آموزش
بلوغ دختران

ویژه دانش آموز

دفتر امور زنان
وزارت آموزش و پرورش
۱۳۹۴

شناسه مجموعه آموزشی

عنوان مجموعه:

آموزش بلوغ دختران
برای اولیاء

چاپ اول : آذر ۱۳۹۴

نشانی :
تهران ، خیابان سپهبد قرنی ، ساختمان مرحوم علاقمندان ،دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش

نشانی پست الکترونیک :pooshesh@medu.ir

حقوق مادی و معنوی متعلق به دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش

بسم الله الرحمن الرحیم

پیش گفتار :

آموزش وپرورش با سیاست ها و برنامه های آموزشی و فرهنگی خود، مسئولیت اطلاع رسانی در زمینه های اجتماعی و بهداشتی افراد جامعه به ویژه زنان و دختران دانش آموز را دارد .

در راستای چنین رسالتی با توجه به بررسی سلامت و بهداشت دختران دانش آموز و احساس نیاز، دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش با حمایت معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در سال ۹۴ در قالب موافقتنامه مشترک و به منظور توجه به سلامت جسمی و روانی آنان با اجرای برنامه های هدفمند و اثر گذار، زمینه های دسترسی به امکانات آموزشی، و بهداشتی دانش آموزان دختر درمناطق محروم را جهت افزایش سطح انگیزش آنان به حفظ سلامت و پیشگیری از آسیب ها را فراهم و اقدام به تهیه و تدوین مجموعه های آموزشی جهت استفاده در طرح «بهبود وضعیت بهداشتی دختران »که برای تحقق رسالت آموزش و پرورش در حوزه زنان و دختران اجرا می گردد ، نموده است .

مجموعه حاضر با طرح مباحث بهداشتی ،شرعی ،روانی و اجتماعی بلوغ دختران، یکی از مهمترین دغدغه های دختران و والدین آنها در دوران بلوغ به منظور پاسخگویی به نیاز های نوجوانان و والدین آنان در این دوران پرداخته است.

در پایان از حمایت های معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و تلاش های همکاران و کارشناسان دفتر امور زنان که در تهیه و تدوین این مجموعه ما را یاری فرموده اند تقدیر و تشکر می گردد

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

انشاا....

مهناز احمدی

دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش

مقدمه

رشد و تعالی کشور مستلزم برخوردار بودن جامعه از انسان هایی با نشاط و سالم می باشد بررسی های انجام شده بیانگر این است که نوجوانی و دوران بلوغ به ویژه بلوغ دختران از مهم ترین و پرارزش ترین دوران زندگی محسوب می شود وزیر بنای زندگی سالم در بزرگسالی و دوران تکوین شخصیت متعادل می باشدفردی که دوران بلوغ را پشت سر گذاشته باشد بالغ نامیده می شود واز نظر جنسی ،توانایی تولید مثل را دارد .بلوغ بیشتر اشاره به تغییرات جسمانی در بدن مرد وزن دارد .این دگرگونی با نام بلوغ جسمانی شناخته می شود .علاوه بر آن بلوغ روانی نیز اشاره به رشد روانی وشخصیتی فرد دارد.بلوغ جسمانی معمولا در دوران نوجوانی اتفاق می افتد .بلوغ روانی دیرتر وپس از بلوغ جسمانی روی می دهد .بلوغ اجتماعی مرحله تکاملی بلوغ انسان است که موجب تعیین شخصیت فرد می شود .یک نوزاد هنگام تولد با صفات اولیه به دنیا می آید .ارگان ها وویژگی هایی که دختر وپسر با آنها دنیا می آیند وموجب تشخیص جنسیت نوزاد می شود را صفات اولیه می گویندوصفات ثانویه هنگام بلوغ ظاهر می شوند.

تغییرات در عملکرد مغز وغدد در دوران بلوغ ونوجوانی باعث ایجاد تغییرات جسمانی ،روانی ،رفتاری ،فکری واجتماعی در دختران طی دوران بلوغ می شود

بلوغ دختران

از نظر لغوی بلوغ به معنی کامل‌شدن و به حد کمال رسیدن است.

بلوغ زمانی است که بدن نوجوان شروع به رشد و تغییر می‌کند و توانایی تولید مثل پیدا می‌کند.

تغییرات بدن در دوره بلوغ، سریع‌تر از هر دوره‌ای به جز نوزادی است.

داشتن اطلاعات و آگاهی از روند بلوغ قبل از شروع آن، به والدین و خود نوجوان کمک می‌کند، که این دوره را بهتر بفهمند و مسیر آن را راحت‌تر طی کنند.

همه انسان‌ها متحمل تغییرات دوران بلوغ می‌شوند.

هیچ دو نفری شبیه هم نیستند، اما یک چیز در همه مشترک است و آن این است که همه افراد باید مرحله بلوغ را طی کنند.

وقتی بدن به سن خاصی می‌رسد، مغز هورمونی ترشح می‌کند که باعث شروع تغییرات بلوغ می‌شود. این هورمون، هورمون آزاد کننده گنادوتروپین (GNRH) نامیده می‌شود، که به غده هیپوفیز می‌رود.

هیپوفیز غده کوچکی است، که در زیر مغز قرارگرفته‌است. پس از رسیدن هورمون گنادوتروپین به این غده، هیپوفیز دو هورمون به داخل خون می‌ریزد.

این دو هورمون، هورمون‌های لوتئینه‌کننده(LH) و محرک فولیکولی(FSH) نامیده می‌شوند.

این دو هورمون هم در بدن دخترها و هم در بدن پسرها وجود دارد و بر اساس جنسیت فرد، این هورمون‌ها به قسمت‌های متفاوتی از بدن می روند و تغییرات بلوغ را ایجاد می‌کنند

این هورمون‌ها در بدن به گردش در می‌آیند و باعث می‌شوند، که فرد ازیک نوجوان تبدیل به یک فرد بالغ با سطوح هورمونی بالغین شود. این عمده ترین اتفاقی است که در دوران بلوغ رخ می‌دهد. هر نوزاد دختری با صفات اولیه جنسی شامل رحم ،زهدان(بچه دان)،دو عدد لوله رحمی ،دو عدد تخمدان ،واژن که دستگاه تناسلی خارجی است متولد می شود . و سپس در طی دوران بلوغ تغییراتی در این دستگاه ها ایجاد می شود.اولین علامت بلوغ در دختران رشد پستان ها وقاعدگی آخرین علامت بلوغ در دختران است .

اولین قاعدگی (منارک)در دختران ایرانی به طور متوسط در ۱۲ سالگی است.

مراحل بلوغ در دختران

۱-رشد پستان ها در سن ۹تا۱۰ سالگی

۲-پیدایش موهای تناسلی وزیر بغل در سن ۱۰تا۱۱ سالگی

۳-تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی

۴-تمایل به جنس مخالف

۵- تبدیل صدای کودکانه به زنانه

۶- قاعدگی (منارک)

۸-تغییرات وتحولات اسکلتی

۹-رشد وتحول در غدد وعرق وچربی

بلوغ سنی

روند بلوغ معمولاً حدود ۱۳-۸ سالگی در دختران و ۱۵-۱۰ سالگی در پسران شروع می‌شود.

بعضی افراد کمی زودتر و بعضی کمی دیرتر بالغ می‌شوند. هر فردی بر اساس برنامه زمانی بدن خودش دوران بلوغ را طی می‌کند.

به همین دلیل ممکن است، بعضی از نوجوانان در یک سن به نظر بچه بیایند، درحالی‌که نوجوان دیگری در همان سن، ظاهر یک فرد بزرگ‌سال را دارد.

بلوغ جنسی

بلوغ وقاعدگی در دختران

قاعدگی (پریود) یکی از مراحل بلوغ در دختران است. قاعدگی مانند بسیاری از علایم دیگر بلوغ ممکن است برای دختران گیج کننده باشد. بعضی از دختران ممکن است به نوعی از آن ترس داشته باشند یا نگران آن باشند. بسیاری از دختران و پسران درک کاملی از دستگاه تناسلی زنان و چگونگی کارکرد آن در طی یک دورهٔ قاعدگی ندارند و همین موضوع قاعدگی را برای آنان اسرارآمیز جلوه می‌دهد.زمانیکه دختری به بلوغ می رسد (معمولاً در سنین۸ تا ۱۳ سالگی)، بدن و ذهن در بسیاری جهات شروع به تغییر و تحول می‌کند.

هورمونها در بدن رشد فیزیکی جدیدی را آغاز می‌کنند، مثلاً پستانها شروع به رشد می‌کنند. حدود۲ الی ۲/۵ سال بعد از شروع رشد پستانها، اولین خونریزی قاعدگی در یک دختر اتفاق می افتد. حدود ۶ماه قبل از آغاز اولین دورهٔ قاعدگی، دختر ممکن است متوجه افزایش ترشح از دستگاه تناسلی خود شود که مسأله‌ای شایع در میان دختران است و نباید از آن نگران باشد .

مگر آنکه این ترشحات بسیار بد بو باشد یا باعث خارش گردد. اولین قاعدگی زمانی اتفاق می‌افتد که همهٔ اجزاء دستگاه تناسلی دختر بالغ شده باشند و بتوانند با یکدیگر کار کنند.

آناتومی دستگاه تناسلی در دختران

دختر بچه‌ها در بدو تولد با تخمدان‌ها، رحم و لوله‌های تخمدانی یا لوله های فالوپ (لوله هایی که در ادامهٔ رحم در دو سمت تا تخمدانها کشیده می شوند) به دنیا می آیند. تخمدانها تخم مرغی شکل هستند و در دو طرف رحم در پایین شکم که لگن نامیده می‌شود، قرار می گیرند و حاوی هزاران تخمک هستند. دو لولهٔ تخمدانی (فالوپ)، لوله هایی نازک و دراز هستند درست مثل یک رشته ماکارونی (البته کمی ضخیم‌تر) که داخل آن سوراخ باشد. هر لولهٔ فالوپ از رحم به سمت یک تخمدان کشیده می‌شود. رحم به شکل یک گلابی وارونه است

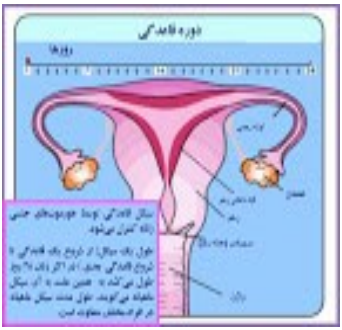
که در وسط لگن قرار دارد. دیوارهٔ رحم از عضلات قوی تشکیل شده است و وظیفهٔ آن نگهداری از جنین در حال رشد است. پس از کامل شدن جنین، رحم با عضلات قوی خود، جنین را به بیرون می‌فرستد

و بدین ترتیب جنین با عبور از داخل واژن (عضوی که از دهانهٔ رحم تا بیرون بدن امتداد می‌یابد) از بدن بیرون می‌آید و بدین وسیله نوزاد متولد می‌شود.

پایان قاعدگی (روز پنجم تا هفتم)
روزها
بعد از قاعدگی، بدن زنان شروع به آزادکردن هورمون‌هایی می‌کند. این هورمون‌ها به رحم علایمی می‌فرستند تا رحم را برای دریافت یک تخمک جدید آماده کند. تخمک با چشم غیر مسلح دیده نمی‌شود.

دوره خونریزی قاعدگی (روز اول تا هفتم قاعدگی)
روزها

مرحله قبل از تخمک گذاری
روزها
در همین زمان، هورمون‌ها یک تخمک را برای آزادشدن از تخمدان آماده می‌کنند. لایه داخلی رحم ضخیم‌تر و پر از خون و مواد غذایی می‌شود. اگر تخمک توسط اسپرم بارور شود، سلول تخم تشکیل می‌شود و برای ادامه‌ی زندگی به این لایه داخلی می‌چسبد.


دوره قاعدگی
روزها

پایان سیکل ماهانه قاعدگی
روزها
در بیشتر موارد، تخمک بارور نمی‌شود. در این حالت، رحم دیگر به بافت لایه داخلی ضخیم شده خود احتیاجی ندارد. آنفعال در سطوح هورمون‌ها ایجاد می‌شود و به عروق خونی تخریب‌کننده لایه داخلی رحم علامت می‌دهد که شروع به انقباض نمایند. جریان خون لایه داخلی رحم را موقتاً قطع و بافت ضخیم شده آماده ریزش می‌شود.

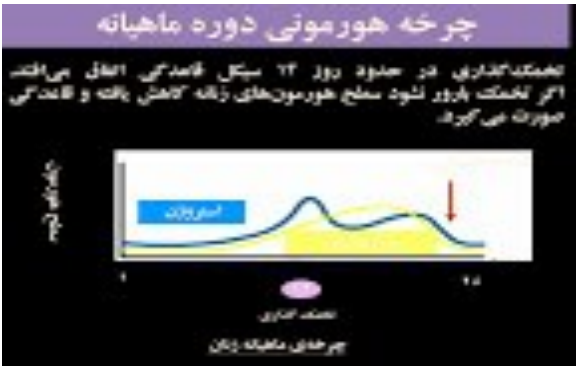
تخمک گذاری
روزها
در نیمه سیکل قاعدگی، تخمک‌گذاری اتفاق می‌افتد. یعنی یک تخمک از یکی از تخمدان‌ها آزاد می‌شود. تخمک آزاد شده در عرض چند روز بعد از لوله رحمی به رحم می‌رسد. اگر در این فاصله بارور نشود، به تدریج از بین می‌رود.

فرایند قاعدگی در دختران

با بلوغ دختر، هورمونهایی از هیپوفیز (یکی از غدد موجود در مغز ترشح) میشود که این هورمونها تخمدانها را وادار به ساخت هورمونهای زنانه میکنند. این هورمونهای زنانه استروژن و پروژسترون نامیده میشوند که اثرات زیادی در بدن دختر دارند و به رشد جسمی و بالغ شدن او کمک می کنند.

شروع دوره های قاعدگی یک دختر، در هر ماه یک تخمک کوچک (بسیار کوچک که با چشم دیده نمیشود.) ازدرون تخمدان آزاد می شود که به این عمل تخمک گذاری میگویند. تخمک وارد لوله های فالوپ میشود و ازطریق آن به سمت رحم حرکت میکند. اگر در طی این مسیر تخمک توسط یک اسپرم بارور شود تخم ایجادمیشود و تخم به سمت رحم رفته و در آنجا لانه گزینی میکند و با چسبیدن به دیوارۀ رحم شروع به بزرگ شدن و رشد مینماید تا در پایان ۹ماه به یک نوزاد کامل تبدیل شود. در صورتیکه تخمک با اسپرم برخورد نداشته باشد (مسألهای که در اکثر دروههای قاعدگی اتفاق میافتد) تخمک بارور نمیشود و از بدن دفع میشود.در این صورت رحم که در طی یک ماه خود را آماده پذیرایی از تخم بارور کرده بود و با اضافه کردن مخاطات خود را برای لانه گزینی تخم آماده نموده بود، با تشکیل نشدن تخم (بارور نشدن تخمک) به حالت اول خودبرمیگردد و برای این کار در پایان ماه مخاطات و بافت اضافی رحم به همراه تخمک های بارور نشده شروع به ریزش میکند.ریزش بافت و مخاطات که خونی است همان خونریزی قاعدگی است.

باید توجه کرد که همانطوریکه توضیح داده شد، خونریزی قاعدگی فقط شامل خون نیست بلکه بافت اضافی و مخاطات خونی است که از رحم به بیرون ریخته میشود. این وقایع هر ماه یک بار اتفاق می افتد .



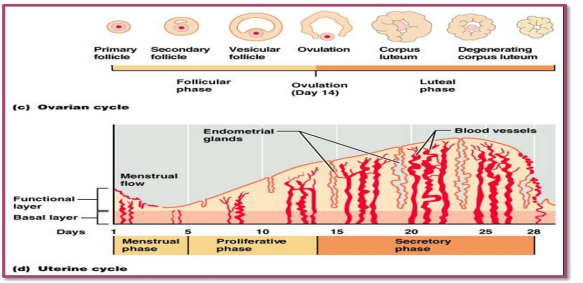
سیکل (دوره)قاعدگی

یک دورهٔ قاعدگی مدت زمان اولین روز خونریزی در یک ماه تا اولین روز خونریزی در ماه بعد است. مثلاً اگر اولین خونریزی دختری در ۸ اردیبهشت باشد و روز اول خونریزی بعدی وی در ۲ خرداد باشد دورهٔ قاعدگی او ۲۴ روز طول کشیده است (از ۸ اردیبهشت تا ۱ خرداد).

همانگونه که سن شروع بلوغ در دختران متفاوت است، دوره‌های قاعدگی نیز برای دختران متفاوت است. دورهٔ زمانی میان دو خونریزی را دورهٔ قاعدگی می‌گویند. دورهٔ قاعدگی برای بعضی دختران ممکن است ۲۸روز، برای بعضی دیگر ۲۴روز، ۳۰روز و یا حتی ۳۵روز طول بکشد. حتی این زمان از یک دوره تا دورهٔ بعد ممکن است فرق داشته باشد.

دختران نوجوان و جوان ممکن است قاعدگی نامنظم داشته باشند که بخصوص در اولین دوره‌های قاعدگی بیشتر دیده می‌شود. برای مثال یک دختر که به تازگی قاعده شده است ممکن است ۲ماه متوالی دورهای ۲۸روزه داشته باشد و در طی یک ماه بعد هیچ خونریزی نداشته باشد یا حتی دو خونریزی متوالی با فاصلهٔ زمانی بسیار کم بین آنها داشته باشد

وضعیت دیواره رحم در دوره ی



معمولاً پس از چندین ماه، دوره‌های قاعدگی از نظم بهتری برخوردار می‌شود امّا بعضی از زنان حتی تا بزرگسالی نیز دوره‌های نامنظم دارند. با گذشت زمان و آشنایی بیشتر دختر با شرایط دوره‌های قاعدگی خود، معمولاً دختران می توانند دورهٔ خونریزی بعدی خود را حدس بزنند.

مدت زمان خونریزی نیز ثابت نیست و ممکن است تغییر کند. بعضی دختران فقط ۲-۳روز خونریزی دارند. بعضی دیگر ممکن است ۷روز و یا حتی بیشتر خونریزی داشته باشند.

مقدار خونریزی نیز ممکن است متفاوت باشد. بعضی از دختران آنقدر مقدار خونریزی اندکی دارند که حتی ممکن است شک کنند که آیا قاعده شده‌اند یا نه. بعضی دیگر ممکن است خونریزی شدیدتری داشته باشند.

برای اکثر دختران خونریزی در حد چند قاشق غذاخوری تا کمتر از نصف یک استکان (حدود ۱۲۰میلی‌لیتر) است که ممکن است زیاد به نظر آید ولی طبیعی باشد. خونریزی بسیار شدید در طی قاعدگی امکان پذیر است اما شایع نیست. در واقع ممکن است خونریزی بسیار شدیدتر از معمول، نشاندهندهٔ اشکالات انعقادی خون باشد که نیازمند مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر است.**۲۸ روزه (پریود)** باید متوجه بود

که حتی از یک ماه به ماه بعد ممکن است مقدار خونریزی و تعداد روزهای خونریزی در یک دختر متفاوت باشد. در صورتیکه از بی‌نظمی و یا مقدار خونریزی خود نگرانی دارید بهتر است تا با یک پزشک مشورت کنید.

قاعدگی ویائسگی

رحم خود را برای پذیرش تخم در طی یک ماه به تدریج آماده می‌کند و در نتیجه مخاطات و بافت اضافی در داخل آن بوجود می‌آید. در حدود اواسط یک دوره قاعدگی تخمک گذاری انجام می‌شود که در صورت عدم باروری تخمک با اسپرم ، در انتهای ماه همهٔ بافت‌ها و مخاطات اضافی رحم به همراه تخمک به صورت خونریزی قاعدگی از بدن خارج می‌شود و این وقایع ماهانه ادامه می‌یابد تا اینکه زن در حدود سن ۵۰سالگی به یائسگی برسد. یائسگی به این معنی است که زن همهٔ تخمک‌های موجود در تخمدانها را آزاد کرده است و دیگر تخمک ندارد. بنابراین دوره های قاعدگی نیز تمام می‌شود و دیگر امکان بچه‌دار شدن برای او نیست

علائم وعوارض پیش قاعدگی

دل پیچه، ناخوشی قبل از قاعدگی و جوش

بعضی از دختران ممکن است در حوالی قاعدگی دچار تغییرات بدنی و احساسی شوند. دل پیچه‌های قاعدگی بسیار شایع است. در حقیقت بیش از نیمی از زنانی که قاعده می‌شوند می‌گویند که در طی چند روز اول قاعدگی دچار دل‌پیچه می شوند. پزشکان فکر می‌کنند که علت این دل‌پیچه‌ها ماده‌ای به نام پروستاگلندین باشد که باعث انقباض عضلات رحمی می‌شود. انقباض عضلانی ممکن است مبهم، دردناک، تیرکشنده و یا شدید باشد و گاهی ممکن است در پشت یا حتی پاها و یا در شکم احساس شود. معمولاً با افزایش سن شدت این دل‌پیچه‌ها کمتر می‌شود و حتی ممکن است کاملاً از بین بروند. بعضی از داروهای بدون نیاز به نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن و مفنامیک اسید می‌تواند این دل‌پیچه‌ها را از بین برد. قرار دادن یک حولهٔ گرم یا یک دوش گرم ممکن است به تسکین دل‌پیچه‌ها کمک کند. داشتن فعالیت جسمی مناسب در کل طول دورهٔ قاعدگی معمولاً باعث کاهش شدت دل‌پیچه می‌شود. در صورتیکه این اقدامات کمکی نکرد می‌توانید با پزشک خود مشورت نمایید.

تغییرات روحی وروانی

بعضی از دختران احساس می‌کنند که در طی چند روز یا هفته قبل از قاعدگی ناراحت، بی حوصله و افسرده و یا بسیار حساس شده‌اند. ممکن است بیش از معمول گریه کنند و یا به راحتی عصبانی شوند. بعضی دیگر ممکن است مشتاق به خوردن غذاهای خاص شوند. این علائم معمولاً در چند روز پس از اتمام قاعدگی بهبود می‌یابد. به این علائم ناخوشی قبل از قاعدگی می‌گویند. علت ناخوشی قبل از قاعدگی تغییرات هورمونی است. افزایش و کاهش هورمونهای زنانه در طی یک دورهٔ قاعدگی می‌تواند باعث تغییرات جسمانی و احساسی دختر شود. به همین دلیل بعضی از دختران دچار علائم جسمی نیز می‌شوند. مثلاً ممکن است احساس کنند که پف کرده‌اند یا پستان آنها متورم شده است و دردناک است و یا دچار سردرد شوند. پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که دختران به ورزش و فعالیت بدنی بپردازند. بعضی از داروها نیز می‌توانند کمک کننده باشند که توسط پزشک تجویز می‌شود.

ترشحات قبل از قاعدگی

قبل از هر چیز باید بدانید ترشحات طبیعی واژن فواید متعددی دارد.

واژن را تمیز و مرطوب نگه می‌دارد و در پیشگیری از عفونت آن کمک می‌کند. اگر چه رنگ، مقدار و حالت ترشحات واژن در دوران قبل و بعد از عادت ماهیانه تغییر می‌کند و این مسئله کاملا طبیعی است اما گاهی تغییر در این ترشحات نشانه‌ای از وجود مشکل است. ترشحات طبیعی واژن هر از گاهی تغییر می‌کند: رقیق، چسبنده، غلیظ، حالت کشسانی، در مجموع حالت آن متغیر است. نکته مهم در ترشحات واژن آن است که باید شفاف، سفید و یا شیری مایل به سفید باشند. در مواردی که مشکلی وجود دارد، ترشحات دچار تغییراتی می‌شود، بوی آن تغییر کرده و نامطبوع می‌شود،رنگ آن سبز، خاکستری و یا حالتی دقیقا شبیه ترشحات

عفونی می‌شود، در واژن حالت خارش، سوزش، تورم و قرمزی بوجود می‌آید و یا حتی گاهی از واژن در دورانی به‌غیر از عادت ماهیانه خون خارج می‌شود که در این موارد باید حتما به پزشک متخصص زنان مراجعه شود. معمولا عفونت واژن (باکتریایی یا قارچی) عامل شایعی در تغییر ترشحات آن است که بهتر است نسبت به این مسئله دقیق باشید.در عفونت قارچی واژن ترشحات بسیار سفید و غلیظ می‌شوند. بوی ترشحات تند است و حالت خارش و سوزش درواژن حس می شود. در عفونتی که توسط باکتری ایجاد می شود، مقدار ترشحات زیادتر می‌شود و حالت کف‌آلود پیدا کرده، به رنگ خاکستری در می‌آید. بوی ترشحات بسیار نامطبوع شده و مثل بوی ماهی می‌شود. با مشاهده هر یک از علائم ذکر شده فورا به پزشک مراجعه کنید.

اولین قاعدگی(منارک)

عادت ماهیانه دختران بعد از رسیدن به بلوغ اتفاق می‌افتد که البته سن بلوغ بین ۸ تا ۱۳ سال در دختران متفاوت است. اما اینکه بعضی دخترها زودتر و یا دیرتر به بلوغ برسند، طبیعی است. معمولا اولین عادت ماهیانه ۲ تا ۲/۵ سال بعد از اولین نشانه های بلوغ (که اغلب رشد پستان هاست) اتفاق می‌افتد. البته در بعضی دخترها کمتر از یک‌سال بعد از بلوغ و یا ۳ سال بعد از بلوغ هم عادت ماهیانه دیده می‌شود که طبیعی است. روش دیگری که بتوان زمان اولین عادت ماهیانه را حدس زد، ترشحات واژن است که حدود ۶ ماه قبل از اولین عادت ماهیانه این ترشحات به صورت شفاف، سفید و مخاطی شکل دیده می‌شوند. سن اولین عادت ماهیانه به ارث هم بستگی دارد و شاید در مادر هم این اتفاق دیرتر افتاده باشد، بنابراین صرف اینکه ۱۴ سالگی گذشته و عادت ماهیانه رخ نداده مشکل‌ساز نیست.

دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به عواملی دیگر هم بستگی دارد مثل لاغری شدید، کم‌خوری عصبی،ورزشکار بودن (ورزش شدید و دائمی)، استرس‌های شدید یا بعضی بیماری‌های خاص هم در تاخیر عادت ماهیانه دخالت دارند.

نگرانی ها ی پیرامون قاعدگی

اندازه پستان ها

تفاوت اندازه پستان‌ها کاملا طبیعی است. به‌خصوص اگر دخترها در سن بلوغ باشند. البته در اکثر خانم ها در سنین بعداز بلوغ هم اندازه پستان ها یکی نیست، همان‌طور که اندازه دو دست‌و پا یکسان نیست. معمولا اولین جوانه‌های پستان در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی دیده و در اکثر موارد رشد و بزرگ شدن یکی از پستان ها سریع تر از دیگری است. بعضی دختر خانم ها بعدها هم از این مسئله ناراحتند و فکر می کنند مشکلی وجود دارد.در این صورت اگر به یک پزشک متخصص زنان مراجعه شود، او شما را مطمئن می‌کند که مشکلی وجود ندارد. البته بهتر است دختر خانم‌ها همیشه در سنین بالاتر هم به پستان‌ها توجه داشته باشند و به هر نوع تغییر ظاهری آن توجه نشان دهند. به‌خصوص اینکه معاینه پستان‌ها را یاد بگیرند و هر ماه انجام دهند.

درد پستان ها

درد پستان هر از گاهی اتفاق می‌افتد. این مسئله در دختر خانم‌ها در سن بلوغ و بعد از آن بیشتر به‌دلیل رشد پستان‌هاست به‌خصوص در حمام هنگام شستشو و در خواب به‌خصوص در وضعیت دمر این درد بیشتر حس می‌شود. با این وجود از درد پستان ها هیچ وقت نباید به راحتی گذشت. علاوه بر مسئله فوق،درد پستان‌ها در نزدیکی شروع عادت ماهیانه (یک‌هفته قبل) بسیار شایع است .

که به دلیل ترشح هورمون های استروژن و پروژسترون اتفاق می افتد. این هورمون‌ها باعث تجمع آب در بدن شده و پستان‌ها را متورم می‌کنند. در اوایل حاملگی هم درد پستان‌ها شایع است که دقیقا به‌علت ترشح هورمون‌ها و تاثیر آنها بر پستان است. در صورتی که درد پستان‌ها در موارد ذکر شده اتفاق بیفتد و هیچ ترشحی از پستان وجود نداشته باشد معمولا این درد را با مصرف مسکن و یا حتی پوشیدن لباس زیر مناسب‌تر برطرف کرد.

درمان

تغذیه خوب و استراحت کافی در اوایل قاعدگی در تسکین این درد بی‌تاثیر نیست. بهتر است از یک هفته قبل از عادت ماهیانه از مصرف غذاهای شور و کافئین دار (مثل قهوه،چای و شکلات) پرهیز شود. اگر به‌غیر از مواقع ذکر شده در پستان ها دردی حس شد بهتر است بدون معطلی به پزشک مراجعه شود.

بی نظمی در طول دوره قاعدگی

گاهی اینقدر در مورد عادت ماهیانه دقت می‌شود که انگار قرار است همه چیز مثل ساعت کار کند. در بین خانم‌ها این‌طور شایع شده که عادت ماهیانه باید هر ۴ هفته یک‌بار اتفاق بیفتد، در حالی‌که در اکثر خانم‌ها بی‌نظمی‌های زیادی در عادت ماهیانه وجود دارد. معمولا چرخه عادت ماهیانه ۲۸ روزه است، اما این عدد برای همه و حتی برای یک خانم در تمام طول سال ثابت نیست و ممکن است بین ۲۴ تا ۳۴ روز متغیر باشد. اولین روز عادت ماهیانه،روز اول چرخه یک خانم محسوب می شود. معمولا در روز چهاردهم یکی از تخمک ها از تخمدان خارج می شود که به آن تخمک گذاری می گویند و در صورت عدم حاملگی دو هفته بعد پوشش درونی رحم ریزش پیدا کرده و عادت ماهیانه

اتفاق می‌افتد. معمولا تا ۲ سال بعد از اولین عادت ماهیانه بی‌نظمی‌های زیادی وجود دارد، اما بیماری، کاهش وزن شدید و استرس زیاد هم باعث بی‌نظمی در قاعدگی می شوند. حتی در مسافرت و یا تغییرات عمده زندگی (مثل مهاجرت و جابجایی) هم اختلال در زمان قاعدگی دیده می شود. طول مدت عادت ماهیانه هم از ۲ تا ۱۰ روز متفاوت است وحتی این مسئله هم همیشه در یک خانم ثابت نیست. بنابراین اگر داروی خاصی مصرف نشود، بیماری مشخصی وجود نداشته باشد و یا عدم تعادل هورمونی مطرح نباشد، بی‌نظمی در قاعدگی طبیعی است اما اگر این مسئله بسیار شدید و همیشگی شده است بهتر است با پزشک زنان صحبت شود تا مشکل زمینه‌ای به‌خصوص عدم تعادل هورمونی بررسی شود، به خصوص اگر این مسئله در دختر خانم‌ها بیش از ۳ سال طول بکشد.

اولین قاعدگی

بروز اولین قاعدگی در دختران جوان نباید موجب ترس و نگرانی آنها شود. این امر نشان می دهد که آنها سالم هستند و آمادگی مادر شدن را در آینده دارند. در ضمن مادر و خواهر بزرگ تر، اولیای مدرسه و معلمان بهداشت می توانند درباره این پدیده با نوجوانان صحبت کرده و نگرانی و ترس آنها را برطرف کنند و به آنها توضیح دهند که قاعدگی نه تنها بیماری نیست، بلکه امری ضروری و طبیعی برای بدن است، اگرچه ممکن است به ظاهر موجب ناراحتی شود.

بهداشت در دوران قاعدگی

دوران قاعدگی یکی از مهم ترین دوره‌های زندگی هر خانمی است و از آنجا که به طور معمول، خانم ها را یک هفته در ماه درگیر می کند، اهمیت ویژه ای دارد.باید بدانید که رعایت بهداشت فردی در این دوران بسیار ضروری

به ایجاد عفونت و عوارضی مانند نازایی در آینده منجر شود.این عوارض می تواند فرد را از نعمت مادر شدن محروم کند و ممکن است زندگی خانوادگی آینده وی را دچار مشکل گرداند.

نکات بهداشتی

حمام کردن:

حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد، بلکه لازم است. البته باید از نشستن کف حمام خودداری کرده و تا حد امکان به شکل ایستاده حمام کنید تا بدن شما به آلودگی‌های میکروبی کف حمام آلوده نشود.

اما لازم است بدانید که در این دوران باید از رفتن به استخر یا دریا اجتناب کنید.

لباس زیر مناسب

از لباس‌های نخی استفاده کنید و آنها را زود به زود عوض کنید. لباس‌های زیر را باید جدا از سایر لباس ها بشویید و در آفتاب خشک کنید. هیچگاه از لباس زیر دیگران استفاده نکنید.

ورزش

انجام فعالیت‌ها و ورزش های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچ گونه منعی ندارد، بلکه مفید هم است و به آرامش عضلات کمک می کند. باید بدانید که بدترین کار، درازکشیدن روی تخت و بی‌حرکت ماندن است.

تغذیه

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنید. توصیه می شود برای کاهش عوارض اختلالات پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین B ۶ و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس‌دار مصرف کنید.

غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت ها، تخم مرغ ، جگر، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس دار ، آجیل، خشکبار مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زرد آلو ، توت خشک، انجیر خشک و کشمش .ویتامین B ۶ در نان ها و بیسکویت های سبوس دار، ماءالشعیر، جوانه گندم ، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها مثل موز، آب پرتقال، سیب، سبزیجات مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و در مغزها وجود دارد.

بهداشت ناحیه تناسلی:

در خانم ها به علت نزدیک بودن مقعد به فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب ها به دستگاه تناسلی وجود دارد، بنابراین برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت باید ابتدا فرج یا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته شود.

در دوران قاعدگی نیز باید پس از هر بار دست‌شویی رفتن به‌خصوص پس از اجابت مزاج، شستشو به طریقه فوق صورت گیرد و پس از شستشو، در صورت امکان با دستمال تمیز خشک شود.

تا حد امکان سعی کنید برای طهارت از آب سرد استفاده نکنید، زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود. دقت کنید هیچگاه با دست کثیف یا آلوده طهارت نگیرید.

نوار بهداشتی:

پس از شروع قاعدگی شما نیاز دارید که از وسیله‌ای برای جذب خون استفاده کنید. برای این منظور می بایستی نوار بهداشتی تهیه کنید. برای انتخاب نوع نوار بهداشتی می توانید با پدر و مادر، معلمان بهداشت و یا خواهر بزرگتر خود مشورت کنید. نوار بهداشتی در بسیاری از داروخانه ها و سوپر مارکت ها قابل تهیه است. سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به‌خصوص زمانی که خون‌ریزی بیشتر است، روشن می شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت جسم، از آلوده شدن لباس های دیگر نیز خودداری می شود. هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور بیندازید.دقت کنید نوار بهداشتی را نباید به طور مستقیم در توالت بیندازید، زیرا موجب گرفتگی

چاه توالت می شود. چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ندارید، می توانید از پارچه های معمولی و قابل شستشو استفاده کرده و سپس آنها را با آب سرد و صابون شسته و در آفتاب خشک و در صورت امکان اتو کنید. سعی کنید تا حد امکان از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید و در صورت استفاده، یک عدد گاز استریل روی پنبه قرار دهید، زیرا ممکن است قطعات خرد شده دستمال و پنبه جذب شده و موجب عفونت شود. با توجه به اینکه در اوایل بلوغ، شروع قاعدگی نامنظم است، می توان با علامت زدن تاریخ شروع قاعدگی در تقویم، آن را به خاطر بسپارید و نوار بهداشتی را به‌خصوص در مدرسه به همراه داشته باشید تا مشکلی ایجاد نشود.

نگرانی های هنگام بلوغ وقاعدگی

درد های هنگام قاعدگی

وجود درد در روزهای اول قاعدگی، مسئله‌ای طبیعی است. علت این امر، آزاد شدن موادی در جداره داخلی رحم است که موجب انقباض رحم و در نتیجه درد می شود. در صورت شدت درد می توانید با تجویز پزشک، از داروهای تسکین‌دهنده استفاده کنید. البته بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع درد هم مفید است، زیرا گرما موجب شل‌شدن عضلات شده و می تواند انقباضات را متوقف کند.

استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیاد شکر، قهوه و چای نیز می تواند در تسکین درد موثر باشد.

آکنه وجوش

بعضی از دختران در زمانهای خاصی از دورهٔ قاعدگی دچار تشدید جوش و آکنه بدن می‌شوند که این هم به علت تغییرات هورمونی در بدن است. این مشکل معمولاً با افزایش سن، بهبود قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند. که به عنوان یکی از عوارض شایع دوران نوجوانی و در دختران، به خصوص پیش از شروع عادت ماهیانه شدت می یابد. آکنه با عواملی مانند پوست چرب و شیوه تغذیه نادرست شدت می یابد.

بنابراین راه درمان آکنه‌های معمولی رعایت بهداشت پوست ، شستشوی مرتب صورت با صابون‌های غیرمحرک و پرهیز از دست‌زدن به آنهاست و برای آکنه‌های شدید باید به متخصص پوست مراجعه کرد.

بلوغ‌های مرضی

شروع بلوغ دختران در ایران بین ۹ تا ۱۱ سالگی است ولی ارزیابی کارشناسان از وضعیت دختران تهرانی نشان داده که چاقی ارتباط مستقیمی با کاهش سن بلوغ در دختران دارد و هر چه میزان چاقی بیشتر باشد، سن بلوغ دختران پایین‌تر می‌آید.

به این ترتیب، با افزایش شیوع چاقی، سن بلوغ در دختران ایرانی و به‌خصوص در شهرهای بزرگ مثل تهران، رو به کاهش است.این در حالی است که براساس آمارها، در ایران در ۲۰ سال گذشته تعداد کودکان مبتلا به چاقی ۳ برابر شده است و ۶درصد کودکان ایرانی در سنین مدرسه، چاق هستند.بلوغ زودرس می‌تواند نشان‌دهنده یک بیماری باشد و اگر سیر سریعی داشته باشد، در قد نهایی فرد تأثیر دارد، بر اساس تحقیقات روی ۴هزار و ۲۰ نفر، نتایج مختلفی را نشان داده؛ از جمله اینکه بلوغ در دختران ایرانی نسبت به کشورهای دیگر مورد مطالعه از قبیل مصر و آمریکا و بعضی از کشورهای اروپایی زودتر است و حتی در سن ۷ سالگی شروع می‌شود.: دومین نتیجه این است که معمولا دوران بلوغ ۲ سال است، ولی متوسط طول دوران بلوغ در ایران بیشتر است؛ یعنی به‌طور کلی هم سن شروع بلوغ در ایران زودتر و هم سن خاتمه دیرتر است.

توجه: بلوغ زودرس (ظهور بلوغ قبل از سن ۸ تا ۹ سالگی) می تواند باعث کوتاه قد شدن شخص شود

با این حال نکته قابل تامل در تحقیقات جدید این است که بلوغ در دخترانی که وزن بیشتری دارند، زودتر از حد معمول شروع می‌شود، ودر نتیجه وزن کمتر منجر به بلوغ دیرتر از حد معمول می‌شود. ۲ درصد دختران ایرانی زیر ۷ سال به بلوغ می‌رسند،که با شروع علائم بلوغ،باید به قد کودک توجه کردو فرد به بلوغ رسیده کاملا باید مورد بررسی پزشک قرار گیرد تا سیر بلوغ تند نباشد به‌طوری که فرصت رشد را از فرد بگیرد.

درمان

درمان جلوگیری از بلوغ زودرس مرضی که منجر به کوتاهی قد می‌شود، داروهایی هستند که این داروها همان محرک‌های بلوغ‌اند، ولی چون مقدار زیادی از آن را به فرد می‌دهیم، مکانیسم بدن برعکس می‌شود؛ به‌گونه ای که توقف فعالیت هیپوفیز و هیپوتالاموس و تخمدان‌ها را در پی دارد و در نهایت از بلوغ جلوگیری می‌کند.

آمپول‌های دیفرلین یا دکاپپتیل که از دسته آنالوگ‌های طولانی اثر GNRH هستند، هر۴ هفته یک‌بار تزریق می‌شوند و فرد باید هر ۲ ماه یک بار توسط پزشک ویزیت شود.: بی‌تحرکی و غذاهای پرکالری در زندگی امروز به‌خصوص در تک‌فرزندان منجر شده که در اغلب دختران ایرانی به جای اینکه سالانه شاهد ۲کیلو اضافه وزن باشیم، این مقدار افزایش پیدا کند.

اما در حالی که چاقی، معضل و اپیدمی تمام کشورهای جهان است، چرا بلوغ زودرس بیشتر در دختران ایرانی خودش را نشان می‌دهد؟ البته این مشکل فقط مخصوص کشور ما نیست بلکه نسبت به کشورهای مورد مطالعه، ایران در رتبه اول بود و احتمالا می‌توان چنین نتیجه‌ای را به خیلی از کشورها نسبت داد.

بدیهی است که اگر ما عوامل بلوغ ازقبیل وزن را پایین نگه داریم ،بلوغ دیرتر شروع می شود . یعنی اگر قرار باشد فردی در وزن ۳۷ کیلو به بلوغ برسد، طبیعی است که هرچه فرد دیرتر به این وزن برسد، بلوغ نیز در او دیرتر شروع می‌شود و این امر در قد او هم تأثیر خواهد داشت.با این حال براساس تحقیقاتی که در دانشگاه میشیگان انجام شده است دخترانی که در سن ۳ سالگی اضافه وزن دارند، در سن ۹ سالگی وارد دوره بلوغ می‌شوند و حتی علائم اولیه بلوغ را در سن ۹- ۸ و حتی ۷ سالگی نشان می‌دهند.

عوارض روانی

در حالی که به عقیده متخصصان هنوز هیچ علت قطعی و شناخته شده‌ای درخصوص شروع دوران بلوغ وجود ندارد، با این حال ما می‌دانیم که اگر چربی به حد مشخص برسد، بلوغ خودش را نشان می‌دهد، بلوغ ها به ۳ دسته بلوغ زودرس، بلوغ تسریع‌شده و بلوغ معمولی تقسیم می‌شود؛ به‌گونه ای که بلوغ زودرس در کمتر از سن ۸سالگی خودش را نشان می‌دهد.

این نوع از بلوغ حالت بینابینی دارد؛ یعنی زودتر از سن ۸ سالگی شروع نمی‌شود، اما از سن معمولی خود زودتر شروع می‌شود، به‌طوری که این نوع بلوغ بیشتر در جامعه ما شایع است و علاوه بر چاقی عوامل محیطی دیگر هم در شروع آن تأثیر دارند.ازکوتاهی قد و غیرنرمال بودن وزن که بگذریم، عوارض روانی این نوع بلوغ هم بسیار آزاردهنده هستند؛ به‌طوری که فرد از نظر روانی نیز با بقیه همسالان خود ناهمگونی دارد و از شرایط طبیعی جامعه دور می‌شود.همین تغییرات رفتاری در نتیجه بلوغ زودرس و عدم‌همخوانی نسبت به همسالان مشکلات اجتماعی عدیده‌ای را نیز با خود به همراه خواهد داشت که باید برای آنها چاره‌اندیشی شود.

نکته قابل توجه:

بلوغ ۵ مرحله دارد و ۲ سال طول می‌کشد تا این مراحل خود را نشان میدهد، مرحله اول قبل از بلوغ است؛ مرحله پنجم هم زمانی است که فرد کاملا بالغ شده و در مراحل ۲ و ۳ و ۴ علائم مختلف بلوغ خود را به‌تدریج نشان می‌دهد.طول مدت این ۳ مرحله نیز از فردی به فرد دیگر متفاوت است ،یعنیممکن است در فردی بین مرحله(۲و۳)۳ماه ودر فرد دیگر یک سال طول بکشد. وقتی بلوغ شروع می شود، هیپوتالاموس، هیپوفیز و گنادوتروپین ها فعال می شوند. هیپوتالاموس هیپوفیز را تحریک می‌کند، هیپوفیز تخمدان را تحریک می کند و تخمدان هم استروژن ترشح می کند.

استروژن باعث بسته شدن اپی فیز یعنی قسمتی می شود که باعث رشد استخوان است و اگر این اتفاق زود بیفتد، قد کوتاه می‌شود.اما ظاهرا بلوغ زودرس فقط به چاقی مربوط نمی شود و بیماری های دیگر از قبیل بیماری های آنزیمی، ترومای مغزی، ضربه های مغزی، آنسفالیت ها، وکم‌کاری تیروئید نیز در ایجاد نوع مرضی آن مؤثرند.می‌شود.

نکته بسیار مهم این است که قبل از تمام شدن دوران بلوغ این بیماری‌ها باید تحت درمان‌های دوره‌ای و اختصاصی قرار گیرند.

توصیه هایی برای دختران نوجوان در دوران بلوغ

ممکن است، یک نفر را در زندگی ملاک زیبایی قرار دهید (مثلا یک بازیگر را) و سعی کنید شبیه او شوید. ولی ممکن است شما شکم داشته باشید و ظاهر شما شبیه او نباشد. این یک امر طبیعی است، ظاهر و باطن همه افراد با هم متفاوت است این تفاوت ها باعث شیرینی زندگی می گردد. پس، بهتر است به جای آنکه خود را از نظر ظاهر شبیه یک نفر کنید، ورزش کنید و عادات صحیح غذایی داشته باشیدو وزن خود را متعادل نمایید.

همچنین در طی دوران بلوغ، تغییرات بدنی و احساسی رخ می دهد و شما سئوالات زیادی را خواهید داشت. بنابراین با مادر و یا خواهر بزرگتر از خود در این رابطه صحبت کنید و نگران نباشید.

بهداشت جسمی بلوغ در دختران توجه به نظافت پوست موجب زیبایی، شادابی ، تبخیر ، تعریق و تنفس پوستی و از بین رفتن بوی بدن می شود . شستشو با آب ولرم و صابون سبب پاکیزگی پوست می شود.

در پایان دوره بلوغ ، تغییر فرم بدن و پیدایش هیکل زنانه رخ می دهد . به طوری که چربی به شکل زنانه در لگن پهن و رانها کلفت می شود. پستانها کاملاً رشد می کند .

بلوغ روانی

ویژگی ها وخصوصیات روانی در سال های اولیه نوجوانی

مرحله احساس هویت:

در این دوران فرد هویت فردی ،اجتماعی خود را به دست می آورد.بحران هویت یکی از بحران های خطرناک نوجوانان است .

تغییرات شدید وملموس جسمی ،روحی وجنسی :تغییرات ناشی از وضعیت جسمانی ،تضاد روحی و.... موجب نگرانی در فرد می شود.

استقلال طلبی:

نوجوان دراین سن نیاز به حریم شخصی ،رفت وآمدهای شخصی ،تصمیم گیری وفعالیت هایی به تنهایی دارد که این فعالیت ها به او قدرت می دهد وبا استفاده از این قدرت توانایی دفاع از خود در برابر خطرات ونا ملایمات زندگی واجتماع می دهد که در نهایت منجر به خود کار آمدی نوجوان در تمام مراحل زندگی می شود

رشد هیجانی وعاطفی :

در دختران نوجوان احساسات وعواطف متعدد وغیر قابل پیش بینی وجود دارد که گاه در تضاد با یکدیگرند وسبب نواسانات واضح خلقی می گردد ،صفات عاطفی وهیجانی دختران نوجوان را می توان در موارد زیر خلاصه کرد:

- زودرنجی
- نگرانی،ترس ووحشت
- حجب وحیا و شرم
- افکار رویایی ،گوشه گیری ،درون گرایی
- خود شیفتگی ،خود آرایی ،خود نمایی
- دوستی ومحبت
- خشم ،ناسازگاری وپرخاشگری
- استقلال طلبی

رشداجتماعی:

دوره نوجوانی ،دوره نوسان ها ،فعالیت ها ورفتارهای هیجان انگیز در بعد اجتماعی است گر چه نوجوان به نظر بزرگسالان اهمیت می دهد .اما اندیشه های همسالان خود را به بزرگسالان ترجیح می دهدوسعی می کند در میان آنها پذیرفته شده ونقش داشته باشد.

انواع اختلالات روانی ورفتاری در نوجوانان

رفتارهای نا هنجار اجتماعی :

خود سری ومخالفت با والدین ،معلم وپزشک عدم شرکت در رویدادهای خانوادگی وجدال با خواهران وبرادران ،ایجاد موانع در راه تحصیل ،زندگی خانوادگی

افسردگی :

گوشه گیری ودرخود فرو رفتن در سنین نوجوانی تا حدودی طبیعی است اما اگر از حد طبیعی تجاوز کند به عنوان اختلال افسردگی باید مورد توجه قرار بگیرد

افسردگی عبارت است از بروزعلائم افسردگی بیش از ۳بار در هفته وهر بار بیش از ۳ساعت درنوجوان به صورت غم واندوه ،بی حوصلگی ،بی قراری واشکال در تمرکز می باشد .احساس بی علاقگی نسبت به همه چیز ،گریه کردن های مکرر ،لذت نبردن از زیبا یی های زندگی و...

رفتارهای خشونت آمیز :

رفتارهای خطر آفرین در اثر مصرف مواد مخدر تشدید می شوند ومنجر به حوادث مختلف مثل فقر وخود کشی ،به خصوص در میان نوجوانان پسر می گردد .

مشکلات تحصیلی :

دشواری های روانی یا محیطی زمینه ساز این مشکلات هستند . مدرسه هراسی ،مدرسه گریزی وعدم پیشرفت تحصیلی نمونه هایی از مشکلات هستند.

رشداجتماعی:

دوره نوجوانی ،دوره نوسان ها ،فعالیت ها ورفتارهای هیجان انگیز در بعد اجتماعی است گر چه نوجوان به نظر بزرگسالان اهمیت می دهد .اما اندیشه های همسالان خود را به بزرگسالان ترجیح می دهد و سعی می کند در میان آنها پذیرفته شده ونقش داشته باشد.

بلوغ شرعی

تکلیف

از میان جاندارانی که بر کره ی زمین زندگی می کنند، انسان تنها موجودی است که استعداد تکلیف پذیری دارد و می تواند در چارچوب قوانینی که برایش وضع می شود زندگی کند. موجودات دیگر تنها از قوانین جبری و طبیعی پیروی می کنند .(صحیفه سجادیه، دعای ۴۴) تکالیف الهی دارای چنان قدرتی است که انجام آن برای انسان آرامش بخش و قدرت آفرین و سعادت بخش می شود و به همین جهت اولیای الهی به سبب تکالیفی که خداوند بر آنان قرار داده سپاسگزاری می کنند .آدمی با گوهر گرانبهای تفکر و تعقل و قوه انتخاب و اختیار از موجودات دیگر متمایز است و کرامت مسئولیت تکالیف الهی به او ارزانی شده که با عمل به آنها به سعادت ابدی خواهد رسید. افرادی که دارای شرایط ذیل باشند مکلّف به آن تکالیف خواهند بود:

از شرایط تکلیف ۱-بلوغ ۲- عقل ۳- قدرت

فرد عاقل و بالغ که قادر بر انجام دادن وظایف شرعی باشد، در مقابل امر و نهی الهی مسئولیت دارد و به پاداش اطاعت از آن فرمانها خواهد رسید و در صورت سرپیچی از آنها عذاب خواهد شد و نسبت به هر کدام که قدرت انجام آن را نداشته باشد تکلیفی ندارد.مانندکهنسالی که نمی تواند روزه بگیرد. پس کودکان و افراد دیوانه مکلف نبوده وعملی بر آنها واجب یا حرام نیست

فرد عاقل و بالغ که قادر بر انجام دادن وظایف شرعی باشد، در مقابل امر و نهی الهی مسئولیت دارد و به پاداش اطاعت از آن فرمانها خواهد رسید و در صورت سرپیچی از آنها عذاب خواهد شد و نسبت به هر کدام که قدرت انجام آن را نداشته باشد تکلیفی ندارد در قرآن فرموده: »لایکلف الله نفسا الا وسعها «بقره، ۲۸۶،خداوند هیچ کس را جز به اندازه ی توانایی اش ، مکلّف نمی سازد.

(تحریر الوسیله، کتاب الحجر، مسأله ۳)

یکی از الطاف الهی در عالم هستی، آفرینش زن و مرد است .میزان فضیلت و برتری بین آنها چنانچه در قرآن آمده ، تنها ایمان و تقوی و اعمال صالحه و اخلاق پسندیده است.

بعد از آنکه زن از خون حیض پاک شد واجب است برای نماز و عبادت های دیگری که باید وضو یا غسل و یا تیمم به جا آورده ، غسل کند آن است که وضو هم بگیرد

غسل

انواع غسل

۱-ترتیبی

۲-ارتماسی

در غسل ترتیبی پس ازنیت انجام غسل حیض برای رضاو قرب الی الله ، اول سر و گردن کامل شسته و سپس سمت راست وبعد سمت چپ بدن شسته می شود . دقت شود هیچ جِرمی روی بدن و ناخن نباشد که مانع رسیدن آب به بدن شود .

در غسل ارتماسی پس از نیت همه ی بدن یک مرتبه زیر آب قرار میگیرد (در استخر ،دریا،...)

سن تکلیف تمام شدن پانزده سال قمری در پسران و نه سال قمری در دختران است.

پرسش وپاسخ در زمینه بلوغ وعلائم آن

پرسش و پاسخ های متدوال در مورد افزایش قد در طی بلوغ

س-در چندسالگی قد نوجوان سریعا رشد می کند؟

ج-در دختران بطور معمول رشد سریع قد در ۱۱ تا ۱۲ سالگی رخ می دهد که تقریبا و بطور معمول ۲ سال پس از جوانه زدن پستانها و یکسال قبل از وقوع قاعدگی است.

س-رشد قدی تا چندسالگی ادامه می یابد و در کل دوران بلوغ چند سانتیمتر به طول قد شخص اضافه می شود؟

ج-در دختران رشد قد تا حوالی سن ۱۸ سالگی ادامه می یابد و از زمان شروع بلوغ تا کامل شدن آن بطور متوسط ۲۵ تا ۲۸ سانتیمتر قد نوجوان افزایش می یابد.

س-آیا میتوان تخمین زد که قد یک کودک و نوجوان بعد از بلوغ چقدر خواهد شد؟

جداول ونمودارهایی تهیه شده است که می توان براساس آنها قد نهایی یک کودک یا نوجوان را پس از بلوغ با دقت نسبتا خوب تخمین زد. یکی از ساده ترین آنها فرمول یا قاعده زیر است•طول قد پدر+ طول قد مادرتقسیم بر ۲= قد متوسط نهایی دختر خانواده

س-آیا دارویی وجود دارد که باعث افزایش قد شود؟

ج -مصرف برخی از هورمون ها (ونیز داروهای طبیعی) در دوران کودکی و نوجوانی می توانند باعث افزلیش رشد قد شوند.

اما مصرف آنها فقط در موارد بسیار خاص آن هم با نظر متخصص غدد یا اطفال جایز است. زیرا عوارض و خطرات استفاده خودسرانه آنها بیش از منافعشان خواهد بود.

توصیه

یکی از عوامل موثر در ترشح بسیاری از هورمونها , فعالیت فیزیکی است. توصیه می شود کودکان روزانه حداقل چند ساعت فعالیت فیزیکی(حتی همان ورجه وورجه ساده) داشته باشند و در سنین بالاتر (نوجوانی یک فعالیت ورزشی متناسب نظیر بسکتبال, والیبال) حداقل ۳ بار در هفته (ترجیحا هر روز) و هر بار نیم تا یکساعت دنبال شود. بایستی از ورزشهایی که فشار زیاد به بدن وارد می کنند (نظیر وزنه) برداری و ورزشهای استقامتی خودداری شود.خواب یکی از مهمترین عوامل محرک در ترشح هورمون رشد, خواب (خصوصا خواب شبانه) مقدار خواب مورد نیاز در هر فرد متفاوت است. فردی ممکن است ۸ ساعت خواب برایش کافی باشد و دیگری حداقل به ۱۲ ساعت خواب نیاز داشته باشد. بطور کلی, زمانی مقدار خواب کافی تلقی می شود که فرد در طول روز احساس خواب آلودگی نداشته باشد و سرحال باشد

پرسش و پاسخ های متداول در مورد رشد پستانها

س-اولین نشانه بلوغ جنسی در دختران چیست؟

ج-در اکثر موارد اولین علامت بلوغ جنسی در دختران رشد پستانها است که در ابتدا به صورت برجسته و برآمده شدن نوک پستانها است.

س-آیا ممکن است یکی از پستان ها زودتر از دیگری رشد نماید؟

ج-در تعدادی از دختران نوجوان ممکن است یکی از پستان ها شروع به رشد کرده و بزرگ شود و دیگری ۷ تا ۱۱ ماه بعد شروع به ظهور و رشد کند و این مسئله یکی از علل عدم تقارن پستان ها است و خوشبختانه تا زمان بلوغ کامل تقریبا با هم برابر می شوند.

س-آیا ممکن است شخصی بیش از دو پستان داشته باشد؟

ج- در حدود ۲ تا ۶٪ دختران علاوه بر دو پستان اصلی دارای یک یا چند پستان یا نوک پستان فرعی هستند.

س-آیا در دوران بلوغ ممکن است نوک پستان ها به طور طبیعی ترشح داشته باشد؟

ج-اصولا هر نوع ترشح از نوک پستان ها بجز در دوران نوزادی و پس از زایمان را بایستی غیرطبیعی تلقی نمود و حتما به پزشک زنان مراجعه نمود (هرچند در اکثر موارد مسئله جدی و مهمی وجود ندارد).

س-چه عواملی در تعیین شکل, قوام و اندازه پستانها دخیل هستند؟

ج-مهمترین عامل تعیین کننده شکل و اندازه پستان ها ارث است ولی عوامل دیگری همچون تغذیه, برخی از بیماریها, مصرف برخی از داروها و عوامل فیزیکی نیز در آن دخیل هستند.

س-آیا استفاده از سینه بند صحیح است؟

ج-استفاده از سینه بند مناسب از زمانی که پستان ها شکل و اندازه در حد بالغین را به خود گرفته است در جلوگیری از شل و آویزان شدن آنها تا حدودی موثر است. سوتینی خوب و مناسب است که از الیاف طبیعی (پنبه, ابریشم و ..) تهیه شده باشد ،سایز مناسب داشته باشد،نه چندان تنگ و کوچک باشد که بر روی پوست اثر بگذارد و نه چندان گشاد و بزرگ که پستان ها درون آن به راحتی حرکت کنند.

س-علت بروز درد پستان در دوران بلوغ چیست؟

ج-در اوایل رشد پستان درست زمانی که سینه ها کمی برجسته می شوند یک توده در زیر نوک پستان ظاهر می شود و اکثر افراد (چه دختر و چه پسر) ممکن است بطور خودبخودی و یا در اثرتحریک و فشار دادن پستان دچار درد شوند. این مسئله یک امر طبیعی بوده و نیاز به هیچ اقدامی ندارد و فقط بایستی از دستکاری پستان ها خودداری نمود. اگر درد شدید باشد می توان از استامینوفن کمک گرفت.

س-اگر پستان ها رشد کافی دارند ولی نوک آنها مسطح و حتی کمی فرو رفته باشدعلت آن چیست؟ آیا قابل رفع و درمان است؟

ج-حالت مسطح یا فرورفتگی نوک پستان ها در برخی افراد دیده می شود و امری کاملا طبیعی است و اشکال آن فقط از نظر زیبایی و ایجاد اشکال

در شیردادن در آینده است. با به کار بستن برخی تکنیک ها می توان نوک پستان ها را کمی برجسته نمود, اما در مواردی ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد

پرسش و پاسخ های متداول در مورد رشد موهای شرمگاهی و زیر بغل

س-آیا ممکن است به طور طبیعی رویش موهای شرمگاهی و یا زیربغل زودتر از پستان ها شروع شوند؟

ج-در حدود ۲۰٪ دختران به طور طبیعی موهای شرمگاهی قبل از رشد پستان ها ظاهر می شوند و اگر سایر مسائل و خصوصیات طبیعی باشند جای نگرانی نیست و تحت نظر بودن پزشک کافی است.

س-آیا رویش و ضخیم شدن موهای صورت و پشت لب در دختران نوجوان (و زنان) طبیعی است؟

ج-اگر چنین مسئله ای وجود داشته باشد بایستی به متخصص زنان یا غدد و یا پوست مراجعه نمود.

پرسش و پاسخ های متدوال در مورد عادت ماهانه قاعدگی

س-خون قاعدگی در حالت طبیعی چه خصوصیاتی دارد؟

ج-خون قاعدگی در حالت طبیعی قرمز روشن یا کمی تیره بوده و به صورت قطره قطره است و چندان شدید نیست که همانند آب جاری شود. همچنین فاقد لخته خون یا توده است. سایر حالات (نظیر دفع لخته یا خونریزی شدید) غیرطبیعی تلقی می شود و بایستی به متخصص زنان مراجعه نمود.

س-مقدار و طول مدت خونریزی قاعدگی در حالت طبیعی چقدر است؟

ج-درحالت طبیعی مقدار کل خونریزی قاعدگی در هر سیکل بطور متوسط ۳۵ میلی لیتر (کمتر از نصف استکان) و حداکثر ۸۰ میلی لیتر و طول مدت آن ۳ تا ۷ روز است بطوریکه در روز دوم تا سوم شدیدتر بوده و بتدریج کاهش یافته و قطع میشود.

س-اگر مقدار خونریزی کم باشد ولی بیش از ۷ روز طول بکشد آیا سیکل قاعدگی باز هم غیرطبیعی است؟

ج-چه مقدار خونریزی زیادتر از حد معمول باشد (حتی اگر قاعدگی ۳ تا ۴ روز بطول بیانجامد) و چه طول مدت خونریزی بیش از ۷ روز باشد (حتی اگر مقدار کل خونریزی کمتر از ۱۰۰ میلی لیتر باشد) و در دو سیکل قاعدگی تکرار شود غیرطبیعی تلقی شده و بایستی به نزد متخصص زنان مراجعه نمود.

س-خونریزی طولانی مدت و زیاد چه عوارض و اهمیتی دارد؟

ج-اول اینکه ممکن است عامل آن یک مسئله مهم باشد (مثلا بدلیل اختلال انعقادی خون باشد) و ثانیا اگر درمان نشود منجر به کم خونی و عواقب آن (نظیر ضعف و خستگی و تپش قلب و....) می شود.

س-آیا در زمان قاعدگی استحمام مضر است؟

ج- نه تنها مضر نیست بلکه نافع نیز بوده و علاوه بر بهداشت از بدبو شدن ناحیه تناسلی می کاهد.

س-خونریزی قاعدگی چه مدت طول می کشد؟

ج-خونریزی قاعدگی در اوایل بلوغ بیش از یکی دو روز و آنهم بسیار جزئی (در حد لکه)دوام نمی یابد.واکثر ظرف (۳تا۵)روز(و گاهی تا ۷ روز) متوقف می شود.

س-آیا دخترانی که زودتر از معمول قاعدگی شان شروع می شود, کوتاه قدتر خواهند بود؟

ج-تا این اواخر چنین تصور می شد. اما مطالعات جدید نمایانگر این مسئله هستند که شروع زودتر قاعدگی در محدوده سنی طبیعی (۹ تا ۱۴ سالگی) نه تنها باعث توقف رشد قد و کوتاه قد شدن شخص نمی شود, بلکه ممکن است قد شخص کمی بیشتر از فردی باشد که دیرتر از آن قاعده شده است.بطور کلی پس از شروع اولین قاعدگی قد دختران تا پایان بلوغ ۶ تا ۱۰ سانتیمتر رشد خواهد کرد.

سئوالات شایع در مورد پرده بکارت و پاسخ آنها

س-آیا ممکن است فردی به طور مادرزادی پرده بکارت نداشته باشد؟

ج-این مسئله تقریبا هنوز دیده نشده است. البته به ندرت ممکن است پرده بکارت بسیار ظریف و کوتاه باشد وبه سختی قابل دیدن باشد.

س-آیا شکل و اندازه منفذ پرده بکارت در تمامی افراد یکسان است؟

ج-اگر چه در اکثر افراد منفذ پرده بکارت تقریبا گرد و منفرد (به قطر ۲ تا ۱۰میلیمتر)است.ولی در برخی افراد ممکن است دودهانه, غربالی و یا هلالی باشد.

کته: اگر ظرف ۲ ساعت نیاز به تعویض نوار بهداشتی داشته اشید (یعنی خونریزی آنچنان زیاد باشد که مجبور به تعویض وار بهداشتی در مدت ۲ ساعت شوید) بهتر است به پزشک راجعه کنید.

س-آیا ممکن است پرده بکارت فاقد منفذ باشد؟

ج-در درصد کمی از کودکان دختر بدنیا آمده ممکن است پرده بکارت منفذ نداشته باشد. این حالت معمولا تا زمان بلوغ علامت و مشکلی ندارد و در آن زمان است که بدلیل عدم قاعدگی (و دردهای زیر دل یا لگن) با مراجعه به پزشک مشخص می شود.

س-آیا ورزش (نظیر ژیمناستیک) و یا فعالیت های بدنی شدید ممکن است به پرده بکارت صدمه برساند؟

ج-پرده بکارت قابلیت ارتجاعی خوبی دارد و هیچ فعالیت بدنی (از جمله بازکردن کامل پاها) به پرده بکارت صدمه نمی رساند. مگر اینکه ضربه مستقیم به پرده وارد شود.

س-آیا ممکن است در اثر پریدن داخل آب پرده بکارت صدمه ببیند و پاره شود

ج-اگر شخص از ارتفاع نسبتا بلند و بدون لباس زیر و پا باز داخل آب بپرد احتمال صدمه رسیدن به پرده وجود دارد.

س-آیا موقع شناکردن یا نشستن داخل وان آب وارد واژن می شود؟

ج-در موقع شناکردن یا قرار گرفتن درون آب چیزی به داخل واژن نفوذ نمی کند. اما اگر پاها کاملا باز باشند ممکن است آب (و ذرات درون آن) وارد واژن شود.

س-آیا ورود آب به داخل واژن ضرر دارد؟

ج-اگر آب تمیز و بهداشتی باشد خیر در ضمن نیازی نیست داخل

تفاوت بین بلوغ دختران وپسران

بلوغ در دختران معمولاً تا سن ۱۷-۱۵ سالگی و در پسران تا سن ۱۸-۱۶سالگی کامل می شود. هر دختر یا پسری علاوه بربلوغ فیزیکی، دارای یک بلوغ باروری نیز می باشند که در آن دختر و پسر از نظر قدرت باروری به تکامل می رسند

رسیدن به سن بلوغ دارای یک طیف وسیع می باشد ولی معمولاً فرایند شروع بلوغ در دختران از سن ۱۰ یا ۱۱ سالگی و در پسران از سن ۱۲ یا ۱۳ سالگی می باشد .بلوغ در دختران معمولاً تا سن ۱۷-۱۵ سالگی و در پسران تا سن ۱۸-۱۶ سالگی کامل می شود. بعد از کامل شدن سن بلوغ، هر گونه افزایش در قد، دیگر غیر معمول خواهد بود. هر دختر یا پسری علاوه بربلوغ فیزیکی، دارای یک بلوغ باروری نیز می باشند که در آن دختر و پسر از نظر قدرت باروری به تکامل می رسند. در دختران معمولاً ۴ سال پس از شروع اولین علامت فیزیکی بلوغ جسمی، بلوغ باروری اتفاق می افتد. بر عکس در پسران این روند آهسته بوده و حدود ۶ سال طول می کشد. در پسران هورمون جنسی اصلی تستوسترون نام دارد.

حدود ده درصد هورمون تستوسترون در بافت چربی بدن تبدیل به هورمون استرادیول (هورمون زنانه) می شود. ولی میزان این هورمون در مردان خیلی کمتر از خانمها است .این هورمون تستوسترون است که در شروع بلوغ به آهستگی در طی چند سال سبب ایجاد علائم جنسی ثانویهٔ مردانه، که در زیر به آنها اشاره خواهد شد، می شود.

ایجاد علائم جنسی ثانویه در مردان تحت تأثیر هورمون تستوسترون را به اصطلاح مردزائی می گویند. بنابراین در پسری که بنا به دلائلی این هورمون وجود ندارد و یا باز بنا به دلائلی این هورمون عملکرد طبیعی ندارد، علائم جنسی ثانویهٔ مردانه ایجاد نخواهند شد. بنابراین این مطلب خیلی مهم است که در حول و حوش سن بلوغ، والدین دقت کنند که فرایند شروع و تکامل بلوغ در فرزندان آنها سیر طبیعی داشته باشد. عدم اطلاع در جامعهٔ ما در این مورد خیلی وسیع است. گاهی افرادی هستند که پس از فراغت از تحصیل و ازدواج، بعلت ناباروری به پزشک مراجعه کرده‌اند و در کمال تعجب هیچگونه از علائم جنسی ثانویهٔ مردانه را نداشته‌اند.

پس از شروع بلوغ، قد دختر یا پسر نیز شروع به زیاد شدن می کند، ولی ما در هر دو جنس پسر و دختر یک افزایش ناگهانی و زیاد در قد را در دوران بلوغ خواهیم داشت. این شروع ناگهانی افزایش قد در پسران دیرتر از دختران ولی آهسته تر از دختران می باشد. با بسته شدن اپیفیز استخوانهای دراز، افزایش قد نیز متوقف شده و پس از آن قد افراد چه پسر و چه دختر دیگر زیاد نخواهد شد. قبل از سن بلوغ بطور متوسط دختران از پسران هم سن خود ۲ سانتی متر بلند قدتر هستند.

ولی با کامل شدن دوران بلوغ، مردان بطور متوسط ۱۳ سانتی متر از زنان بلند قدتر می شوند. به سه دلیل قد مردان معمولاً از قد خانمها بیشتر می شود .

رشد ناگهانی قد در پسران دیرتر شروع می شود، بنابراین اپیفیز استخوانها دیرتر بسته می شوند.

رشد قد در پسران آهسته تر ولی طولانی مدت است.

میزان هورمون استرادیول در پسران خیلی اندک است. این هورمون سبب تسریع در بسته شدن اپیفیز استخوانها می شود.

هورمونی که در دختران سبب ایجاد علائم بلوغ می شود، استرادیول می باشد. این هورمون استرادیول ضمن اینکه سبب رشد رحم و سینه ها در دختران می شود، سبب افزایش قد دختران و بسته شدن اپیفیز استخوانها نیز می گردد. میزان استرادیول خون در دختران زودتر از پسران زیاد شده و میزان آن بسیار زیادتر از پسران خواهد بود.

طرز انتشار موهای بدن: ظاهر شدن مو در ناحیهٔ زهار (ناحیه دستگاه تناسلی) کلاً پاسخ هر قسمت از پوست بدن مرد به هورمون تستوسترون متفاوت است. معمولاً توالی ظاهر شدن مو در بدن پسرها پس از شروع بلوغ به صورت زیر می باشد: زیر بغل، ناحیهٔ نشیمنگاه، لب فوقانی، اطراف گوش، سینه و در نهایت صورت و یا همان ریش. طرز انتشار مو در بدن یک فرایند بیولوژیک و در مردان مختلف متفاوت می باشد. در بعضی مردان، ساعد، ساق پا، شکم و ناحیهٔ پشت بسیار پر مو می شود، ولی آن در تمامی مردان حتمی نیست. آن چیزی که دانستن آن مهم است این است که موی صورت در اواخر بلوغ تکامل می یابد. پس از کامل شدن بلوغ، ظرف ۴-۲ سال بعدی موهای صورت تیره تر، زبرتر و ضمختر می شوند. بعضی از مردان تا ۱۰ سال پس از کامل شدن سن بلوغ نیز رشد موهای صورتشان کامل نمی شود.

هورمون تستوسترون همانطور که سبب رویش مو در صورت و بدن می شود، سبب ریزش موی سر نیز می گردد و این هورمون تستوسترون است که سبب طاسی در آقایان و پسرفت ناحیهٔ رویش مو بر روی پیشانی با افزایش سن می شود.

بدین دلیل خانمها بعلت فقدان هورمون مردانه دچار طاسی سر نمی شوند. اگر یک خانمی بنا به هر دلیل میزان هورمونهای مردانهٔ بدنش زیاد شود، دچار ریزش موی سر و رویش مو در صورت و نواحی مختلف بدن می شود (پر موئی، یکی از بیماریهای مهم که در خانمها می تواند سبب پر موئی شود، داشتن تخمدانهای پلی کیستیک است.)

تغییر صدا: رشد حنجره در هر دو جنس وابسته به هورمون تستوسترون است. چون خانمها فاقد هورمون مردانه هستند، رشد حنجره در آنها زیاد نیست. حنجره بتدریج در مردان رشد کرده و صدای مرد کلفت می شود و علت آن رشد طنابهای صوتی است. قسمت اعظم تغییر صدا در نیمهٔ دوم دوران بلوغ اتفاق می افتد ولی در ۱۵ سالگی، صدا در پسران حالت مردانه بخود می گیرد. بلوغ صدا معمولاً چند ماه تا چند سال قبل از کامل شدن رشد موی صورت است.

تودهٔ عضلانی بدن: در پایان دوران بلوغ پسران دارای استخوانهای سنگین تر بوده و تودهٔ عضلات آنها تقریباً دو برابر دختران می باشد. در مردان آرواره و پهنای شانه بصورت نامتناسب رشد کرده سبب ایجاد ظاهر مردانه می شوند. رشد عضلات معمولاً در پایان دورهٔ بلوغ اتفاق می افتد. افزایش تودهٔ عضلانی منحصراً تحت هورمون تستوسترون می باشد و از این خاصیت تستوسترون، ورزشکاران جهت افزایش تودهٔ عضلات بدن خود استفاده می کنند .که سبب ایجاد عوارض خانمان سوز در سوء استفاده کنندگان از این هورمون می شود.

بوی بدن و جوش صورت: با شروع بلوغ بعلت تغییر ترکیب اسیدهای چرب عـرق، پسران یک بوی تند پیدا می کنند. یکی دیگر از عوارض تستوسـتـرون، افـزایـش چربی پوست و بدنبال آن ایجاد جوشهای جلدی است که تحـت عـنـوان جـوش جوانی نامیده می شود .نمی توان از ایجاد جوشهای صورت جلوگیری کرد ولـی از میزان آنها در پایان دورهٔ بلوغ به میزان زیادی کاسته می شود. اما در هـر صـورت این جوشها کم و بیش در تعداد قابل توجهی از مردان تا سالها باقی خواهند ماند.

منابع

۱. آذر ،ماهیار.اصلان آبادی،سعید.پرویز ،محسن. حسین پناه ،فرهاد.شفیع زاده محمود.قاضی ،شیرین.قره خانی ،پرویز.کجباف زاده ،عبدالمجید.لالوها ،فاطمه.نوحی ،سیما.هاشم زاده ،شهریار.ساداتیان،سید اصغر.بلوغ جسمی وروحی در پسران .بلوغ جسمی وروحی در دختران.انتشارات ما وشما .۱۳۸۸.۱۳۹۰.

۲. احمدی،علی اصغر.نوجوان وخانواده.انتشارات پرکاس.۱۳۹۳.

۳. احمدی ،علی اصغر .پدر، مادر، معلم من نوجوانم .انتشارات مهدی رضایی .۱۳۹۲.

٤. بورس آنکو ،جوان .ترجمه بهزاد ،منیژه .جلوه های زندگی یک زن.

۵. تری کوون هوون .ترجمه مهسا مشتاق.مجمو عه کتاب های بلوغ .انتشارات ابو عطا . چاپ دوم .۱۳۹۲.

۶. جزوه های آموزشی(طرح بشری)بلوغ دختران ، (آذربایجان غربی، اردبیل،ایلام، خوزستان، زنجان، سمنان، قم، کردستان، مازندران، یزد)۱۳۹۴.

۷. حاجیلو،رضا.قنبری ،سعیده.بهداشت روان دوران بلوغ.انتشارات نغمات.۱۳۸۴.

۸. شهیدی نژاد ،طیبه وگلچین ،غلامرضا . روان شناسی وتربیت جنسی

۹. قائمی،علی.سازندگی وتربیت دختران

۱۰. کشاورزمحمدی،ربابه .رد پای بلوغ .نشر ژنگ /۱۳۸۷

۱۱. معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل .فصلنامه افق طلایی سلامت .آشنایی با دوره بلوغ در نوجوانان (کتاب انسان در مسیر زندگی .دکتر مجد)۲۰۱۳/may/5 .

۱۲. مویس ،را لف.ترجمه صاحب الزمانی .نظریه های بنیادین در باره نوجوانی .

۱۳. هاوفیلد،ج.آ .ترجمه همدانی ،،مشفق. روان شناسی کودک وبالغ

۱۴.

1) https://fa.wikipedia.org
2) www.beytoote.com
3) www.jamejamonline.ir
4) mehcom>com
5) www.migna.ir
6) www.irannaz.com
7) iketab.com
8) www.rasekhoon.net
9) www.tebyan.net
10) www.safarinejad.ir

وزارت آموزش و پرورش

دفتر امور زنان

۱۳۹۴