

به نام خدا

# رشد بدن دختران در دورهٔ بلوغ




والری لی شیفر، کارا ناترسون

مترجم: محمدعلی شیخ‌علیان

تصویرگر: ندا حیدری

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)  [saberinpublication](https://www.instagram.com/saberinpublication)



من دختر یازده - دوازده ساله‌ای هستم که  
رشد ناگهانی من به موضوع مهم و بزرگی برایم  
تبدیل شده است. برای من آسان نیست که با  
والدینم در این باره صحبت کنم. احساس  
می‌کنم این مسائل بسیار خصوصی‌تر از آن  
هستند که بشود با یک بزرگسال در میان  
گذاشت.

لطفاً به من کمک کنید.

دخترکی در حال رشد





# نامه به شما

وقتی شما کودکی کوچک بودید، والدین‌تان از شما مراقبت می‌کردند. اینک که بزرگ‌تر شده‌اید، بخش زیادی از این مسئولیت را خودتان برعهده گرفته‌اید، و دانستن اینکه چه کاری انجام دهید، یا چگونه کمک بگیرید، آسان نیست.

برای هر دختری که خجالت می‌کشد و به‌درستی نمی‌تواند مقصود خود را بیان کند، واقعاً دشوار است که پرسش‌های خود را مطرح سازد.

پس چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ شما افراد مبتدی باید اطلاعات به‌دست آورید. هرچه بیشتر دربارهٔ بدن خود بدانید، در دوران رشد کمتر سردرگم و خجل می‌شوید و ساده‌تر می‌توانید دربارهٔ آن صحبت کنید.

ما امیدواریم که توصیه‌های از فرق سر تا نوک پا که در این کتاب ارائه شده است، این امکان را برای شما فراهم آورند که گفت‌وگو با والدین یا افراد مورداعتماد خود را آغاز کنید. وقتی شما کودک بودید والدینتان درکنار شما بودند و حالا هم می‌توانند درکنار شما باشند. اگر شما لب به سخن بگشایید، هر قدر هم احساس خجالت کنید، قطعاً اعتماد به نفس و روحیهٔ شما هماهنگ با بدن شما رشد خواهد کرد!

# فهرست مطالب

## مبانی بدن

۹

نکات اساسی

۱۰

## مواظب باشید!

۱۷

مراقبت از موها

۱۸

وحشت دربارهٔ مو!

۲۰

گوش‌ها

۲۲

چشم‌ها

۲۴

دهان

۲۶

سیم‌های دندان

۳۰

صورت

۳۲

آکنه

۳۴

ضدآفتاب

۳۶

صحبت دربارهٔ بدن: پوست

۳۸

## تماس!

۴۱

دست‌ها

۴۲

زیربغل‌ها

۴۴

سینه‌ها

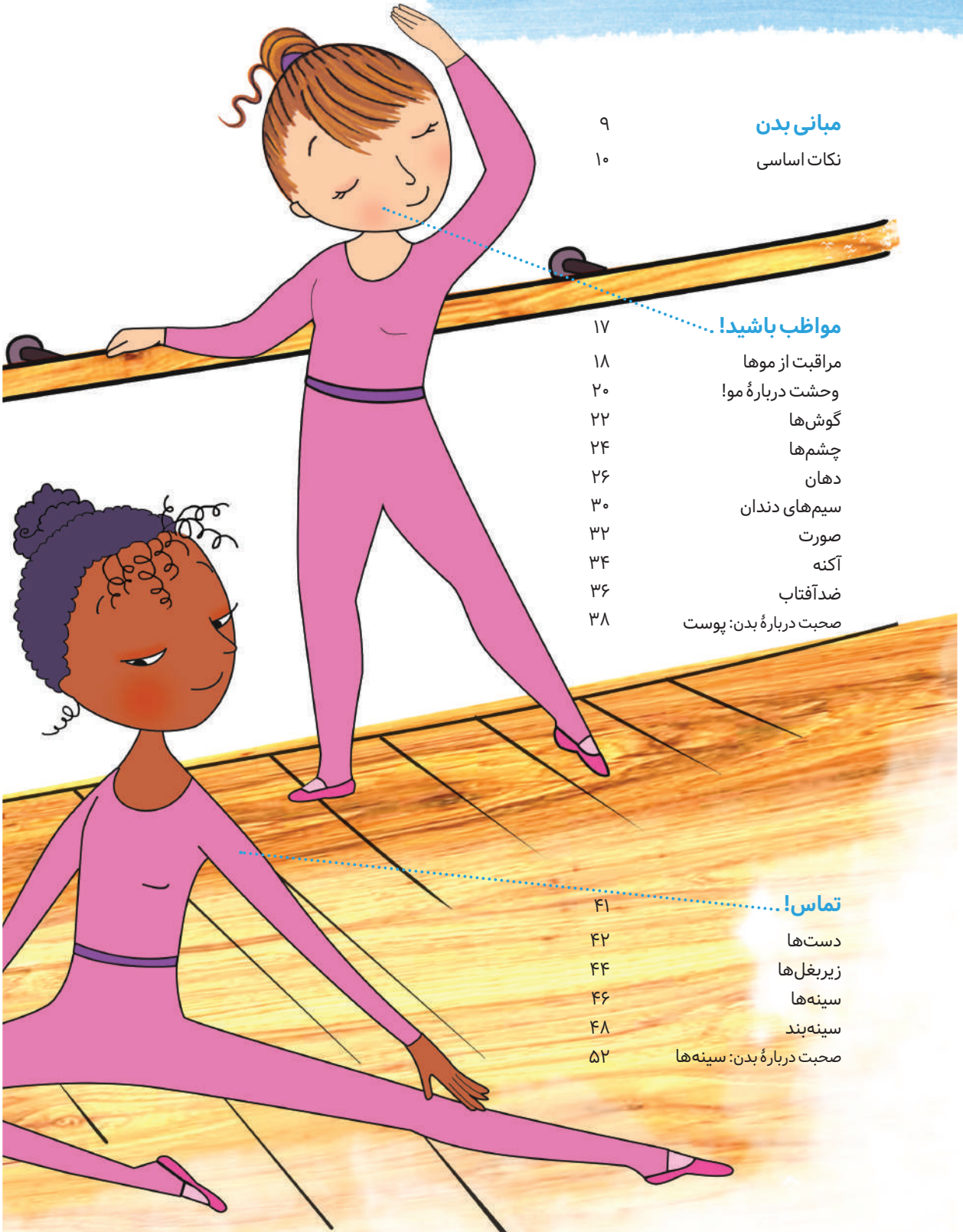
۴۶

سینه‌بند

۴۸

صحبت دربارهٔ بدن: سینه‌ها

۵۲



۵۵

### ناحیه شکم

۵۶

فرم‌ها و اندازه‌ها

۵۸

مواد غذایی

۶۰

تغذیه

۶۴

صحبت درباره بدن: غذا

۶۷

### تغییرات بزرگ

۶۸

ناحیه شرمگاه

۷۰

دوره قاعدگی

۸۰

صحبت درباره بدن: قاعدگی

۸۳

### درحال فعالیت

۸۴

ران‌ها و ساق‌ها

۸۶

پاها

۸۸

تناسب اندام

۹۰

ایمنی‌های ورزشی

۹۲

استراحت

۹۴

مشکلات خواب

۹۶

صحبت درباره بدن: خواب

۹۹

### دختر درون

۱۰۰

احساسات شما

۱۰۴

همه وجود شما



اندازه گیری

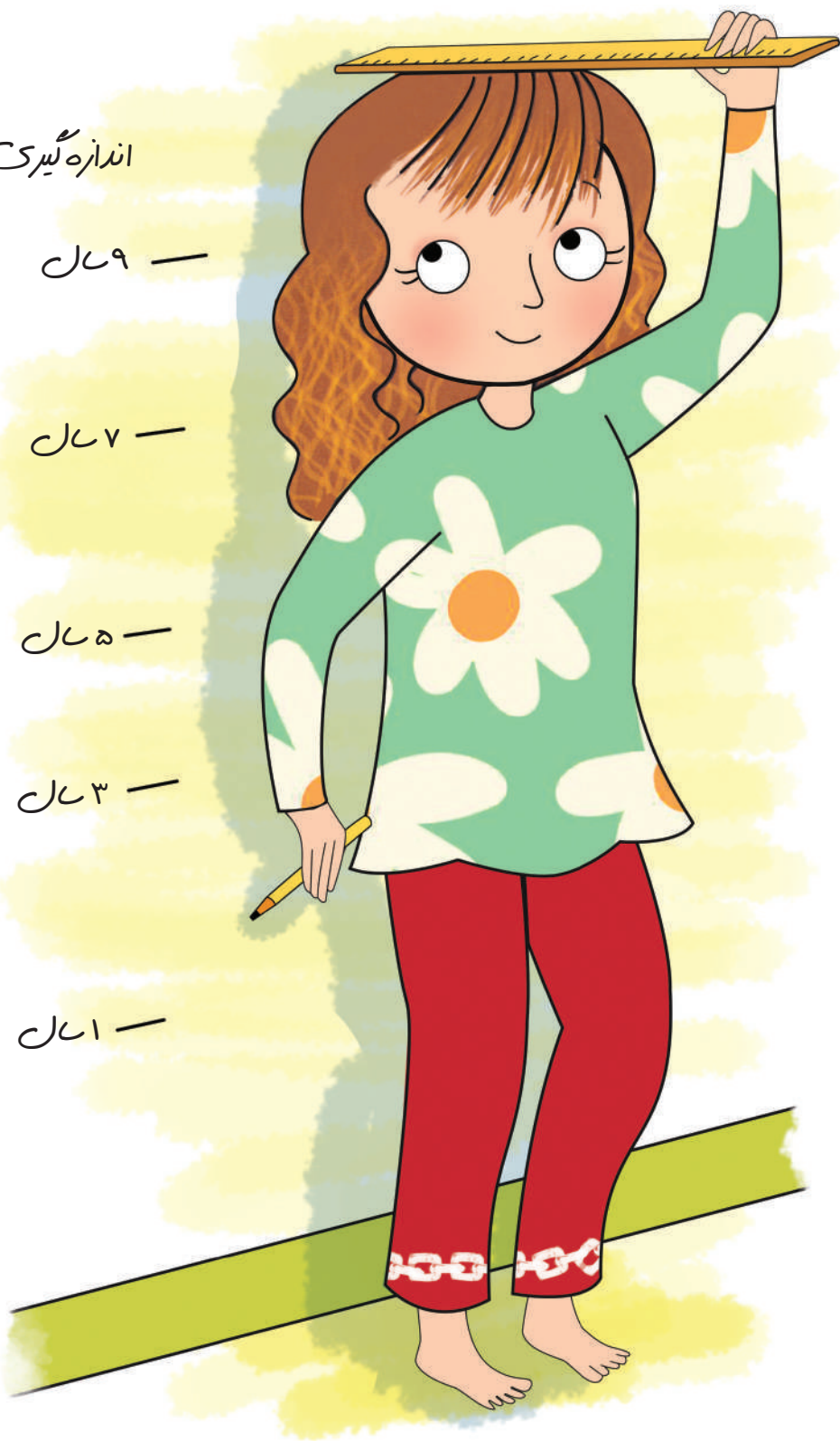
۱۰۹ —

۱۰۷ —

۱۰۵ —

۱۰۳ —

۱۰۱ —



# مبانی بدن

با توجه به اینکه بدن شما در معرض **تغییرات** نسبتاً بزرگی قرار دارد، زمان آن فرا رسیده که کنترل **سلامتی و رفاه** خود را در دست بگیرید. این بخش از کتاب **نکات** اساسی دربارهٔ دوران **بلوغ** را در اختیار شما قرار می‌دهد و به شما یادآور می‌شود که مراقب درون و برون بدن خود باشید.



# نکات اساسی

مراقبت از بدن‌تان وظیفه‌ همیشه‌ شماست و اینک که بدن شما در معرض تغییرات بزرگی قرار گرفته، اهمیت این موضوع بیشتر می‌شود.

## تغییرات پیش رو

بلوغ جنسی، دوران خاصی از رشد و تغییر است. همه‌ انسان‌ها در معرض این تغییر و رشد قرار می‌گیرند. این دوران برای اکثر دخترها از سن ۸ تا ۱۳ سالگی آغاز می‌شود و زمانی به پایان می‌رسد که بدن شما قدوقاره‌ یک انسان بزرگسال را پیدا کند که معمولاً بین سنین ۱۵ تا ۱۷ سالگی اتفاق می‌افتد. شما در طول دوران بلوغ رشد خواهید کرد و البته رشد همه‌ قسمت‌های بدن شما به یک نسبت نخواهد بود. شما متوجه تغییرات در پوست، مو، پستان‌ها و سایر بخش‌های بدن‌تان خواهید شد. احساسات تازه‌ای را نیز تجربه خواهید کرد. همه‌ این تغییرات در نتیجه‌ هورمون‌ها اتفاق می‌افتند، مواد شیمیایی که بدن شما تولید می‌کند تا شما را از یک دختر به یک زن تبدیل کند.



آیا شما کوتاه‌قدترین دختر در کلاس درس هستید یا یک سروگردن از دیگران از جمله پسرها بلندترید؟ امکان تغییر این وضعیت در آینده‌ بسیار نزدیک وجود دارد!

## اطلاعات به‌دست آورید

شاید به رشد بدن خود علاقه‌مند باشید یا شاید نگران تغییرات پیش رو باشید. اما هرچه بیشتر درباره‌ بدن‌تان بدانید، به همان اندازه از میزان تعجب شما کاسته خواهد شد. بنابراین با واقعیات آشنا شوید. مطالعه‌ کتاب‌هایی شبیه به همین کتاب آغاز خوبی است. شما برای پرسش‌هایی که هرگز به فکرتان هم نرسیده، پاسخ خواهید یافت!

البته هیچ کتابی جای صحبت و مشورت کردن با والدین، پزشک یا بزرگسالان مورداعتماد شما - همان انسان‌هایی که وظیفه‌ مراقبت از شما را برعهده دارند- نمی‌گیرد. هیچ پرسش بسیار شرم‌آور یا بسیار احمقانه‌ای وجود ندارد که نباید پرسید. به‌یاد داشته باشید، افراد بزرگسالی که در زندگی شما حضور دارند، زمانی هم‌سن‌وسال شما بودند و دارای تجربیات و دانشی هستند که می‌توانند در اختیار شما قرار دهند.

## خودتان را تحسین کنید

به یاد داشته باشید که بدن شما در حال رشد است. بنابراین سعی نکنید روی آنچه می بینید، متمرکز شوید. در عوض به همه کارهای بزرگی که بدن شما می تواند انجام دهد، بیندیشید.



شاید شما احساس کنید که بر بدن در حال رشد خود هیچ کنترلی ندارید، اما این موضوع واقعیت ندارد! وقتی موضوع مراقبت از بدن و توجه به این نکات اساسی پیش می‌آید، شما رئیس و همه‌کاره هستید.



### توجه کنید

بدن شما با شما صحبت می‌کند. آیا می‌توانید صدای آن را بشنوید! بیاموزید که به بدن خود توجه کنید و هشدارهای آن را بشنوید. اگر بدنتان به شما می‌گوید که تشنه است، آب بیشتری بنوشید. اگر بدن شما خسته است، به آن استراحت دهید.



### همواره پاکیزه باشید

همه آن کارهای سختی که بدن شما برای رشد انجام می‌دهد به این معناست که شما باید در اغلب موارد حمام بروید و شست‌وشو کنید، به ویژه زمانی که ورزش‌هایی انجام می‌دهید که بدنتان عرق می‌کند.



### تمرین

شما لازم نیست که ورزشکار المپیک باشید تا سالم بمانید، فقط کافی است که تماشای آن بازی‌های ویدئویی را کنار بگذارید و از روی مبل بلند شوید و به خودتان تحرک ببخشید! برای مثال، با اسکیت به منزل دوستان خود بروید یا حرکات نرمشی موردعلاقه خود را انجام دهید. قطعاً هر مقدار که بدن خود را فعال نگه دارید، به همان میزان احساس بهتری خواهید داشت.



### خصوصی

بدن شما فقط و فقط به شما تعلق دارد. شما حق مراقبت از آن را دارید و حق دارید آن را در مقابل دیگران، خانواده، دوستان یا افراد غریبه، حریم خصوصی خود تلقی کنید. اگر کسی به گونه ناراحت‌کننده‌ای شما را لمس کرد، این موضوع را فوراً با افراد بالغ مورداعتماد خود در میان بگذارید. شما هرگز نباید رازی را که برای شما زیان‌آور است مخفی نگه دارید یا از کسی که شما را می‌آزارد، حمایت کنید.



### لطفاً سیگار نکشید

هیچ دختری با سیگار، نوشیدن الکل یا استفاده از موادمخدر، عالی به نظر نمی‌رسد و احساسی عالی نخواهد داشت. گرچه نوشیدن مشروبات الکلی و کشیدن سیگار شاید نشان دهند که شما «بزرگ شده‌اید» اما حقیقت این است که آن‌ها برای سلامتی شما مضر هستند. موادمخدر می‌تواند خانواده و آینده شما را نابود سازند. هر دختر باهوشی باید از دوستانی که او را تحت فشار قرار می‌دهند که سیگار بکشد یا مشروب بخورد، دوری کند.

اگر شما در درون خود احساس خوبی درباره خودتان داشته باشید،  
در بیرون خواهید درخشید!

### مقایسه؟ منصفانه نیست!

مقایسه خودتان با دخترانی که در تلویزیون یا مجلات و فیلم‌ها می‌بینید، وسوسه‌انگیز است، اما دست ننگه دارید! واقعاً منصفانه نیست که خودتان را با تصاویر هالیوودی مقایسه کنید، تصاویری که هنرمندان آرایشگر و اعجاز‌های تصویری خلق کرده‌اند. به هیچ وجه. شما نیاز ندارید که خود را با کسانی از جمله دوستان یا سایر دختران مدرسه مقایسه کنید. شما یک نمونه اصیل هستید و به شیوه منحصر به فرد خود زیبا هستید.



### رقابتی در کار نیست

بدن دختر به تدریج به بدن یک زن تبدیل می‌شود، اما این اتفاق نیست که یک‌شبه صورت پذیرد. هر دختری نرخ رشد خود را دارد. حتی نرخ رشد دو خواهر نیز با یکدیگر متفاوت است و مهم است که همواره به یاد داشته باشیم که پروسه رشد رقابتی نیست. مقام اولی - آخری وجود ندارد؛ جایزه‌ای برای مقام اولی - یا آخری - به دختری که دندان‌های شیری خود را از دست می‌دهد یا دختری که سینه‌بند می‌بندد، وجود ندارد. اعتماد کنید که بدن شما، در زمان مناسب، همه کارهای درست را برای شما انجام خواهد داد.

اکثر تصاویر زنانه که شما بر صفحه تلویزیون مشاهده می‌کنید، واقعی نیستند. به اطراف خود توجه کنید، بدن واقعی زنان شبیه بدن مادر شما، معلم شما و همسایه شماست.

### آنچه که در درون وجود دارد

جذاب‌ترین دختر، کم‌باریک‌ترین یا زیباترین چهره نیست، بلکه دختری سرشار از اعتماد به نفس است. اوست که فراتر از بقیه می‌ایستد. شما می‌توانید آن دختر باشید. همه چیز با نگرش مثبت آغاز می‌شود. برای اینکه نگرش مثبت داشته باشید، سعی کنید خود را انسان کاملی ببینید که بر اساس ویژگی‌هایتان می‌درخشید. روی بهترین خصوصیات خودتان متمرکز شوید و از توجه به نکات منفی بپرهیزید. نسبت به خودتان تردید نداشته باشید و از اینکه بیشترین تلاش را انجام می‌دهید به خودتان افتخار کنید.



### مهربانی اهمیت دارد

همچنان که بدن شما رشد می‌کند و در حال تغییر است، با خودتان مهربان باشید و به خاطر داشته باشید که با سایر دختران نیز مهربان باشید. آن‌ها، درست همانند شما، می‌خواهند دربارهٔ خودشان احساس خوبی داشته باشند.