

آشنایی با بلوغ و بهداشت باروری

نام سند	آشنایی با بلوغ و بهداشت باروری
نگارش	اول
تاریخ صدور	۱۳۷۶
نام کامل فایل	آشنایی با بلوغ و بهداشت باروری
شرح سند	آشنایی با بلوغ و بهداشت باروری
نویسنده/مترجم	وزارت

مقدمه:

بخش عظیمی از جمعیت را نوجوانان تشکیل می دهند. نوجوانان طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت افراد ۱۰-۱۹ ساله هستند. برطبق آخرین آمار ، ۴۵٪ جمعیت ایران را افراد زیر ۱۵ سال تشکیل می دهند . همینطور ۲۵٪ از جمعیت کشور (حدود ۱۵ میلیون نفر) در سنین نوجوانی قرار دارند و این رقم در آینده باز هم بیشتر خواهد شد. بنابراین پرداختن به مسائل مختلف مربوط به نوجوانان از جمله بهداشت نوجوانان از اهمیت بسیاری برخوردار است.

در طول زندگی یک فرد چند واقعه حائز اهمیت زیادی هستند و می توانند به عنون نقاط عطف تلقی شوند که بلوغ یکی از آنهاست. بسیاری از مشکلات جسمی و روحی که در دوران بزرگسالی ایجاد می شوند ، بر خاسته از نارسائی ها و کمبود های دوران نوجوانی و بلوغ هستند. برای پیشگیری از ان مشکلات و تامین سلامت و آینده نوجوانان که مادران و پدران فردا هستند ، باید مشکلات و نیاز های این سن حیاتی و بحرانی را شناخت و خدمات ویژه ای برای نوجوانان در خانواده و جامعه تدارک دید .

*تغییرات و علائم جسمی بلوغ در دختران:

- ۱- رشد جسمی و قدی : در دختران ۲ سال زود تر از پسران است و در مدت یک سال میزان رشد ۲ برابر شده و قد حدود ۶-۱۱ سانتی متر بیشتر می شود*
- ۲- جوانه زدن نوک پستانها و رشد آنها : معمولا در سنین بین ۹-۱۳ روی می دهد
- ۳- پیدایش موهای ناحیه تناسلی و زیر بغل
- ۴- قاعدگی: آخرین مرحله بلوغ است که در سنین ۱۰-۱۶ سالگی اتفاق می افتد

*تغذیه در دوران بلوغ:

نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند. صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است زیرا صبحانه ناکافی یا کم کالری گاهی می تواند زمینه ساز کمبود های تغذیه ای شود. توصیه می شود در برنامه غذایی نوجوانان سه گروه اصلی مواد غذایی شامل چربی ها ، مو قندی، نشاسته ای و پروتئین ها حتما وجود داشته باشد.

* ورزش در دوران بلوغ:

شرکت در ورزشها فردی و گروهی در دوران بلوغ بر تندرستی جسمی و روانی و حل مشکلات رفتاری فرد ماند کم روئی ، گوشه گیری ، اعتماد به نفس پائین و پرخاشگری تاثیر بسزائی دارد. همچنین در دوران عادت ماهانه سبب نشاط و سلامتی جسمی و روانی می شود.

* بهداشت جسمی بلوغ در دختران:

- استحمام روزانه
- عدم دستکاری جوشهای صورت

- استفاده از وسایل بهداشتی شخصی

- اجتناب از مصرف سیگار و مواد زیان آور

***بهداشت روانی بلوغ در دختران:**

- درک شرایط و تغییرات و وضعیت رشد جسمی ، جنسی، روانی و اجتماعی نوجوان و ایجاد یک رابطه عاطفی و صمیمانه باوالدین ومربیان ومراجعه به آنان برای یافتن جوابهایشان و رفع مشکلاتشان

*** ناهنجاریهای بلوغ:**

- بلوغ زود رس: شروع علائم بلوغ قبل از ۸ سالگی

- بلوغ دیر رس: عدم ظهور بلوغ تا پایان ۱۶ سالگی

در صورت بروز بلوغ زود رس یا بلوغ دیر رس باید به پزشک مراجعه شود.

*** بنابراین در دوران بلوغ باید نوجوان:**

- تغذیه متناسب با شرایط سنی اش داشته باشد.

- ورزش را در برنامه های خود قرار دهد .

- بهداشت جسم خود را با توجه به دانسته هایش رعایت کند.

- جهت یافتن پاسخ سوالاتش و رفع مشکلاتش به منابع موثق (والدین ومربیان) مراجعه کند.

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی				
نوع منبع	عنوان	مولف/تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
کتاب	بهداشت نوجوانان (بلوغ دختران)	وزارت	۷۶	