

۱
بدن انسان از تولد تا مرگ دستخوش تغییرات دایمی است و بلوغ نیز یکی از مراحل مهم همین تغییرات جسمی و روحی است، یعنی بخشی از زندگی که فرد پس از طی دوران کودکی به تدریج از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی به مرحله دیگری از رشد و تکامل دست می یابد.

تغییرات فیزیکی از جمله افزایش و شکل گیری ابعاد بدن و پیدایش صفات ثانویه جنسی (از جمله رشد سینه ها، رویش مو در نواحی شرمگاهی و زیر بغل) و بلاخره شروع قاعدگی از مشخصات عمده این دوران است.

۲
هورمون ها (که از غدد خاصی به داخل خون ترشح می شوند) عامل اصلی این تغییرات هستند. هورمون رشد باعث افزایش رشد فیزیکی بدن می شود و هورمون های دیگری نیز باعث شروع فعالیت تخمدان ها و ترشح هورمون های جنسی زنانه می گردند (استروژن و پروژسترون).

۳
این تغییرات در دختران، بین سنین ۹ تا ۱۴ سالگی ایجاد می شوند.

در اغلب دختران رشد سینه ها از حدود ۱۰ سالگی شروع شده و تا ۱۵ سالگی ادامه می یابد.

به طور کلی این تغییرات طی مدت زمان ۱ تا ۶ سال (به طور متوسط ۴/۵ سال) به وقوع می پیوندند. موهای نواحی زیر بغل از حدود ۱۱ سالگی شروع به رویش می نمایند و در ایران به طور متوسط قاعدگی در حوالی ۱۳ سالگی شروع می شود.

اگر این تغییرات قبل از ۸ سالگی شروع شود و یا رشد سینه ها و موهای مربوط به صفات ثانویه جنسی تا ۱۳ سالگی و قاعدگی تا ۱۶ سالگی اتفاق نیافتاده باشد باید حتماً برای پی گیری به پزشک مراجعه شود.

اگر تغییرات مشاهده شده در خود را با اغلب همسن و سالان خود متفاوت می بینید (ضمن آنکه باید توجه داشته باشید که ممکن است افراد بطور طبیعی با یکدیگر تفاوت هایی داشته باشند)، بهتر است با یک پزشک مشورت نمایید. توجه داشته باشید که مسایل وراثتی و نژادی در زمان شروع تغییرات بلوغ تأثیرگذار است. برخی عوامل دیگر نیز بر پدیده بلوغ مؤثر هستند؛ به عنوان مثال در مناطق گرمسیر، بلوغ در سنین پایین تری آغاز می شود و یا فعالیت ورزشی حرفه ای ممکن است با تأخیر در بلوغ همراه باشد.

» «

تغییرات هورمونی بر پوست و غدد عرق تأثیر گذاشته و ممکن است باعث شود تا ترشحات عرق دارای بوی نامطبوعی باشد. رعایت بهداشت و استحمام به موقع، اغلب این مشکل را حل می کند. اگرچه می توانید با راهنمایی بزرگترها از دئودورانت های ویژه استفاده نمایید.

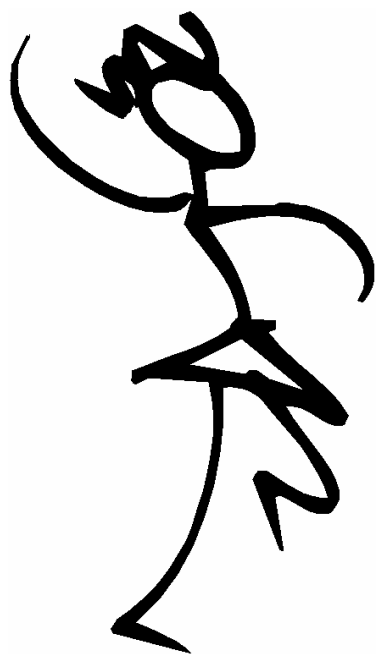
تغییرات هورمونی این دوران ممکن است باعث ظهور جوش های آکنه در پوست شما شود.

این حالت گاه بسیار آزار دهنده است، اما باید بدانید که با رعایت برخی اصول بهداشتی و زیر نظر پزشک در اغلب موارد به خوبی کنترل می شود و با گذشت زمان از شدت آن کاسته می شود. نکته مهم آن است که با دستکاری و اقدامات غیر اصولی موجب آسیب دایمی پوست نشوید.

برخلاف توصیه های قدیمی، لازم نیست برای کنترل این جوش ها تحت رژیم تغذیه ای محدود کننده ای باشید مگر آنکه عملاً مشاهده کنید با مصرف ماده غذایی خاصی ضایعات آکنه شما تشدید می شود.

شروع خونریزی قاعدگی نباید موجب نگرانی و یا احساس منفی در شما شود.

بلوغ



فرآیندهای این دوران مهم از زندگی خود دست یابید. فراموش نکنید که سایر دوستان شما هم در حال عبور از همین مرحله مهم زندگی هستند و بزرگترهای شما نیز همه این دوران را پشت سر گذاشته اند، لذا اغلب می توانند شرایط شما را درک کنند.

حال که با ماهیت این خونریزی آشنا شدید درک این مطلب برای شما ساده خواهد بود که چرا طی این چند روز در صورتی که حال عمومی شما اجازه می دهد هیچ محدودیتی به لحاظ فعالیت های روزمره جسمی و فکری و یا به لحاظ تغذیه و استحمام برای شما وجود ندارد.

مؤسسه فرهنگی حضرت فاطمه زهرا (س)

WWW.fatemehzahra.org

E-mail: info@fatemehzahra.org

تلفن دفتر مرکزی و روابط عمومی

۹-۲۲۲۹۰۸۴۸

با همکاری

پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی

۹-۶۶۹۵۱۸۷۶ و ۴-۶۶۴۸۰۸۰۴

Email: info@ihsr.ac.ir

در طول یک سیکل یا چرخه فعالیت تخمدان ها و تحت تأثیر ترشحات هورمونی، بستری مخاطی در رحم فراهم می آید که در صورت بارداری می تواند جنین کوچک تشکیل شده را در خود جای داده و حمایت کند.

با کاهش هورمون در انتهای این دوره فعالیت، این بافت که با عدم باروری دیگر نیازی به وجود آن نیست، دچار ریزش شده و به شکل خون قاعدگی دفع می شود. بنابراین شروع و ادامه این خونریزی ها نشانه خوبی از سلامت و توانایی شما برای مادر شدن در ادامه زندگی است. هر دوره جنسی به طور متوسط ۲۸ روز به طول می انجامد (اگرچه از ۲۱ تا ۳۵ روز هم گاه طبیعی خواهد بود) که در حدود ۳ تا ۷ روز از آن خونریزی قاعدگی وجود خواهد داشت. مقدار خونریزی در افراد مختلف تا حدی متفاوت است ولی اغلب بین ۲۰ تا ۸۰ CC خواهد بود.

به خاطر داشته باشید همانطور که به دنیای بزرگسالان نزدیک می شوید به لحاظ روحی و روانی و جسمی نیز به مراقبت های متفاوتی نیاز خواهید داشت. تغییر در روحیه و احساسات نباید شما را نگران کند بلکه بهتر است با کمک بزرگترهای «مطمئن و آگاه» به شناخت صحیح تری از