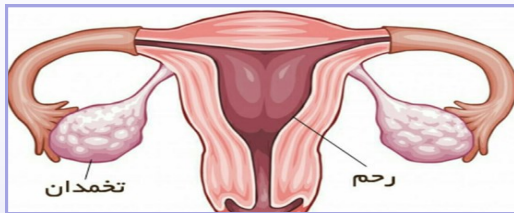


لگن و پیدایش موهای ناحیه زیر بغل و ناحیه زهار (تناسلی) است که به طور متوسط ۱۰ تا ۱۱ سالگی ایجاد می شود و در نهایت شروع اولین قاعدگی (خونریزی ماهیانه) است که به



بهداشت جسمی بلوغ

◇ شستشوی بدن و استحمام موجب زیبایی، شادابی و لطافت پوست شده و باعث از بین رفتن بوی بدن می شود. استحمام روزانه در دوران خونریزی ماهیانه توصیه می شود و بهتر است این استحمام به صورت ایستاده و کوتاه انجام شود.

◇ در شروع و در طی دوران قاعدگی اغلب دردهایی ایجاد می شود که ناشی از انقباضات رحم می باشد. با استراحت مناسب، استفاده از کیسه آب گرم (به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) و یا حمام کردن با آب گرم، این دردها را می توان تسکین داد.



دوران بلوغ، دوره شکل گرفتن شخصیت و تکامل جسمی و روحی است. انسان های موفق و سالم جامعه، انسان هایی هستند که این مرحله از زندگی خود را با سلامت، اعتماد به نفس، آرامش و واقع بینانه گذرانده اند.

بلوغ چیست؟

بلوغ، دوره ی گذر و انتقال به بزرگسالی و زمان کسب قدرت باروری است. مرحله ای است که در آن سیستم مغزی و عصبی و غدد داخلی بدن تکامل یافته و با تغییرات هورمونی موجب یکسری تغییرات جسمانی، روانی، روحی و رفتاری می شود که عادت کردن به این وضعیت و حالت جدید ممکن است مدتی طول بکشد.

تغییرات جسمی دوران بلوغ

در این دوران تغییرات جسمی دختران به گونه است که به تدریج شکل بدن و حالت گفتار و شخصیت دختران به سمت بالغ شدن پیش می رود. از اولین علامت های شروع بلوغ، رشد جوانه پستان ها (سینه ها) است که به طور متوسط در سن ۹ تا ۱۰ سالگی ایجاد می شود. مرحله ی بعد بزرگی



بلوغ در دختران



گروه هدف : دختران نوجوانان

تهیه کننده: واحد سلامت نوجوانان ،
جوانان و مدارس

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

پاییز ۱۳۹۹

راهکارهای پیشنهادی

- ◊ به هر طریق ممکن ارتباط خود را با دوستان، همکلاسی ها و نزدیکان و خانواده افزایش دهند.
- ◊ با انجام فعالیت های فیزیکی و ورزش کردن به طور مرتب قوای جسمانی و روحیه ی خود را حفظ کنند.
- ◊ با انجام فعالیت های هنری و تفریحی سعی در ایجاد فضای شاد و با نشاط و سرگرم کننده نمود.
- ◊ سعی در ایجاد ارتباط مناسب با والدین و مریمان خود داشته باشید و با آنها صحبت کنید و افکار و احساسات خود را با آنها در میان بگذارید و از آنها مشورت بخواهید.

نکته

در دوران بلوغ در زمانی که خونریزی ماهیانه وجود دارد از وقتی که خونریزی شروع می شود تا پایان مدت خونریزی، انجام برخی از واجبات دینی از جمله نماز و روزه حرام می باشد و باید پس از دوران خونریزی و بعد از انجام غسل، اعمالی مثل نماز یا روزه را به جا آورد.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

برگرفته از کتاب بلوغ دختران

تالیف دانشگاه علوم پزشکی ایران

نشانی: شهر قدس، بلوار شهدا، خیابان شهید شاه بوداغبان،

پلاک ۲۸۰ تلفن: ۴۶۸۱۶۹۲۴

ورزش

ورزش یکی از مناسب ترین روش ها برای تامین سلامت و نشاط در نوجوانان و جوانان است. ورزش فشار عصبی، افسردگی و نگرانی را کاهش می دهد و موجب گسترده شدن روابط اجتماعی و افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوانان می شود.



نکته

در صورتی که منابع غذایی حاوی آهن به میزان کافی استفاده نشود، به دلیل خونریزی های ماهیانه، ذخایر آهن بدن کاهش می یابد و باعث ایجاد کم خونی ناشی از فقر و کمبود آهن می شود.

تغییرات روحی و عاطفی در بلوغ

در دوران بلوغ همراه با تغییرات جسمانی یک سری تغییرات و دگرگونی هایی در احساسات و عواطف و تمایلات و خواسته ها و تخیلات نوجوانان ایجاد می شود که برای نوجوان ناشناخته است و باعث بروز اختلالات روحی و عدم تعادل رفتاری در نوجوانان مانند **افسردگی** و **اضطراب** می شود.

◊ سعی شود با شروع اولین علائم قاعدگی موضوع را به اطلاع مادر و یا خواهر بزرگتر رسانیده شود و جهت جلوگیری از خونریزی بیشتر و ایجاد آلودگی از نوار بهداشتی استفاده شود.



◊ در دوران بلوغ، فعالیت غدد پوست زیاد شده و باعث ایجاد جوش می شود. جوش های صورت نباید دستکاری شوند زیرا موجب عفونت، گسترش جوش و برجها ماندن محل جوش ها به شکل جای زخم بر روی صورت می شود. جهت کاهش جوش ها، از خوردن غذاهای چرب و یا شیرینی زیاد، خودداری نمود و در صورت التهاب و چرکی شدن ضمن عدم دستکاری، جهت بهبود به پزشک مراجعه نماید.



◊ رعایت بهداشت فردی و استفاده از وسایل بهداشتی شخصی از جمله حوله و ملحفه و تمیز کردن موهای زائد بدن به روش صحیح و استفاده از لباس های راحت و نخی و همینطور تعویض مناسب لباس های زیر و نواربهداشتی به فواصل منظم از نکات ضروری است که باید رعایت شود.