



وزارة الصحة
Ministry of Health

المملكة العربية السعودية



وزارة التعليم
Ministry of Education

التوعية بصحة البالوغ

برنامج التحول
الوطني 2020

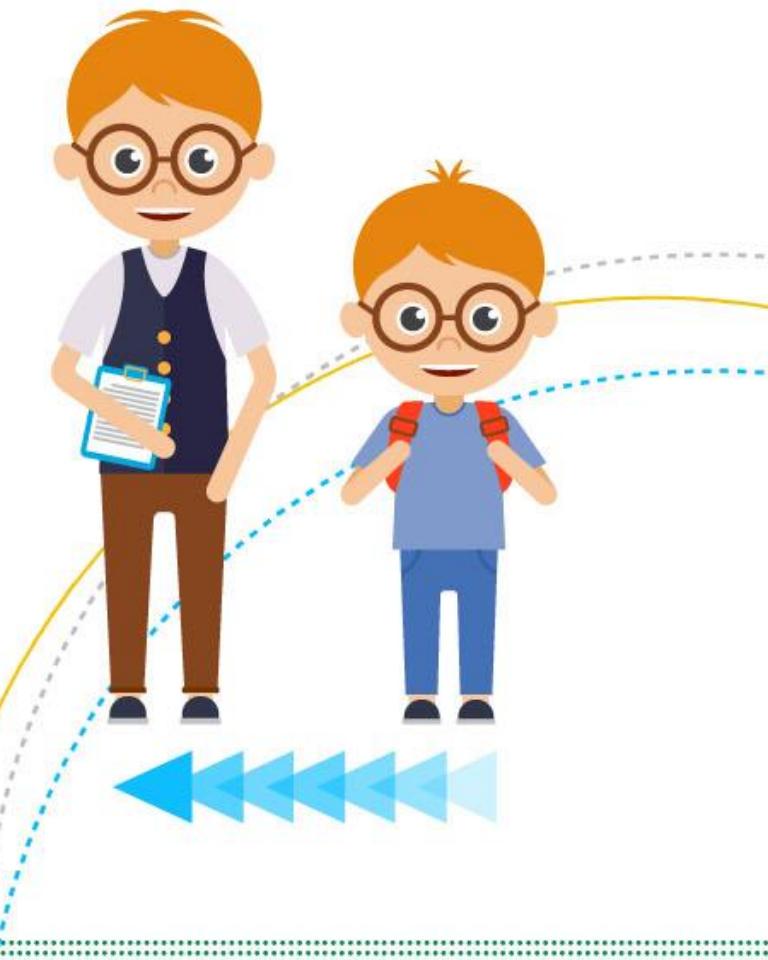


رؤية 2030
VISION
الملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



مقدمة

تعد مرحلة البلوغ من أهم مراحل النمو، والتي تشكل خلالها شخصية الطالب ويمتد تأثيرها مدى الحياة، فهي الفترة الوسطى بين الطفولة والشباب، وتحدث فيها تغيرات جسدية ونفسية سريعة ومتلاحقة مما يتطلب إعداد الطالب قبل وصوله إلى هذه المرحلة لاستقبال التغيرات الجسدية والنفسية التي ترافق هذه الفترة.



مرحلة البلوغ



- هي المرحلة الزمنية التي يتحول فيها الشخص من طفل إلى شخص قادر على التناول.
- تكتمل في هذه المرحلة الوظائف الجنسية عند الإناث والذكور وتصبح لهم القدرة على التناول، وذلك بنمو الغدد التناسلية، وقدرتها على أداء وظيفتها.
- يشترك البشر جمِيعاً في هذه المرحلة بغض النظر عن العرق، أو الجنس، أو الحالة الصحية.

مراحل البلوغ والمراهقة

مرحلة المراهقة المتوسطة

(تمتد من عمر 15 حتى 17 سنة)

مرحلة ما قبل البلوغ

(تمتد من عمر 10 حتى 12 سنة)



مرحلة المراهقة المتأخرة

(تمتد من عمر 18 حتى 19 سنة)

مرحلة البلوغ أو المراهقة المبكرة

(تمتد من عمر 13 حتى 14 سنة)

التغيرات خلال مرحلة المراهقة للذكور

يمر الطالبة خلال مرحلة المراهقة بتغيرات جسدية وفسيولوجية ونفسية مختلفة إلى أن يصلوا مرحلة البلوغ والنضج الكامل وتتضمن التغيرات الجسدية والفسيولوجية التي يشهدها الذكور الآتي :

- نمو العظام والعضلات واتساع الكتفين.
- زيادة إفرازات غدد العرق والغدد الدهنية.
- ظهور حب الشباب.
- نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة وعلى الصدر والوجه.
- زيادة الطول مع زيادة الوزن بالتزامن مع نمو العضلات والعظام .
- خشونة الصوت وبروز الحنجرة.
- نمو الغدد الجنسية لدى الذكور: حيث يزيد نشاط الغدد الجنسية ، ويرافقها نمو للأعضاء الجنسية.
- فيزيداد حجم القضيب فيصبح قادراً على الانتصاب وتنمو الخصيّتين وتفرزان الحيوانات المنوية.
- الاحتلام وهو خروج سائل المنی غالباً عند النوم.



التغيرات النفسية والانفعالية للذكور



الانفعالات العنيفة مع المبالغة في رد الفعل

تتمثل في الاشتباكات المتكررة للمرادق مع زملائه وأفراد أسرته وغالباً ما يكون سببها بسيطاً

تنوع السلوكيات الصادرة منه

تختلف سلوكيات وتصرفات المرادق ما بين سلوكيات الأطفال وتصرفات البالغين بحسب مدى شعوره بالقوة أو الضعف

انعدام الثقة بالنفس

فيصبح خجولاً أو انطوائياً. كما أنه قد يميل إلى العزلة

التغيرات النفسية والانفعالية للذكور



أحلام اليقظة

للمرادق خيال خصب مما يؤدي إلى انشغال المرادق عن القيام بالأعمال المهمة الموكلة إليه

الحاجة إلى الحب

يحتاج المرادق إلى محبة من حوله، كما يميل إلى إظهار مشاعر الحب تجاه الغير، خاصة الجنس الآخر

التمرد على السلطة

بعدم تقبل المرادق أحياناً سلطة الأهل، والمدرسة، والمجتمع

التغيرات الجسدية والفيسيولوجية للإناث

تمر الطالبات خلال مرحلة المراهقة بتغيرات جسدية وفسيولوجية مختلفة إلى أن يعلن مرحلة البلوغ والنضج الكامل ومن أبرز التغيرات الجسدية والفيسيولوجية التي تشهدها الإناث:

- زيادة نسبة الطول والوزن.
- نمو عظام الحوض واستدارة الوركين.
- بدء الدورة الشهرية.
- نمو الثديين.
- ظهور حب الشباب.
- زيادة إفراز العرق.
- بدء إفرازات المهبل بسائل أبيض شفاف اللون أو أصفر بدون رائحة كريهة أو دكّة.



التغيرات النفسية والانفعالية للإناث



الانفعالية وعدم الاتزان

فلا تناسب مع المثير المسبب لها، ولا تستطيع المراهقة التحكم بها

الازدواجية في المشاعر

بين الحب والكره أو الخوف والشجاعة، أو التدين والتطرف.

الانطوائية والشعور بالخجل

الحساسية المفرطة تجاه بعض المثيرات

فيجب التعامل مع الفتاة بشكل متوازن ومتعاطف

تطور قدرتها على التذكر

الدورة الشهرية

- هي عملية إفراز الدم من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبـل.
- يستمر نزول دم الدـيـض في المتوسط بين 3 أو 5 أيام وأحياناً يـسـتـمـرـ إلى 8 أو 10 أيام.
- تعتبر الدورة الشهرية (الدـيـض) من الأمور الطبيعـية ودليل على صـحةـ الجـسـمـ.
- شعـورـ الفتـاةـ بالـنـزعـاجـ وـالـأـلـمـ فيـ هـذـهـ الفـتـرـةـ،ـ وـيـعـزـىـ ذـلـكـ إـلـىـ انـقـبـاـضـ عـضـلـاتـ الرـحـمـ النـاتـجـ عـنـ زـيـادـةـ مـسـتـوـىـ بـعـضـ الـهـرـمـوـنـاتـ فـيـ الجـسـمـ.
- تكون الدورة الشهرية غير منتظمة في البداية عند بعض الفتيات وهذا أمر طبيعي، إذ عادة ما يحتاج جسم الفتاة إلى سنتين تقريباً لتنـتـظـمـ الدـوـرـةـ.



الأعراض المصاحبة لدورة الشهريّة

تظهر عادةً خلال فترة 7 أيام قبل حدوث الدّيُض وتختلف من فتاة إلى أخرى ومن الأعراض التي تصاحب الدّيُض :

- تقلب المزاج.
- التوتر والعصبية.
- آلام أسفل الظهر.
- صداع.
- غثيان.
- الآلام أسفل البطن (مغص).
- انتفاخ وأحياناً ألم في الثديين.
- رائحة غير مستحبة في بعض الأحيان للإفرازات المهبلية.



التعامل مع تقلصات البطن



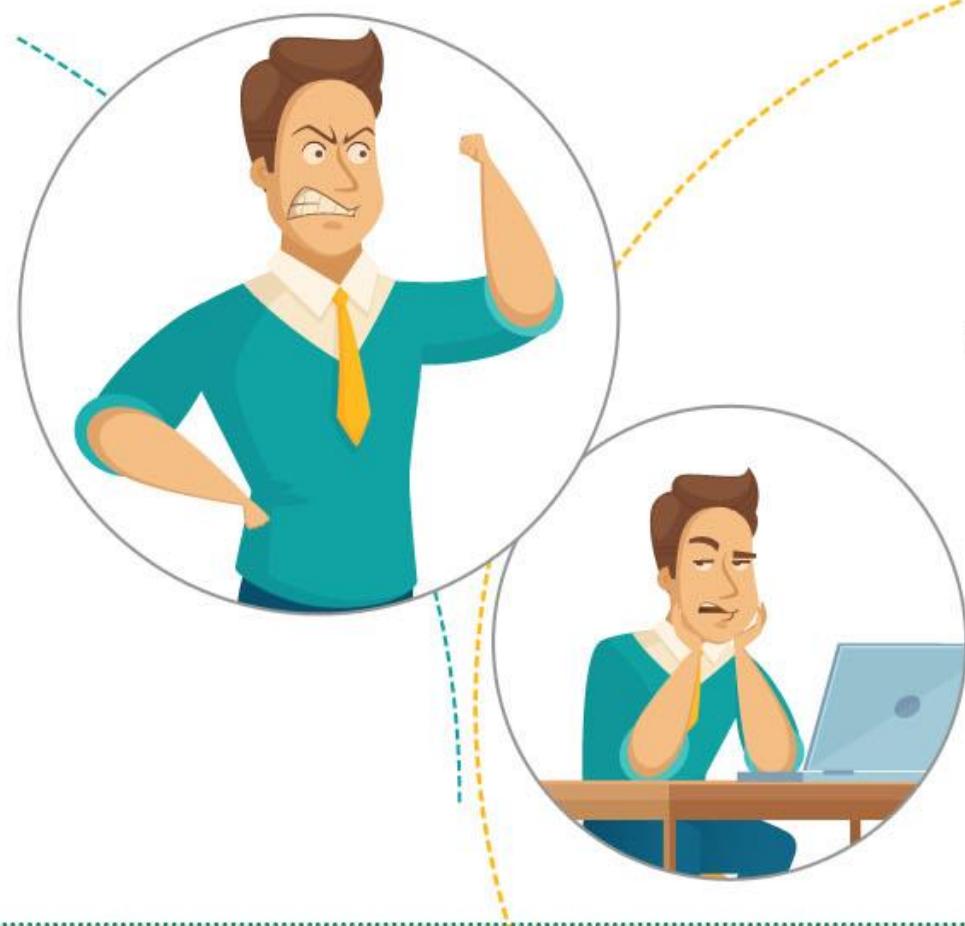
تدليك أسفل البطن بنعومة باليد حتى يصبح دافئاً.

وضع كيس من الماء الدافئ على البطن.

القيام ببعض التمارين الرياضية الخاصة لتنمية عضلات أسفل البطن.

تناول السوائل الدافئة.

السلوكيات السلبية للطلاب والطالبات في مرحلة البلوغ



إثبات الذات

يتصور الطالب أن له كامل الحرية في تصرفاته

التخوف من عدم الجاذبية والتركيز على صورة الجسم

ما يدفعه للاهتمام بالشكل والمظهر لافت اهتمام الآخرين به

شدة الحساسية

سرعان التأثر والعصبية وعدم الاستقرار والقلق

حب التجربة والاستكشاف

ما يدفعه قلة إلى التدخين وتعاطي المخدرات

السلوكيات السلبية للطلاب والطالبات في مرحلة البلوغ



التمرد، ثورات الغضب والاحتجاج

الرغبة في المشاجنة والاحتجاج والنقد والجدال مما يقوده إلى الشعور بعدم فهم الآخرين

الخجل

وهو شعور ناتج عن الخشية من لوم الآخرين ونقص الثقة في النفس، والخوف من السخرية

كل التغيرات السابقة طبيعية وقد تختلف دقتها من شخص إلى آخر ولذلك من المهم استيعاب الطالب /ة واللجوء إلى أحد أفراد العائلة للتواصل معه /ها ومناقشة الأمور التي تهمه.

إرشادات عامة للطلاب والطالبات في مرحلة البلوغ

- الحرص على التغذية السليمة وشرب الماء.
- ممارسة النشاطات الرياضية، والاجتماعية التي تملأ وقت فراغهم.
- الحرص على أخذ القسط الكافي من النوم والابتعاد عن السهر.
- الحرص على الاستحمام يومياً واستخدام مزيل العرق.
- المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية بتنظيفها بعد كل استخدام لدورة المياه.
- غسل الوجه بانتظام لمنع تكاثر الدهون وظهور حب الشباب.
- تنمية الوازع الديني لديهم من خلال الالتزام بأوامر الله عز وجل من غض للبصر وتحلي بالحياء



الزواج الصحي



هو حالة من الاكتمال والتناغم بين الزوجين من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة وسعيدة ومستقرة تؤدي وظائفها بنجاح وهو حق أساسي من حقوق الإنسان.

فحص ما قبل الزواج

- يعد فحص ما قبل الزواج من القضايا الاجتماعية والطبية الهامة فهو يجنب بـإذن الله، الضرر الذي قد يلحق بأحد طرفي الزواج أو الأبناء ويكشف عن بعض الأمراض الوراثية والمعدية التي قد تعكر صفو الحياة ويدفع الزوجان ثمنها باهظاً.
- هو إجراء يتم من خلاله أخذ عينات دم وفحصها لكلا الطرفين المقبولين على الزواج لمعرفة مدى وجود الإصابة بأمراض الوراثية بغض إعطاء المشورة الطبية.
- في حال موافقة الطرفين على الاستمرار في إجراءات الفحص الطبي الأخرى رغم علمهما بوجود أمراض وراثية فإنهم يوقعان إقراراً بعلمهما بذلك.



الأمراض المشمولة بالفحص

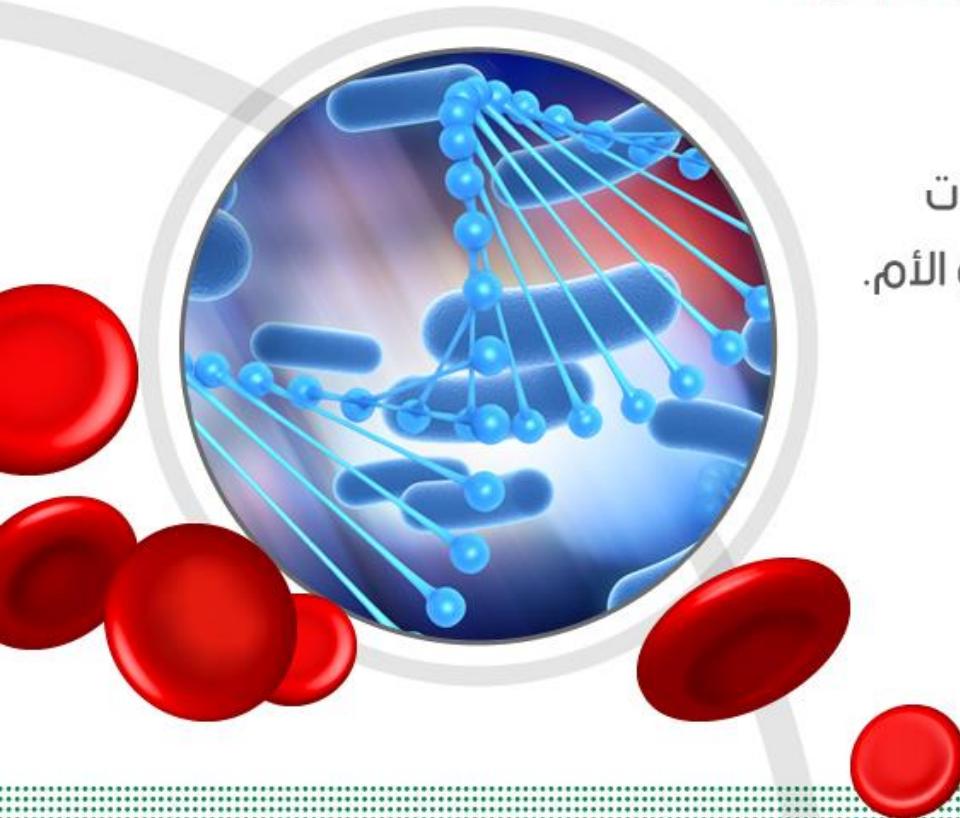
يشمل الفحص قبل الزواج نوعين من الأمراض:

- أمراض الدم الوراثية:
 - الأنيميا المنجلية
 - الثلاسيميا.
- الأمراض المعدية:
 - التهاب الكبد الوبائي (ب / ج)
 - الإيدز.



أمراض الدم الوراثية

هي مجموعة من الأمراض تنتقل من الأبوين إلى الأبناء، وتؤثر على مكونات كريات الدم الحمراء، ويتسبب ذلك في التأثير على قيام الكريات بوظائفها الطبيعية وظهور الأعراض المرضية.



- آلية انتقالها:
تنتقل الأمراض الوراثية عن طريق المورثات (الجينات) الموجودة على الصبغات (الكروموسومات) من الآباء إلى الأبناء على شكل صبغي من كل من الأب والأم.
- ويمكن تقسيم الناس من حيث حملهم لأمراض الدم الوراثية إلى:
 - السليم: لا يحمل صفة المرض.
 - الحامل للمرض: يحمل صفة المرض ولا تظهر عليه أعراض المرض.
 - المصاب: تظهر عليه أعراض المرض.

الأمراض المعدية

هي مجموعة من الأمراض التي تنتقل إلى الإنسان بطرق مختلفة وقد يكون بعضها غير قابل للشفاء ويسبب مضاعفات خطيرة قد تصل إلى الوفاة في سن مبكرة.

طرق العدوى

- استخدام الإبر والأدوات الحادة الملوثة.
- أثناء الحمل والولادة وذلك عن طريق دم المشيمة والسوائل الممهالية.
- الرضاعة الطبيعية.
- نقل الدم الملوث ومشتقاته.
- إدمان المخدرات.
- زراعة الأعضاء.
- العلاقات الجنسية المحرمة وغير الشرعية.



الزواج المبكر

يعرف بأنه الزواج قبل عمر 18 سنة وينطبق على كل من الفتيان والفتيات، ولكنه أكثر انتشاراً بين الفتيات الصغيرات.

مضار الزواج المبكر

- مضاعفات الحمل والولادة هي السبب الرئيس للوفاة بين الفتيات في الفئة العمرية (15-19) سنة ويشمل ذلك حدوث الإجهاض المتكرر، وعدم اكتمال نمو الأجنحة.
- الفتيات الصغيرات اللاتي يتزوجن قبل عمر (18) عاماً هن الأكثر عرضة للوقوع كضحايا لعنف الزوج خاصةً عندما يكون فارق السن بينهما كبيراً.
- قلة الخبرة بكيفية التعامل مع فترة الحمل والأمومة سواء الفتاة أو الشاب (الزوج) الذي لا يعي ما تمر به الزوجة وبالتالي لا يقوم بدوره ولا واجباته في هذه المرحلة.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم