

سلام به شما والد عزیز

این جزوه رو بهتره اول والدین مطالعه کنند تا درک بیشتری نسبت به تغییرات هورمونی بدن دختران داشته باشند، چون تمامی دخترها دوره پریودی رو به یه شکل تجربه نمیکنند پس هر چی اطلاعات شما بیشتر باشهآگاهانه تر میتونید برخورد کنید و کمک کننده تر باشید

یه نسخه از این جزوه رو هم میتونید در کنار کتابهای مربوط به دوره بلوغ به دخترتون بدید اگر به سن بلوغ رسیده و عادت ماهیانه اش شروع شده البته .

معرفی کتاب : رشد بدن دختران در دوره بلوغ " انتشارات صابرین "

PMS یا سندرم پیش از قاعدگی :

بعضی از دخترها ممکنه چند روز قبل از شروع پریودی دچار عارضه ای به نام سندروم پیش از قاعدگی بشن و این بخاطر تغییرات هورمونی بدنه

به اینصورت که در طی این مدت دچار تغییرات خلق و خو می شوند ممکنه زود رنج بشن و به آسانی گریه کنند ممکن است احساس کنند نسبت به بعضی از غذاها اشتیاق بیشتری پیدا کرده اند.یا ممکن است تغییراتی در جسم خودشون احساس کنند که براشون خوشایند نیست و ازار دهنده ست مثل تورم و دردناک شدن سینه ها و تورم صورت یا دچار تهوع استفراغ ،اضافه وزن ، اسهال و یبوست شوند

راهکار چیه ؟

۱. اول باید علایم رو بشناسید تا به محض تغییرات خلقی و جسمیتون سریع متوجه علتش بشید و گیج و درمونده نشید (جلوتر کامل علایم رو میگم)
۲. از آسون ترین کارهایی که در جهت مواجهه با نوسانات خلق می تونید انجام بدید اینه که تاریخ پریود تان را در تقویم علامت بزنید اینطور متوجه می شید که تاریخ پریودی بعدیتون حول و حوش چه زمانیه!!! بنابراین اگر متوجه شدی که بدون هیچ دلیل خاصی میزنی زیرگریه حداقل می تونی این مسئله را به خاطر بیاری و با خود بگی "اتفاق عجیبی نیفتاده فقط pms من شروع شده"
۳. راهکارها و مهارتهایی باید بلد باشی تا بتونی به خودت کمک کنی که اوضاع از کنترل خارج نشه و بتونی مدیریتش کنی که دوره پریودی رو راحت تر و اسونتر بگذرونی که بازم جلوتر بهت میگم بهت

علائم سندروم قبل از قاعدگی

- تورم و دردناک شدن سینه ها و گاهی صورت (بینی و چشم ها)
- تهوع استفراغ ،اضافه وزن ، اسهال ،یبوست
- جوش زدن صورت و بدن و اشتهای زیاد به شیرینی و غذاهای فست فودی و چرب
- احساس بیحالی و خواب الودگی
- گاهی احساس افسردگی شدید ممکنه به مسائل ناراحت کننده فکر کنی که دوست داشته باشی گریه کنی
- گاهی بعضی از دخترها پرخاشگر و تندخو می شن

- زودرنجی (مثلاً اگه از شوخی های خانواده و دوستان در حالت عادی ناراحت نمیشدی ممکنه در دوره pms ناراحت بشی بهت بربخوره و یا قهر کنی یا عصبانی بشی و بقیه تعجب کنند که بابا تو که ناراحت نمیشدی چته !!!)

راهکارهای عملی

۱. اول همیشه حواست به تاریخ ها باشه ، تا به تاریخ پریودیت نزدیک شدی امدادگی برای تغییرات خلق و خو رو داشته باش و به خودت یادآوری کن که من در دوره pms هستم و سعی کن از مشکلات پیشگیری کنی مثلاً :

میتونی به بقیه افراد خانواده هم یادآوری کنی که این چند روز ممکنه حساس تر باشم پس با من شوخی نکنید و هوامو داشته باشید !!! اگه زودبهم برخورد و زودرنج بودم باهام کل کل نکنید و درکم کنید

اگر موردی پیش اومدخودتون اگاهانه از اون محل دور شید و از هر نوع جروبخت خودداری کنید یادت نره جر و بحث در این روزها ممنوعه!!!

۲. از چند روز قبل از پریودی با رعایت یه سری موارد میتونی علایم خلقی و جسمی تو به حداقل برسونی :

- مواد کافئین دار مثل چای و قهوه و نوشابه و شکلات ورو خیلی کم کن و اگه بتونی حذف کنی که عالیه !!! برای کاهش درد سینه و همچنین جلوگیری از تغییر در سطح انرژی معجزه میکنه !!
- اگه از ورم کردن صورت و بینی و چشمیت اذیت میشی مصرف نمک و غذاهای شور رو خیلی کم کن !چون باعث میشه اب توی بدنت جمع بشه

!!! به جاش غذاهای غنی از پتاسیم مثل موز، انجیر، آلو، گوجه فرنگی و کشمش
سیاه بخور تا ورم بدنت حسابی کم بشه

- اگه جوش میزنی و چاق میشی و بیحالی میاد سراغت :
✓ به جای شیرینی های قنادی از انجیر و کشکش استفاده کن یا نوشیدنی های
گرم مثل چای ماسالا با نبات...
✓ به حداقل رساندن مصرف غذاهای آماده و کنسروی، چیپس، سوسیس و کالباس،
حبوبات و سس ها
- برای اینکه افسردگی و زودرنجیت به حداقل برسه و شاداب تر باشی
✓ غذایی حاوی ویتامین B6، و ویتامین E مثل ماهی، جگر، سبزیجات سبز رنگ، سیب
زمینی، موز، و اسفناج بخور چون میزان سرتونین مغز رو افزایش میده و شادابتر میشی
✓ افزایش مصرف میوه و سبزیجات به دلیل غنی بودن از ویتامین ها و مواد معدنی
✓ افزایش مصرف آب برای جلوگیری از کم آبی بدن و در نتیجه سردرد و خستگی
- در نهایت استفاده از مکمل های کلسیم، ویتامین D، منیزیم، اسیدفولیک، ویتامینهای
گروه B خصوصاً B6 و ویتامین E برای کاهش علائم
- برای جلوگیری از افسردگی، کاهش سطح استرس و کمک به خواب راحت ورزش منظم
روزانه (حداقل نیم ساعت) .بین چه ورزشی رو بیشتر دوست داری و بهت خوش میگذره
(پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، یوگا و)

۳. هر وقت احساس کردی کنترل اوضاع داره از دست خارج میشه سریع از محیط دور شومی تونی سریع بری حموم و یه دوش آب گرم بگیری یا به یه موزیک ملایم گوش بدی ،حتی میتونی خودتو بندازی داخل رخت خواب و فیلم ببینی و در کنارش جوشانده های آرامش بخوری

این جمله رو یادت نره یه جا بنویسش و مرتب بهش نگاه کن :

" اتفاق عجیبی نیفتاده فقط pms من شروع شده....چند روز تحمل

کن دوباره همه چیز عادی میشه دختر !!!!"

دوستت دارم

مراقب خودت باش

دکتر وجیهه ایزدی

متخصص رواندرمانگر کودک نوجوان