



بلوغ در پسران و دختران

تهیه کننده :

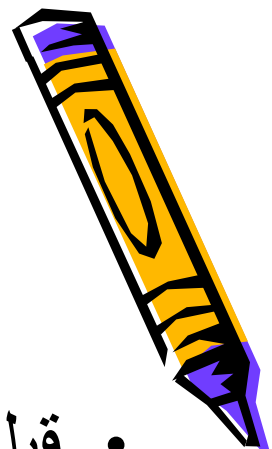
کارشناس ارشد مامائی



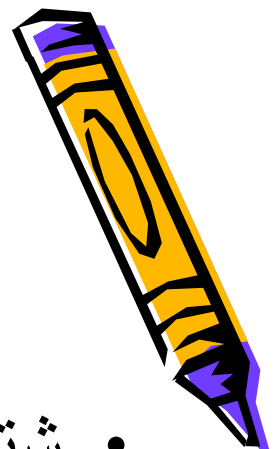
معنی بلوغ: رسیدن به سن رشد

- قبل از بلوغ بروز صفات ثانویه است و بعد از بلوغ تولید سلولهای جنسی
- تغییرات جسمی دختران : جوانه زدن پستانها ، رویش موهای ناحیه زهار ، افزایش وزن و طول قد و قاعدگی تا سن 16 سال سن بلوغ دختران 9 تا 15 سال
- تغییرات جسمی پسران : افزایش وزن و طول قد ، رویش موهای ناحیه زهار و زبر شدن پوست تغییر صدا ، رشد عضلات ، برآمدگی پستان سن بلوغ پسران 10 تا 16 سال

سال



بهداشت جسمی دوران بلوغ



- شستشوی بدن
- جوش صورت
- حوله شخصی
- بهداشت دهان و دندان
- اجتناب از سیگار
- انجام ورزش صبحگاهی
- رعایت نیازهای تغذیه ای



نقش ویتامینها در بدن

- ویتامین A: رشد و نمو بدن، سلامت پوست و مخاط و حفظ قدرت بینائی
- ویتامین D: رشد و نمو بدن و استحکام استخوانها
- ویتامین C: حفظ و تشکیل کلاژن در بافتها، التیام زخمها، سلامت لثه، افزایش جذب آهن غذا
- ویتامین B1 و B2: متابولیسم و سوخت و ساز مواد مغذی و تولید انرژی
- ویتامین B6: سوخت و ساز مواد غذائی و خونسازی
- ویتامین B12: خونسازی
- روی: سنتز پروتئین
- کلسیم: رشد و نمو استخوانها
- ید: رشد و نمو بدن، سوخت و ساز مواد غذائی عملکردهای سلولهای عصبی و مغز



انواع ویتامینهای مورد نیاز



- ویتامین A: جگر، زرده تخم مرغ، شیر، سبزیجات زرد و نارنجی و کاهو
- ویتامین D: روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر، ماست
- ویتامین C: مرکبات، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، توت فرنگی، اسفناج
- ویتامین B1 و B2: جگر، دل، قلوه، مرغ، ماهی و غلات
- ویتامین B6: گوشت جگر، حبوبات، غلات زرده تخم مرغ
- ویتامین B12: گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، شیر و لبنیات
- روی: جگر، شیر، غذاهای دریایی (ماهی و میگو)، حبوبات و گندم
- کلسیم: شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی
- ید: غذاهای دریایی مثل میگو، صدف، ماهی آب شور، لبنیات و تخم مرغ
- نمک یددار



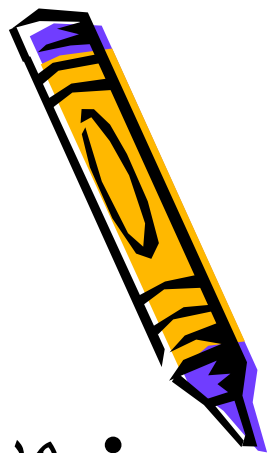
میزان مواد مورد نیاز نوجوانان

- گروه شیر و لبنیات : 3 تا 4 واحد روزانه
 - گوشت و حبوبات : 2 تا 3 واحد روزانه
 - نان و غلات : 6 تا 11 واحد روزانه
 - سبزیجات : 3 تا 5 واحد روزانه
 - میوه جات : 2 تا 4 واحد
- 50-60% انرژی روزانه از کربوهیدراتها و 25-30% چربی و 10-15% از پروتئینها تامین می شود.
- رژیم غذایی غنی از پروتئین و کلسیم، میوه و سبزیجات و تخم مرغ را به نوجوانان توصیه می شود.



بهداشت روانی بلوغ

- مرحله قبل از بلوغ
- مرحله بلوغ جسمی
- مرحله اواسط نوجوانی
- مرحله تکامل رشد جسمی



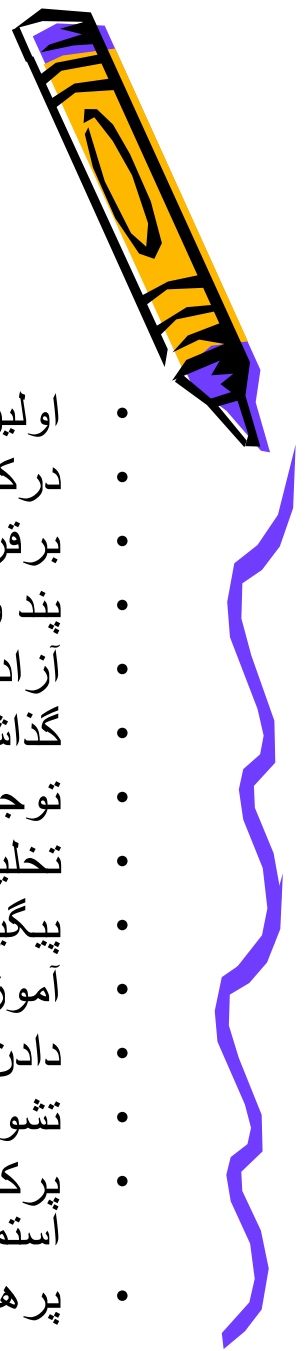
ویژگی های نوجوانان

- میل به گوشه گیری ، بی قراری ، بی ثباتی ، تحریک پذیری
نوسان در خلق و خو ، پرخاشگری ، مخالفت با خانواده ، تنبلی
، مقاومت در مقابل پند و اندرز ، حساسیت به ظاهر عدم ارائه
اطلاعات کافی و صحیح در مورد بلوغ
- افزایش ناگهانی آندروژن دوران بلوغ ، سرمنشاء رفتارهای
خشن نوجوانان

- سن شروع بلوغ در دختران : 8-9 سال و تا 16 سال است .
- سن شروع بلوغ در پسران : 13-14 سال



وظایف والدین



- اولین گام برای ارتباط بانوجوان پذیرش اوست.
- درک کردن وی
- برقراری ارتباط دوطرفه
- پند و اندرز غیر مستقیم
- آزادی عمل ، طعم سختی
- گذاشتن وقت
- توجه به تاثیر مشکلات اجتماعی
- تخلیه انرژی و ورزش
- پیگیری وضعیت تحصیلی
- آموزش مهارتها در برقراری ارتباط
- دادن استقلال مالی
- تشویق وسیعی در حل مشکلات نوجوان مضطرب و افسرده
- پرکردن اوقات فراغت و بها دادن به ارزشهای دینی برای جلوگیری از مشکلاتی مثل
- استمناء و
- پرهیز از مصرف دخانیات



سرطان‌های شایع در بانوان

- سرطان سینه
- سرطان دهانه رحم



ناهنجاریهای بلوغ

- بلوغ زودرس : زودتر از 8 سال که در دختران 5 برابر شایعتر است.

- بلوغ دیررس : اگر تا 16 سال اتفاق نیفتد

بیضه ها در 14 سالگی فقط 10% رشد دارند و تا 20 تا 21 سالگی رشد آن کامل می شود و پائین بودن یکی از بیضه طبیعی می باشد.



روپاهای نوجوانان

- من در مورد مسائل جنسی فکرمی کنم
- من دوست دارم یک ستاره باشم.
- من به پول بیشتری نیاز دارم.
- من به مذهب و مسائل معنوی فکرمی کنم اما سئوالات زیادی در این باره دارم.
- اتاق خواب من نشاندهنده افکار من است.
- همیشه در مورد ظاهر خودم نگران هستم.
- دوستان من همه چیز من هستم.
- می خواهم دوست داشته باشم.
- دنیا جای ترسناکی است.
- من تورا دوست دارم و به تو احتیاج دارم.

