

התבגרות בבנות והיגינה



שינויים גופניים

- האם את חשה בשינויים בגוף שלך?
- כיצד את מתמודדת עם שינויים?
- מהי בעינייך התבגרות?



אז מהי ההתבגרות?

הפיכה מילדה לנערה. כלומר:

שינויים גופניים

שינויים שכליים

שינויים רגשיים

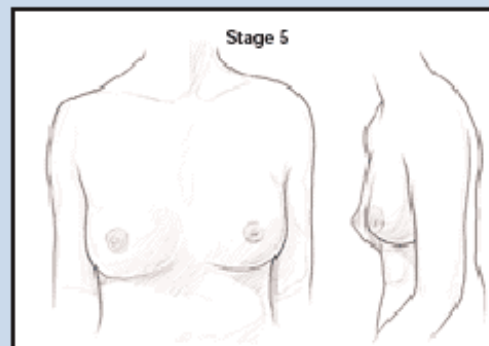
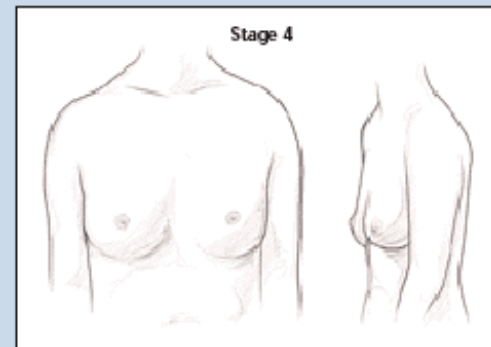
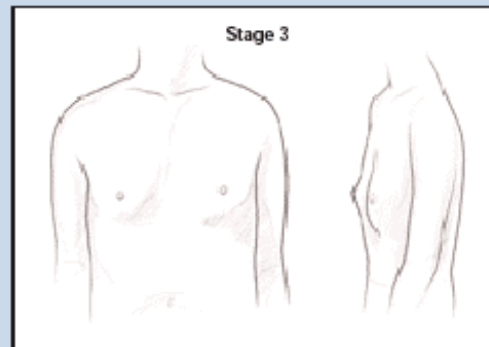
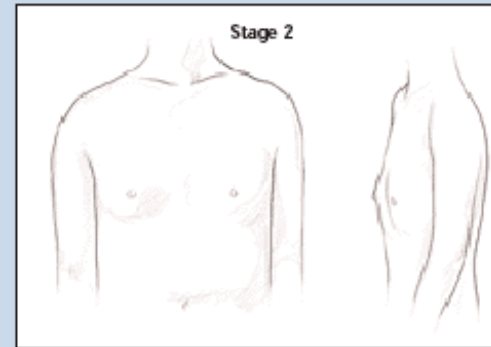
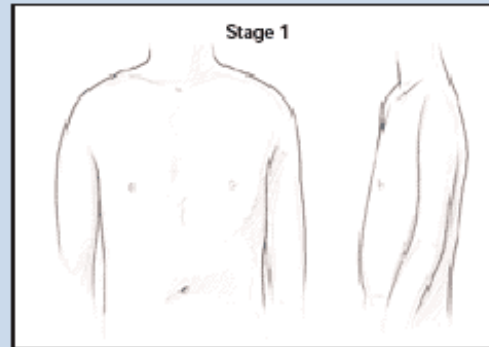
כל אלו קורים יחד. גופך מתחזק ומתפתח ומשתנות גם דרכי החשיבה שלך והרגשתך.

שינויים גופניים

- הרגשה שהגוף "מתמלא" בכל מיני מקומות – ירכיים, שדיים.
- קצב הגדילה הוא שונה בין אחת לשניה.
- שיעור – גדילת שיער במקומות שונים בגוף.
- צורת הגוף – הופכת רכה ומעוגלת יותר.
- ווסת – קבלת המחזור החודשי.

סדר התפתחות השדיים בבנות

FIGURE 2



Female breast development by Tanner stage.

Stage 1: Prepubertal

Stage 2: Breast bud beneath the areola; areolar enlargement.

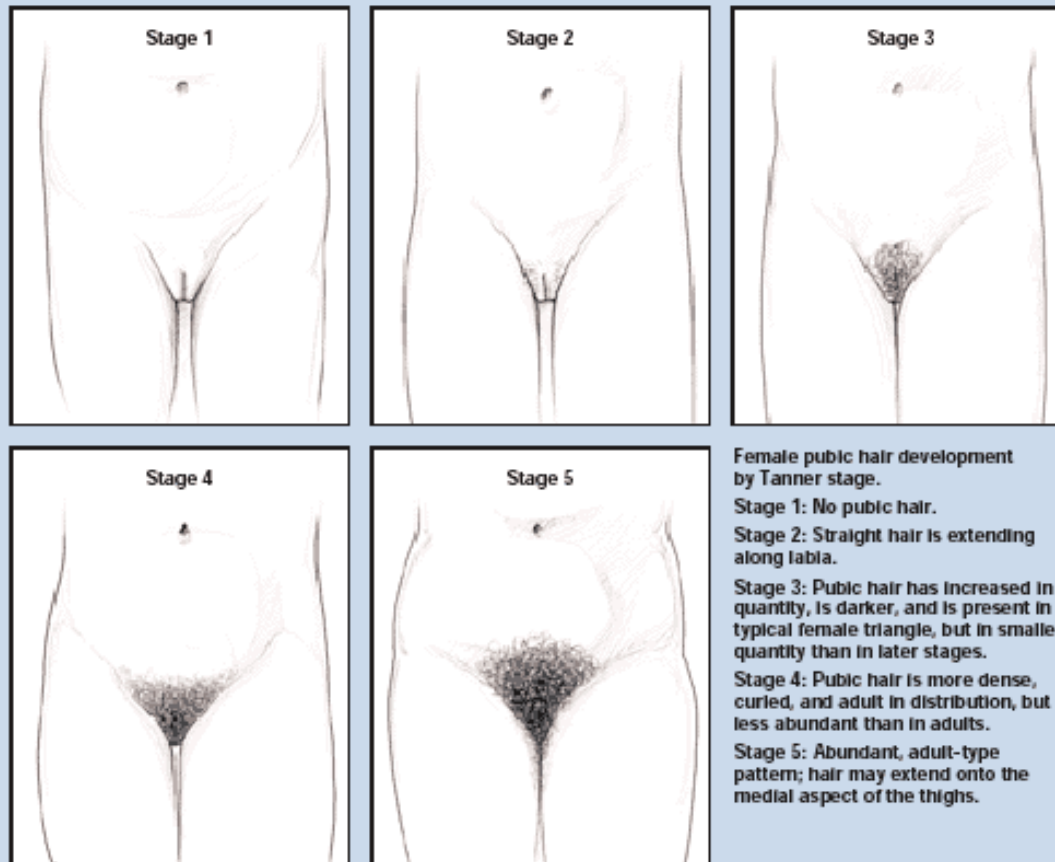
Stage 3: Enlargement of the entire breast with no protrusion of papilla or of secondary mound.

Stage 4: Enlargement of the areola and papilla as a secondary mound.

Stage 5: Adult configuration of the breast with protrusion of the nipple.

סדר התפתחות שיעור מיני בבנות

FIGURE 3



שינויים רגשיים

לעיתים ישנם חילופים קיצוניים במצבי הרוח שלך.

עצבנות.

צורך בקשר חברי קרוב עם חברות או חבר.

רצון לע

ד.



המחזור

דימום המופיע אחת לחודש למשך מספר ימים.

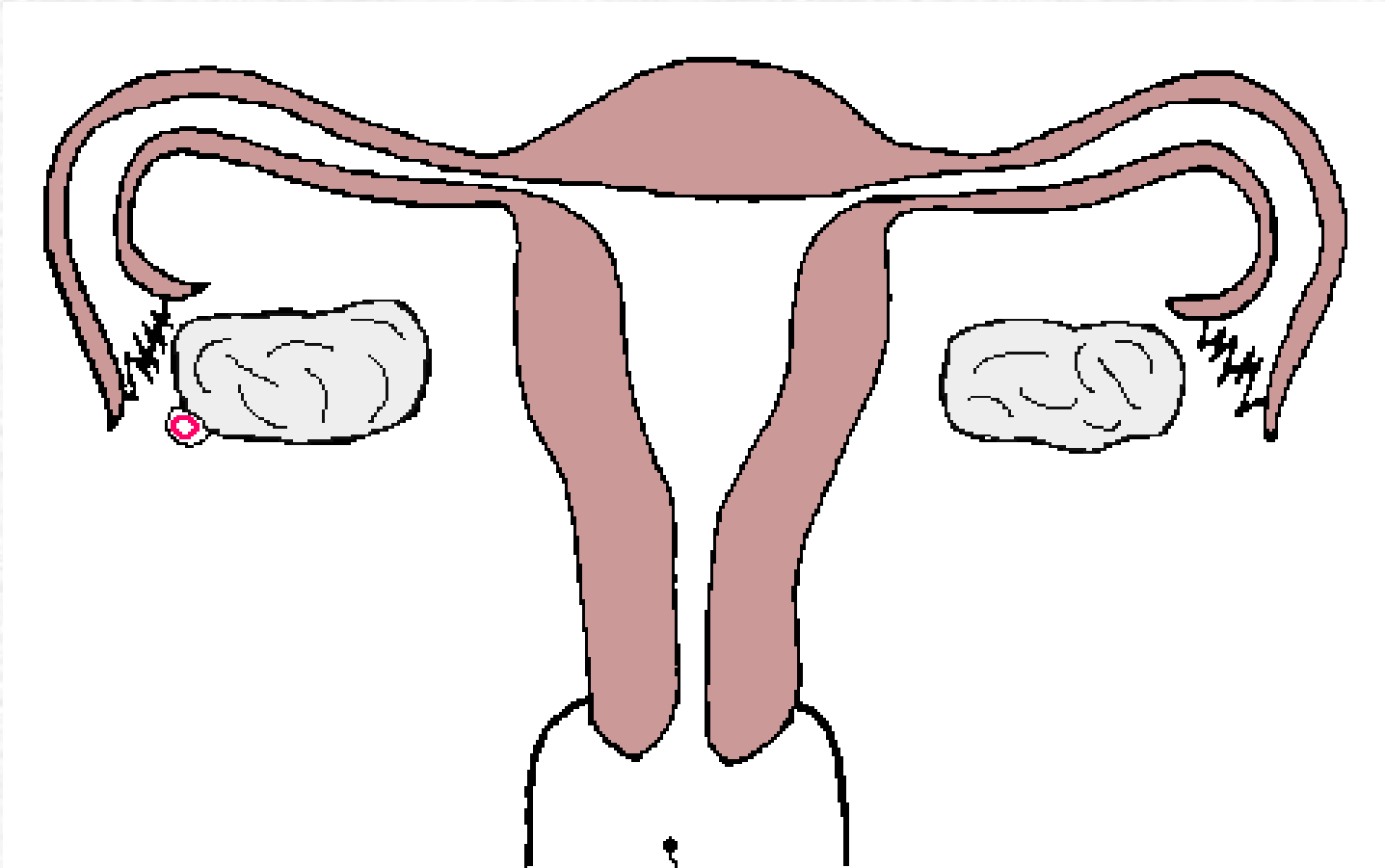
כל ילדה תקבל את המחזור בגיל שונה.

סה"כ בווסת מאבדים כחצי כוס של נוזל.

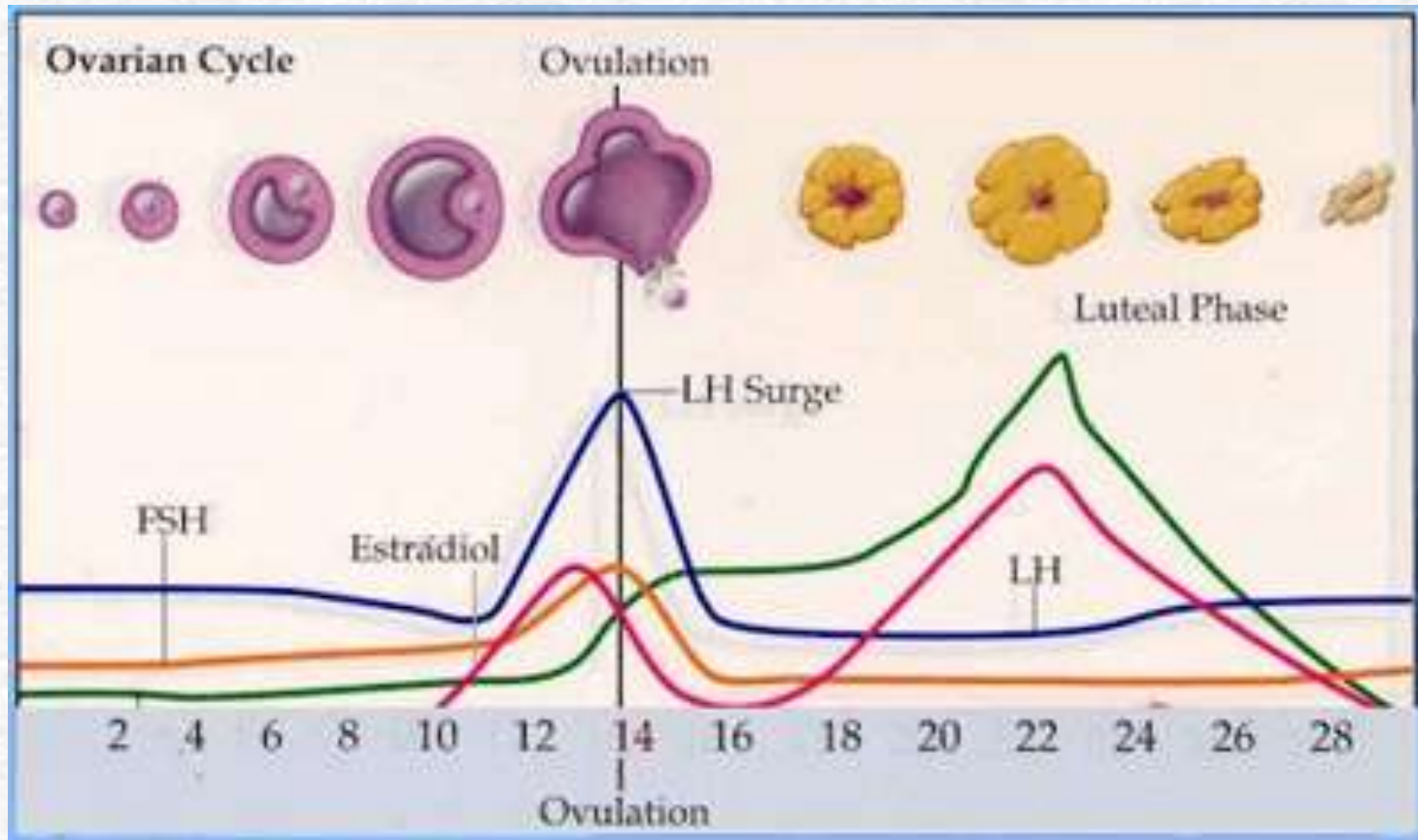
לעיתים מלווה ב"כאבי מחזור": כאב בטן תחתונה, תחושת כבדות, לעיתים כאב גב וירכיים פנימיות.

לעיתים תחושת עצבנות.

כיצד הוסת מגיעה?



המחזור החודשי



טיפול נגד כאבים

אמבטיה פושרת.

התעמלות – הליכה ארוכה ותרגילי

נשימה עמוקה.

בקבוק מים חמים על ה

כדור נגד כאבים



מוצרי היגיינה

תחבושות היגייניות מול טמפונים.

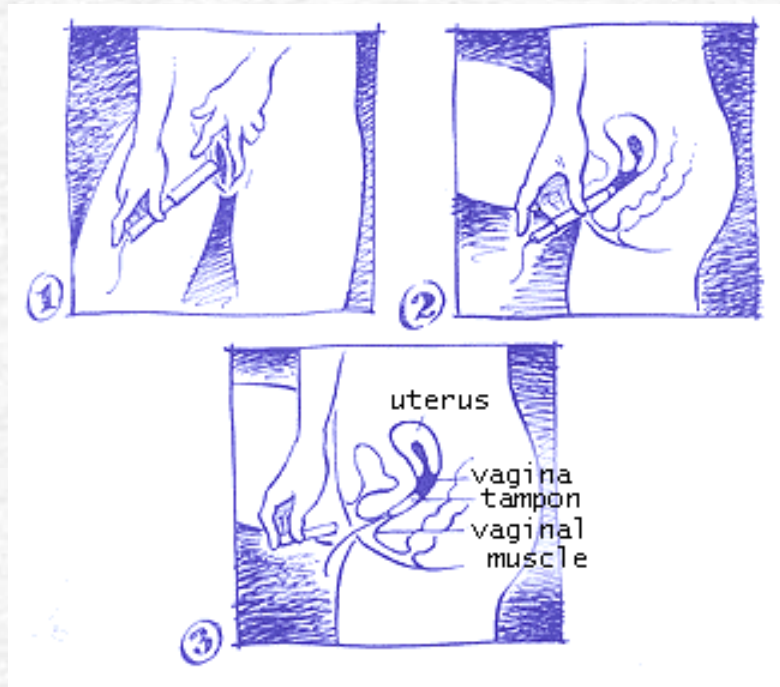
ישנם מס' צורות וגדלים, כל אחת לפי הצרכים שלה.

חשוב לגשת בהפסקות לשירותים על מנת להחליף תחבושת כל שעתיים – שלוש.

לא רצוי ללכת הרבה שעות בלי להחליף מאחר והנוזל מדיף ריח רע בחשיפה לאוויר.

יש לקפל, לעטוף ולהניח באשפה בצורה

מוצרי היגיינה



רחצה

בגיל ההתבגרות ישנה חשיבות מאוד גדולה לרחצה באופן יומיומי- בלוטות הזיעה פועלות יותר ומפרישות יותר זיעה . חשוב לשטוף את כל הגוף עם מים וסבון ואח"כ להשתמש בדאודורנט וללבוש בגדים נקיים.

רחצה טובה של הפנים עם מים וסבון יכולה אף ל
וניהם.



חשוב בכל בוקר לשטוף את הפנים וקרומי
השינה שבזוויות העיניים. אנשים שלא
שוטפים פנים נראים עייפים, רדומים וגם
מלוכלכים. ההפרשות בזוויות העיניים
גורמות לתחושה של חוסר ניקיון.

חשוב להדגיש את ניגוב פי הטבעת אצל
הבנות מכיוון הפות אל פי הטבעת, כדי
למנוע דלקות בדרכי השתן (בשל הקרבה
האנטומית).

יציאה



שטיפת ידיים ע
מהשירותים.



חפיפה לפי הצורך במים ושמפו.

הברשת שיער לפחות פעמיים בי

הברשת השיער מסייעת בשמירה על
ניקיון השיער ובפיזור שומן השיער
לאורך כל השערה.

הברשת השיער מעוררת את מחזור
הדם בקרקפת.

חשוב להקפיד על ניקיון
המברשת/מסרק ולהימנע משימוש
במברשת/מסרק של אדם אחר.

היגיינת הפה

יש לצחצח שיניים וחניכיים לפחות פעמיים ביום.

חשוב לשים לב לריח פה לא נעים כתוצאה מחוסר שטיפה או שטיפה לא נכונה של הפה.

ואין דלקת
ה בירור של



במקרים
בחניכיים
רופא.



כינמת

תופעה מאוד שכיחה: אצל 70% מהבנות ימצאו כינים במהלך החיים.

הכינים אינן מסוכנות אך חשוב מאוד למנוע את הופעתן ולטפל בזמן על מנת למנוע הדבקות.

כינים מופיעים כתוצאה מהדבקה מאחת לשניה – ראש לראש או שימוש משותף במברשת/מסרק.

ישנם תכשירים רבים לטיפול בתופעה.

טיפול

מסרק צפוף ללכידת הכינים – מומלץ
כטיפול מונע באופן יומיומי.

תכשירים שונים כגון ספריי או נוזל
לשיער המשמידים את הכינים ולאחר
מכן יש להוציא את הכינה מהראש ע"י

הו



ניקיון הציפורניים

תחת הציפורניים גדלים חיידקים רבים,
חשוב להקפיד לגזוז את הציפורניים
ולנקות תחתיהם.
אסתטיקה.



ניקיון האף

יש להקפיד לנקות את האף בעזרת ממחטה/נייר. אם מתעטשים - חשוב להתעטש לתוך ממחטה או נייר ואם אין - לכסות את הפה והאף בעזרת כף היד ואחר כך לרחוץ היטב את הידיים.

אזור



לה
הב

בהצלחה. 🍀

