

نیازهای نوجوانان پسر و دختر در دوران بلوغ

نویسندگان:

مهسا شکور

دانشجو دکترا آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

شیوا علیزاده

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، رشت

سرشناسه	: شکور، مهسا، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: نیازهای سلامت نوجوانان دختر و پسر در دوران بلوغ/ نویسندگان مهسا شکور، شیوا علیزاده.
مشخصات نشر	: اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ز' ۱۲۳ ص.
شابک	: 978-600-5326-30-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: پشت جلد به انگلیسی: shakour, shiva alizadeh. Health Health Needs of Mahsa Adolescent Girls and Boys.
یادداشت	: عنوان روی جلد: نیازهای سلامت نوجوانان دختر و پسر در دوران بلوغ: کلیه نیازهای نوجوانان دختر و پسر از
یادداشت	: نیازهای جسمانی تا نیازهای روحی و جنسی.
عنوان روی جلد	: کتابنامه: ص. [۱۱۴] -۱۱۵.
موضوع	: نیازهای سلامت نوجوانان دختر و پسر در دوران بلوغ: کلیه نیازهای نوجوانان دختر و پسر از نیازهای جسمانی تا
موضوع	: نیازها، روحی و جنسی.
موضوع	: بلوغ (رأی شناس)
موضوع	: بلوغ - بهداشت
موضوع	: بلوغ - بهای - بهی - اسلام
شناسه افزوده	: علیزاده، شیوا، ۱۳۵
رده بندی کنگره	: ۸۴/۴QP / ش ۱۳۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۷۶۶۰۳

عنوان کتاب	: نیازهای سلامت نوجوانان دختر و پسر در دوران بلوغ
نویسندگان	: مهسا شکور، شیوا علیزاده
ناشر	: فرهنگ پژوهان دانش
صفحه آرا و طراحی جلد	:
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۲۶-۳۰-۷
نوبت و سال چاپ	: اول - پائیز ۱۳۹۳
قطع و شمارگان	: وزیری، ۱۰۰۰، قیمت: ۷۵۰۰ تومان



انتشارات فرهنگ پژوهان دانش

اصفهان: سپاهان شهر، مجتمع آتایار، بلوک T، طبقه دوم، واحد ۳۱ - ۹۵۱۷۷۰۷ - ۳۱۱ - ۰۹۱۳۱۱۳۴۹۸۵

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه:
۳.....	بخش اول مفهوم بلوغ
۳.....	بلوغ چیست؟
۵.....	اهمیت بلوغ
۷.....	نیازهای بلوغ
۹.....	سن شروع بلوغ و عوامل موثر بر آن
۱۱.....	بخش دوم نیازهای راجه‌انان در بلوغ
۱۳.....	فصل ۱ نیازهای جسمانی بلوغ
۱۵.....	بلوغ جسمانی دختران
۱۵.....	فیزیولوژی بلوغ
۱۶.....	علائم بلوغ
۱۶.....	جهش رشد قدی
۱۸.....	رشد پستان ها
۲۰.....	رشد موهای زیر بغل و ناحیه شرمگاهی (زهار)
۲۰.....	بروز قاعدگی
۲۲.....	جوش
۲۳.....	بوی بد بدن
۲۳.....	بوی بد دهان
۲۳.....	ترشحات دستگاه تناسلی
۲۴.....	تمایلات جنسی

۲۵	اختلالات بلوغ دختران
۲۵	Precocious Puberty بلوغ زودرس
۲۶	Delayed Puberty بلوغ دیررس
۲۸	بهداشت جسمی بلوغ دختران
۲۸	بهداشت پوست
۲۹	حاجت
۳۰	بهداشت دهان و دندان
۳۰	بهداشت پستان ها
۳۱	بهداشت ناحیه تناسلی
۳۲	بهداشت قاعدگی
۳۳	بهداشت تغییرات جسمی، روحی و هیجانی قبل از قاعدگی
۳۶	بلوغ دختران از دیدگاه اسلام
۳۶	احکام قاعدگی
۳۸	بلوغ جسمانی پسران
۳۸	علائم بلوغ پسران
۳۹	الف-صفات اولیه جنسی در پسران
۴۰	ب-صفات ثانویه جنسی در پسران
۴۱	رشد موهای جنسی
۴۲	تغییر در اندازه بدن و رشد سریع جسمانی
۴۴	تغییرات پوست
۴۵	تغییرات نشان
۴۵	اختلافات
۴۷	اختلافات

۴۷	 Precocious Puberty بلوغ زودرس
۴۸	 Delayed Puberty بلوغ دیررس
۵۰	 بهداشت جسمی بلوغ پسران
۵۰	 بهداشت پوست و مو
۵۶	 بدنسازی
۵۷	 چرخش بیضه ها
۵۸	 بلوغ پسران از دیدگاه اسلام
۵۸	 سبب د از احتلام
۵۹	 تغذیه دختران و پسران در دوران بلوغ
۶۵	 ویتامین ها و املاح معدنی
۶۷	 ویتامین های گروه B
۶۹	 املاح معدنی
۷۱	 تغذیه در دوران قاعدگی دختران و پسران
۷۳	 فصل ۲_ نیازهای جنسی در دوران بلوغ
۷۶	 ویژگی های عمده بلوغ جنسی
۷۸	 تقسیم مسئولیت ها برای تربیت جنسی نوجوانان
۸۱	 فصل ۳_ نیازهای روحی روانی، نوجوانان
۸۴	 تصورات ذهنی در مورد خود و اعتماد به نفس
۸۵	 Self Esteem اعتماد به نفس
۸۶	 بهداشت روانی و روحی بلوغ
۹۳	 فصل ۴_ مشکلات و رفتارهای پر خطر در آن نوجوانی
۹۳	 توهمات و باورهای غلط نوجوانی
۹۴	 Heartbreak دل شکستگی

- ۹۴ اینترنت
- ۹۶ رفتارهای تغذیه ای ناسالم
- ۹۷ مصرف دخانیات
- ۹۶ مصرف مواد اعتیادآور و داروها
- ۱۰۱ نشانه های مصرف مواد اعتیادآور در نوجوانان و جوانان
- ۱۰۰ مصرف الکل و نوشیدنی ها در دوران نوجوانی و جوانی
- ۱۰۱ رفتارهای جنسی پرخطر، آری های مقاربتی و HIV
- ۱۰۵ منابع:

به نام آفریننده انسان، اشرف مخلوقات

مقدمه:

یکی از مباحث مهم در بهداشت و سلامت، بحث سلامت باروری است. از نظر تعریف، بهداشت باروری، تمام مقاطع حساس کلید را در تامین سلامت اعضاء خانواده، از تولد تا مرگ، دربر می-گیرد. امروزه به دلیل اهمیت ریزه در آن جوانی، اولویت بهداشت باروری جهان، بهداشت باروری نوجوانان است. نوجوانی و دوران بلوغ یکی از مهم ترین مراحل زندگی انسان محسوب می-شود. در این مرحله زندگی، بسیاری از ویژگی های جسمی، روحی- روانی، اجتماعی و شخصیت فرد، شکل گرفته و زیربنای زندگی بزرگسالی فرد، پیریزی می-شود. نتایج مطالعات مختلف حاکی از آن است که آشنایی و آگاهی کامل نوجوانان و حتی مربیان و والدین در استفاده از روش های غلط باشد، موجب کاهش رفتارهای ناهنجار و انجام رفتارهای سالم و مناسب می-شود. ولیکن متأسفانه، راه های اطلاع رسانی نه چندان مطلوب در جامعه، عدم آگاهی کامل والدین، مربیان و نوجوانان از فرآیند پدیده بلوغ، محدودیت های خاص فرهنگ سنتی جامعه ما و شرم و حیا، مانع مطرح شدن مسائل مربوط به بلوغ به ویژه در امور جسمی و جنسی بین والدین و نوجوانان می-گردد. نوجوانانی که راهنمایی های لازم را در مسائل دوران بلوغ از والدین خود دریافت نکنند، با رو آوردن به دوستان، همسالان و منابع اطلاعاتی غیر موثق، ممکن است اطلاعات نادرست دریافت کنند. باید پذیرفت که اعتقادات و باورهای گذشته، امروز موثر نیستند. چراکه نوجوانان امروزی در دنیای ارتباطات، با تمام دنیا در ارتباط می-باشند.

باید توجه داشت که آموزش زودرس و شتاب زده‌ی مسائل دوران بلوغ به ویژه مسائل جنسی، به کودکان و نوجوانان می‌تواند به اندازه‌ی آموزش‌های با تاخیر و پنهان سازی، آسیب‌زا باشد.

در کتاب حاضر، سعی نموده‌ایم، خصوصیات دوران بلوغ را براساس تغییرات جسمی، روحی- روانی، جنسی، مشکلات و رفتارهای پرخطر دوران نوجوانی، مسائل بهداشتی این دوران و مسائل بلوغ از دیدگاه اسلام به تفکیک در دختران و پسران، تا حد امکان بصورت کامل، بگونه‌ای بیان کنیم که مورد استناد تمامی افراد جامعه از مربیان و والدین محترم گرفته تا نوجوانان عزیز، باشد و باعث ارتقاء آگاهی و دانش آنان گردد.

نظرات و پیشنهادات خردمندان، اساتید، مربیان، والدین، دانشجویان و دوستان، ما را در بهبود و تکمیل و ارزشمندتر کردن این تألیف در چاپ‌های بعدی، یاری خواهد کرد. از تماس افرادی که به نحوی در چاپ و نشر این کتاب نقش داشتند، برای تشکر و قدردانی را می‌نماییم.

مولفین

۱۳۹۳