از بین می‌رود. از هیچ‌گونه کرم یا مواد شیمیایی دیگر برای بزرگ‌تر شدن سایز سینه‌هایتان استفاده نکنید.

در زمان رشد سینه‌هایتان، آن‌ها را دستکاری نکنید و فشار ندهید. 



🌸 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 سینه‌ها

از زمانی که سینه‌های شما شروع به رشد می‌کند اولین سوالی که در ذهن اغلب دخترها ایجاد می‌شود این است که چه وقت باید سینه‌بند بپوشم؟ سینه‌بند نقش حمایتی برای سینه دارد. زمان یا سن مشخصی برای استفاده از سینه‌بند وجود ندارد و یک انتخاب شخصی است و به راحتی شما بستگی دارد (البته بهتر است در زمان جوانه زدن سینه‌ها از سینه‌بند استفاده نکنید). بعضی از دخترها برای محافظت از سینه‌های در حال رشد خود علاقه به بستن سینه‌بند دارند. اگر فکر می‌کنید همین الان زمان مناسب برای پوشیدن سینه‌بند است در این مورد با والدین خود صحبت کنید.



چند نکته در مورد سینه‌بند

بهتر است برای اولین بار از سینه‌بندهای 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 سینه‌بند استفاده نکنید.

۲- رشد مو

در این دوره شما شاهد رشد موهایی در ساعد و ساق پا، زیر بغل و دستگاه تناسلی خود می‌شوید این موها در اوایل رشد، نازک، نرم و کرکی هستند و به مرور تیره، ضخیم و مجعد می‌شوند. 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 می‌شود.

❁ اگر تمایل دارید از شر موهای زاید

رها شوید عجله نکنید برای از بین بردن موها اول کمی صبر داشته باشید، دوم با مادر یا نزدیکان خود مشورت کنید و سوم حتما از وسایل شخصی و تمیز استفاده کنید.



نکته:

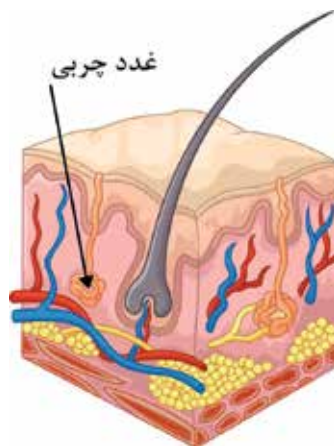
حتما توجه داشته باشید که هر فردی ممکن است از روش‌های متفاوت جهت برداشتن موهای بدن استفاده کند و الزاما استفاده همه از یک روش صحیح نمی‌باشد ممکن است شما به یکی از روش‌ها حساسیت داشته باشید. توجه داشته باشید قبل از استفاده از هر نوع موبر



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.

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 این غدد هنگام عصبانیت، هیجان، فعالیت فیزیکی، ورزش و هوای گرم باعث ترشح عرق می‌شود. دردوران بلوغ فعالیت غدد نواحی زیر بغل، ران و پستان فعال می‌شود و میزان تعریق شما افزایش پیدا می‌کند و چون باکتری‌هایی در این ترشحات فعالیت دارند منجر به تولید بوی بد می‌شود.



چند پیشنهاد:

- ۱- سعی کنید روزانه و بعد از ورزش استحمام داشته باشید حمام روزانه باعث می‌شود سلول‌های مرده و چربی‌های سطح پوست شما پاک شود و هنگام تعریق بوی تندی ایجاد نشود. یادتان باشد از شامپو و صابون‌های ملایم استفاده کنید زیرا صابون‌های معطر می‌توانند پوست شما را خشک کنند.
- 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 می‌گیرد.



چند نکته برای تراشیدن موهای زاید

- ۱- هرگز پوست خشک را شیو (اصلاح) نکنید گرما و رطوبت دوش کمک می کند شیو کردن راحت تر صورت گیرد و مانع بریدن پوستتان می شود.
- ۲- کرم های مخصوص شیو، کار اصلاح را به مراتب آسان تر می کنند بنابراین سعی کنید از این کرم ها استفاده کنید.
- ۳- تیغ های 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.

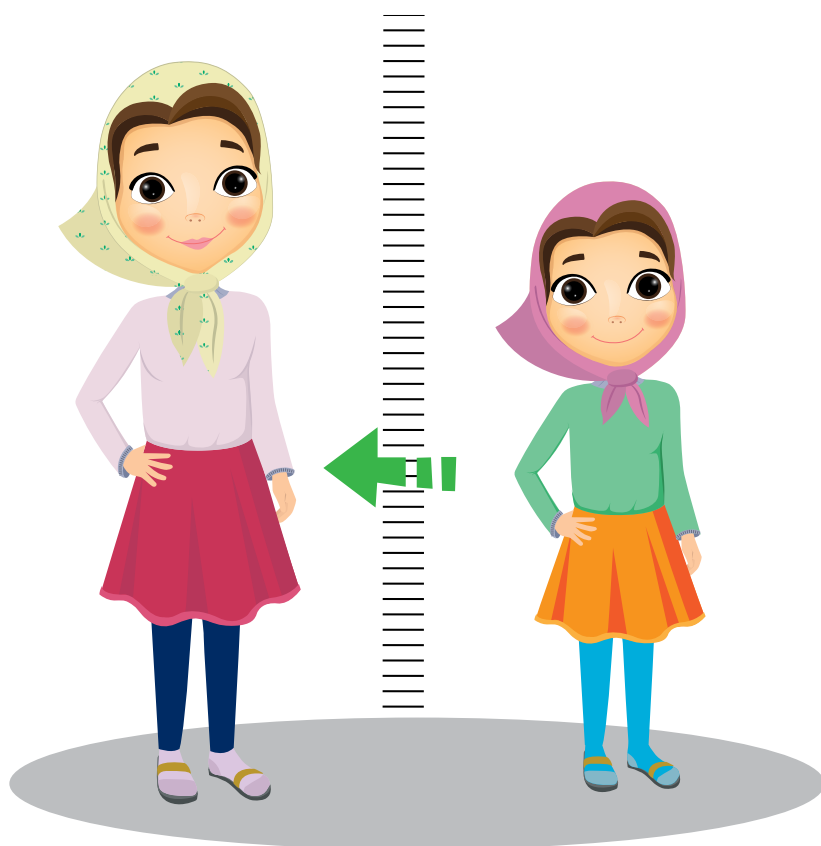
۳- رشد قد

در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی سرعت رشد قد شما به دلیل افزایش هورمون رشد بیشتر می شود. در واقع با یک جهش در رشد مواجه می شوید و شما به طور میانگین ۲۵ سانتی متر افزایش قد خواهید داشت.

همچنین با شروع بلوغ اندازه دست ها، بازوها، پاها و شانه های شما با سرعت رشد می کنند. در این مرحله خودتان متوجه می شوید که چقدر بزرگ شده اید.

یکی از تغییرات مهم دیگری که در این دوران با آن مواجه می شوید تغییر شکل لگن است به عبارتی شکل لگن از فرم دخترانه به فرم زنانه تبدیل می شود و اندازه لگن بزرگ و گرد می شود.

 تمام تغییرات بدن در این دوره به سمت آماده سازی بدن جهت باروری است به همین علت لگن در دختران یکی از اندام هایی است که تحت تاثیر هورمون ها قرار می گیرد.



افزایش وزن:

از سنین ۱۰ تا ۱۷ سالگی شما بطور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن پیدا می‌کنید. در این دوره از غذاهای مفید و سالم استفاده کنید و سعی کنید تحرک کافی داشته باشید. برخی از دخترها علاقه‌ی شدیدی به باریک شدن اندامشان دارند. آیا شما تصور می‌کنید همه دخترها لاغر اندام و قد بلند هستند؟! البته این موضوع واقعیت ندارد!! بدن همه شکل و اندازه خودش را دارد.

اگر نگران وزن تان هستید چند دقیقه فکر کنید و ببینید از چه چیزی نگرانید؟؟؟ اگر نگران سلامتی خود را از دست دهید؟ نگرانید مورد تمسخر واقع شوید؟ مطمئن باشید بیشتر مواردی که شما نگران هستید هرگز اتفاق نمی‌افتد. می‌توانید از افراد متخصص حوزه‌ی سلامت سوال کنید که وزن شما طبیعی است یا نه؟؟؟؟



🌸 در این دوران هرگز رژیم لاغری خودسرانه نگیرید و در صورت نیاز همراه با والدین خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

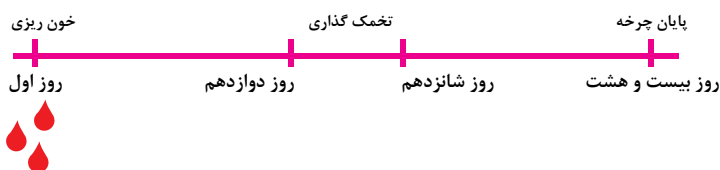
✿ یادتان باشد رژیم‌های غذایی غلط برای کاهش وزن، شما را با اختلال رشد، مشکلات تغذیه، مشکل در عادت ماهیانه (قاعدگی)، ضعف، خستگی و یبوست مواجه می‌کند.

۴- قاعدگی (عادت ماهیانه)

قاعدگی یعنی خروج مقداری خون از واژن (دستگاه تناسلی) به مدت چند روز در ماه. قاعدگی یک رویداد طبیعی است که در همه دختران سالم اتفاق می‌افتد اغلب دخترها بطور معمول بین ۹ تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی را تجربه می‌کنند. البته یادتان باشد سنی که در آن اولین قاعدگی آغاز می‌شود، بسیار متفاوت است. بعضی دخترها، در سن هشت سالگی پریود می‌شوند و بعضی تا سن پانزده سالگی هنوز دچار قاعدگی نشده‌اند.

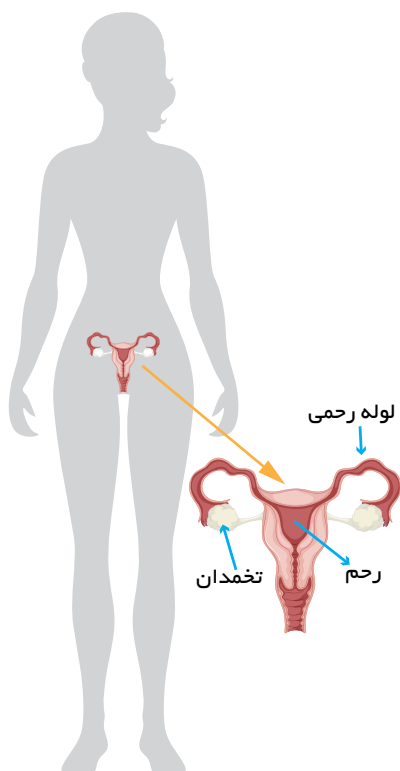


چرخه قاعدگی



✿ اگر تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگیتان شروع نشده حتماً با یک ماما یا پزشک متخصص زنان مشورت کنید.

در مورد پرپود خود نگران نباشید، این اتفاق فرایندی کاملاً طبیعی است و جزیی از چرخه رشد و بلوغ هر دختر می‌باشد برای اینکه بفهمید چرا این اتفاق می‌افتد لازم است مروری کوتاه بر بدنتان داشته باشیم:



دخترها در حالی متولد می‌شوند 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 می‌شوند. وظیفه تخمدان‌ها ترشح هورمون‌های زنانه (استروژن و پروژسترون) و ذخیره کردن تخمک‌هایی است که روزی می‌توانند به بچه تبدیل شوند.

با شروع بلوغ، ماهی یک بار از تخمدان‌های شما یک تخمک آزاد می‌شود به این اتفاق تخمک‌گذاری می‌گویند.

تخمک آزاد شده با عبور از لوله‌های رحم طی سه روز خود را به رحم می‌رساند در طی زمانی که طول می‌کشد تا تخمک به رحم برسد لایه ای از رحم پر از خون

و مایعات شده و ضخیم می‌شود. اگر تخمک بارور نشده باشد دیگر به این لایه ضخیم نیازی نیست و این لایه ریزش می‌کند و قاعدگی رخ می‌دهد.

وقتی برای بار اول قاعدگی را تجربه می‌کنید ممکن است احساس کنید مقداری مایع از واژنتان (دستگاه تناسلی) خارج می‌شود یا اینکه لکه قرمز یا قهوه‌ای 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 نمی‌افتد و گاهی فقط لکه‌بینی و خونریزی کمی وجود دارد و شما زمان کافی برای تهیه محصولات

بهداشتی دارید.

بی‌نظمی در دوره‌های قاعدگی در ۲ سال اول طبیعی می‌باشد و به مرور چرخه قاعدگی منظم می‌شود 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 و در بیشتر دخترها پس از پایان اولین و یا دومین سال این قضیه روندی منظم را طی می‌کند.

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

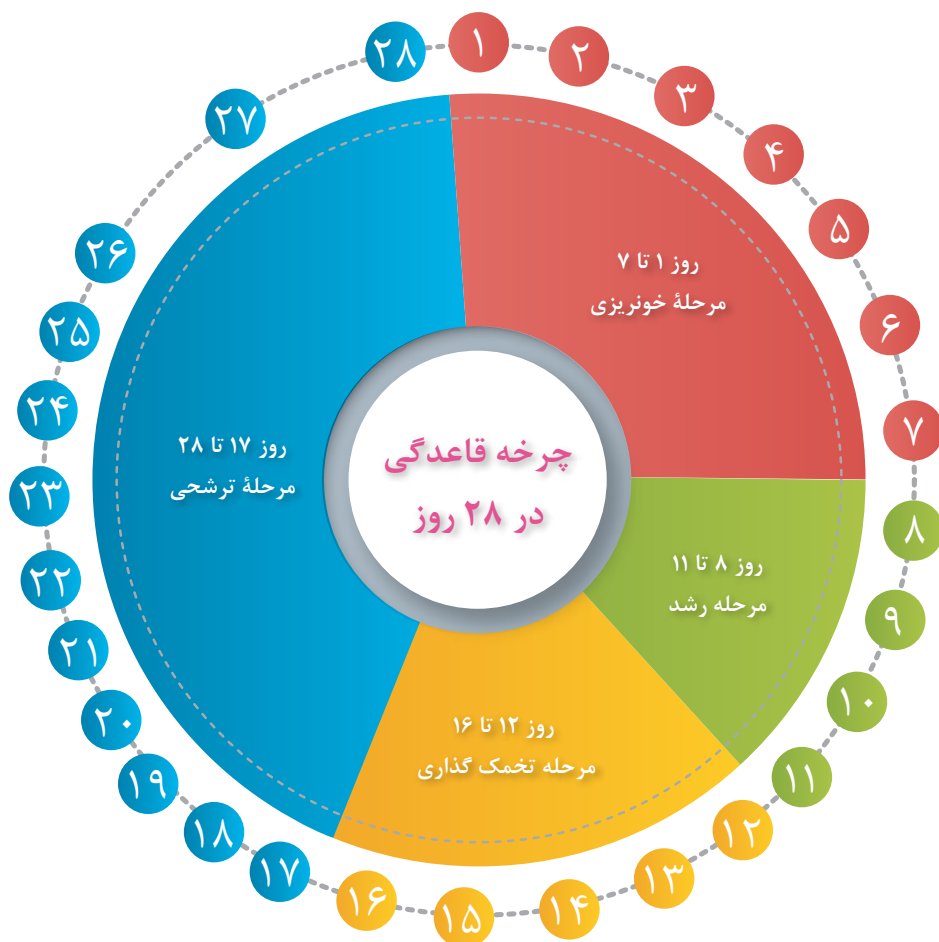
چرخه قاعدگی

چرخه قاعدگی شما از روز اول قاعدگی فعلی تا روز اول قاعدگی بعدی‌تان محاسبه می‌شود، که به طور معمول ۲۸ روز است. البته فاصله بین ۲۵-۳۴ روز را نیز می‌توان طبیعی تلقی کرد. مثلاً اگر شما ۲ مهر، ۵ آبان، ۳ آذر پرئود 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 ۴ مرحله می باشد:

- ۱- مرحله خونریزی
- ۲- مرحله رشد
- ۳- مرحله تخمک گذاری
- ۴- مرحله ترشحات

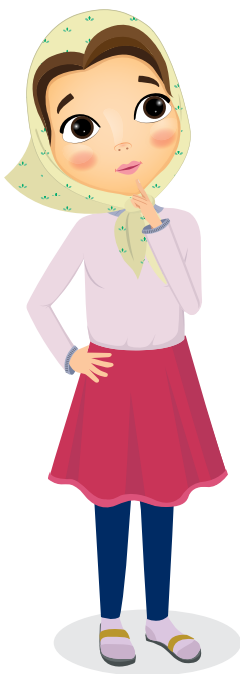


مرحله خونریزی: اگر تخمک بارور نشود دیگر به لایه ضخیم رحم نیازی نیست و این لایه ریزش می‌کند و خونریزی رخ می‌دهد.

مرحله رشد: در این مرحله تخمکی که قرار است آزاد شود رشد کرده و رسیده می‌شود شما در این مرحله ترشحات آبکی شبیه سفیده تخم مرغ از واژن (دستگاه تناسلی) خواهید داشت.

مرحله تخمک‌گذاری: در این مرحله تخمک رسیده و رشد یافته از تخمدان آزاد می‌شود. در ابتدای بلوغ، دوره‌های ماهیانه بدون تخمک‌گذاری هستند ولی به مرور فواصل خونریزی منظم‌تر و تخمک‌گذاری آغاز می‌شود. حول و حوش روز تخمک‌گذاری آنقدر ترشحات حالت آبکی و رقیق به خود می‌گیرند که شما ممکن است در طول روز احساس کنید ادرار از بدنتان خارج می‌شود.

مرحله ترشحاتی: باقیمانده تخمک که جسم زرد نامیده می‌شود شروع به ترشح پروژسترون می‌کند 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 بی‌رنگ و بدون بو باشد یعنی نباید لباس زیر شما بر اثر باقی ماندن ترشحات رنگ زرد، سبز یا سفید پنبه‌ری 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. این علائم 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 حتی ممکن است از یک قاعدگی به قاعدگی دیگر متفاوت باشد. 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، انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم شدت درد و ناراحتی را کمتر می کند. در صورتی که 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 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:

۱- علائم گوارشی مانند نفخ، درد شکم، یبوست، سنگینی در معده

۲- حساس و درناک شدن سینه ها

۳- تغییر قابل توجه در اشتها

۴- حساس و زود رنج شدن

- ۵- سردرد و خستگی
- ۶- ورم بدن
- ۷- پر خوابی یا بی خوابی

برای کاهش علائم می‌توانید:

- ۱- ورزش کنید
- ۲- مصرف نمک خود را کاهش دهید این کار از ایجاد تورم جلوگیری می‌کند.
- ۳- اگر دچار استرس، اضطراب و بی‌خوابی می‌شوید، مصرف کافئین (چای، قهوه و نسکافه) را کاهش دهید.
- ۴- گذاشتن حوله گرم بر روی کمر و سینه‌ها
- ۵- در صورت تایید پزشک یا ماما استفاده از ویتامین ای (E)

راه‌های کاهش علائم

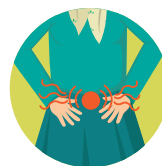
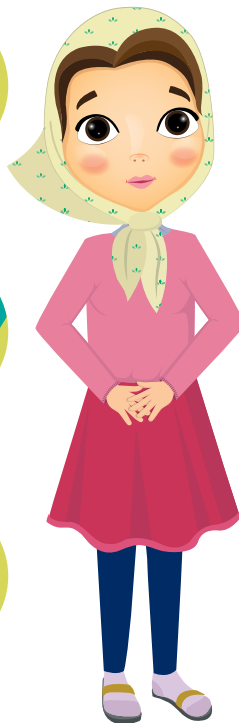
علائم



ماساژ



حمام آب گرم



درد شکم



جوش صورت



غذای سبک



کیسه آب گرم



ورم قبل از قاعدگی



سردرد



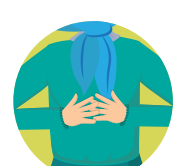
مسکن‌ها



خواب



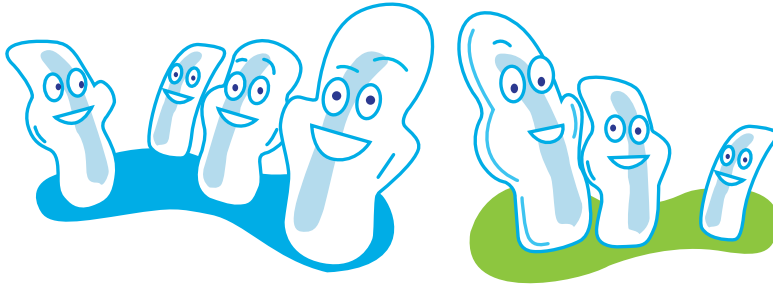
زود رنجی



درد سینه‌ها

بهداشت دوران قاعدگی

۱- در زمان قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کنید در صورتی که نوار بهداشتی در دسترس‌تان نیست مقداری پنبه تمیز در داخل پارچه ای تمیز قرار داده و نوار بهداشتی درست کنید.

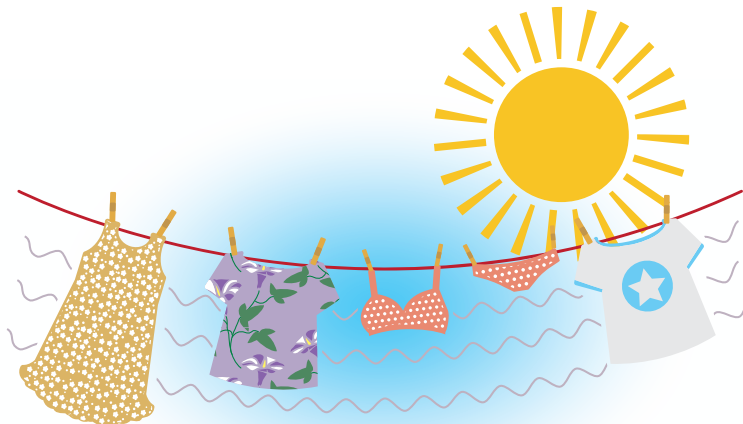


۲- عوض کردن به موقع نوار بهداشتی در این دوران توصیه می‌شود چون خون قاعدگی بوی ناخوش‌آیندی دارد.

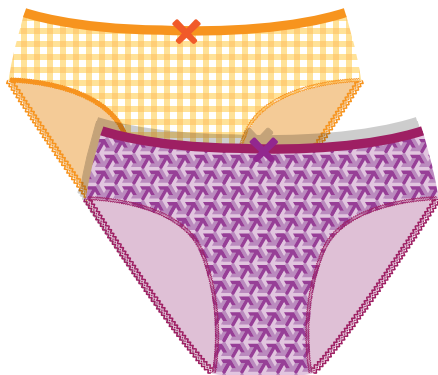
۳- بهتر است در دوره قاعدگی تعداد کافی نوار بهداشتی در کیف و داخل نایلون تمیز به همراه داشته باشید تا در خارج از منزل نیز در صورت نیاز مشکلی پیش نیاید.

۴- در دوران قاعدگی حداقل روزی دو بار دستگاه تناسلی خود را با آب ولرم از جلو به عقب شستشو دهید این رفتار میزان عفونت و بوی بد را کاهش می‌دهد.

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



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



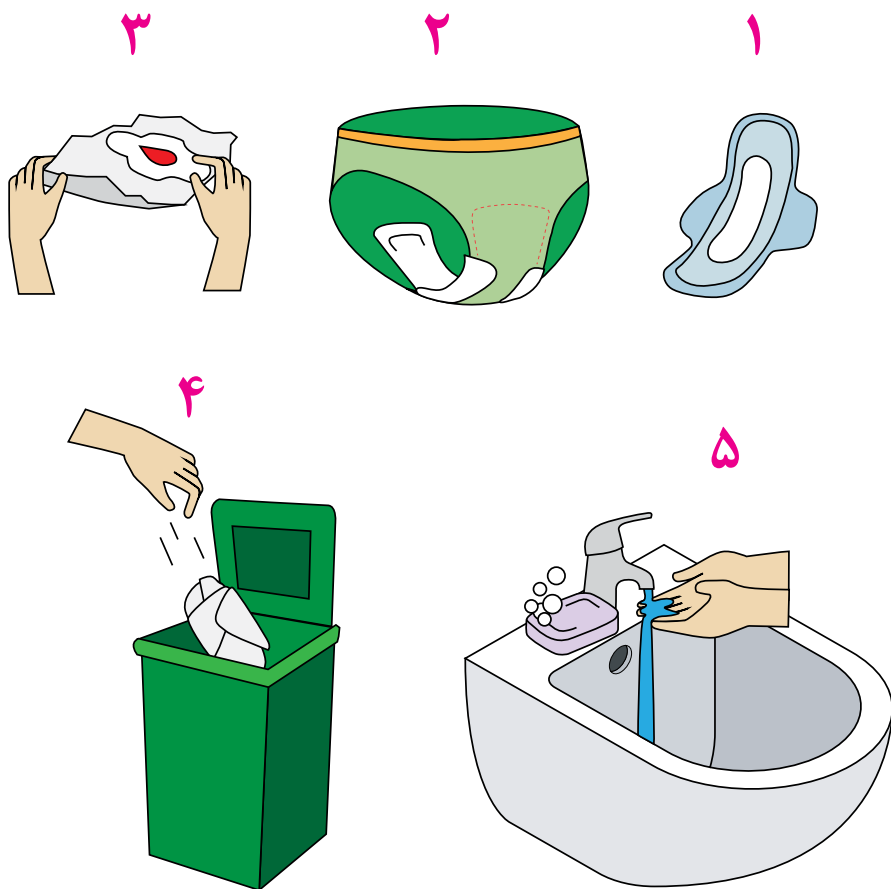
- ۷- دست خود را قبل و بعد از تعویض نوار بهداشتی با آب و صابون بشوید.
- ۸- اگر میزان خونریزی شما کم است نوار بهداشتی را طولانی مدت نگه ندارید. چون محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها و عفونت فراهم می‌شود. اگر میزان خونریزی تان زیاد است هر ۳-۴ ساعت یک‌بار نوار بهداشتی خود را عوض کنید.
- ۹- بر روی سنگ فرش‌ها، صندلی‌های آهنی سرد پارک‌ها و در مکان‌های مرطوب مانند کف حمام، کنار رودخانه‌ها و چمن پارک‌ها ننشینید و از زیر اندازهای مناسب استفاده کنید.
- ۱۰- کف پاها، ناحیه کمر و شکم خود را گرم نگه دارید.

چطور از نوار بهداشتی استفاده کنم؟

شروع اولین قاعدگی معمولا غیر منتظره است. پس حتما 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 می‌شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت، از آلوده شدن لباس‌های دیگر نیز خودداری می‌شود. هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور بیندازید.

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 می‌شود بنابراین تعویض نوار بهداشتی بسیار مهم بوده و پس از تعویض، ناحیه واژن (دستگاه تناسلی) را بشویید و بعد خشک نموده و نوار بهداشتی جدید را قرار دهید.



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

چرخه قاعدگی خودتان را یادداشت کنید

شما باید تعداد روزهایی که دچار قاعدگی می‌شوید، 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.

در یادداشت‌های خود به موارد زیر توجه داشته باشید:

تاریخ آغاز قاعدگی تان چه روزی است؟
چرخه قاعدگی شما چند روز طول کشیده است؟ آیا کوتاه‌تر و یا طولانی‌تر از حد معمول بوده است؟
آیا خونریزی اخیرتان سبک‌تر و یا سنگین‌تر از حد معمول بوده است؟ به چند عدد نوار بهداشتی در روز نیاز داشته‌اید؟



فعالیت در زمان قاعدگی

در زمان قاعدگی شما می‌توانید اکثر برنامه‌های قبلی روزانه خود را ادامه دهید.

✿ برای حفظ شادابی و نظافت می‌توانید در دوران قاعدگی سرپایی و سریع دوش بگیرید.

در این دوران استراحت مطلق و ماندن در رختخواب اصلاً ضرورتی ندارد و شما می‌توانید کارهای روزمره خودتان مانند رفتن به مدرسه، ورزش‌های سبک و حتی بعضی ورزش‌های سنگین که در روزهای قبل انجام می‌دادید را ادامه دهید. حتی انجام بعضی ورزش‌های سبک در دوران قبل از قاعدگی می‌تواند تا حدی مشکلات جسمی و روحی این دوران را کاهش می‌دهد. در صورتی که خونریزی سنگین دارید یا علاقه‌ای به ورزش در دوران قاعدگی ندارید، ورزش روزانه‌تان را انجام ندهید.



✿ شما در دوران قاعدگی ممنوع می‌باشد و ورزش‌هایی مانند یوگا باعث آرامش و تسکین می‌شود.

در دوران قاعدگی چی بخوریم؟

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می‌توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، انواع میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود برای کاهش عوارض پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین ب۶ (B6) و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

غذاهای سرشار از آهن عبارتند از: گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس‌دار، آجیل، خشکبار مثل برگه آلو و هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.



ویتامین ب ۶ (B6) در نان‌ها و بیسکویت‌های سبوس‌دار، ماء‌الشعیر، جوانه گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌هایی مثل موز، آب پرتقال و سیب، سبزیجات مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و آجیل وجود دارد.

مصرف خودسرانه مکمل‌ها ممنوع!

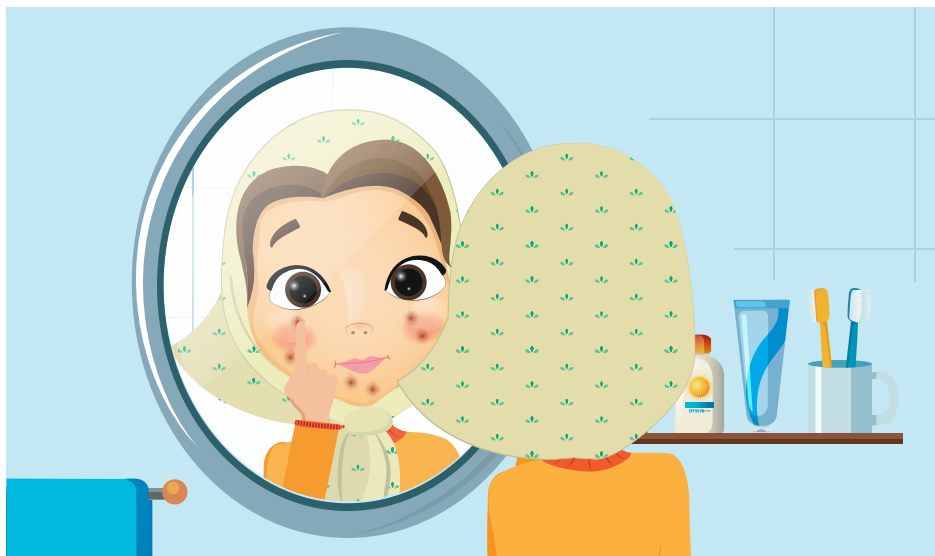
درست است که در دوران بلوغ و قاعدگی نیاز بدن به مصرف بعضی انواع مواد غذایی افزایش پیدا می‌کند و باید مواد غذایی سالم‌تری نسب به قبل مصرف کنید اما:

❁ یادتان باشد اینها بهانه برای مصرف خودسرانه مکمل‌های غذایی دارویی نیست.

سایر تغییرات:

تغییرات پوست

زمانی که شما پا به سن نوجوانی و بلوغ می‌گذارید گاهی صورت‌تان مایه نگرانی شما می‌شود. تقریباً هیچ‌کس دوران بلوغ را بدون جوش سپری نکرده است. غده‌های چربی صورت‌تان در این دوره فعال‌تر شده و چربی بیشتری تولید می‌کنند وقتی چربی اضافی پوست در منافذ آن گیر کند و با باکتری‌های پوست ترکیب شود جوش ایجاد می‌شود. اصلاً



نگران نباشید بهتر است بدانید نمی توانید کاملاً جلوی جوش زدن تن را بگیرید.

نکته: جوش‌های تن را دستکاری نکنید. دست‌کاری جوش‌ها موجب می‌شود آسیب پوست تن بیش‌تر شده و عفونت عمیق‌تر شود که باعث ایجاد جای زخم همیشگی روی پوست صورت تن می‌شود.



نکته:

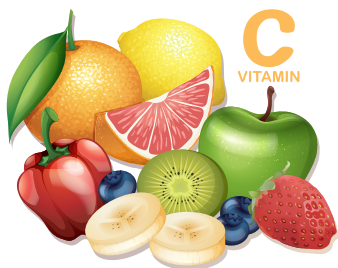
۱- صورت خود را روزانه دو بار با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو بشوید.

۲- سعی کنید در هنگام شستشوی صورت اصلاً به جوش‌ها دست نزنید چرا که در این صورت به انتشار میکروب‌ها کمک کرده و باعث می‌شوید 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 میوه‌هایی 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.

چند نکته برای مراقبت از موهایتان:

۱- موهایتان را با همان حالت طبیعی‌اش بپذیرید: چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مجعد، همیشه طبیعی بودن بهتر است. هر چقدر با طبیعت موهایتان بیشتر مقابله کنید، آسیب بیشتری به آن خواهید زد.

۲- تولیدکنندگان محصولات بهداشتی پول شما را می‌خواهند؛ هرگز به تبلیغ مجلات و تصاویر پشت بطری شامپوها اعتماد نکنید. همیشه از محصولی استفاده کنید که واقعا به آن نیاز دارید. تا حد امکان از یک شامپوی معمولی و حالت‌دهنده ملایم استفاده کنید و تنها در صورت نیاز سراغ شامپوهای خاص بروید.

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

 همان‌طور که موهایتان کثیف می‌شود شانه، برس و بقیه وسایل مرتبط با موهایتان هم کثیف می‌شود پس حداقل هفته‌ای یک‌بار شانه و برس خود را با شامپو و آب بشویید.

۴- مراقب موی بافته‌تان باشید: سبک‌های متفاوت برای بافتن مو، ظاهر فوق‌العاده‌ای به شما می‌دهند؛ اما هرگز برای بافتن موهایتان به آن فشار نیاورید و یا آن را نکشید. چون این فشار بیش از حد به ریشه مو و پوستتان منتقل می‌شود. همچنین توصیه می‌شود از روغن‌های طبیعی و نه مواد شیمیایی، برای حالت دادن به موهای بافته‌تان استفاده کنید.

۵- 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 می‌گیرد و به موهایتان آسیب می‌زند. هر چه کمتر درگیر این گونه کارها شوید کم‌تر نیازمند محصولات خاص مراقبت از مو خواهید بود.

مراقبت از پا

یکی از موارد بهداشت فردی مراقبت از پا است. بوی بد پا شاید یکی از مشکلات شما در این سن باشد. بوی بد پا از فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می‌شوند ناشی می‌شود.



برخی از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع پا:

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

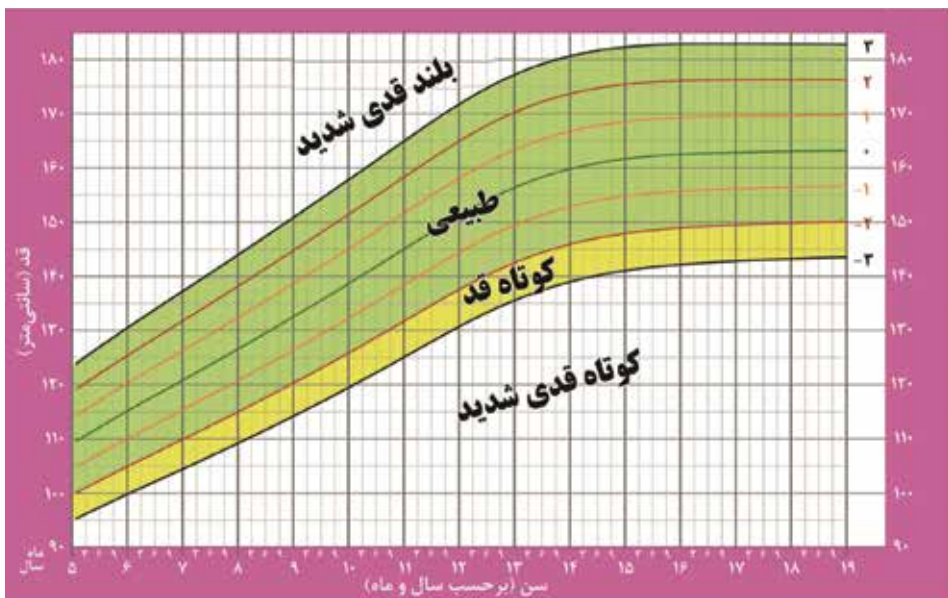
چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟

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 می‌خواهید 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 ارزیابی وزن و قد خود، مراحل زیر را دنبال کنید:

برای ارزیابی قد ابتدا سن خود را روی محور افقی نمودار و سپس قد خود را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کنید. این دو نقطه را امتداد دهید تا نقطه تلاقی آن‌ها را پیدا کنید. حالا ببینید نقطه قد برای سن شما کجا قرار گرفته است.

نمودار قد برای سن دختر - ۵ تا ۱۹ سال



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)