第一图书网, tushu007.com

<<妈妈送给青春期女儿的枕边书>>

图书基本信息

书名：<<妈妈送给青春期女儿的枕边书>>

13位ISBN编号：9787506464642

10位ISBN编号：7506464640

出版时间：2010-8

出版时间：中国纺织

作者：胡坤

页数：246

字数：218000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

我的女儿莉莉总是有这样那样奇怪的问题，前几天我被她搞得心烦不已。
正当我想好好教育她一番的时候，才猛然发现，原来是我的女儿长大了，身体和心理上的巨大变化，让她惶恐不已。
女儿本就是千金之身，宝贵得很，现在更是需要我们为人父母的加倍呵护，希望千千万万个父母能和我一起，帮助女儿安然快乐地度过她的青春期，在女儿的成长过程中见证她无数个第一次的尝试，引导她对自己、对周围的人、对社会、对未来做出客观的认识和评价，以帮助她充满信心地开始自己真正的人生之旅。
女儿莉莉：最近晚上我总是睡不着，并不是因为学习上的问题，而是我发现自己的乳房开始有点胀痛，还开始长一些硬硬的包块，我的脸上、额头上也出现了难看的痘痘，而且内裤上面还总是有脏脏的东西，我的情绪也变得莫名的烦躁。
我这是怎么了？
我是不是和电视、杂志上说的那样生病了？
但爸妈一直只关心我的学习，这些问题怎么好开口问呢？
我发现女儿莉莉最近的学习成绩一直在下降，老师也反映说她上课时总集中不了精神，还询问是不是家里发生了什么事情。
在和女儿促膝交谈了一次之后才知道，原来莉莉一直被一些青春期的问题困扰着，这让她寝食难安。
我也意识到自己忽略了女儿的成长变化，她已经开始进入青春期了，而我，也应该担负起作为母亲的责任，给予女儿正确的引导和帮助。
在本书中我将把我周围的朋友、同事和女儿莉莉的同学、朋友的亲身经历作为案例，以女儿莉莉曾亲身遇到过的一些真实问题为切入点，从女孩的生理、心理、心态、认知等多个方面进行分析，给予青春期女孩正确的引导；对于女孩将来走上社会可能遇到的一些社会问题我也会一一给出建议，希望我的女儿和所有的青春期女孩一样都能够拥有一个健康、快乐的青春，都能够以乐观的心态、真实的本领去迎接自己未来的人生！
这是妈妈对女儿最真诚的祝愿，也希望这本书能成为我送给青春期女孩们的最好的礼物！

内容概要

青春期是女孩生理和心理发生较大变化、由童年向青年转变的关键时期。
青春期的女孩对生理发育的困扰，对心灵、情感、学习、理想、人际交往等问题也同样存在很多的困惑。
小小的年纪要承受诸多烦恼的侵恼，此时期也是最容易迷失方向、荒废学业、禁受不住诱惑的危机期。
　本书是送给青春期女孩及其父母解惑答疑的实用读本。
书中以母女对话的形式，从生理、心理、社会三个部分指导青春期女孩正确认识自己的生理变化、心理成长、情感困惑、学习问题等，帮助她们解决与人交往、建立自信、培养心态、呵护健康、拒绝诱惑等难题。
本书是妈妈送给青春期女儿最好的礼物，让你的女儿更加独立、自主并健康地成长。

<<妈妈送给青春期女儿的枕边书>>

书籍目录

生理篇——女孩的烦恼要解决 第一章 女孩别惶恐——身体变化不可怕　一 胸部鼓起来了　1.乳房为什么会胀痛，还有硬硬的包块　2.乳房为什么这么小，而且两个也不一样大　3.乳房怎么会流出乳汁　4.乳房发育过程中应注意些什么　5.该如何保护乳房　二 该戴文胸了　1.何时需要开始佩戴文胸　2.佩戴文胸的技巧　3.如何选择文胸　4.怎样清洗文胸　5.青春期女孩切忌束腰和束胸　三 来月经了　1.什么是月经　2.什么时候开始来月经　3.来月经意味着什么　4.月经是在每月的同一天来临吗　5.月经量多少是正常的　6.经血为什么有气味　四 巧妙应对经期烦恼　1.如何应对月经的突然造访　2.经期你将面临这些问题　3.这些信号告诉你月经即将来临　4.经期卫生要注意　5.经期洗澡用淋浴　6.来月经时.要减少体育课上的剧烈运动　7.如何清洗衣物上的血渍　8.如何面对经期的不适感　9.经期的饮食和休息　五 卫生巾的正确使用　1.挑选卫生巾的技巧　2.女孩慎用药用卫生巾　3.卫生巾要及时更换　4.用了卫生巾。
阴部为什么会出现瘙痒　5.尽量不选用卫生栓 第二章 女孩别着急——青春期也可以很美丽　一 不要痘痘要美丽　1.什么是青春痘　2.青春痘的形成因素有哪些　3.怎样祛除青春痘　4.青春痘的疤痕可以治好吗　二 恼人的脸面问题　1.怎样让雀斑消失　2.不做眼镜女　3.女孩也会长胡子吗　4.白头发并不是老年人的专属　5.声音为什么会变尖细　6.贪吃贪睡的小文　三 女孩，如何面对你的不完美　1.“ 小猿人 ”别担心　2.有狐臭该怎么办　3.身高的烦恼　4.为什么女孩的个子比男孩还高　5.月经初潮后.就不长个了吗　6.正确看待肥胖 ……心理篇——别让心事成为负担社会篇——女孩要学着适应社会参考文献

章节摘录

三来月经了女儿莉莉：我的同班同学洋洋是个学习成绩非常优秀的女生，可是最近她一直无心学习，一天，本来做作业的她突然跑到卫生间半天不出来，后来在我的追问下她才告诉我，她身上一直在流血，还一直疼，她不知道怎么了？
她不敢跟妈妈和老师说，也不知道该怎样说出来！
妈妈，您说洋洋这是怎么了呢？
她是不是应该去看医生？
洋洋不是生病，她是来月经了，这是每个女孩都会经历的事，以后你也会碰到这样的情况。
其实，像你们这个年龄的青春期女孩，经常会被月经困扰着，有很多疑问，比如什么是月经，怎么会有月经以及月经来了该怎么办等，了解关于月经的一些常识，对女孩的身体发育以及心理健康都很重要。
1.什么是月经月经是女性的一种正常生理现象，青春期女孩伴随着身体的不断成熟，必然会面临月经到来如何处理的问题。
很多女孩对月经这种生理现象存在很多困惑，比如：什么是月经？
月经是指有规律的、周期性的子宫出血。
月经初潮是女孩子生理发育达到一定程度，子宫内膜在卵巢分泌的性激素的直接作用下出现的剥离出血现象。
正常的月经不是通常意义上的出血，你不妨把经血看成是机体代谢后排出的“ 废品 ”。
月经又称为月事、月水、月信、例假、见红等，因多数人是每月出现一次而称为月经。
近年来，对月经的俗称有所增加，如“ 坏事儿了 ”、“ 大姨妈 ”、“ 倒霉了 ”等。
一般月经期无特殊症状。
有些女孩可能有下腹及腰骶部沉重下坠感觉，个别可有膀胱刺激症状如尿频，轻度神经系统不稳定症状如头痛、失眠、精神抑制、易于激动，肠胃功能紊乱如恶心、呕吐、便秘或腹泻以及鼻粘膜出血等现象。
在一般情况下，月经来潮并不影响工作和学习，但不宜从事重体力劳动或剧烈运动。
还要注意经期卫生。
2.什么时候开始来月经处于青春期的女孩，因个人体质、遗传因素和环境等很多原因的差异，来月经的年龄也会有所差异。
但一般来说，初潮年龄大多数在13-15岁之间。
不过随着人们生活条件的提高，女孩在幼儿时期营养补充都比较全面，甚至不少女孩营养过剩，因此月经的到来就会比大多数女生提前不少，目前女孩的月经初潮年龄平均在12.5岁。
所以，当很多青春期的女孩发现身体见红的时候，不必惊慌，这是身体在发育的信号，只要注意月经期的一些小问题即可，并不影响学习和生活！
3.来月经意味着什么蝴蝶的长成需要一个破茧成蝶的过程，对于女孩也一样，女孩也是在慢慢长大成熟，月经就是女孩成熟的一个标志，这意味着女孩不再是小女孩，而开始变成女人。
因此，女孩不必担忧，也不必害怕来月经，这是你生理成熟的一个信号。
来月经除了能表明女孩开始成熟以外，还意味着女孩的身体状况良好，这从以下几个方面可以体现：
（1）可使女孩及早发现疾病。
如果女孩已过18岁仍无月经来潮，或者既往曾有过正常月经，现停经三个月以上，就要检查是否生病，比如生殖道下段闭锁、先天性无子宫或子宫发育不良、卵巢肿瘤、脑垂体肿瘤或功能低下、内分泌或消耗性疾病。
（2）可避免过量铁的伤害。
来月经证明女孩没有被过量的铁伤害。
有一种称为血色素沉着症的遗传性疾病。
容易引起患者铁元素代谢失调，身体内会积聚过多的铁：铁过量会缓慢地导致皮肤、心脏、肝、关节、胰岛等处的病变。

治疗铁过量的方法之一是定期排放一定量的血液。
血色素沉着症引起的器质性损害在女性身上出现的机会大大小于男性，甚至几乎不发生，就是因为有月经的作用——周期性的失血正好消耗掉了过量的铁。
（3）可促进造血功能。
女孩来月经还证明了女性造血功能的正常。
月经引起机体经常性地失血与造血，使女性的循环系统和造血系统得到了一种男性所没有的“锻炼”，它使女性更能经得起意外失血的打击，能够较快制造出新的血液以补足所失血液。
因此，女孩不要总是抱怨来月经时带来的麻烦，其实，你应该感谢来月经，这意味着你的发育状况良好！
4.月经是在每月的同一天来临吗女孩月经第一次来潮称为初潮，出血的第一天称为月经周期的开始，两次月经第一天的间隔时间称为一个月经周期，一般为28～30天。
提前或延后7天左右仍属正常范围。
周期长短因人而异。
而且，每个女性的身体状况不一样，来月经的周期也不一样。
有少数女性，身体无特殊不适，而定期两个月或三个月，甚至一年月经才来潮一次，对此，古人分别将定期两个月月经来潮一次者称为“半月”；三个月月经来潮一次者称为“居经”；一年一行者称为“避年”。
也有极个别的妇女，终生没有月经来潮。
但又不影响正常生育者，古人称之为“暗经”。
还有的妇女在怀孕早期，仍按期有少量月经来潮，但对胎儿无不良影响，古人称之为“激经”，当然，这都属于个别现象。
女性在月经初潮后的头一两年之内，月经不能按时来潮，或提前或延后，甚或停闭数月，是由于肾气未能充盛所致。
不过，只要无明显全身征候，待身体逐渐发育成熟后，便能恢复正常，这也是常有的生理现象，一般不需要做任何治疗，因此，女孩不必为此惊慌。
5.月经量多少是正常的很多女孩问：“到底月经量多少才是正常呢？
我的月经量是不是正常？
”有这样的疑问很正常的，月经量多少关系着女性的健康和身体综合素质，所以不能忽视。
每个女孩都应该对月经量多少为正常有一个大体的认识，以便及时发现自身的某些疾病或不适。
月经量是指经期排出的血量。
正常人月经血量约为10～58毫升，个别女性月经量可超过100毫升。
有人认为每月失血量多于80毫升即为病理状态，但也不尽然。
一般月经第2～3天的出血量最多。
由于个人的体质、年龄、居住地的气候、环境和生活条件的不同，经量有时略有增减，均属正常生理范畴。
月经量多少为正常很难统计，生活中，我们常用每日换多少次卫生巾来粗略估计量的多少。
正常的用量是平均一天换四五次，每个周期不超过两包（以每包10片计）。
假如每月用3包卫生巾还不够，而且差不多每片卫生巾都是湿透的，就属于月经量过多了。
女孩应该对自己的月经量有个大概的了解，如果月经量过多或者过少，都应该到医院查明原因，但都不必过于惊慌。
6.经血为什么有气味很多女孩担心，为什么自己的经血有一种气味呢？
是不是有什么妇科炎症？
其实，不必担心，这是一种正常的情况，一般情况下，这是一种腥味。
这种气味，是子宫内膜毛细血管中的血液和子宫内膜脱离的组织，与子宫颈的黏液、阴道里的白带等分泌物混合在一起形成的。
这种气味的产生一般在经血比较多或者没有及时更换卫生巾的情况下更加明显，其实，女孩只要保持经期卫生情况良好，做好阴部的清洁，勤换卫生巾，是不会影响健康状况的。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《妈妈送给青春期女儿的枕边书》：青春期女孩快乐成长必读。
一份心灵的礼物，一缕关爱的书香。
青春期的阳光最灿烂，但雨水也格外多。
每个女孩都有些许烦恼在此时作怪，每个妈妈的心里都有许多担忧不知如何说出口。
翻开《妈妈送给青春期女儿的枕边书》，有关青春期的忧愁，让女孩自己找到解法。
《妈妈送给青春期女儿的枕边书》从女孩的生理、心理、心态、观念、习惯、认知等几个方面给予青春期女孩正确的引导，对于女孩将来走上社会可能遇到的一些社会问题也一一给出建议，愿这本《妈妈送给青春期女儿的枕边书》能与你一起度过青春期的快乐时光！
青春期女孩的成长问题懵懂的，跌跌撞撞的。
你可能正经历着青春的快乐和成长的烦优；可能正在为一些事感到欣然，也在被一些事所困扰。
这就是青春期的感觉。
青春期女孩的身体会产生较大的变化，已慢慢具备了女性的全部特征。
维护女孩青春期的心理健康，进行青春期的教育，关系到她们今后能否快乐成长。
很多家长都不善于帮助孩子解决青春期的烦恼，对孩子的身心改变感到束手无策。
他们对孩子的严加看管不仅让孩子产生反感，还会给她的成长带来困扰。
《妈妈送给青春期女儿的枕边书》是一份送给有处于青春期女孩和他们父母的特殊礼物，让女孩了解青春期的知识，让父母从中找到最适合自己的教育方法和沟通方式。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com