

الله
يَا مُحَمَّدُ

بپیو د.

راهنمایی برای دفتران

گردآورنده: شهره قادری

تَقْدِيمٌ بِهِ

مُهَمَّه دُخْرَانِي كَه دُوست دارند

بِدَانِدَا



مقدمه

۱۳ ساله بودم که تجربه اولین پریود و قبل آن تغییرات بدنی ام را شاهد بودم، روزهای را به یاد می‌آورم که درد پریود آزار دهنده و حتی غیرقابل تحمل میشد، اما از روی خجالت به هیچ کس نمی‌گفتم، به کرات رخ میداد که برای تهیه پد بهداشتی بازهم از روی شرم و خجالت منتظر می‌ماندم تا یک نفر دیگر مثلاً مادرم یا برادر کوچکم تهیه کند، و تا حال همچنان مواد اولیه بهداشتی پریود را در پلاستیک سیاه یا رنگی تحويل می‌گیرم. یاد نامنظمی های پریود ماهای اولم می‌افتم و بخاطر اینکه هیچ منبع خوبی در دست نداشتم، نمیدانستم چه رخ میدهد و من در کدام سیر و قسمت این تغییرات بدنی ام قرار دارم واژ همه مهمتر اینکه در این دوره با وجود تمام ناراحتی هایش باید همچنان مثل روزهای قبل کارهای خانه سهیم میبودم و مسئولیت ها را بدون نقض انجام میدادم. خوب اگر از اینها بگذرم، مسئله جامعه نیز مهم و حیاتی است، ما در میان جامعه از مکتب گرفته تا دانشگاه و محل کار و وظیفه هیچ نوع حمایت و یا کمک هم نداریم، فکر کنید اگر یکی از شما در مکتب یا دانشگاه پریود شوید، چه تسهیلاتی برای شما مهیا است؟ از دید مذهبی، به شروع پریود می‌گوییم سن تکلیف یعنی ما رسماً شدیم موظف به اجرای قوانین الهی، دیگر روزه و نماز فرض شده و علناً یک خانم بالغ شدیم.

بنابراین من در این کتاب سعی و تلاشم را کرده ام که این دوره مهم را به معرفی بگیرم و شما با دانستن موضوعات مرتبط با این دوره با آرامش خاطر به تمام تغییرات که به بدن تان رخ میدهد، کنار بیاید و این را حق خود بدانید که

این مسئله را در اجتماع نه به عنوان یک تابو، بلکه یک رخداد کاملاً طبیعی و قابل بیان و در میان گذاشتن ارائه بدهید.

شهره قادری

همه ما و شما شاهد هستیم که تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی، تبلیغات و غیره از دخترها و زنانی که قد بلند، خوش اندام و صورت‌های که هیچ نوع نقصی ندارند، استفاده می‌کنند. در حقیقت همه آدمها به این صورت نیستند، نکته منفی اینجاست که ما شروع می‌کنیم که خود را با اینها مقایسه کنیم، و کم کم این حس را به خود تلقی می‌کنیم که یک چیزی در بدن ما کم است یا نقصی داریم. اما متأسفانه در دنیاًی که ما زندگی می‌کنیم چنین چیزهای نمایش داده می‌شود. اما در اصل، چیزی دیگریست، شما در هر بدن، هر رنگ مو و چشم و هر شیپ و تیپی که باشید به آن چیزی که می‌خواهید برسید، خواهید رسید. یکی از علتهای که ما همه بدن‌های متفاوت با رنگ پوست و چشم متفاوت داریم، موضوع وراثت از پدر و مادر و خانواده است، امکان دارد شما رنگ چشم پدر یا رنگ پوست مادر تان را داشته باشید. شاید شما گاهی از بدن خود تان خوش تان نیاید یا حتماً بخواهید که مثل این یا آن خواننده یا دختر فلم باشید، اما بیاموزید که بدن شما با ارزش و منحصر به خود تان بوده و زیبا است. بعضی از ما شاید بدن‌های ناتوان داشته باشیم، مثلاً پاهای ما کار نکند که برایش می‌گیم فلچ یا لنگ راه رفتن، شاید کور یا کر باشیم، یا شاید دست یا پای داشته باشیم که کوتاه باشند و به اندازه دست یا پای دیگر ما رشد نکرده باشد. یا شاید دست و پای ما قطع شده باشد به علت جنگ یا هر علتی دیگری. اگر فکر می‌کنید که شما در بدن تان مشکلی دارید و بصورت نورمال نمیتوانید یک کار را انجام دهید، همیشه به یاد داشته باشید که شما ناتوان نیستید، فقط ما از هم متفاوتیم و این جز تفاوت ماست. همچنان که ما بزرگتر می‌شویم شاهد تغییرات آشکار بدنی خواهیم بود، مثلاً: بخار روی صورت، مو در زیر قول و ناحیه عانه یا (شرمگاه)، عرق با بوی متفاوت از قبل، بزرگ شدن ران پاهای، تغییرات در شیپ و شکل کلی بدن، بزرگ شدن سینه‌ها. شاید بخاطر این تغییرات کمی بشرمید، یا حتی در مكتب یا خانه از طرف خواهر و برادر یا همسنفی‌ها مورد تمسخر قرار بگیرید، اما مهم اینست که شما وارد یک مرحله جدید از زندگی خود می‌شوید و باید رابطه به

به آن بدانید و بفهمید که چه کارهای را باید و چه کارهای را نباید انجام دهید. در این کتاب سعی کردیم که از استفاده کلمه مریضی اجتناب کنیم، زیرا پریود یا عادت ماهوار بر علاوه اینکه مریضی نیست، نشان دهنده صحت کامل و سلامتی شماست، بنابراین در اینجا از کلمه پریود که کلمه مختصر و معجز و معادل عادت ماهانه یا ماهوار است استفاده میکنیم.

خوب بیایین نصیحت را تمام کنم،

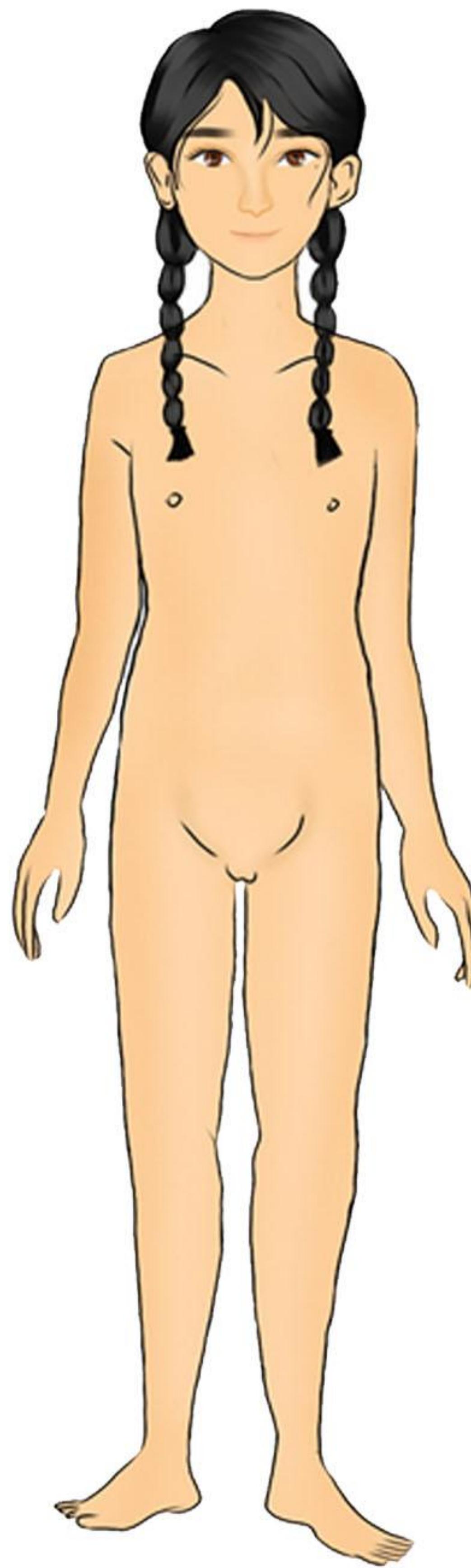
بلی میدانم در شروع کمی سخت است، مثلاً صبح از خواب بیدار شوی و بیبینی که لباس زیرت (نیکر) دیگه تمیز نیست، و به چیزای پنیری یا ماستی آلوده باشه، بین خود ما باشه یعنی بدن ما شروع کرده به ساخت و ساز لبنيات شما ناراحت نباشین دختر بودن کار ساده نیست، تقریباً ما دخترها وقتی که نزدیک بلوغ میشه تغییراتی رخ میدهد که این هم جز اوناست.

یا خیلی از ما و شما تبلیغات کوتکس های بهداشتی را در تلویزیون میبینیم که میگن، این یکی جذبش بسیار خوب است و برای شب عالی، میخریش و صبح میبینی که خبری از عالی بودن نیست، نیکر و تمام لباسهایت به خون آلوده شده.

یک گپ با آنها یکه هنوز پریود نشدن: شما شاید در تلویزیون تبلیغات کوتکس های بهداشتی را ببینید، که برای تبلیغ و نشان دادن کار شان از رنگ آبی استفاده میکنند، اما شما بدانید که رنگ خون پریود آبی نیست و ها کاملاً از بعضی ها سرخ هم نیست بلکه یک طیف رنگی مختلف از قهوه‌ای تا سرخ میتواند باشد، آها راستی اگر گیچ شدین بخاطر رنگ پریودتان با رنگ کتابی که در دستانتان است مقایسه کنید، رنگهای پریود را گذاشتم.

خوب بیاید که سفر خود را شروع کنیم!!!

شاید شما چنین سیر و سفری داشته باشید.



تغییرات مغزی

در دوران بلوغ مغز تان خیلی از فعالیت های را انجام میدهد که قبل انجام نمیداد.

سینه ها

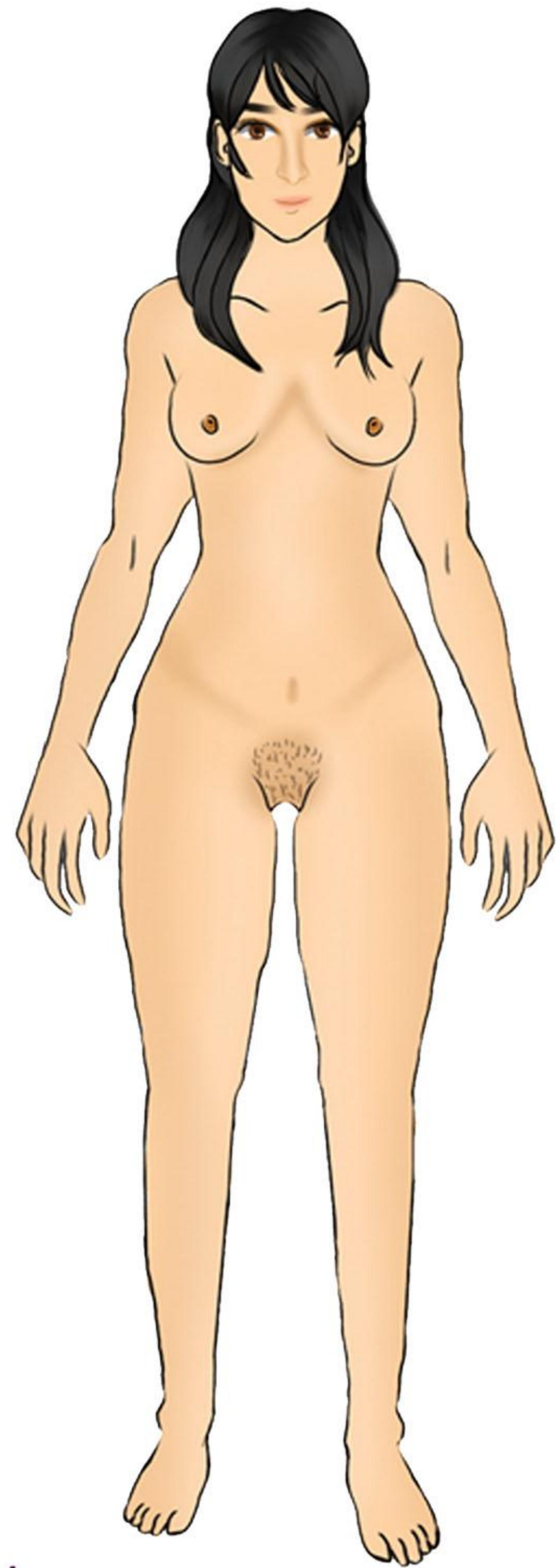
خوب در این مورد هم صفات بعدی به شما میگم

اولین پریود

تجربه اولین پریود، در مورداين هم مفصل کپ میزنیم.

مو

بلی همه شاهد رشد مو در همه قسمتهای بدن خواهیم بود، زیر قول،



رشد ناگهانی

قد بلندتر میشیم، و متوجه رشد و دراز شدن دست و پاها هم میشیم، البته اول اینکه قد ما بلند میشه یا اول پریود میشیم کمی پیشتر کپ میزنیم.

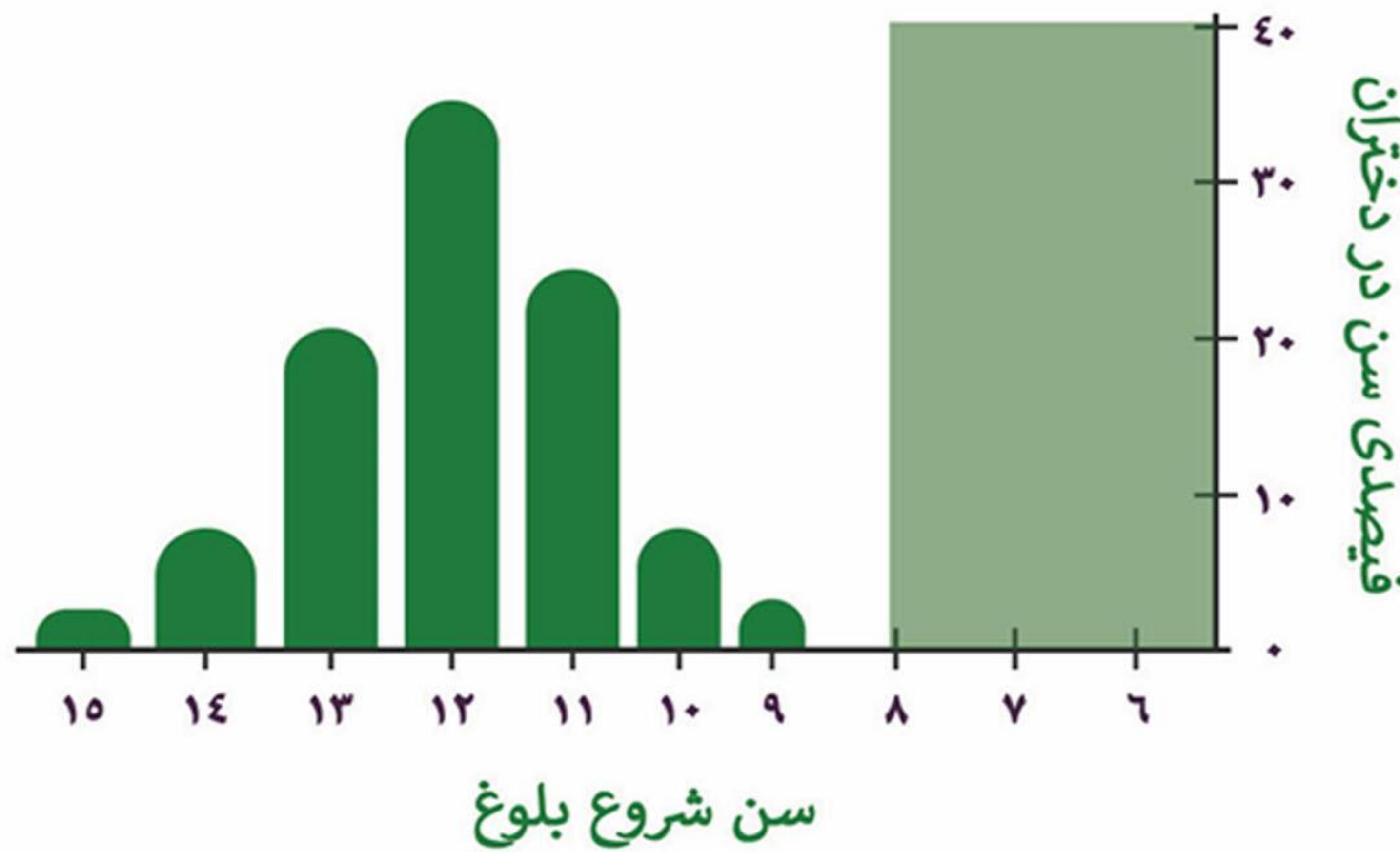
دوستان باید برای همه تان بگوییم که بعضی از تغییرات فردی هستند یعنی اینکه هر کس و هر دختر ساعت بدن خود را دارد و تغییرات مطابق آنها اتفاق می‌افتد، به همین خاطر اگر متوجه شدید بعضی تغییرات شما با دوستان و هم سن و سالهای تان کمی فرق می‌کنه یا به اصطلاح خودما پس و پیش می‌شه نگران نباشید، شما بدن خودتانرا دارید و تغییرات و پریود شما مطابق آن رخ خواهد داد و خود را با دوستان تان مقایسه نکنید، البته رابطه به مواردی که طبیعی نیستند خواهیم گفت.

چه چیز طبیعی یا نورمال میباشد

سن شروع بلوغ از هشت سالگی تا ۱۶ سالگی میباشد، اما شروع سن متوسط ۱۲ سالگی است، دختران متوجه باشید که بین هشت تا ۱۶ سالگی همه اش نورمال محسوب می‌شه، اگر یکی را دیدید در سن ۹ سالگی تغییرات بلوغ را داشت، یا یکی در این سن هیچ نوع تغییری نداشت، لطفاً قضاوت نکنید، تمام این سن‌ها طبیعی اند ۱۲-۱۰-۱۱-۸-۹-۱۴-۱۳-۱۵ و ۱۶ سالگی، یک چیزی که باید بگوییم این عدد سن شروع پریود یا همان خونریزی نیست، بلکه سن شروع تغییرات بلوغ مثلی، تغییر در سینه‌ها، مو و ... میباشد.

اگر برایتان بخواهم یک نقل بتم که چطور متوجه شوید که تغییرات بلوغ در بدن شما از کی شروع خواهد شد، این سوال را از مادر، خواهر بزرگتر و خاله تان میتوانید بپرسید، اما متوجه باشین که اگر سن شروع بلوغ در مادر تان ۱۰ سالگی بوده یا در خواهر تان ۹ سالگی بوده یا خاله تان ۸ سالگی بوده به این معنی نیست که حتماً شما هم در همین سن‌ها با این تغییرات مواجه شوید، بلکه این فقط یک تخمین است و قطعی نمیباشد، اما احتمال اینکه سن تان نزدیکتر به مادر، خواهر بزرگتر یا خاله باشد، وجود دارد.

سن شروع پریود بصورت کلی در حال تغییر و پایین آمدن است، مثلاً یک قرن قبل سن شروع پریود در کشورهای غربی ۱۷ سالگی بوده و حالا حول و هوش ۱۲ سالگی رسیده است.



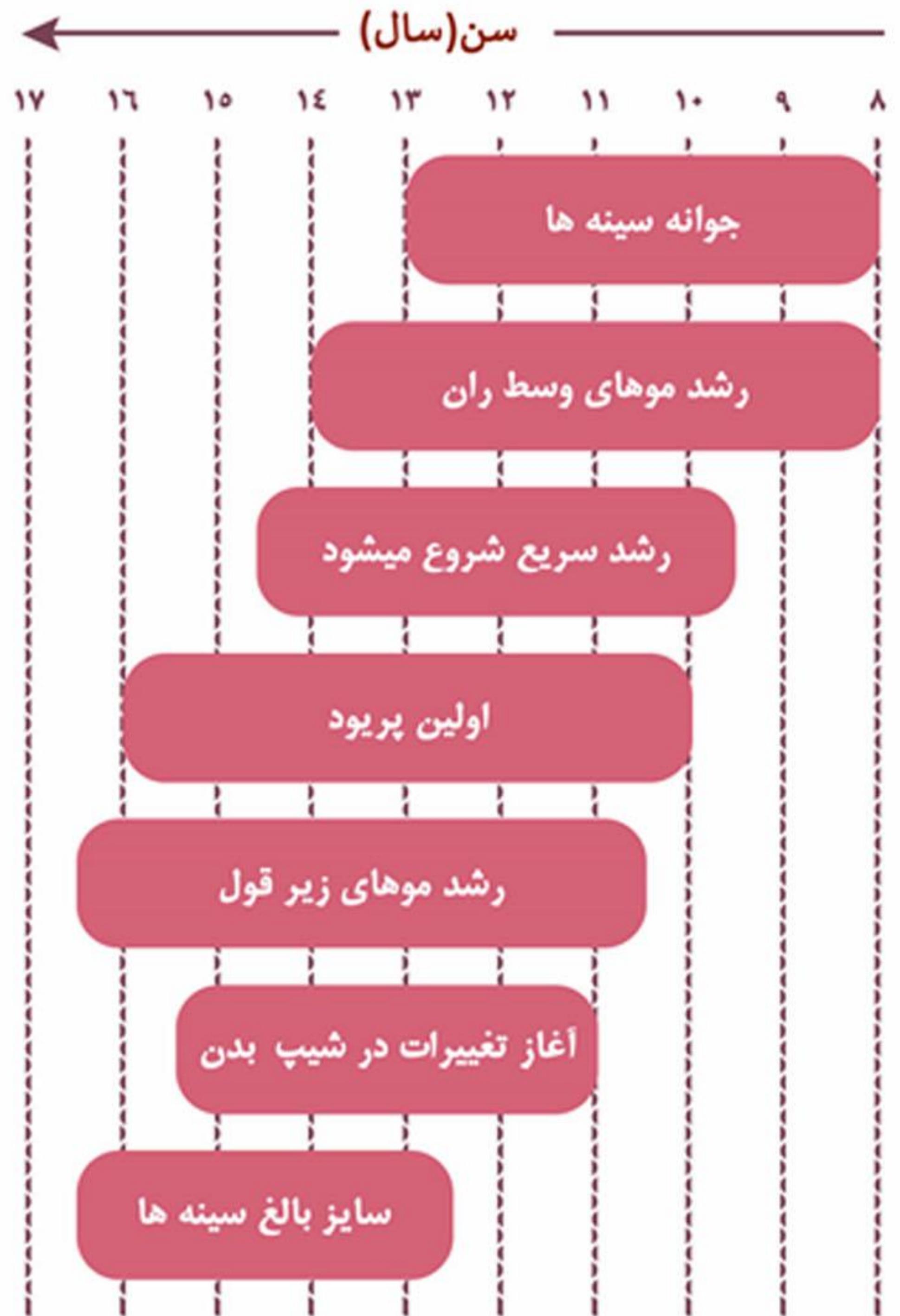
اما تغییرات سینه ها، برآمدن موی زیر قول و اولین خونریزی همه و همه به احتمال زیاد تقریباً یک تا دو سال را در بر خواهد گرفت. اما این را هم بدانید که در بعضی موارد امکان دارد از رشد سینه ها تا شروع اولین خونریزی سه سال یا بیشتر هم طول بکشد و واقعاً علت این رخداد را نمیدانیم و حتی نمیدانیم که این را طبیعی یا غیر طبیعی بنامیم، میشود برایش چند دلیل بیاریم که تغییرات آب و هوایی، الگوهای غذایی، وسایل الکترونیک همه و همه میتوانند بر تغییرات و زمان تغییرات بلوغ تاثیر بگذارند.

اما شما در کل متوجه باشید، که هر لحظه ممکن است این تغییرات و اولین خونریزی تان رخ بددهد. صفحه بعدی را بخوانید.

یکی از تغییرات در بلوغ تغییر در بوی بدن است، حتی شما خودتان شاید متوجه نشوید و اطرافیان تان بگویه، افف ای بویه دیگه از کجا کدی یکی از تغییرات اولیه بلوغ همین تعریق یا عرق کردن زیاد است، که شما ممکن است در زیر قول، وسط رانها، حتی در پا و بین انگشت‌های اول و دوم عرق کنید. خوب این هورمونهای که سبب شد شما عرق کنید ممکن هست هر لحظه هر قسمت دیگری از بدن شما را تحت تاثیر قرار بدهد مثلاً رویدن مو در زیر قول، سینه ها، حتی در اطراف و یا زیر نوک سینه.

تغییرات بلوغ از کجا و چطور شروع میشود؟

کی چی اتفاقی می افتد؟



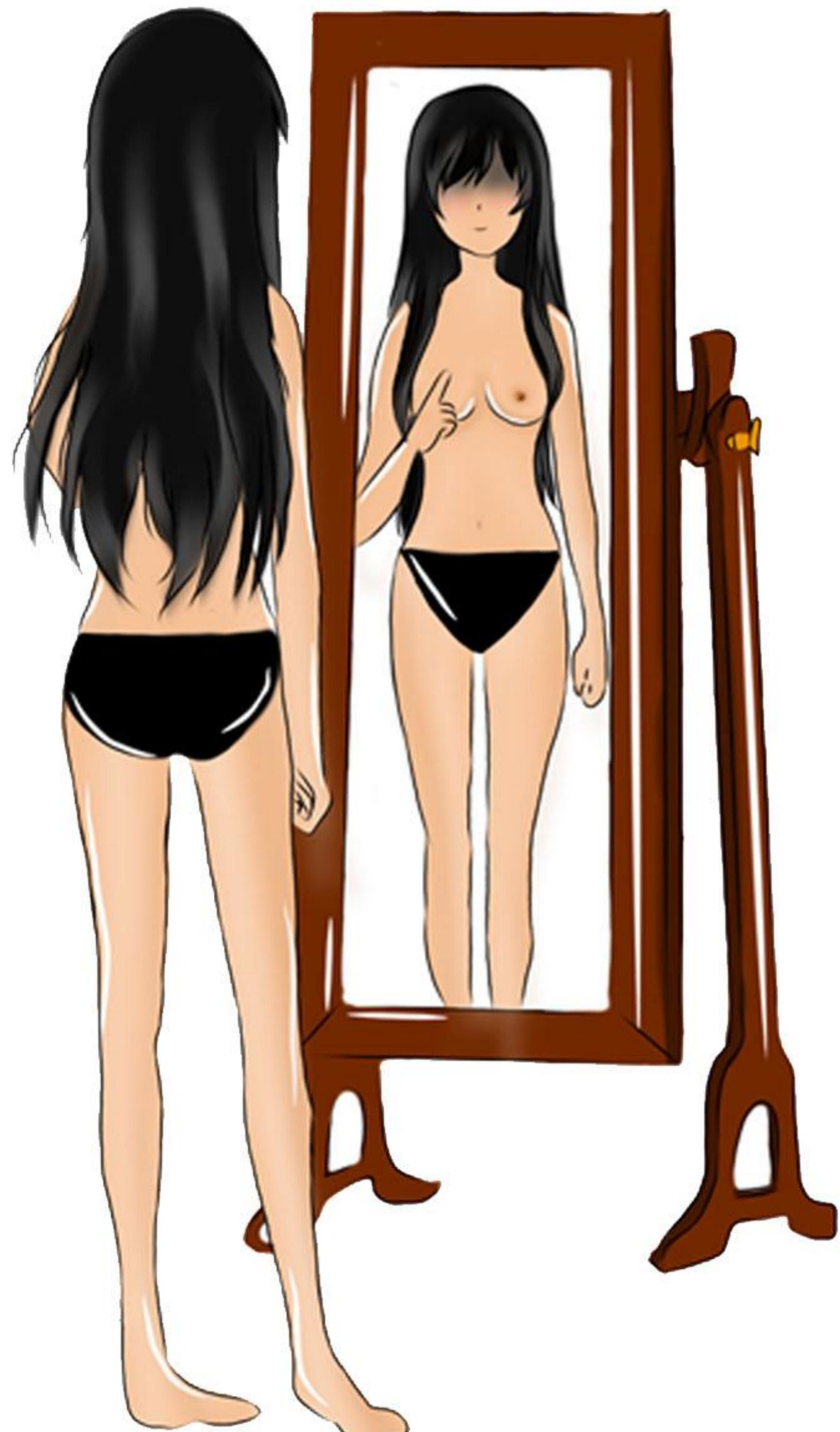
گرچه تشریح کردن این قسمت کمی مشکل است، اما تلاش میکنم به زبان خیلی ساده به شما بگویم، خوب ما در مغز یک قسمتی داریم بنام هایپوتالاموس، این قسمت یک هورمونی ترشح میکند که یک جای دیگری مغز بنام غده هایپوفیز یک هورمونی دیگری را که تخمدانهای ما را از خواب کودکی بیدار میکند، ترشح میکند. یعنی پیش از فعال نشدن این چرخه تخمدانهای ما خاموش است و فعالیتی آن چنانی ندارد، اما با ترشح این هورمونها دوره بلوغ ما شروع میشود، و در این مرحله است که خود تخمدانهای ما شروع به ترشح هورمونهای استروجن و پروجسترون میکند، و اینجاست که این هورمون از تخمدان به سراسر بدن مسافت میکند و تغییرات که رابطه به آن صحبت میکنیم را به وجود می آورد. و این یکی از چرخه های مغلق بدن میباشد.

اندروجن هورمون اصلی مرد ها میباشد، اما مقدار کمی از این هورمون در بدن خانمها نیز وجود دارد، که تغییراتی مانندی، بوی بدن، موہای قسمت های جنسی بدن، به علت این هورمون میباشد. تقریبا دو سال قبل از بلوغ این پروسه که گفته شد شروع به کار میکند، در بعضی ها این اتفاق زودتر می افتد و احتمال اینکه زودتر به بلوغ هم برسند وجود دارد، پس باید بدانیم که بلوغ زودرس چیست؟ من مطمئن استم همه تان این تعریف را میدانید چون قبل اگفتیم، بلوغ زودرس به شروع علایم بلوغ پیش از سن هشت سالگی را میگویند.

بگذارید اول از خودم برایتان بگویم، من تا قبل از پریود شدن، آزادانه در بیرون بازی میکردم، از تو پ بازی گرفته تا گودی بازی، جنسیت یا همو دختر یا پسر بودن برایم مهم نبود، یا کسی نمیگفت چادر بپوشم، اما از وقتی که این تغیرات شروع شد، ناگهانی وارد دنیای دیگری شدم، حالا باید سنگین میبودم، بدون چادر هیچ جایی نمی رفتم و لباسهای چسب و بدن نما نباید میپوشیدم، خوب این قصه ره گفتم که سر این مسئله برسم که بلوغ بر علاوه تمام تغیرات هورمونی و بدنی که از خود به جا میگذارد، تاثیرات عمیق اجتماعی و روانی نیز دارد، یعنی دیگر توقعات قبلی از تو نمیره و حتی همه منتظر هستن که تو مثل یک دختر بالغ و به جا رسیده رفتار کنی، حتی بعضی از این جملات شاید بشنویم که حالا تو جوان دخترشده و اگر شویت بتیم میتانی مادر شوی، اما باید بگویم که درست است از لحاظ اجتماعی و روانی خیلی از رفتار ها با بالغ شدن ما فرق میکند، اما هیچگاه تحت تاثیر این حرفانروید که تو میتانی مادر شوی، یا تو دیگه طفل نیستی، شما در عین بلوغ هم میتوانید به بازی های که شمارا خوشحال میکند پردازید و هرگز تن به ازدواج قبل از وقت ندهید.

تغییرات سینه ها

اول از سینه ها شروع میکنیم
و علت اینکه چرا؟
به این سه علت



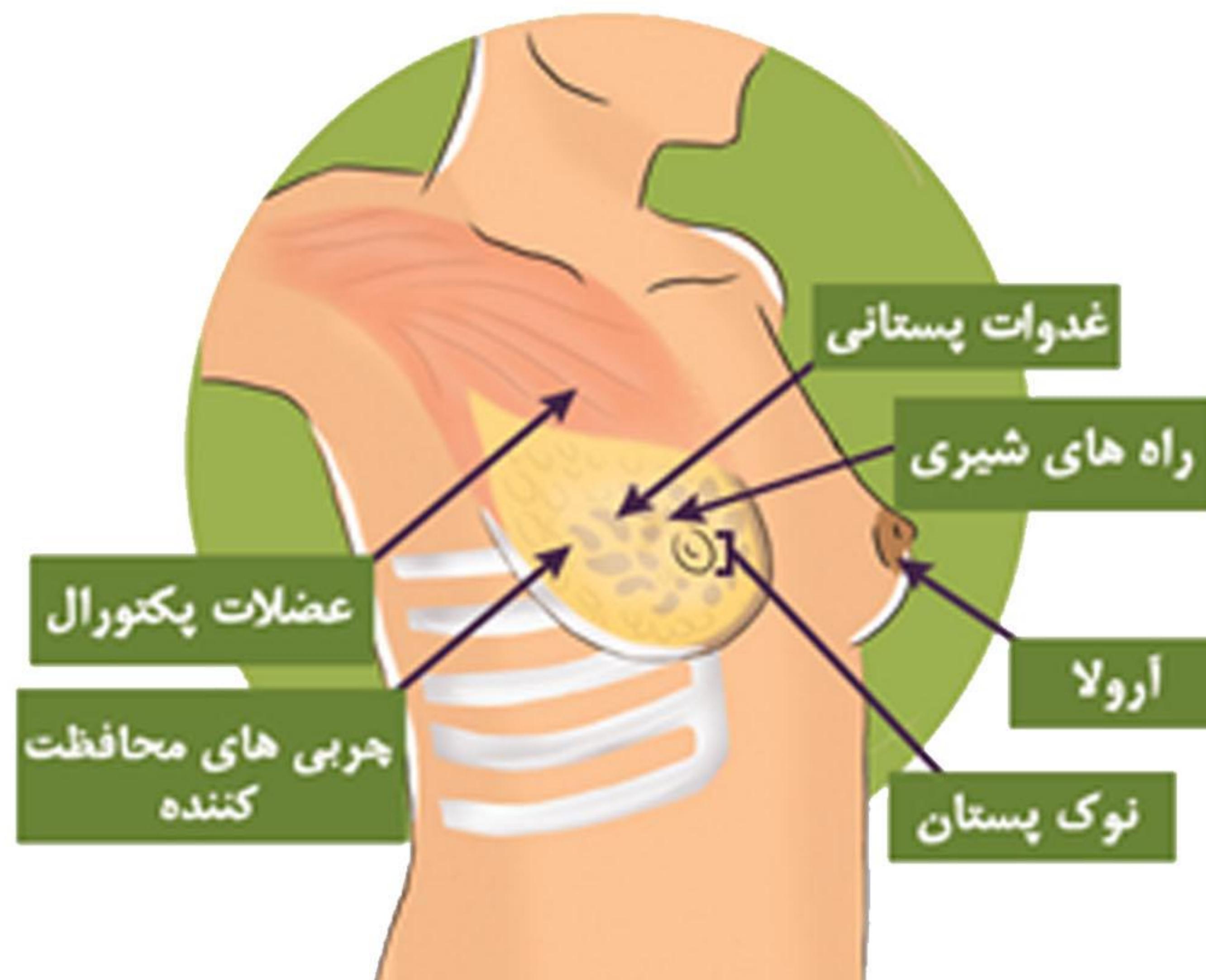
- اول: اینکه اولین نشانه بلوغ جوانه زدن سینه ها است.
- دوم: تغییرات سینه ها خیلی واضح و اینکه همه زودتر متوجه تغییر در این قسمت میشوند.
- سوم: مسائل فرهنگی و اجتماعی مهمی پشت سر خود دارد.

سایز سینه ها تقریباً واضح ترین قسمت بدن تان برای دید خواهد بود، در اوایلی که سینه ها شروع به تشکیل جوانه و همینطور بزرگ شدن میکند، شاید کمی احساس ناراحتی یا شرم و یا حتی احساس عجیب و غریب بودن بکنید.

خوب برمی سر اصل مطلب که سینه ها در هر فردی سایز متفاوتی دارد، در بعضی ها اصلاح نمایان نمیشود و چسپیده به قفسه سینه که آرزوی بزرگ بودن را میکنند، در بعضی ها کوچک و در بعضی ها بزرگ که گاهی احساس ناراحتی برایشان دست میدهد و آرزوی سینه های کوچک را دارند، اما باید بدانیم که سینه ها در هر سایز و شکلی که باشند حالا کم کم جز بدن ما شده و باید برایش خوشامد بگوییم.

علت رشد سینه ها

از مهمترین اهداف اولیه رشد سینه، شیر دادن بوده است، مثیکه پریود شدن و عادت ماهانه جهت حفظ نسل بشر بوده است. بلوغ سینه ها از ۵ مرحله تشکیل شده که برای بعضی ها تمام این مراحل خیلی زود و برای بعضی ها سالها طول میکشد. همانطوریکه قبلاً گفتیم، زمانیکه شما به مرحله بلوغ پا میگذارید، هورمونی بنام استروژن ترشح میشود، و این هورمون سبب میشود که غدوات پستانی که بعداً سبب ترشح شیر میشود، شروع به رشد کند، و این غدوات توسط کانالهای بانوک سینه شما وصل است، و ما اطراف این غدوات پستانی چربی های داریم که از این غدوات مهم سینه محافظت میکنند، پس مهمترین نقش را در بزرگ نشان دادن ما همین چربی های محافظت کننده دارند.



پنج مرحله تکمیل پستان‌ها

توجه کنید که همه به شکل منظم این مراحل را تجربه نمی‌کنند، در بعضی افراد بعضی مراحل زود می‌گذرد، یا بعضی‌ها متوجه مراحل اصلاً نمی‌شوند.

مرحله اول: قبل از شروع بلوغ هیچ سینه ندارید و قفسه سینه تان صاف است، در این مرحله شما هیچ چیزی بر جسته در جای سینه حس نمی‌کنید اگر تغییراتی هم بباید در داخل بدن اتفاق افتد و شما به چشم چیزی را نمی‌بینید.



مرحله دوم: بین سن‌های هشت تا یازده سالگی استروژن وارد چرخه بدن تان می‌شود، و غدوات شیری تان کم کم شکل می‌گیرد (متوجه باشید این غدوات از تولد وجود دارند، فقط ترشح هورمونها به آنها تغییر شکل اندازه میدهد)، نوک سینه‌ها بزرگ‌تر و سیاهی اطراف نوک سینه بزرگ‌تر می‌شود، عکس سیاهی سینه بزار، به هیچ وجه نترسید اگر به سینه‌های تان دست زدید و یک چیز بر جسته یا غده مانند را حس کردید.



پنج مرحله تکمیل پستانها



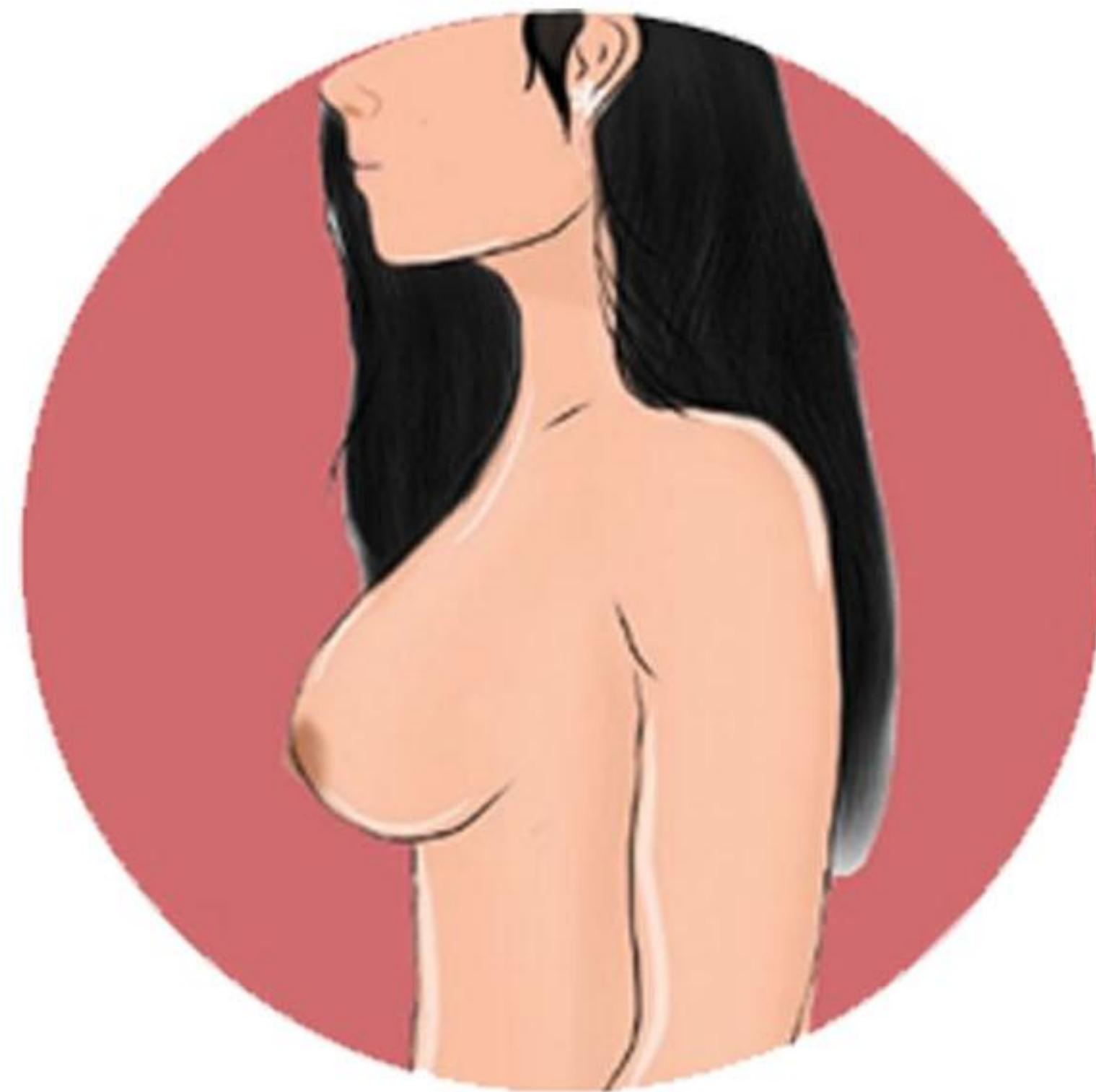
مرحله سوم: در این مرحله کم کم چربی در سینه های تان بوجود می آید و سینه های شما شروع میکنند به بیشتر بر جسته شدن، اینجاست که شما شاید احساس به پوشیدن سینه بند بکنید



مرحله چهارم: این مرحله را همه تجربه نمیکنند و مرحله‌ی است که سینه ها نوک تیز و بر جسته و گاهی شکل مخروطی به خود میگیرد.

پنج مرحله تکمیل پستان‌ها

مرحله پنجم: آخرین مرحله انکشاف سینه است، که سینه شکل ثابت خود را میگیرد و شما این را تا آخر عمر با خود خواهی داشت، اما باید به خاطر داشته باشید که سایز و شکل سینه‌ها در مراحل مختلف زندگی مثل چاقی، لاغری، شیردهی، ورزش و ... تغییر می‌کنند.



خوب دخترا

یک اتفاق خیلی معمولی و تکراری بین ما، مقایسه سینه‌ها با دوستان و اطرافیان ماست، حتی شخصیت‌های تلویزیونی، یا در انستاگرام یا فیسبوک. بلی گاهی از اینکه شکل و اندازه سینه‌های ما به فورم بازیگران فلم یا شخصیت‌های شبکه‌های اجتماعی نیست، به تشویش می‌شیم و فکر می‌کنیم ما چیزی کم داریم یا چرا از ما متفاوت است، اما مطمئن باشید که بهترین سینه، سینه سالم است.

اما بطور کلی، همانطوریکه چهره دو فرد مثل هم نیست، شکل و سایز سینه‌های هیچ یک از دونفر نیز شبیه هم نمیباشد، اما بخاطر داشته باشید که سینه‌ها در موقع خاص مثل پریود بزرگتر و حساس‌تر می‌شوند.

زمان مناسب سینه بند کی است؟ بهترین زمان پوشیدن کاملاً یک مسئله شخصی است و به خود شما و سلیقه تان ربط دارد، اما بطور کلی هر موقعی که احساس ناراحتی با دویدن، یا ساعت تیری کردید بهتر است از سینه بند استفاده کنید، اگر کلا از شکل سینه بند خوش تان نمی‌آید، جایگزین‌های زیاد فعلدار بازار است، مثل نیم تنہ‌ها (سینه بند ورزشی).

خوب دوستان، بیایید به چند تشویش که بین دختر اعموم است از زبان خود دخtra، در این دوره پردازیم.

۱. من همیشه پُت از مادرم، یک تکه را سخت اطراف قفسه سینه ام میپیچانم، تا کلانی سینه هایم معلوم نشود.

ج: این کار خیلی درست نیست، همانطوریکه قبل این شد، این یک تغییر طبیعی بدن میباشد و نباید زیاد خجالت بکشید، راه حل اینست که اگر فکر میکنید ضرورت به سینه بند دارید، این مسئله را با خواهر، مادر یا حاله های تان بیان کنید و نیاز خودتانرا بگوید تا یک لباس مناسب که خودتان هم اذیت نشود برایتان تهیه کنند.

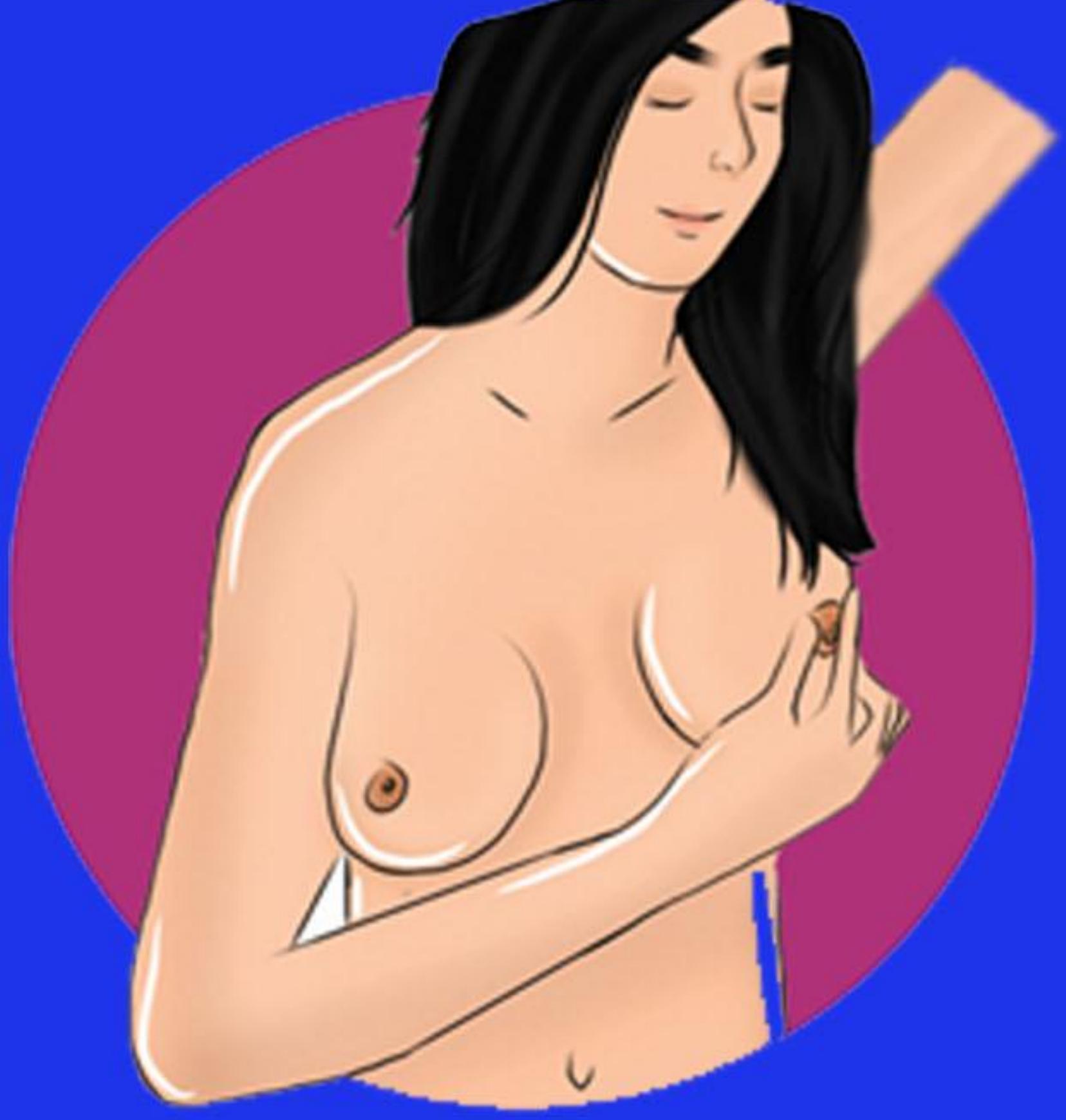
۲. من پریود شده ام، اما همچنان قفسه سینه ام صاف است، و مثل دخترهای دیگر سینه ندارم.
ج: جوابی کوتاه اینست که تو حالا هم سینه داری، اما شاید بپرسی که کی بزرگ میشود، و باید بگوییم که شاید بزرگ شود یا شایدم هیچ گاه بزرگ نشود، همانطوریکه قلا گفتم، مهمترین مسئله اعتماد به نفس خودت هست و از سایز سینه ات ناراحت نباشی.

مراقبت از سینه ها

غذا: همه ما شنیده ایم که میگویند، آدم چیزی است که میخورد، بر علاوه تاثیر غذا بالای بقیه اعضای بدن مثل قلب و گرده، غذای سالم روی صحت مندی سینه ها هم تاثیر دارد، غذاهای مثل: انواع میوه ها و سبزیجات، استفاده کم از قهوه و تمام مخدرات، وزن مناسب. استفاده از مرطوب کننده های خوب هم تاثیر مثبت روی مراقبت و قشنگی پوست سینه ها دارد.

نوک پستان: مثل خود سینه ها، نوک سینه ها هم شکل یا سایز خاص و تعریف شده یی ندارند، بلکه نوک سینه هم به مرور زمان و تحت تاثیر هورمونها و تغییرات بدن، تغییر میکند. اما بصورت کلی، نوک سینه ها به سمت خارج میباشد، اما بصورت خیلی محدود افرادی هستند که نوک سینه های شان به سمت داخل میباشد.

بهبودی شکل سینه: شیوه زندگی سالم، شامل غذای سالم، و نگه داشتن وزن مناسب سبب میشود که سایز و شکل سینه های تان کاملا طبیعی و مناسب نگه داشته شود، استفاده از هورمونهای جلوگیری از حاملگی، سبب بزرگی سایز پستانها میشود، مصرف زیاد نکوتین (سگرت) و کافئین (قهوة و چای) سبب تشکیل نسبجی بنام فیبروکیست میشود و سینه ها را بزرگ میکند (مطمئنا میدانید که استفاده شان زیاد توصیه نمیشود).

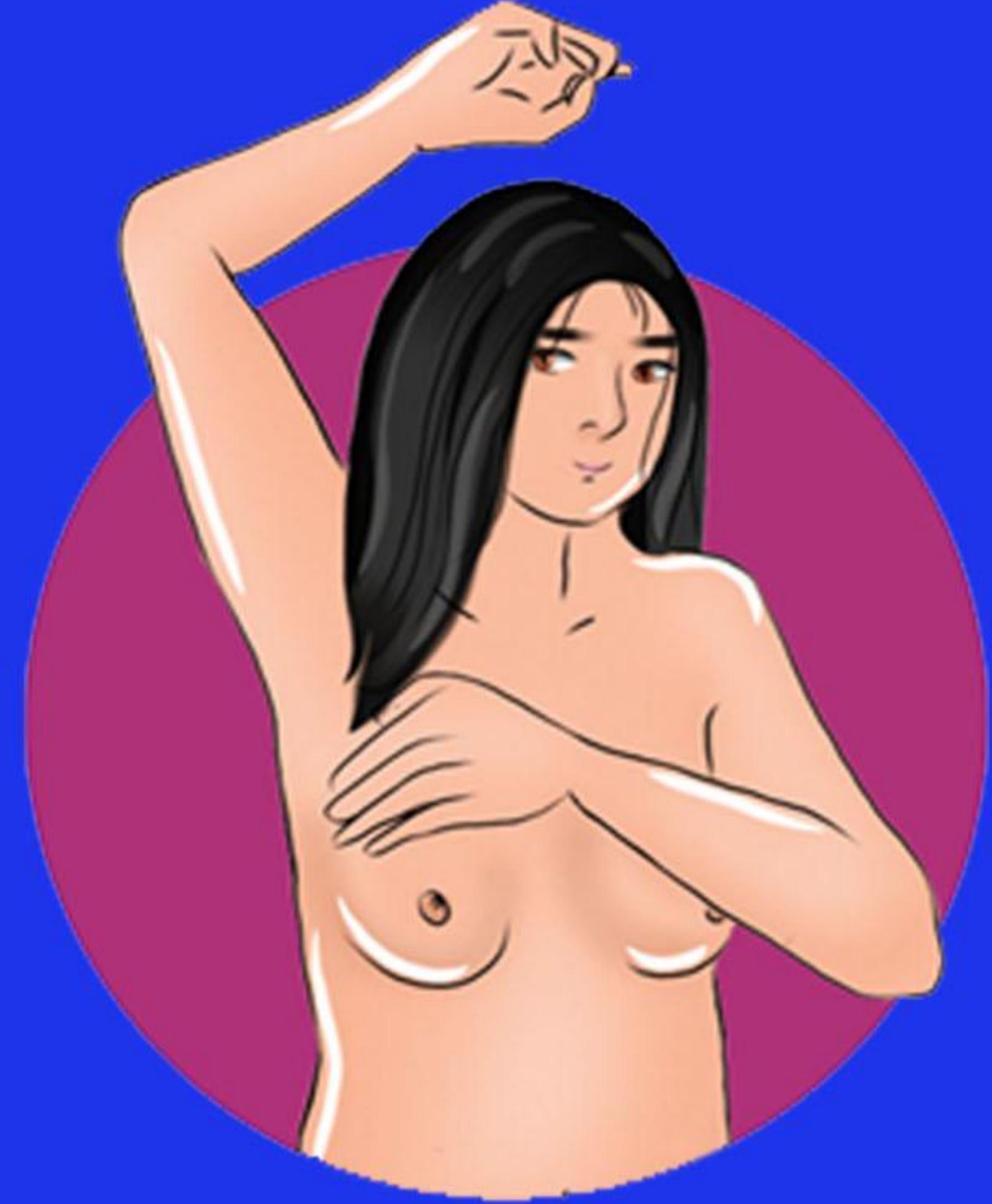


مرحله سوم: نگاه کنید که آیا هیچ خروج مایع یا هر چیزی دیگری از نوک سینه ها دارید یا خیر



مرحله چهارم: روی زمین به پشت بخوابید، برای سمت راست از دست چپ و برای سمت چپ از دست راست استفاده کنید، بصورت دایره‌ی کل سینه تان را المس کنید و دنبال غده یا تغییری در سینه تان باشد، البته بازهم تکرار میکنم که سینه ها از خودشان بعضی ساختارهای سخت و غده‌ی دارند و آنها را با تغییرات غیرنورمال اشتباه نگیرید.

مرحله پنجم: حال سینه دیگر تان را مطابق مراحل که گفته شد، معاينه کنید.



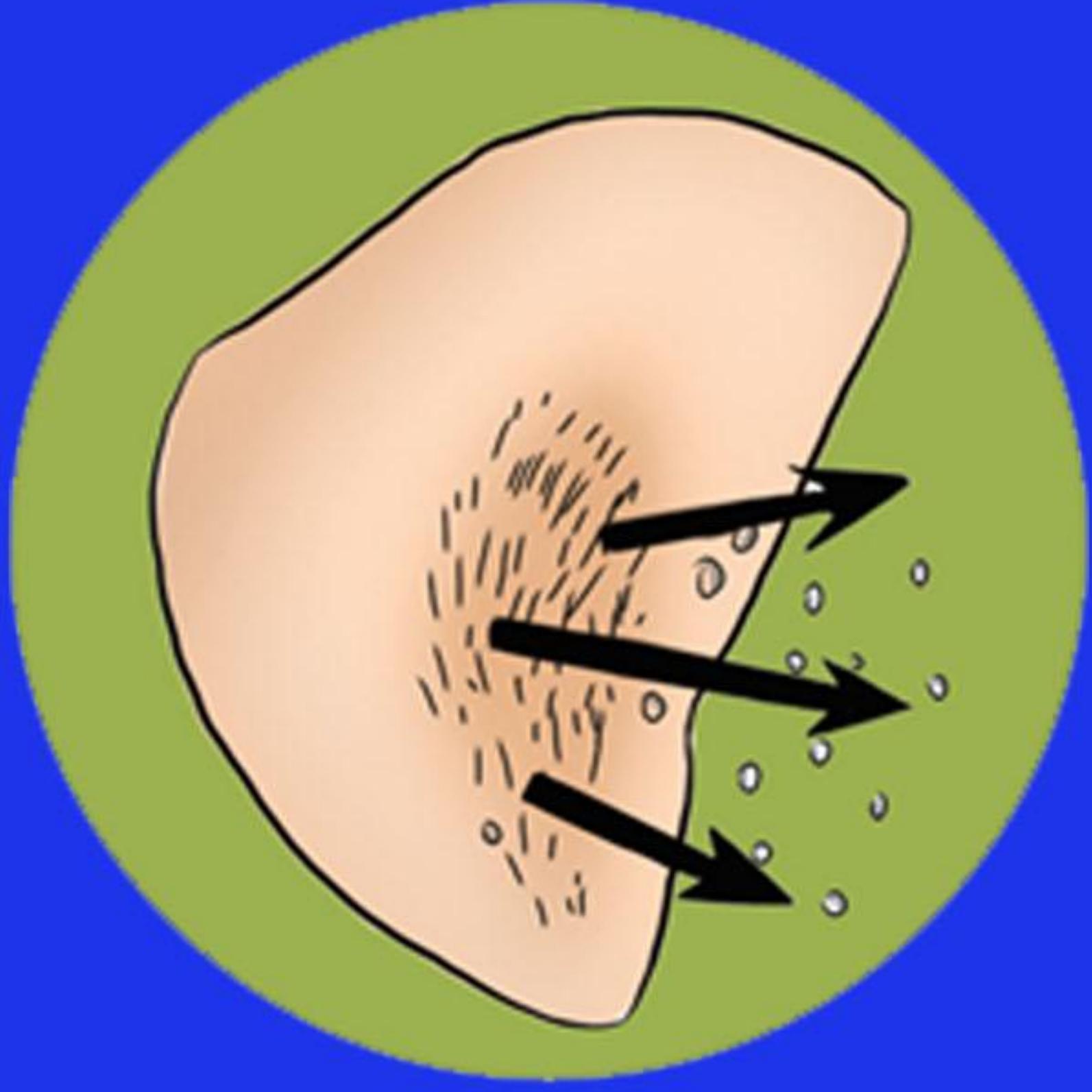
قابل توجه: معمولا سن معاينه سينه ها از ۲۰ سالگی شروع ميشود و هر ماه يك بار باید تکرار شود، در افرادی که نزدیkan درجه يك شان مانند مادر یا خواهرشان سرطان سینه در سن های پایینتر داشته اند، به داکتر مراجعه کنند.



برای همه اتفاق می‌افتد، که بصورت ناگهانی متوجه مو در نقاطی از بدن می‌شویم که قبلاً وجود نداشت، اونم چی مویی: سیاه، ضخیم و گاهی قاط دار.

در ابتدا یکی یا دو تا، صبح متوجه می‌شی پنج و شش، و روزهای بعد متوجه موها مجدد که بصور مثلثی ناحیه وسط دو تا ران را دربرگرفته است. به این می‌گن موی ناحیه پوبیس یا عانه یا شرمگاه یی.

در ابتدا شاید کمی خجالت بکشید یا برایتان جالب باشد، یا بعضی‌ها احساس بزرگی می‌کند، و فکر می‌کنند بیشتر بزرگ شده‌اند. در حقیقت این تغییر جز بلوغ است که تقریباً همه تجربه می‌کنند. دقیقاً در همین زمان است که سینه‌های تان بزرگ شده هم متوجه جاهایی که قبلاً نبود پیدا کردید، اما تا هنوز پریود نشدید. و باید یادتان باشد که شما موهای در زیر قول تان هم در این زمان پیدا خواهید کرد، و متوجه باشید که رنگ این موها خیلی متفاوت‌تر از رنگ و حالت موهای سر می‌باشد.



ما دونوع غدد تعریق داریم، یکی غدوات اکراین: که مسئول ترشح عرق در زمان که ورزش میکنیم، یا جاهای گرم هستیم، استند. غدوات: آپوکراین: این غدوات تنها در زیر قول، ناحیه عانه، که این غدوات فعالیت خود را با بلوغ شروع میکنند، وجود دارد. که ترشحات این غدوات، همراه با باکتریاهای بدن سبب ایجاد بوی بدن میشود و هر فرد بوی خاص بدن خودش را دارد، یک تئوری وجود دارد که میگویند که حیوانات و انسانها به جفت شان توسط همین بو جذب هم میشوند.

موهای ناحیه شرمگاه:

در سالهای قبل تا حال و در کشورهای مختلف جهان، نحوه برخورد آدمها با موهای این نواحی فرق داشته است، مثلا در تمدن مصر و یونان باستان، موهای این ناحیه را با واکس اصلاح میکردند، زیرا تمیزی این ناحیه برایشان نشانه‌ی از جوانی، صحت مندی و تمیزی بود.

در حالیکه در قرن ۱۵ ام، داشتن موهای بیشتر در این ناحیه سبب فخر و زیبایی بود. بعد از افزایش بیماریهای مثل سفلیس، حتی شپیش، تمیز نگه داشتن و اصلاح موهای این ناحیه جز بهداشت و نظافت به شمار آمد. بعد از اختراع تیغ اصلاح مو (پل)، در نیمه اول قرن بیست، برداشتن و تمیز نگه داشتن این ناحیه جز آرایش و تمیزی محسوب میشود. در سال ۱۹۷۰ میلادی، بعد از افزایش حرکات آزادی خواهانه زنان، داشتن موهای زیاد در ناحیه عانه، نشانه از استقلال و قدرت بود، اما در این اوآخر با اختراع واکس‌ها و انواع دستگاه‌های اصلاح مو برداشتن موهای این ناحیه مروج شده است.

اما امروز این مسئله کمی پیچیده و گیچ کننده شده است، چون بعضی ها کاملاً موهای بدن خود را بر میدارند، بعضی ها فقط بعضی جاها و بعضی ها کاملاً مخالف برداشتن موهای بدن استند، اما تصمیم دقیق و درست در دست شماست، شما در هر کدام حالت که احساس راحتی میکنید، در حقیقت کار درست همان میباشد.

و حالا سوال بعدی اینست که آیا برداشتن و اصلاح موهای عانه کار درست میباشد؟
بلی، اگر این کار به روش درست و تمیز انجام شود، کاملاً صحی و بدون عارضه میباشد. گاهی اوقات برداشتن موهای این ناحیه سبب تشکیل بخار، یا موهای که در قاعده شان تورم کرده اند میشود.

روشهای اصلاح موی بدن



استفاده از تیغ یا پل: یکی از روش‌های ارزان، و بدون درد می‌باشد، اما بصورت مکرر هر هفته باید انجام شود.



موم یا واکس: که ابتدا لایه‌ی نازک از واکس روی ناحیه مو می‌زنید، و روی آن کاغذ یا تکه‌ی قرار میدهید و بعداً پارچه را برخلاف جهت رویش مو برミدارید. این روش تا اندازه دردناک، و تهیه واکس نسبتاً هزینه بر می‌باشد، اما در مقابل زمان زیادی لازم است تا موها دوباره رشد کند و استفاده آن هر چهار تا شش هفته کافی می‌باشد.

شکر یا بوره: این روش شبیه واکس میباشد، که در این روش شکر، با آب و لیمو مخلوط میشود و روی موهای ناحیه گذاشته شده و با استفاده از تکه یا کاغذ کنده میشود.



لایزر: لایزر یک روش خیلی هزینه بر، که حتما باید توسط یک داکتر انجام شود میباشد، در این روش فولکولهای مو بصورت دائمی از بین میرود.





کریم های مو برو: این کریم ها حاوی مواد کیمیاولی بوده که موها را در خود حل میکند و میتوانید از فروشگاهها یا دواخانه ها تهیه نماید، اما این کریمهها میتوانند سبب ایجاد حساسیت در پوست های حساس کند.

مبحث موها اینجا تمام نمیشود، بلکه شما با موها بیشتر رو برو خواهید شد: بعد از روییدن موها در ناحیه عانه، شما کم کم موها زیر قول را مشاهده خواهید کرد، که در جریان سیر بلوغ سیاه تر و ضخیم تر میشود. این روند در پاهای نیز اتفاق می افتد، مخصوصا از سر زانو به پایین. علت قطعی روییدن مو در زیر قول تا هنوز مشخص نشده، اما نظرات زیادی وجود دارد، مثلا، میگویند که این موها از ساییده شدن زیر قول جلوگیری میکند، مخصوصا در زمان دویden و فعالیت که تماس دست با بغل بدن بیشتر میشود. دقیقا مثل ناحیه عانه، زیر بغل ناحیه است که عرق میکند و موی ناشی از عرق در نتیجه وجود باکتریهای زیر بغل میباشد.

اصلاح و گرفتن موها زیر بغل بازهم کاملا یک مسئله فردی و سلیقه‌ی میباشد، که در جریان تاریخ با تغییر مُد و فیشن، تغییر پیدا کرده است.

میتودهای برداشتن موهای بدن

پاها: اکثرا خانم‌ها موهای پا را با تیغ (پل) ور میدارند، اما باید بخاطر داشته باشید که همیشه در زمان استفاده از تیغ، از آب، صابون یا کریم‌های مخصوص شیف کردن (پل زدن) بدن استفاده کنید. هیچ وقت موهای پاها را بدون آب و صابون شیف نکنید، زیرا موجب التهاب فولکولهای مو می‌شود. گزینه دیگر استفاده از موم یا واکس است، خودتان بهتر میدانید که استفاده از موم زمانبر و کمی کثیف کاری است، و بعضی خانم‌ها ترجیح میدهند که این کار را در سالونهای زیبایی انجام دهند. بعد از شیف کردن فقط چند روز از دست موها خلاص می‌شود، اما بعد از واکس یا موم، چهار یا شش هفته. میتوود دیگر استفاده از کریم‌های مو بر است که در حقیقت این کریم‌ها مو را در خود حل می‌کنند و این میتوود هم حدوداً تا چهار هفته مفید می‌باشد.

زیر قول: زیر قول ناحیه بسیار حساسی می‌باشد، معمولاً خانم‌ها ترجیح میدهند موها را شیف کنند. بازهم توجه کنید که حتماً آب، صابون یا کریم‌های شیف را هنگام برداشت مو استفاده کنید. همیشه شیف کردن را در سمتی انجام دهید که سمت رویش مو باشد، زیر از التهاب بعد از شیف تا اندازهٔ می‌کاهد. بازهم میتوانید برای این ناحیه از کریم‌های موبر یا واکس استفاده کنید.

صورت: توجه کنید که هیچگاه موهای صورت را با تیغ نگیرید، یعنی شیف نکنید، اگر از دست موهای صورت تان زیاد اذیت می‌شود، اولاً با یک بزرگتر که عین مشکل را دارد صحبت کنید، و اینکه صورت حساسترین پوست را دارد و شیف کردن موجب حساسیت این ناحیه می‌شود، اما در عوض میتوانید از کریم‌های موبر مخصوص صورت و واکس‌های مخصوص صورت استفاده کنید. لایزر یکی از راه‌های است که معمولاً بیشتر برای صورت بکار می‌رود.

روش‌های اصلاح ابرو

ابرو: اصلاح یا چیدن ابرو در جوامع مختلف و در طول تاریخ نماها و دیزاین مختلفی داشته است، مثلاً ابروهای پیوسته یکی از ابروهای مورد علاقه یونان و روم باستان بوده، در صورتیکه امروز مشاهده میکنیم که ابرو ها از باریک چیدن به ابرو های پهن و ضخیم تغییر کرده است. اما باید بگوییم که در جوامع سنتی خودما مثل افغانستان، چیدن ابرو نشانه نامزد شدن یا ازدواج است، و یا برخی از علمای دینی اصلاح ابرو را برخلاف قواعد دینی میدانند، اما بصورت کل ابرو جز صورت و یکی از جلب توجه ترین بخش صورت شماست و اینکه این قسمت را چطور و چگونه آراسته کنید نیز مربوط شماست. فقط متوجه باشید که موهای ابرو مثل جاهای دیگه رشد سریع ندارد، و هر موقعی که خواستید که ابرو های خود را اصلاح کنید، حتماً یک فرد ماهر این کار را انجام دهد.

روشهای اصلاح ابرو

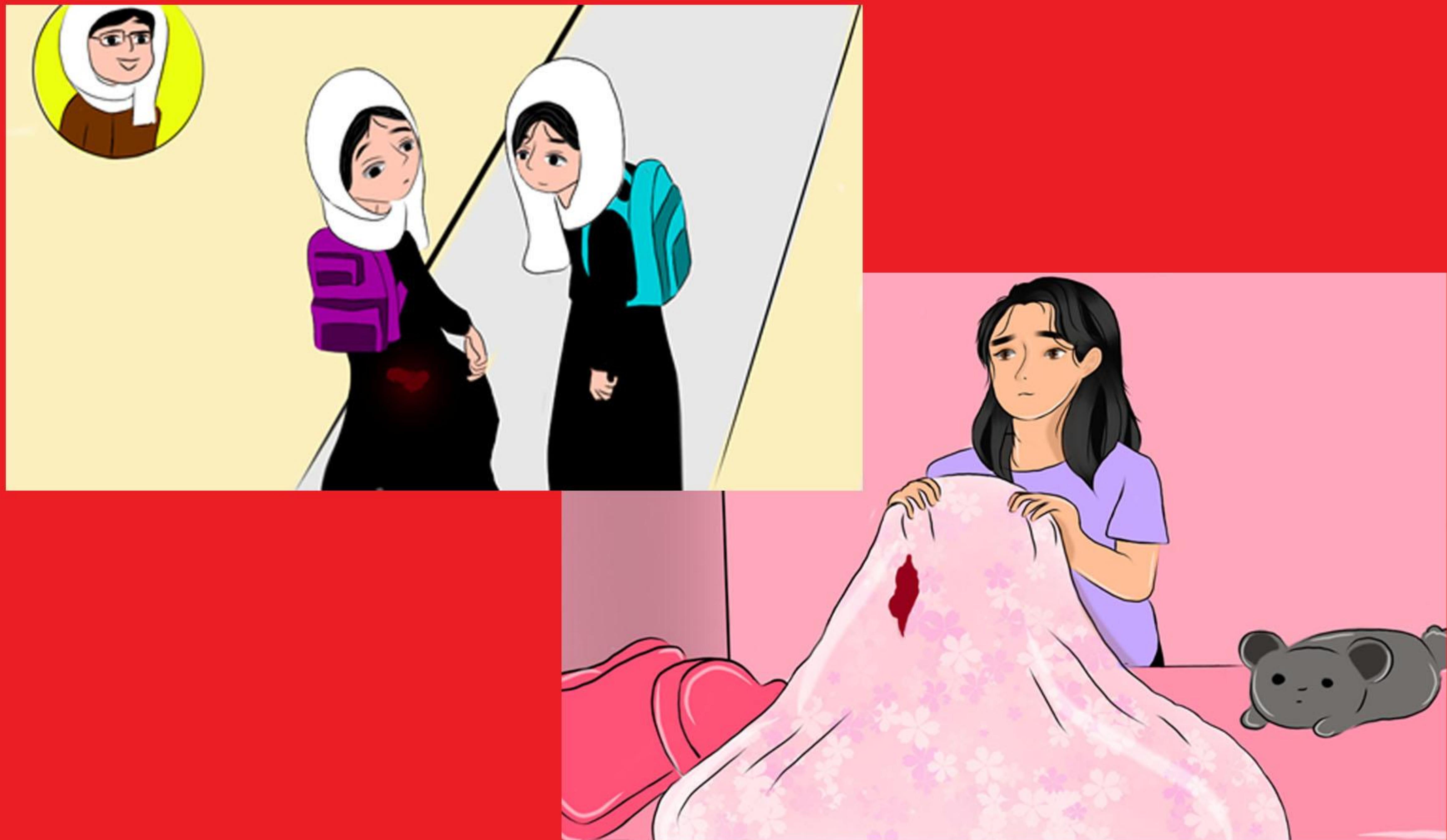
موچین یا ابروچینگ: استفاده از موچین یا ابروچینگ یکی از روشهای خیلی قدیمی جهت اصلاح و شکل دادن به ابرو بود و میباشد. و برای برخی از موهای ناخواسته و واضح صورت نیز استفاده میشود، مثل زنخ.

نخ انداختن یا نخ کردن: این میتود هم برای موهای صورت و ابرو استفاده میشود و یک تکنیک خیلی قدیمی محسوب میشود.

موها جز بدن ما استند، مثل هر بخش دیگری، هیچگاه نباید بخاطر داشتن شان یا متفاوت بودن شان از دیگران خجالت بکشیم یا بشرمیم، جز شما و بخاطر بودنش شکر گذار باشید.

خوب دوستان، میرسیم به قسمت مهم این کتاب،
خون
خونریزی
سرخ

پریود شدن یا خونریزی از قبل به شما خبر نمیدهد، بلی شاید علایمی داشته باشید اما برای شما که اولین پریود تان را تجربه میکنید، اینکه بفهمید شاید پریود شوید سخت باشد، یا پریود در اوایل نسبتاً ناظم است و نتوانید حدس بزنید که کی پریود میشود، خوب، امکان دارد، که از خواب بیدار شوید، یا تشنا برگته باشید، یا سرصنف موقع درس در مکتب یا هر جای دیگری باشید، و ناگهان احساس، خروج ضربانی، گرم را بکنید. به همین سادگی بدون اینکه بدانید اما همیشه باید، آماده باشید، زیرا برایش مهم نیست شما کجا استید و چکار میکنید. اول خونریزی یا حتی ماهای اول پریود شاید کمی احساس ناراحتی کنید، اما بدانید که پریود قرار است تا خیلی سالها با شما باشد و نشان میدهد که بدن شما بصورت طبیعی کار میکند و نشانه از سلامت بدن شماست. حتی خانمهای که دیگر پریود نمیشوند، گاهی دلتنگ این دوران پریود شدن شان میشوند.



مقدار خونی که شما در پریود تان از دست میدهید، شاید در سالهای اول به اندازه یک قاشق غذا خوری (واحد اندازه گیری دیگه نداشتیم) تا شش قاشق غذا خوری باشد که هر دو نورمال و طبیعی است. روزهای خون ریزی از نظر کم خونریزی کردن یا زیاد نیز متفاوت است، مثلا بعضی دخترها بیشترین مقدار خون را در روز اول دارند، بعضی ها در روز دوم که روزهای آخر خیلی مقدار خون کم میشود و حتی ضرورت به استفاده از کوتکس نیز نمیباشد یک کوتکس کوچک یا panty liner کفایت میکند.

توجه

۱. میدانیم همه ما که در زمانهای خیلی سابق در زمان پریود یا خونریزی با زنها درست رفتار نمیکردند یا آنها را ناپاک میخواندند یا حتی تا موقع اتمام پریود آنها را در اتاق یا جاهای خاصی می فرستادند، نمیگذاشتن تا غذا بپزند یا حتی به کودکان شان شیر بدھند.

عزیزان، پریود یکی از مهمترین اتفاقات زندگی یک دختر است، در حقیقت نشان دهنده سالم بودن بدن و سیستم بارداری وی میباشد. خون خارج شده در جریان پریود خون شریانی میباشد، که طی پروسه مغلق و پیچیده بدن اتفاق میافتد، خون پریود به هیچ وجه خون کثیف نیست، مگر اینکه از بدن خارج میشود و با سایر میکروبها محيط آلوده شود، در این زمان شما به هیچ وجه کثیف نیستید و در حقیقت هیچ فرقی با زمان غیر پریود ندارید. اما چون در این دوره شما مستعد به عفونت بخاطر سیستم دفاعی بدن و خون میباشد، رعایت حفظ الصحه، و نظافت خیلی مهم و ضرور میباشد.

۲. اگر برای اولین بار پریود شدید چه کار باید کرد: اگر در مکتب هستید، میتوانید از استاد اجازه بگیرید و اگر کورتکس هم با خودتان دارید دیگه مشکلی نیست و راحت میتوانید برگردید برای ادامه درس و سر صنف، اما اگر با خودتان کوتکس ندارید، فروشگاه مکتب یا اداره مکتب مطمئنا برای حالات خاص کوتکس دارند، و در اگر دیدید که مکتب هم کوتکس نداشت از دوستان و همصنفی های تان کمک بگیرد.

بیایید بگوییم که در بدن چه اتفاق می‌افتد

و ما پریود می‌شوم:

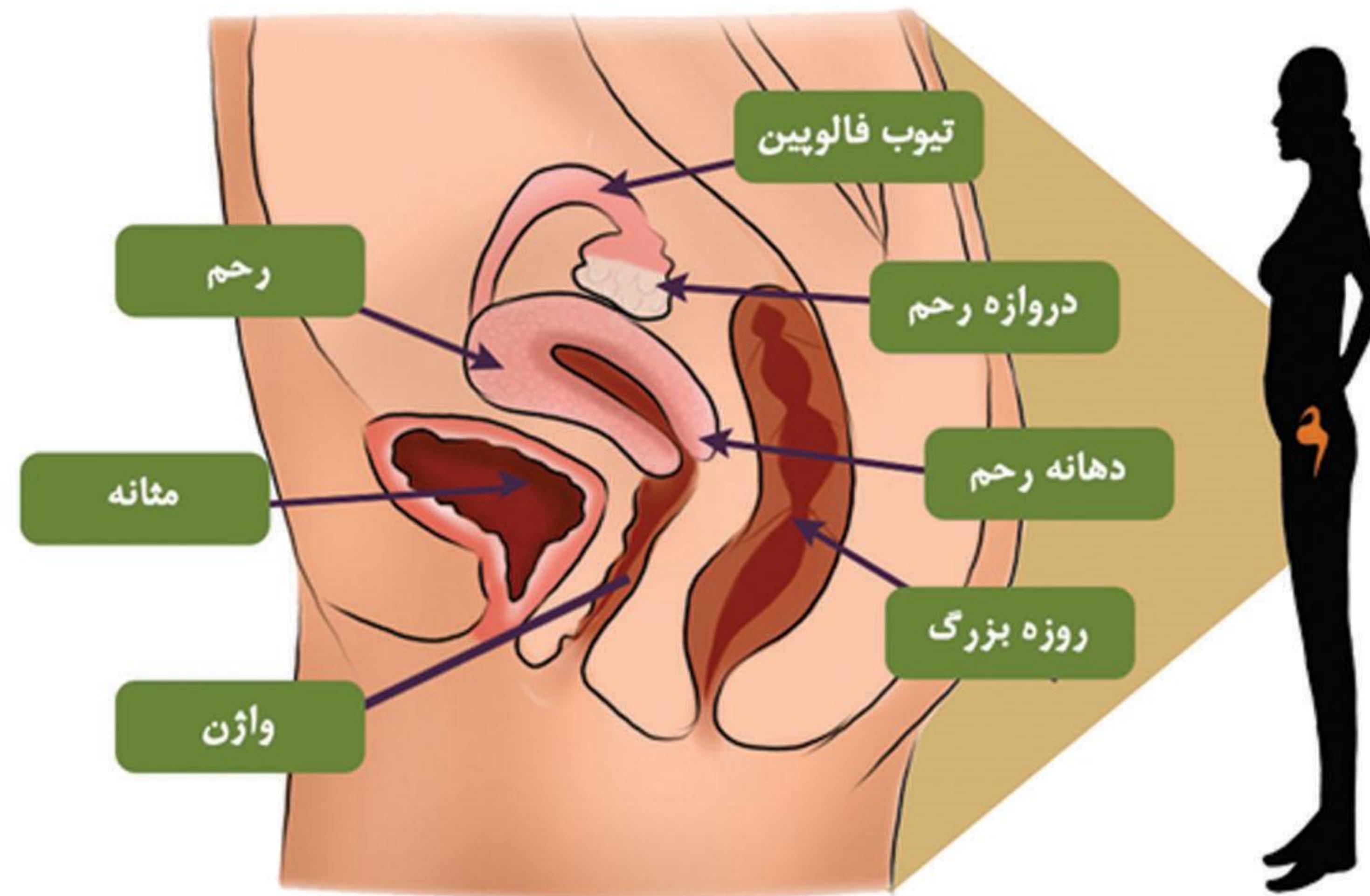
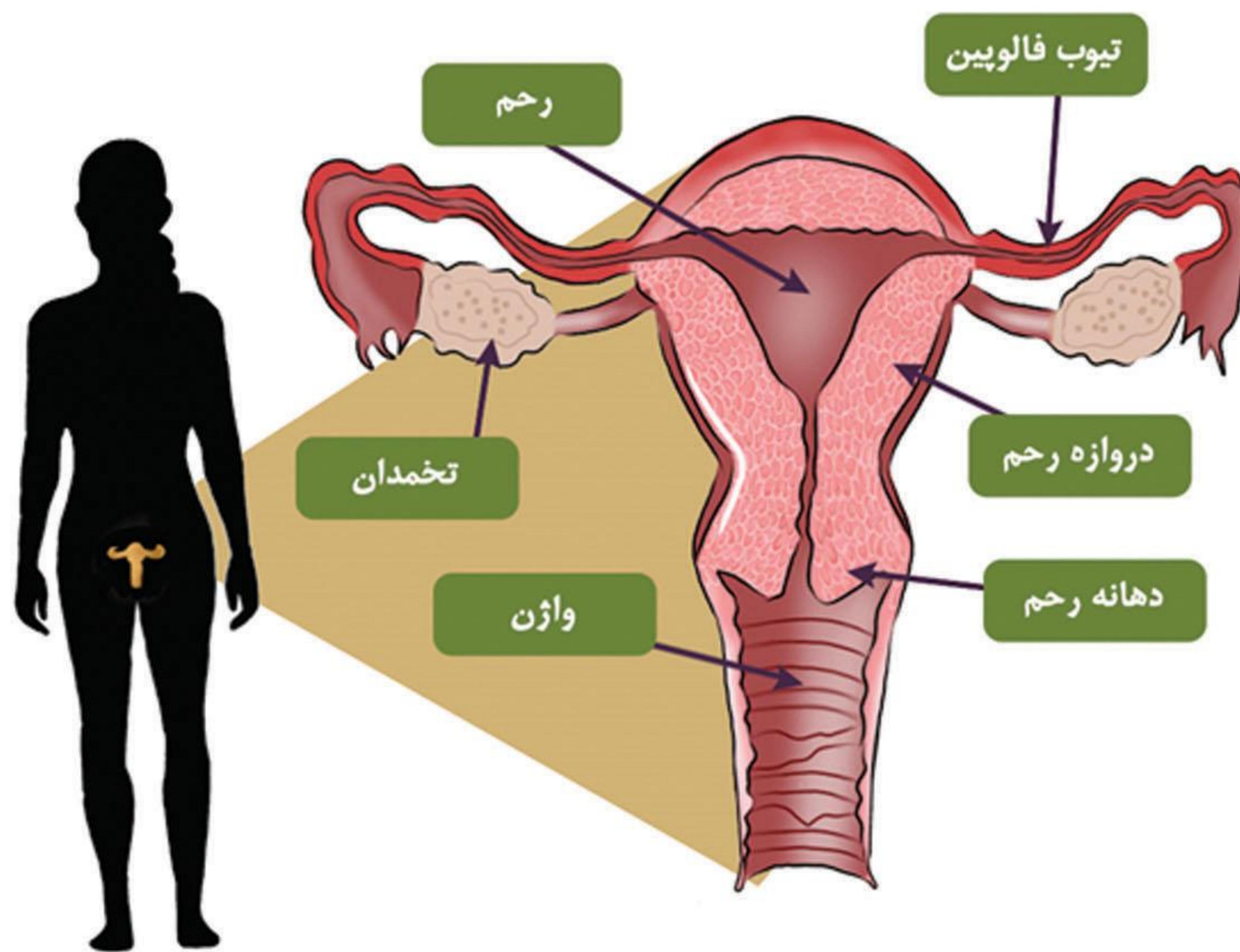
در حالت نارمل اندازه رحم شما به اندازه مشت دست تان می‌باشد، و تنها در زمان حاملی بزرگ می‌شود که بعد از ختم حامله داری دوباره کوچک می‌شود. هر ماه بدن شما به صورت چرخه وار یا سایکلیک، وارد یک مرحله بنام پریود می‌شود، که با هدف اولیه حامله شدن یا بارداری این اتفاق می‌افتد.

هدف اولیه حامله شدن یا بارداری دان در هر ماه حجرات دیواره رحم یا زاهدان یا بچه دان شما، شروع به ریزش یا افتادن می‌کند، در حقیقت مثل پوسته ریزی، و همینجاست که خونریزی بوجود می‌آید که این خون از دهانه رحم به واژن رفته واژ بدن خارج می‌شود، که این چرخه معمولاً بین سه تا هفت روز را در بر می‌گیرد، که برایش می‌گوییم عادت ماهانه، یا پریود. حالا سوال پیدا می‌شود که چرا باید حجرات رحم ریزیش پیدا کند، برای جواب این سوال از تخدمان شروع می‌کنیم.



تئوری وجود دارد که می‌گویند افرادی که با هم نزدیک و در یکجا زندگی می‌کنند، معمولاً پریودشان با هم یکسان می‌شود، مثلاً هر دویشان در یک تاریخ پریود می‌شوند.

سیستم تولید مثل زنانه



هورمونها تخدمانهای شما را تحریک میکند، تقریبا در نصف چرخه پریود مثلا، ۱۴ روز بعد از پریود تان، تخدمان شما یک تخمک را رها میکند که برایش میگویند تخمک گذاری، در این روزها دیواره رحم شما ضخیم میشود که هم عروق بیشتر میسازد و هم نسج بیشتر، اگر در این موقع این تخمک با اسپرم بارور شود، در اینجا است که این تخم بارور شده، به این دیواره ضخیم رحم میچسبد و مراحل تشکیل یک جنین شروع میشود، در صورت نبودن اسپرم، اینجاست که تخمک و آن دیواره ضخیم رحم شروع به ریزش میکنند، پس تا زمانیکه شما حامله نباشید، بصورت منظم هر ماه پریود میشود، اما در صورت حامله شدن، دیگه پریود رخ نمیدهد بلکه رحم

لانه برای رشد جنین میباشد.

پس چرخه پریود شما از اولین روزیکه پریود شدید، تا اولین روز پریود بعدی شما در ماه بعد باشد، این چرخه شاید در سالهای اول پریود شما منظم نباشد، اما کم کم این چرخه منظم میشود و بصورت اوسط این چرخه ۲۸ روز میباشد، اما میتواند از ۲۸ تا ۵ روز کمتر یا تا ۵ روز بیشتر هم باشد که در هر دو صورت نارمل است، (۳۳-۲۳). و یکی از نکاتی که باید متوجه باشید اینست که، در روزهای اول پریود شاید شمارنگ کاملا سرخ نبینید، بلکه یک لکه قهوه رنگ یا شاید هم تیره تر ببینید، اما نگران نباشید این میتواند یک علامت از شروع پریود شما باشد. رنگ پریود

دقیقا رنگ سرخی که شما در آسیب دیدن انگشت یا زانوی تان میبینید نیست.

شاید خیلی از شما بپرسید که سن شروع اولین خونریزی تان کی خواهد بود، این سوال جواب قطعی ندارد، اما میتوانید حدث بزنید، کلا پریود میتواند از ۸ سالگی تا ۱۸ سالگی رخ بدهد، اما معمولا در سن متوسط ۱۱ سالگی تا ۱۴ سالگی میباشد.

و باید بگوییم که شروع خون ریزی نباید زودتر از سن نه و نیم سالگی باشد، در غیر این صورت حتما باید به داکتر مراجعه کنید.

سن شروع: معمولاً بین ۱۱ تا ۱۴ سالگی.
متوسط چرخه پریود: ۳۲ روز میباشد
اما میتواند از ۲۱ یا ۴۵ روز متغیر باشد.
طول دروه پریود: از ۲ تا هفت روز.
مقدار خون: سه تا ۶ تا کوتکس بهداشی
یا تامپون در روز
مقدار متوسط از دست دادن خون:
مقدار خون خارج شده در جریان پریود از
۲ قاشق تانصف یک پیاله میباشد.

یا معمولاً پریود شما دو سال بعد از اولین جوانه سینه، یا یکسال بعد از رویدن موهای ناحیه عانه رخ خواهد داد. در ماهای نزدیک به پریود همچنان شما شاهد خروج ترشحاتی خواهید بود، که این ترشحات ماده سفید رنگ در لباس زیر شما خواهد بود. چیزی نیست که بخاطرش خجالت بکشید یا شرمنده باشید کاملاً یک پروسه نورمال هست و به شمانشان میدهد که فایریکه بدن تان در حال کار است.

ممکن است شما در بین همقطاران تان اولین نفری باشید که پریود میشوید و این مسئله کمی شما رانگران کند که چرا من اینقدر زود پریود شدم، یا چرا اینقدر دیر، اما پریود شما اصلاً به دوستان و همسنفی‌های شما نمیبینید، فقط هر موقع که وقت اش برسد می‌آید (حاله می‌آید).

توجه: توجه داشته باشید که معمولاً نباید پریود بیشتر از ۷ روز طول بکشید، یا نباید مقدار خونریزی تان خیلی بیش از حد معمول باشد، اگر شما این دو نکته را متوجه شدید، و در خانواده نیز سابقه بیماری‌های خونی (خونریزی دهنده دارید) حتماً با یک داکتر مشاوره نماید.

ناراحتی‌های پریود



بلی پریود میتواند با ناراحتی های هم همراه باشد، اما به هیچ وجه اینها را جز غیرنارمل محسوب نکنید.

در موقعي که شما پریود هستید و تا هنوز چیزی نپوشیدید، خروج خون موجب ناراحتی میشود یا بهتر است بگوییم احساس ناخوشایندی دارد، اما این حس از درد پریود فرق دارد. خوب بیایید به جای درد شکم در حین پریود از کرامپ شکم استفاده کنیم.

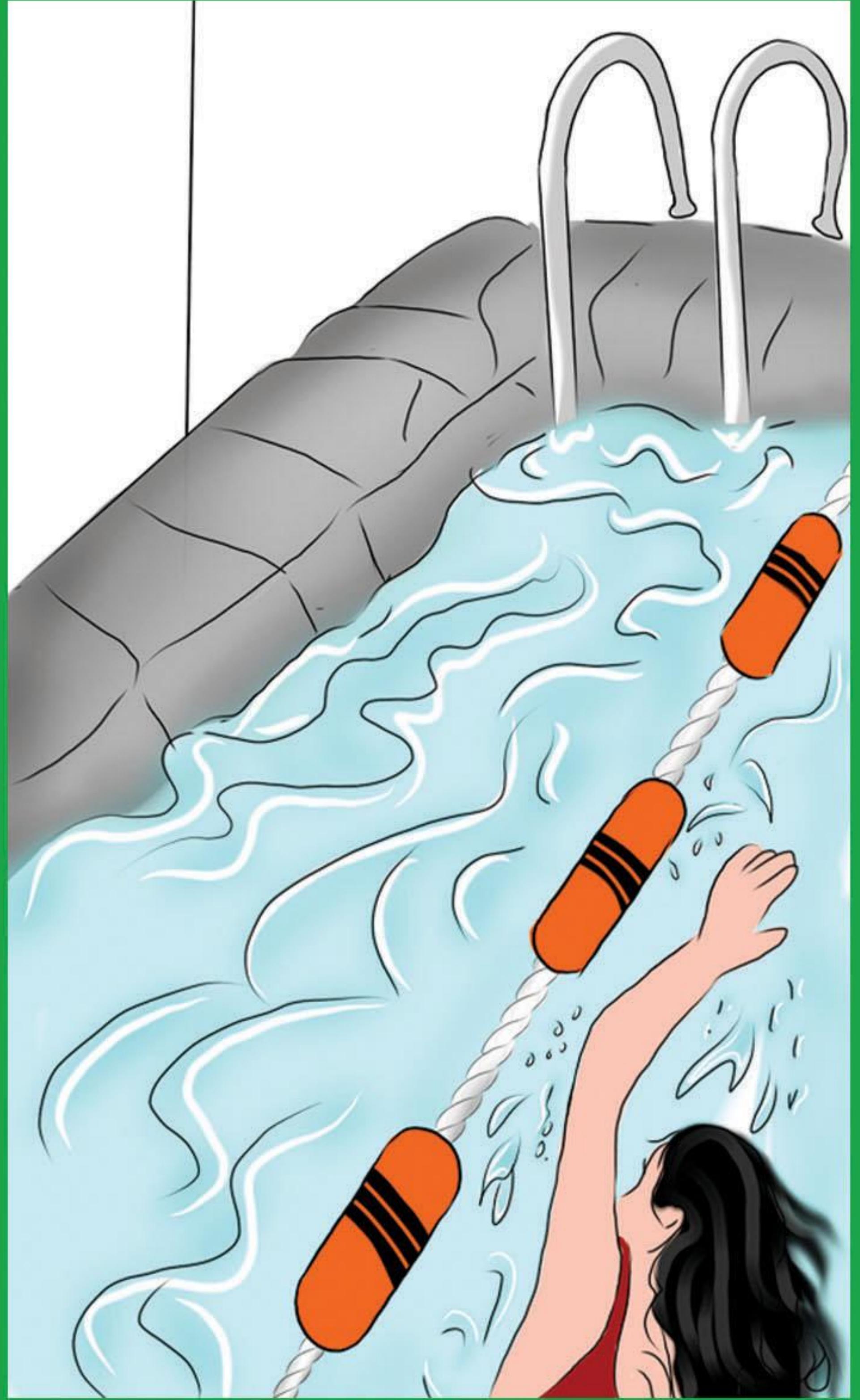
کرامپ: کرامپ شکمی در قبل و یا در جریان پریود، اتفاقی است که ممکن برای بعضی ها هیچگاه اتفاق نیفتند و اما برای بعضی ها با علایم حفيف و برای بعضی ها با علایم شدید در هر پریود یا بصورت متناوب اتفاق بیفتند. کرامپ شکمی در طول زندگی امکان تغییر دارد. حالا بیایید بگوییم که چرا کرامپ شکمی میگیریم: قسمکه گفته شده در موقع پریود دیواره رحم شما در حال ریزش لایه هایش میباشد، و به این علت رحم خودش را منقبض میکند و علت اینکه شما احساس درد یا کرامپ میکنید همین انقباض رحم میباشد.

اصطلاح طبی این کرامپ شکمی دیسمنوره (dysmenorrhea) میباشد، و مواد کیمیاوی که باعث انقباض رحم میباشد، پروستاگلاندین نام دارد. راه های حل زیادی بخاطر کاهش کرامپ شکمی وجود دارد و این راه ها وابسته به شدت کرامپ میباشد. گاهی استفاده از یک بوتل آب گرم در قسمت پایینی شکم میتواند کمک کننده باشد، یا قدم زدن و دویدن نه خیلی شدید میتواند کمک تان کند، حتی شنا و آبیازی کردن نیز میتواند برای راحت کردن درد شکم تان کمک کننده باشد (در صورتیکه نظر اشتباه جامعه ما اینست که در جریان پریود نباید آبیازی کرد، یا حتی حمام گرفت)، مساز یا خوابیدن به پشت و زانوهای تان را خم بیگرید، میتواند کمک کننده باشد، خوردن نوشیدنی گرم مثل چای یا آب گرم کمک کننده خواهد بود، البته فراموش نکنید که کم غذا خوردن قبل از پریود برای کاهش درد کمک کننده است یعنی از پرخوری بپرهیزید.



اگر درد تان خیلی شدید بود که با این راهکارها خوب نشد، میتوانید با مشوره والدین از یک مسکن یا ضد درد مثل ابوبورفین (Ibuprofen) استفاده کنید. زمانیکه چند وقتی از اولین پریود تان گذشت و با علایم و عادت های بدن تان آشنا شدید، بعد از این میتوانید، حدس بزنید که کی و چی وقت کرامپ های تان شروع خواهد شد، روز قبل از پریود، روز اول پریود، در روزهای وسطی، و شما با میتودهای بالا میتواند آن را کنترول کنید.





آیا در پریود میشود آبیازی کرد؟

بلی آبیازی در پریود هیچ ممانعتی ندارد، فقط نکته که باید یادتان باشد اینست که شما وقتی در آب سرد استید خونریزی تان برای چند لحظه قطع یا کمتر خواهد شد، و برعکس آب گرم خونریزی را بیشتر میکند. و تنها استفاده از تامپون در جریان آبیازی توصیه میشود.

اگر این کرامپ ها خیلی شدید بود و با هیچ چیزی آرام نشد باید چه کار کنید، بلی بعضی از دخترها و خانم ها پریودها با کرامپ خیلی شدید را تجربه میکنند و اگر شما هم یکی از آنها هستید، باید با یک داکتر در این مورد مشاوره کنید. داکتر میتواند برایتان اینکه این مورد طبیعی است و راهکارهای بهتری برای آرامش شما تجویز خواهد کرد، اما هیچگاه خجالت نکشید و در صورت درد شدید حتما با یک متخصص بیبینید.

همیشه این راه بهتر است، که تاریخ پریود و حتی عالیم قبل، بعد یا در جریان پریود را یک جای ثبت کنید، این یاداشت ها به شما به تخمین پریود بعدی یا شناخت عالیم تان کمک میکنند و برای برنامه ریزی بعدی زندگی تان راحت تر کار خواهید کرد.

باید به چند تشویش و نگرانی دخترها جواب بدیم:



۱. ترشحات: بلى همه دخترها بصورت طبیعی ترشحات قبل، بعد و در جریان پریود دارند، اما اگر این ترشحات تغییر بو (بد بو)، بخار و خارش پیدا کند، حتما با یک داکتر مشوره کنید.
۲. دفع لخته در پریود: بلى قسمکه قبل از گفتیم در جریان پریود نسج دیواره رحم شما ریزش دارد و این خون تا دفع شدن تا مدتی در رحم می ماند و لخته شدن خون یک پروسه طبیعی در بدن میباشد و بلى همه خون پریود شبیه آب سیال نیست، و شما دفع لخته یا تکه خون خواهید داشت، و این طبیعی هست و جای نگرانی نیست.
۳. شروع پریود: اتفاق می افتد که بعضی ها پریود میشود و همچنان بصورت منظم پریودشان ادامه پیدا میکند، اما بلى بعضی ها استند که پریود میشوند، اما تا یک سال دیگر شاهد خونریزی نیستند، هر دو حالت کاملا نارمل است و شما نگران نباشید.
۴. نامنظمی های پریود: در اوایل شروع پریود نامنظمی های پریود کاملا یک اتفاق طبیعی هست و جای نگرانی نیست اما به مرور زمان بدن خودش را توافق داده و منظم خواهد شد.
۵. رنگ خون: عزیزان، رنگ خون از قهوه یی تا سرخ میتواند هر رنگی باشد، حتی شاید در اوایل پریود کاملا شاهد رنگ قهوه تیره باشد که بعده به سرخ نزدیکتر میشود، اما بازهم تکرار میکنم که رنگ خون پریود طیفی رنگی است و میتواند از قهوه تا سرخ متفاوت باشد.



جواب

۶. بو در جریان پریود: تقریبا همه تغییر در بوی بدن و عرق را در جریان یا چند روز قبل از پریود تجربه میکنند، یا حتی خودما بوی خون پریود را استشمام میکنیم و گاهی فکر میکنیم که دیگران هم متوجه بوی آن میشوند، اما در حقیقت دیگران متوجه بوی خون تان نمیشود، اما شما بخاطر مسائل بهداشتی و نظافت بصورت منظم کوتکس تان را تبدیل کنید، ناحیه تناسلی تان را با آب شیرگرم و صابون روزانه به هر تعدادی که فکر میکنید نیاز هست بشوید. و ها یادتان نره که حتما خودتان را خوب خشک کنید که دستمال کاغذی انتخاب خوبی میباشد تا جان پاک.

۷. خون روی لباس را چطور پاک کنم: برخلاف کاری که ما بیشتر انجام میدهیم آب سرد برای شستن خون روی نیکر یا لباس تان بهتر اثر میگذارد، اول لباس تان را با آب سرد بشورید بعدا از صابون یا پودر استفاده نماید.

۸. خونریزی های سنگین: در روزهای که مقدار خونریزی تان زیاد است، یا کلا جز افرادی استید که خونریزی زیاد دارید، بهتر است در این روزها از پتلون و لباس با رنگ تیره استفاده کنید.

چطور پریود را مدیریت کنیم؟



جواب

در اینجا دیگر رابطه به خونریزی صحبت نمیکنیم، تمرکز اصلی ما روی اینکه چطور این خون را مدیریت کنید و این خون لباسهای شما را رنگی نکند صحبت میکنیم. خوب در جامعه ما افغانستان، کوتکس (یا نوار بهداشتی، یا پد) بیشترین استفاده را دارد.

تنوع وسایلی که در پریود ضرورت هست، خیلی زیاد میباشد و آدم گاهی بخاطر انتخاب یکی آن گیچ میشود، این را هم باید بگوییم که خریدنش هم سخت است، هم بخاطر شاید اینکه قیمت است و هم بخاطر اینکه خریدنش تابو هست، مثلا حتی در فروشگاه ها در سمت خریدن این وسائل معمولا نمیرونند استفاده از پلاستیک سیاه و ...

متوجه شدین اگر در یک فروشگاه بزرگ باشید، مردم معمولا در سمتی که این چیزها گذاشته شده است نمیرونند.





پد یا نوار بهداشتی (کوتکس): یک جاذب نازک که از لایه های زیاد تشکیل شده، که در چند جا چسب دارد به این هدف که در نیکر یا لباس زیر بهتر بچسبد. که این چسب در موقع دور انداختن آن نیز به شما کمک میکند که این نوار را بپیچانید و دفع کنید. همچنان بعضی پد ها قابل شستشو نیز میباشند. یک واقعیت راجع به کوتکس اینست که، شاید در دفعه های اول استفاده احساس بزرگ بودن یا اینکه از پشت لباس تان معلوم میشود را بکنید، اما اینها همچنان در حد احساس شما است، یک بار خودتان را در آینه چک کنید.



تامپون: یک ساختار تیوب مانند است که قابلیت جذب دارد و داخل واژن گذاشته میشود، تامپون یک روش خیلی راحت و خوب برای خونریزی پریود میباشد، اما باید متوجه باشید که تامپون را هر چهار تا شش ساعت بعد تبدیل کنید. برای دفع تامپون آنرا در یک کاغذ بپیچانید و دور بریزید (در افغانستان در میان دخترها نسبتا ناشناخته است و اگر هم استفاده میشود توسط خانم های متاهل استفاده میشود، همچنان نظر اشتباهی که رابطه به تامپون وجود دارد بخاطر آسیب آن به بکارت دخترها میباشد).

تامپون به سایز های مختلف موجود میباشد، سایز کوچک، متوسط، بزرگ و خیلی بزرگ و اگر شما برای اولین مرتبه هست که از تامپون استفاده میکنید، بهتر است که از سایز کوچک شروع کنید.

کلاهک یا کپ پریود: ساختار شبیه کلاه یا زنگوله‌ی میباشد که از ماده بنام سیلیکون ساخته شده است، که داخل واژن گذاشته شده و خون را داخل خودش ذخیره میکند. هر ۴ تا ۱۲ ساعت، کپ را خارج کرده، خونش را دور ریخته و بعد از شسشتو با آب روان و فروان دوباره استفاده کنید (در افغانستان در میان دخترها نسبتاً ناشناخته است و اگر هم استفاده میشود توسط خانم‌های متاهل استفاده میشود). کلاهک یا کپ برای آنها ییکه در مورد آلودگی محیط زیست حساس استند و دوست دارند که محیط را تمیز نگه دارند، گزینه خوبی میباشد. یک کپ برای چند سال هم میتواند استفاده شود، اما باید بعد از هر بار پریود، کپ در آب، جوشانده شود. اما همیشه قبل از استفاده از آن با یک بزرگ مشورت شود.



اسفنج: بلی اسفنج‌های که خیلی منعطف پذیر استند، در داخل واژن گذاشته شده و بعد از چند ساعتی خارج شده و بعد از شسشتو دوباره قابل استفاده میباشد.





نیکر پریود / لباس زیر پریود: این نیکر از ماده جاذب ساخته شده که مخصوصا در روزهای که پریود شما زیاد است قابل استفاده میباشد، و همچنان احتمال خونی شدن بقیه لباسهای تان با این روش کمتر است.

در حالات که شما به هیچ از موارد فوق دسترسی ندارید، میتوانید کاغذ یا دستمال را حدود ۲ تا ۵ قات کنید و برای چند ساعت استفاده کنید.

اگر دستمال نیز در دسترس نیست یک

تکه یا پارچه تمیز که از پاک بودن آن مطمئن هستید، استفاده کنید.

میدانید بعضی ها عقیده دارند باید خون پریود را بدون اینکه از چیزی استفاده کرد

جریان داشته باشد، دلایل زیادی دارد،

شما فقط بدانید بعضی ها استند، دنیا پر از تنوع است.

چالش: همه ما میدانیم که در خیلی از جاهای کشور تهیه کوتکس برای همه دخترها مساعد نیست، یا حتی در مکاتب یا حتی دانشگاهها جای مناسب برای تبدیل و تعویض وسایل لازمه خود نداریم، و همچنان هیچ نوع سهولتی در این جریان هم نداریم، فکر کنید اگر در مکتب پریود شوید، آیا برای شما مکتب کوتکس میدهد؟

بلی باز هم در خیلی از جاهای تکه و پارچه کهنه استفاده میشود، و اینکه این پارچه ها چقدر بهداشتی استن یا اینکه این تکه ها آیا در هوای آزاد در مقابل نور خورشید خشک میشود یا نه، مشکل دیگریست.

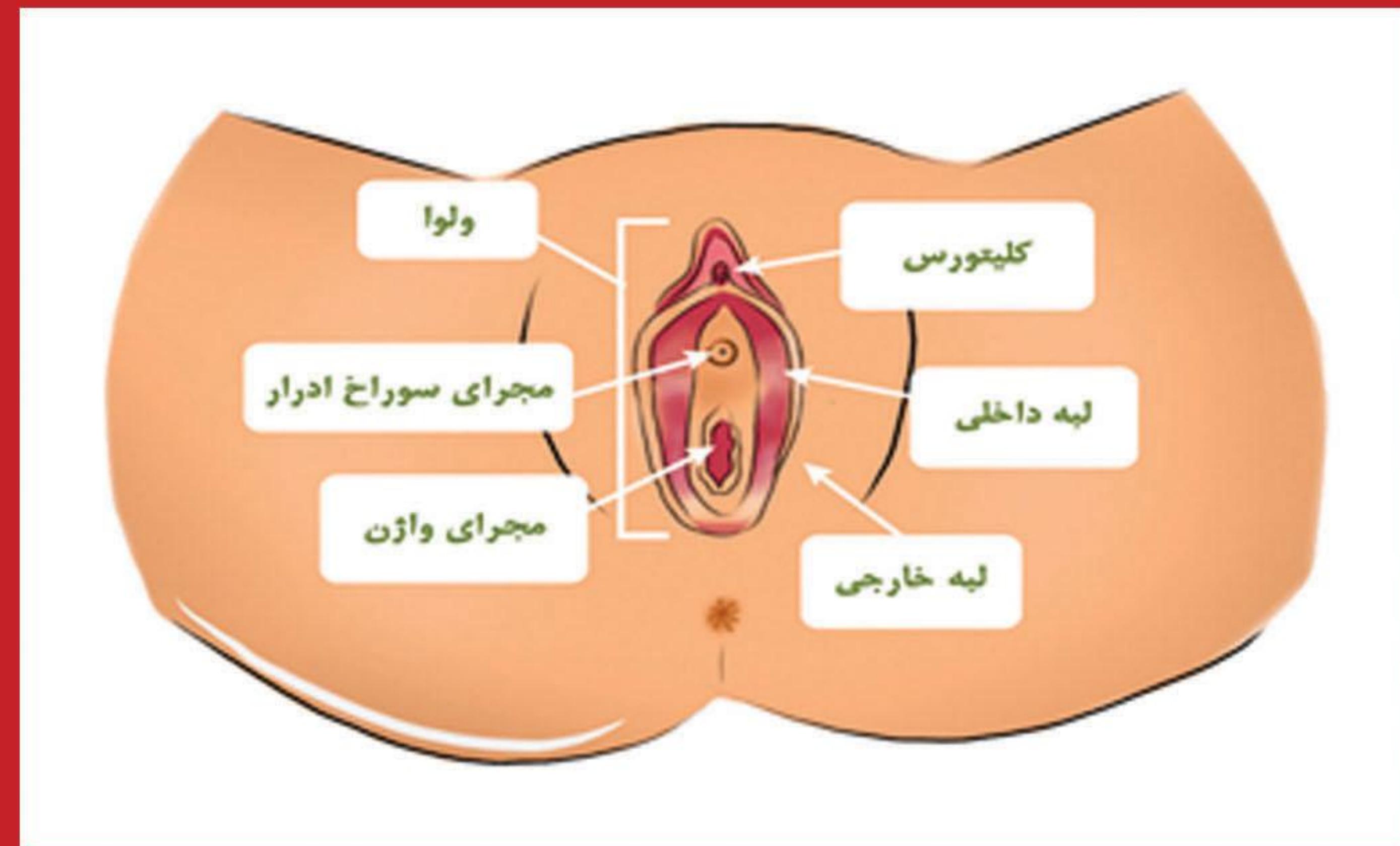
استفاده تامپون

هیچ کس طریقه استفاده از تامپون را در استفاده اول نمیداند و حتما باید طریقه استعمال آن یاد گرفته شود، اما همینکه یکبار یاد گرفتید، دیگه مشکل تان حل میشود.

تصویر کلی، برای آنها یکه برای اولین بار است از تامپون استفاده میکنند استفاده از اپلیکیتور راحتر بوده و توصیه میشود. این اپلیکیتور برای جاگزاری در واژن نرم و راحت میباشد.

قدم اول: دستان تان را بشوید، تامپون و اپلیکیتور آن استریل و تمیز استند، و حتما آنها را با دستهای تمیز تان بگیرید.

قدم دوم: مقابله یک آبینه بروید و به ناحیه ولوا (ناحیه تناسلی خارجی زنانه) نظر بندازید، نترسید، قسمتی از بدن شما و دیدنش ترسی ندارد. بعد تامپون را با اپلیکیتور به داخل واژن فشار



استفاده تامپون

قدم سوم: بعدا با انگشت سبابه تان تامپون را با اپلیکیتور در حالی آنها تمایل به خارج شدن دارند، به داخل فشار دهید.

قدم چهارم: خوب، حالا شما تامپون را پوشیده اید، اپلیکیتور را بکشید و دور بندازید، بند یا نخ تامپون باید بیرون از بدن تان و قابل دید باشد.

اول گذاشتن تامپون سخت و وقت گیر میباشد، اما همینکه چند بار انجام دادید، دیگه راحت حتی در حالت نشسته هم میشود، انجام داد. بازهم تکرار میکنم، تامپون برای همه نیست، آنهایی که فکر میکنند تامپون یک گزینه خوب است باید آنرا استفاده کنند.

باید یک نکته رابطه به تامپون را ذکر کرد: تامپون به صورت خیلی نادر و کم سبب سندروم سمی شوک که خطرناک و کشنده هست میشود، علایم این سندروم شامل: تب، فشار پایین خون، تهوع واستفراغ، اسهال، درد مفاصل و سر درد میباشد. علایم بسیار اختصاصی تر این شوک: تغییرات جلدی، بصورت بخار مخصوصا در کف دست و پا مشابه آفتاب زدگی میباشد. تورم و زخم در مخاطات بدن مثل چشم، دهن، و گلو میتواند دیده شود. اگر شما هر یکی از این علایم را دید حتما به شفاخانه مراجعه کنید و حتما تامپون را از بدن تان خارج کرده باشید.

نکاتی در مورد تامپون:

۱. آیا تامپون به بکارت دخترها آسیب میزند: گرچه جواب این سوال "نه" میباشد، اما بخاطر حساسیت های اجتماعی در این مورد زیاد نمینویسم.

۲. آیا در حالیکه پریود نیستیم، میشه کوتکس استفاده کرد: خیلی از دخترها بخاطر نزدیک شدن و ترسی که از پریود دارند، قبل از شروع خونریزی از کوتکس استفاده میکنند، اگر ترس و نگرانی تان با پوشیدن کوتکس حل میشود، هیچ مشکلی نیست و میتوانید استفاده کنید. و یک کوتکس های کوچک بنام panty liner نیز وجود دارد که جهت تمیز نگه داشتن نیکر و لباس زیر از ترشحات واژن میباشد، اگر به اینها در دسترسی دارید، میتواند گزینه خوب باشد.

مغز

تا اینجا بصورت کلی رابطه به جسم و فیزیک بدن صحبت شد، در صورتیکه همه این تغییرات مديون مغز و سیستم عصبی من و شماست، پس باید یک کمی رابطه به انکشاف مغز و تغییرات آن در جریان بلوغ صحبت کنیم.

مغز مرکز فرمان بدن است، که حدود ۱۰۰ بیلیون نیورون یا رشته های عصبی وجود دارد، و این رشته ها سبب انتقال پیام میشود. مغز با این سیستم پیچیده اش مسئول رفتار، احساسات و قضاوت و تصمیم گیری شماست. مغز تا قبل از ۶ سالگی تقریباً ۹۵٪ از انکشافش را تکمیل می نماید. همانطوریکه شما بزرگتر میشوید، مغزان نیز دچار تغییراتی میشود که یکی از این تغییرات در جریان بلوغ رخ میدهد.

مغز شما چطور تصمیم میگیرد:

دو قسمت مغز برای تصمیم گرفتن نهایت مهم استند:

۱. کورتکس پری فورونتال ۲. سیستم لیمبیک

قسمت کورتکس پری فورونتال: مسئول اخذ تصمیمات منطقی و سیستم لیمبیک مسئول اخذ تصمیم های احساسی میباشد.

سیستم لیمبیک: همانطوریکه گفته شد، این سیستم بخش احساسی شما را کنترول میکند، مثلاً مسئول کنترول گریه، خنده و قهر شماست. و این یکی از بخش های مغز است که در جریان بلوغ بسیار زیاد تحت تاثیر قرار میگیرد.

حالا چرا رابطه به مغز صحبت کردیم، زیر هورمونهای که در زمان بلوغ شروع به ترشح میکنند، مانند استروژن و پروجسترون، روی مغز نیز تاثیر میگذارند و سبب تغییر در خلق و بعضًا کار کردهای مغز میشود. بلی، هر ماه قبل از اینکه شما پریود شوید، مجموعه حالات بنام Premenstrual Syndrome (PMS) یا علایم جسمانی، روانی و احساسی و هیجانی قبل از پریود که معمولاً یک یا دو هفته قبل از پریود برای شما رخ خواهد داد، که این علایم به سه دسته تقسیم میشوند:

۱. علایم جسمی: شامل نفخ شکم، درد سینه‌ها، تورم یا پنیدگی پا و مچ پا، افزایش وزن، سر درد، میل شدید به مصرف غذا مخصوصاً غذاهای شور و شیرین، کاهش انرژی، تپش قلب، سرگیجه، کمر درد و درد بدن و ظهور بخار در رو و صورت.

۲. علایم روانی-احساسی-هیجانی: افسردگی، پرخاشگری، خشونت، حملات گریه، تغییر در میل جنسی، تغییرات نوسانی خلقی مثل خوشحال یا غمگین بودن بدون دلیل.

۳. علایم شناختی: گرچه این علایم کمتر دیده می‌شود اما ممکن است فرد این علایم را تجربه کند، که شامل اختلال در حافظه نزدیک، تمرکز فرد کمی دچار اختلال شود و افکار درهم و برهم و تیره و تار اما شایعترین علایم شامل: بیقرار شدن، نفخ شدن، حساس شدن، کمر درد و درد بدن می‌باشد.

توجه: همیشه باید بدانید که همه این علایم خفیف و ملایم هستند اما اگر متوجه می‌شوید که علایم خیلی شدید می‌شود، و مانع کار و زندگی روزمره تان می‌شود یا در چنین روزهای افکار خودکشی به ذهن تان می‌آید بهتر اینست که با یک مشاور و داکتر در میان بگذارید.



چند کلمه از زبان دخترها

- بعضی‌ها پر خور می‌شوند، هر چه می‌خورن سیر نمی‌شن
- بعضی‌ها دل شان به چیزهای شیرین میره.
- بعضی‌ها آروزی غذاهای تلخ و تند می‌کنند.
- بعضی‌ها بی‌اشتها می‌شن.
- بعضی‌ها به اصطلاح خود ما به دکه بند استن، یعنی یک کمی گپی یا حرفی برخلاف میل و خواست شان بگویی، جنگ شروع می‌کنند، اینا بلی جز تغییرات پریود استند اما باید کنترولش کنید.
- احساس خستگی، احساس غم، اندوه دارم.

احساس‌ها

همه ما و شما میدانیم که بیان احساسات یا ابراز احساس درونی ما با دیگران در میان خانواده یا جامعه گاهی مسخره و یا به شوخی گرفته میشود، اما باید بدانیم که بیان احساسات ما یکی از مهمترین بخش زندگی میباشد. شما باید بدانید که احساسات را با کی، چطور در میان بگذارید و از کی در چه موقعیتی طلب کمک کنید.

هیچگاهی برایتان اتفاق افتاده که نصف شب از خواب بیدار شوید، در مورد چیزی که نمی فهمید به تشویش و اضطراب باشید، یا حتی گاهی شاید فکر کنید شما مقبول و زیبا نیستید، دختر با هوشی نیستید. بلی، این احساسات در زندگی ما همه انسانها اتفاق می افتد و تا حدی هم نارمل و طبیعی محسوب میشود و جای نگرانی نیست. میدانم بلوغ دوره سختی است، نه فقط بخاطر تغییراتی که در بدن و مغز شما اتفاق می افتد، بلکه بخاطر یک هزار و علت دیگر مثل: فشار اجتماع، توقعات اینکه شما بزرگ شدید، لباس، طرز رفتار و ... در اینجا بعضی از نکاتی را ذکر میکنم که شاید برای این چنین حالات شما خوب و کمک کننده باشد.

۱. کارهای که یاد دارید و میدانید از انجام دادن آن لذت میبرید و برایتان خوش آیند است را انجام دهید، میدانم هر انسانی یک قابلیتی دارد، و برایش خوشایند است، شما هم آنرا پیدا کنید و انجامش بدھید، مثل، نوشتن یک متن، شعر، خواندن کتاب، دویدن، و ...

۲. صحبت کنید: لازم نیست حتما والدین تان باشد، میتواند یک دوست خوب مکتب تان، یا مشاور اگر در مکتب یا دانشگاه دارید، خاله یا عمه تان، یا خلاصه فردی قابل اعتمادی که شما با او احساس راحتی دارید.

۳. درباره اینکه به دوستان تان چه چیزی میگوید، فکر کنید: مثلاً با خودتان فکر کنید که اگر یک دوست شما پیش شما بیاید و این احساساتی را که شما فعلاً دارید را بگوید، شما چی توصیه و عکس العملی نشان خواهید داد، مطمئناً شما توصیه خیلی عاقلانه و منطقی و خوبی خواهید داشت، پس حال آن توصیه‌ها را به خود تان اعمال کنید.

۴. صحبت کردن با دوستان: میدانید که شما تنها این احساسات را ندارید و خیلی از دوستان، همسنان و هم قطاران شما نیز این چنین احساسات را خواهند داشت، پس بشنینید و با آنها صحبت کنید.

۵. بعضی‌ها با رفتن به شبکه‌های اجتماعی و دیدن زندگی دیگران بهتر میشوند، اما بعضی‌ها با کنار گذاشتن این وسائل و قدم زدن حالت شان بهتر میشود.

چند توصیه دخترانه
عزیزان کمک خواستن و مشوره خواستن مخصوصاً در زمانی که نیاز دارید، جای شرم و خجالتی نیست، و به همین خاطر هر تشویش و نگرانی که دارید با افراد قابل اعتماد و بزرگتر در میان بگذارید.

قسمی که در قسمت‌های قبلی گفتیم، اگر حالت و این وضعیت تان با نکات بالا خوب نشد، یا به اندازه شدید بود که نمیگذاشت شما کارهای که قبل از صورت نارمل میکردید را دیگه نمیتوانستید انجام بدهید، در این صورت حتماً با یک بزرگتر از خودتان که قابل اعتماد است و یا با داکتر مراجعه کنید و این مسئله را در میان بگذارید.

پاپ اسمیر

با شما در آخر یک موضوعی را رابطه اسکرینگ یا غربالگری صحبت میکنم نامش هست پاپ اسمیر (PAP SMEAR)

خوب پاپ اسمیر چیست؟

پاپ اسمیر روشی است برای اینکه شما را بصورت مرتب از لحاظ اینکه مستعد به ویروسهای که سبب سرطان دهانه رحم میشود، را بررسی میکند. شما را نمیترسانم، اما همیشه به یادتان باشد که در خانم‌ها یک نوع سرطان بنام سرطان دهانه رحم داریم، که این سرطان با همین روش که گفت اگر زود تشخیص داده شود و درمان شود، کاملاً معالجه شده و دیگر تهدید محسوب نمیشود اما هر چقدر دیر تشخیص داده شود، تداوی زیاد کارآمد نیست، پس بهمین خاطر این تست سبب میشود که سرطان زود تشخیص داده شود، اما یادتان باشد که این تست بعد از سن ۲۱ سالگی انجام میشود، حتی اونهای که ۲۱ ساله شدند و رابطه جنسی نداشتن در جامعه ما قابل انجام نمیباشد. خوب مقصود یادتان باشد که چنین سرطانی داریم.

در کدام موارد باید به داکتر مراجعه کنید:

۱. هنگامی که احساس خارش یا سوزش در اعضای تناسلی خارجی تان میکنید.
۲. هنگامیکه ترشحات واژن شما، بوی بد، همراه با سوزش و خارش داشته باشید.
۳. قبل از رفتن به داکتر حتماً علایم‌های که دارید را بنویسید، چون نباید هیچ نکته‌ی را فراموش کنید و یادتان باشد که کدام نکات را به داکتر میگوید.

تجربه‌ای از احساسات شما در جریان یا قبل از پریود

۱. در زمان پریود من احساس خیلی تنها‌یی میکنم، باوجودیکه هم در کنار و اطراف من استند.
۲. من اکثرا در موقع پریود احساس زشت بودن و بدرنگ بودن میکنم.
۳. من در جریان پریود دوست دارم به خودم زیاد برسم، مثل لب سرین خریدن یا یک چیز جدید.
۴. من در موقع پریود همیشه عصبی و قهر استم.
۵. من در وقت پریود نظر به هر وقت دیگر زیاد انرژی دارم.
۶. من زود زود قهر و عصبی میشوم حتی با چیزهای کوچک.
۷. گاهی فکر میکنم که هیچ کس من را در ک نمیکند و حرفای که من میگم را متوجه نمیشوند.
۸. من در موقع پریود همیشه دوست دارم نان و کیک بپزم.
۹. من شعرهای خوب در وقت پریود مینویسم.
۱۰. من در مورد چیزهای جدی و مهم در وقت پریود بیشتر فکر میکنم.
۱۱. من در جریان یا روزهای قبل از پریود بسیار پرخور میشوم و از دستم در آشپزخانه هیچی چیزی نمی‌مانه.