

# 关于青春期女生性 教育

# 什么是青春期

——是人体由童年生长发育到成人的过渡时期，这一时期人体的形态、某些器官的结构、功能都有显著的变化。如身高突增,神经系统和心肺功能明显增强等。

- 青春期的生理变化

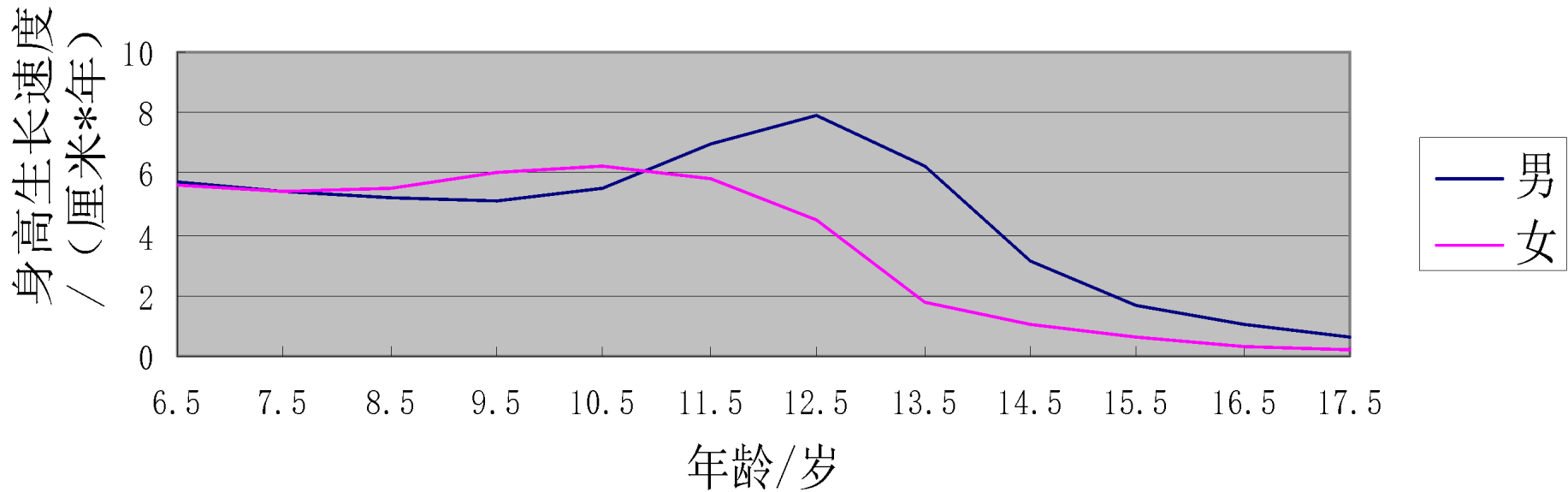
最明显的变化是骨骼生长加速和第二性征的发育，随着性腺活动的变化，内分泌剧烈运动，青少年（女孩）出现：

- （1）乳房发育
- （2）阴毛出现
- （3）月经来潮
- （4）骨盆增宽
- （5）强烈的性感受和性幻想

# 聆听花开的声音——青春的困惑

## • 为什么我还不长高？

某地男女身高增长速度曲线



## 聆听花开的声音——青春的困惑

- 为什么我还不长高？

- 1、还没有达到生长高峰期
- 2、受遗传因素影响

应对小窍门：

😊 不要太过在意，顺其自然吧！

## 聆听花开的声音——青春的困惑

### • 为什么我会长青春痘？

青春期时激素分泌旺盛，促使皮脂腺分泌过多，堵塞毛孔，产生炎症，形成“青春痘”，医学上叫痤疮。

#### 应对小窍门：

- 😊 不要挤捏，以防感染！
- 😊 少吃糖类、高脂肪食物和刺激性食品！
- 😊 避免使用含油脂较多的化妆品

# 聆听花开的声音——青春的困惑

## • 女孩子为什么会来月经？

卵巢排出的卵细胞如未受精，雌性激素和孕激素会急剧减少，子宫内膜坏死脱落，和血液一起流出，形成月经。

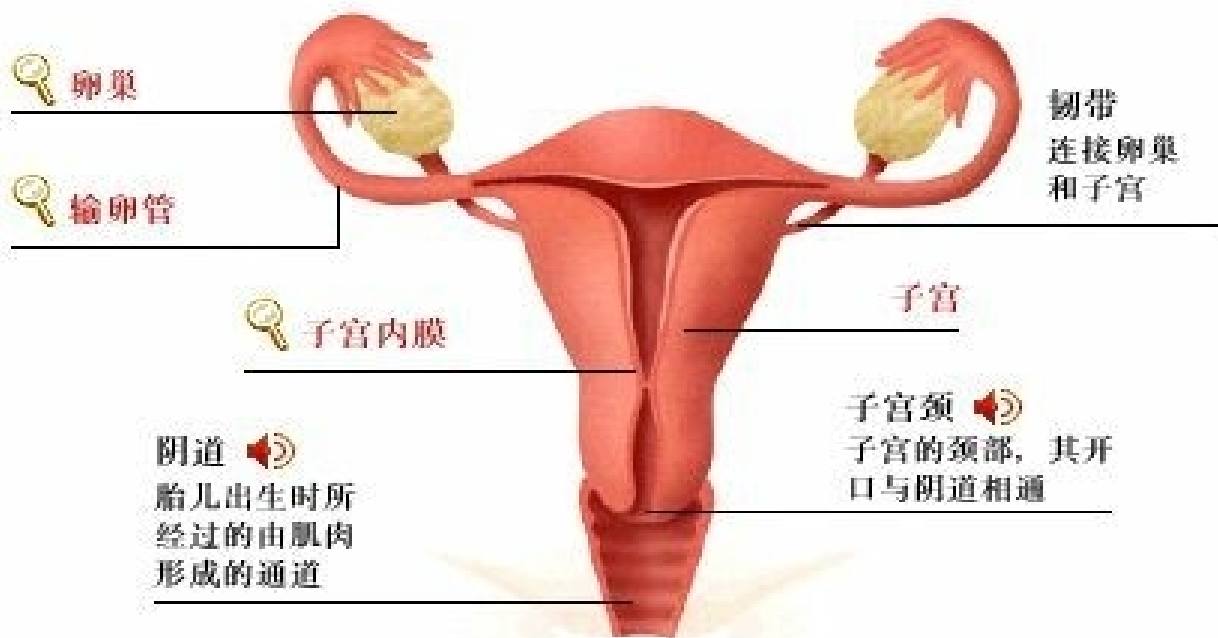


# 女性生殖器官（解剖图）

## 女性生殖器官

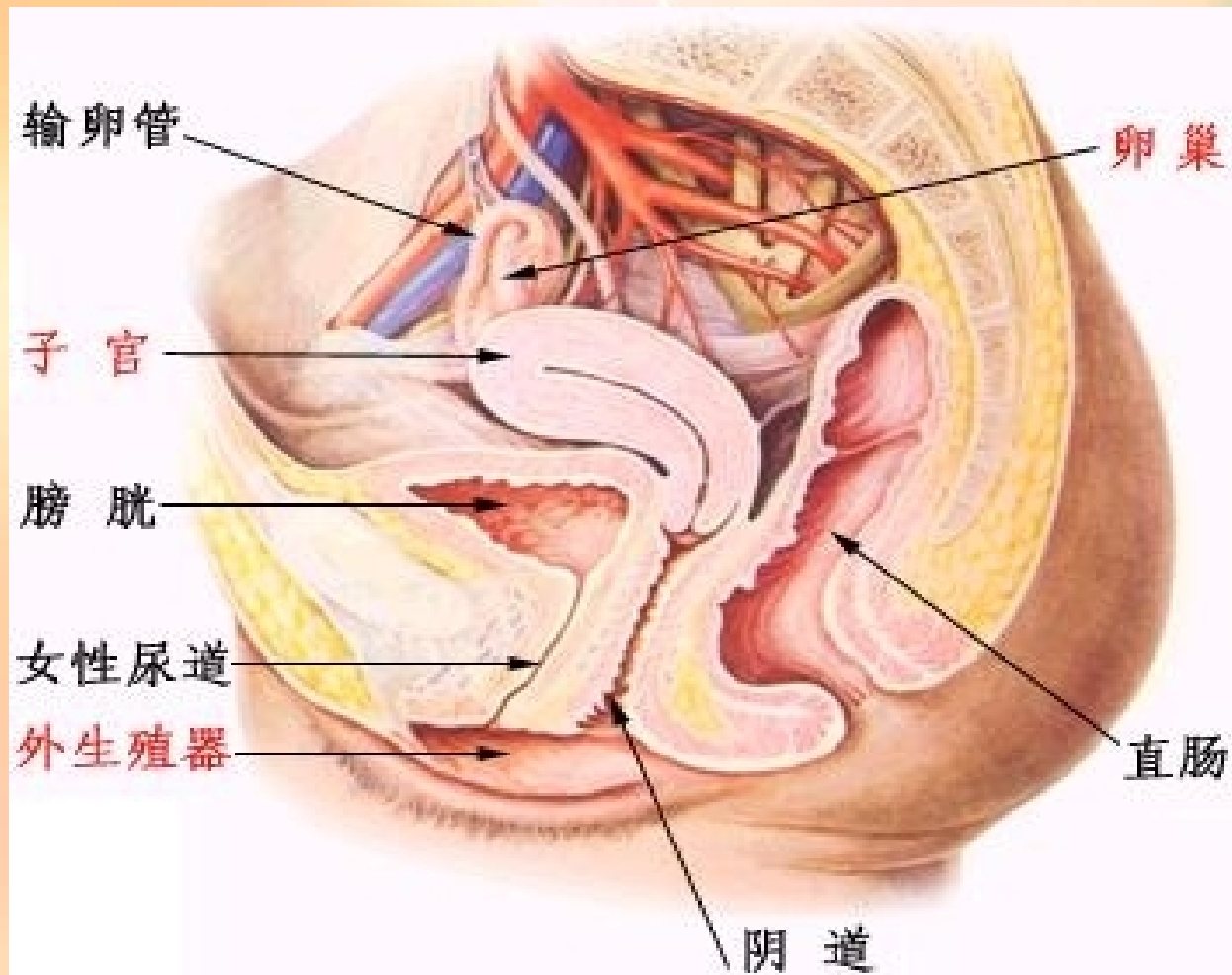
**女** 性性细胞，或称卵子，是在女性的卵巢中产生并发育成熟的。每个月都会有一个卵巢释放出一个成熟的卵子到输卵管中去。当精子与卵子结合而发生受

精时，卵子就开始分裂，然后受精卵会进入子宫，并附着于子宫内膜，以便发育成胎儿。出生时，胎儿将通过阴道从子宫中产出。





# 女性生殖器官的侧剖面（图）



## 聆听花开的声音——青春的困惑

### • 女孩子如何度过月经期？

#### 应对小窍门：

- 😊 不要盆浴，更不要游泳，注意卫生！
- 😊 多喝开水，不要吃酸、辣、冷的食物！
- 😊 要注意保暖，适当运动但不要剧烈运动。
- 😊 要心情舒畅，情绪稳定。

# 怎样注意经期卫生

- 注意外阴清洁
- 注意防寒保温
- 劳动量适度和避免剧烈运动
- 月经期饮食宜选择新鲜而易于消化的食品，但不宜过饱。
- 月经期间应保持心情舒畅，避免参加情感过于激动或使精神易于疲劳的活动
- 勿乱用药。

## 聆听花开的声音——青春的困惑

### • 为什么我的“例假”不准时？

卵巢刚发育，有时没有卵排出，不形成黄体，没有孕激素，雌性激素含量也较低，因而子宫内膜不出现规律性变化。

应对小窍门：

😊别急，过一年就好了！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/038022013042006053>