

# اهمیت آموزش دختران در مورد قاعدگی یا عادت ماهانه



عکس: Laura Henry

## مژگان میر اشرافی - مددکار اجتماعی

سن آغاز بلوغ در دختران بین ۹ تا ۱۶ سالگی است. در سال های گذشته سن بلوغ در دختران در حدود ۴۱ تا ۵۱ سالگی بوده اما مطالعات اخیر نشان می دهد که دخترها بطور متوسط تدریجا "در سن کمتری قاعده می شوند. می توان گفت به دلایل مختلف از جمله بهبود تغذیه در میان دختران، ملاحظه شده است که نخستین قاعدگی در دختران حدود یازده سالگی رخ می دهد. وقوع عادت ماهیانه برای دختران نه تنها نشانه رسیدن به بلوغ نیست، بلکه نشان دهنده آنست که بدن دختر آماده باروری و در بسیاری از فرهنگ ها زمان آموزش او برای به عهده گرفتن بسیاری از نقشهای زنانه است.

واکنش دختران نسبت به عادت ماهیانه بسته به زمینه تربیتی آنان و همچنین درجه احساس و عکس العمل دختر نسبت به قاعدگی و خونریزی ماهیانه بسته به نگرش او نسبت به بدنش و زنانگی متفاوت می باشد.

اما چگونه می بایست دختران را برای وارد شدن به این مرحله آموزش داد؟ آیا تا به حال به این اندیشیده اید که قبل از رسیدن روز قاعدگی دخترتان، به او در مورد عادت ماهیانه آموزش دهید؟!

«دخترک ۱۱ ساله با دیدن لکه های خون بر پشت لباسش وحشت می کند. کسی به او در مورد پریود یا عادت ماهیانه چیزی نگفته بود. از همکلاسی هایش یاد می گیرد که مقداری پنبه میان دو دستمال کاغذی بگذارد. دخترک تا ماه ها این موضوع را از مادرش پنهان می کند و از اینکه پریود شده خجالت می کشد. او مدت ها به جای استفاده از نواربهداشتی، تنها از دستمال و پنبه استفاده می کرده و مادرش بعد از مدت ها از طریق اعتراض همسایه های بخاطر بوی بد زباله هایی که دخترک بدور از چشم مادرش دزدکی از پنبه بیرون می انداخته متوجه پریود شدن دخترش می شود.»

پدیده بلوغ جنسی به طور طبیعی برای دختران نگران کننده و ترسناک است و معمولا دختران به خاطر نداشتن آگاهی های قبلی از تغییراتی که در بدنشان می افتد، نگران می شوند. معمولا کودک به دلیل نبود آموزش و شناخت از طبیعت بدنش به شدت ترسیده و یا از وقوع امری مانند خونریزی ماهیانه شرمسار می گردد. می توان گفت که بدین ترتیب بسیاری از دختر بچه ها نسبت به کودکان همسال خودشان اعتماد به نفس و شادابی کمتری دارند.

«شیمیا ۳۱ ساله، بطور ناگهانی در مدرسه پریود شد. شیمیا تا حدودی در مورد عادت ماهیانه و اینکه چرا این اتفاق برایش می افتد از مادرش شنیده، اما وقوع آن در مدرسه او را دچار اضطراب و ترس زیادی کرده بود. او نمی دانست از کجا و از چه کسی می بایست نوار بهداشتی تهیه کند. او از اینکه به یکی از مربیانش مراجعه و درخواست کمک کند، خجالت می کشید.»

یقینا "دانستن زمان آغاز قاعدگی در دخترتان می تواند به شما برای شروع آموزش بهداشت جنسی کمک نماید؛ اما چگونه می توان حدس زد که دخترتان وارد این مرحله رشد بدنی شده است؟!

با دیدن اولین نشانه های تغییرات بدنی در دختران می توان حدس زد که او به آغاز مرحله بلوغ و شروع عادت ماهیانه نزدیک می شود. معمولا اولین نشانه بلوغ، رشد و تغییر شکل ظاهری اندام آنان است. بیشتر دختران معمولا در حدود یک سال از زمان رشد سینه ها وارد مرحله ای از رشد سریع می شوند. بدنشان به سرعت شکل اندام زنانه به خود می گیرد، قد می کشند و سایز پاهایشان تغییر می کند و حدودا "بعد از ۲ سال از آغاز رشد سینه ها، اولین پریود یا قاعدگی اتفاق می افتد.

زمان شروع آموزش به دختران درباره عادت ماهیانه دارای اهمیت فراوان است. با توجه به اینکه دختران در این سنین مرحله حساسی را از نظر شکل گیری شخصیت اجتماعی شان تجربه می کنند؛ عدم دادن اطلاعات درست، صحیح و به موقع می تواند آسیب و فشار روانی فراوانی را به کودک شما تحمیل کند و یا آنکه کودک شما از منابع نادرست و یا از طریق هم سالان اطلاعات ناقصی را دریافت کند.

بہتر است به جای طفره رفتن از صحبت در مورد بلوغ جنسی و قاعدگی، شروع به ایجاد فضای مناسبی با دخترتان و گفتگوهای کوتاه در مورد اینکه چطور بدن انسان کار می کند و زنان می بایست منتظر چه تغییراتی در بدن خود، بعد از وارد شدن به مرحله بلوغ باشند، بکنید. زمانی که اولین تغییرات بدنی را در دخترتان مشاهده نمودید، معمولاً زمان ایده آلی برای صحبت و آموزش او در مورد بلوغ جنسی و قاعدگی می باشد.

«در خانواده ما از قدیم مرسوم است که با نزدیک شدن دوره بلوغ و تغییرات بدنی در دختران، مادر بزرگ و یا مادرو پدر برای دخترشان هدیه ای تهیه می کنند و به او زن شدن را تبریک می گویند. زمانی که من ۳۱ ساله بودم، مادرم برایم هدیه تهیه کرده بود و در مورد پیوند و عادت ماهیانه به من آموزش داد. این رسم در خانواده ما باعث شده که دختران خانواده نسبت به تغییرات بدنی شان خجالت نکشند و با هیجان منتظر اولین روز قاعدگی باشند.»

بسیار مهم است که آموزش در مورد بلوغ جنسی و عادت ماهیانه توسط والدین با رویکرد و نگرشی مثبت نسبت به زنانگی و این مرحله از زندگی همراه باشد. اگر شما به عنوان مادر از این مرحله به عنوان مرحله ای دردناک و یا دردسرافرین برای زنان یاد کنید، احساس و نگرش فرزند شما نسبت به این مرحله از زندگی ممکن است به صورت منفی شکل گیرد. ارائه یک تصویر ذهنی مثبت در مورد این مرحله از آغاز زنانگی، باعث می شود که دختر خوشبینانه تر به جسم خود نگاه کرده و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری در خود نسبت به بدنش احساس کند.

در کنار خانواده؛ با ظهور نخستین نشانه های بلوغ جنسی، وظیفه مهم معلمان مدارس دخترانه در آگاهی رسانی به دختران اهمیت زیادی پیدا می کند. رعایت مسائل بهداشتی در دوران عادت ماهانه، توجه به نوع تغذیه در این دوران یکی از مهمترین مسائلی است که می بایست در مدارس دخترانه آموزش داده شود. بسیاری از کارشناسان براین باورند که معلمان و مسئولین امور بهداشتی مدارس دخترانه باید قبل از آنکه دختران اطلاعات غلط و نادرست از دوران بلوغ را از دوستان خود بیاموزند، با روشی صحیح در مورد بلوغ دختران، رعایت بهداشت در این دوران و نحوه تغذیه آگاهی رسانی کنند.

#### منابع :

پایگاه خبری و تحلیلی زنان ،بایسته های یک بلوغ زود هنگام دخترانه، مهر ۱۹۳۱

[http://www.hidoctor.ir/3103\\_%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%A](http://www.hidoctor.ir/3103_%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%A)

[http://kidshealth.org/parent/positive/talk/talk\\_about\\_menstruation.html#](http://kidshealth.org/parent/positive/talk/talk_about_menstruation.html#)