

مرحلة البلوغ



دليل الأم وابنتها

سن البلوغ

هي مرحلة إنتقال من سن الطفولة إلى الصبا، وتبدأ ما بين سن 9-14 سنة. وهي فترة مليئة بالنشاط والحيوية في حياتك، ويحدث خلالها العديد من التغيرات الجسمية والنفسية وكذلك في الإنفعالات والأحاسيس والعواطف وهذا أمر طبيعي لأنه جزء من النمو وتظهر التغيرات على جسم البنات قبل الأولاد. هذه التغيرات الجديدة قد تصيب البعض بحالة من عدم التوازن وقد يصاحبها حدوث بعض الاضطرابات النفسية. هذه التغيرات لا تحدث بين عشية وضحاها وإنما تتم على فترات طويلة وعلى مراحل، فالبلوغ مرحلة نمو طبيعية.

متى وكيف ينمو الجسم

يعتمد على:

1. الجينات الوراثية (التي تورث من الآباء إلى الأبناء)
2. نمط وأسلوب الحياة (الطعام الذي تتناولينه والرياضة التي تمارسها ... الخ)



التغيرات الجسمية

التغيرات التي تظهر على الجسم سببها الهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية. وتتمثل في:

- زيادة في الطول والوزن
- بداية تكون ونمو الثدي
- نمو الشعر تحت الإبطن وفي منطقة العانة (ما بين الفخذين)
- تغير في شكل الجسم في منطقة الأرداف.

التغيرات النفسية:

قد تشعرين بعدم الإرتياح وتصبحين أكثر عصبية وربما قلقة بسبب التغيرات في جسمك. وهذه مشاعر طبيعية وعليك أن لا تدعيها تؤثر عليك سلبيا. وسوف يزداد إهتمامك برأي الآخرين بك، لذلك فوجود من تثقين به سواء من داخل الأسرة أو من خارجها كالصديقات أمر مهم. أيضا ستتغير خلال هذه الفترة طريقة تفكيرك في الأمور المختلفة مثل الدراسة ، الصداقة، وبعض الأمور قد تصبح أكثر أهمية من غيرها. وسوف تكتشفين أشياء جديدة عن نفسك وعن الآخرين، ويكون لديك تساؤلات عديدة تبحثين عن إجابات لها. ولكن جميع هذه التغيرات هي جزء من النمو.

المظهر الجيد

جميع من حولك سوف يلاحظون التغييرات في حالتك الجسمية والنفسية، وأنت بالتأكيد تريدان الظهور في أفضل صورة.

وإليك بعض النصائح



- إحرصى على الإستحمام وغسل شعرك باستمرار. وبإمكانك إستخدام مزيج لرائحة العرق -إذا كان متوفرا- أو إستبداله بغسل الجسم يوميا بالماء والصابون. لا تضعي العطور أو مزيج رائحة العرق على الجسم عندما لا يكون نظيفا. والإهتمام بالنظافة الشخصية والإستحمام يصبح أكثر أهمية خلال فترة الدورة الشهرية.



- عليك الإهتمام بنظافة الأسنان واللثة خاصة بعد تناول الوجبات وقبل النوم للمحافظة على سلامتها لأنها الأسنان التي ستبقى معك طوال العمر.

- حافظي على نظافة وجهه وإغسله باستمرار لمنع ظهور حب الشباب.

- تأكدي دوما من نظافة وترتيب ملابسك, لا ترتدي ملابس غير نظيفة أو غير مكوية.

- إرتداء صدرية مناسبة يمنحك الثقة والرضى عن شكلك.

- مارسي الرياضة (مثل رياضة المشي لمدة 20 دقيقة يوميا) ليحافظ جسمك على نشاطه وحيويته.



- تناولي وجبات متوازنة من الطعام تحتوي على جميع العناصر الغذائية والفيتامينات التي يحتاجها الجسم مثل الحليب والفاكهة والخضروات بالإضافة إلى البيض واللحوم بكميات معتدلة.



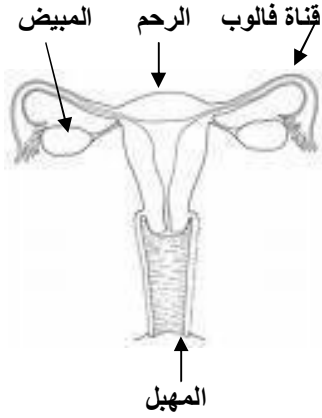
- إحتفظي بجدول يذكرك بموعد الدورة الشهرية حتى لا تتفاجئي بحضورها.

تذكيري: سن البلوغ لا يستمر إلى الأبد وإنما هي كما ذكر سابقا، مرحلة

إنتقال من الطفولة إلى الصبا. حاولي جمدك بأن يكون مظهرك جيدا،

وضعورك طيبا لكي تعيشي وتستمتعي بما قدر المستطاع

الدورة الشهرية:



تبدأ الدورة الشهرية عندما تبدأ البويضة في أحد المبيضين بالنمو، خلال هذه الفترة يفرز المبيضان هرمونات تؤثر على الرحم فيبدأ بتكوين بطائه مكونة من الماء والدم وبعض الأملاح لإستقبال البويضة. وعندما تنضج البويضة تخرج من المبيض إلى قناة فالوب التي تحملها إلى الرحم، تكون البويضة جاهزة للتلقیح عند خروجها من المبيض، فإذا وصلت إلى الرحم دون أن يحدث لها عملية تلقیح تخرج من الجسم مع البطانة التي كونها الرحم على شكل حيض.

تستمر فترة الحيض -أي فترة خروج الدم من الجسم - بين 5-7 أيام من كل شهر وتحدث عندما يخرج الدم من المهبل حيث يكون التدفق بطيئا في بدايته ثم يصبح أسرع في الأيام الأولى ثم يقل بالتدريج حتى تنتهي الدورة.

قد يبدو لك أنك تخسرين كثيرا من الدم ولكن مجموع ما تفقديه لا يتعدى نصف كوب في كل شهر. جميع السيدات تستمر لديهن الدورة الشهرية

حتى سن الخمسين تقريبا. إلا إذا كن حوامل أو مرضعات. قد تتأثر الدورة الشهرية بالحالة الجسمية كالمريض، الحالة النفسية كالقلق أو شدة العصبية، عادات الأكل غير المتوازنة وغير الصحية والتمارين الرياضية العنيفة.

البرنامج الشهري:

في المرات الأولى للدورة قد تلاحظين وجود نقاط صغيرة من الدم ومن الممكن أن تكون غير منتظمة لعدة أشهر (تأتي شهر وتغيب في الشهر الذي يليه) حتى يتعود جسمك عليها. بإمكانك معرفة مواعيد الدورة عن طريق وضع علامة (X) في أول يوم للدورة على التقويم (رزماني) وبالتالي تحديد الموعد المتوقع للشهر المقبل. بعض الفتيات تكون الدورة لديهن كل 28 يوم يوما، والبعض قد تكون كل 23 أو 25 أو حتى 30 يوم. عليك خلال الدورة إستخدام الفوط الصحية التي يمكنك الحصول عليها من المتجر أو الصيدلية، و عليك تغييرها كلما إحتجت لذلك.



عدم الإرتياح

قد تشكو بعض الفتيات من أعراض مختلفة مثل آلام في أسفل البطن قبل أو في بداية الدورة، دوار، صداع، غثيان، نكد أو رغبة في البكاء. جميع هذه الأعراض طبيعية، وهي مرتبطة بالدورة التي هي أمر طبيعي.



المشاكل

- **مشاكل الدورة الشهرية:** إذا كنت تشكين من نزف شديد أو دورة غير منتظمة باستمرار فعليك مراجعة الطبيب. والأمر كذلك إذا كانت الآلام حادة وتسبب لك عدم القدرة على الحركة أو الدوار أو الغثيان لدرجة أنك لا تستطيعين الذهاب إلى المدرسة فاستشيري طبيبا/ أو طبيبة أمراض نسائية.
- **مشاكل البشرة:** معظم الفتيات تجد أن البشرة تصبح دهنية وعرضة لظهور حب الشباب ولكن المحافظة على نظافة الوجه والجسم والأكل المتوازن والحصول على قسط وافر من الراحة وممارسة الرياضة قد يساعدك في التخلص من هذه المشكلة وإلا فإن عليك إستشارة طبيب أمراض جلدية للنصح والعلاج.
- **مشاكل نفسية كالحزن والإكتئاب:** بعض الفتيات تشعر بالحزن والقلق وعدم قدرتها على التكيف مع هذه المرحلة العمرية لذل فمن المفيد التحدث عن هذه الأحاسيس والمشاعر مع أشخاص آخرين تتراحين لهم كالأم أو الأخت أو صديقة تثقين بها. وحتى أنك تستطيعين إستشارة أخصائي نفسي للإرشاد.

كوني صبورة مع نفسك ومع الآخرين
تناولي طعاما متوازنا
إحصلي على قسط وافر من النوم والراحة
مارسي الرياضة
حافظي على نظافتك ومظهرك



جمعية أصدقاء المريض الخيرية-القدس
تلفون 6264674، 6279962
Website:pfsjerusalem.org

تقدم الخدمات التالية

- تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرافي)
- فحص للكشف المبكر عن مرض ترقق (هشاشة) العظام
- برنامج محاضرات التثقيف الصحي للسيدات والعاملين الصحيين والأطباء
- توزيع النشرات الطبية
- مجموعة الشروق مشروع الدعم النفسي والاجتماعي للسيدات المصابات بسرطان الثدي
- خدمات الخط المساعد عن أمراض/ سرطان الثدي 02- 6277990