

青春期的 80张_张小纸条

父母送给青春期孩子的心灵鸡汤

母女篇

青春期女孩偷偷传来的80张小纸条
妈妈充满爱心的80封秘密回信
给青春期女孩最温暖的心事读本

徐宁 编



化学工业出版社



青春期的 80张·小纸条

父母送给青春期孩子的心灵鸡汤

母女篇

青春期女孩偷偷传来的80张小纸条
妈妈充满爱心的80封秘密回信
给青春期女孩最温暖的心事读本

徐宁 编



化学工业出版社

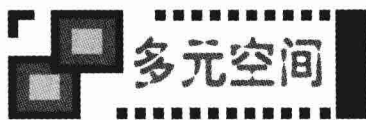
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期的 80 张小纸条 母女篇 / 徐宁编. —北京:
化学工业出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-122-07297-9

I. 青… II. 徐… III. 女性 - 青春期 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 229676 号



编 写: 徐 宁
插 图: 高金丽

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红
责任校对: 顾淑云

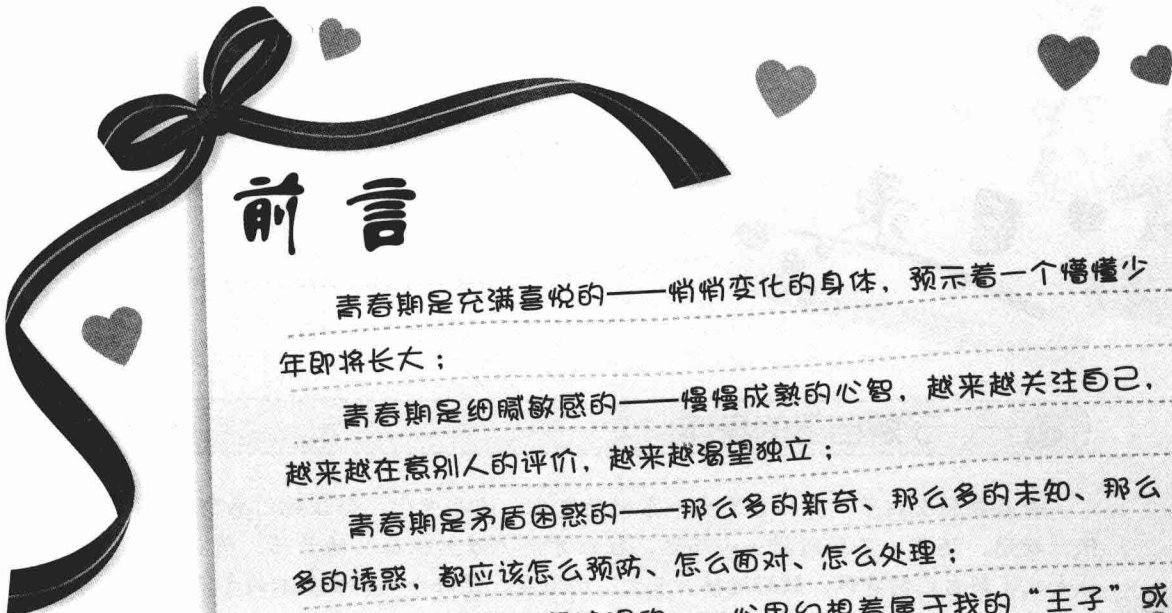
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 11 $\frac{1}{4}$ 字数 153 千字 2010 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



前言

青春期是充满喜悦的——悄悄变化的身体，预示着一个懵懂少年即将长大；

青春期是细腻敏感的——慢慢成熟的心智，越来越关注自己，越来越在意别人的评价，越来越渴望独立；

青春期是矛盾困惑的——那么多的新奇、那么多的未知、那么多的诱惑，都应该怎么预防、怎么面对、怎么处理；

青春期还是温馨浪漫的——心里幻想着属于我的“王子”或“公主”，总有那么一丝朦胧的爱恋和些许的期待……

每个做父母的，都曾经历过自己的青春年华；每个做父母的，都要面对正在经历“成长的烦恼”的孩子。那种感觉一定是喜忧参半，甚至忧大于喜的——喜，自然是因为孩子长大了、成熟了；而“青春期”这触目的三个字、这敏感的时期，该怎么和孩子沟通、怎么帮助孩子顺利度过青春期，也是很多爸爸妈妈遇到的难题。

其实，也不难。拿起手中的笔吧，把妈妈需要告诉女儿的、爸爸应该教给儿子的，都写到信笺上，让这些“亲子书”成为充满亲情的青春期“热线”！

引子

女儿小小一向是个快言快语的孩子，学校的事、同学的事，开心的事、郁闷的事，都愿意回家来和我聊聊。所以，每当我说小小是“贴心小棉袄”时，每次我出的主意真的帮助她解决了某个难题时，小小就会回来表扬我“够朋友”。虽然人们都“传说”年龄相差3岁就会有代沟，我们却常常说，因为挖了“地道”，我们之间的代沟就给打通了。

不过，这几天小小看起来有些奇怪。好像有什么事情想和我说，却又下不了决心的样子。呵呵，以我的经验，这样的時候能做的只有一个字——等。果不其然，今天放学后趁着爸爸还没下班，小小凑到我身边，吞吞吐吐地说：“妈妈，我能问您一个问题吗？不过……先声明哈，不是我的问题……是，是帮晴晴问的。”我点点头，等着她的下文。“是这样的。”小小继续哼唧着，“晴晴说她发现自己的胸部隆起了两个小包，一碰到还会觉得有点儿疼……这是不是……啊，您知道我要说什么哈。可你知道的，晴晴妈妈一向厉害，晴晴不敢问她。然后，我就自告奋勇地答应帮她回来问您，可憋了好几天……呵呵，有点儿不知道该怎么说……”小小边说，边不好意思地耸耸肩。

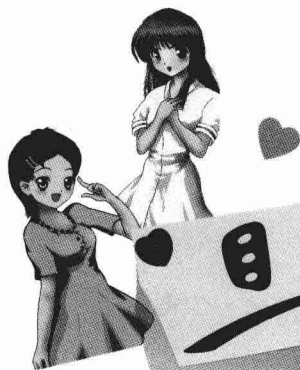
小小的话，似乎让我一下意识到——女儿真的长大了！她想问的这些问题，其实是每个女孩子到了这个年龄都会遇到的、都应该知道的，作为妈妈也早应该提前告诉女儿、教给女儿的。可说实话，如果不是小小替同学来问，“青春期”这敏感的三个字和其中包含的方方面面，应该什么时候告诉女儿、怎么开这个头儿、又该怎么讲，还真是个难题呢。

想了想，我对小小说：“明天先要替妈妈恭喜晴晴，因为她真的开始‘长大’了！这有什么不好意思的？为什么不敢去问妈妈呢？不过，青春期，有很多你们应该了解的东西，不是一两句话就能说清楚的。不如这样，从今天起妈妈就‘辛苦辛苦’，给你写信吧！”

“写信？”小小疑惑地问。

“对呀，把青春期的这些事情，都写在信里。如果你和同学们有问题，也可以写成小条来提问。一来，免得你不好意思；二来，可以保存着，需要时再拿出来看；第三，还可以把它们和同学分享……”

我的话还没说完，小小已经抢着说：“妈妈，你太伟大！这个主意好！这样，我就不用再向晴晴转述了，也不用担心说不清楚了。就这么定了，我去写作业了。”



目录

一、了解自己的身体

青春期的女孩子，身体会发生一系列的变化。这些变化，会让她们感到紧张、疑惑、迷茫、不知所措……而这，往往才是“万里长征”的开始。所以，让女儿了解自己的身体，做好迎接“长大”的准备，是每个妈妈最基本的责任。

第一封信	青春期，意味着什么·····	002
第二封信	青春期的第一个信号·····	005
第三封信	乳房发育有问有答·····	007
第四封信	青春期发育要多久·····	011
第五封信	下身长出了毛毛·····	013
第六封信	女孩也会长小胡子吗·····	015
第七封信	汗毛会越剃越长吗·····	017
第八封信	声音为什么会变·····	019
第九封信	变得能吃又能睡·····	021
第十封信	女孩子的个子比男孩还高·····	023
第十一封信	性成熟有早有晚·····	025
第十二封信	要青春不要痘·····	027

二、女孩子的“那几天”

不要小看“那几天”，它会与每个女性的大半个人生“不离不弃”，这也是关系到女人的健康、关系到下一代健康的大事。陪伴女儿走过最初的紧张，欣然接受并善待这个“好朋友”，是妈妈对女儿最贴心的爱护。

第十三封信	月经是怎么回事·····	032
第十四封信	经血从哪里流出来·····	034

第十五封信	卵巢，生儿育女的根据地·····	036
第十六封信	来了月经就能生宝宝吗·····	038
第十七封信	初潮前身体有预告·····	039
第十八封信	不管早晚，提前准备·····	040
第十九封信	在学校来月经怎么办·····	042
第二十封信	月经为什么没有准时准点·····	044
第二十一封信	记录月经周期·····	046
第二十二封信	能让月经避开考试吗·····	048
第二十三封信	来月经会不会贫血·····	050
第二十四封信	月经期要注意什么·····	052
第二十五封信	怎么选用卫生巾·····	053
第二十六封信	经期用卫生栓好吗·····	055
第二十七封信	卫生巾需要经常换·····	056
第二十八封信	经期清洗阴部有讲究·····	058
第二十九封信	月经期最好不要去游泳·····	060
第三十封信	应对“经前期综合征”·····	063
第三十一封信	经期不适有对策·····	065
第三十二封信	发生痛经怎么办·····	067
第三十三封信	月经期为什么会头痛、流鼻血·····	070
第三十四封信	巧妙清洗衣物上的血渍·····	072

三、女孩要学会关爱自己

做女人就要爱自己！每个做妈妈的，都应该帮助女儿养成良好的卫生习惯、学会健康的生活方式，从一点一滴的小事上将保健知识传授给女儿，让她懂得并学会爱护自己、照顾自己。这是妈妈送给女儿的、能享用一生的礼物。

第三十五封信	什么时候开始穿文胸·····	074
第三十六封信	乳房发育过程中的注意点·····	076
第三十七封信	乳房怎么会流出乳汁·····	078
第三十八封信	内裤上的白色东西·····	079
第三十九封信	白带异常就是有病吗·····	080
第四十封信	卫生护垫能天天用吗·····	081
第四十一封信	每天都要洗屁股、换内裤·····	082

第四十二封信	需要每天用洗液吗·····	084
第四十三封信	正确选择和清洗内裤·····	086
第四十四封信	使用公共卫生间要注意什么·····	087
第四十五封信	阴部瘙痒是怎么回事·····	089
第四十六封信	卫生习惯很重要·····	091
第四十七封信	妇科的检查会很麻烦吗·····	093
第四十八封信	青春期可以减肥吗·····	095

四、女孩的心事你别猜

“女为悦己者容”。青春期的女孩子，开始更加在意自己的容貌、穿着、身材、形象，也开始有了自己的心事、有了梦中的“白马王子”……回想一下自己的青春岁月，让女儿感到妈妈的理解、信任，多听听女儿的想法，“两个女人”间的沟通自然畅通无阻。

第四十九封信	有了心事告诉谁·····	098
第五十封信	青春期的女孩是“小炸弹”·····	100
第五十一封信	为什么说青春期是“危险年龄”·····	103
第五十二封信	长大了会变笨吗·····	105
第五十三封信	我是个漂亮女孩吗·····	107
第五十四封信	有狐臭该怎么办·····	110
第五十五封信	不想做雀斑女孩·····	112
第五十六封信	学大人化妆会更漂亮吗·····	114
第五十七封信	染头发、纹眉毛会产生不良影响·····	117
第五十八封信	妈妈的高跟鞋·····	119
第五十九封信	女孩心中的“白马王子”·····	122
第六十封信	不要随便说“早恋”·····	124
第六十一封信	做个疯狂的Fans·····	127

五、女孩不能不说的秘密

妈妈最大的梦想是女儿拥有幸福、快乐、美满的人生，最担心女儿“早恋”、“意外”、“学坏”、“受欺负”……与其堵，不如疏——大大方方地讲出来、讲清楚，当这些“敏感话题”不再是秘密，当大家都用最平和的心态去面对时，或许问题就能悄然化解了。

第六十二封信	我能不能和男孩子约会·····	130
第六十三封信	为什么特别喜欢和男孩子一起玩·····	132
第六十四封信	遇到性骚扰怎么办·····	134
第六十五封信	结交的网友都是坏人吗·····	136
第六十六封信	手淫就是坏女孩吗·····	138
第六十七封信	男女拥抱、亲吻就会怀孕吗·····	141
第六十八封信	生男生女谁决定·····	143
第六十九封信	妈妈肚子里的宝宝什么样·····	145
第七十封信	是不是处女真的很重要吗·····	147
第七十一封信	怀孕会给青春期的女孩带来不利影响·····	149
第七十二封信	人工流产百分百安全吗·····	151

六、优秀的女生应该做到的

这个开放的时代，给了女孩子前所未有的机遇，也面临着更加激烈的竞争和挑战。无论你怎么定位成功，自信、乐观、宽容、善良……这些优秀的品质和能力，都将是女孩子立足社会的基石和享用一生的财富，也是每个妈妈应该告诉女儿的人生经验。

第七十三封信	自信自立·····	154
第七十四封信	积极上进·····	157
第七十五封信	开朗乐观·····	159
第七十六封信	兴趣广泛·····	161
第七十七封信	宽容大度·····	163
第七十八封信	知性礼貌·····	165
第七十九封信	充满爱心·····	168
第八十封信	关爱自己·····	170

一、了解自己的身体

青春期的女孩子，身体会发生一系列的变化。这些变化，会让她们感到紧张、疑惑、迷茫、不知所措……而这，往往才是“万里长征”的开始。所以，让女儿了解自己的身体，做好迎接“长大”的准备，是每个妈妈最基本的责任。





第一封信

青春期，意味着什么

小小：

妈妈真的要谢谢你！其实，妈妈早已经意识到，青春期正在一步步向你走来。但如果没有你的“自告奋勇”，怎么开口和你讲，这还真是让妈妈头痛的事情。也许，这被“逼”出来的写信的办法，能成为我们之间的又一条“地道”呢。呵呵，下面就言归正传吧。

“青春期”这三个字，对你应该不算是“生词”，平日里听歌、看杂志、读小说，都常常会 and 它们碰面。青春飞扬的生活、青春年华的美好，一定让你热切地盼望着这一天的到来，更主要的是觉得那时你就长大了，可以独立了、自由了，脱离妈妈的“管制”了……妈妈说的没错吧？但“青春期”指的是哪个阶段、“青春期”意味着什么，你却并不一定清楚。

一个人从出生时起，要经过婴儿期、幼儿期，也就是你从一个baby到上完幼儿园的阶段；然后就进入了儿童期，开始上小学了；到了四五年级，也就是10岁、11岁左右，多数女孩子就开始进入了青春期，而男孩子还要晚上年左右（呵呵，挺得意吧？在这点上，女孩子走在前面啦）；之后，从小学到中学，再到读完高中，也就是18~20岁左右，才能完成整个青春期发育的过程，之后就进入了成年期——这才真正是个“大人”了。以你的聪明，一定能够发现，青春期是一个人成长过程中从小孩子到成年人中间的那个阶段。知道“女大十八变”这句话吧？这个“十八变”大多就发生在青春期阶段，这是一个人一生中身体、心理各个方面都会发生快速变化的过渡时期，身体会变、性情会变、心里的想法也会变……经过青春期，一个小毛丫头会“变身”成婷婷玉立的大姑娘，一个调皮捣蛋的小男孩会

一、了解自己的身体

“变身”成健壮潇洒的小伙子。

你一定注意到了，妈妈刚刚说的是“10岁、11岁左右”，多数女孩子就开始进入了青春期”。为什么“10岁、11岁”，还要加个“左右”？为什么还要说明只是“开始”呢？那是因为，青春期不是一下子就来了、一下子就结束了，而是一个时间不算短的过程。我们算算看：从10~11岁开始进入青春期，到18~20岁完成整个青春期发育的过程，大约要经历8~10年左右的时间呢。

你一定会问，为什么从小长到十几岁才开始呢，早干嘛去了？呵呵，这就是人体发育的奥妙啦。

在人的身体里有个器官叫做性腺，女孩子的性腺在卵巢里、男孩子的性腺在睾丸里。性腺可以分泌一种叫做性激素的东西，而决定青春期生长发育的就是这个性激素。

但是，虽然性腺从出生起就存在于人的身体里，却一直处于半休眠的状态。在青春期之前，性腺能同时产生两种性激素：雌激素和雄激素，雌激素使人产生女性特征、雄激素则使人产生男性特征。在儿童时期，无论是男孩还是女孩，体内都同时存在着含量很少的这两种激素。所以，七八岁的男孩和女孩，在外形特征并没有明显区别。就像你小时候，因为剪了个短短的运动头，不也常常在游乐场上被人家称为“小哥哥”吗？

等到进入青春期以后，这个性腺从“半梦半醒”中清醒过来，并迅速发育起来。在垂体分泌的激素的作用下，性腺分泌大量同性激素——女孩子体内突然增加的是雌激素，含量远远超过体内原有的雄激素。于是，女孩子就出现了乳房发育、月经等女性的特征。而男孩子则正好相反，体内的雄激素会大大超过雌激素，逐渐显现出男性的各种特征。

所以，晴晴发现自己的胸部有了小小的隆起，正是青春期身体



一、了解自己的身体

变化的开始，也就意味着她真的开始要长成大人了。你说，是不是应该恭喜她呀？明天到了学校，别忘了祝贺她，也请替妈妈向她表示祝贺！

晚安！

妈妈

第二封信

青春期的第一个信号

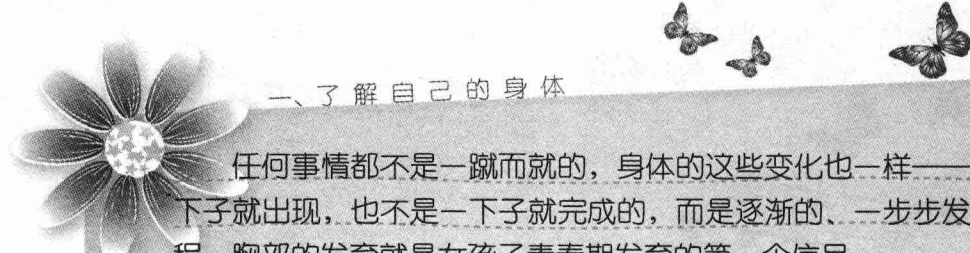
小小：

想必妈妈的第一封信不仅你看了，也给晴晴看了。接下来的问题，你们不问妈妈都知道是什么。呵呵，谁让妈妈和你是“够意思”的朋友。所以，妈妈得赶在上班前写下这第二封信。

上次说到“性腺”在青春期之前是“半梦半醒”的。其实，人生下来以后，各个器官的发育速度也是不一样的。有些器官很快就发育成熟了，有些则是慢慢的、但持续不断发育的，而有些器官则喜欢“睡觉”，要到一定的时候被叫醒，“伸个懒腰”才开始慢慢发育的，比如性器官。

我们以前去看过一个科技展，其中有一部分就说到人的性别，妈妈想你应该还记得。男孩、女孩，性别的差异是染色体决定的，这就是第一性征，它带来某些你们早已经知道的男孩、女孩之间的差别，比如男孩子的“小弟弟”。而所谓的第二性征，是指区别男女性别差异的一些外部特征——比如女孩子长大后，乳房会隆起、骨盆会变得宽大、体态变得丰满、音调变得尖细，还会长出阴毛和腋毛、出现月经等，这是一种自然属性。这都是在前面讲到的性激素作用的结果，换句话说，是性激素把以前在“睡觉”的、没有发育的器官叫醒了，由此开始了青春期发育的过程，而青春期就是以性器官的发育——即人的第二性征的出现为标志的。





一、了解自己的身体

任何事情都不是一蹴而就的，身体的这些变化也一样——不是一下子就出现，也不是一下子就完成的，而是逐渐的、一步步发展的过程。胸部的发育就是女孩子青春期发育的第一个信号。

女孩子的胸部是由乳腺、脂肪和富有弹性的结缔组织所构成的。刚刚说了，在青春期前，乳房和其它性器官都处于“睡眠”状态。进入青春期后，女孩子身体里的雌激素开始发挥作用了，要一个个“叫醒”那些“瞌睡虫”。这其中，乳房是对雌激素最敏感的一个器官，所以最先被叫醒、最先开始发育了，也就毫无悬念地变成了“第一个信号”。

所以，晴晴虽然进入了青春期，但也是“万里长征”刚刚开始，后面的路还有很长很长呢……

好了，妈妈先去上班了。

妈妈

第三封信

乳房发育有问有答

小小：

耽误了两天才答复晴晴的小条，请替妈妈向她道个歉。

晴晴说，她总觉得乳房那里有些痒痒的，有时还会觉得胀胀的、有些痛。这应该是乳房发育过程中正常的现象，不用太担心。这次，妈妈会告诉你们乳房的发育过程，以及在日常生活中应该注意些什么。

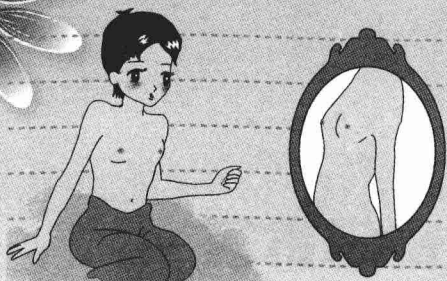
女孩子的乳房发育是有个过程的。

一般来说，乳房最初的发育是在9~10岁左右。乳头开始长大，出现“乳蕾”，乳头周围色素开始沉着（就是慢慢加深、加重），乳晕向周围扩展。但这个阶段还不会有很特别的感觉，绝大多数人可能也就不大会注意到了。

到10~11岁时，乳腺就开始增长了，大多数人都是在此时感觉到胸部的变化的。比如，乳头周围颜色较深的乳晕部分开始隆起，会觉得胀胀的、痒痒的，有些像身体其它地方的伤口在结痂或愈合时那种又痛又痒的感觉；而且会形成“乳核”——如果自己轻轻地摸一摸，应该不难发现，在胸部隆起的中间还有个硬硬的包块，按压上去或不小心碰到了会感到很痛。那个硬硬的包块或结节，就叫做“乳核”。

之后，随着的乳房发育，乳腺管与皮下脂肪日趋增多，乳晕周围的肌肉开始发达起来，乳房渐渐隆起成为半球形，明显地高出胸部并富有弹性，乳晕和乳头的颜色变深，乳核也就会慢慢不见了。这个过程，大约需要三四年的时间，之后女孩子的乳房发育就接近成熟了。

在乳房发育的阶段，遇到上体育课、各种体力活动，包括平时乘



公交车、去商场等，都应该学会保护自己，不要让别人或坚硬的东西碰撞乳房；洗澡、脱衣、穿衣的时候，动作也应该轻柔一些，避免过分的摩擦，或是不小心碰到；你们读书、写字的时候，应该让身体与桌子保持适当的

距离，不要把前胸紧贴在桌沿上，以免压迫或碰到乳房。一定要告诉妈妈，即使觉得痒痒的，也不要自己用手去捏挤或搔抓，以免伤害乳房或抓破皮肤而感染，经过这一段时间自然就会好了。

现在，来回答小小的问题了。呵呵……妈妈知道你已經等不及了！

我们前面说到女孩子青春期发育的“时间表”，但那只是个参照、是个平均数，并不是每一个女孩都像“齐步走”一样按照同样的节奏发育的。有的女孩，可能刚到上初中时胸部就已经很丰满了，而有的女孩却才开始发育；有的女孩也许一两年就发育完全了，有的却要花上七八年才能发育成熟。所以，虽然你比妈妈还大几个月，却“落后”于她了，这与遗传、内分泌、饮食营养、体形、环境等因素都有关系，也是正常现象。该长大的时候，终究是要长大的，不用着急嘛。

除了你们的问题，还有几件事情，妈妈觉得也要讲一讲。

一是乳房的大小。现在的社会越来越开放了，从电视、电影和广告中，你们知道胸部平平会被称为“飞机场”、“太平公主”，知道胸部丰满就会被说成“性感”等。其实，乳房的大小和身高类似，最主要的是与遗传有关。一般来说，如果妈妈的胸部比较丰满，女儿的乳房也会比较大；如果妈妈就属于小巧型的，女儿的乳房也会比较小。但无所谓大好、还是小好，健康就是最好！因为胸部发育早或是比较大，觉得不好意思，平时走路含胸，怕被人注意；因为胸部发育晚些，或是胸部平平而烦恼，这些都是完全没必要的。人与人之间本来就有很大不同，完全不用去自寻烦恼哟。