

سرشناسه	: احمدی، مهناز، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: بلوغ دختران/ مهناز احمدی، مریم عابدی، فرشته بدر.
مشخصات نشر	: همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۷۷ ص. رقعی
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۶-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۶ - ۷۷.
موضوع	: بلوغ - - به زبان ساده (Puberty - - Popular works)
موضوع	: بلوغ - - جنبه‌های بهداشتی (Puberty - - Health aspects)
موضوع	: بلوغ (روانشناسی) (Maturation (Psychology))
شماره افزوده	: عابدی، مریم، ۱۳۴۷، نویسنده (پدیدآور).
شماره افزوده	: بدر، فرشته، ۱۳۳۰، نویسنده (پدیدآور).
رده‌بندی کنگره	: QP ۸۴/۴
یادداشت	: ۶۱۲/۶۶۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۴۶۵۹۴۶۴



عنوان کتاب:	بلوغ دختران
ترجمه و تصرف:	مهناز احمدی - مریم عابدی - فرشته بدر
ویراستار:	دفتر امور زنان سازمان آموزش و پرورش
مستفاد از:	فرشته بدر
ناشر:	انتشارات فراگیر هگمتانه
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۲۵۰۰
نویت چاپ:	اول/ ۱۳۹۶
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۶-۱
قیمت:	۶۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان سپهبد قری، ساختمان مرحوم علاقمندان، آموزش و پرورش، طبقه ۱۰.

تلفن: ۸۲۲۸۴۲۶۵ - ۰۲۱

کلیه حقوق این اثر (چاپ و اقتباس) برای دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش است و هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و انتشار و یا کپی بخش‌هایی از این کتاب را به هر صورت ندارد.

بیش گفتار:

دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش با سیاست‌ها و برنامه‌های آموزشی و فرهنگی خود، مسئولیت اطلاع رسانی در زمینه‌های مختلف از جمله موارد بهداشتی را برای زنان فرهنگی و دختران دانش آموز به عهده دارد.

در راستای چنین رسالتی با توجه به بررسی سلامت و بهداشت دختران دانش آموز و احساس نیاز، این دفتر به منظور توجه به سلامت جسمی و روانی آنان با اجرای برنامه‌های هدفمند و اثرگذار، زمینه‌های دسترسی به امکانات آموزشی، بهداشتی دانش آموزان دختر در مناطق محروم را جهت افزایش سطح انگیزش آنان به حفظ سلامت و پیشگیری از آسیب‌ها را فراهم و اقدام به تهیه و تدوین مجموعه‌های آموزشی جهت استفاده در طرح «بهبود وضعیت بهداشتی دختران» که ای تعویض رسالت آموزش و پرورش در حوزه زنان و دختران اجرا می‌گردد، نموده است.

مجموعه حاضر با طرح بحث بهداشتی، شرعی، روانی و اجتماعی بلوغ دختران، یکی از مهمترین دغدغه‌های دختران و والدین آنها در دوران بلوغ به منظور پاسخگویی به نیازهای نوجوانان و دادن آنان در این دوران پرداخته است. که امید است مورد نیاز مخاطبان را فراهم نماید.

در پایان از همکاری اداره کل آموزش و پرورش استان همدان، تلاش‌های همکاران دفتر امور زنان سرکار خانم اشرف معری و شمس‌نیک‌منظری و انتشارات فراگیر هگمتانه که در تهیه و تدوین این مجموعه را یاری فرموده‌اند تقدیر و تشکر می‌گردد.

امید است مجموعه حاضر مباحث مورد نیاز مخاطبان را فراهم نموده باشد.
انشاء...

مهناز احمدی

دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش

اسفند ۹۵

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱۱	مقدمه
۱۲	والدین و بلوغ فرزندان
۲۵	والدین، بلوغ دختران
۲۵	نقش والدین در بحران دوران بلوغ
۲۵	مسئولیت پدر و مادر در دوران بلوغ فرزندان
۲۲	رابطه پدر با دختر در دوران بلوغ
۲۳	نکات مهم در رابطه پدر با دختر در دوران بلوغ
۲۳	رابطه‌ای هدفمند و در چارچوب
۲۳	نیازهای دخترانه
۲۴	مشخص کردن ضوابط خانه
۲۵	زمانی برای تقویت رابطه
۲۵	به تقویت همه جانبه عواطف دختران پردازیم
۲۶	دختران خود را به شرکت در گفت‌وگوهای عادی و روزمره ملحق کنیم
۲۶	چند راهکار درباره نحوه صحیح رفتار با فرزندان در سن بلوغ
۲۶	شناخت شخصیت نوجوان در سن بلوغ
۲۶	استفاده از روش تغافل (نادیده گرفتن)
۲۶	ایفای نقش راهنمایی بجای دستوری
۲۷	آموزش
۲۷	برقراری رابطه دوستانه و عاقلانه
۲۷	اعتماد سازی
۲۸	ارتباط کلامی مقدمه ارتباط عاطفی
۲۸	تاکید بر محبت و پرهیز از خشونت

۲۸	الگوهای رفتاری والدین
۲۸	پرهیز از مناقشات خانوادگی
۲۹	گوش دادن
۲۹	تکیه بر نقاط قوت
۲۹	انتظار به اندازه
۲۹	اجازه خطا کردن به فرزند در حال بلوغ بدهیم
۲۹	مشورت با نوجوانان در دوران بلوغ
۳۰	فما' بودن نقش پدر در تربیت نوجوان
۳۰	پذیرش بدون قید و شرط نوجوان در سن بلوغ
۳۰	جلوگیری از تنهایی نرندان پس از بلوغ
۳۱	کلام آخر با پدر و مادران
۳۱	چند توصیه جهت رشد متادل عاطفی دختران
۳۲	بلوغ روانی
۳۲	ویژگی ها و خصوصیات روانی در سال های اولیه نوجوانی
۳۲	مرحله احساس هویت
۳۲	تغییرات شدید و ملموس جسمی، روحی
۳۲	رشد عقلی و فکری
۳۲	استقلال طلبی
۳۳	رشد هیجانی و عاطفی
۳۳	صفات عاطفی و هیجانی دختران نوجوان را میتوان در موارد زیر خلاصه کرد
۳۳	رشد اجتماعی
۳۴	انواع اختلالات روانی و رفتاری در نوجوانان
۳۴	رفتارهای ناهنجار اجتماعی
۳۴	افسردگی
۳۴	رفتارهای خشونت آمیز
۳۵	مشکلات تحصیلی
۳۵	بلوغ چیست؟
۳۸	انواع بلوغ

۴۰	بلوغ دختران
۴۱	مراحل بلوغ در دختران
۴۱	بلوغ سنی
۴۲	بلوغ جنسی
۴۲	بلوغ و قاعدگی در دختران
۴۲	آناتومی دستگاه تناسلی در دختران
۴۴	فرایند قاعدگی در دختران
۴۵	سیکل (دوره) قاعدگی
۴۸	قاعدگی و یائسگی
۴۸	علائم و عوارض پیش از قاعدگی
۴۸	دل پیچه، ناخوشی قبل از قاعدگی و جوش
۴۹	تغییرات روحی و روانی
۴۹	ترشحات قبل از قاعدگی
۵۰	اولین قاعدگی
۵۱	بهداشت در دوران قاعدگی
۵۲	نکات بهداشتی
۵۲	حمام کردن
۵۲	لباس زیر مناسبه
۵۲	ورزش
۵۳	تغذیه
۵۴	بهداشت ناحیه تناسلی
۵۵	نواز بهداشتی
۵۶	نگرانی‌های پیرامون قاعدگی
۵۶	دردهای هنگام قاعدگی
۵۷	اندازه پستان‌ها
۵۷	درد پستان‌ها
۵۸	بی‌نظمی در طول دوره قاعدگی
۵۹	آکنه و جوش

۶۰	بلوغ‌های مرضی.....
۶۰	بلوغ زودرس و دیررس.....
۶۲	توضیه بهداشتی در دوران بلوغ.....
۶۳	بلوغ شرعی.....
۶۳	تکلیف.....
۶۵	غسل.....
۶۵	انواع غسل: ۱- ترتیبی ۲- اترتعماسی.....
۶۵	پرسش و پاسخ در زمینه بلوغ و علانم آن.....
۶۷	پرسش و پاسخ های متداول در مورد رشد پستانها.....
۶۹	پرسش و پاسخ های متداول در مورد رشد موهای شرمگاهی و زیر بغل.....
۶۹	پرسش و پاسخ های متداول در مورد عادت ماهانه قاعدگی.....
۷۲	سئوالات شایع در مورد پریود و پاسخ آنها.....
۷۳	تفاوت بین بلوغ دختران و پسران.....
۷۵	طرز انتشار موهای بدن.....
۷۷	منابع.....

مقدمه

رشد و تعالی کشور مستلزم برخوردار بودن جامعه از انسان‌هایی با نشاط و سالم می‌باشد. بررسی‌های انجام شده بیانگر این است که نوجوانی و دوران بلوغ به ویژه بلوغ دختران از مهم‌ترین و پرازش‌ترین دوران زندگی محسوب می‌شود و زیربنای زندگی سالم در بزرگسالی و دوران تکوین شخصیت متعادل می‌باشد، فردی که دوران بلوغ را پشت سر گذاشته باشد، بالغ نامیده می‌شود و از نظر جنسی، توانایی تولید مثل را دارد. بلوغ بیشتر اشاره به تغییرات جسمانی در بدن مرد و زن دارد. این دگرگونی یا نام بلوغ جسمانی شناخته می‌شود علاوه بر آن بلوغ روانی نیز اشاره به رشد روانی و شخصیتی فرد دارد. بلوغ جسمانی معمولاً در آن نوجوانی اتفاقی می‌افتد. بلوغ روانی دیرتر و پس از بلوغ جسمانی روی می‌دهد. بلوغ اجتماعی مرحله تکاملی بلوغ انسان است که موجب تعیین شخصیت فرد می‌شود. یک نوزاد هنگام تولد با صفات اولیه به دنیا می‌آید. ارگان‌ها و ویژگی‌هایی که دختر و پسر با آنها دنیا می‌آیند و موجب تشخیص جنسیت نوزاد می‌شود را صفات اولیه می‌گویند و صفات ثانویه هنگام بلوغ ظاهر می‌شوند.

تغییرات در عملکرد مغز و غدد در دوران بلوغ نوجوانی باعث ایجاد تغییرات جسمانی، روانی، رفتاری، فکری و اجتماعی در دختران طی دوران بلوغ می‌شود.