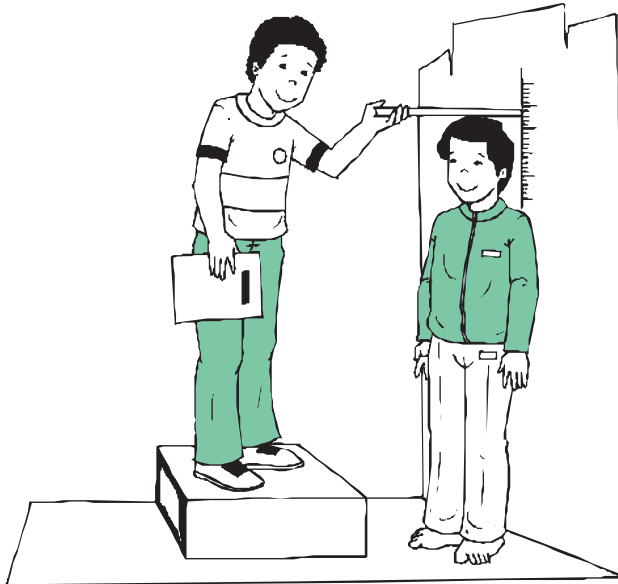


البلوغ

PUBERTY



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني الشئون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرّباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع ومصادر علمية موثوقة وتم تدقيقها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٢١٩٦) - مكتبة الملك فهد الوطنية



الجلد: قد يصبح جلدك دهنياً و يزداد لديك الإفرازات العرقية كما هو الحال عند الفتيات.

الأعضاء التناسلية: خلال مرحلة البلوغ تنمو الأعضاء الذكرية بشكل واضح و قد تشعر بالانتصاب بشكل متكرر بسبب الزيادة في إفرازات الهرمونات و سوف يبدأ جسمك خلال هذه المرحلة بتكوين الحيوانات المنوية و ذلك يعني انه خلال فترة الانتصاب قد تشعر بخروج السائل المنوي. هذه العملية قد تحصل أثناء فترة النوم وهذا ما يسمى بالاحتلام وهي تستدعي الغسل (الاستحمام) قبل الصلاة.

معلومات للفتيات و الفتيان

■ هناك العديد من التغيرات العاطفية المصاحبة للبلوغ بالإضافة للتغيرات الجسدية الملحوظة . سوف تهتم أكثر ما يظنه الآخرون حول نفسك وتهتم أكثر بان تكون مقبولاً و محبوباً ضمن أصدقائك و هذا عادة ما يصاحب بتغير في علاقاتك بالآخرين فالبعض يصبح مهماً لك أكثر من الآخرين وسوف تبدأ بالابتعاد عن والديك و تتقارب أكثر ممن هم في مثل عمرك . و قد تسعى لاتخاذ قرارات مهمة قد تؤثر عليك طيلة حياتك . فالكثير ممن هم في مثل عمرك يكون لديهم وعي شديد بالتغيرات التي يمرون بها خلال مرحلة البلوغ .

■ البعض منهم قد يكون طويلاً والبعض الآخر قصيراً، قد يكون نحيلاً جداً أو سميناً ، المهم أن تعرف أننا جميعاً سنجتاز مرحلة البلوغ بشكل مختلف عن بعضنا البعض و لكن في نهاية الأمر الجميع متساوي.

أهمية تعلم العناية بالذات

عندما تكبر سوف يكون هناك الكثير من القراءات المهمة المتعلقة بصحتك فلا بد أن تحافظ على الأكل الصحي الجيد وممارسة الرياضة و الحصول على فترات راحة مناسبة خلال مرحلة البلوغ بسبب كل هذه المتغيرات التي تمر بها. و من المهم جداً أن تشعر بإيجابية كبيرة تجاه ذاتك و تجاه القرارات التي تتخذها. لا بد أن تتعلم كيف تعنتي بجسمك و بعملك و بصحتك على الدوام و أن تحب و تقبل ذاتك كما هي . لا تتردد ابداً في طلب الاستشارة الطبية من طبيب العائلة أو طبيب الأطفال.

كجزء من عملية النمو لا بد أن نمر بمرحلة البلوغ. و البلوغ هو جزء من المرحلة التي يتحول فيها الجسم من مرحلة الطفولة الى شخص بالغ. هذه التغيرات تحدث بسبب تغيرات كيميائية معينة تسمى الهرمونات و لان التغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة تكون كثيرة فقد تشعر أن جسمك خارج السيطرة المعتادة.

مع مرور الوقت سوف تتوازن هذه الهرمونات و يستقر نمو الجسم. هذه التغيرات ليست مقصورة على الناحية الجسدية فقط إذ أن عواطفك تتغير كذلك. سوف تتغير طريقة التفكير و كيف تشعر تجاه نفسك وعائلتك وأصدقائك و قد تشعر كثيراً أن العالم كله من حولك مختلف عما اعتدت عليه. خلال مرحلة البلوغ سوف تبدأ باتخاذ قرارات مهمة لنفسك و تتحمل المزيد من المسؤوليات و تصبح اكثر استقلالية. لو كنت حالياً تمر بهذه المرحلة قد تسأل نفسك هل أنا طبيعي؟ و هل الآخرين ممن هم في مثل عمري يشعرون كما اشعر؟ الإجابة: لا تقلق فهناك تغييرات طبيعية و تحدث اثناء مرحلة البلوغ و على الرغم من انها مرحلة مشوشة الا انها كذلك مثيرة.

البلوغ عند الفتيات

البلوغ هو المرحلة العمرية التي يتحول فيها جسمك من طفلة صغيرة الى امرأة كاملة النمو. هي كذلك المرحلة التي تصبح فيها الفتاة قادرة على الإنجاب وعلى الرغم انه لا يوجد عمر محدد يبدأ فيه البلوغ إلا انها في العادة تبدأ ما بين عمر ٩ سنوات و ١٣ سنة . عادة ما تسبق الفتيات الفتيان في الوصول الى مرحلة البلوغ وهذا ما يفسر كثيراً من الفتيات يكن أطول قامة و اكثر نضجاً من الفتيان لعدد من السنوات الى أن تكتمل مرحلة البلوغ لديهم .

كيف يتغير جسمي؟

سوف نذكر بعض التغيرات التي يمر بها جسمك خلال مرحلة البلوغ:

الثديين : عند معظم الفتيات تبدأ مرحلة البلوغ بزيادة في حجم الثديين. فعندما يبدأ تدييك في النمو سوف تلاحظين وربما صغيراً و مؤلماً تحت الحلمة و الذي سوف يزداد حجمه تدريجياً خلال السنوات المقبلة. عندما يبدأ الثدي بالنمو، من الطبيعي أن يكون أحد الثديين اكبر من الآخر و لكن مع مرور الوقت سوف يصبح حجمهما متساوياً تقريباً .ومع نمو الثديين قد تحتاجين الى ارتداء الصدرية. وقد تشعر

بعض الفتيات يشعرون جداً بالإثارة لارتداء الصدرية للمرة الأولى لأنها المرحلة الأولى لكي تصبح امرأة. ولو كان المحيطين بك يعطون أمر ارتداء الصدرية اكثر مما يستحق تذكرني انهم لا يريدون إحراجك أو أشعارك بالخجل و لكنهم فخورين بأنك قد بدأت تكبرين.

الشعر: هنالك شعر خفيف سوف ينمو في منطقة العانة (المنطقة بين الفخذين). هذا الشعر سوف يصبح مع مرور الوقت اكثر كثافة و خشونة و قد تلاحظين ايضاً بعض الشعر في منطقة الإبطين و على الذراعين و الساقين . الكثير من النساء يلجأن الى إزالة هذا الشعر بطرق متعددة و من السنة و الطهارة إزالة شعر العانة و الإبطين.

شكل الجسم: سوف تصبح منطقة الفخذين اكثر عرضاً بينما يصبح الوسط اصغر حجماً. سوف يسعى جسمك ايضاً لزيادة نسبة الدهون حول المعدة و الأرداف و الأرجل . هذا طبيعي لأنه سوف يعطي جسمك الانحناءات الخاصة بجسد المرأة.

حجم الجسم: قد تنمو الأذرع و الأرجل و الأيدي بشكل أسرع من بقية الجسم و حتى يكتمل نمو جسمك تماماً قد تشعرين بعدم التناسق و التوازن فيما بينهما.

الجلد: قد يصبح جلدك دهنياً و تزيد لديك الإفرازات العرقية . هذا يحدث بسبب نمو الغدد الدهنية و العرقية. من المهم جداً أن تغسلي جسمك يومياً للمحافظة على نظافته و أن تستعملي مزيل العرق. على الرغم من انك قد تعملين جاهدة للمحافظة على نظافة وجهك قد يظهر عليه بعض البثور ، هذه البثور تسمى حب الشباب و هو طبيعية خلال هذه المرحلة و جميع المراهقين تقريباً قد يعانون من حب الشباب في وقت ما اثناء مرحلة البلوغ وسواءً كانت هذه البثور بسيطة أم شديدة فهناك علاجات فعالة. لمزيد من المعلومات بإمكانك استشارة طبيب العائلة أو الجلدية.

الدورة الشهرية :

■ معظم البنات تبدأ لديهن الدورة الشهرية ما بين عمر ٩ و ١٦ سنة. الدورة الشهرية هي انعكاس لما يحدث في المبيضين، فخلال مرحلة البلوغ تبدأ المبايض بإخراج بويضات بشكل منتظم كل شهر يكون ذلك مصاحب بتغيرات في إفراز مجموعة من الهرمونات و نتيجة لهذه التغيرات تحدث الدورة الشهرية وهي عبارة عن خروج سائل دموي عبر المهبل (قريب من مجرى البول) و في معظم الاحوال يستمر ذلك لمدة ٣ الى ٧ أيام.

■ من المهم أن تعرفي أن حدوث الدورة الشهرية لا يمنعك من ممارسة حياتك و نشاطاتك اليومية أو الرياضية وما عليك الا باستعمال المحارم النسائية وحرصك على النظافة العامة.

■ قد تشعرين ببعض الآلام قبل و أثناء الدورة الشهرية مثل : مغص وتقلصات في اسفل البطن - انتفاخ في البطن - ازدياد مؤلم في حجم الثديين - تغير في المزاج والإحساس بالحزن و الانزعاج و الاكتئاب . قد تفيدك المسكنات المعتادة ولكن إذا كانت هذه الأعراض شديدة بإمكانك استشارة الطبيب.

■ في السنة الأولى من البلوغ عادة ما تكون الدورة الشهرية غير منتظمة و قد تكون قصيرة جداً كل ٣ أسابيع أو طويلة كل ٦ أسابيع ، وليس من غير الطبيعي اذا كانت الفتاة تعاني من ضغوط نفسية او اضطرابات في التغذية او تمارس رياضة عنيفة أن تعاني من اضطرابات و عدم انتظام في الدورة الشهرية.

■ احرصى على ابلاغ أمك عن حدوث الدورة لديك وأحرصى على معرفة المزيد من الاحكام الشرعية الخاصة بالصلاة والصيام والحج.

البلوغ عند الفتيان

يمر الأولاد كذلك بمرحلة البلوغ و هي عادة ما تبدأ بزيادة ملحوظة في الطول ما بين سن العاشرة و السادسة عشر وسوف نذكر بعض التغيرات التي يمر بها الجسم خلال مرحلة البلوغ:

حجم الجسم: قد تلاحظ زيادة في حجم الأذرع و الأرجل و اليدين و الأقدام بشكل لا يتناسب مع بقية أجزاء جسمك الى أن يكتمل نمو جسمك و قد تشعر بعدم التوازن والتناسق فيما بينهم.

شكل الجسم: سوف يزداد طولك بشكل ملحوظ كما يزداد عرض اكتافك . وقد يزداد وزنك ايضاً. خلال هذه المرحلة يشعر كثير من الأولاد بتورم تحت الحلمتين فلا تقلق من ذلك فهذه حالة شائعة في مثل هذا العمر و تدوم لفترة مؤقتة.

الصوت: سوف يصبح صوتك اكثر عمقاً. قد يبدأ ذلك بحشرة تتحسن مع مرور الوقت.

الشعر: سوف ينمو الشعر في منطقة الإبطين و على الساقين و على الوجه و منطقة العانة نمو الشعر على منطقة الصدر قد يظهر خلال مرحلة البلوغ أو ما بعدها بعدة سنوات.