

# أبرز الأسئلة الشائعة ☐☐ كيف يهيء الآباء والأمهات أطفالهم لمرحلة البلوغ؟



الاثنين 31 يوليو 2023 07:28 م

يمثل سن البلوغ مرحلة حرجة ليس فقط للأطفال الذين يمرون بها، بل كذلك للآباء والأمهات الذين يتعين عليهم التعامل مع هذا الوضع بكثير من الحكمة ☐ وينصح الخبراء بعدم الانتظار حتى البلوغ، والحديث مسبقًا عن كل الأفكار التي يمكن أن تراود أبناءهم في هذه السن ☐ وحتى لا يبحثون عنها لدى مصادر أخرى قد تعطيهم أفكارًا مشوهة، أو تؤثر على نظرتهم للتغيرات الجسدية التي يمرون بها ☐ لذا من الأفضل ألا تنتظر حتى يأتي الأطفال لك بأسئلة حول التغيرات التي تطرأ على جسدك ☐ فقد لا يفعلون ذلك، شعورًا منهم بالرجح والارتباك مع الحديث مع الوالدين في هذه المسألة الحساسة ☐ والحديث عن سن البلوغ لا يكون لمرة واحدة، بل يجب على الوالدين التحدث إلى أطفالهم عن التغيرات التي ستطرأ على أجسامهم أثناء فترة البلوغ، وفق موقع "كيدز هيلث". ☐ وتمر بعض الفتيات بالبلوغ في سن التاسعة وحتى 14 عامًا، لذلك قد تحتاج الأم إلى الحديث لابنتها في وقت أبكر مما تعتقد، حول التغيرات الجسدية والعاطفية التي تصاحب مرحلة البلوغ ☐

## سن البلوغ

عادة، يبدأ سن البلوغ عند الفتيات عندما تتراوح أعمارهن بين 8 و14 سنة ☐ وينصح الخبراء، الأم بالتحدث إلى ابنتها عن الحيض قبل أن تمر بتجربة الدورة الشهرية، حتى لا تُصاب بالخوف عند رؤية الدم للوهلة الأولى ☐ تمر معظم الفتيات بأول دورة شهرية لهن عندما يبلغن من العمر 12 أو 13 عامًا، أي بعد عامين أو عامين ونصف من بدء سن البلوغ ☐ لكن البعض قد تمر بها في وقت مبكر من عمر 9 سنوات، بينما ينتظر البعض الآخر حتى سن 16 عامًا ☐ يبدأ سن البلوغ عند الأولاد عادة خلال المرحلة السنية من 9 إلى 15 عامًا ☐ في المتوسط، يبدأ الأولاد في بلوغ سن البلوغ متأخرًا بقليل عن الفتيات، عادةً في سن 10 أو 11 عامًا ☐

## ماذا يجب أن أقول؟

العديد من التغيرات التي يمر بها الأطفال في سن البلوغ تجعلهم يشعرون بعدم الأمان والوحدة ☐ في كثير من الأحيان، يقلق الأطفال الذين يمرون بمرحلة البلوغ بشأن مظهرهم ☐ لكن على الآباء أن يخبروهم بأن كل شخص يمر بهذه التغيرات، مثل حب الشباب، تغيرات المزاج، طفرات البلوغ، والتغيرات الهرمونية - كلها جزء من البلوغ ويمر الجميع بها، ولكن ليس دائمًا بنفس الوتيرة ☐

## أهم ما يجب أن يعرفه الأطفال عن سن البلوغ

- نمو الثدي لدى الفتيات ☐
- ظهور شعر العانة وشعر الإبطين لدى كل من الفتاة والولد، ويصبح شعر الساق أكثر سمكًا وأكثر قتامة ☐
- غالبًا ما يظهر على الطفل في مرحلة البلوغ علامة حب الشباب ويبدأ في التعرق أكثر ☐
- طفرة في النمو ☐
- نمو القضيب والخصيتين لدى الأولاد ☐
- تغير في صوت الأولاد ☐
- نمو شعر الوجه وظهور العضلات لدى الأولاد ☐
- الاحتلام أثناء النوم للأولاد ☐

فترة الدورة الشهرية لدى الفتاة قد تستمر من 3 أيام إلى أسبوع، ويمكنها استخدام الفوط الصحية لامتصاص الدم

## ما الأسئلة التي يطرحها الأطفال؟

ليس من المستغرب أن يكون لدى الأطفال عادة الكثير من الأسئلة عن سن البلوغ لذا يتعين منحهم الوقت والفرصة لطرح الأسئلة التي يرغبون في معرفة الإجابة عنها ثم أجبهم بصدق وصراحة  
بعض الأسئلة الأكثر شيوعًا هي:

## ما هذه الكتلة الصلبة في صدري؟

قد تلاحظ الفتيات كتلة صغيرة، وأحيانًا مؤلمة عند اللمس تحت الحلمة عندما يبدأ الثدي في النمو هذا طبيعي تمامًا وسوف يزول مع مرور الوقت مع استمرار نمو الثديين

## لماذا الثدي صغيران جدًا (أو كبيران جدًا)؟

يختلف حجم الثدي من فتاة إلى أخرى وسيغير حجم وشكل الثدي مع استمرار نموهما  
لكن في النهاية، يجب على الأم أن تطمئن ابنتها إلى أن هذه مسألة طبيعية، وليس له تأثير على الرضاعة الطبيعية إذا أصبحت يومًا ما أمًا

## لماذا قضيب صغير جدًا (أو كبير جدًا)؟

لا يتطور شكل القضيب لدى كل الأولاد في نفس الوقت، ويتغير حجمه مع استمرار تطوره

## لماذا ليس لدي شعر عانة بعد؟

يظهر لدى الشخص شعر العانة، إلا أنه قد يظهر متأخرًا بعض الشيء لدى بعض المراهقين وكمية أو سمك شعر العانة هي سمة فردية تختلف من شخص لآخر

## تضخم الثدي لدى الأولاد؟

يعاني بعض الأولاد من نمو مؤقت للثدي خلال فترة البلوغ يسمى التثدي، وينتج عن تغير مستويات الهرمون خلال فترة البلوغ عادة ما يختفي، غالبًا في غضون بضعة أشهر إلى بضع سنوات

## لماذا لم تنزل لدي الدورة الشهرية بعد؟

كما هو الحال مع جميع تغييرات سن البلوغ، تأتي الدورة الشهرية في أوقات مختلفة بالنسبة للفتيات  
عادة لا ينزل دم الدورة على الفتيات إلا بعد عامين أو عامين ونصف من بدء سن البلوغ، على الرغم من أن بعضهن ينتقلن خلال سن البلوغ بشكل أسرع، والبعض الآخر يكون أبطأ  
إذا بدأت ابنتك في بلوغ سن البلوغ متأخرًا عن الفتيات الأخريات، فمن المحتمل أن تأتيتها الدورة الشهرية متأخرة عن الفتيات الأخريات أيضًا  
قد لا تنزل الدورة الشهرية لدى بعض الفتيات قبل بلوغهن سن 16 عامًا وهذا أمر طبيعي عادة، ولكن قد يكون صعبًا عليهن عندما يقارن أنفسهن بصديقاتهن

## الحديث مع الأولاد

ناقش مع طفلك سن البلوغ - والمشاعر التي تأتي مع تغيراته - بصراحة قدر الإمكان  
قد يشعر الآباء بالحرص من مناقشة هذه المواضيع الحساسة، لكن الأطفال غالبًا ما يشعرون بالارتياح حين يأخذ الآباء بزمام المبادرة من حين لآخر  
لمطالعة التقرير من مصدره الأصلي ( [اضغط هنا](#) ).