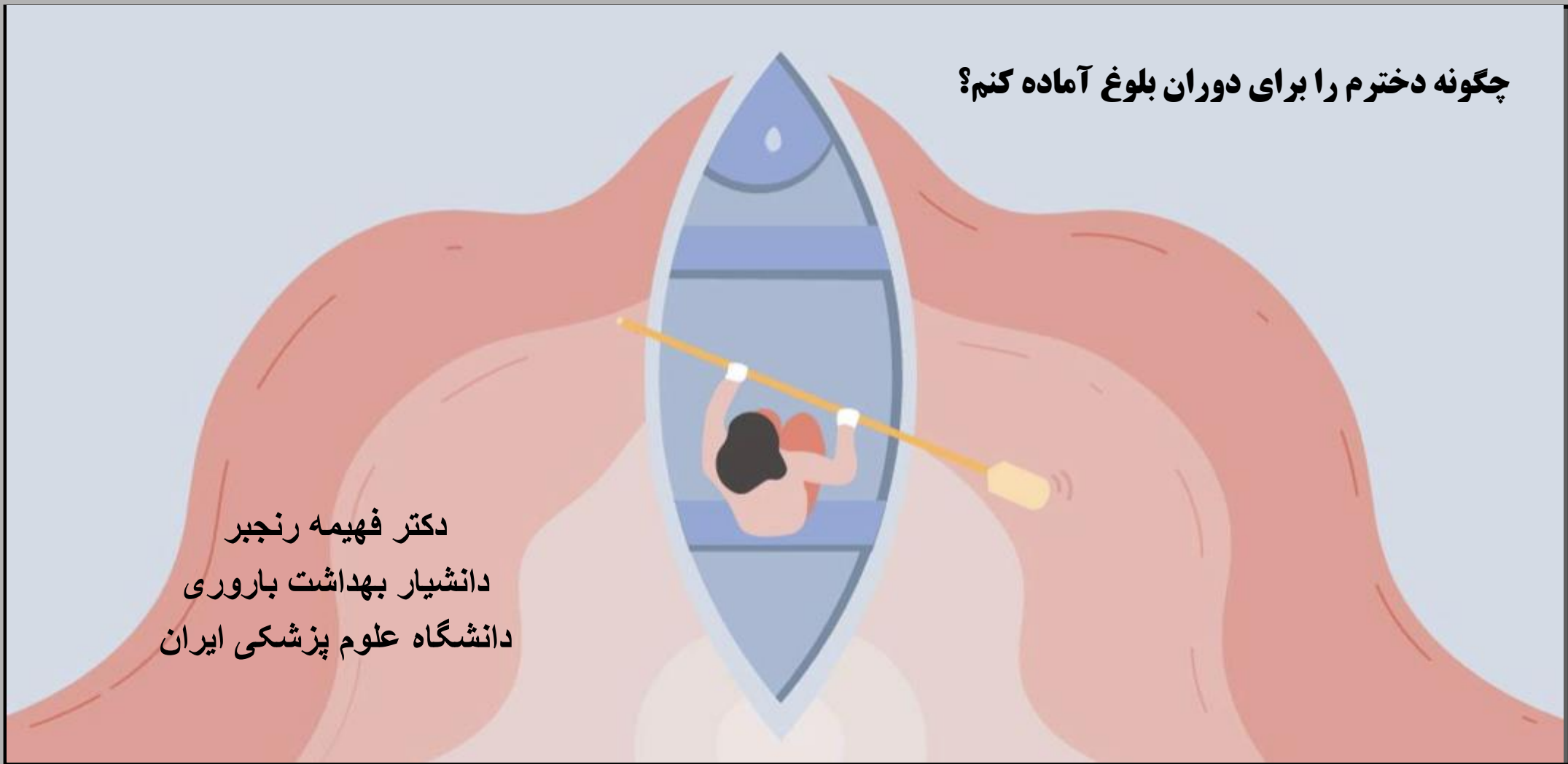
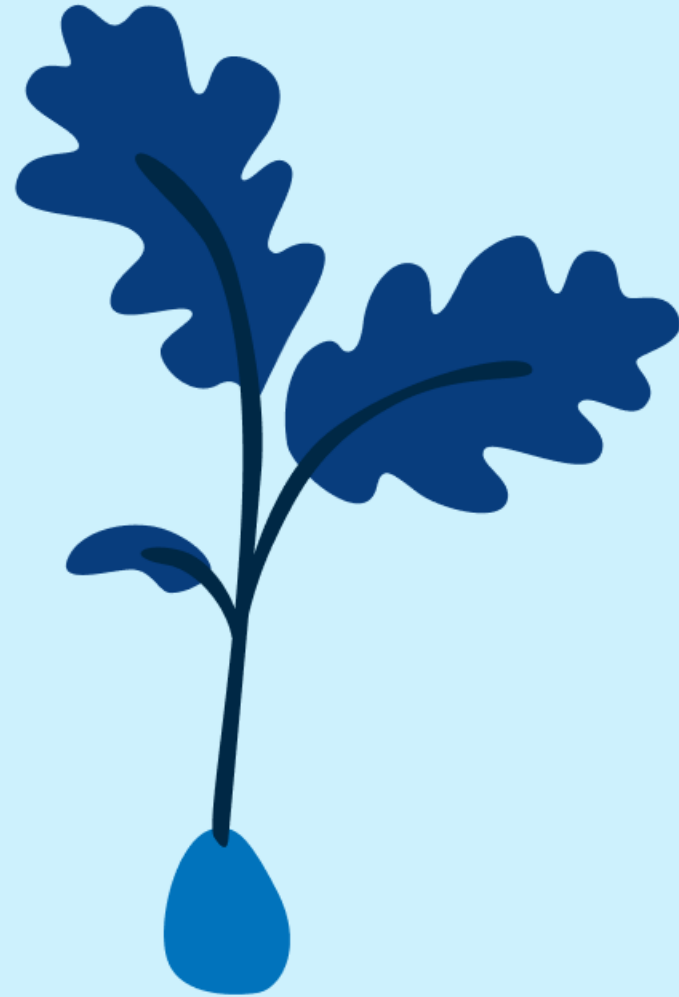
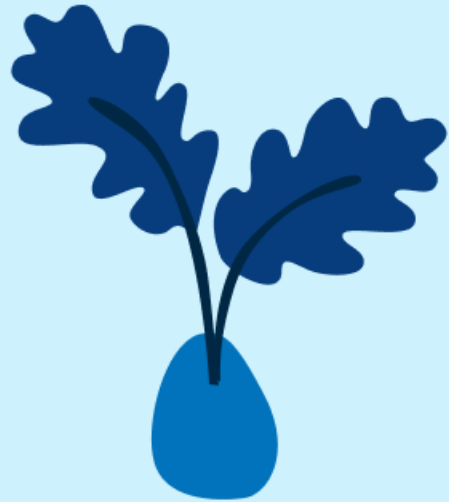


چگونه دخترم را برای دوران بلوغ آماده کنم؟

دکتر فهیمه رنجبر  
دانشیار بهداشت باروری  
دانشگاه علوم پزشکی ایران



بلوغ یک دوران گذار است



## گفت‌وگو



برقراری ارتباطی صادقانه و حمایتی  
ایجاد آمادگی ذهنی  
ارائه اطلاعات صحیح و انتقال نگرش مثبت  
ایجاد حس مثبت در مورد بدن  
تقویت اعتماد به نفس  
آموزش استقلال  
پاسخ به سوالات و نگرانی‌ها  
استفاده از کمک مشاور

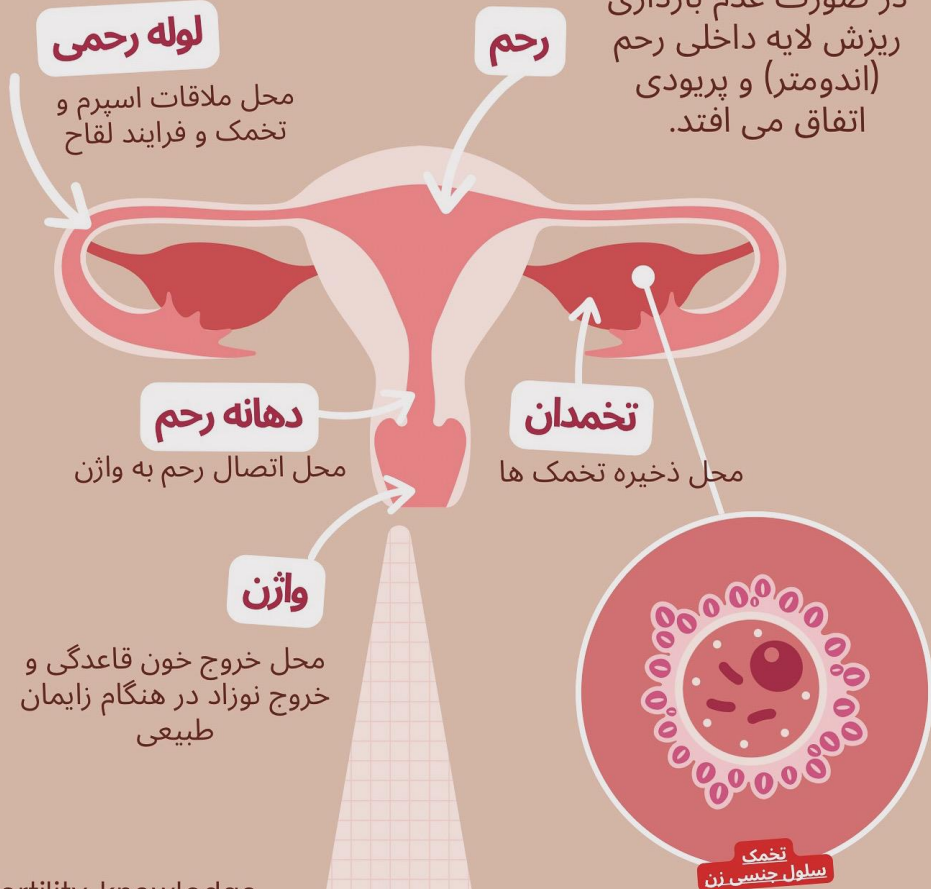
# تغییرات جسمی دوران بلوغ در دختران (شروع از ۸ تا ۱۳ سالگی)



- رشد قد
- تغییر در شکل و فرم بدن
- رشد پستان ها
- رشد موهای ناحیه زیربغل و ولوو
- تعریق
- ترشحات واژینال
- چرب شدن پوست و آکنه
- شروع قاعدگی/پریود (بعد از ۹ سالگی، دو سال بعد از ترشحات واژینال یا رشد جوانه پستان)

# سیستم تولید مثل زن

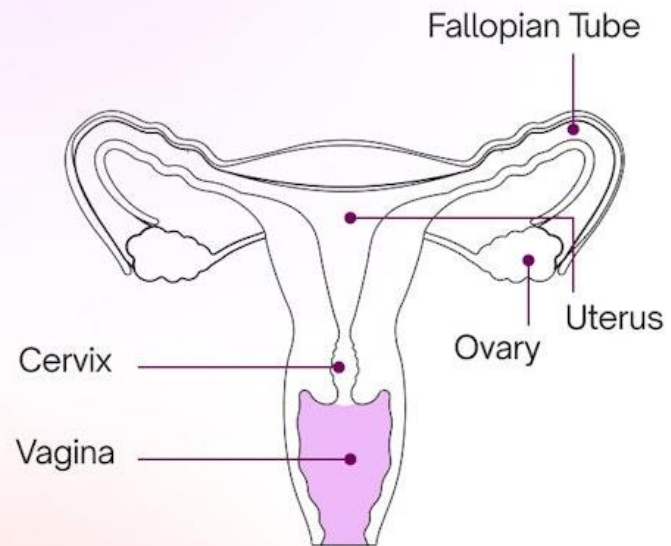
رحم محل پذیرش و پرورش تخمک لقاح یافته است. در صورت عدم بارداری ریزش لایه داخلی رحم (اندومتر) و پرئودی اتفاق می افتد.



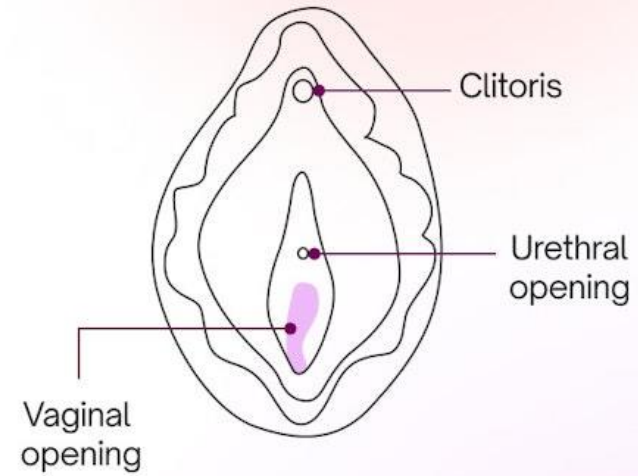
## اهمیت آموزش آناتومی دستگاه تناسلی و آشنایی با واژه های صحیح

# فرق واژن با وولو

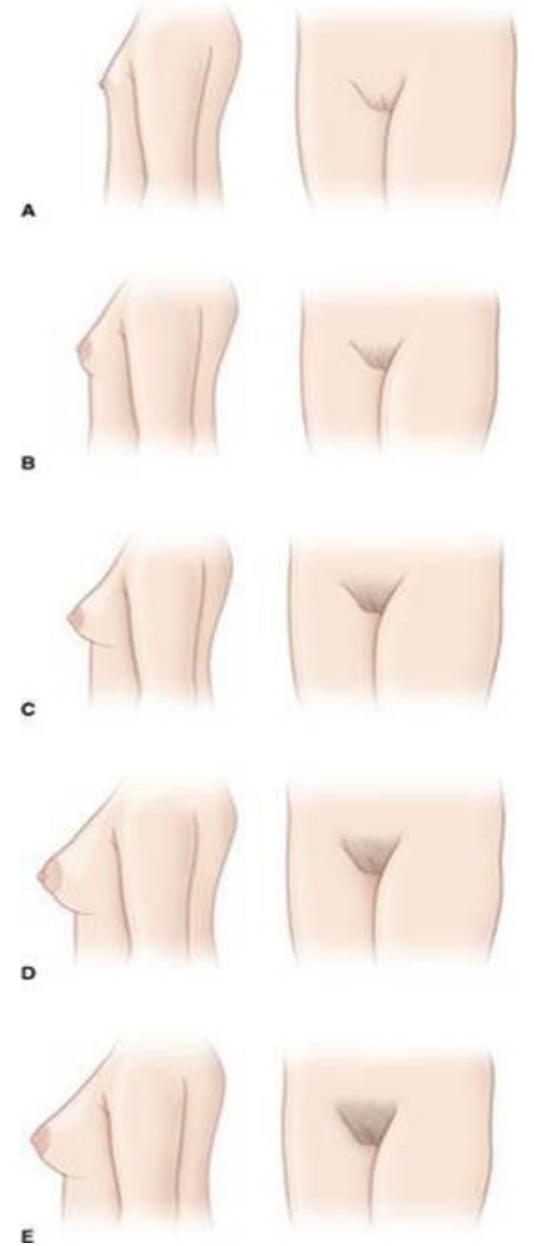
## Vagina



## Vulva



# رشد پستان ها و موهای زهار

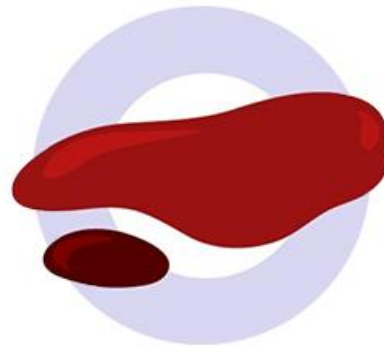






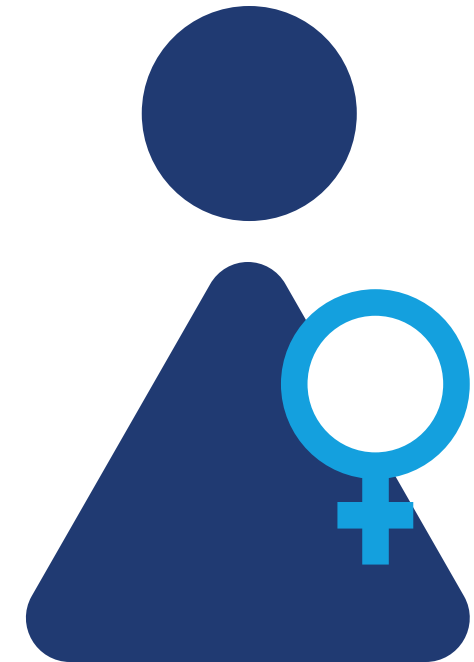


# ترشحات واژینال



# هورمون ها در زنان

- **هورمون محرک فولیکولی (FSH)**  
سیکل قاعدگی را تنظیم و رشد تخمک را تحریک می کند.
- **هورمون لوتئینیزه کننده (LH)**  
به تولید هورمون ها کمک می کند و چرخه قاعدگی و تخمک گذاری را تنظیم می کند.
- **استروژن**  
برای بلوغ، چرخه قاعدگی، بارداری، استحکام استخوان ها و سایر عملکردهای بدن لازم است.
- **پروژسترون**  
رحم را برای لانه گزینی جنین آماده می کند.
- **تستسترون**  
به رشد، نگهداری و ترمیم بافت های تولیدمثل زنانه و توده استخوان کمک می کند و بر رفتار جنسی زنان تاثیر می گذارد.

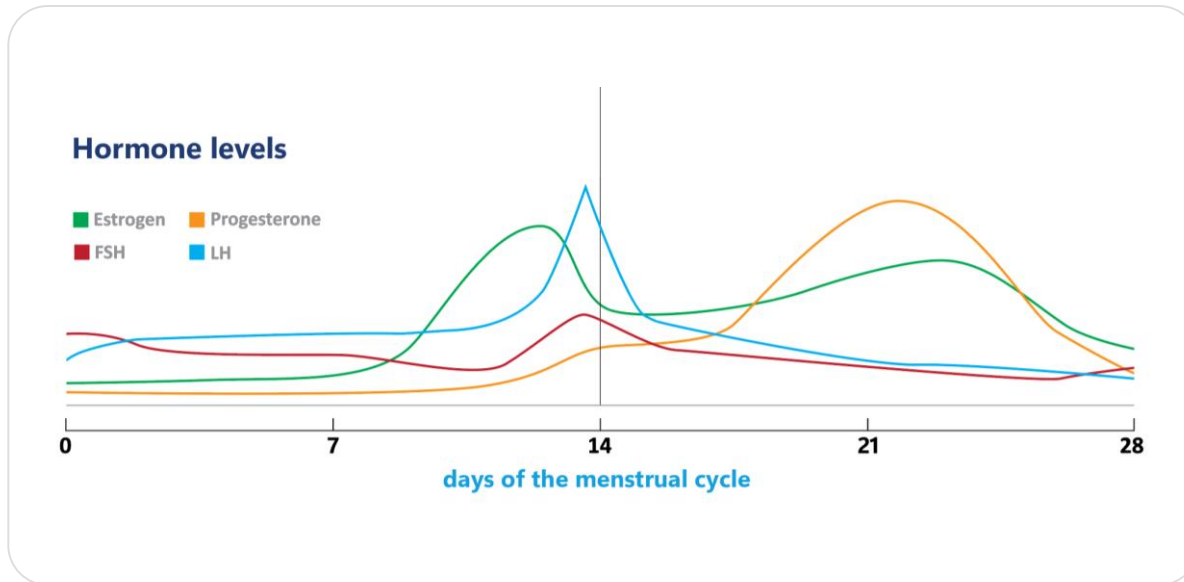


# هورمون های زنانه

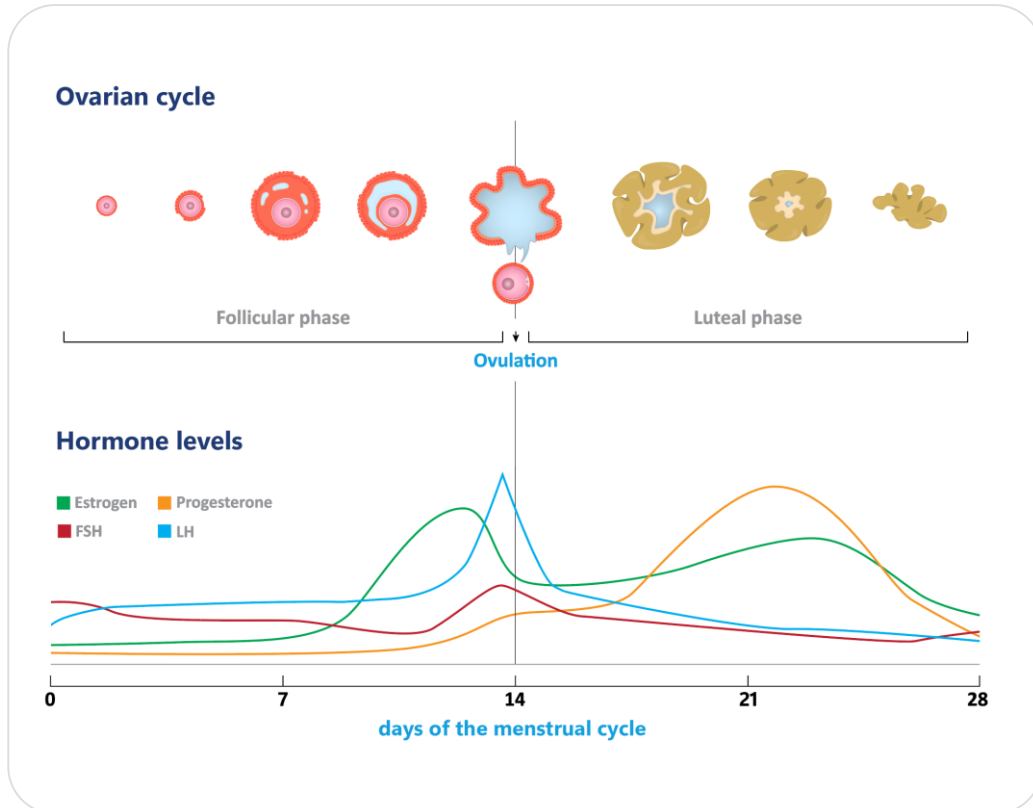
- تخمک گذاری و پرئود را تنظیم می کنند

- سطوح هورمون های مختلف در طول چرخه قاعدگی متفاوت است.

- این تغییرات هورمونی می توانند تأثیرات مثبت و منفی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشند.



تخمک‌گذاری از روز ۱۰ تا روز ۲۵ رخ می‌دهد، که معمولاً بین روزهای ۱۴ تا ۱۸ اتفاق می‌افتد.



قاعدگی:

بین سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی شروع می‌شود و ممکن است در چند سال اول نامنظم باشد.

خونریزی از واژن، که به معنی ریزش پوشش رحم است.

تمام زنان متفاوت هستند و تجربیات مختلفی از چرخه قاعدگی دارند.

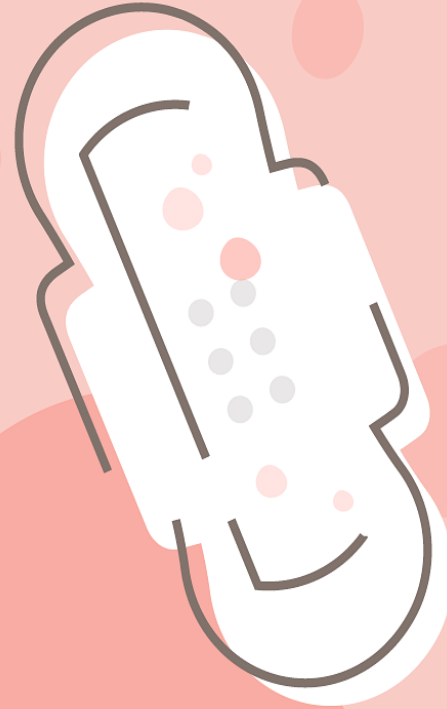
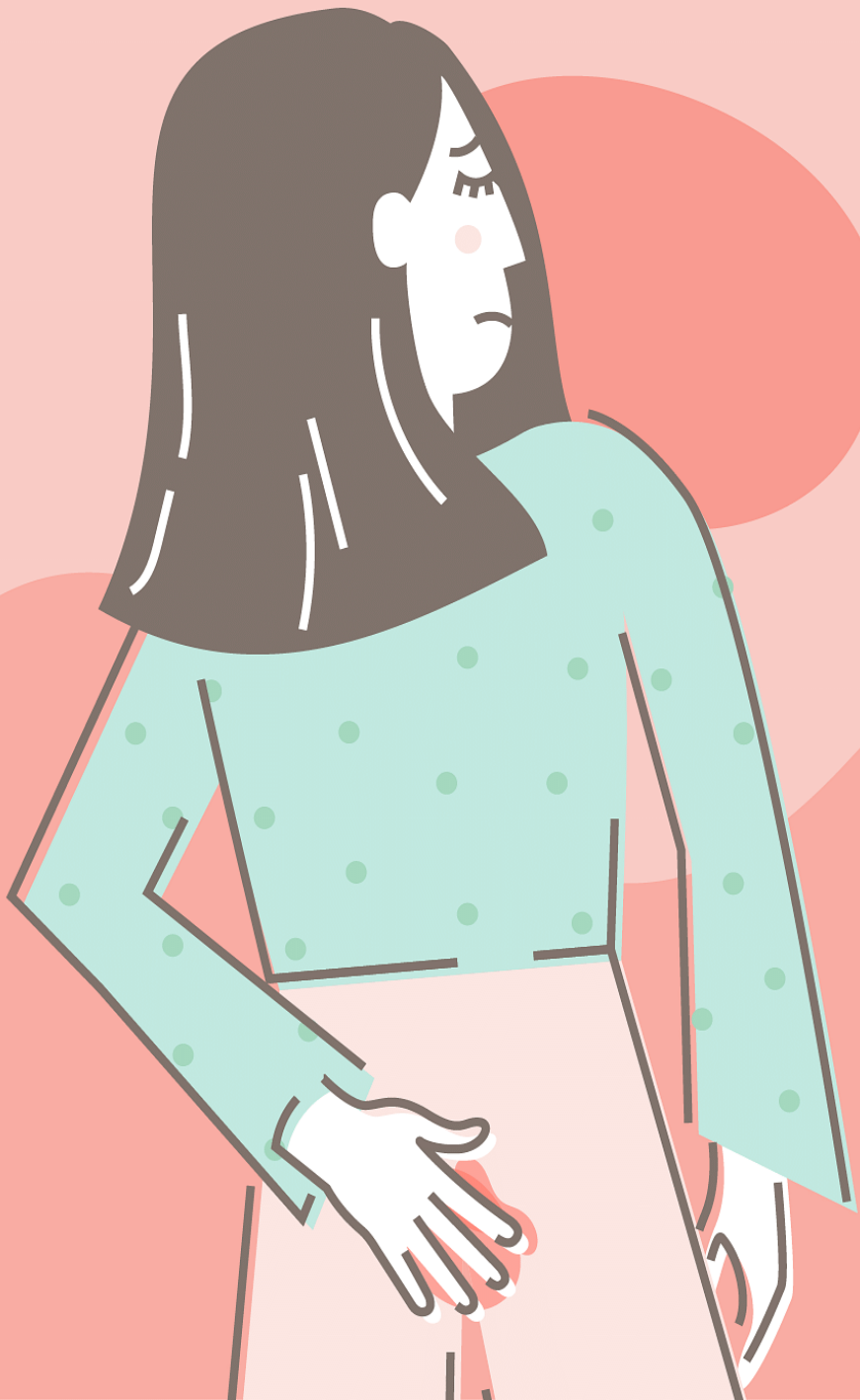
طول چرخه طبیعی قاعدگی معمولاً هر ۲۱ تا ۳۵ روز یک بار است.

طول یک دوره قاعدگی معمولی: کمتر از ۸ روز

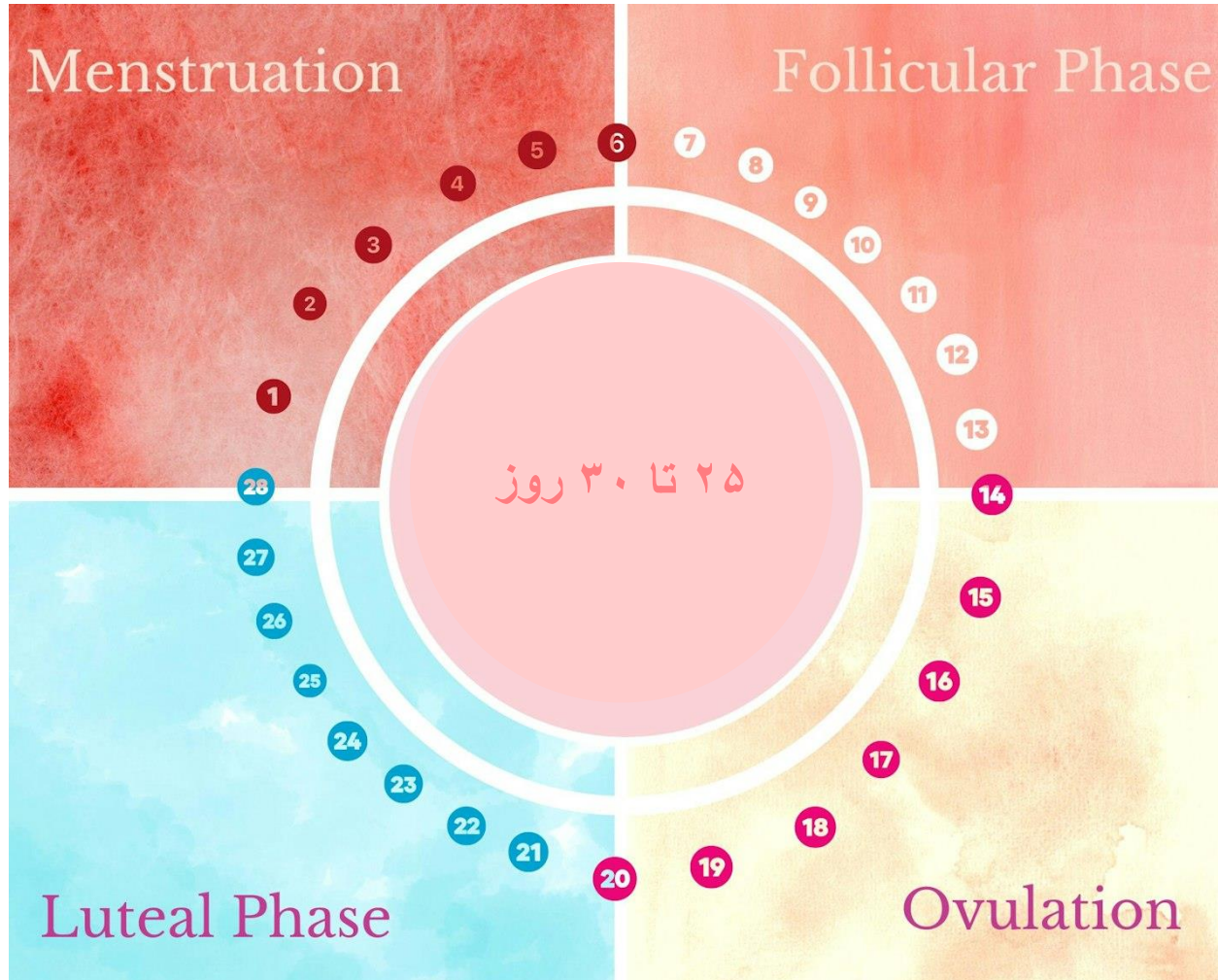
حجم: خونریزی می‌تواند از بسیار کم تا به قدری زیاد باشد که مانع انجام

فعالیت‌های معمولی شما شود.

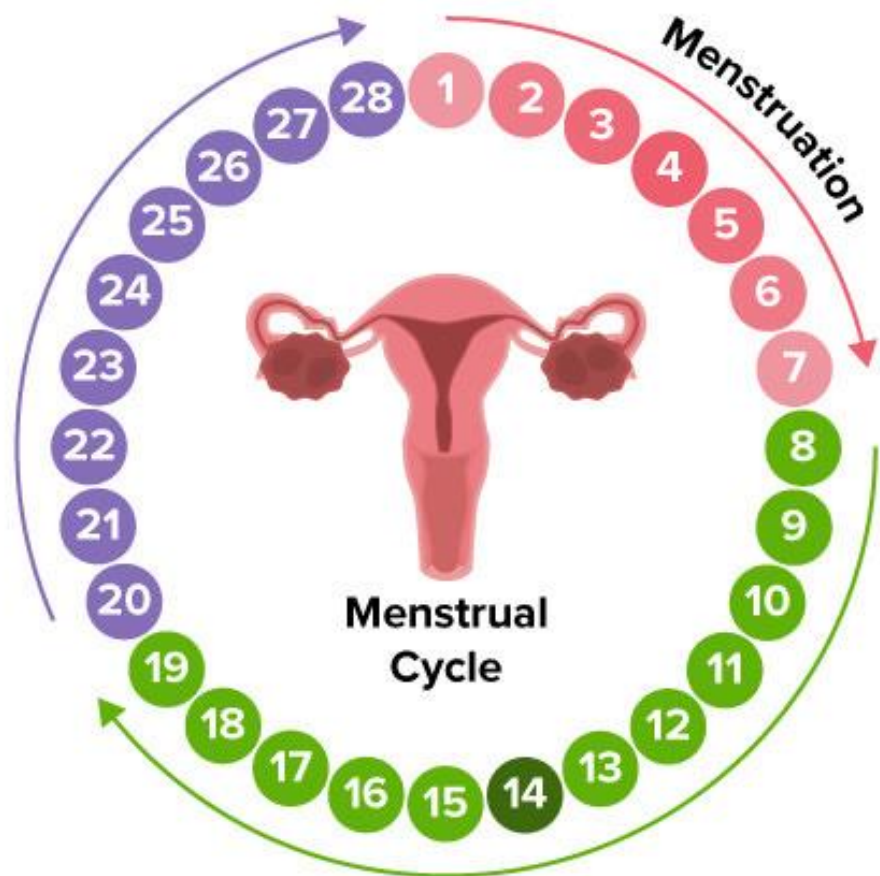
کی در مورد پریود حرف بزنیم؟  
چگونه پریود را تعریف کنیم؟



# چرخه قاعدگی



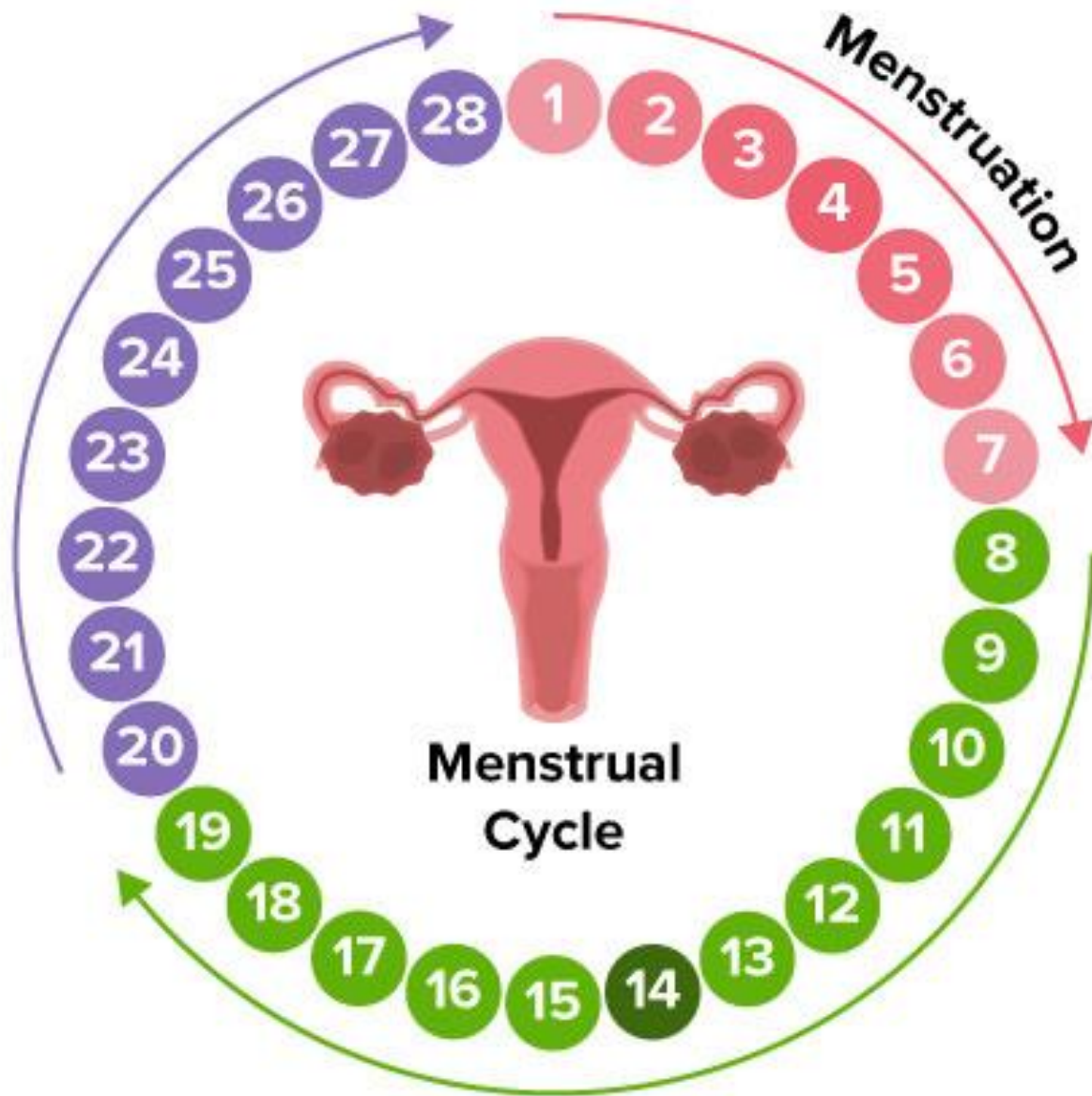




طول سیکل قاعدگی در زنان متفاوت است و از هر ۸ زن فقط یک نفر سیکل ۲۸ روزه دارد.

تخمک گذاری در روز ۱۴ سیکل اتفاق نمی افتد.

سیکل قاعدگی از ۲۵ سالگی به بعد هر سال ۵ ساعت کوتاه تر می شود.



## قاعدگی غیر طبیعی

حجم خونریزی: زیاد

مدت خونریزی: بیشتر از ۸ روز

نظم: طولانی ترین و کوتاه ترین سیکل

بیشتر از ۸ تا ۱۰ روز با هم اختلاف دارند.

مدت: کمتر از ۲۴ روز و بیشتر از ۳۸ روز

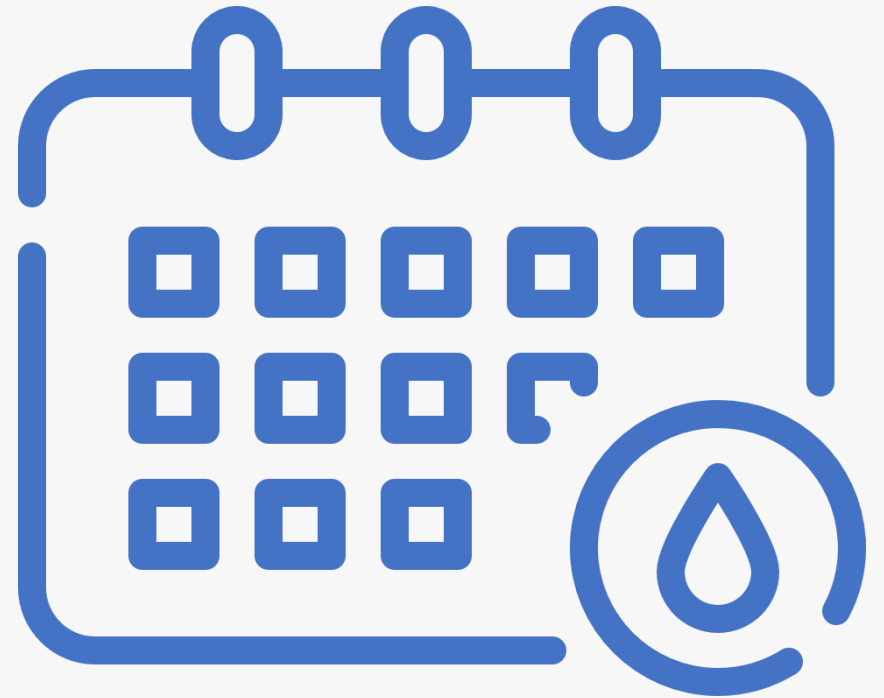
# علائم حجم زیاد خونریزی



۱. نشت مکرر به لباس زیر
۲. استفاده از دو یا چند پد همزمان
۳. مجبور به تعویض پد با فواصل کمتر از یکساعت
۴. بیداری شبانه برای تعویض پد
۵. تداخل در انجام فعالیت های معمول روزانه



تقویم قاعدگی



# چه وسایلی تهیه کنیم؟

با هم برای خرید وسایل بروید





# کی در مورد پریرود با بچه ها صحبت کنیم؟





# نحوه تعیین سایز سوتین



# لباس زیر مناسب



- استفاده از لباس زیر با الیاف طبیعی مانند پنبه
- عدم استفاده از لباس زیر تنگ و حاوی الیاف پلاستیک
- شستشوی لباس زیر نو قبل از مصرف
- خشک کردن لباس زیر در آفتاب و در معرض مستقیم هوا یا با استفاده از اتو

# محصولات قاعدگی

انواع مختلفی از محصولات مربوط به قاعدگی وجود دارد.  
از محصولی استفاده کنید که با شما سازگار است:

– نوار بهداشتی

– تامپون

– کاپ قاعدگی

– شلوار قاعدگی

– جوراب‌های قاعدگی



- اگر پد برای مدت طولانی عوض نشود، می تواند باعث ایجاد عفونت های قارچی واژن و بثورات شود.
- تعویض مکرر نوار بهداشتی هر ۳ ساعت یا بعد از هر بار دفع ادرار (خون بهترین محیط برای رشد میکروب هاست).
- شستشوی ناحیه دفع ادرار و سپس ناحیه دفع مدفوع



## نوار بهداشتی پارچه ای





# ڪاپ قاعدگي





## سرویس های بهداشتی مناسب بانوان



برای شستشوی ناحیه تناسلی نیاز به استفاده از شوینده های صابونی، خوشبو کننده و دستمال مرطوب نیست

# روش صحیح دفع نوار بهداشتی



wikiHow to Shower After Gym Class While on Your Period



## نحوه استحمام در قاعدگی

دوش گرفتن روزانه به صورت ایستاده در دوران قاعدگی

پریود تداخلی با فعالیت های روزمره  
مانند رفتن به مدرسه، دانشگاه، ورزش  
و ... ندارد.



## تابوها، تبعیض و مسائل فرهنگی

قاعدگی و پریود بیماری یا مریضی نیست.

درد پریود جوک نیست.

قاعدگی باعث شرم و خجالت نیست.

باید در مورد قاعدگی با پدر یا پسران خانواده نیز حرف زد.

خون قاعدگی خون کثیف یا کهنه بدن نیست.

حمام رفتن در دوران قاعدگی منعی ندارد.



• تجربه قاعدگی در اکثر زنان ایرانی یک تجربه منفی است.

• قاعدگی باعث شرم و خجالت است و مخفی نگه داشته می شود و معمولاً از مردان پنهان می شود.

• احساس ترس، شوک یا نگرانی می تواند تحت تأثیر آمادگی ناکافی برای قاعدگی باشد.

• خون قاعدگی کثیف پنداشته می شود.

• قاعدگی نشانه بدبختی و دردسر زن بودن پنداشته می شود.



جک های زیادی برای عصبی بودن خانم ها در دوران پریود درست شده است و مردان درک درستی از قاعدگی و PMS ندارند. (چیه باز پریودی؟)





در صلح بودن با قاعدگی و پذیرفتن آن را باید به دختران یاد داد.

- پسران دچار تغییرات بیولوژیکی بلوغ مانند تغییر تن صدا و درآوردن ریش و سبیل و احتلام و... می‌شوند ولی این تغییرات به آن‌ها غرور و سرمستی می‌دهد ولی گاهی قاعدگی در دختران باعث احساس شرم و خجالت می‌شود.

# دردهای دوره ای قاعدگی





## تغذیه و کاهش درد قاعدگی



- مصرف دمنوش بابونه به میزان دو فنجان در روز از یک هفته قبل از شروع قاعدگی، به کاهش درد کمک می‌کند (دفع گلايسين).
- نوشیدنی زنجبیل، نعنا و لیموی تازه
- چای رازیانه (در موارد مصرف داروی هورمونی یا شیردهی با پزشک مشورت شود).
- نوشیدنی شیر بادام به همراه عسل و دارچین هم ترکیب خوبی برای کاهش درد است.
- ترکیبی از زعفران، دانه کرفس و رازیانه شدت و مدت زمان درد ناشی از دیسمنوره را کاهش می‌دهد.





• مصرف نمک، غذاهای فست فود و بسیار چرب و گوشت قرمز می‌تواند درد را تشدید کند.

• مصرف آب کافی به کاهش درد کمک می‌کند.  
سبزیجات و میوه جاتی که آب زیادی دارن می‌توانند کمک کننده باشند.

• اسموتی با ترکیب خیار و کرفس و توت فرنگی می‌تواند به کاهش درد کمک کند.







قاعدگی طبیعی نیاز به تزریق سرم،  
دارو و مسکن وریدی ندارد.

درد را در سکوت تحمل نکنید، کمک  
بگیرید.

A close-up photograph of a person's hand holding two small, round, red pills. In the background, another hand is holding a clear glass of water. The person is wearing a light green long-sleeved shirt. The background is softly blurred.

مصرف مکمل ۳۰ میلی گرمی آهن هفت روز در ماه برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن توصیه می شود.

مصرف مکمل آهن در دوران قاعدگی خونریزی را بیشتر نمی کند.



بهتر است معده خالی نباشد و قرص آهن با یک لیوان کامل آب میل شود.

(با وعده غذایی که لبنیات نداشته باشد. مثلا با میوه عصرانه، یا یک ساعت بعد از شام یا یک ساعت بعد از نهار)

مصرف خودسرانه آهن در روزهای غیر قاعدگی بدون اطلاع از وضعیت آهن خون توصیه نمی شود. چون ممکن است دریافت آهن اضافه شرایط را برای سرطان زایی فراهم کند.



یک نفر از هر ده زن بیماری اندمتریوز دارد.

## اندومتریوز



بافت‌هایی از رحم که در خارج از رحم یافت می‌شوند و در طول پریود خونریزی می‌کنند و باعث درد و ناراحتی جسمی، روحی و خستگی و درازمدت چسبندگی و اسکار در لگن می‌شوند.





# اندومتریوز

## چقدر شایع است؟

این وضعیت حدوداً ۱ نفر از هر ۱۰ زن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## اندومتریوز چیست؟

بافت مشابه با لایه داخلی رحم در خارج از رحم پیدا می‌شود.

## علائم اندومتریوز چیست؟





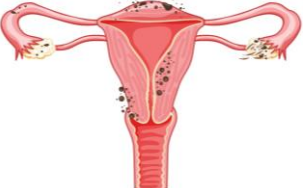



- قاعدگی‌های دردناک که به مسکن‌های ساده پاسخ نمی‌دهند
- درد یا گرفتگی در ناحیه پایین شکم هنگام ادرار کردن و دفع
- درد عمیق در ناحیه لگن در حین مقاربت
- کاهش انرژی
- افسردگی
- ممکن است منجر به مشکلات جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی شود.

## درمان اندومتریوز چیست؟

بیشتر افراد به درمان هورمونی، مانند قرص ترکیبی یا کوپیل هورمونی، به خوبی پاسخ می‌دهند.

افرادی که علائم شدیدتری دارند ممکن است به عمل جراحی نیاز داشته باشند.

اگر فکر می‌کنید که دچار اندومتریوز هستید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

 <p>Normal uterus</p>	 <p>قاعدگی‌های دردناک که به مسکن‌های ساده پاسخ نمی‌دهند</p>	 <p>درد یا گرفتگی در ناحیه پایین شکم هنگام ادرار کردن و دفع</p>	 <p>دردهای عمیق لگنی در موقع سکس</p>
 <p>Endometriosis</p>	 <p>نداشتن انرژی</p>	 <p>افسردگی</p>	 <p>مشکلات جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی</p>



# تغییرات روانی بلوغ









# سندرم پیش از قاعدگی (PMS) یا تنش پیش از قاعدگی (PMT)

## درمان چیست؟

این علائم معمولاً با شروع قاعدگی برطرف می‌شوند. ورزش و تغذیه ممکن است کمک کننده باشند. اما اگر بر سلامت شما تأثیر بگذارد، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

۵ درصد از زنان دچار اختلال پیش از قاعدگی شدید (PMDD) هستند، که در آن PMS به قدری شدید است که نمی‌توانند زندگی عادی داشته باشند



## علائم؟

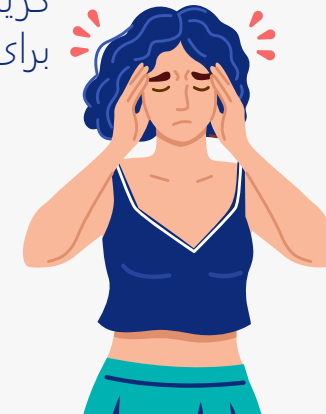
علائمی که ممکن است چند روز تا دو هفته قبل از شروع قاعدگی بروز کنند.

## علائم جسمی:

- حساسیت پستان، نفخ، خستگی، افزایش وزن، حالت تهوع، یبوست، اسهال، بی‌خوابی، درد کمر، درد مفاصل، سردرد، میگرن، آکنه

## علائم روانی:

- نوسانات روحی، خشم، پرخاشگری، افسردگی، تحریک‌پذیری، گریه، اضطراب، بی‌دقتی، کاهش میل جنسی، میل غذایی برای خوراکی‌های شیرین و شور، تمرکز ضعیف، فراموشی



## چقدر شایع است؟

۲۰-۴۰ درصد از زنان به این مشکل دچار هستند، اما این به معنای آن است که ۶۰-۸۰ درصد دچار این مشکل نیستند.





سندرم پیش از قاعدگی (PMS) چند روز تا دو هفته قبل از شروع قاعدگی آغاز می‌شود.

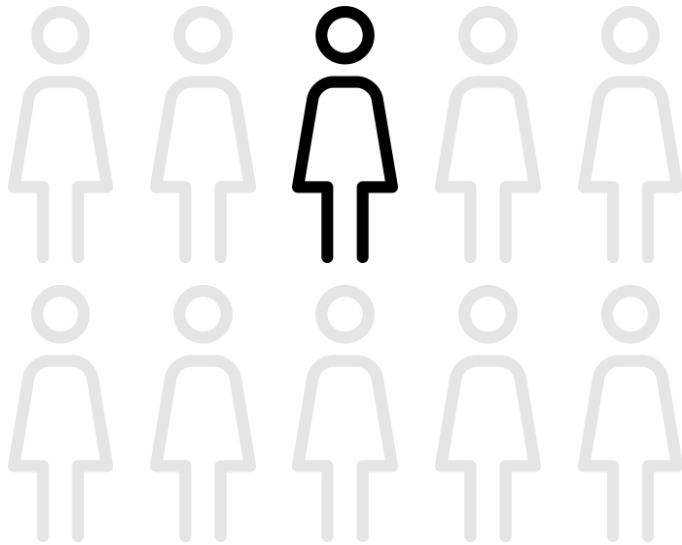
علائم فیزیکی: درد سینه؛ تورم؛ خستگی؛ افزایش وزن؛ تهوع؛ یبوست؛ اسهال؛ بی‌خوابی؛ درد پشت؛ درد مفاصل؛ سردرد؛ میگرن؛ و جوش

علائم عاطفی: نوسان مزاج؛ خشونت؛ افسردگی؛ عصبانیت؛ گریه؛ اضطراب؛ دست و پا چلفتی شدن؛ میل غذاهای شیرین و شور؛ کمبود تمرکز؛ و فراموشی

معمولا زمانی که قاعدگی شروع می‌شود، علائم برطرف می‌شود.

## • سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCO)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)  
یک نفر از هر ۱۰ زن را تحت تاثیر قرار می دهد.



### درمان

• تغذیه سالم، به ویژه کاهش قند

• ورزش منظم

• درمان های هورمونی، مانند قرص های  
ضد بارداری

اگر فکر می کنید که دچار PCOS  
هستید، بهتر است با پزشک خود  
مشورت کنید.

### چقدر شایع است؟

این وضعیت حدود ۱ نفر از هر ۱۰ زن را تحت تاثیر  
قرار می دهد.

### این سندرم چیست؟

وضعیتی است که بر عملکرد تخمدان ها تاثیر  
می گذارد و ممکن است با مسائل بهداشتی  
دیگری همراه باشد. همچنین باعث ناهنجاری در  
هورمون های جنسی می شود.

### چه علائمی دارد؟

• قاعدگی های نامنظم یا عدم قاعدگی، افزایش  
وزن و دشواری در کاهش وزن، کاهش باروری،  
آکنه، رشد غیرعادی مو، نوسانات خلقی و  
تحریک پذیری، مشکلات با متابولیسم قند

# پرسی و پاسخی





خسته نباشید

