

به نام خداوند جان و خرد

آموزشی بهداشت باروری نوجوانان

راهنمای کاربردی

برای مادران و معلمان

جهت آموزش دختران نوجوان پیرامون

بهداشت باروری، بهداشت جسمی، تغذیه و...

تألیف:

* دکتر فروزان الفتی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

* سمیه علیقلی

کارشناس مامایی، عضو انجمن هومیوپاتی ایران

سرشناسه: الفتی، فروزان، ۱۳۴۶-

عنوان و نام پدیدآور: آموزش بهداشت باروری نوجوانان: راهنمای کاربردی ویژه مادران و معلمان جهت آموزش دختران نوجوان پیرامون بهداشت بلوغ، بهداشت جسمی، تغذیه ... / تألیف فروزان الفتی، سمیه علیقلی

مشخصات نشر: قزوین: حدیث امروز، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۴-۰۱۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دختران نوجوان- بهداشت

موضوع: دختران نوجوان- بهداشت روانی

موضوع: بلوغ (روان شناسی)

موضوع: بهداشت باروری

شناسه انجمن: علیقلی، سمیه، ۱۳۲۶-

رده بند کنگره: ۷۷۷/۲۵۰۸: ۱۳۹۰

رده بندی دیوید: ۶۰۰-۴۲۴۳

شماره کتابشناسی: ۲۳۰۱۸۸۸



نام کتاب: آموزش بهداشت باروری نوجوانان

مؤلفان: فروزان الفتی - سمیه علیقلی

ناشر: انتشارات حدیث امروز

صفحه آرایشی: تایپ نگار - ساکتی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۴-۰۱۸-۵

مقدمه

نوجوانی یک دوره بحرانی است که در آن بلوغ اتفاق می‌افتد. بلوغ عبارت است از تغییرات جسمی و روانیکه سلسله‌وار به دنبال هم به وقوع می‌پیوندد و نهایتاً در پایان این دوره، نوجوانان آمادگی لازم جسمی و روانی را برای زن شدن یا مرد شدن پیدا می‌کند.

تغییرات بزرگ جسمی و روانی دوران بلوغ تحولات اجتماعی را به دنبال دارد. در این زمان باعث ایجاد نگرانی و سؤالاتی در ذهن والدین و معلمان می‌شود که اساساً این مسئله چگونه برخورد نمایند.

از سوی دیگر سؤالاتی در مورد ماهیت و هویت فردی برای نوجوان مطرح می‌شود. نوجوانان از تمایب‌های و محدودیت‌های خود و جامعه ناآگاه هستند. اندک‌اندک نوجوانانی که بدانند که هستند؟ چه می‌خواهند؟ چقدر توانایی دارند؟ چه استعدادهایی دارند؟ آن‌ها مکرراً از خود می‌پرسند، آیا این تغییرات جسمی با روانی طبیعی است؟ خیلی از این ابهامات به دلیل عدم توجه ایشانی به جسم و روان خود، به وجود می‌آید. بیشتر مشکلات نوجوانان به این امر

مهم برمی‌گردد که آن‌ها از تغییرات جسمی و روانی خود آگاهی ندارند.

والدین، معلمان، سیاست‌مداران و افرادی که با نوجوان سر و کار دارند در ساختن شخصیت او نقش مهمی دارند. والدین و معلمان باید به نوجوان کمک می‌کنند تا او جسم و روان خود را بهتر بداند و تغییرات دوره نوجوانی را به درستی درک کند، در اجتماع کاری پیدا کند و یک دانشمند انجام می‌دهند که یک پدیده ناشناخته علمی را کشف می‌کند. کسب اطلاعات صحیح، به نوجوان توانایی می‌دهد که دوره بحرانی بلوغ را به سلامت طی کرده و برای ورود به دوره بزرگسالان آمادگی لازم را کسب کند. هدف از کتاب حاضر این است که والدین، معلمان و افرادی که با دختران نوجوان در ارتباط هستند به اطلاعات بیشتری در زمینه بهداشت باروری، بهداشت بلوغ، بهداشت جسمی و روانی دوره نوجوانی دست یابند، تا در جهت آموزش بهداشت باروری دختران نوجوان گام‌های مؤثرتری بردارند.

«فهرست»

صفحه

موضوع

۱

دخترانه

بخش اول: ضرورت آموزش بهداشت باروری نوجوانان

۴

اهمیت دوره نوجوانی در دختران

۵

نقش بهداشت باروری در سلامت دختران

۶

دختران و مسائل دنیای امروز

۸

راهنمادهای آموزش نوجوانان

۱۰

اصول آموزش بهداشت باروری نوجوانان

بخش دوم: بهداشت باروری نوجوانان

۱۲

بهداشت باروری

۱۳

اهمیت بهداشت باروری نوجوانان

۱۵

نیازهای آموزشی بهداشت باروری دختران نوجوان

۱۶

عوامل مؤثر بر آموزش بهداشت باروری نوجوانان

بخش سوم: روش‌های آموزش بهداشت باروری نوجوانان

۲۰

آموزش نوجوانان

۲۱

ارکان آموزشی مؤثر

۲۲

روش‌های آموزش بهداشت باروری

۲۳

خصوصیات برنامه آموزشی

۲۴

نکات جنسی که یک نوجوان باید بداند

۲۵	نتایج آموزش بهداشت باروری
۲۶	زمان دادن اطلاعات به نوجوانان
۲۷	۱- نقش والدین
۴۳	۲- نقش معلمان
۴۴	نقش دوستان و همسالان
۴۶	۴- نقش تحصیل
۴۷	۵- نقش منابع

بخش چهارم: بلوغ

۵۰	بلوغ چیست؟
۵۲	عوامل مؤثر بر بلوغ
۵۴	ابعاد بلوغ
۵۷	علائم جسمی بلوغ در دختران
۵۹	مراحل بلوغ روانی

بخش پنجم: آشنایی با دستگاه تناسلی

۶۴	آناتومی سیستم تناسلی زنان
۷۳	فیزیولوژی سیستم تناسلی زنان
۷۴	فیزیولوژی قاعدگی
۷۸	عوامل مؤثر بر چرخه قاعدگی

بخش ششم: بهداشت جسمی دوران بلوغ

۸۰	تغذیه در دوران نوجوانی
۸۳	مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم
۸۵	توصیه‌های تغذیه‌ای

۸۹	ورزش
۹۰	ورزش و قاعدگی
۹۱	اثرات ورزش نامناسب
۹۳	ایجاد فرهنگ ورزش و دسترسی به آن
۹۳	داشتن پوست
۹۶	بیماری دهان و دندان

بخش هفتم: مشکلات جسمی پیرامون بلوغ

۱۰۰	مشکلات مرتبط با قاعدگی
۱۰۴	توصیه‌های بهداشتی در قاعدگی
۱۰۶	لزوم توجه به بیماری‌های مقاربتی و ایدز
۱۰۷	بیماری‌های مقاربتی
۱۰۸	ایدز
۱۰۹	عفونت‌های ادراری تناسلی
۱۱۰	علائم عفونت سیستم تناسلی
۱۱۱	نکات بهداشتی و پیشگیری از عفونت
۱۱۴	حاملگی زودرس

بخش هشتم: بهداشت روانی دوران بلوغ

۱۱۸	ویژگی‌های روانی بلوغ در دختران نوجوان
۱۲۰	بهداشت روانی دختران
۱۲۶	مواردی که نوجوان در آن مردد خواهد بود
۱۲۶	چند نشانه هشدار دهنده در بهداشت روانی
۱۲۷	نقش مذهب در بهداشت روانی

۱۳۰	خیال‌پردازی
۱۳۱	فشار (استرس)
۱۳۳	کنترل استرس
۱۳۴	اختلالات ناشی از استرس
۱۳۵	اختلالات تغذیه‌ای ناشی از علل روانی
۱۳۷	خشونت علیه زنان
۱۳۹	سوء رفتار نسبت به زنان
۱۴۱	روش‌های پرهیز از خشونت علیه دختران نوجوان
۱۴۳	نتایج سوء رفتار
۱۴۶	روابط ناسالم
۱۵۱	منابع