

به نام خدا

# رشد بدن دختران در دورهٔ بلوغ




والری لی شیفر، کارا ناترسون

مترجم: محمدعلی شیخ‌علیان

تصویرگر: ندا حیدری

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)  [saberinpublication](https://www.instagram.com/saberinpublication)



من دختر یازده - دوازده ساله‌ای هستم که  
رشد ناگهانی من به موضوع مهم و بزرگی برایم  
تبدیل شده است. برای من آسان نیست که با  
والدینم در این باره صحبت کنم. احساس  
می‌کنم این مسائل بسیار خصوصی‌تر از آن  
هستند که بشود با یک بزرگسال در میان  
گذاشت.

لطفاً به من کمک کنید.

دخترکی در حال رشد



# فهرست مطالب

## مبانی بدن

۹

نکات اساسی

۱۰

## مواظب باشید!

۱۷

مراقبت از موها

۱۸

وحشت دربارهٔ مو!

۲۰

گوش‌ها

۲۲

چشم‌ها

۲۴

دهان

۲۶

سیم‌های دندان

۳۰

صورت

۳۲

آکنه

۳۴

ضدآفتاب

۳۶

صحبت دربارهٔ بدن: پوست

۳۸

## تماس!

۴۱

دست‌ها

۴۲

زیربغل‌ها

۴۴

سینه‌ها

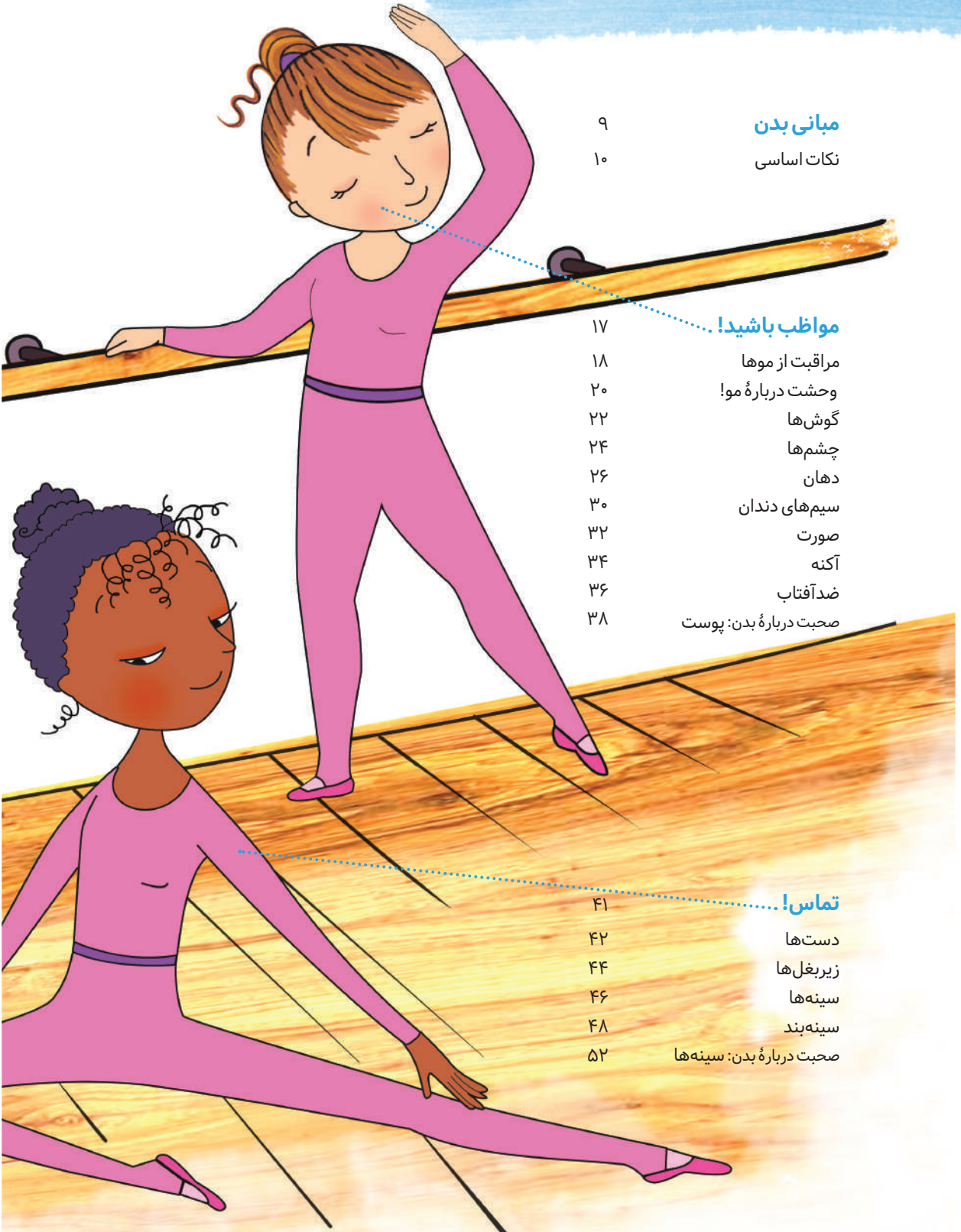
۴۶

سینه‌بند

۴۸

صحبت دربارهٔ بدن: سینه‌ها

۵۲



۵۵

### ناحیه شکم

۵۶

فرم‌ها و اندازه‌ها

۵۸

مواد غذایی

۶۰

تغذیه

۶۴

صحبت درباره بدن: غذا

۶۷

### تغییرات بزرگ

۶۸

ناحیه شرمگاه

۷۰

دوره قاعدگی

۸۰

صحبت درباره بدن: قاعدگی

۸۳

### درحال فعالیت

۸۴

ران‌ها و ساق‌ها

۸۶

پاها

۸۸

تناسب اندام

۹۰

ایمنی‌های ورزشی

۹۲

استراحت

۹۴

مشکلات خواب

۹۶

صحبت درباره بدن: خواب

۹۹

### دختر درون

۱۰۰

احساسات شما

۱۰۴

همه وجود شما

