



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

بسمه تعالی

عنوان دوره

بلوغ دختران

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
مرکز بهداشت استان اردبیل

بلوغ دختران

هرچه باید درباره بلوغ دختران بدانیم



بلوغ

دوره‌ای از زندگی است که طی آن، بدن از شکل یک کودک به شکل شخصی بالغ در می‌آید. دوران بلوغ با مجموعه تغییراتی در بدن آغاز می‌شود که فعالیت غده هیپوفیز در آن نقش دارد.

❖ هورمون‌ها مسئول اصلی آغاز تغییرات بلوغ در بدن هستند.

❖ تغییرات در ظاهر، خلق و خو و روابط از ویژگی‌های بارز دوران بلوغ می‌باشد.

❖ زمان شروع بلوغ و ایجاد تغییرات از فردی به فرد دیگر متفاوت است.





هورمون‌ها

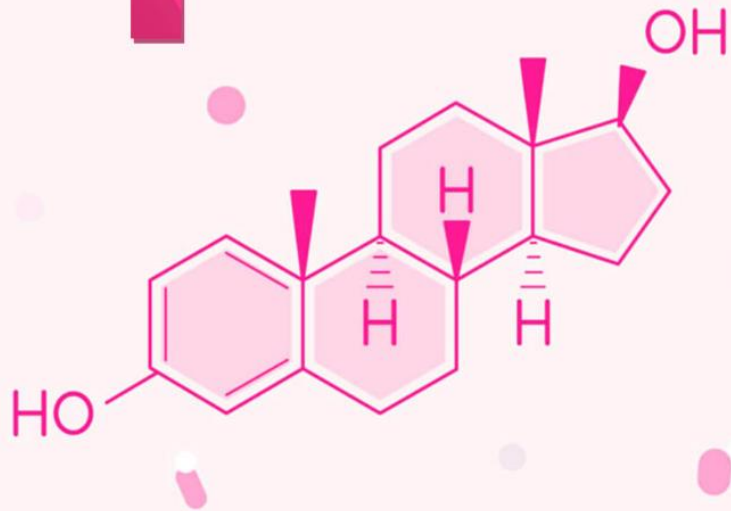
هورمون‌ها مسئول اصلی تغییرات دوران بلوغ است و در دختران، «تخمندان‌ها» مسئولیت ساخت و ترشح هورمون‌های «استروژن» و «پروژسترون» را به عهده دارند.

استروژن و پروژسترون

دو هورمون اصلی زنان هستند که تغییر فرم و شکل بدن، از جمله: رشد سینه‌ها، پیدایش و رشد مو در برخی نواحی بدن، قاعدگی و تغییر خلق و خو را موجب می‌شوند.



استروژن



تغییرات بدن در زمان بلوغ



با شروع نوجوانی، میزان هورمون‌های جنسی و هورمون رشد، به سرعت افزایش می‌یابد و تغییرات بدنی آغاز می‌شود که ممکن است در ابتدا برای برخی نوجوانان نافوشایند یا عجیب باشد.

❖ شرایط را مهیا کنید تا فرزندان در مورد تغییرات بدنش از شما

بدون خجالت سوال کرده و اطلاعات درست کسب کند.

❖ از افراد متخصص و قابل اعتماد، مانند مشاور و مربی بهداشت

مدرسه مشورت بگیرد.

❖ صحبت با افراد مطمئن و متخصص از نگرانی‌های ناشی از

تغییرات بدن او می‌کاهد.

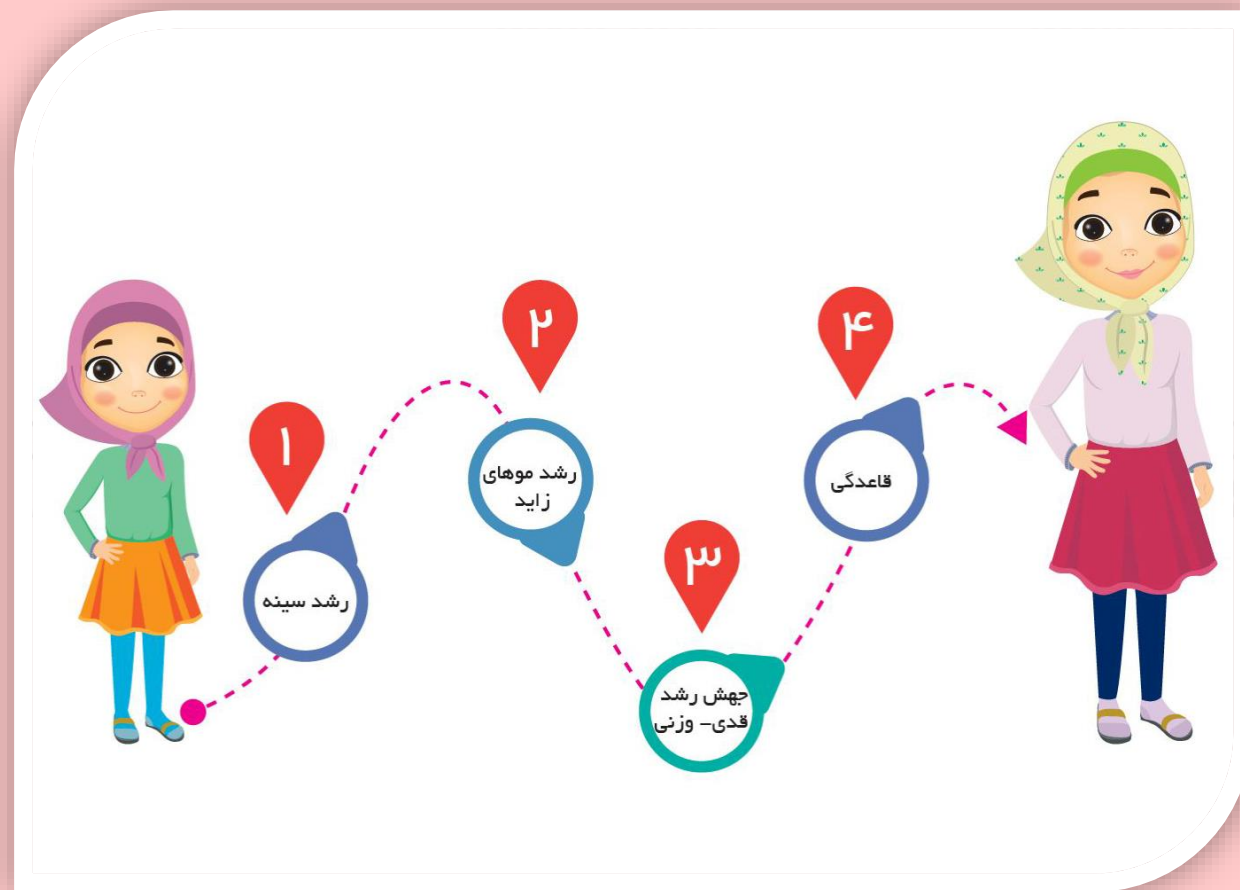
مراحل بلوغ

۱- رشد سینه‌ها

۲- رشد موهای زاید

۳- جهش رشد قدی - وزنی

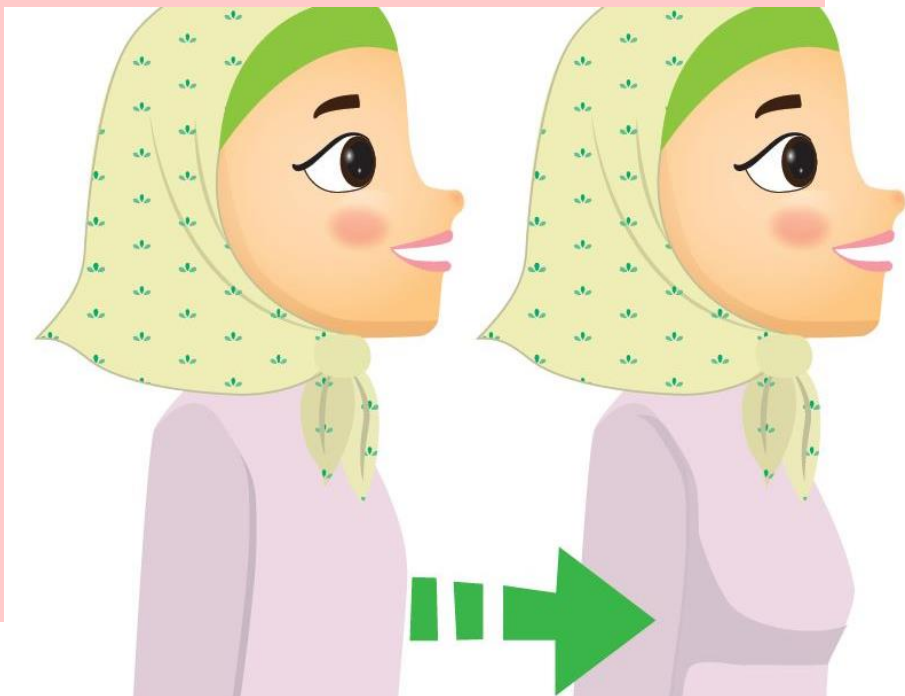
۴- قاعدگی



رشد سینه‌ها

اولین علامت بلوغ، با بزرگ شدن سینه‌ها در اوایل ده سالگی آغاز می‌شود که در ابتدا به صورت برآمدگی کوچک و قابل مشاهده خود را نشان می‌دهد.

- ❖ سرعت رشد سینه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است.
- ❖ در اوایل رشد، سینه و نوک آن، گاهی دچار سوزن‌سوزن شدن، درد و خارش می‌شود که یک امر طبیعی بوده و با پایان رشد آن از بین می‌رود.
- ❖ دختران نباید از هیچ‌گونه کرم و مواد شیمیایی برای بزرگتر شدن سایز سینه‌ها استفاده کنند.
- ❖ در زمان رشد سینه‌ها، آن‌ها را دستکاری نکنند و فشار ندهند.





بهتر است برای نمایان نشدن جوانه سینه بر سطح لباس، به جای قوز کردن به هنگام ایستادن و به منظور پیشگیری از قوس شانه و کمر، از پیراهن‌های جیب‌دار، گشاد یا دارای چین استفاده کنند.

محافظت از سینه‌ها

- ❖ سینه‌بند نقش حمایتی برای سینه دارد.
- ❖ زمان یا سن مشخصی برای استفاده از آن وجود ندارد.
- ❖ در مراحل جوانه زدن سینه‌ها و آغاز رشد، از سینه‌بند استفاده نشود.
- ❖ بهتر است از سینه‌بندهای نیم‌تنه و نخ‌ی که تور، چین، فنر و تزئینات اضافه ندارند و سفت و محکم نیستند استفاده شود.





رشد مو

در این دوره دختران شاهد رشد موهایی در ساعد و ساق پا، زیر بغل و دستگاه تناسلی خود می‌شوند. این موها در اوایل رشد، نازک، نرم و کُری هستند و به مرور تیره و زبر می‌شوند. هیچ دلیل پزشکی برای زوددن این موها وجود ندارد؛ بهتر است شما نیز در اوایل رشد موهای زائد، از کرم یا واکس موبَر، موم، تیغ، موکن یا موزر برای از بین بردن موها استفاده نکنید.

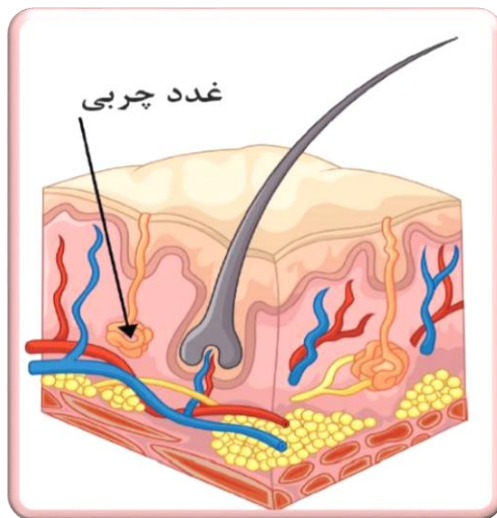
توجه داشته باشید:

قبل از استفاده از هر نوع موبری، ابتدا کمی از آن را روی ناهیه کوچکی از پوست دست امتحان کنید و در صورت عدم بروز حساسیت، در نواحی حساسی مانند زیربغل یا ناهیه تناسلی استفاده نمایید.



تغییر در غدد عرق

با آغاز دوران بلوغ، زیر بغل‌ها نسبت به قبل بوی نامطبوع‌تری از خود بروز می‌دهند، که این موضوع، بخشی از روند بلوغ می‌باشد. غدد عرق در هنگام عصبانیت، هیجان، فعالیت فیزیکی، ورزش و هوای گرم باعث ترشح عرق می‌شوند. در دوران بلوغ فعالیت غدد عرق در نواحی زیربغل، ران و پستان بیشتر شده و نسبت به قبل، میزان تحریک افزایش پیدا می‌کند که چون باکتری‌ها در این ترشحات فعالیت دارند، منجر به تولید بوی بد می‌شوند.



- ❖ فرزندان بهتر است موارد زیر را رعایت کند:
- ❖ سعی کند هر روز خصوصاً پس از ورزش، حمام کند.
- ❖ از شامپو و صابون‌های ملایم استفاده کند.
- ❖ از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کند.
- ❖ روزانه لباس‌های زیر و لباس خانه را عوض کند.

چند نکته برای تراشیدن موهای زائد

- ❖ هرگز پوست خشک را با تیغ اصلاح نکند. گرما و رطوبت دوش کمک می‌کند اینکار راحت‌تر صورت گیرد و مانع خراش یا بریدگی پوست می‌شود.
- ❖ کرم‌های مخصوص اصلاح، کار را به مراتب آسانتر می‌کنند، بنابراین سعی کند از این کرم‌ها استفاده کند.
- ❖ تیغ‌های اصلاح را مرتب عوض کند.
- ❖ پس از اصلاح، کمی لوسیون و مرطوب‌کننده در محل بمالد تا از خشک شدن پوست جلوگیری کند.

رشد قد

❖ در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی، سرعت رشد قد فرزندان، به دلیل افزایش هورمون رشد بیشتر می‌شود. در واقع با یک جهش در رشد مواجه می‌شود و به طور میانگین ۲۵ سانتی‌متر افزایش قد خواهد داشت.

❖ با شروع بلوغ، اندازه دست‌ها، بازوها، پاها و شانه‌های دختران نیز به سرعت رشد می‌کند.

❖ یکی از تغییرات مهم دیگر، تغییر شکل لگن است. به عبارتی، شکل لگن از فرم دخترانه به فرم زنانه تبدیل و اندازه لگن بزرگ و گرد می‌شود.

❖ تمام تغییرات بدن در این دوره به سمت آماده‌سازی بدن برای باروری است.



افزایش وزن

❖ از سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی، فرزندان به طور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن می‌یابد.

❖ بدن هر فردی شکل و اندازه خودش را دارد.

❖ در صورت نگرانی از افزایش وزن ناگهانی، با مشاوران حوزه سلامت و رژیم غذایی صحبت کنید.

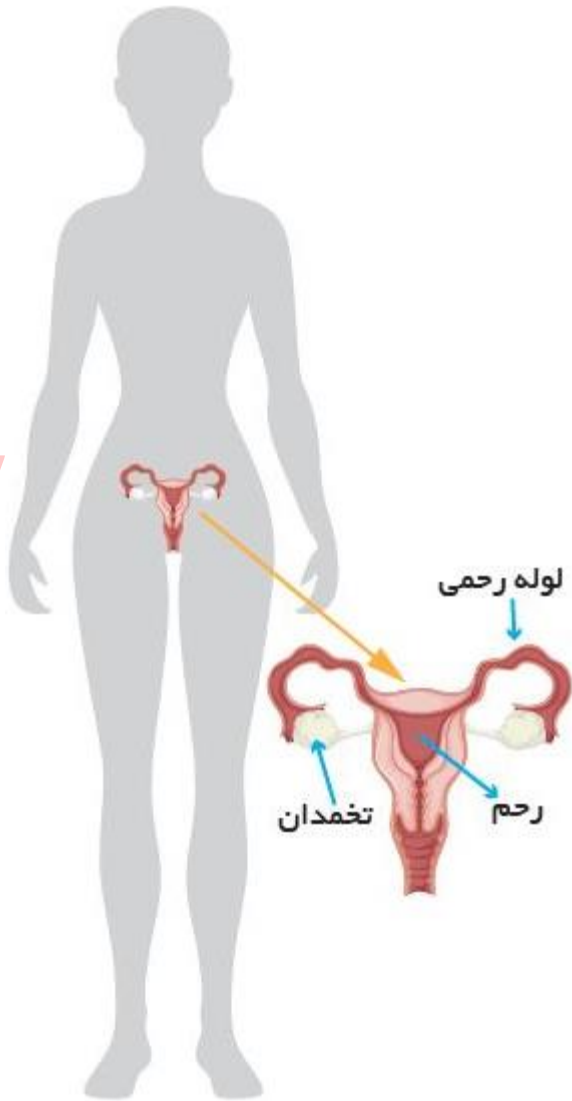
❖ در دوران بلوغ، فرزندان هرگز رژیم لاغری خودسرانه نگیرد.

❖ رژیم‌های غذایی غلط برای کاهش وزن، فرزندان را با اختلال رشد، مشکلات تغذیه، مشکل در عادت ماهانه (قاعدگی)، ضعف، خستگی و یبوست مواجه می‌کند.



قاعدگی (عادت ماهانه)

قاعدگی یعنی خروج مقداری خون از واژن (دستگاه تناسلی) به مدت چند روز در ماه. قاعدگی یک رویداد طبیعی است که در همه دختران سالم اتفاق می‌افتد. اغلب دخترها، به طور معمول، بین ۹ تا ۱۵ سالگی نخستین قاعدگی را تجربه می‌کنند. زمان شروع اولین قاعدگی در افراد مختلف متفاوت است. اگر تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی فرزندان شروع نشود، متماً با یک پزشک متخصص زنان مشورت کنید. معمولاً در قاعدگی اول، خون‌ریزی با شدت زیاد و یک دفعه اتفاق نمی‌افتد. فقط لکه‌بینی و خون‌ریزی کمی وجود دارد و فرزندان زمان کافی برای تهیه نوار بهداشتی دارد. بی‌نظمی دوران قاعدگی در دو سال اول، طبیعی است و به مرور منظم می‌شود. بعضی دخترها ۳ روز یا کمتر خون‌ریزی دارند. بعضی دیگر ممکن است ۷ روز یا بیشتر خون‌ریزی داشته باشند؛ این مسئله کاملاً طبیعی است.



چرخه قاعدگی

چرخه قاعدگی از روز اول قاعدگی فعلی تا روز اول قاعدگی بعدی محاسبه می‌شود و به طور معمول، بین ۲۵ تا ۳۴ روز است.

چرخه قاعدگی 4 مرحله دارد:

۱- مرحله خونریزی

۲- مرحله رشد

۳- مرحله تخمک‌گذاری

۴- مرحله ترشمی

مدت خونریزی به طور متوسط ۳ تا ۷ روز است.



مرحله خون‌ریزی:

اگر تخمک بارور نشود، دیگر به لایه ضخیم رحم نیازی نیست؛ این لایه ریزش کرده و خون‌ریزی رخ می‌دهد.

مرحله رشد:

تخمکی که قرار است آزاد شود، رشد کرده و رسیده می‌شود. در این مرحله، شما از واژن ترشحات آبکی شبیه سفیده تخم مرغ خواهید داشت.

مرحله تخمک‌گذاری:

در این مرحله تخمک رسیده و رشد یافته، از تخمدان آزاد می‌شود. در ابتدای بلوغ، دوره‌های ماهانه بدون تخمک‌گذاری هستند، اما به مرور، فواصل خون‌ریزی منظم‌تر شده و تخمک‌گذاری آغاز می‌شود. مول و موش روز تخمک‌گذاری، ترشحات آنقدر مالت آبکی و رقیق به خود می‌گیرند که در طول روز ممکن است فرزندان احساس کند ادرار از بدنش خارج می‌شود.

مرحله ترشحات:

باقی‌مانده تخمک که «جسم زرد» نامیده می‌شود؛ شروع به ترشح پروژسترون می‌کند. در این مرحله، فرزند متوجه ترشحات سفت و چسبناکی از واژن (دستگاه تناسلی) می‌شود.



درد قاعدگی

درد شدید و دلپیچه مانندی است که به دلیل انقباضات عضلات رحم و گردن آن، برای خارج کردن خون قاعدگی رخ می‌دهد که معمولاً چند ساعت قبل یا بلافاصله پس از شروع قاعدگی آغاز می‌شود و ممکن است ۴۸ تا ۷۲ ساعت طول بکشد. قاعدگی ممکن است با کمر درد، درد تیر کشنده جلوی ران، استفراغ و اسهال همراه باشد.

برای کاهش درد قاعدگی چه باید کرد؟

ماساژ شکم، استفاده از آب گرم هنگام شستشوی دستگاه تناسلی، استفاده از مایعات و غذاهای گرم، گذاشتن کیسه آب گرم روی شکم و کمر، فعالیت بدنی، نوشیدن جوشانده‌هایی مانند چای دارچین، زنجبیل و نبات.

علائم پیش از قاعدگی

علائم پیش از قاعدگی در برخی دختران، پیش از شروع قاعدگی مجموعه‌ای از علائم نافوشایند فیزیکی، روانی و رفتاری، به صورت تکرار شونده، مشاهده می‌شود و به مدی است که بر روابط آنها با اطرافیان اثر می‌گذارد. این علائم در بیشتر پرفه‌های قاعدگی دیده می‌شوند و با شروع قاعدگی بهبود می‌یابند. برخی از این علائم عبارت است از:

- ۱- علائم گوارشی مانند نفخ، درد شکم، یبوست، سنگینی معده
- ۲- حساس و دردناک شدن سینه‌ها
- ۳- تغییر قابل توجه در اشتهای
- ۴- حساس و زود رنج شدن
- ۵- سردرد و خستگی و بی‌خوابی
- ۶- وزم بدن

برای کاهش علائم می‌تواند:

۱- ورزش کند.

۲- مصرف نمک خود را کاهش دهد.

۳- اگر دچار استرس، اضطراب و بی‌خوابی می‌شود، مصرف کافئین (چای، قهوه و نسکافه) را کم کند.

۴- روی کمر و سینه‌ها حوله گرم بگذارد.

۵- در صورت تجویز پزشک یا ماما، از ویتامین ای استفاده کند.



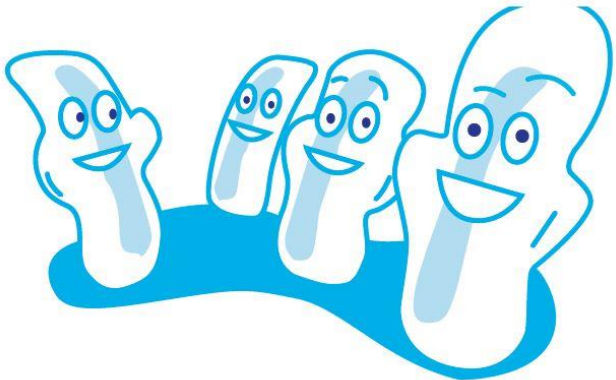
بهداشت دوران قاعدگی

- ❖ در زمان قاعدگی، فرزندان بهتر است از نوار بهداشتی استاندارد استفاده کند. در صورتی که نوار بهداشتی در دسترس ندارد، مقداری پنبه تمیز را در پارچه‌ای تمیز پیچد و نوار بهداشتی درست کند.
- ❖ عوض کردن به موقع نوار بهداشتی در این دوران بسیار مهم است.
- ❖ در دوره قاعدگی، بهتر است به تعداد کافی نوار بهداشتی داخل نایلون تمیز در کیف خود داشته باشد تا در خارج از منزل دچار مشکل نشود.
- ❖ در دوران قاعدگی، حداقل روزی دو بار دستگاه تناسلی خود را با آب ولرم شستوشو دهد (ابتدا نامیه جلو و سپس قسمت عقب). این رفتار، میزان عفونت و بوی بد را کاهش می‌دهد.
- ❖ لباس زیر خود را مرتب بشوید و متمماً زیر نور و گرمای آفتاب یا با اتو خشک کند.

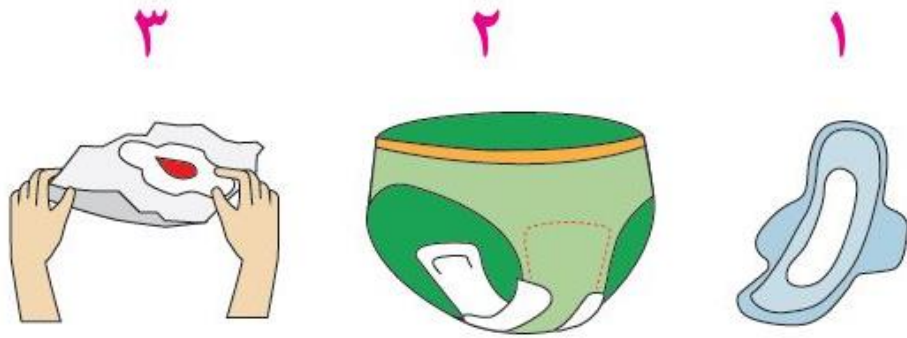


بهداشت دوران قاعدگی

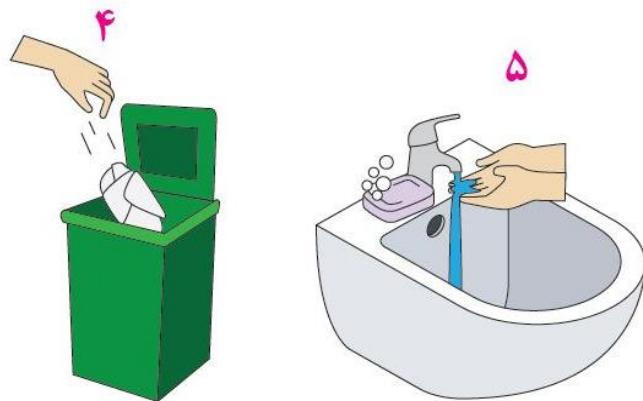
- ❖ از لباس زیرِ نخی استفاده کند و لباس‌های زیرِ نو و تازه را حتماً قبل از استفاده بشوید.
- ❖ دست خود را قبل و بعد از تعویض نوار بهداشتی با آب و صابون بشوید.
- ❖ اگر میزان خون‌ریزی فرزندتان کم است، نوار بهداشتی را طولانی مدت نگه ندارد. هر ۴-۳ ساعت یک‌بار آن را عوض کند؛ چون محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها و عفونت فراهم می‌شود.
- ❖ بر روی سنگ‌فرش‌ها، صندلی‌های آهنی و در مکان‌های مرطوبی مانند کف حمام، کنار رودخانه‌ها و چمن پارک‌ها ننشیند و در صورت نشستن، از زیراندازهای مناسب استفاده کند.
- ❖ کف پاها، ناحیه کمر و شکم خود را گرم نگه دارد.



طرز استفاده از نوار بهداشتی



- ❖ نزدیک دوره ماهانه، یک نوار بهداشتی در کیف خودشان داشته باشند.
- ❖ در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استاندارد استفاده کرده و آن را مرتب عوض کند.
- ❖ برای استفاده از نوار بهداشتی، نوار کاغذی پشت آن را جدا کرده و نامیه چسبی نوار را به لباس زیر خود بچسباند.
- ❖ هر چهار ساعت یکبار و قبل از خواب، نوار بهداشتی را عوض کند.
- ❖ پس از تعویض، نامیه واژن را بشوید، خشک کند و نوار بهداشتی جدید را قرار دهد.



نوار بهداشتی استفاده شده را در کاغذ باطله یا دستمال کاغذی پیچانده و در سطل زباله در دار بیندازد.

یادداشت چرخه قاعدگی

فرزندان باید تعداد روزهایی که هر ماه خونریزی دارد، زمان شروع و تاریخ پایان آن را یادداشت کند بهتر است برای این کار یک تقویم کوچک داشته باشد و تاریخ شروع قاعدگی هر ماه خود را در آن علامت بزند. در یادداشت‌ها به موارد زیر توجه کند:

- ۱- تاریخ آغاز قاعدگی‌اش چه روزی است؟
- ۲- چرخه قاعدگی‌اش چند روز طول می‌کشد؟
- ۳- آیا خونریزی اخیرش سبک‌تر و یا سنگین‌تر از مد معمول بوده است؟
- ۴- چند عدد نوار بهداشتی در روز نیاز داشته است؟





فعالیت در زمان قاعدگی

فرزندان در زمان قاعدگی می‌تواند اکثر برنامه‌های روزانه خود را ادامه دهد. در دوران قاعدگی سرپایی و سریع (مداکثر پانزده دقیقه) دوش بگیرد. در این دوران استراحت مطلق و ماندن در رختخواب اصلاً ضرورتی ندارد. حتی انجام بعضی ورزش‌های سبک در دوران قبل از قاعدگی می‌تواند تا حدی مشکلات جسمی و روحی این دوران را کاهش دهد. شنا در دوران قاعدگی ممنوع می‌باشد و ورزش‌هایی مانند یوگا باعث آرامش و تسکین می‌شود.

تغییرات پوست

زمانی که فرزندان پا به سن نوجوانی و بلوغ می‌گذارد گاهی جوش‌های صورت او را نگران می‌کند. تقریباً هیچ‌کس دوران بلوغ را بدون جوش سپری نکرده است. فرزندان نباید جوش‌هایش را دستکاری کند. دست‌کاری جوش‌ها موجب آسیب پوست شده و عفونت عمیق‌تر می‌شود و در نهایت باعث ایجاد جای زخم همیشگی روی پوست صورتش می‌شود.



نکته

- ۱- صورت خود را روزانه دو بار با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو بشوید.
- ۲- هنگام شستشوی صورت به جوش‌ها دست نزنید چرا که باعث بیشتر شدن جوش‌ها می‌شود.
- ۳- هرگز خودسرانه برای کاهش جوش‌های صورت از محصولات شیمیایی استفاده نکند.
- ۴- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشد.

۵- روزانه از میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کند.

۶- از وسایل و حوله شخصی خود استفاده کند.

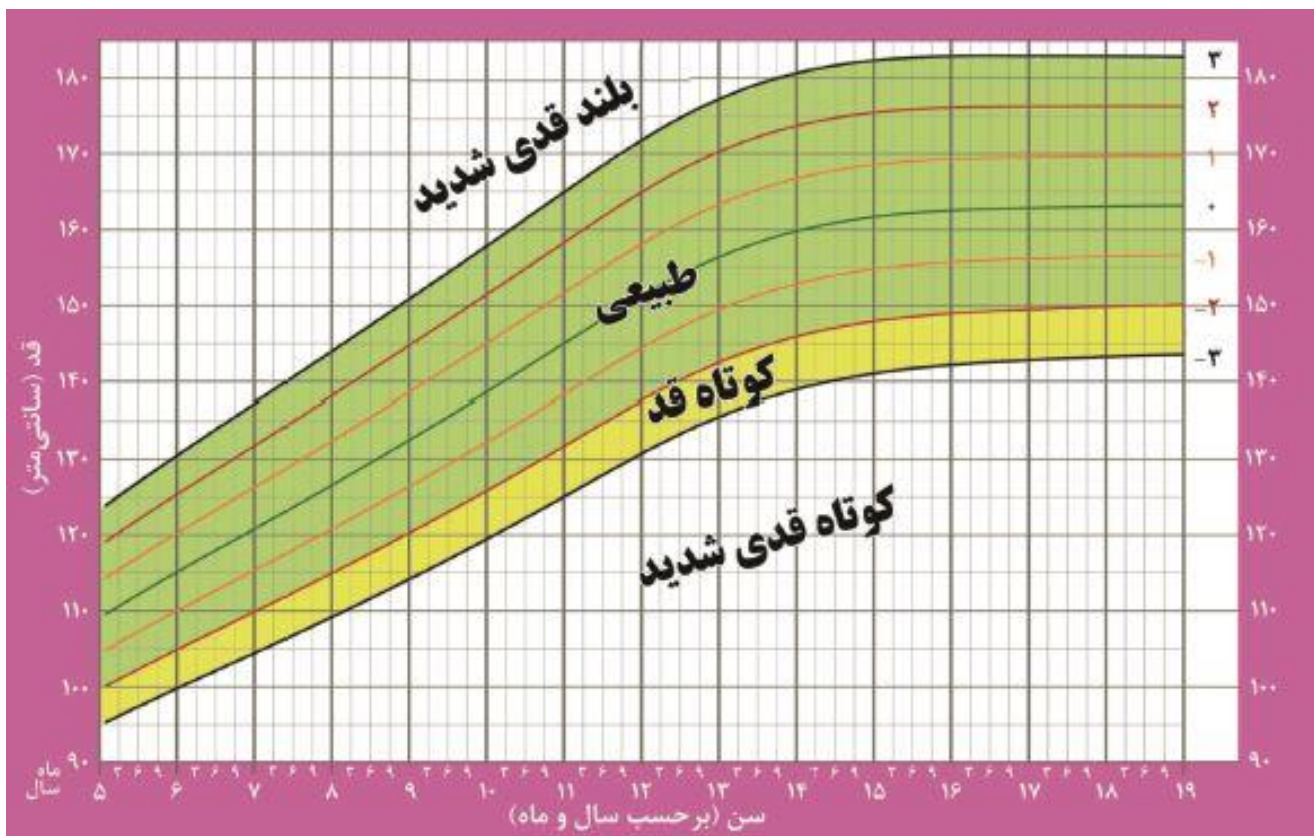
۷- در صورت لزوم به همراه شما با یک پزشک و مشاور پوست مشورت کند.





تشخیص وزن و قد مناسب

نمودار قد برای سن دختر 5 تا 19 سال



وزن و قد فرزندان در پایان دوران نوجوانی تقریباً همان وزن و قدش در بزرگسالی است. معمولاً اگر در نوجوانی چاق باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که در بزرگسالی هم چاق باشد. اگر می‌خواهد بدن ورزیده و خوش تراشی داشته باشد، باید بداند هم اکنون از نظر وزن و قد در چه وضعیتی قرار دارد تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش نماید.

برای ارزیابی قد ابتدا سن خود را روی محور افقی نمودار و سپس قد خود را روی محور عمودی نمودار پیدا کند. این دو نقطه را امتداد دهد تا نقطه تلاقی (برخورد) آن‌ها را پیدا کند. حالا ببیند نقطه قد برای سن او کجا قرار گرفته است.

برای اینکه بدانید وزن به قد فرزندتان مناسب است، می‌توانید از یک فرمول ساده استفاده کنید. چند مرحله زیر را دنبال کنید تا وضعیت وزن و ذخایر چربی بدن او را ارزیابی کرده باشید:

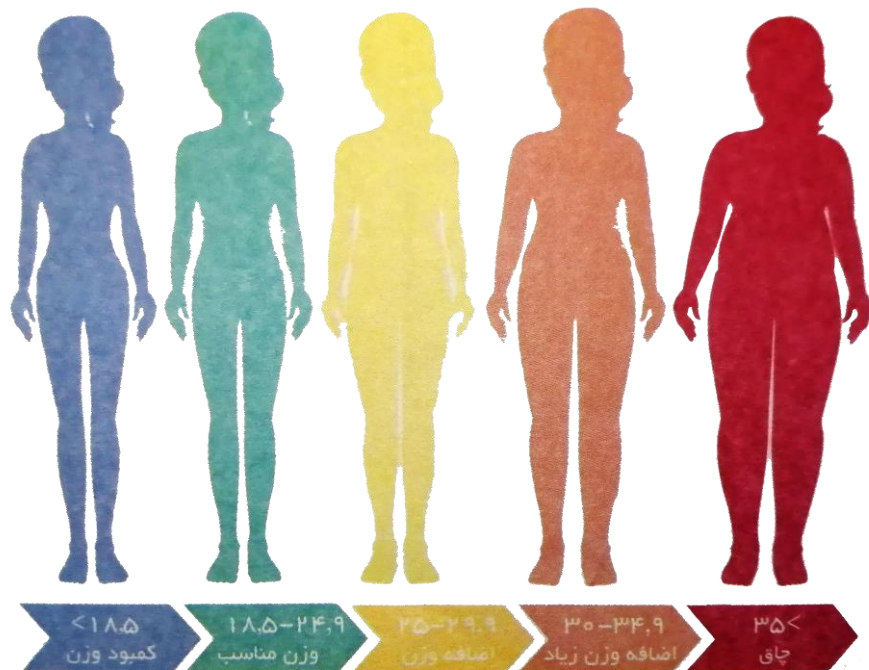
- وزن فرزند را به کیلوگرم در صورت کسر قرار دهید.
 - قد فرزند را به متر تبدیل کنید، سپس آنرا به توان ۲ برسانید و در مخرج کسر قرار دهید.
- ماصل این کسر نمایه توده بدن BMI یا محیار میزان چربی بدن اوست.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

به عنوان مثال اگر وزن یک دانش‌آموز دختر ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی‌متر باشد؛ نمایه توده بدنی این دانش‌آموز ۲۰/۷ خواهد بود:

$$BMI = \frac{35}{1.3 \times 1.3} = 20.7$$

نتیجه بدست آمده از نمایه توده بدنی دانش‌آموز را با شکل زیر مقایسه کنید:



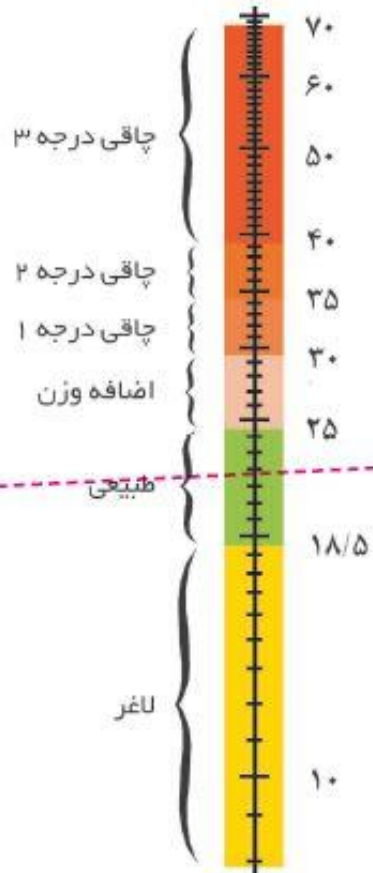
قد (سانتیمتر)



وزن (کیلوگرم)



نمایه توده بدنی (BMI)



نمودار نمودار نمودار

روش دیگر محاسبه توده بدنی استفاده از نمودار است. ابتدا وزن فرزند را به کیلوگرم بر روی محور وزن پیدا کنید و آن را علامت بزنید. سپس قد او را به سانتی‌متر بر روی محور قد پیدا کرده و علامت بگذارید، این دو نقطه را با خطکش به هم وصل کنید، نقطه‌ای که در روی محور توده بدنی؛ خطکش از آن عبور می‌کند نشان دهنده توده بدنی اوست.

تغذیه صحیح چیست؟

تغذیه صحیح یعنی رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه
تعادل: به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن
تنوع: مصرف انواع مختلف مواد غذایی از ۶ گروه اصلی غذایی
تناسب: یعنی هر فردی با توجه به سن، جنس و شرایط جسمی خود از گروههای مختلف
مواد غذایی دریافت نماید
بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع و تناسب در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی
معرفی شده در هرم غذایی

پیشگیری از کم فونی

برای پیشگیری از کم فونی مهم ترین نکته، مصرف کافی منابع غنی از آهن و ویتامین سی هست.

هرم غذایی

هرم غذایی نشان‌دهنده گروه‌های غذایی است. از مواد غذایی بالای هرم باید کمتر مصرف شود (مانند قندها و چربی‌ها). هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود؛ به این معنی است مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

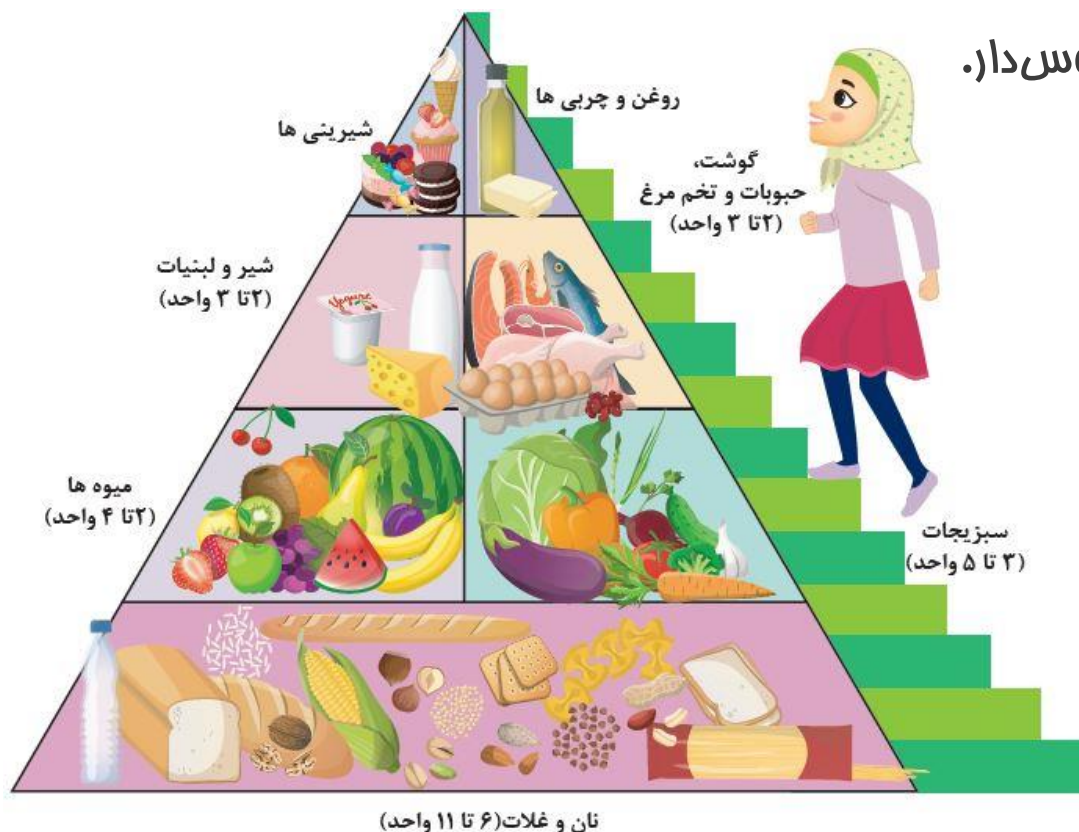
گروه نان و غلات

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با: یک کف دست بدون انگشتان نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان

برنج یا ماکارونی پخته، یا ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع

سبوس‌دار.



گروه سبزیجات



میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی‌ها ۵-۳ واحد است. هر واحد سبزی برابر است با: یک لیوان از سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان از سبزی‌های پخته یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج خردشده یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

گروه میوه‌ها



میزان توصیه شده مصرف روزانه میوه‌ها ۴-۲ واحد است. یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا سه چهارم لیوان آب‌میوه تازه و طبیعی

گروه شیر و لبنیات



میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۳-۲ واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با: یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت یا یک چهارم لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه.

گروه گوشت و تخم مرغ



میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۲-۱ واحد است. هر واحد از این گروه برابر است با: ۲ تکه گوشت خورشتی پخته یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ.

پیشگیری از کم خونی

برای پیشگیری از کم خونی مهم‌ترین نکته، مصرف منابع غذایی غنی از آهن و ویتامین ث است. آهن در مواد غذایی به دو شکل وجود دارد: آهن با کیفیت جذب بالا یا «هم» و آهن با کیفیت جذب پایین یا «غیرهم». جذب آهن «هم» بهتر بوده و کمتر تحت تاثیر سایر مواد غذایی قرار می‌گیرد ولی آهن «غیرهم» جذب کمتری داشته و جذبش تحت تاثیر سایر مواد غذایی است.

منابع غنی از آهن «هم» عبارتند از: دل و جگر و قلوه، گوشت قرمز به خصوص گوشت گاو، مرغ و سایر پرندگان به ویژه آن‌ها که گوشت قرمزتری دارند، ماهی سالمون، میو بات، تخم مرغ (خصوصاً زرده آن) و میوه‌های خشک.

منابع غنی از آهن «غیرهم» عبارتند از: دانه‌های کامل (شامل گندم، ارزن و جو)، میو بات (سویا، لوبیا چیتی، لوبیا سفید و قرمز و نخود)، مغزها (بادام و آجیل)، میوه‌های خشک (آلو، کشمش و زردآلو) و سبزی‌های تازه (بروکلی، اسفناج، کلم پیچ و مارچوبه)

چگونگی ایجاد روابط مناسب فرزند با خانواده

فرزندتان در این سن ممکن است دوست داشته باشد در مورد برنامه‌های روزانه زندگی، انجام تکالیف درسی و مطالعه کردن، ساعت خواب و بیداری، پر کردن اوقات فراغت، تماشای تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری و فضای مجازی، ارتباط با دوستان و بسیاری از موارد دیگر، خودش تصمیم بگیرد و علاقه نداشته باشد که پدر و مادر یا اطرافیان‌ش اظهارنظر کنند. همین عامل می‌تواند باعث اختلاف نظر در خانواده و مشکل در رابطه شما با فرزندتان و دیگر اعضای خانواده شود.

هنگامی که از فرزندتان از اعضای خانواده نارامت هست، بجای داد و فریاد و یا قهر و دعوا، با آن‌ها صحبت کنید و خواسته‌هایشان را بشنوید و نسبت به رفتارشان بی تفاوت نباشید تا منجر به درونگرایی شود. پس باید مشکل پیش آمده را باهم و کنار هم حل کنید و متماً ساعتی از روز را با فرزندتان سپری کنید و در مورد اتفاقات و مشکلات روزانه‌اش با آن‌ها صحبت کنید.

به فرزندتان توضیح دهید که در خواسته‌های خود را شفاف، مودبانه و با لب‌خند با شما مطرح کنند. به آن‌ها یاد بدهید که شما را در جریان کارها و برنامه‌هایشان قرار بدهند.



درس سن بلوغ فرزندان چگونه می‌تواند احساس بهتری داشته باشد؟

در این دوره فرزندان علایق جدید و شاید نگرانی‌های جدیدی پیدا می‌کند. ممکن است گاهی برای چند دقیقه نگران یا غمگین شود. همه اینها کاملاً طبیعی است و نشان دهنده این است که او دوران بلوغ خود را سپری می‌کند. البته اگر احساس نگرانی یا غمگین بودنشان بیش از چند روز ادامه پیدا کرد حتماً با شما و مشاور مدرسه صحبت کند.

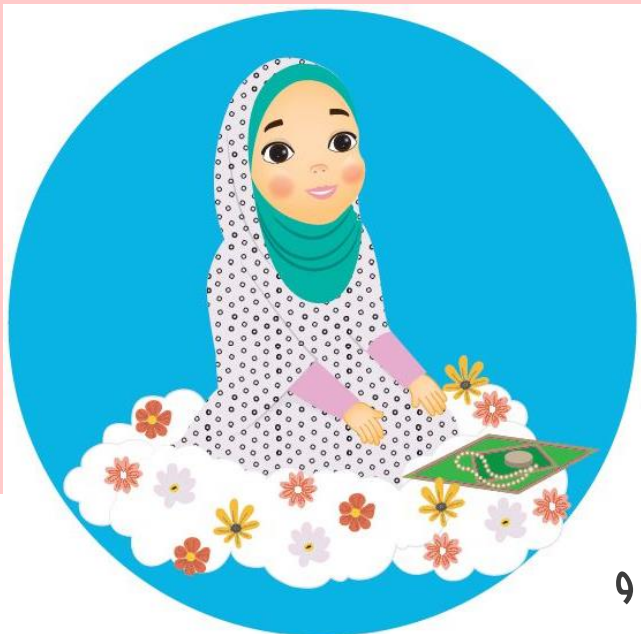
فرزندان در این سن احساس بزرگ شدن دارد و علاقه دارد خودش انتخاب کند. مثلاً دوست دارد موقع خرید لباس یا کفش و سایر وسایل نظر بدهد یا اینکه دوست دارید برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببیند و در اتاقش تنها باشد معنی همه اینها یعنی فرزندان در حال بزرگ شدن است و علایق جدیدی پیدا کرده است.

در این دوره سنی روحمیات فرزندان به گونه‌ای است که دوست دارد جذاب باشد و گاهی نگران جذابیت چهره و شکل بدنش می‌شود، علاقه دارد مثل بازیگران، ورزشکاران و مدل‌ها شود. اما باید بداند که شبیه یک مدل بودن به معنی زیبایی نیست. تصویر ذهنی نامناسب از بدن مانند احساس چاق بودن و پرهیز از غذا خوردن مس فوپی نیست و اگر ادامه پیدا کند باید با یک مشاور صحبت شود.

قبل از ورود به اتاق فرزندان، برای احترام به احساسات و شخصیت او، در بزنید.



سن تکلیف



همه دخترها با رسیدن به سن بلوغ وارد مرحله جدیدی از زندگی خود می‌شوند. زندگی همراه با مسئولیت؛ چراکه بیشتر وظایف دینی با فرا رسیدن بلوغ الزامی می‌گردد. درحقیقت ورود به این مرحله را می‌تواند مانند ورود از مرز یک کشور به کشور دیگر دانست. همانطور که شخص با قدم گذاشتن به مرزهای یک کشور تابع قوانین آنجا می‌شود، نوجوانان نیز با رسیدن به سن تکلیف باید این احساس را داشته باشند که از این به بعد عنوان «مکلف» را بر دوش می‌کشند.

آنچه به عنوان یک تکلیف از اولین روزهای سن تکلیف متوجه فرزندان می‌شود، یادگیری احکام و مسائلی است که مورد نیازش می‌باشد و شامل موضوعاتی چون نماز، روزه و احکام مربوط به آنها است. این نشانه آمادگی فرزند برای ارتباط با خدا و حرکت به سوی کمال است. پس باید برای نزدیکی به خداوند، دور ماندن از گناهان و انسان خوب بودن، نماز خواندن، روزه گرفتن و ممره و ناممره را شناخت و مجاب را رعایت کرد. والدین نیز باید در این مسیر مشوق فرزند خود باشند.



زمان رسیدن به بلوغ شرعی فرزندان

اگر فرزندان یکی از نشانه‌های زیر را در خود مشاهده کرد، به بلوغ شرعی رسیده است:

۱- رویدن موی درشت بالای دستگاه تناسلی.

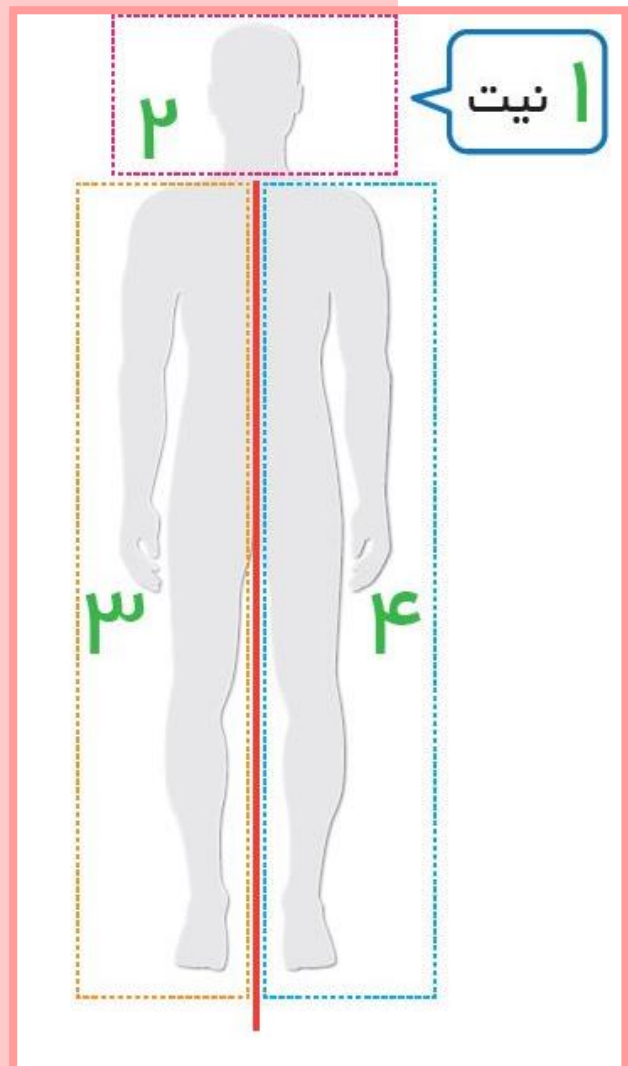
۲- تمام شدن نه سال قمری و وارد شدن به ده سال قمری.

۳- خروج خون قاعدگی؛ خون قاعدگی در بیشتر اوقات غلیظ، گرم و رنگ آن سرخ، یا سرخ مایل به سیاهی است و با فشار کمی از واژن (دستگاه تناسلی خارجی) بیرون می‌آید.

مراحل غسل

تمام غسل‌ها یا ترتیبی انجام می‌شوند یا اتماسی. در غسل ترتیبی مراحل زیر به ترتیب انجام می‌شود:

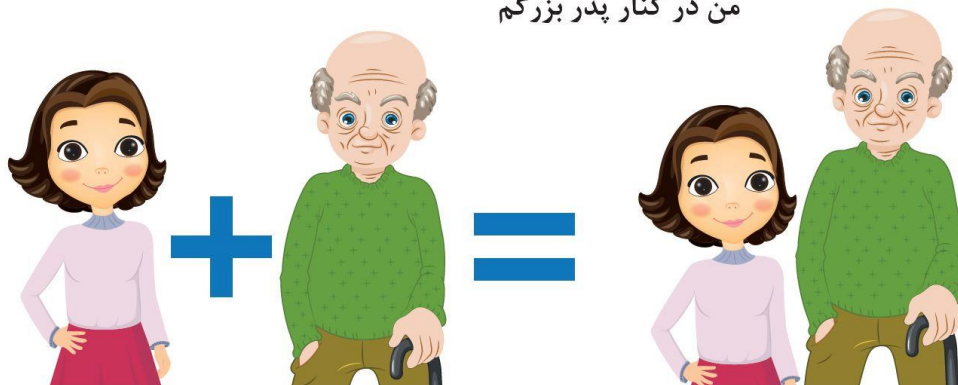
۱- نیت غسل ۲- شستن سر و گردن ۳- شستن سمت راست بدن ۴- شستن سمت چپ بدن
در غسل اتماسی اول نیت کرده و سپس بدن را یکباره در آب فرو می‌کنید مثلاً در استخر و ...



شناخت محرم و نامحرم

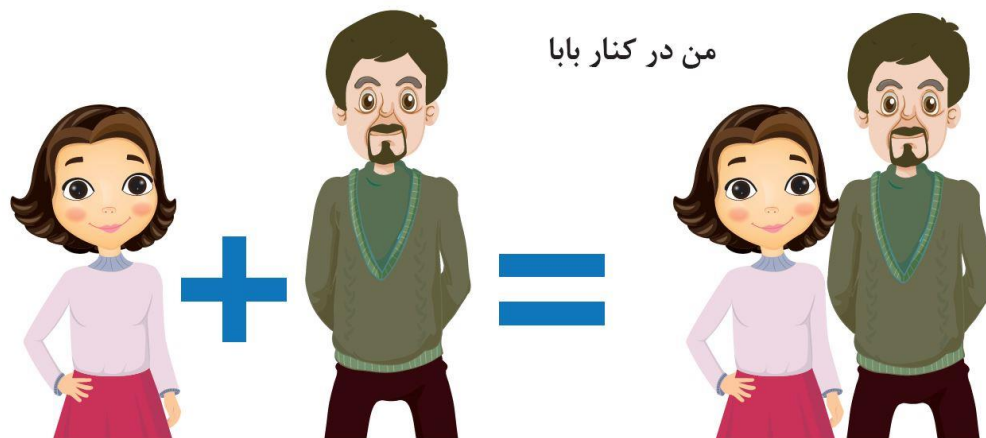
با ورود به سن تکلیف فرزند باید محرم و نامحرم را بشناسد و بداند که در کنار چه کسانی باید مجاب کامل داشته باشد به شکل زیر نگاه کند و تصمیم بگیرد:

من در کنار پدر بزرگم



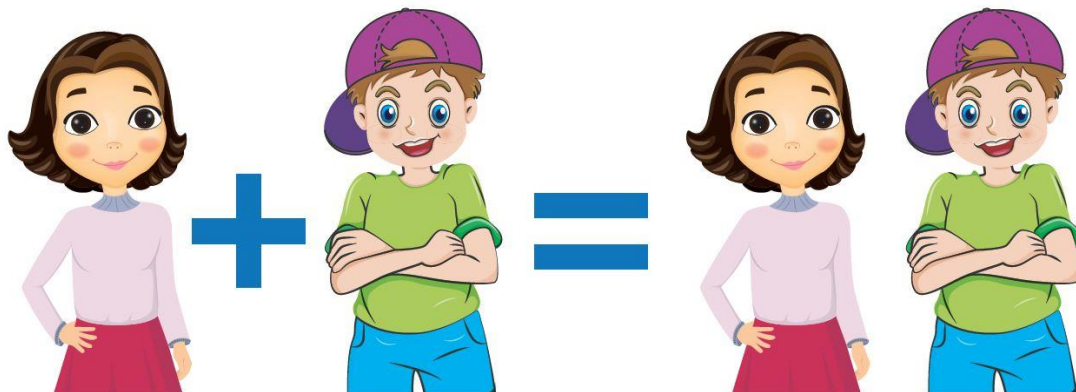
در کنار پدر بزرگ

من در کنار بابا



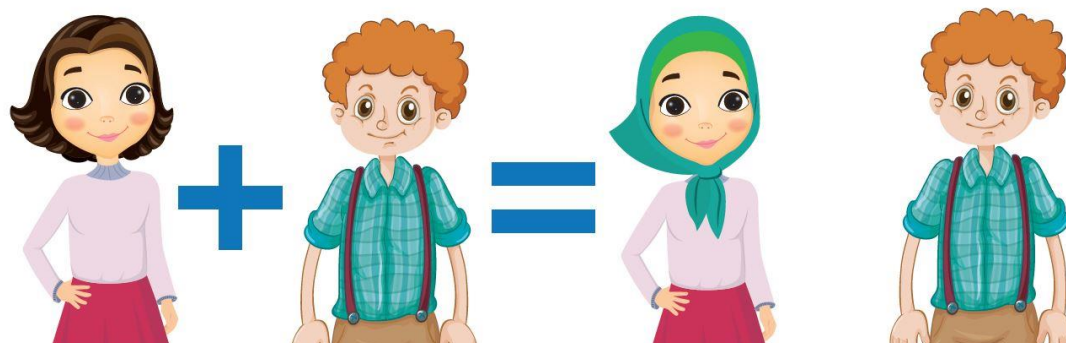
در کنار بابا

من در کنار داداش



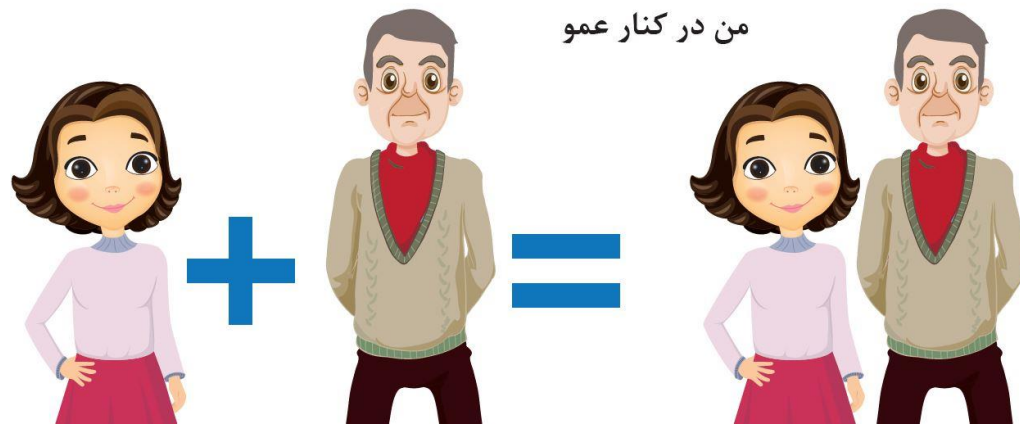
در کنار داداش

من در کنار دوست داداش



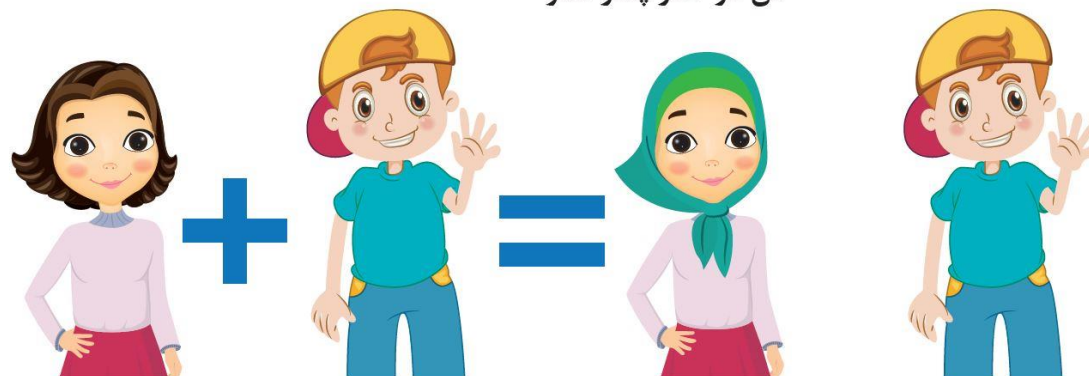
در کنار دوست داداش

من در کنار عمو

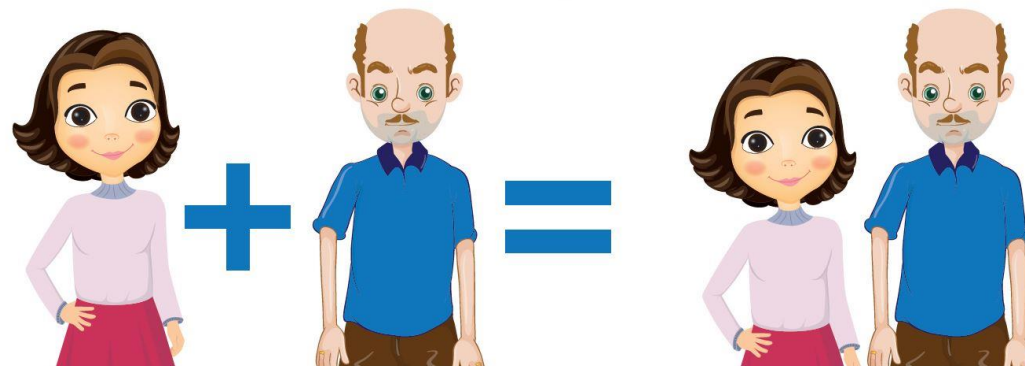


در کنار عمو

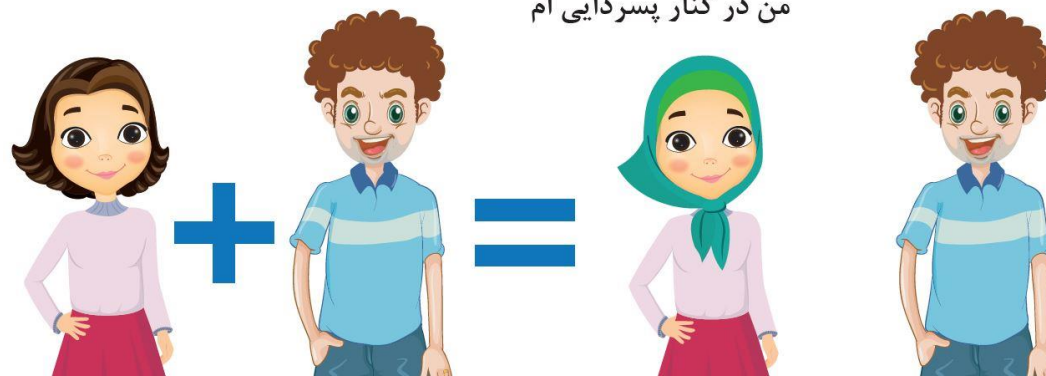
من در کنار پسر عمو



من در کنار دایی



من در کنار پسردایی ام

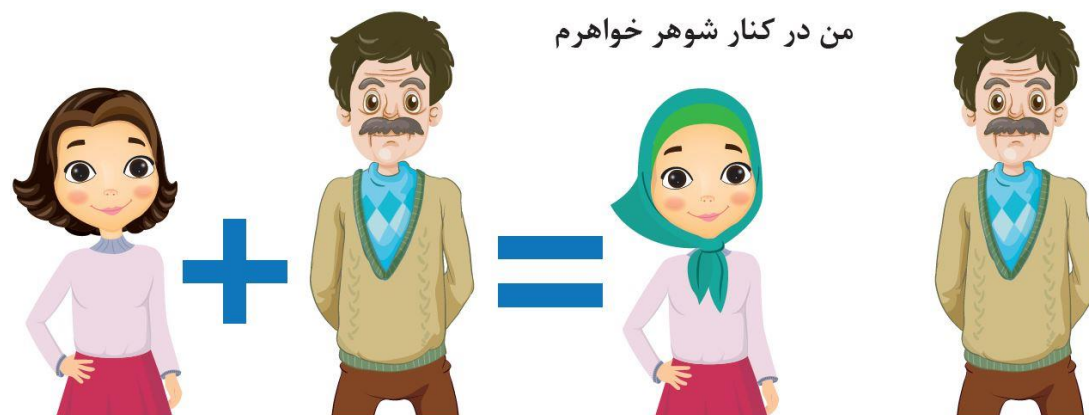


در کنار پسر عمو

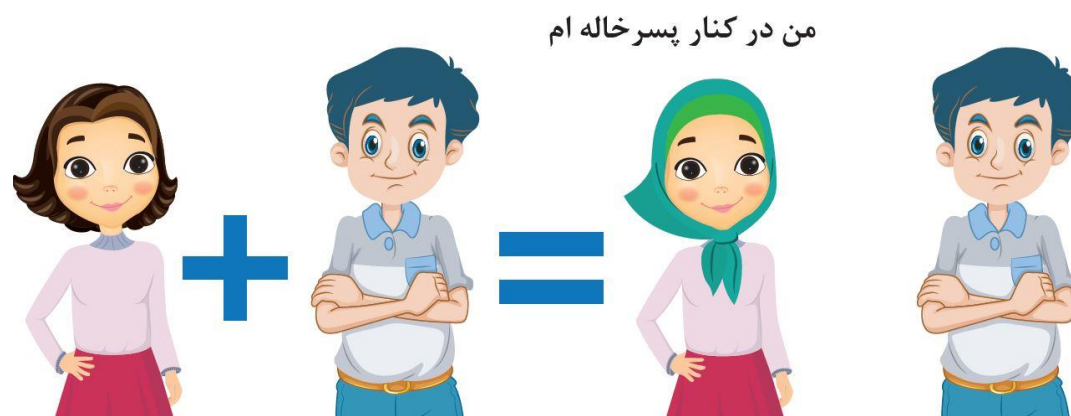
در کنار دایی

در کنار پسردایی

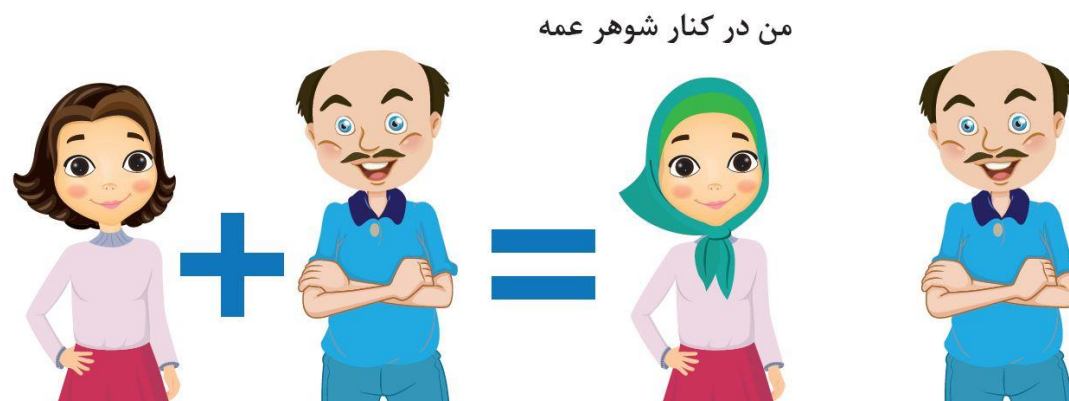
شناخت محرم و نامحرم



در کنار شوهر خواهرم



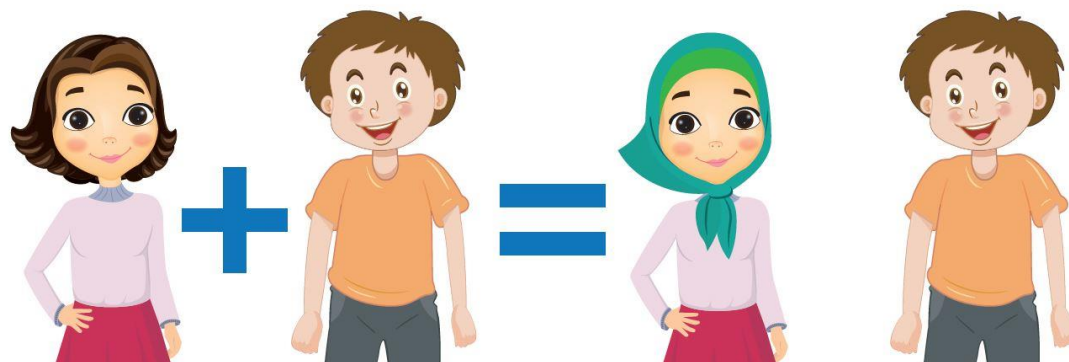
در کنار پسر خاله



در کنار شوهر عمه

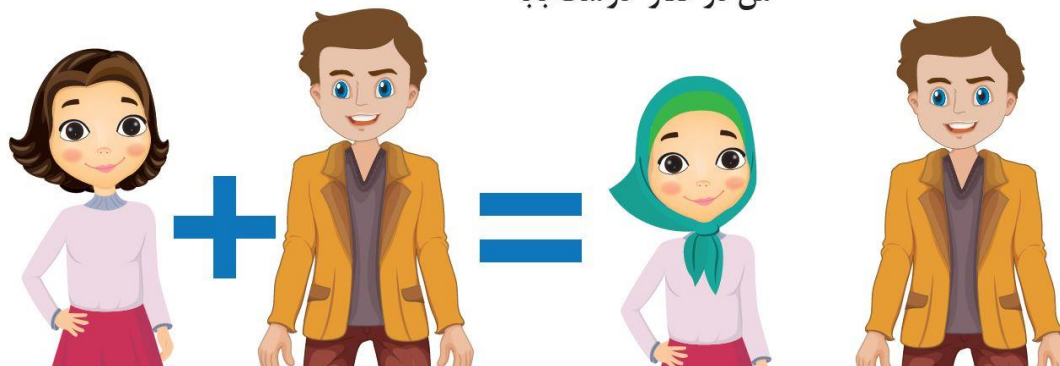
شناخت محرم و نامحرم

من در کنار پسر عمه



در کنار پسر عمه

من در کنار دوست بابا



در کنار دوست بابا



ممنون از حسن توجه شما عزیزان

دانشگاه علوم پزشکی استان اردبیل