

## • بلوغ چیست؟

بلوغ به معنای رشد یافتن و به کمال رسیدن کودک است. با ورود به سن بلوغ در وضع ظاهر و رفتار او تغییرات مهمی به وجود می‌آید و از آن پس از دوران کودکی جدا شده و پا به دوران جدیدی در زندگی خود یعنی دوران نوجوانی می‌گذارد.

## • علائم بلوغ:

زمان شروع نشانه‌های بلوغ در دختران با توجه به نوع تغذیه، آب و هوای محل زندگی، شرایط روحی و روانی و مهمتر از همه خصوصیتی که از والدین خود به ارث می‌برند، متفاوت است. اولین علامت بلوغ در دختران رشد پستانهاست و دومین علامت رشد موهای ناحیه شرمگاهی و موهای زیر بغل و بالاخره عادت ماهانه یا قاعدگی می‌باشد.

## • قاعدگی چیست؟

قاعدگی عبارتست از خروج مرتب و دوره‌ای خون از مهبل که به طور طبیعی اتفاق می‌افتد که از شروع قاعدگی این دوره تا یکسال نامرتب بوده ولی بعد از یکسال به طور معمول مرتب می‌شود.

## • سن شروع قاعدگی:

دوره‌های قاعدگی در دختران در سن ۹-۱۳ سالگی آغاز می‌شود و ممکنست تا سن ۱۶ سالگی به تأخیر افتد.

## • فاصله بین دو قاعدگی و مدت خونریزی:

از اولین روز شروع قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی در اشخاص متفاوت است ولی به طور معمول ۲۸ روز است. فاصله بین ۲۵-۳۴ روز را نیز می‌توان طبیعی تلقی کرد. مدت خونریزی به‌طور متوسط ۷-۳ روز است ولی زمان ۸-۲ روز نیز طبیعی است.

## • علائم دوران قاعدگی:

• شکایات طبیعی این دوران عبارتست از:

سردرد، احساس سنگینی در ناحیه لگن، احساس خستگی، حالت تهوع یا استفراغ، احساس افسردگی و تغییرات روحی نظیر: بدخلقی، خواب آلودگی و بی‌حوصلگی، درد در قسمت پایین شکم که حتی ممکنست تا کمر و پاها نیز ادامه پیدا کند. حداکثر میزان درد با شروع قاعدگی همراه بوده و وقتی جریان خون به طور عادی آغاز گردید از شدت آن کاسته می‌شود. این اختلالات در افراد مختلف متفاوت و به علت تغییرات هورمونی در بدن است و معمولاً خودبه‌خود از بین می‌رود ولی در صورت شدت اختلالات فوق باید به پزشک مراجعه کرد.



## • جوش‌های غرور:

در دوران بلوغ به علت تغییر فعالیت غدد داخلی، جوش‌هایی در صورت ظاهر می‌شود که ممکن است برای شما ناخوشایند باشد که با رعایت این نکات می‌توانید از تشدید آن جلوگیری کنید.

## – جوش‌ها را فشار ندهید.

– هر روز چهار الی پنج بار محل جوشها را با آب و صابون بشویید و خشک کنید.

– پس از شستشوی صورت برای ضدعفونی محل جوشها از الکل استفاده کنید.

– از سبزیهای تازه، میوه و شیر استفاده کنید.

– از خوردن غذاهای سرخ شده و شیرینی‌های چرب بپرهیزید.

## • بلوغ چیست؟

بلوغ به معنای رشد یافتن و به کمال رسیدن کودک است. با ورود به سن بلوغ در وضع ظاهر و رفتار او تغییرات مهمی به وجود می‌آید و از آن پس از دوران کودکی جدا شده و پا به دوران جدیدی در زندگی خود یعنی دوران نوجوانی می‌گذارد.

## • علائم بلوغ:

زمان شروع نشانه‌های بلوغ در دختران با توجه به نوع تغذیه، آب و هوای محل زندگی، شرایط روحی و روانی و مهمتر از همه خصوصیتی که از والدین خود به ارث می‌برند، متفاوت است. اولین علامت بلوغ در دختران رشد پستانهاست و دومین علامت رشد موهای ناحیه شرمگاهی و موهای زیر بغل و بالاخره عادت ماهانه یا قاعدگی می‌باشد.

## • قاعدگی چیست؟

قاعدگی عبارتست از خروج مرتب و دوره‌ای خون از مهبل که به طور طبیعی اتفاق می‌افتد که از شروع قاعدگی این دوره تا یکسال نامرتب بوده ولی بعد از یکسال به طور معمول مرتب می‌شود.

## • سن شروع قاعدگی:

دوره‌های قاعدگی در دختران در سن ۹-۱۳ سالگی آغاز می‌شود و ممکنست تا سن ۱۶ سالگی به تأخیر افتد.

## • فاصله بین دو قاعدگی و مدت خونریزی:

از اولین روز شروع قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی در اشخاص متفاوت است ولی به طور معمول ۲۸ روز است. فاصله بین ۲۵-۳۴ روز را نیز می‌توان طبیعی تلقی کرد. مدت خونریزی به‌طور متوسط ۷-۳ روز است ولی زمان ۸-۲ روز نیز طبیعی است.

# بهداشت دوران بلوغ



[www.BehdashTiha.Com](http://www.BehdashTiha.Com)

اولین سایت تفصیلی و مرجع مربیان بهداشت مدارس

## • توصیه‌های بهداشتی در دوران قاعدگی :

- در زمان قاعدگی از نوار بهداشتی استاندارد استفاده کنید و در صورت عدم دسترسی، با قراردادن مقداری پنبه تمیز در داخل پارچه‌ای تمیز از آن نوار درست کنید.
- از آنجایی که خون قاعدگی بوی خاصی دارد لذا عوض کردن به موقع نوار بهداشتی در این دوران توصیه می‌شود. نوار استفاده شده را در داخل کاغذ باطله پیچیده و در ظرف آشغال در دار بگذارید.
- در هر بار اجابت مزاج با آب گرم یا آب ولرم نسبت به تمیز کردن خودتان اقدام کنید.
- از لباس زیر نخی استفاده کنید و آنرا زود به زود تعویض نمایید.
- استحمام در دوران قاعدگی به علت خونریزی و افزایش فعالیت غدد داخلی مخصوصاً غدد عرق که سبب بد بو شدن بدن می‌گردد، ضروری است.
- شستشوی بدن باید به صورت ایستاده انجام شود و از نشستن در کف حمام و فرو رفتن در آب وان و استخر خودداری گردد.
- از پرخوری در این دوران پرهیز کنید و با خوردن میوه و آب از یبوست در این دوران پیشگیری نمایید.
- فعالیت و ورزش سبک در این دوران نه تنها منعی ندارد بلکه به عضلات آرامش داده و مشکلات جسمی و روانی پیش از قاعدگی را کم می‌کند.
- مایعات گرم بخورید و دوش آب گرم بگیرید.
- حرکت به صورت چهاردست و پا به شل شدن رحم کمک می‌کند.
- دراز بکشید و زانوها را داخل شکم جمع کنید.
- شما نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز انرژی بیشتری نیاز دارید و باید با تغذیه مناسب آن را تأمین نموده و سلامت دوران بلوغ و باروری خود را تضمین کنید.
- مصرف روزانه و صحیح از چهار گروه اصلی مواد غذایی روند رشد دوران بلوغ را تأمین می‌کند.

