



## البلوغ عند الإناث



### المفاهيم الرئيسة:

- المراهقة.
- البلوغ.
- الحيض.

يمرّ الإنسان في حياته بمراحل متعددة، تبدأ بمرحلة المهد ثم الطفولة المبكرة التي تمتد من (٣-٥) سنوات، تليها الطفولة المتوسطة من (٦-٩) سنوات، ثم الطفولة المتأخرة من (١٠-١٢) سنة، ثم تعقبها المرحلة الهامة وهي مرحلة البلوغ والمراهقة.

### المراهقة والبلوغ:

**المراهقة:** فترة النمو السريع، وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سنّ الحادية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

**البلوغ:** المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية، وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.

### تذكّر



البلوغ: انتهاء مرحلة الطفولة في الإنسان ليكون أهلاً للتكاليف الشرعية.

### التغيرات التي تحدث للمفأة عند البلوغ



## التغيرات الجسمية :



**الطول والوزن:** يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.

**الهيكل العظمي:** تنمو العظام وتتكامل ويكبر الأنف، ويتسع الحوض

عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.

**العضلات:** تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر

عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة، إلا أنها تميل

للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.

**الصوت:** يحدث تغير بسيط في صوت الفتاة.

**الغدد التناسلية:** يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي إلى إفراز هرمون خاص، يعمل على

إحداث التغيرات الجنسية كبروز الثديين، ونمو الشعر في مناطق معينة،

ثم حدوث الحيض (الدورة الشهرية).

**الغدد العرقية:** يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم، خاصة تحت

الإبطيين.

عند شعورك بشيء من هذه التغيرات تحدثي إلى والدتك أو مع مَنْ هي أكبر منك  
وتثقين بها من أسرتك.



## تذكرتي



١ وجوب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية،

والاهتمام بإزالة شعر الإبطيين والعانة اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.

٢ ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة؛ منعاً

لانبعاث الروائح الكريهة.

٣ شرب كميات كبيرة من الماء، لتخفيف رائحة الجسم.

علي



يساعد على طرد السموم من الجسم ويخلص الجسم من  
تراكم المواد الكيميائية المسببة للروائح الكريهة





## التغيرات النفسية :

نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية فقد تمر الفتاة في مرحلة البلوغ ببعض التغيرات النفسية، مثل: الارتباك والخجل وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية مما قد يسبب أحياناً بعض المتاعب.

عند إحساسك بشيء من هذه الانفعالات حاولي ضبطها والتكيف معها، ولا تترددي في استشارة والدتك أو المرشدة الطلابية حولها.



## تعريف الحيض :

حدث طبيعي في حياة كل فتاة، وهو خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم كل شهر.

## الأعراض المصاحبة للحيض :

- يصاب الحيض أحياناً ببعض الأعراض، منها :
- ١ صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر والبطن.
  - ٢ تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق.
  - ٣ تورم القدمين واليدين  
الأم في الثدي
  - ٤ الإحساس بالانتفاخ
  - ٥

## طرق التخلص من آلام الحيض :

- ١ ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.
  - ٢ الاستحمام بالماء الدافئ.
  - ٣ الحرص على تناول الأغذية المفيدة وخاصة التي تحوي على الحديد
  - ٤ تناول المشروبات الدافئة مثل النعناع، القرفة، اليانسون.
- ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.

## تذكر

عند شعورك بالمغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة.



## العناية بالجسم في فترة الحيض:

- ١ اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- ٢ مزاولة الأعمال اليومية العادية، والأنشطة الخفيفة.
- ٣ الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس الداخلية يومياً، والتخلّص من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- ٤ أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- ٥ الحرص على التغذية الجيدة.



## تذكري

من المعتقدات الخاطئة أثناء فترة الحيض عدم الاستحمام أو القيام بأي نشاط جسمي بينما هذه الأعمال صحية ومفيدة للجسم.



## الغسل من الحيض:

أمر النبي ﷺ بالغسل من الحيض، فعن عائشة (رضي الله عنها) أن الرسول ﷺ قال لفاطمة بنت أبي حبيش: «إِذَا أَقْبَلَتِ الْحَيْضَةُ فَدَمِي الصَّلَاةَ وَإِذَا أَذْبَرْتُ فَأَغْتَسِلِي وَصَلِّي» [صحيح البخاري، ٣٢٠].

الصلاة لا تُقضى بعد انتهاء فترة الحيض، لكن الصوم يُقضى.



## ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض كما وردت في السُّنة النبوية؟

يستحب تتبع مجرى الدم بالماء ثم بقطعة من القطن فيها مسك وتنوي الغسل وتغسل

الفرج جيداً وتطهره من الأذى وتغسل يديها ثلاثاً والتسمية وتتوضأ وضوءاً كاملاً وتغسل

رأسها حتى يصل الماء إلى ياطن الرأس وتجعل الماء يفيض على سائر جسدها مع الدلك

بيدها فتبدأ بشقها الأيمن ثم تنتقل إلى الشق الأيسر ثم تغسل قدميها وهكذا تغتسل الحائض





## تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ:

تحتاج الفتاة في هذه المرحلة إلى التغذية الجيدة،  
والتي تتحقق في الأمور الآتية:

٣ اختيار الأطعمة المتوازنة  
التي تحتوي على جميع  
العناصر الغذائية الضرورية  
لحاجة الجسم.

٢ تناول  
الوجبات اليومية  
في مواعيدها  
بانتظام.

١ الاهتمام بتناول وجبة  
فطور متكاملة في الصباح قبل  
مزاولة أي عمل أو قبل الذهاب  
للمدرسة.

٥ الإقلال من تناول الوجبات السريعة،  
والحلويات والبطاطس المجهزة (الشبس)  
خاصة بين الوجبات، واستبدالها بالفاكهة  
الطازجة أو المجففة، أو الخضراوات  
الطازجة.

٤ ازدياد الحاجة لبعض العناصر  
الغذائية، خاصة في فترة الحيض، مثل:  
الحديد الذي يتوافر في الكبد، البيض،  
اللحوم، الفواكه المجففة، لدعم النمو في  
هذه الفترة.

تناول الحلويات والشيبس يؤدي إلى الإصابة  
بالسمنة أما الخضراوات والفواكه غنية بالعناصر



والفيتامينات التي يحتاجها الجسم خلال هذه الفترة  
تتناول المشروبات الغازية يؤدي إلى الإصابة بهشاشة  
العظام أما العصائر الطازجة فهي مفيدة جداً لما تحتويه



المشروبات الغازية.

من فيتامينات

تناول التمر ضروري للجسم وخاصة في أيام الحيض.



## نموذج غذاء يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

الأصناف المقدمة	الوجبة
<p>أحد منتجات الألبان، مثل: ..... كوب حليب</p> <p>أحد أصناف الحبوب، مثل: ..... خبز</p> <p>صنف من البقول، مثل: ..... فول</p> <p>نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p>	<p><b>الفتطور</b></p>  <p>شكل (١)</p>
<p>أحد أنواع اللحوم، مثل: ..... قطعة من اللحم البقري</p> <p>أحد أنواع الحبوب، مثل: ..... الأرز</p> <p>صنف من الخضراوات، مثل: ..... البازلاء</p> <p>فاكهة أو طبق حلو.</p>	<p><b>الغداء</b></p>  <p>شكل (٢)</p>
<p>أحد منتجات الألبان، مثل: ..... الحليب</p> <p>أحد منتجات الحبوب، مثل: ..... خبز</p> <p>تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق.</p> <p>نوع من أنواع الفاكهة، مثل: ..... البرتقال</p>	<p><b>العشاء</b></p>  <p>شكل (٣)</p>
<p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب، أو العصير الطازج.</p>	<p><b>بين الوجبات</b></p>

## تذكيري

يمكنك المساهمة في زيادة التثقيف الغذائي لأسرتك من خلال تزويدهم بالمعلومات المفيدة، وحثهم على تناول الغذاء المفيد والمتنوع.

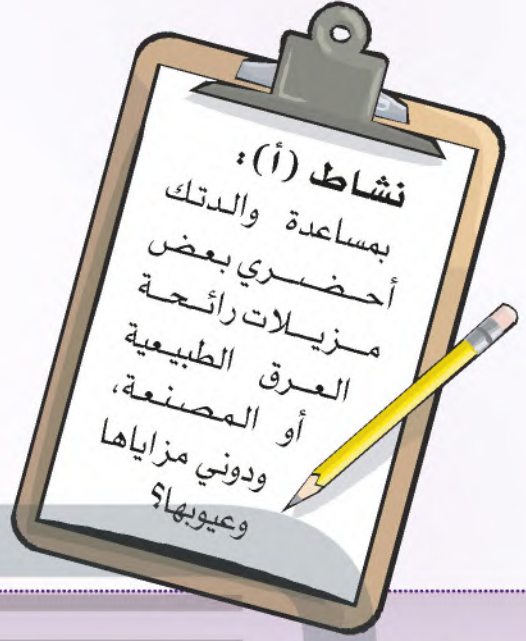
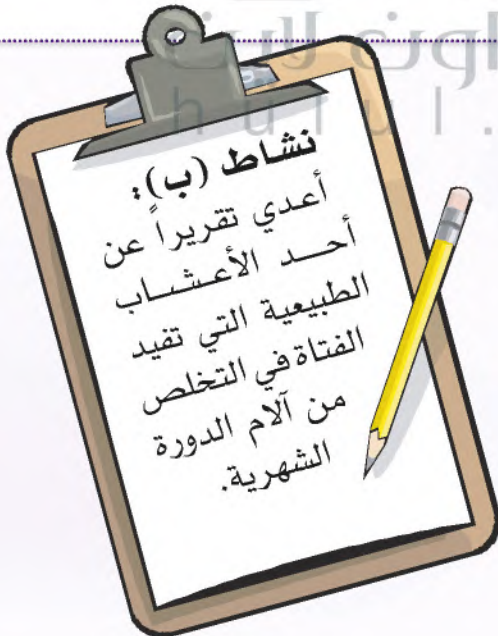




### نشاط (ب):

**القرفة** فهي مفيدة جداً لأنها  
 تساعد على نزول دم  
 الحيض

**الحلبة** من أكثر الأعشاب  
 ذات الفائدة الكبيرة خلال  
 فترة الحيض لأنها تخفف  
 من الألم المصاحب  
 للحيض



### نشاط (أ):

**من مزايا مزيلات العرق**  
 يساعد على إبعاد الروائح  
 السيئة  
 يشعر بالراحة  
 إبعاد العرق لمدة طويلة