

เตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเป็นวัยรุ่น



โดย



นางแววนภา กาญจนาวดี



หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ

โรงเรียนพญาไท

อย่างไรเรียกว่าวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็น
ช่วงเวลาหนึ่งของการเจริญเติบโตหลังปฏิสันธิ
คือ ช่วงอายุ 8 – 17 ปี ในเพศหญิง และ 10 –
19 ปี ในเพศชาย



รู้ได้อย่างไรว่าเป็นวัยรุ่น

มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการ
เปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนและอารมณ์ต่างๆ

- เริ่มมีประจำเดือน
- เริ่มมีเต้านม
- สะโพกผาย เอวคอด
- มีสิว



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

1. พันธุกรรม

2. อาหาร โภชนาการ

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



เรื่องที่ต้องดูแลวัยรุ่นสาว

1. การแตกวัยสาว

2. ประจำเดือนไม่มา

3. ประจำเดือนมามากหรือมานาน

4. ปวดระดู

5. ปวดท้องน้อยทุกเดือน

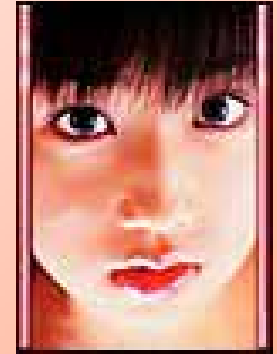


การแตกวัยสาว

ต่อมาได้สมองสร้างฮอร์โมนมากขึ้น
รังไข่ ให้สร้างฮอร์โมนเพศหญิง คือ
เอสโตรเจน(estrogen) และโปรเจสเตอ
โรน (progesterone)จะมีการสร้างมาก
เมื่อมีการสุกของไข่เท่านั้น



รู้ได้อย่างไรว่าแตกวัยสาว



- น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น

- ส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว 8-9 ปีหญิง
จะสูงก่อนชาย และเพิ่มมากขึ้น 10-11 ปี

- นมตั้งเต้า มีก้อนแข็งอยู่ในห้วงนม อาจ
เกิดข้างใดข้างหนึ่งก่อนได้

รู้ได้อย่างไรว่าแตกวัยสาว

- เริ่มมีขนอ่อนขึ้นที่บริเวณหัวหน่าว
- มีประจำเดือนครั้งแรกประมาณอายุ 11-13

ปี

ประจำเดือน คืออะไร

ประจำเดือน คือเยื่อมดลูกที่เตรียมไว้เพื่อ
รองรับไข่ เมื่อมีไข่มา ก็ลอกทิ้งสลาย
กลายเป็นประจำเดือน

ภาวะผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

1. แรกสาวเร็ว นมตั้งเต้าก่อนอายุ 6 ปี
ประจำเดือนมาเร็วกว่า 8 ปี การมี
ประจำเดือนมาเร็วเกินไปจะทำให้
ส่วนสูงน้อย



ภาวะผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

2. ไม่แตกเนื้อมี อายุ 14 ปี ไม่มี ประจำเดือน ไม่มีแท้ง

3. มีแตกเนื้อมี มีแท้งแต่ ประจำเดือนไม่มา รอจนอายุ 16 ปี



การปวดประจำเดือน

ในช่วงปีแรกๆของการประจำเดือน จะไม่
ปวดท้องน้อย การปวดประจำเดือนเริ่มหลัง
มีประจำเดือนแล้ว 2–3 ปี แต่ไม่ปวดทุกคน

การปวดประจำเดือนมี 3

1. ระดับน้อย ไม่ต้องรับประทานยา
2. ปวดปานกลาง รับประทานยาพาราเซตามอล
3. ปวดมาก ต้องพบแพทย์

บรรณานุกรม

ผศ. นพ.สุรศักดิ์ อังสุวัฒนา. 2548. *เข้าใจ
วัย* อลวน. คณะแพทยศาสตร์ศิริ
ราชพยาบาล. พิมพ์ที่ บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง.



สวัสดี