

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای بلوغ دختران

مؤلف: دکتر محمد تقی

فاطمه یعقوبی نیا

پاییز ۱۳۹۶

سرشناسه	: یعقوبی نماد، فاطمه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای بلوغ دختران/گردآوری و تدوین فاطمه یعقوبی نماد؛ ویراستار علمی فرحناز باباپور، احد عظیمی؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل، معاونت امور بهداشتی.
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۲ص.
شابک	: ۵۰۰۰۰ ریال : 978-600-344-454-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: بلوغ
موضوع	: Puberty
موضوع	: دختران نوجوان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	: 1eenage girls -- Health and hygiene
موضوع	: بلوغ -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Puberty -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: باباپور، فرحناز، ۱۳۵۴ - ویراستار
موضوع	: عظیمی، احد، ۱۳۵۶ - ویراستار
موضوع	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل. معاونت امور بهداشتی
رده بندی دنا	: ۱۳۹۶ ۲۷/۸۴/۱۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۱.۱
شماره کتابشناسی ما	: ۶۰۰۰۶۴۰

نام کتاب: راهنمای بلوغ دختران

مؤلف: فاطمه یعقوبی نما

ویراستار علمی: فرحناز باباپور - احد عظیمی

ویراستار مذهبی: حجة الاسلام حمید علی نسب

ناشر: محقق اردبیلی

چاپ: پارسا

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال نشر: اول/۱۳۹۶

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۴۵۴-۶

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

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۶	انواع بلوغ
۶	نشانه های بلوغ و یا صفات ثانویه جنسی دختران
۶	افزایش قد و وزن
۷	بزرگ شدن پستانها
۷	آکنه یا جوش غرور جوانی
۸	درمان جوش غرور جوانی
۹	شد و تنگی ماه
۹	قاعدگی
۱۰	تعریف قاعدگی
۱۱	مقدار و طول مدت خونریزی قاعدگی
۱۱	دوره قاعدگی
۱۲	موارد غیر طبیعی در قاعدگی
۱۲	سندرم (نشانه ها) پیش از قاعدگی (PMS)
۱۳	قاعدگی دردناک
۱۳	راههای کاهش درد در دوران قاعدگی
۱۴	مراقبتهای بهداشتی دوران قاعدگی
۱۶	تغییرات روانی، رفتاری و عاطفی دوران قاعدگی
۱۸	افسردگی
۱۹	اضطراب
۲۲	چاقی
۲۵	تغذیه در دوران بلوغ
۲۶	بی اشتها و پر خوری عصبی
۲۷	ورزش و فعالیت بدنی
۲۸	خواب
۲۹	بهداشت دهان و دندان
۲۹	احکام دوران بلوغ

مقدمه

بلوغ مرحله ای از رشد انسان است که باعث گذر از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می شود. بلوغ یعنی رسیدن و کامل شدن فردی که دوران بلوغ را پشت سر گذاشته باشد بالغ نامیده می شود. بلوغ در دختران عبارت است از یک سری تغییرات جسمی و روانی که به دنبال هم اتفاق می افتد و نهایتاً در پایان دوران بلوغ، نوجوان زمینه و آگاهی کافی جسمی و روانی برای بالغ شدن را پیدا کند^(۵) تغییرات جسمی و روانی چنان سریع و همه جانبه هستند که گاه شما را دچار تشویش و نگرانی کرده، تصمیم گیریها را برایتان مشکل ساخته و گاهی موجب بروز مشکلاتی در برخورد با خانواده و اطرافیان می شود.

شما ممکن است خجسته یا لاغر، کوتاه قد و بلند قد و... باشید اما با توجه به دختر بودن تجربیات جسمی مانند سر، دختر خانمها در دوران بلوغ خود خواهید داشت.^(۷)

بروز علائم بلوغ در دختران از سن ۸ سالگی تا ۱۶ سالگی در تغییر است. عامل وراثت، عوامل محیطی از قبیل محل جفافا، تمام، با نور، وضعیت سلامت، وزن، تغذیه و شرایط روانی در سن شروع بلوغ دخالت دارند.^(۱)

