

به نام خدا

تغییرات بلوغ در دختران و پسران

بلوغ فرایندی زیستی است که در آن بدن نوجوان آماده تولیدمثل می‌شود و هم‌زمان تغییرات روانی و اجتماعی مهمی رخ می‌دهد. این مرحله برای بسیاری از نوجوانان همراه با سردرگمی، نگرانی یا حساسیت نسبت به بدن و تصویر ذهنی از خود است.

بلوغ دختران

معمولاً بین ۸ تا ۱۳ سالگی شروع می‌شود.

نخستین علامت رشد پستان‌هاست، سپس رشد قدی سریع و رویش موهای بدن اتفاق می‌افتد. قاعدگی معمولاً پس از ۲ تا ۳ سال از شروع تغییرات اولیه آغاز می‌شود.

نکات مهم برای والدین دختران

- درباره تغییرات بدن توضیح روشن و علمی ارائه دهید.
- از هرگونه اظهار نظر درباره وزن یا ظاهر پرهیز کنید.
- نوسانات خلقی در دوران قاعدگی طبیعی است.
- نامنظمی چرخه قاعدگی در دو سال اول طبیعی است.

بلوغ پسران

بین ۹ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شود و بزرگ‌شدن بیضه‌ها نخستین علامت است.

بعد از آن تغییر صدا، رشد قدی سریع، افزایش موی بدن، و احتلام شبانه رخ می‌دهد.

نکات مهم برای والدین پسران

- پسران ممکن است درباره تغییرات بدنی صحبت نکنند؛ والدین باید محیط امن فراهم کنند.
- احتلام شبانه کاملاً طبیعی و بدون هیچ پیامد منفی است.
- فعالیت ورزشی منظم به سازگاری با تغییرات بدنی کمک می‌کند.

منابع:

Abreu, A. P., & Kaiser, U. B. (2022). Pubertal development and regulation. *Nature Reviews Endocrinology*.