

بلوغ در دختران

آشنایی با تغییرات بدنی و جنسی در مرحله بلوغ

ترجمه و تألیف

الهام آرام‌نیا - شمس‌الدین حسینی

راهنمای رشد و تحول برای نوجوانان و جوانان و
راهنماهایی برای ارتباط والدین با فرزند نوجوانشان

نشر پیکان

تهران، ۱۳۸۹

سرشناسه: آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ -
 عنوان و نام پدیدآور: بلوغ در دختران: آشنایی با تغییرات بدنی و جنسی در مرحله بلوغ /
 ترجمه و تألیف الهام آرام‌نیا، شمس‌الدین حسینی،
 تهران: پیکان، ۱۳۸۷.
 مشخصات نشر:
 مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص:، مصور.
 شابک: 978-964-328-590-6
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 موضوع: بلوغ.
 شناسه افزوده: حسینی، شمس‌الدین: ۱۳۵۱ -
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ب ۸ ۲۳ آ ۲ / QP ۸۲
 رده‌بندی دهوی: ۶۱۲/۶۶۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۹۷۷۲۵



بلوغ در دختران

ترجمه و تألیف: الهام آرام‌نیا - شمس‌الدین حسینی

(ArmaghanJazayeri@yahoo.com)

ویراستار: ارمنان جزایری

آماده‌سازی و اجرا: دایره تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مهین ولوی

لینوگرافی: بهار

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹

تیراژ: ۳۰۰۰

بها: ۲۹۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: ابتدای خیابان پاسداران، گل‌نبی، ناطق‌نوری (زمره)، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

تلفن و دورنگار: ۲۲۸۷۳۱۳۸ (۴ خط)

www.paykanpress.ir

فهرست

۱		مقدمه
۳		فصل اول: بلوغ
۴		اندام‌های جنسی زنان
۴		قاعدگی
۷		تولیدمثل
۷		اسپرم و انزال
۸		تخمک و تخمک‌گذاری
۸		لقاح، بارداری، و تولد
۱۰		کادر: دوقلوها، دوقلوهای یکسان، سه‌قلوها
۱۳		فصل دوم: سینه‌ها
۱۵		داخل سینه
۱۵		پنج مرحله رشد سینه
۱۸		کادر: سن درست
۱۸		مراحل رشد سینه و اولین قاعدگی

۱۹	اندازه سینه
۲۰	نگرانی دختران در باره سینه‌هایشان
۲۱	کادر: از سینه‌هایتان مراقبت کنید
۲۴	سینه‌بند
۲۵	احساس دختران درباره رشد سینه‌ها
۲۷	فصل سوم: موی زهار و دیگر تغییرات اندام‌های جنسی
۲۷	موی زهار
۲۹	کادر: لطفاً موها را نچینید!
۲۹	پنج مرحله رشد موی زهار
۳۱	سن شروع بلوغ و مراحل آن
۳۵	تغییرات اندام‌های تناسلی در جریان بلوغ
۴۰	کادر: آیا پزشکان می‌توانند بگویند؟
۴۳	کادر: تفاوت اوج لذت جنسی در زنان و مردان
۴۵	فصل چهارم: جهش رشدی در دوران بلوغ
۴۶	جهش قدی
۵۱	کادر: دردها و مشکلات رشدی
۵۲	جهش وزن
۵۴	گونه‌های مختلف بدنی
۵۷	از بدنتان مراقبت کنید
۵۹	درباره ظاهرتان احساس خوبی داشته باشید
۶۱	کادر: بی‌اشتهایی و پراشتهایی روانی

۶۳	فصل پنجم: موی بدن، عرق کردن، جوش های پوستی و دیگر تغییرات
۶۴	موی زیر بغل و بدن
۶۴	عرق کردن و بوی بدن
۶۷	علت جوش چیست؟
۷۱	کادر: جوش و مواد غذایی

۷۳	فصل ششم: اندام های تناسلی و عادت ماهانه
۷۴	اندام های داخلی تولید مثل
۷۶	ترشح مهبل
۷۷	کادر: شکل مهبل و رحم
۷۸	هورمون ها
۸۰	کادر: درد ناشی از تخمک گذاری
۸۳	چرخه قاعدگی
۸۴	کادر: یائسگی
۸۹	دیگر تغییرات قاعدگی
۹۰	عوارض پیش از قاعدگی
۹۱	چرخه قاعدگی تان را ثبت کنید
۹۲	دل پیچه های مربوط به قاعدگی
۹۲	دل دردهای قاعدگی چیست؟
۹۳	درمان و تخفیف دل دردهای قاعدگی
۹۶	کادر: قرص های مسکن رایج در بازار برای تسکین دردهای قاعدگی

۹۷	فصل هفتم: احساسات عاشقانه و جنسی
۹۸	شیفتگی
۹۹	عاشق شدن
۱۰۰	چگونه احساسات عاشقانه و جنسی‌تان را مهار کنید
۱۰۲	ارتباط دختران و پسران
۱۰۵	فصل هشتم: والدین و ارتباط با نوجوانان
۱۰۷	یادگیری احترام
۱۰۸	نشان دادن احترام
۱۱۰	یادگیری گوش کردن
۱۱۳	یادگیری درک عمیق
۱۱۶	یادگیری قدردانی
۱۱۸	یاد گرفتن شیوه و زمان حمایت کردن
۱۲۱	یاد گرفتن افزایش مسئولیت‌پذیری
۱۲۶	یادگیری حمایت از استقلال

مقدمه

متأسفانه نوجوانان به اطلاعات مفید و مناسب در باره دوره نوجوانی مجهز نمی‌شوند. مانعی اساسی در راه ارتباط والدین با نوجوانان این است که طرفین نمی‌دانند چه انتظاری از یکدیگر داشته باشند. والدین معمولاً طبق آموزش‌هایی که خودشان دیده‌اند، آموزش می‌دهند. این روش برای آموزش انداختن توپ، ماهیگیری، آشپزی، و غیره مفید است، اما در حیطه‌های مربوط به رشد جنسی و بلوغ با شکست روبه‌رو می‌شود.

این کتاب نه تنها به دختران آنچه را نیاز دارند بدانند ارائه می‌دهد، بلکه به عنوان ابزار ارتباطی میان آن‌ها و والدینشان به کار می‌رود. فرهنگ ما به شکلی است که وقتی صحبت از مسائل جنسی و بلوغ با فرزندان می‌شود، به ویژه زمانی که دختران و پسران به مرحله بلوغ می‌رسند، برای والدین صحبت در این زمینه‌ها بسیار مشکل است.

این کتاب هم نوجوانان و هم والدینشان را برای تغییراتی که در راه است آماده می‌کند و برای نوجوانان منبعی است که کمک می‌کند در باره تغییرات جسمانی‌شان بیشتر بدانند. خواندن این کتاب به همراه فرزندان یا جدا از او راهی است که به شما کمک می‌کند بتوانید در باره تغییراتی که به زودی در او شکل می‌گیرد با او صحبت کنید.

نوجوانان اغلب در بارهٔ این تغییرات نگرانی‌هایی دارند. آن‌ها نیاز دارند مطمئن شوند که تغییرات در حال رخ دادن کاملاً طبیعی‌اند. بدین ترتیب نه تنها نیازشان برطرف می‌شود، بلکه نسبت به منابعی که چنین اطلاعات سودمندی را برایشان مهیا نموده است احساس اعتماد و احترام می‌کنند. چنین ارتباطی موجب پیوند قوی میان شما و فرزندتان در مرحلهٔ نوجوانی می‌شود و احتمال بیشتری دارد که او در اخذ تصمیمات حیاتی به شما رجوع کند.

در پایان امیدواریم این کتاب اطلاعاتی مفید برای درک بلوغ و تغییراتی که به همراه دارد در اختیار شما قرار دهد و موجب پیوند عمیق‌تر شما و فرزندتان شود.

الهام آرام‌نیا، سید شمس‌الدین حسینی
روانشناس