



٢ البلوغ لدى الفتاة

على درب البلوغ ...

- ولكن ماذا يحدث؟

إنّ مظهري قد تبدّل كثيراً!!!

اقرأ هذا الكتيّب لتتعرّف على بلوغ
الفتيات وخصائصه.

صحتي بالإنّيا!!!



الشباب
والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية



جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربية ٢٠٠٥

٢ البلوغ لدى الفتاة

باب البلوغ

الباب الأول: البلوغ

- الكتيب ١: البلوغ لدى الفتى
- الكتيب ٢: البلوغ لدى الفتاة
- الكتيب ٣: العادة السرية
- الكتيب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

- الكتيب ٥: غشاء البكارة
- الكتيب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
- الكتيب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحية

- الكتيب ٨: العناية الشخصية
- الكتيب ٩: التغذية
- الكتيب ١٠: حبّ الشباب
- الكتيب ١١: التدخين
- الكتيب ١٢: الرياضة
- الكتيب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



أبو نقطة



ساره



عامر



طارق



نور

توضيح: اقرأ أيضاً

ما هو البلوغ؟

هو مرحلة يمرّ بها كل إنسان في حياته، تحدث خلالها تغيّرات جسديّة وجنسيّة ونفسيّة وعاطفيّة عديدة.

يحدث البلوغ عند الفتيات غالباً بين سن الـ ١٠ و ١٤ سنة، تحت تأثير هرمونات ١ خاصة تفرزها غدة ٢ موجودة في أسفل المخ.

راجع التوضيحات في الصفحة ١٧



■ يجب عدم استعمال الصابون أو الشامبو بكثرة لأنه يسبب اختلال توازن الوسط المهبلية (Flora) ويعرض هذه المنطقة للإلتهابات. ⑤

■ يبدأ ازدياد الطول بشكل ملحوظ.

■ يزداد عرض الحوض والأرداف، وتتركز الأنسجة الدهنية عند منطقة الأرداف، فالجسم يستعد للحمل والولادة.

■ تكثر إفرازات العرق تحت الإبطين، فتسبب رائحة كريهة وذلك نتيجة التغيرات الهرمونية.

■ تتزايد الإفرازات المهبلية ⑥ عند مهبل الفتاة، فتسبب رطوبة في هذه المنطقة. لذا يجب الإهتمام بالنظافة لتجنب الروائح والإلتهابات، وذلك باستعمال الماء والصابون بالإضافة إلى تغيير الملابس الداخلية. *



اقرأ أيضاً

العناية الشخصية :: الكتيب رقم ٨



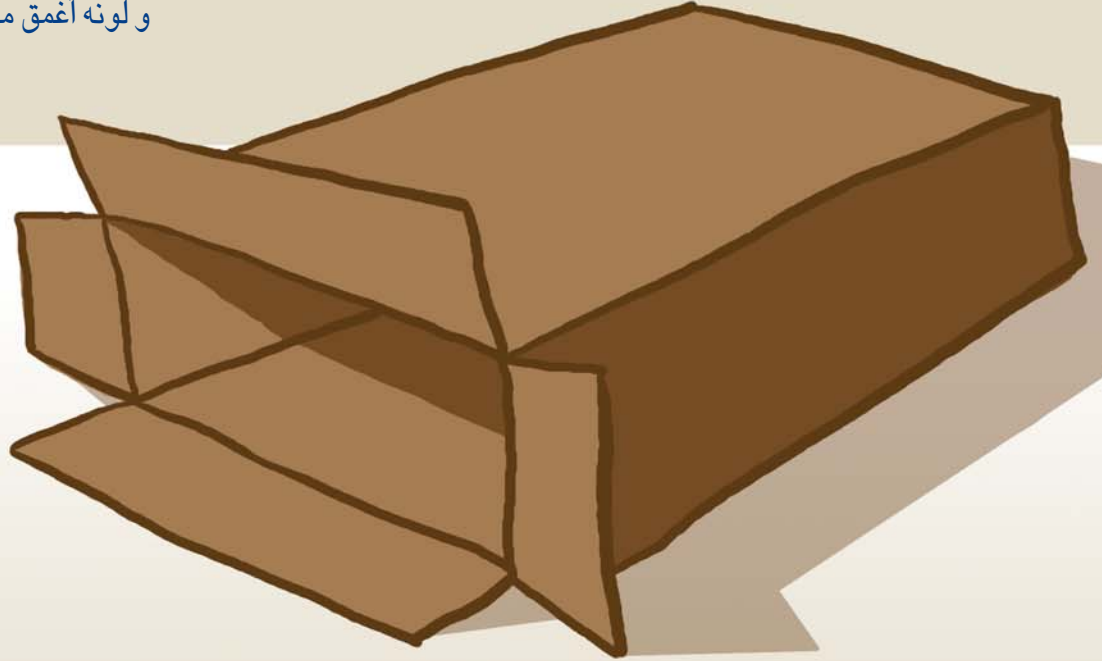
■ ينمو الثديان وتبرز الحلمتان وتنتفخان ، وقد يكون هناك بعض الألم بسبب نمو الحلمتين.

■ يبدأ الشعر بالنمو في منطقة تحت الإبط وفي منطقة أسفل الحوض، ويكون نوع الشعيرات ولونها في هذه المنطقة أكثر قسوة ولونه أغمق من شعر الرأس الطبيعي.

■ يتغير صوت الفتاة ليصبح رقيقاً.

■ تبدأ الدورة الشهرية،* وبالتالى الحيض.

■ تنمو الأعضاء التناسلية الجنسيّة الداخلية والخارجية.



انتبه!

ليس بالضرورة أن تحدث هذه التغيرات في آنٍ معاً ولا في ترتيب محدد!!!



اقرأ أيضاً

الدورة الشهرية :: الكتيب رقم ٤

الجهاز الجنسي التناسلي

أعضاء الجهاز التناسلي الجنسي نوعان: الأعضاء الجنسية التناسلية الخارجية (لها الدور الأساسي في بلوغ المتعة الجنسية) والأعضاء التناسلية (الإنجابية) الداخلية * (تلعب الدور الأساسي في عملية إنجاب الأطفال).



٧



اقرأ أيضاً

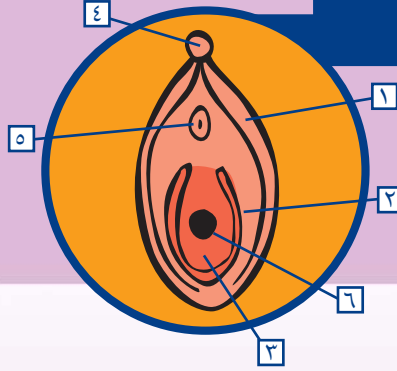
الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة :: الكتيب رقم ٦



٦

الأعضاء الجنسية التناسلية الخارجية

تقع في أسفل حوض الفتاة، وتكون ملساء، كباقي الجسم، حتى بدء مرحلة البلوغ عندما يبدأ الشعر في النمو عليها فيُغطّيها.



٤ **البظر:** هو عضو صغير حسّاس يقع في المنطقة الأمامية من الشفران الكبيران ومهمته هي إيصال الأنثى إلى الإشباع الجنسي أثناء الجماع.

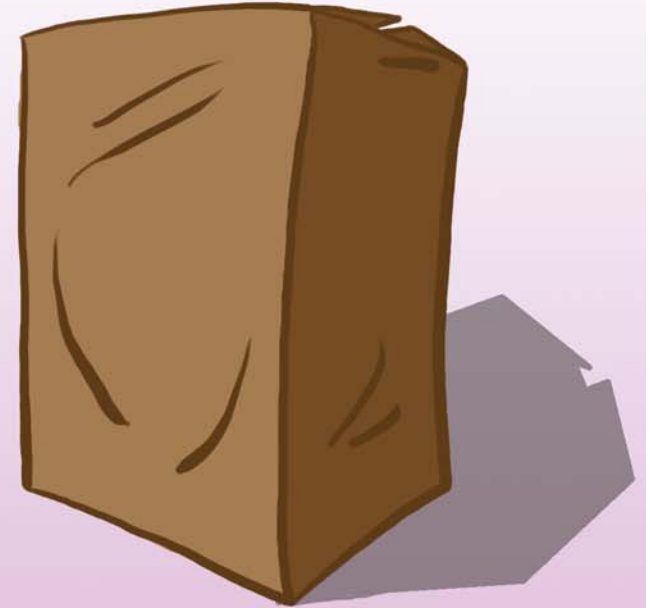
٥ **فتحة مجرى البول:** هي مخرج البول إلى خارج الجسم.

٦ **فتحة المهبل:** يخرج منها دم الحيض وهي نفسها التي تستقبل قضيب الرجل عند الجماع، ويخرج منها الجنين عند الولادة.

١ **الشفران الكبيران:** هما ثنايا جلدية سميكة يغطيها الشعر عند البلوغ، مهمتها الأساسية حماية الأعضاء التناسلية الخارجية.

٢ **الشفران الصغيران:** هما ثنايا جلدية أصغر، تقع تحت الشفران الكبيران، مهمتهما الأساسية هي تغطية وحماية فتحتي مجرى البول والمهبل، لهما أيضاً دور في الإشباع الجنسي لدى الأنثى.

٣ **غشاء البكارة:** * هو قطعة رقيقة من الأنسجة يغطي فتحة المهبل يمرّ منه دم الحيض الشهري.

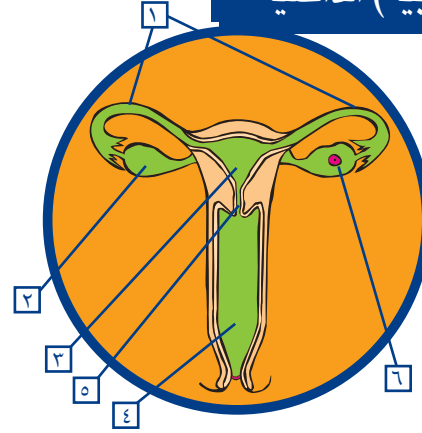


اقرأ أيضاً

غشاء البكارة :: الكتيب رقم ٥



الأعضاء التناسلية (الإنجابية) الداخلية



١ **قناة فالوب:** تُمثّل الممر

الذي تسلكه البويضة
الناضجة من المبيض
لتصل إلى الرحم

٢ **المبيض:** غدة بحجم

اللوزة تتكوّن فيها
البويضات

٣ **الرحم:** عضو مجوّف،

مهياً لاستقبال البويضة
أو الجنين

٤ **المهبل:** مجرى عضلي،

يسلكه الإفراز الدموي
ليصل إلى الخارج

٥ **عنق الرحم:** هو الجزء

السفلي من الرحم المتّصل
بالمهبل

٦ **البويضة:** عنصر أنثوي

للتكاثر، تتكوّن في المبيض

■ منطقة الأعضاء التناسلية الخارجية تحتوي على عدة ثنايا. تكثر فيها الرطوبة، وهذا يشكل بيئة ملائمة لتكاثر الجراثيم والبكتيريا و يؤدي إلى انبعاث رائحة كريهة واحتمال الإصابة بالالتهابات. لذا يجب الإعتناء بنظافتها بالماء وتغيير الملابس الداخلية بشكل منتظم.



تُمارس بعض المجتمعات عادة خِطَرَة هي ختان الفتيات!

يتمّ الختان هذا باستئصال البظر و/ أو الشفرين الصغيرين من أجل حرمان الفتاة بيولوجياً من اللذة الجنسية والهدف هو الحد من رغبتها في ممارسة العملية الجنسية!!!

قد تؤدي هذه العادة إلى وفاة الفتاة نتيجة النزف الحاد أو إصابتها بالتهابات شديدة!





- خلال مرحلة البلوغ، تشعر الفتيات بتقلّب في المشاعر بالإضافة إلى تغيّرات نفسية وعاطفية.
- تصبح الفتاة أكثر استقلالية وحساسة تجاه تدخل الأهل في شؤونها، فترفض أيّ نقد أو نصيحة.
- يزداد الإهتمام بالمظهر الخارجي وقد تكون الفتاة غير راضية عن "صورة" جسدها.
- إنّ نمو الجسم ليصبح جسم امرأة أمر يدعو للفخر وليس للخجل.
- تكثر التساؤلات حول الهوية العاطفية والجنسية، فيمرّ الكثير من الفتيات في مرحلة انجذاب إلى أشخاص يشكّلون أهميّة بالنسبة إليها (نجوم، آباء...)



توضيح

- ١ **الهرمونات:** مواد كيميائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.
- ٢ **غدد (جمع غدة):** أكياس صغيرة موجودة في عدة أماكن داخل جسم الإنسان، تفرز سوائل أو مواد كيميائية منها الهرمونات.
- ٣ **الإفرازات المهبلية:** السائل الذي تفرزه الغدد الموجودة في عنق الرحم ويخرج من المهبل وهو بالعادة شفاف المظهر.
- ٤ **الوسط المهبل:** هو السائل الذي يفرزه المهبل والذي يساعده على الإحتفاظ بنظافته ويحميه من الالتهابات. إذا تغيرت تركيبة هذا السائل بفعل الإفراط في استعمال أنواع خاصة من الصابون والشامبو والمطهرات المهبلية، تتكاثر الميكروبات وتصيب المهبل بالتهابات مؤذية.
- ٥ **الالتهاب:** المشكلة الصحية التي تنجم عن غزو وتكاثر بكتيريا أو فيروس أو أية كائنات عضوية ضارة أخرى لجسم الانسان. قد يصيب الإلتهاب جزءاً من الجسم فيسبب تلفاً في الانسجة المصابة، أو قد يصيب كل الجسم فيسبب حالة مرضية عامة.

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رمال، منى خالدى ولبنى عزالدين. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د. غسان عيسى، د. مجدي حلمي، زينب غصن. **تحرير المادة العلمية:** د. غسان عيسى ونزار رمال **تحرير نهائي:** غانم بيبي ود. غسان عيسى ونزار رمال. **صياغة لغوية:** تالين سلوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** غانم بيبي، غسان عيسى، نزار رمال، رانية الساحلي، ايلينا ناصيف، زينة علوش، منى خالدى، ندى الاغر، ريماء معوض، شذى عودة، علياء بشناق. **مساهمات الشباب:** لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، الاردن (غوث الاطفال الاميركي)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).

