



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



هرخانه  
یک پایگاه  
سلامت  
Each Home As a Health Post (HAHP)  
tec.behdasht.gov.ir behdasht.gov.ir



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشت - دانشکده مجازی

مجموعه آموزشی

هر خانه، یک پایگاه سلامت

این قسمت : بهداشت بلوغ در دختران  
مدرس: سید زهرا بیگم آقا میری  
گروه: سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

## بهداشت بلوغ در دختران

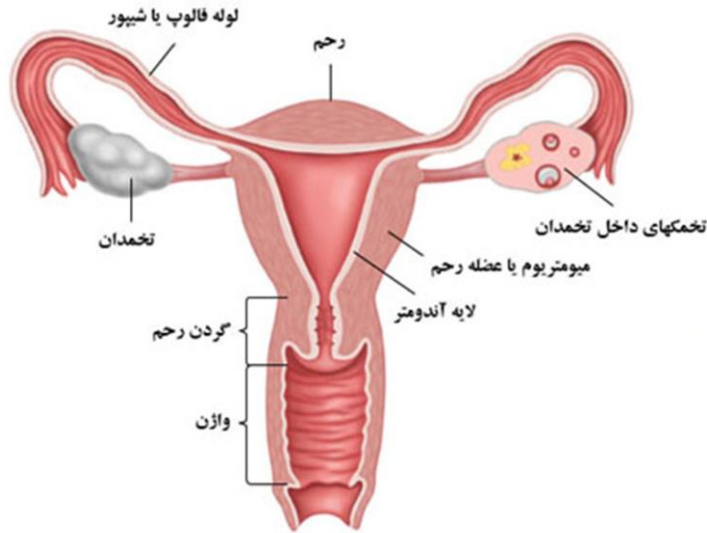
بلوغ باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی  
فرد از نظر جنسی، توانایی تولید مثل

- بلوغ جسمانی: بلوغ بیشتر اشاره به تغییرات جسمانی در بدن مرد و زن
- بلوغ روانی: اشاره به رشد روانی و شخصیتی فرد
- بلوغ اجتماعی: موجب تعیین شخصیت اجتماعی فرد

## تغییرات جسمانی بلوغ در دختران ( صفات ثانویه جنسی )

تغییرات در عملکرد مغز و غدد، باعث ایجاد تغییرات جسمانی، روانی، رفتاری، فکری و اجتماعی در دختران

هر نوزاد دختری با صفات اولیه جنسی شامل: رحم (زهدان)، دو عدد لوله رحمی دو عدد تخمدان، واژن و دستگاه تناسلی خارجی



## علائم بلوغ جسمانی در دختران

- رشد پستان ها در سن ۹ تا ۱۰ سالگی
- پیدایش موهای تناسلی و زیر بغل در سن ۱۰ تا ۱۱ سالگی
- رشد و جهش سریع در قد و وزن
- جوش جوانی
- تغییرات و تحولات اسکلتی
- تمایل به جنس مخالف
- رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- قاعدگی (منارک)



## اولین علامت بلوغ در دختران رشد پستانها

منارک ( اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در ۱۳ سالگی

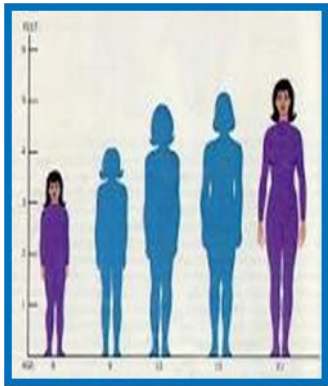


قاعدگی معمولا آخرین علامت بلوغ

در حدود سن ۱۰ سالگی رشد قد در دختران آغاز شده و جهش مشخصی در حدود سن ۱۲ سالگی

رشد قدی در دختران حداقل ۲ سال زودتر از پسران

جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن، معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستانها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه



بعد از قاعدگی سرعت رشد کندتر شده

در دختر نوجوان این افزایش تا زمان قاعدگی سریع

افزایش قد در دختران تا سن ۲۵ سالگی

## عوامل موثر در افزایش قد در بلوغ

■ ژنتیک (ارث)

■ تغذیه

■ خواب کافی

■ ورزش



## چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

- شروع تکامل بلوغ قبل از سن ۸ سالگی
- شروع نشدن قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی
- آغاز نشدن صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان ها و رویش موهای زهار تا سن ۱۴ سالگی
- شروع نشدن قاعدگی تا ۳ سال بعد از جوانه زدن پستان
- ۵ سال از زمان شروع اولین علایم بلوغ گذشته ولی قاعدگی شروع نشده

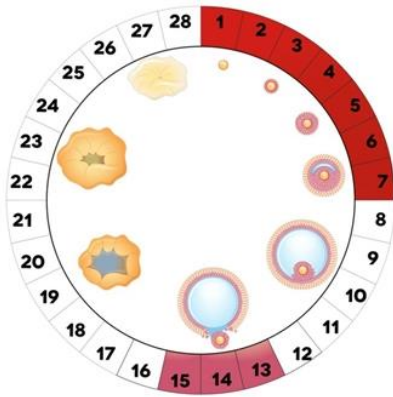


## بلوغ زودرس و بلوغ دیر رس در دختران

- ✓ به ظاهر شدن علائم بلوغ از نظر فیزیکی و هورمونی در دختران قبل از سن ۸ سالگی **بلوغ زودرس**
- ✓ هرگاه علائم جسمانی بلوغ در دختران تا پایان ۱۶ سالگی بوجود نیاید، **بلوغ دیررس**



## عادت ماهانه (قاعدگی)



قاعدگی خروج خون که بطور منظم و دوره ای ، معمولا پس از یک تخمک گذاری طبیعی

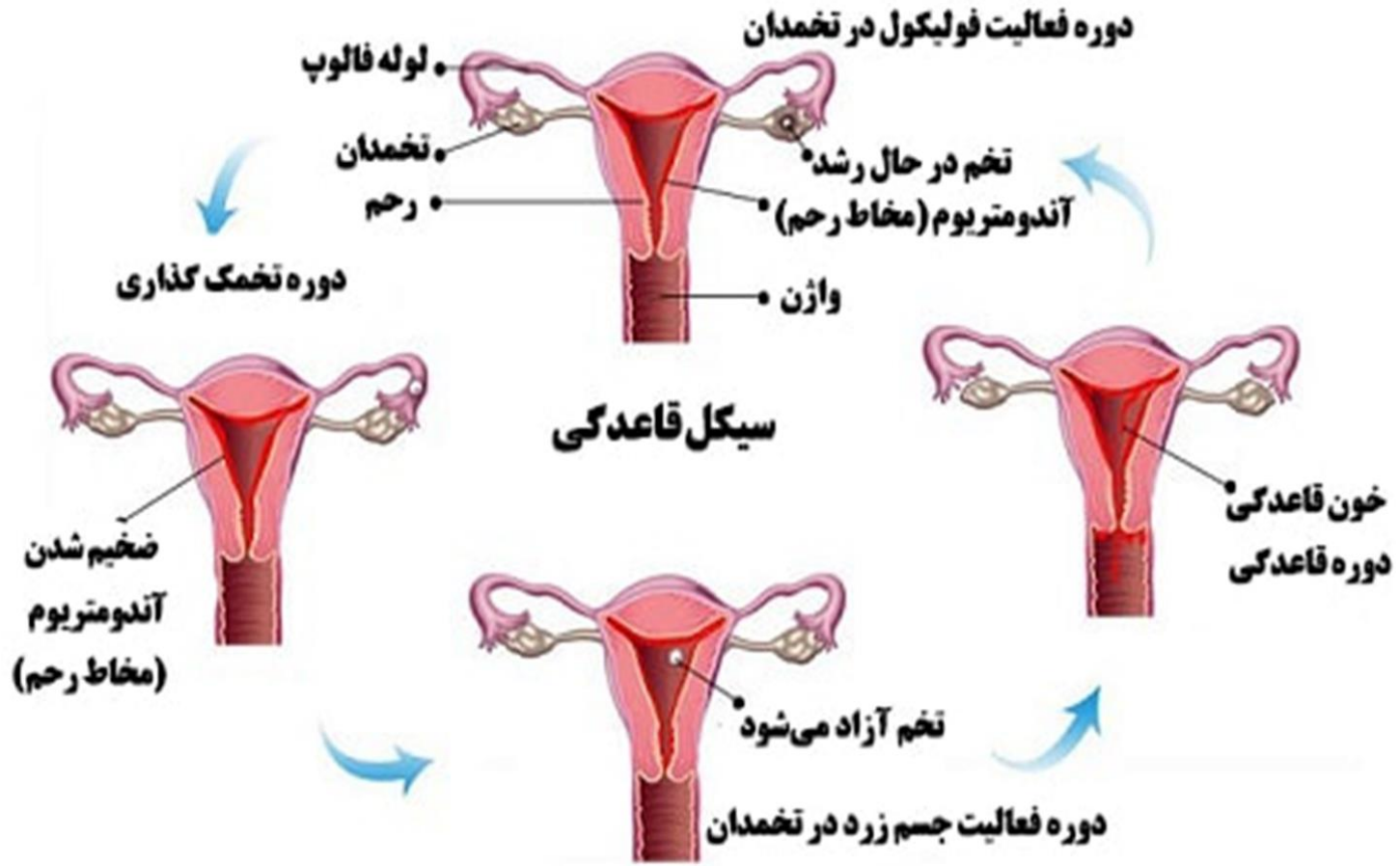
پس از بلوغ هر ماه یکی از تخمدانها، یک تخمک آزاد و این تخمک از طریق لوله های رحمی به داخل رحم می رسد و وقتی قاعدگی اتفاق افتاد تقریبا از بین می رود.

یک قاعدگی طبیعی اساسا به سلامت و ارتباط سه ناحیه از بدن شامل :

مغز، تخمدانها و رحم

## دوره قاعدگی

- از زمان شروع عادت ماهانه تا عادت ماهانه بعدی را یک عادت ماهانه یا دوره قاعدگی که معمولاً "۲۸ روز"
- طول مدت هر دوره تحت تاثیر عوامل مختلف نظیر فشارهای روحی عصبی ، فعالیت فیزیکی شدید ، مصرف بعضی داروها ، زمان امتحانات ، تغییرات فصلی، وضعیت تغذیه و...
- چند قاعدگی اول اغلب بسیار نا منظم و بدون تخمک گذاری
- حذف قاعدگی در یک ماه یا قاعدگی های نزدیک به هم و با فاصله کمتر از یک ماه نیز، معمولاً " طی دو سال اول"



## مقدار خونریزی در عادت ماهانه



- \*میزان کل خونریزی در هر دوره معمولاً ۳۰ تا ۸۰ میلی لیتر ( تقریباً ۳ تا ۵ نوار بهداشتی در روز)
- \*زنان از لحاظ میزان خونریزی با هم متفاوت
- \*اولین علامت قاعدگی به اندازه یک لکه کوچک خون (نه بصورت جریان شدید خون)

## قاعدگی دردناک

- ◀ قاعدگی دردناک یا دیس منوره در ۵۰ درصد از خانمها
- ◀ در بعضی از نوجوانان ممکن است قاعدگی دردناک چند سال پس از شروع قاعدگی
- ◀ درد بطور مشخص با شروع خونریزی آغاز و ۱۲ تا ۷۲ ساعت باقی
- ◀ اغلب درد بصورت انقباض و با شدت های متفاوت
- ◀ معمولا شدت درد در اولین روز بیشتر و به تدریج کاهش

ماساژ دادن در کاهش درد موثر

## راههای کاهش درد در دوران قاعدگی

◀ استفاده از کیف آب گرم ، حوله یا پارچه گرم ، روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی موضع درد (شکم یا کمر)

◀ پیاده روی باعث کاهش درد، بدترین کار در این زمان دراز کشیدن روی تخت و عدم تحرک



◀ انجام مالش یا ماساژ شکم

◀ حرکت بصورت چهار دست و پا

◀ پرهیز از زیاد خوابیدن یا کم خوابی

## نشانه های جسمی و روحی پیش از قاعدگی

بی خوابی  
اضطراب و افسردگی  
گریه کردن

بروز جوش صورت  
تپش قلب  
کوفتگی عضلات  
گیجی

سردرد  
تورم و افزایش وزن بد  
میل شدید به مصرف شیرینی جات  
نفخ شکم  
دردناکی پستانها  
فراموشکاری  
یبوست  
سرگیجه  
افزایش اشتها







## چهار گروه اصلی مواد غذایی

نان و غلات: انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو  
گروه میوه ها و سبزی ها: انواع سبزی، هویج، گوجه فرنگی، کاهو و...  
گروه شیر و لبنیات: شیر، ماست، پنیر، کشک و...  
گروه گوشت، حبوبات تخم مرغ و مغزها: انواع گوشت سفید و قرمز، حبوبات، تخم مرغ و انواع مغزها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
معاونت بهداشتی، تهران، شبکه مجازی  
سفیران سلامت تهران در شبکه  
های اجتماعی

@safiranesalamatetehran

گروه آموزش و ارتقای  
سلامت

