

۲۱۲۹۷۹۷

به نام خدا

رشد بدن دختران در دوره بلوغ



والری لی شفر، کارا ناترسون
مترجم: محمدعلی شیخ‌علیان
تصویرگر: ندا حیدری

- سرشناسه : شفر، والری لی، Schaefer, Valorie Lee
 عنوان و نام پدیدآور : رشد بدن دختران در دوره بلوغ / والری لی شفر، کارا ناترسون؛ مترجم محمدعلی شیخ علیان؛ تصویرگر ندا حیدری.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات صابرین، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص.: مصور (رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۹-۲
 وضعیت فهرست نویسی : قیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: The Care and Keeping of You: The Body Book for Younger Girls
 موضوع : دختران -- بهداشت -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 موضوع : Girls -- Health and Hygiene -- Juvenile Literature
 موضوع : آراستگی دختران -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 موضوع : Grooming for Girls -- Juvenile Literature
 موضوع : کودکان ۱۱ و ۱۲ ساله -- سلامتی و بهداشت -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 موضوع : Preteens -- Health and Hygiene -- Juvenile Literature
 شناسه افزوده : ناترسون، کارا فمیلین، ۱۹۷۰ - م.
 شناسه افزوده : Natterson, Cara Familian
 شناسه افزوده : شیخ علیان، محمدعلی، ۱۳۳۴ -، مترجم
 شناسه افزوده : حیدری، ندا، ۱۳۶۲ -، تصویرگر
 رده بندی کنگره : RA۷۷۷/۲۵
 رده بندی دیویی : [ج] ۶۱۳/۰۴۲۴۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۲۴۶۵۵۱



کتابهای دانه
 مؤسسه انتشارات صابرین ۱۳۹۶

رشد بدن دختران در دوره بلوغ

والری لی شفر، کارا ناترسون

مترجم	محمدعلی شیخ علیان
تصویرگر	ندا حیدری
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه آرایی	سید محمدحسن فدای حسین
چاپ پنجم	زمستان ۱۴۰۲
تعداد	۵۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ	اکسیر
صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۹-۲

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

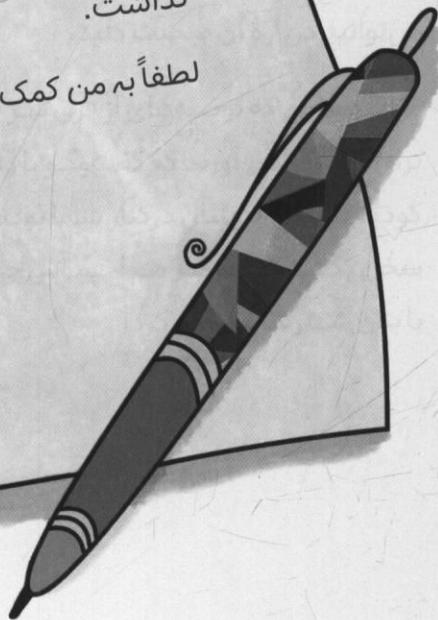
قیمت ۱۹۰۰۰۰ تومان



من دختر یازده - دوازده ساله‌ای هستم که
رشد ناگهانی من به موضوع مهم و بزرگی برایم
تبدیل شده است. برای من آسان نیست که با
والدینم در این باره صحبت کنم. احساس
می‌کنم این مسائل بسیار خصوصی‌تر از آن
هستند که بشود تا یک بزرگسال در میان
گذاشت.

لطفاً به من کمک کنید.

دخترکی در حال رشد



نامه به شما

وقتی شما کودکی کوچک بودید، والدین تان از شما مراقبت می کردند. اینک که بزرگ تر شده اید، بخش زیادی از این مسئولیت را خودتان برعهده گرفته اید، و دانستن اینکه چه کاری انجام دهید، یا چگونه کمک بگیرید، آسان نیست.

برای هر دختری که خجالت می کشد و به درستی نمی تواند مقصود خود را بیان کند، واقعاً دشوار است که پرسش های خود را مطرح سازد.

پس چه کاری می توانید انجام دهید؟ شما افراد مبتدی باید اطلاعات به دست آورید. هرچه بیشتر درباره بدن خود بدانید، در دوران رشد کمتر سردرگم و خجل می شوید و ساده تر می توانید درباره آن صحبت کنید.

ما امیدواریم که توصیه های از فرق سر تا نوک پا که در این کتاب ارائه شده است، این امکان را برای شما فراهم آورند که گفت و گو با والدین یا افراد مورد اعتماد خود را آغاز کنید. وقتی شما کودک بودید والدینتان در کنار شما بودند و حالا هم می توانند در کنار شما باشند. اگر شما لب به سخن بگشایید، هر قدر هم احساس خجالت کنید، قطعاً اعتماد به نفس و روحیه شما هماهنگ با بدن شما رشد خواهد کرد!

فهرست مطالب

مبانی بدن

۹

نکات اساسی

۱۰

مواظب باشید!

۱۷

مراقبت از موها

۱۸

وحشت دربارهٔ مو!

۲۰

گوش‌ها

۲۲

چشم‌ها

۲۴

دهان

۲۶

سیم‌های دندان

۳۰

صورت

۳۲

آکنه

۳۴

ضد آفتاب

۳۶

صحبت دربارهٔ بدن: پوست

۳۸

تماس!

۴۱

دست‌ها

۴۲

زیر بغل‌ها

۴۴

سینه‌ها

۴۶

سینه‌بند

۴۸

صحبت دربارهٔ بدن: سینه‌ها

۵۲



- ۵۵ ناحیه شکم
۵۶ فرم‌ها و اندازه‌ها
۵۸ مواد غذایی
۶۰ تغذیه
۶۴ صحبت درباره بدن: غذا

- ۶۷ تغییرات بزرگ
۶۸ ناحیه شرمگاه
۷۰ دوره قاعدگی
۸۰ صحبت درباره بدن: قاعدگی

- ۸۳ درحال فعالیت
۸۴ پاها و ساق‌ها
۸۶ پاها
۸۸ تناسب اندام
۹۰ ایمنی‌های ورزشی
۹۲ استراحت
۹۴ مشکلات خواب
۹۶ صحبت درباره بدن: خواب

- ۹۹ دختر درون
۱۰۰ احساسات شما
۱۰۴ همه وجود شما

