

چگونه گفت‌وگو درباره اولین قاعدگی را شروع کنم؟

اگر دخترتان هنوز اولین قاعدگی خود را تجربه نکرده یا تازه تجربه کرده است، این کارت جمله‌هایی پیشنهادی برای شروع گفت‌وگو دارد. لازم نیست همه را یک‌جا بگویید؛ چند تا کافی است.

- 1 **زود شروع کنید، در بخش‌های کوچک.**
وقتی جوانه پستان شروع می‌شود، زمان گفت‌وگو رسیده است؛ اولین قاعدگی معمولاً ۲-۳ سال بعد می‌آید. جمله «ممکن است یک روز روی لباس زیرت خون ببینی، این طبیعی و نشانه سلامت است» شروعی کافی است.
- 2 **داستان خودتان را تعریف کنید.**
«من اولین قاعدگی‌ام را در ۱۲ سالگی دیدم، کسی برایم توضیح نداده بود، ترسیده بودم.» تجربه خودتان قوی‌ترین راه ورود است.
- 3 **بدن را با کلمات درست معرفی کنید.**
کلمات رحم، تخمدان و واژن را بدون خجالت به کار ببرید. کنایه‌ها شرم را آموزش می‌دهند.
- 4 **به پرسش «چرا اتفاق می‌افتد» کوتاه پاسخ دهید.**
«رحم هر ماه درونش را برای پذیرفتن یک نوزاد فرش می‌کند؛ وقتی نوزادی نباشد، این فرش را همراه با خون بیرون می‌فرستد.»
- 5 **کیف را با هم آماده کنید.**
دو نوار بهداشتی، لباس زیر یک، دستمال مرطوب، کیسه کوچک. اگر کیف آماده باشد، اولین قاعدگی وحشت نیست، برنامه است.
- 6 **استفاده از نوار بهداشتی را نشان دهید.**
یک نوار بهداشتی را باز کنید و نشان دهید چگونه به لباس زیر چسبانده می‌شود، هر ۴-۶ ساعت یک بار تعویض می‌شود و چگونه پیچیده و دور انداخته می‌شود.
- 7 **بگویید ممکن است درد داشته باشد، اما بزرگش نکنید.**
«ممکن است شکمت گرفتگی داشته باشد، کیسه آب گرم کمک می‌کند. اگر خیلی درد داشتی به من بگو، با هم حلش می‌کنیم.»
- 8 **درباره سناریوی مدرسه صحبت کنید.**
اگر در مدرسه شروع شود چه کند: به چه کسی بگوید، کیسه داخل کیف، و در صورت لزوم خبر دادن به شما. قالب یادداشت برای تربیت بدنی و شنا در همین بسته است.
- 9 **یادداشت تقویم را آموزش دهید.**
در دو سال اول، چرخه‌ها ممکن است بین ۲۱-۴۵ روز نوسان داشته باشند؛ نامنظمی طبیعی است. تقویم مفیدترین اطلاعات هنگام مراجعه به پزشک است.
- 10 **در را باز بگذارید.**
«هر وقت خواستی می‌توانی بپرسی؛ اگر جوابش را ندانم، با هم از دکتر می‌پرسیم.» این گفت‌وگو یک بار نیست، در طول سال‌ها ادامه دارد.

برای پدران

پدرانی که به‌تنهایی فرزند بزرگ می‌کنند بیش از همه این را می‌پرسند: «من چطور توضیح بدهم؟» همین جمله‌ها برای شما هم صدق می‌کند؛ تنها تفاوت این است که داستان خودتان را ندارید. به جای آن کافی است بگویید «این را با هم یاد می‌گیریم». آماده کردن کیف با هم، رفتن با هم برای خرید نوار بهداشتی و نشان دادن اینکه خجالت نمی‌کشید، از هر جمله‌ای که بگویید ارزشمندتر است. در صورت لزوم یک خویشتاوند زن مورد اعتماد او را در گفت‌وگو شریک کنید، اما خودتان را کنار نکشید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

موارد زیر به معنای بیماری نیست، اما نیاز به ارزیابی دارد. در SoftCare Clinic معاینه نوجوانان بر اساس سن و شکایت برنامه‌ریزی می‌شود و معاینه لگنی اجباری نیست.

مواردی که نیاز به ارزیابی دارند

- اگر تا ۱۳ سالگی رشد پستان اصلاً شروع نشده باشد
- اگر ۳ سال از شروع رشد پستان گذشته و هنوز قاعدگی نیامده باشد
- اگر تا ۱۵ سالگی هیچ قاعدگی‌ای دیده نشده باشد
- اگر پیش از ۸ سالگی رشد پستان یا نشانه‌های آشکار بلوغ شروع شده باشد؛ اگر قاعدگی پیش از ۹ سالگی آمده باشد
- اگر ۲ سال پس از اولین قاعدگی، چرخه‌ها هنوز کوتاه‌تر از ۲۱ روز یا طولانی‌تر از ۴۵ روز باشند؛ اگر فاصله بیش از ۹۰ روز وجود داشته باشد
- اگر خونریزی بیش از ۷ روز طول بکشد، نوار بهداشتی را در ۱-۲ ساعت پر کند یا با لخته‌های بزرگ همراه باشد
- اگر درد مانع رفتن به مدرسه یا کارهای روزانه شود
- اگر رویش موی آشکار، تغییر سریع وزن، ترشح شیرمانند از پستان یا اختلال بینایی وجود داشته باشد

در سال‌های اول چه چیزهایی طبیعی است؟

- خونریزی خفیف یا متوسط است و ۳-۷ روز طول می‌کشد؛ ۳-۶ نوار بهداشتی در روز معمول است.
- در ۱-۲ سال اول، فاصله چرخه‌ها ممکن است بین ۲۱-۴۵ روز تغییر کند؛ ممکن است هر ماه تخمک‌گذاری رخ ندهد.
- پس از سال سوم، در بیشتر دختران فاصله به ۲۱-۳۵ روز می‌رسد.
- قاعده شدن ثابت نمی‌کند که تخمک‌گذاری هر ماه منظم است؛ در صورت وجود فعالیت جنسی باید آزمایش بارداری را در نظر گرفت.

هنگام آمدن به کلینیک همراه داشته باشید

- تقویم قاعدگی (تاریخ‌های شروع، مدت، تعداد نوار بهداشتی)
- سن اولین قاعدگی مادر؛ سابقه بلوغ دیررس یا زودرس در خانواده
- تغییر قد و وزن، شدت ورزش، داروهای مصرفی

رویکرد SoftCare Clinic

کار با شرح حال، منحنی رشد و مرحله‌بندی تانر شروع می‌شود؛ در صورت نیاز سونوگرافی و آزمایش‌های هورمونی پایه (FSH، LH، استرادیول، TSH، پرولاکتین) درخواست می‌شود. در صورت شک به بلوغ دیررس، بلوغ زودرس یا ناهنجاری آناتومیک، به غدد درون‌ریز کودکان یا جراحی کودکان ارجاع داده می‌شود.