



معاونت بهداشت



# بلوغ دختران

انتشارات گروه آموزش و ارتقای سلامت

مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دوران نوجوانی مهمترین و با ارزش ترین دوران زندگی هر فرد است و بلوغ به معنای رشد یافتن و به کمال رسیدن کودک و به عبارتی مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی است. در این دوران تغییرات عمده از نظر جسمی و روانی تحت تاثیر عوامل عصبی و هورمونی ظاهر می شود و تخمدان ها شروع به فعالیت نموده و صفات ثانویه جنسی پدید می آیند که مهمترین نشانه آن توانایی تولید مثل و قابلیت باروری در دختران است. بطور کلی نشانه های بلوغ در دختران از سن ۸-۱۲ سالگی ظاهر می شود.

## تغییرات جسمی در دوران بلوغ:

مهمترین تغییرات جسمی که در دوران بلوغ رخ می دهد عبارتند از: رشد سریع قد و وزن، رشد پستان ها، رشد استخوان های لگن و سایر استخوان ها، روئیدن مو در ناحیه شرمگاهی و زیر بغل، پیدایش جوش روی صورت و نهایتاً شروع عادت ماهانه. بطور متوسط دوران بلوغ ۴/۵ سال طول می کشد و همانطور که اشاره شد از تسریع در رشد شروع شده و با شروع عادت ماهانه خاتمه می یابد. قاعدگی مهمترین تغییر جسمی در زمان بلوغ است. قاعدگی یک رویداد طبیعی است که در همه دختران سالم پس از شروع نشانه های بلوغ (حدود ۹ تا ۱۶ سالگی بطور متوسط ۱۳ سالگی) در اثر تغییرات هورمونی اتفاق می افتد و بصورت دوره ای مقداری خون از راه دستگاه تناسلی خارج می شود که به آن خونریزی قاعدگی (رگل - پریود - حیض یا عادت ماهانه) گفته می شود. قاعدگی هر ۲۱ تا ۳۵ روز یکبار تکرار می شود: خونریزی معمولاً ۸-۳ روز طول می کشد به این فاصله زمانی، دوره قاعدگی یا سیکل ماهانه قاعدگی گفته می شود.



## علائم همزمان و پیش از قاعدگی:

چند روز پیش از شروع خونریزی قاعدگی علائم به صورت:



یبوست یا اسهال  
یا بی اشتهايي



اختلال خواب،  
سر درد و سرگیجه



جوش صورت  
( آکنه )



تغییرات  
خلق و خوی



درد ناحیه تحتانی شکم ، پستان و  
کمر همراه با خونریزی قاعدگی



احساس سرما

### \* نکته:

در صورت شدت علائم می توان علاوه بر رعایت مراقبت های خانگی، توصیه های پزشکی را بکار برید.

## اقدامات مفید جهت کاهش و درد قاعدگی:

- ۱- ماساژ شکم، پهلو و کمر و استفاده از حوله گرم یا کیسه آب گرم و پوشیدن لباس گرم
- ۲- خم شدن روی آرنج و زانوها
- ۳- انجام برخی نرمشها و پیاده روی و حمام کردن با آب گرم
- ۴- استفاده از غذاهای ساده و زود هضم ، مقوی و پرهیز از غذاهای نفاخ و سنگین
- ۵- مصرف دم کرده های خانگی مانند بابونه و مایعات گرم مانند چای کمرنگ

### تغییرات روانی دوران بلوغ :

همزمان با تغییرات جسمانی، تغییرات روانی و رفتاری ویژه‌ای نیز بطور طبیعی بروز می‌کند که عبارتند از: تغییرات خلق و خوی، اختلال خواب، برزو احساسات عاطفی و حس استقلال طلبی، سرگردانی و بارور شدن برخی استعدادها و خلاقیت‌های ویژه، حس کنجکاوی نسبت به جنس مخالف و شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهای فکری و اعتقادی از مشخصات این دوران است.

آشنایی با پدیده‌های زندگی، افراد را از نگرانی اضطراب و آشفتگی ناشی از عدم آگاهی‌ها می‌سازد. در صورت بروز فشار روانی اگر همراه با آگاهی قبلی باشد اثرات منفی کمتری بر ساختار روانشناختی خواهد داشت. نداشتن آگاهی، نوجوان را دچار سردرگمی می‌کند و ممکن است برای رهایی از این بن‌بست راه‌های مختلفی را بیازماید.

برخی از پدیده‌های مهم در دوران نوجوانی: تمایل زیاد به دوستان، احساس بزرگی و جداشدن از خانواده، توجه به ظاهر، تمایل به آراستن خود، تغییرات جسمی بلوغ مثل قاعدگی، وسوسه و تمایل برای دانستن بیشتر و برتری جویی نسبت به همسالان و روی آوردن به مدهای غیر معمول می‌باشد.

تغییرات ساختار روانشناختی در دوران بلوغ خوش‌خیم هستند و با مشاوره با افراد آگاه و متخصصین ( روانپزشک و روانشناس) به خوبی پذیرفته می‌شوند.

### بهداشت دوران بلوغ:



پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه تناسلی را با آب به خوبی شستشو دهید چون خون محیط مناسبی برای رشد انواع میکروب‌ها می‌باشد. در دوران قاعدگی باید از نوار یا پد بهداشتی استفاده کرد. چنانچه نوار یا پد بهداشتی در اختیار ندارید می‌توانید از پارچه‌های نخی معمولی بسیار تمیز استفاده کنید و پس از مصرف روزانه بلافاصله با آب سرد و صابون شسته در آفتاب خشک و اتو نمایید. در دوران قاعدگی به طور مرتب استحمام کنید. بهتر است لباس‌های زیر نخی باشند و زود تعویض شوند و پس از شستن در آفتاب یا بوسیله اتو خشک شوند.



## تغذیه دوران بلوغ:

به دلیل رشد و نمو سریع جسمی در این دوران و لزوم جبران خون از دست رفته در طی هر دوره قاعدگی در دختران، از همه گروه های متنوع غذایی نظیر مواد انرژی زا (چربی ها و کربوهیدرات ها)، پروتئین ها (انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و مغزها)، ویتامین ها و ریز مغذی ها (کلسیم، آهن، روی و ...) استفاده نمایید. در دوران قاعدگی بهتر است بجای مواد قندی از مواد نشاسته ای نظیر نان، سیب زمینی و حبوبات به عنوان منبع انرژی استفاده کرد. بیشترین ریز مغذی مورد نیاز بدن در روزهای خونریزی قاعدگی، آهن است برای جلوگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن و عوارض ناشی از آن لازم است غذاهای حاوی آهن از قبیل انواع گوشت و تخم مرغ استفاده کرد.

استفاده از سبزیجات و میوه جات متنوع برای رفع یبوست ناشی از قاعدگی و استفاده از شیر و لبنیات جهت تامین ریز مغذی کلسیم و منیزیم نیز بسیار مفید است.



لبنیات



سبزیجات و میوه جات



انواع گوشت و تخم مرغ



مواد نشاسته ای و حبوبات

## نحوه مصرف قرص آهن و ویتامین D در نوجوانان (۱۸-۱۲ سال):

قرص آهن در نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله هفته ای یک عدد قرص به مدت ۱۶ هفته در طول هر سال تحصیلی باید مصرف شود.

ویتامین دی به صورت قرص مگادوز ۵۰ هزار واحدی، ماهی یک عدد (قرص ژله ای) استفاده شود.



ویتامین دی



قرص آهن