

بلوغ دختران

نویسندگان:

زینب دختران، امیری، آنایت حسین پور

انتشارات الماس رکشا

فهرست

مقدمه:	۹
تغییرات مهم بلوغ جسمی	۱۰
جهش رشدی	۱۰
تغییرات سایر اعضا	۱۱
رشد پستانها	۱۱
رشد موهای شرمگاهی	۱۱
قاعدگی	۱۱
نوار بهداشتی	۱۲
هر چند وقت یکبار باید نوار بهداشتی خود را عوض کنم؟	۱۳
دوره عادت ماهانه (سیکل پرئود)	۱۴
در شانزده روز به پزشک مراجعه کرد	۱۴
علائم جسمی و روانی قبل از عادت ماهانه	۱۵
علائم جسمی	۱۵
علائم روانی	۱۵
انواع بلوغ	۱۵
الف) بلوغ زودرس	۱۶
ب) بلوغ دیر رس	۱۶
اختلال در نظم قاعدگی	۱۶
بهداشت دوران قاعدگی	۱۷
باورهای نادرست در مورد قاعدگی	۲۰
توصیههای بهداشتی	۲۱
تغذیه مناسب دوران بلوغ	۲۳
۱- پروتئین	۲۵
۲- ویتامین آ	۲۵
۳- ویتامین ب	۲۵
۴- ویتامین د	۲۶
۵- ویتامین ث	۲۶
۶- روی	۲۶
۷- ید	۲۷

- ۲۷ ۸- کلسیم
- ۲۷ ۹- آهن
- ۲۹ عوارض ناشی از کم خونی فقر آهن در دوران بلوغ
- ۳۱ ورزش در دوران بلوغ
- ۳۲ ویژگیهای روانی و رفتاری دوران بلوغ
- ۳۲ برخی ویژگیهای روانی و رفتاری بلوغ دختران ۱۰ تا ۱۴ سال
- ۳۳ برخی ویژگیهای روانی و رفتاری بلوغ دختران ۱۵ تا ۱۹ سال
- ۳۴ تغییرات عاطفی
- ۳۶ چند توصیه برای والدین
- ۳۹ منابع

مقدمه:

نوجوانی، بلوغ و جوانی دوران حساس زندگی هر فرد هستند. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم همراه می‌شوند تا کمال فرا رسد. در این دوران نه تنها رشد جسمانی آهنگی سریع دارد بلکه تکامل احساسات، روابط اجتماعی و منطقی نیز حرکتی تند و رو به جلو دارند. بلوغ، دوران شناخت خود و پدیده‌های پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی درباره بلوغ انتقال از مرحله کودکی به بزرگسالی و زمان کسب قدرت باروری است. بلوغ یکی از حیاتی‌ترین مراحل زندگی انسان است که در این مرحله تغییرات سریع رشد و نمو و اجتماعی به وجود می‌آید. در روند این تغییرات نوجوانان تمایل دارند با والدین خود به عنوان یک منبع اطلاعات ارتباط برقرار کنند. بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی و اجتماعی مانند بیماریهای عفونی، ازدیاد ناموفق، حاملگی زودرس و پرخطر، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماریهای مزمن و مرگ و میر مادر و کودک ریشه در بلوغ دارد.

به دلیل ناگهانی بودن شروع علائم بلوغ، نوجوانان موارد ناآشنایی روبرو می‌شود که گاهی احساس خوشحالی و گاهی نگرانی در او ایجاد می‌شود.

شروع بلوغ با ظهور علائم رشد جسمانی است که ازدیاد فعالیت، مسئولیت‌پذیری، آزادی طلبی و تغییرات خلق و خو را به دنبال دارد.