

بلوغ یکی از دوره های مهم زندگی هر فرد است. دورانی که طی آن شما از کودکی به مرحله بزرگسالی وارد می شوید. زمانی که قدرتمندی و توانایی های جدیدی را به دست می آورید. از جمله این که تقریباً هم زمان با شروع دوران بلوغ در ۹ سالگی، وارد مرحله جدیدی از زندگی خود می شوید. زمان شروع سن بلوغ در دختران در محدوده زمانی ۹ یا ۱۰ سالگی است و گاهی تا ۱۶ سالگی هم می رسد.

تغییرات جسمی بلوغ در دختران:

عوامل موثر بر بلوغ: وراثت، محل جغرافیایی، تماس با نور، وضعیت سلامت، وزن، تغذیه و شرایط روانی می باشد. تغییرات جسمی زیر به ترتیب در دختران ظاهر می شود:

۱. رشد جسمی و قدی
۲. جوانه زدن نوک پستان ها و رشد آنها
۳. پیدایش مو در ناحیه تناسلی و زیر بغل
۴. قاعدگی

رشد قد: در این دوران قد دختران ۱۱-۶ سانتی متر افزایش پیدا می کند. با شروع اولین قاعدگی سرعت رشد قد کند شده و افزایش قد پس از آن معمولاً بیش از ۶ سانتی متر نخواهد بود.

اضافه شدن وزن: ۹۵ درصد نوجوانان دختر در سن بلوغ، سالیانه افزایش وزنی بین ۵/۵ تا ۱۰ کیلوگرم تجربه می کنند. در حالیکه این میزان قبل از بلوغ حدود ۲ کیلوگرم است لذا توجه به نحوه تغذیه و ورزش در این دوران با اهمیت است.

رشد پستان ها: به طور متوسط در سن ۱۰-۹ سالگی شروع می شود. ابتدا به صورت جوانه زدن نوک پستان است که به طور معمول دردناک، حساس و در دو طرف هم زمان است. در پایان دوره بلوغ رشد پستان کامل می شود. معمولاً اندازه دو پستان کمی با هم متفاوت است.



پیدایش موهای زیر بغل و ناحیه تناسلی: پیدایش موی ناحیه تناسلی ۱۱-۱۰ سالگی اتفاق می افتد. با رشد موهای زیر بغل غدد چربی و عرق هم فعال تر می شوند و ممکن است بوهای ناخوشایندی ایجاد کنند. می توان با استحمام مرتب این مشکل را حل نمود.

قاعدگی: به خونریزی دوره ای از رحم، قاعدگی می گویند. قاعدگی آخرین مرحله بلوغ است که به طور متوسط در سن ۱۳-۱۲ سالگی اتفاق می افتد. قاعدگی معمولاً هر یک ماه اتفاق می افتد.

نکاتی در مورد قاعدگی:

✓ قاعدگی عبارت است از ریزش طبیعی خون و بافت از لایه های درونی رحم به مدخل واژن یا مهبل و خروج آن

✓ قاعدگی اولین علامت مشهودی است که نشان می دهد که یک دختر نوجوان قدرت باروری و فرزند آوری را پیدا می کند.

✓ اغلب در ابتدا نامنظم است و با افزایش سن بتدریج منظم می شود.

✓ در برخی در ۹ سالگی اتفاق می افتد و در برخی تا سن ۱۶ سالگی هم ممکن است به تعویق بیفتد. **شروع قاعدگی قبل از ۸ سالگی را بلوغ زودرس و بعد از ۱۶ سالگی را بلوغ دیررس می گویند.**

✓ زمان شروع قاعدگی شما با زمان شروع قاعدگی مادر یا خواهر، تغذیه، میزان چاقی، سلامت عمومی و محل زندگی از نظر جغرافیایی وابسته می باشد.

✓ خونریزی قاعدگی ۳ تا ۷ روز ممکن است طول بکشد و برای اغلب دختران یک بار در ماه اتفاق می افتد.



✓ طول مدت طبیعی سیکل قاعدگی ۲۱ تا ۳۵ روز است. اگر این مدت طولانی تر و یا کوتاه تر شود، خصوصاً اگر تکرار شونده باشد باید به پزشک مراجعه شود.

✓ مقدار خونریزی از فردی به فرد دیگر و حتی از دوره ای به دوره دیگر متفاوت است. معمولاً بیشترین میزان خونریزی در روزهای اول تا سوم است.

سندرم پیش از قاعدگی:

معمولاً چند روز قبل از شروع قاعدگی تغییراتی در برخی از افراد دیده می شود. این تغییرات شامل تغییرات جسمی و تغییرات روحی هستند. ممکن است بعضی ها هیچ تغییری را حس نکنند و برخی دیگر چند مورد از این تغییرات را تجربه نمایند. تغییرات جسمی مثل کاهش یا افزایش اشتها، خستگی، بزرگی و حساس شدن پستانها، یبوست، ورم، سردرد و سرگیجه و تغییرات روحی مانند بدخلقی، افسردگی، خواب آلودگی و بی حوصلگی هستند. شدت این علائم در افراد مختلف متفاوت بوده و معمولاً خودبخود از بین می رود. در صورتیکه این علائم شدید باشد و یا در فعالیت های روزمره فرد اشکال ایجاد کند، بهتر است که به پزشک مراجعه شود.

رعایت نکات بهداشتی و نقش ورزش در زمان قاعدگی:

▪ از نوار بهداشتی استفاده کنید و حتی الامکان از پنبه و دستمال استفاده نکنید. اگر مجبور به استفاده از پنبه شدید، سعی کنید که حتماً یک گاز تمیز روی آن قرار دهید. به محض خیس شدن نوار آن را عوض کنید تا بوی بد ایجاد نشود و سپس در کاغذی پیچیده و در سطل درب دار بیندازید.



دانشتني هاي

بلوغ دختران



گروه هدف:
دانش آموزان دختر

تغذیه در دوران قاعدگی



- خوردن صبحانه را فراموش نکنید.
- بهتر است معده را زیاد پر و سنگین نکنید.
- در طی این دوران از مصرف زیاد غذاهای نفاخ پرهیز شود.
- مصرف قرص آهن برای پیشگیری از کم خونی در این دوران توصیه می شود.

ورزش و فعالیت بدنی



- توصیه می شود ورزش حداقل ۳ بار در هفته و هر بار نیم تا یکساعت دنبال شود.
- از ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ورزش های استقامتی خودداری شود.

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

آدرس: گیلان- رشت- خیابان آزادگان- رویروی دیرستان شهید بهشتی معاونت

بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۵۰۷۳

Gilanschoolhealth90@gmail.com

- حمام کردن در دوران قاعدگی به صورت ایستاده، نه تنها ضرر ندارد بلکه به رفع کسالت و خستگی کمک می کند. از نشستن کف حمام، نشستن در وان و رفتن به استخر و یا دریا اجتناب کنید.
- هنگام شستشوی ناحیه تناسلی اول فرج (قسمت جلویی) و بعد مقعد شسته شود. به این ترتیب از امکان انتقال آلودگی از قسمت مقعد به قسمت فرج پیشگیری می شود.
- خیس بودن لباس زیر می تواند به بروز عفونت کمک کند پس از شستشو با دستمال تمیز خود را خشک نمایید.
- روزهای اول قاعدگی گاهی با کمی درد و ناراحتی همراه است، برای کاهش درد استفاده از کیسه آب گرم مفید است در صورت کم نشدن درد از مسکن ها مانند ایبوپروفن، ایندومتاسین و مفنایمیک اسید با تجویز پزشک یا ماما استفاده نمایید
- قاعدگی درد ناک اولیه معمولا با افزایش سن و زایمان طبیعی کاهش پیدا می کند یا از بین می رود.
- در این ایام از مصرف زیاد نمک، شکر، قهوه و چای خودداری کنید. استراحت کافی نیز می تواند در تسکین درد کمک کننده باشد.
- انجام ورزش سبک در این دوران به آرامش عضلات کمک می کند.
- سعی کنید همیشه نوار بهداشتی در کیف خود داشته باشید..
- از لباس زیر نخی استفاده کنید و لباس زیر شسته شده را در آفتاب خشک کنید.