



# واحد گار ۱

## تغییرهای دوره‌ی بلوغ



هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- بلوغ را تعریف کند.
- ۲- تغییرهای جسمی و روانی دوره‌ی بلوغ را در پسران و دختران توضیح دهد.
- ۳- دوره‌ی قاعدگی را تعریف کند و تغییرهای شایع آن دوره را نام ببرد.
- ۴- راه‌های سازگاری با تغییرهای روانی دوره‌ی بلوغ را به کار بندد.

## پیش‌آزمون واحد کار اول

- ۱- بلوغ دختران و پسران معمولاً در چند سالگی آغاز می‌شود؟
- ۲- طول مدت خونریزی قاعدگی معمولاً چند روز است؟
- ۳- سه تغییر روانی دوره‌ی بلوغ را نام ببرید.
- ۴- دو تغییر جسمی مهم دوره‌ی بلوغ در دخترها و پسرها را نام ببرید.

### مقدمه

یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی انسان، دوره‌ی بلوغ است. در این مرحله، فرد در مرز بین دو دوره‌ی کودکی و بزرگسالی قرار دارد. بنابراین با شناسایی خصوصیات این دوره می‌توان به نوجوان کمک کرد تا هرچه بهتر دوره‌ی بلوغ را بگذراند و با مشکل‌های آن مقابله کند.

**۱-۱- تعریف بلوغ**  
بلوغ به مفهوم رسیدن و کامل شدن است و در اصطلاح به مرحله‌ای از رشد و تکامل گفته می‌شود که منجر به تغییرهای خاص جسمی و روانی و توانایی تولیدمثل شود. شروع دوره‌ی بلوغ، به تغییرهای هورمونی خاصی وابسته است که توسط مغز کنترل شده و باعث تولید و ترشح هورمون‌های جنسی از غده‌های خاص بدن و بروز نشانه‌های بلوغ می‌شود.

### بیش‌تر بدانید

هیپوتالاموس با شروع دوره‌ی بلوغ هورمون‌های خاصی را ترشح می‌کند که بر غده‌ی هیپوفیز تأثیر می‌گذارد و باعث ترشح هورمون‌های FSH و LH از این غده می‌شود. هورمون‌های مترشحه از هیپوفیز نیز به نوبه‌ی خود بر غده‌های جنسی تأثیر می‌گذارد و باعث بروز نشانه‌های بلوغ در فرد می‌شود.



## ۱-۲ سن شروع بلوغ

آیا به یاد دارید علائم بلوغ در چه سنی در شما ظاهر شد؟ شروع بلوغ در دخترها ۸ تا ۱۲ سالگی و در پسرها ۱۰ تا ۱۴ سالگی است و حدود ۴ سال طول می‌کشد. مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده‌ی شروع سن بلوغ ارث است، اما عوامل زیر نیز بر زمان شروع آن تأثیر می‌گذارد:

— جنس: دختران حدود ۱ تا ۲ سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند.

— نژاد: معمولاً دختران سیاه پوست یک سال زودتر بالغ می‌شوند.



## ۱-۳ تغییرهای جسمی دوره‌ی بلوغ

مهم‌ترین تغییرهای جسمی دوره‌ی بلوغ در دختران و پسران به ترتیب زمان وقوع عبارتند از:

### پسران

- ۱- رشد بیضه‌ها و کیسه‌ی بیضه
- ۲- رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی
- ۳- اولین انزال
- ۴- جهش رشد
- ۵- تغییر صدا و رشد حنجره
- ۶- رویش موهای درشت و زبر بدن و زیربغل
- ۷- فعالیت غده‌های چربی و عرق
- ۸- رویش مو در صورت - ریش و سبیل

### دختران

- ۱- جوانه زدن پستان‌ها
- ۲- رشد لگن استخوانی
- ۳- جهش رشد
- ۴- رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی
- ۵- اولین دوره‌ی قاعدگی
- ۶- رویش موهای درشت و زبر زیربغل و افزایش موهای بدن

### بدن

- ۷- فعالیت‌های غده‌های چربی و عرق
- ۸- کامل شدن رحم و مهبل

## ۱-۳-۱ تغییرهای جسمی پسران در دوره‌ی بلوغ:

درباره‌ی تغییرهای جسمی پسران در دوره‌ی بلوغ چه می‌دانید؟ دستگاه تناسلی مرد شامل آلت تناسلی، دو عدد بیضه که هریک در داخل کیسه‌ی بیضه قرار دارد، مجاری خروجی (اسپرم‌پر) و دو عدد غده است.



— چاقی و لاغری مفرط: افراد بیش از حد، چاق یا لاغر، کمی دیرتر بالغ می‌شوند، اما دخترانی که چاقی متوسط دارند زودتر بالغ می‌شوند.

— محل زندگی: ساکنان نواحی هم‌سطح دریا و معتدل زودتر از آنان که در ارتفاعات یا جاهای سردسیر زندگی می‌کنند، بالغ می‌شوند.

— فشار فیزیکی و روحی: فعالیت شدید بدنی یا فشار روحی شدید باعث به تأخیر افتادن زمان شروع بلوغ می‌شود.

— تغذیه و بهداشت: وضعیت نامناسب بهداشت و تغذیه، زمان شروع بلوغ را عقب می‌اندازد.

— سایر عوامل: عوامل فرهنگی، اجتماعی و ... نیز بر سن بلوغ تأثیر می‌گذارد، مثلاً ساکنان شهرها زودتر از روستاییان بالغ می‌شوند.

## بهداشت بلوغ: تغییرهای دوره‌ی بلوغ

مهم‌ترین تغییرهای بلوغ پسران به ترتیب زمان وقوع عبارت‌اند از:

### رشد بیضه‌ها و کیسه‌ی بیضه

شروع بلوغ پسرها با رشد قابل توجه بیضه‌ها مشخص می‌شود. به‌طور متوسط رشد بیضه‌ها و کیسه‌ی بیضه بین ۱۰ تا ۱۳/۵ سالگی شروع می‌شود و ممکن است تا ۱۸ سالگی ادامه یابد.

تولید اسپرم از زمان بلوغ شروع می‌شود و تا آخر عمر ادامه دارد. بدین ترتیب مرد تا آخر عمر قدرت تولیدمثل دارد.

بیضه‌ها غده‌های جنسی و تولید مثل مردند که در کیسه‌ای خارج از بدن قرار دارند و به خوبی قابل لمس‌اند. به‌طور طبیعی بیضه‌ی سمت راست کمی بالاتر از بیضه‌ی سمت چپ قرار دارد. بیضه‌ها هورمونی مردانه به نام تستوسترون و سلول‌های تولیدمثل مردانه به نام اسپرم تولید می‌کنند.



## توجه

اگر فردی احساس تورم، قرمزی، سنگینی یا توده‌ای در بیضه‌هایش کرد باید به پزشک مراجعه کند.

نوجوان پیش می‌آید که به آن احتلام می‌گویند. اگر نوجوان چیزی درباره‌ی انزال نداند دچار نگرانی خواهد شد ولی باید بداند این یکی از مراحل رشد و نشانه‌ی سلامت اوست.

### جهش رشد

● افزایش قد: حداکثر سرعت افزایش قد پسر در ۱۱ تا ۱۳ سالگی و به‌طور متوسط در ۱۴ سالگی است که اصطلاحاً به آن جهش رشد قدی می‌گویند. در این زمان قد نوجوان در طول یک سال ۷/۵ تا ۱۲/۵ سانتی‌متر افزایش می‌یابد و پس از آن مجدداً سرعت رشد قدی کم می‌شود.

### رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی

موهای ناحیه‌ی شرمگاهی حدود ۱۰ تا ۱۵ سالگی و غالباً همزمان با بزرگ شدن بیضه‌ها و قبل از اولین انزال، شروع به رویش می‌کند. این موها در ابتدا کم، صاف، نازک و ظریف‌اند اما به تدریج تیره، زبر و کمی تاب‌دار می‌شود.

### اولین انزال

در قسمتی از دستگاه تناسلی مردان محلی برای ذخیره شدن منی وجود دارد. خروج منی را انزال می‌گویند که اولین بار به‌طور متوسط در ۱۴/۵ سالگی و حدود یک سال بعد از شروع رشد بیضه‌ها اتفاق می‌افتد. معمولاً انزال هنگام خواب

## توجه

اکثر پسرها در سن ۱۸ تا ۲۱ سالگی به قد زمان بزرگسالی خود دست می‌یابند.



● **تغییر در تناسب اندام‌ها:** در دوره‌ی بلوغ اندام‌ها یکسان رشد نمی‌کنند. تقریباً یک سال بعد از آن که رشد پاها به حداکثر خود رسید، اندازه‌ی طول و عرض تنه افزایش می‌یابد. معمولاً قسمت‌های انتهایی اندام‌ها سریع‌تر از قسمت‌های دیگر رشد می‌کند، به طوری که:

- در پاها: ابتدا پا تا میچ و سپس ساق و ران رشد می‌کند،
- در دست‌ها: ابتدا دست و ساعد و سپس بازو رشد می‌کند.

ممکن است نوجوان در اوایل بلوغ به دلیل جمع شدن چربی در شکم، ران‌ها، گردن و گونه، چاق به نظر برسد اما بعد از کامل شدن بلوغ این چربی‌ها به تدریج کمتر می‌شود. افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط به دلیل افزایش چربی نیست، بلکه به علت رشد و تکامل استخوان و عضله نیز است. به همین دلیل با وجود افزایش وزن، نوجوان، لاغر به نظر می‌رسد. در پسرها بیش‌ترین افزایش وزن در ۱۶ سالگی اتفاق می‌افتد و بعد از آن افزایش وزن کندتر می‌شود. این تغییرها موجب ظاهر نامتناسب نوجوان در دوره‌ی بلوغ می‌شود که به تدریج برطرف می‌شود. در پسرها قفسه‌ی سینه عریض و شانه‌ها پهن‌تر از لگن می‌شود و رشد عضلات آن‌ها نیز بیش‌تر از دخترهاست.

### ● رشد آلت تناسلی

جهش رشد آلت تناسلی حدود ۱۰/۵ تا ۱۴/۵ سالگی و به موازات رشد بیضه‌ها یا کمی بعد از آن شروع می‌شود اما میزان رشد آن مانند سایر اعضا از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

### تغییر صدا و رشد حنجره

تغییر صدا به دلیل بزرگ شدن حنجره و کلفت شدن تارهای صوتی است و شامل دو مرحله‌ی زیر است:

- ۱- قبل از اولین انزال: بعضی تغییرهای زودرس صدا قبل از اولین انزال بروز می‌کند.
- ۲- بعد از رویش موهای زیربغل و در دوره‌ی حداکثر رشد: بم شدن صدا در این زمان اتفاق می‌افتد.

صدای دخترها نیز در دوره‌ی بلوغ کمی دورگه می‌شود و

عمق می‌یابد.

رویش موهای درشت و زبریدن و زیر بغل رویش این موها معمولاً ۱ تا ۲ سال بعد از رشد موهای ناحیه‌ی شرمگاهی است. بعضی افراد پرموتر از دیگران اند و در بعضی‌ها ممکن است موهای ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه رشد نکند.

### فعالیت غده‌های چربی و عرق

غده‌های چربی کنار پیاز موها قرار دارد و مسئول تولید چربی برای محافظت و نرم نگه‌داشتن پوست و موست. با شروع بلوغ، فعالیت این غده‌ها به دلیل افزایش ترشح هورمون‌ها زیاد می‌شود و ممکن است جوش‌هایی را در پوست بدن ایجاد کند که به آن‌ها آکنه یا جوش غرور می‌گویند. آکنه بیش‌تر در صورت، کمر و شانه ظاهر می‌شود.



فعالیت غده‌های عرق (به‌خصوص در زیربغل) نیز در دوره‌ی بلوغ زیاد می‌شود که همراه فعالیت غده‌های چربی باعث تولید بوی بدن می‌شود.

### رویش مو در صورت — ریش و سیبیل

این پدیده، رویداد مهمی است زیرا از نظر اجتماعی نشانه‌ی مردانگی است. رویش موهای صورت تقریباً از زمان

## بهداشت بلوغ: تغییرهای دوره‌ی بلوغ

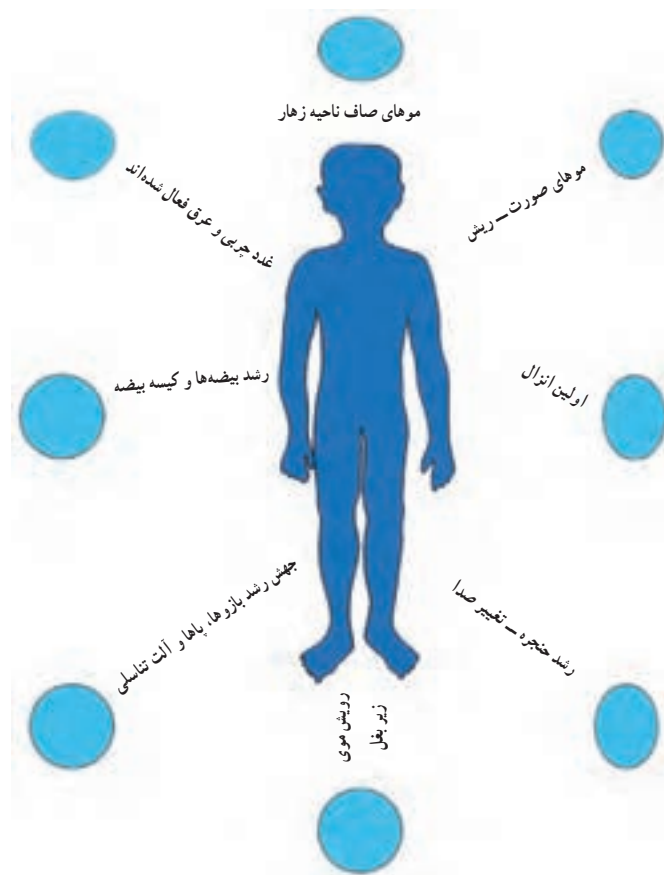
- ۳- به دنبال آن، موها در قسمت بالای گونه‌ها و در قسمت زیر لب پایینی رشد می‌کند،
- ۴- سرانجام موهای کناره‌ها، زیر چانه و سپس قسمت‌های باقیمانده‌ی پایین صورت رشد می‌کند.

پیدایش موهای زیر بغل آغاز می‌شود. مراحل رویش این موها به ترتیب زیر است:

- ۱- اولین موهای صورت در گوشه‌های لب بالایی رشد می‌کند،
- ۲- سپس به شکل سبیل در سراسر لب بالایی پخش می‌شود،

## فعالیت ۱

شماره‌های ۱ تا ۸ را مطابق توالی تغییرهای جسمی دوره‌ی بلوغ در پسران بنویسید.



۱-۳-۲ تغییرهای جسمی دختران در دوره‌ی بلوغ: درباره‌ی تغییرهای جسمی دختران در دوره‌ی بلوغ چه می‌دانید؟ دستگاه تناسلی زن شامل رَجِم (زهدان یا بچه‌دان)، دو عدد لوله‌ی رحمی، دو عدد تخمدان، مهبل و دستگاه تناسلی خارجی است.



غده‌های جنسی زن تخمدان نام دارد که دو عدد به شکل و اندازه‌ی تقریباً یک بادام کوچک‌اند و در دو طرف رحم در انتهای لوله‌های رحمی، در داخل لگن قرار دارند. تخمدان‌ها انبار نگه‌داری سلول‌های تولیدمثل زنانه به نام تخمک هستند. هر نوزاد دختر با تخمک‌های نارس که بعداً رشد خواهند کرد به دنیا می‌آید. این تخمک‌ها تا قبل از بلوغ نارس باقی می‌مانند اما پس از بلوغ زیر تأثیر هورمون‌های جنسی استروژن و پروژسترون که از تخمدان‌ها ترشح می‌شوند، قرار می‌گیرند به طوری که در هر دوره‌ی قاعدگی یک تخمک بالغ و رسیده می‌شود که قدرت باروری دارد. تولید تخمک بالغ از زمان شروع بلوغ تا زمان یائسگی (قطع قاعدگی) ادامه دارد.



تخمک بالغ

بلوغ دختران یک تا دو سال زودتر از پسران اتفاق می‌افتد و مهم‌ترین تغییرهای آن به ترتیب زمان وقوع عبارت‌اند از:

## توجه

**اکثر دخترها در سن ۱۷ تا ۱۸ سالگی به قد زمان بزرگسالی خود دست می‌یابند.**

● **تغییر در تناسب اندام‌ها:** اندام‌های بدن دختران نیز مانند پسران یکسان رشد نمی‌کنند و رشد قسمت‌های انتهایی اندام‌ها بیش‌تر از قسمت‌های دیگر است. تقریباً یک سال بعد از آن‌که رشد پاها به حداکثر خود رسید، طول و عرض تنه افزایش می‌یابد. حداکثر افزایش وزن دخترها دو سال زودتر از پسرها یعنی در ۱۴ سالگی اتفاق می‌افتد. در پایان دوره‌ی بلوغ ران‌ها دوکی شکل، لگن پهن و پستان‌ها کاملاً رشد کرده‌اند. ورزش صحیح و منظم در این دوره

## جوانه‌زدن پستان‌ها

اولین علامت بلوغ در دخترها، رشد پستان‌هاست. نوک پستان و هاله‌ی اطراف آن در سنین ۸ تا ۱۳ (به‌طور متوسط ۱۱ سالگی) کمی برآمده می‌شود که اصطلاحاً جوانه‌زدن نام دارد. سپس به تدریج در طول مدت ۴ سال، ساختمان و ظاهر پستان‌ها کامل شده، به شکل زنی بالغ در می‌آید. ممکن است در ابتدای بلوغ اندازه‌ی دو پستان یکسان نباشد اما این اختلاف تا پایان بلوغ از بین می‌رود.

## رشد لگن استخوانی

دخترها از زمان تولد لگن خاصره‌ی پهن‌تری دارند که این مسأله سازگاری طبیعی برای به‌دنیا آوردن فرزند است. با شروع بلوغ لگن دخترها زیر تأثیر هورمون‌ها پهن‌تر و بزرگ‌تر از پسرها می‌شود.

## جهش رشد

● **افزایش قد:** جهش رشد قدی در دختران معمولاً زودتر از پسران اتفاق می‌افتد به همین دلیل دختران در دوره‌ی راهنمایی از پسران همسن خود بلندترند. در دختران رشد سریع قد حدود ۱۰ سالگی شروع می‌شود و نقطه‌ی اوج آن در ۱۲ سالگی است. در این زمان قد نوجوان در طول یک سال ۶ تا ۱۱ سانتی‌متر افزایش می‌یابد. جهش رشد قدی تقریباً در ۱۴ سالگی پایان می‌یابد و پس از شروع قاعدگی سرعت رشد قدی کم می‌شود.

در شکل دادن به بدن مؤثر است.

## رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی

چهارمین تغییر قابل مشاهده‌ی دوره‌ی بلوغ ظاهر شدن موهای ناحیه‌ی شرمگاهی است. رشد این موها در حدود ۱۱/۵ تا ۱۴/۵ سالگی شروع می‌شود. موهای پیچ و تاب دار بعد از دوره‌ی بیش‌ترین رشد قدی ظاهر می‌شود و نشان‌دهنده‌ی آن است که اولین قاعدگی شش ماه تا یک سال بعد بروز خواهد کرد.

## بهداشت بلوغ: تغییرهای دوره‌ی بلوغ

قاعدگی با افزایش بیش‌تر هورمون‌ها دیواره‌ی داخلی رحم ضخیم‌تر می‌شود. چنانچه در این زمان لقاح صورت بگیرد، تخمک آزاد شده از تخمدان، بارور شده و در دیواره جایگزین می‌شود اما اگر تخمک بارور نشود، مجدداً میزان هورمون‌ها کاهش می‌یابد و به تدریج دیواره‌ی داخلی رحم نازک می‌شود تا این‌که با نزدیک شدن به زمان خونریزی قاعدگی دوباره ریزش می‌کند و خونریزی بعدی اتفاق می‌افتد.



چرخه تغییرات در یک دوره قاعدگی

## اولین دوره‌ی قاعدگی

اولین دوره‌ی قاعدگی حدود ۱۳ سالگی و معمولاً ۲ سال پس از رشد پستان‌ها اتفاق می‌افتد. شروع قاعدگی بین ۹ تا ۱۶ سالگی طبیعی است که به عامل وراثت و عوامل محیطی مانند محل جغرافیایی و تماس با نور، وضعیت تغذیه و سلامت، وزن، شرایط روحی و روانی و ... بستگی دارد.

از اولین روز خونریزی قاعدگی تا شروع خونریزی دوره‌ی بعد، یک دوره‌ی قاعدگی محسوب می‌شود. در این دوره اعمال پیچیده‌ای بین مغز، تخمدان‌ها و رحم اتفاق می‌افتد. در طول دوره‌ی قاعدگی، دیواره‌ی داخلی رحم (اندومتر) زیر تأثیر هورمون‌های جنسی استروژن و پروژسترون دچار تغییر می‌شود. به این ترتیب که حوالی زمان خونریزی قاعدگی، مقدار این هورمون‌ها به قدری کاهش می‌یابد که باعث ریزش دیواره‌ی داخلی رحم و خونریزی می‌شود. چند روز بعد میزان این هورمون‌ها به تدریج افزایش می‌یابد و دیواره‌ی رحم مجدداً ضخیم می‌شود. با رشد این دیواره خونریزی نیز قطع می‌شود. در اواسط دوره‌ی

## توجه

بر اثر تغییرهای هورمونی، ترشحات بی‌رنگ و یا سفید و یا زرد کم‌رنگ معمولاً در طول ماه وجود دارد که بوی کمی دارد یا بی‌بوست. اگر ترشحات قهوه‌ای یا سبز شود و یا بوی شدید داشته باشد که ممکن است با خارش و سوزش نیز همراه باشد باید به پزشک مراجعه کرد.

تدریج از میزان آن کاسته می‌شود تا قطع شود. معمولاً فرد در اولین قاعدگی، قدرت باروری ندارد اما بعد از آن تا زمان یائسگی (زمان قطع قاعدگی) توانایی تولیدمثل خواهد داشت. یائسگی بین ۴۷ تا ۵۰ سالگی رخ می‌دهد.

به خونریزی دوره‌ای رحم که ماهی یکبار اتفاق می‌افتد عادت ماهانه می‌گویند. مقدار خونریزی طبیعی به‌طور متوسط ۳۵ و حداکثر ۸۰ سی‌سی است. طول مدت خونریزی نیز بین ۳ تا ۸ روز است که مقدار آن در روزهای اول بیش‌تر است و به

## توجه

در صورت مشاهده‌ی هر یک از حالت‌های غیر طبیعی زیر باید به پزشک مراجعه کنید:  
– اگر هیچ‌یک از علائم اصلی بلوغ شامل رشد پستان‌ها، رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی و قاعدگی تا ۱۴ سالگی اتفاق نیفتد.

– اگر خونریزی قاعدگی تا ۱۶ سالگی رخ ندهد.

– اگر تغییرهای جسمی بلوغ قبل از ۸ سالگی مشاهده شود.





## بهداشت بلوغ: تغییرهای دوره‌ی بلوغ

**طول دوره‌ی قاعدگی:** طول این دوره در حالت طبیعی ۷ تا ۲۸ روز یعنی بین ۲۱ تا ۳۵ روز و به طور متوسط ۲۸ روز است. معمولاً دوره‌های قاعدگی در دو سال اول بلوغ نامنظم است و حتی ممکن است بین دو دوره چند ماه فاصله بیفتد. برای محاسبه‌ی تاریخ عادت ماهانه‌ی بعدی، طول مدت

قاعدگی خود را به اولین روز خونریزی قاعدگی قبل اضافه کنید. چنانچه این ماه در تاریخ هشتم عادت ماهانه شده‌اید و طول مدت دوره‌ی قاعدگی شما نیز ۲۷ روز است، که تاریخ شروع قاعدگی احتمالاً در روزهای دوّم تا ششم ماه بعد خواهد بود.

$$۲ \leq ۶ \quad ۳۵ - ۳۱ = ۴ \quad ۸ + ۲۷ = ۳۵$$

## بیش‌تر بدانید



طول مدت قاعدگی زیر تأثیر فشارهای روانی، فعالیت شدید بدنی، مصرف برخی داروها، ابتلا به بعضی بیماری‌ها و ... ممکن است در ماه‌های مختلف چند روز تغییر کند. اما اگر این تفاوت در چند ماه متوالی بیش از یک هفته باشد باید به پزشک مراجعه کرد.

## فعالیت ۲

طول مدت دوره‌ی قاعدگی چند مادر را با دخترانشان در طول یک سال مقایسه کنید. چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی می‌بینید؟ درباره‌ی آن در کلاس بحث کنید.

### تغییرهای جسمی شایع دوره‌ی قاعدگی

۱- درد قاعدگی: به بروز درد همزمان با خونریزی قاعدگی یا ۲۴ ساعت قبل از آن درد قاعدگی گفته می‌شود که معمولاً بعد از یک یا دو روز برطرف می‌شود. علت درد، آزاد شدن موادی از دیواره‌ی داخلی رحم (آندومتر) است که باعث انقباض شدید عضلات رحم و عروق آن می‌شود. این درد حالت قولنجی دارد و معمولاً در زیر شکم یا کمر احساس می‌شود و ممکن است با علائمی مانند سردرد، تهوع، بی‌اشتهایی، اسهال و تحریک پذیری همراه باشد.

۲- تجمع و افزایش آب بدن: اکثر دختران از نیمه‌ی دوم قاعدگی به بعد شروع به افزایش وزن می‌کنند که علت آن افزایش آب بدن است، اما پس از شروع قاعدگی به تدریج کاهش می‌یابد.

### علائم غیر طبیعی قاعدگی: چنانچه حالت‌های زیر

مشاهده شود باید به پزشک مراجعه کرد:

- طول مدت دوره‌ی قاعدگی بیش از ۳۵ روز و کمتر از ۲۱ روز باشد.
- طول مدت خونریزی قاعدگی بیش از ۸ روز و کمتر از ۳ روز باشد.
- مقدار خونریزی قاعدگی بیش از ۸۰ سی‌سی باشد (چنانچه فرد مجبور شود هر دو ساعت یک بار نواربهداشتی خود را تعویض کند، نشانه‌ی خونریزی زیاد است).
- خونریزی قاعدگی خفیف و در حد لک‌بینی باشد.
- لک‌بینی در بین دو قاعدگی دیده شود.
- طول مدت دوره‌ی قاعدگی نامنظم باشد.
- در خونریزی قاعدگی لخته دیده شود.

## بهداشت بلوغ: تغییرهای دوره‌ی بلوغ

در نیمه‌ی دوم دوره‌ی قاعدگی حساس و زودرنج می‌شوند که علت آن تغییرهای هورمونی است.

۲- **خستگی و بی‌حوصلگی:** اکثر دختران چند روز قبل از عادت ماهانه بی‌حال و کم‌حوصله می‌شوند که خود باعث کناره‌گیری از جمع و کاهش تمرکز آنان می‌شود.

۳- **افسردگی:** ممکن است بسیار خفیف باشد یا آن چنان شدید باشد که شخص خود به خود گریه کند.

۳- **تورم و دردناک شدن پستان‌ها:** این ناراحتی نیز از نیمه‌ی دوم دوره‌ی قاعدگی شروع می‌شود و در نزدیکی قاعدگی به حداکثر می‌رسد.

۴- **نفخ شکم و یبوست:** این عوارض به علت افزایش آب بدن و تغییر حرکات روده به وجود می‌آید.

**تغییرهای روحی شایع دوره‌ی قاعدگی**

۱- **تحریک‌پذیری و عصبانیت:** بسیاری از دختران



## توجه

ورزش، تغذیه‌ی مناسب و استفاده از روش‌های آرام‌سازی در کنترل تغییرهای جسمی و

روحی مؤثر است.

کمر شده یا کاملاً فروکش می‌کنند. به علاوه افزایش فعالیت غده‌های عرق و ترشحات تناسلی در نزدیکی عادت ماهانه باعث بوی خاص بدن می‌شود.

### کامل شدن رحم و مهبل

اگرچه تغییرهای رحم و مهبل زود شروع می‌شود اما رشد آن‌ها آخر از همه کامل می‌شود. در دوره‌ی بلوغ مهبل بزرگ‌تر شده و لایه‌ی داخلی آن رشد می‌کند و ضخیم‌تر می‌شود. دیواره‌ی عضلانی رحم نیز در این دوره بزرگ و کامل می‌شود تا:

– جنین را در طول دوره‌ی بارداری در خود جا دهد،

– تغییرهای دوره‌ای در لایه‌ی داخلی آن اتفاق افتد.

رویش موهای درشت و زبر زیر بغل و افزایش موهای

بدن

مقدار رشد این موها در بدن به میزان زیادی جنبه‌ی ارثی

دارد. موهای زیر بغل به طور متوسط دو سال پس از رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی ظاهر می‌شود.

### فعالیت غده‌های چربی و عرق

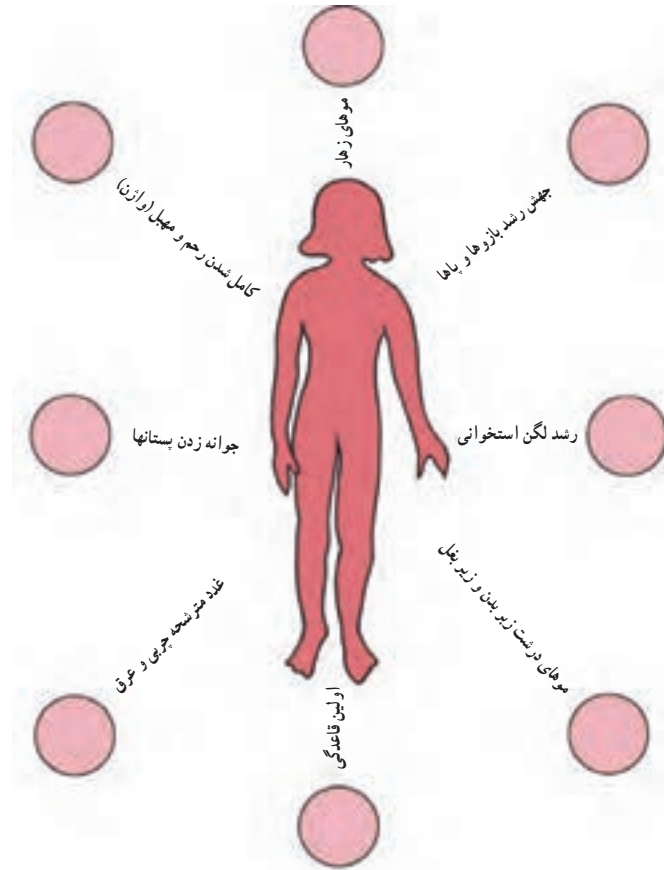
فعالیت غده‌های چربی و عرق با شروع دوره‌ی بلوغ

افزایش می‌یابد. فعالیت این غده‌ها در حوالی عادت ماهانه باعث می‌شود برخی دختران فقط در این زمان جوش بزنند یا جوش‌هایشان شدیدتر شوند که پس از عادت ماهانه تعداد آن‌ها



## ۲ فعالیت

شماره‌های ۱ تا ۸ را مطابق توالی تغییرهای جسمی دوره‌ی بلوغ در دختران بنویسید.



### ۱-۴-۱ تغییرهای روانی بلوغ

در دوره‌ی بلوغ همگام با تغییرهای شدید جسمی، تغییرهای روانی نیز به وقوع می‌پیوندد که معمولاً در دختران یک تا دو سال زودتر از پسران است. نکته‌ی اساسی و مهم آن است که تغییرهای جسمی باعث واکنش‌هایی مختلف در نوجوان و والدین او می‌شود. از یک سو نوجوان، خود از این همه تغییرها دچار سردرگمی می‌شود و مدتی طول می‌کشد تا با آن‌ها سازگار شود. از سوی دیگر اطرافیان نیز نسبت به این تغییرها واکنش نشان می‌دهند یعنی انتظار انجام کارهایی را دارند که در حیطه‌ی وظایف افراد بزرگسال می‌باشد.

### ۱-۴-۱-۱ تغییرهای روانی - اجتماعی دوره‌ی

بلوغ

● قطع وابستگی و کسب استقلال: در این دوره نوجوان

سعی می‌کند استقلال خود را به خانواده نشان دهد. او کمتر از قبل به فعالیت‌ها و نصایح والدین توجه می‌کند و با آن‌ها تنها برای مطرح کردن خودش بحث می‌کند.

● **گرایش به گروه همسالان:** همزمان با بلوغ، شبکه‌ی ارتباطی نوجوان افزایش می‌یابد. به همین دلیل او علاوه بر خانواده با دوستان و همسالان نیز ارتباط برقرار می‌کند. از آن‌جا که همسالان همدیگر را بهتر درک می‌کنند، علاقه و انگیزه‌ی نوجوان برای ارتباط با آن‌ها بیشتر می‌شود و از آن‌ها هم بیشتر تر از والدین تأثیر می‌پذیرد اما چنان‌چه نوجوان نتواند افراد شایسته‌ای را جانشین خانواده کند، دچار خلأ عاطفی می‌شود.

● **علاقه‌مندی به انتخاب شغل و آمادگی برای قبول مسئولیت:** در اواخر بلوغ معمولاً نوجوان برای به دست آوردن شغل مناسب خود علاقه نشان می‌دهد.

## بهداشت بلوغ: تغییرهای دوره‌ی بلوغ

● **آرمان‌گرایی:** در دوره‌ی بلوغ نوجوان سعی می‌کند مانند بزرگسال فکر کند اما تجربه‌ی او را ندارد. به همین دلیل بسیار آرمان‌گرا می‌شود. تمایل به برطرف کردن بی‌عدالتی و ظلم و حساسیت به رعایت اصول اخلاقی از این نوع تغییرهاست. آرمان‌گرایی پس از دوره‌ی نوجوانی به واقعیت زندگی نزدیک می‌شود.



## ۲-۴-۱- تغییرهای روانی - عاطفی دوره‌ی بلوغ

● **بی‌ثباتی عاطفی و تضاد در رفتارها:** ممکن است نوجوان در این دوره به دلیل عدم اعتماد به دیگران اوقات خود را در تنهایی بگذارند و رفتار قاطعانه در برخوردهایش نداشته باشد. او هم‌چنین ممکن است از خود رفتارهایی متضاد نشان دهد. گاهی به موضوعی بسیار علاقه‌مند می‌شود و گاهی نسبت به آن بی‌اعتنا و حتی متنفر می‌شود.

## ● **افراط در احساسات:** واکنش نوجوان در دوره‌ی

بلوغ در برابر مسایل غالباً پرهیجان‌تر و شدیدتر از دوره‌ی کودکی است. گاهی نوجوان با شنیدن کلمه‌ای طوفان به پا می‌کند و رنگ چهره‌اش سرخ می‌شود.

## ● **خیالپردازی:** خیالپردازی در حد اعتدال موجب تقویت

نیروی ذهن و خلاقیت است اما اگر از حد اعتدال خارج شود موجب بیماری می‌شود. با عبور از دوره‌ی نوجوانی این حالت کمتر می‌شود.

## ● **کوشش برای تأمین مالی و استقلال اقتصادی:**

نوجوان در این دوره علاوه بر علاقه‌مندی به استقلال فکری مایل است از نظر مالی نیز روی پای خود بایستد.



## ● **گرایش به جنس مخالف:** با تغییرهای جسمی دوره‌ی

بلوغ نوجوان به جنس مخالف کشش پیدا می‌کند و در خصوص انتخاب همسر فکر می‌کند. توصیه‌ی علمی آن است که نوجوان، ازدواج را به بعد از مرحله‌ی نوجوانی موکول کند.





● **ماجرای جویی:** نوجوان در این دوره علاقه‌ی زیادی به حوادث ناشناخته دارد، زیرا او احساس می‌کند آسیب‌ناپذیر است. به همین دلیل ممکن است نوجوان، در خطر کردن افراط کند و دچار آسیب‌های فراوان شود. ایجاد فرصت برای سفر علمی، کوهنوردی، گردش سالم و ... می‌تواند به این نیاز نوجوان پاسخ دهد.

● **دوستی‌های افراطی:** دوستی نوجوان بیش‌تر بر مبنای عاطفه است. غالباً نوجوان ترجیح می‌دهد دوست، متعلق به خودش باشد نه به دیگران.

● **ساختن تصویر ذهنی از خود:** تغییرهای جسمی بلوغ برای پسران معمولاً خوشایندتر از دختران است. پسرای که تازه بالغ شده‌اند تصویر ذهنی مثبتی از خود می‌سازند چون به دلیل رشد قدی و عضلانی، بدنی قوی و ورزیده پیدا می‌کنند. اما دختران غالباً چنین تصویر مثبتی از خود ندارند. دختر تازه بالغ به دلیل تجمع چربی در بعضی قسمت‌های بدن تصور می‌کند اندام متناسبی ندارد. عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز در ایجاد این تصویر منفی در دختران مؤثر است. چنانچه در فرهنگ جامعه‌ای لاغر و استخوانی بودن نشانه‌ی زیبایی باشد، ممکن است نوجوان دارای وزن متعادل هم، از ظاهر خود ناراضی

باشد.

● **افسردگی و اضطراب:** گاهی نوجوان از این که در نظر دیگران چگونه جلوه کند یا آن که مبادا در زندگی شکست بخورد، دچار نگرانی و اضطراب می‌شود و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. گاهی نیز نوجوان دچار افسردگی می‌شود که علایم آن ممکن است به صورت بی‌علاقگی به هر چیز و هر کس، عقب‌انداختن کارها، به هم خوردن نظم خواب و گریه‌ی بی‌دلیل ظاهر شود.

### ۳-۴-۱- چند توصیه برای سازگاری با تغییرهای

روانی دوره‌ی بلوغ: انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب (فردی یا گروهی)،

- ارتباط اجتماعی سالم مانند مشارکت در انجمن‌ها، فرهنگسراها، میهمانی‌های خانوادگی،

- انجام فعالیت‌های سازنده مانند پرداختن به هنر، یادگیری زبان‌های مختلف، مطالعه و ...،

- بهبود ارتباط‌های خانوادگی،

- جست‌وجو برای دستیابی به هویت سالم از طریق مطالعه،

ارزیابی و ...،

- مدل‌گیری از انسان‌های موفق.

## فعالیت عملی ۳

به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوید. نشانه‌های بلوغ را از چند دختر نوجوان بپرسید و در جدول زیر بنویسید. در خصوص آن‌ها در کلاس بحث کنید.

سن نوجوان	نشانه‌ی بلوغ جسمی	زمان بروز نشانه	نشانه‌ی بلوغ روانی	زمان بروز نشانه	طبیعی، زودهنگام و یا دیرهنگام	اقدام لازم

## چکیده

- شروع بلوغ در دختران ۸ تا ۱۲ سالگی و در پسران ۱۰ تا ۱۴ سالگی است.
- مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده‌ی سن بلوغ ارث است اما عوامل دیگری مثل جنس، چاقی و لاغری، محل زندگی، وضعیت تغذیه و بهداشت، وضعیت روحی و ... نیز مؤثرند.
- مهم‌ترین تغییرهای جسمی دوره‌ی بلوغ در پسران به ترتیب زمان وقوع آن‌ها عبارت‌اند از:
  - رشد بیضه‌ها و کیسه‌ی بیضه
  - رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی
  - اولین انزال
  - جهش رشد
  - تغییر صدا و رشد حنجره
  - رویش موهای درشت و زبر بدن و زیربغل
  - فعالیت غده‌های چربی و عرق
  - رویش مو در صورت – ریش و سبیل
- مهم‌ترین تغییرهای جسمی دوره‌ی بلوغ در دختران به ترتیب زمان وقوع آن‌ها عبارت‌اند از:
  - جوانه زدن پستان‌ها
  - رشد لگن استخوانی
  - جهش رشد
  - رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی
  - اولین دوره‌ی قاعدگی
  - رویش موهای درشت و زبر زیربغل و افزایش موهای بدن
  - فعالیت غده‌های چربی و عرق
  - کامل شدن رحم و مهبل
- تغییرهای شایع دوره‌ی قاعدگی شامل درد قاعدگی، تجمع و افزایش آب بدن، تورم و دردناک شدن پستان‌ها، نفخ شکم و یبوست و نیز تغییرهای روحی مانند تحریک پذیری و عصبانیت، خستگی و بی‌حوصلگی و افسردگی است.
- تغییرهای روانی دوره‌ی بلوغ عبارت‌اند از:
  - تغییرهای روانی – اجتماعی مثل قطع وابستگی، گرایش به جنس مخالف، گرایش به گروه همسالان، علاقه‌مندی به انتخاب شغل و آمادگی برای قبول مسئولیت، کوشش برای تأمین مالی و استقلال اقتصادی و آرمان‌گرایی.
  - تغییرهای روانی – عاطفی شامل بی‌ثباتی عاطفی و تضاد در رفتارها، افراط در احساسات، خیالپردازی، ماجراجویی، دوستی‌های افراطی، ساختن تصویر ذهنی از خود و افسردگی و اضطراب است.
- برای سازگاری با تغییرهای روانی دوره‌ی بلوغ، ورزش، برقراری ارتباط اجتماعی سالم، انجام فعالیت‌های سازنده و بهبود ارتباط‌های خانوادگی توصیه می‌شود.



## آزمون پایانی نظری واحد کار اول ؟

- ۱- مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده‌ی سن شروع بلوغ کدام است؟  
 الف) ارث ب) تغذیه و بهداشت ج) جنس د) چاقی و لاغری
- ۲- در دوره‌ی جهش رشد قدی چند سانتی‌متر به قد نوجوان اضافه می‌شود؟  
 الف) ۲۰-۱۴ ب) ۵-۱ ج) ۱۸-۱۲ د) ۱۲-۷
- ۳- علایم بلوغ پسران به ترتیب کدام‌اند؟  
 الف) رشد بیضه‌ها، رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی، اولین انزال، جهش رشد، تغییرصدا  
 ب) اولین انزال، جهش رشد، تغییرصدا، رشد بیضه‌ها، رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی  
 ج) رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی، اولین انزال، رشد بیضه‌ها، جهش رشد، تغییر صدا
- ۴- علایم بلوغ دختران به ترتیب کدام‌اند؟  
 الف) رشد لگن استخوانی، جوانه زدن پستان‌ها، جهش رشد، رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی، اولین دوره‌ی قاعدگی  
 ب) جوانه زدن پستان‌ها، رشد لگن استخوانی، جهش رشد، رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی، اولین دوره‌ی قاعدگی  
 ج) جهش رشد، جوانه زدن پستان‌ها، رشد لگن استخوانی، رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی، اولین دوره‌ی قاعدگی  
 د) اولین دوره‌ی قاعدگی، جوانه زدن پستان‌ها، رشد لگن استخوانی، جهش رشد، رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی
- ۵- تغییرهای جسمی و روحی شایع در دوره‌ی قاعدگی کدام‌اند؟
- ۶- تغییرهای روانی - عاطفی دوره‌ی بلوغ کدام‌اند؟

## آزمون پایانی عملی واحد کار اول ؟

– تاریخ تقریبی شروع خونریزی عادت ماهانه‌ی بعدی را در این دختران نوجوان محاسبه کنید.

نام	تاریخ عادت ماهانه‌ی قبلی	دوره‌ی قاعدگی	تاریخ تقریبی عادت ماهانه‌ی بعدی
مهناز	۸۳/۸/۵	۲۸ روز	
فاطمه	۸۴/۵/۲۹	۳۵ روز	
شادی	۸۴/۱/۱۵	۲۱ روز	
سمیه	۸۴/۲/۱۲	۳۰ روز	