



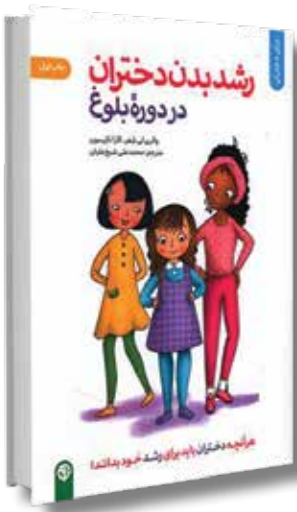
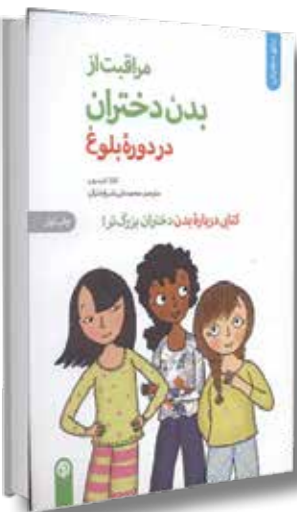
کمک کنیم دختران مان آگاهانه وارد دوره بلوغ شوند برای سلامت دختران

الهام اسماعیلی

نویسنده



با آگاهی که شبکه های اجتماعی به خانواده ها دادند و با پایین آمدن سن بلوغ در دختران، والدین تقریباً به این باور رسیده اند که پیش از آن، دختران را با مراحل بلوغ آگاه کنند



پزشکی که دختر خود را نزد او می برید بهتر است فردی باشد که برای گفت و گو وقت کافی می گذارد تا دختران احساس راحتی کنند. خوب است پزشک با حوصله پذیرای نوجوانان باشد و به سؤال های آنها پاسخ دهد. برای اینکه بدانید دخترتان چه پزشکی را ترجیح می دهد نظر او را در این باره بپرسید، پزشک جوان باشد یا مسن؟ گاهی ممکن است متخصص زنان و زایمان مادر را ترجیح دهد. بعد از اینکه دختر خود را به مطب متخصص زنان بریدید از او بپرسید که آیا با این پزشک احساس راحتی می کند یا خیر، برخی دختران ممکن است با پزشکی که با مادرشان در ارتباط است احساس امنیت نداشته و به او اعتماد نکنند. از او بپرسید آیا دوست دارد زمان معاینه دکتر زنان شما هم کنار او باشید یا خیر، اجازه دهید گاهی با متخصص زنان تنها باشند چرا که ممکن است در حضور شما خجالت کشیده و نتواند با پزشک صادق باشد، به علاوه زمان تهایبی به او این امکان را می دهد که پزشک را به عنوان فردی بی طرف و آگاه شناخته و هر نگرانی یا سؤالی که دارد با او در میان بگذارد و سؤال از دکتر زنان برای او راحت تر شود. از طرفی، مادر که سابقه مراجعه به پزشک زنان را داشته، می تواند نوجوان را برای پاسخ دادن به سؤالاتی که معمولاً متخصص زنان در مورد تاریخچه پزشکی می پرسد، آماده کند. با استفاده از اطلاعات به دست آمده از این گفت و گو است که دکتر زنان در مورد نوع آزمایش های مورد نیاز نوجوان تصمیم می گیرد. به همین دلیل دختران نوجوان بهتر است که صادقانه به سؤال ها پاسخ دهند و نگران قضاوت پزشک نباشند. دختر نوجوان را تشویق کنید که در زمان مشاوره با دکتر زنان هر نوع سؤالی که دارد از ایشان بپرسد، مهم نیست که در نظرش چقدر احمقانه یا خجالت آور است. خوب است در این مورد صحبت کنید که دکتر بارها سؤال های عجیب را از زبان سایر بیماران هم شنیده است و هیچ وقت آنها را با کسی در میان نخواهد گذاشت.

بخشی از معاینه جسمانی معمولاً از سوی دستیار پزشک یا پرستار انجام می شود که علائم حیاتی شامل وزن و فشار خون را اندازه گیری می کند، سپس پزشک گردن، سینه، قلب، ریه ها و شکم را بررسی می کند، اگرچه سرطان سینه در نوجوانان بسیار نادر است اما این معاینه برای اطمینان از اینکه نوجوان شمارش طبیعی دارد انجام می شود و با آن هرگونه کیست، توده یا مشکلی تشخیص داده می شود. گاهی ممکن است آزمایش ادرار نیز لازم باشد، این معاینه اطلاعاتی در زمینه سلامت کلی نوجوان را در اختیار دکتر قرار می دهد. پیشنهاد مطالعه دو کتاب «رشد بدن دختران در دوره بلوغ» و «مراقبت از بدن دختران در دوره بلوغ» از انتشارات صابرین را نیز به همه دختران در مرحله بلوغ دارم.

بلوغ مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی است. در این دوره سیستم طبیعی بدن که کودک با آن آشنایی داشته، تغییر کرده، وارد فاز به روزرسانی هورمونی می شود تا بدن را برای فرزندآوری آماده کند. بدن دختران در حال آماده شدن برای باروری است و دخترها با توجه به عرف جامعه در این باره کمترین صحبتی نمی کنند. کتاب های مناسب در این زمینه نیز کم و محدود است و گاه ترجیح خانواده و مدرسه این است تا بلوغ رخ ندهد، در این مورد صحبتی نکنند. البته در این زمان با آگاهی که شبکه های اجتماعی به خانواده ها دادند و با پایین آمدن سن بلوغ در دختران، والدین تقریباً به این باور رسیده اند که پیش از آن، دختران را با مراحل بلوغ آگاه کنند. با این همه هنوز به ندرت مادری، دختر خود را برای بررسی رشد بدن نزد پزشک متخصص زنان و زایمان می برد. در صحبت با پزشک متخصص زنان و زایمان می شود دختران در سن ۱۳ تا ۱۵ سالگی اولین ملاقات خود را با متخصص زنان داشته باشند. برای دختر نوجوان و مادرش، ملاقات با دکتر زنان و معاینه ممکن است احساس ترس، نگرانی یا اضطراب را به همراه داشته باشد. لازم است مادر از قبل برای فرزند خود اهمیت این معاینه را توضیح دهد و به او درباره اهمیت سلامت خود آگاهی دهد.

ممکن است دختر نوجوان ما فکر کند زمانی که مشکلی ندارد چرا باید به متخصص زنان مراجعه کند، به او توضیح دهید برای تأیید سلامتی و پیشگیری از هر نوع بیماری لازم است تا با پزشک ملاقات کند و شرح حالش در بلوغ را به او ارائه دهد. به فرزند خود بگویید که او می تواند اطلاعات درست برای هر سؤال در مورد جنسیت، تغییرات بدن و بلوغ را از متخصص دریافت کند. البته برای آگاهی درباره بلوغ می توانید همراه با فرزند خود به یک متخصص بهداشت باروری مراجعه کرده و در یک اتاق مشاوره او سؤال هایش را بپرسد. برای این مورد لازم است والدین شرایط امنی را در خانواده فراهم کرده باشند تا نوجوان به آنها بگوید که در این باره چه سؤال هایی دارد و خانواده با آگاهی و همراهی، او را نزدیک مشاور متخصص ببرد. اگر نوجوان در نظم طبیعی بدنش، دچار اختلال است، یا درد زیادی را در این دوران تحمل می کند، خواهشاً والدین آن را جدی بگیرند و این مسائل را با پزشک در میان گذاشته تا درمان آغاز شود و آن را سرخود به ژنتیک ربط ندهند، دردش را کوچک نشمرند یا احساساتش را انکار نکنند. تشخیص بموقع در درمان بسیار اهمیت دارد؛ به طور مثال نشانه اختلال هورمونی یا آنا تومیک باید جدی گرفته شود. بنابراین تشخیص زودهنگام در دریافت بهترین و مؤثرترین درمان ها ضرورت دارد. انتخاب دکتر زنان مناسب یکی دیگر از ضروری ترین مواردی است که باید والدین به آن توجه کنند،

دو آن گذاشته، خود را پدر و مادر فرزند دانسته و تلاش می کنند تمام زندگی خود را بیش از پیش فدای فرزندانشان کرده و این طوری برای آنها یک والد کافی و حتی قهرمان شوند. غافل از اینکه فراموشی خود در این موقعیت، از آنها برای فرزندشان قهرمان نمی سازد؛ بلکه فردی تنها، رنجور و پر زحمت دیده می شود که فقط به دلیل حرف مردم، تصمیم به ازدواج مجدد ندارد. این در حالی است که ازدواج در میانسالی، یک انتخاب درست در میان گزینه هایی چون تنهایی و یارفاقت های کوتاه مدت، بی اثر و بی هدف اما پرهزینه است.

ازدواج در سالخوردگی؟ قطعاً

پیش از این، نگاه عرفی موافق این امر نبود و اغلب بازنمایی رسانه ها از ازدواج سالخوردگان، یک رویکرد طنز و کمدی داشت و جدی گرفته نمی شد و حتی نیاز و ضرورت آن خیلی برای عموم روشن نبود. اما حالا با پیشرفت فکری و عقلی جوامع و البته مسائل مختلف دوران سالخوردگی افراد، فرزندان بهتر از قبل همراه، موافق و حتی مشوق والد سالخورده خود برای ازدواج هستند و کمتر مانع این امر می شوند. این اتفاق خوبی است و کاش برای دو گروه دیگر هم همین اتفاق بیفتد و اطرافیان و عرف نه تنها مانع ازدواج آنها نباشند، بلکه مشوق این امر بوده و تمام افکار و تصاویر قالبی و کلیشه ای که مانع از این می شود که تشکیل خانواده را اولویت بدانند، دور بریزند و اصلاً خود برای این افراد آستین بالا بزنند.

اولویت اصلی؟ «عشق و انتخاب ازدواج»

مسئله اصلی در این یادداشت، فراموش نکردن اولویت هایمان در سبک زندگی مان بود. گاهی وقت ها مشورت و کمک گرفتن از دانش و رویکرد اطرافیان برای بخشی از سبک زندگی مان کمک کننده و راهگشاست. اما آنجایی که می بینیم این دانش به بینش تبدیل نشده و به لطف نگاه کلیشه عرف، رگه های مغالطه و خطا دارد، نباید بترسیم و اگر از درست بودن تصمیم مان مطمئن هستیم، آن را اجرا کنیم. برای اینکه چنین نگاهی در جامعه قوت گرفته و درونی شود، عملکرد رسانه ها بویژه برنامه های ترکیبی خانواده محور و فیلم های سینمایی و مجموعه های تلویزیونی نقش محوری، ضروری و دائمی دارد.



بخش قابل توجهی از جامعه را افرادی تشکیل می دهند که یا ازدواج کرده اند و از همسرشان جدا شده اند یا همسرشان فوت شده یا مجرد میانسال هستند یا سالخورده ای تنها هستند

