

## چگونه دختران را برای دوران بلوغ آماده کنیم؟



با تشکر از همکاری صمیمانه شما

### ۲- ورزش:

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

### ۳- تغذیه:

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می‌توانید از غذاهای مقوی مانند: شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنید.

### ۴- 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.

### ۵- نوار بهداشتی:

سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به خصوص زمانی که خون‌ریزی بیشتر است، روشن می‌شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت جسم، از آلوده شدن لباس‌های دیگر نیز خودداری می‌شود. هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور بیندازید.

با توجه به اینکه در اوایل بلوغ، شروع قاعدگی نامنظم است، می‌توان با علامت‌زدن 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.

### ۶- بهداشت ناحیه تناسلی:

برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت باید ابتدا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته 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.

### ۷- آکنه:

یکی از عوارض شایع دوران نوجوانی آکنه یا جوش غرور است که علت آن تغییرات هورمونی در بدن است و در دختران، به خصوص پیش از شروع عادت ماهیانه شدت می‌یابد. آکنه با عواملی مانند پوست چرب و تغذیه نادرست شدت می‌یابد.

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.

## دوران بلوغ دختران

بی‌گمان، دوران بلوغ اضطراب‌آور و گیج‌کننده است. همه ما خاطرات ناخوشایندی از دوران بلوغ خود داریم: از موضوعات خجالت‌آور و جوش صورت و آکنه گرفته تا نوسانات هورمونی ناراحت‌کننده، رشد موهای زائد، قاعدگی و....

اولین روز قاعدگی در دختران نوجوان نباید موجب ترس و نگرانی آنها شود. این امر نشان می‌دهد که آنها سالم هستند و آمادگی مادر شدن را در آینده دارند. بزرگترها می‌توانند 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.

## فرایند بلوغ

وقتی روند بلوغ در دختران نوجوان شروع می‌شود، نخستین تغییراتی که رخ می‌دهد معمولاً مشهود نیستند. مثلاً برخی از نخستین تغییراتی که در بدن رخ می‌دهد، تغییرات هورمونی‌اند. از علائم دیگر بلوغ، دمدمی مزاج شدن، جوش صورت، افزایش بوی بدن و ترشحات واژن است.



## رشد پستان به هنگام بلوغ

رشد پستان معمولاً یکی از نخستین نشانه‌های مشهود بلوغ است و اغلب رشد ناگهانی دارد. پستان‌ها معمولاً پس از رشد موهای زائد در ناحیه شرمگاهی رشد می‌کنند. لازم است بدانید که پستان‌های دختران نباید قبل از ۸ سالگی رشد کند. اگر چنین شد، حتماً او را نزد متخصص اطفال ببرید.

## کفت‌و‌گو با دختران درباره بلوغ

صحبت کردن با دختر درباره بلوغ، مهم‌ترین نقش والدین است. شما باید قبل از اینکه علائم بلوغ و تغییرات شروع شود، با او صحبت کنید. متأسفانه بیشتر والدین هنگام این‌گونه صحبت‌ها احساس خوبی ندارند و حتی ممکن است خودشان هم معذب شوند. اما نباید اجازه دهید که این احساسات، شما را از این

گفت‌و‌گوی بسیار مهم بازدارد. به یاد داشته باشید که صحبت کردن با دخترتان درباره تغییرات بدنش، نه تنها از نگرانی و استرس او کم می‌کند بلکه می‌تواند فرصتی برای تحکیم پیوند میان شما باشد. وقتی او قبل از رسیدن به بلوغ بداند چه تغییراتی در بدن او رخ خواهد داد، با مشاهده نخستین قاعدگی دچار شوک و وحشت نمی‌شود.

## پرهیز از اغراق

با دخترتان درباره تغییراتی که هنگام بلوغ رخ می‌دهد (به‌ویژه چرخه قاعدگی‌اش) اغراق‌آمیز صحبت نکنید. طوری رفتار نکنید که او از دردهای ناشی از گرفتگی عضلات شکمی یا نوسانات روحی احتمالی، دچار ترس و وحشت شود. به این حقیقت توجه کنید که تمام تغییراتی که در بدن او رخ می‌دهد، فرایندی طبیعی است و هیچ چیز ترسناکی در آن وجود ندارد. باید بدانید که رعایت بهداشت فردی در این دوران بسیار ضروری است و رعایت نکردن آن ممکن است به ایجاد عفونت و عوارضی مانند نازایی در آینده منجر شود.

## بنابر این توجه به نکات بهداشتی و رعایت آنها اهمیت دارد:

### ۱- لباس زیر مناسب:

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