

妈妈写给 青春期女儿的 80封信

送给8~16岁女孩

徐宁 编著

翻开书页，打开信笺，
这一封封充满亲情爱意的妈妈写给女儿的私密书信，
是青春期女孩最温暖的心事读本。



化学工业出版社

妈妈写给 青春期女儿的 80封信

送给8~16岁女孩

徐宁 编著



化学工业出版社

·北京·

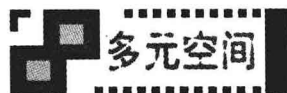
本书以书信的形式,通过母女间的交流,以生动、活泼的语言、温和亲切的态度揭示了青春期孩子的身心变化,向青春期的女孩传授青春期的知识以及爱护自己、善待别人的方法,解答了懵懂的青少年关于身体和心理的各种疑问,同时也解决了父母欲言又止的顾虑,是青春期女孩的必备图书。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈写给青春期女儿的80封信.珍藏版/徐宁编
著. —北京:化学工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-122-11710-6

I. 妈… 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(2011)第129795号



编 著: 徐 宁
插 图: 高金丽

责任编辑: 邹朝阳
责任校对: 战河红

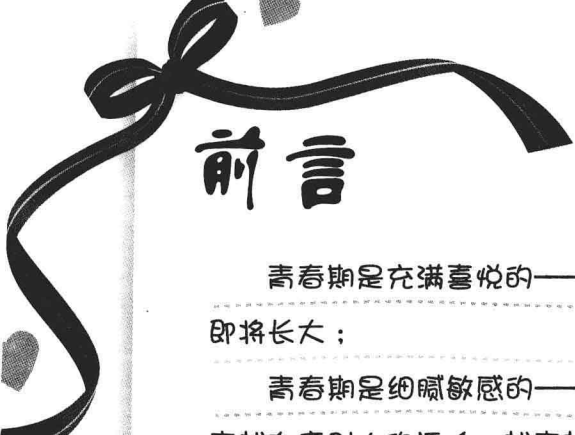
装帧设计: 尹琳琳

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 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市前程装订厂
710mm×1000mm 1/16 印张11 字数166千字 2011年10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；

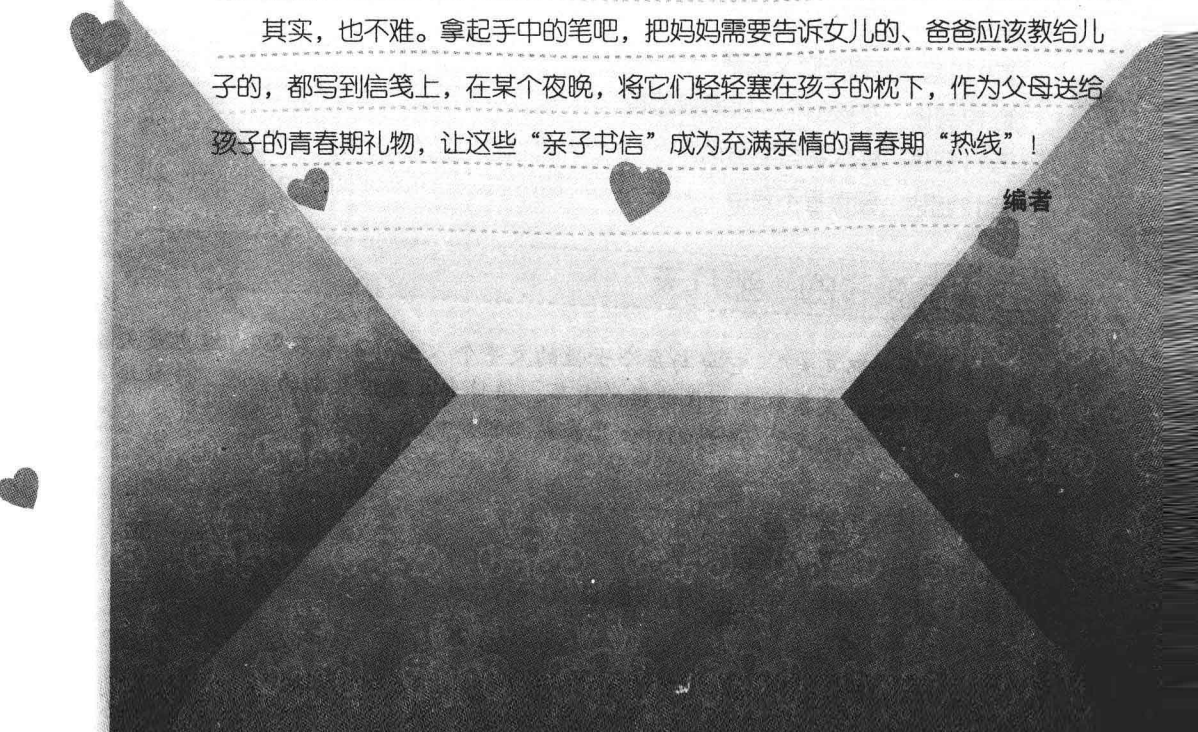
青春期是矛盾困惑的——那么多的新奇、那么多的未知、那么多的诱惑，都应该怎样预防、怎样面对、怎样处理；

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；而忧的是，“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，也是很多父母遇到的难题。

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，在某个夜晚，将它们轻轻塞在孩子的枕下，作为父母送给孩子的青春期礼物，让这些“亲子书信”成为充满亲情的青春期“热线”！

编者



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，每当我说小小是妈妈的“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，一碰还会觉得有点儿疼……这是不是……啊，您知道我要说什么哈。可您知道的，晴晴妈妈一向厉害，晴晴不敢问妈妈。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”这三个字和其中包含的方方面面，应该什么时候告诉女儿、如何开头儿、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，也可以写成小纸条来提问。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，让女儿了解自己身体的变化，做好迎接“长大”的准备，是每个妈妈最基本的责任。

第1封信	青春期，意味着什么	2
第2封信	青春期的第一个信号	4
第3封信	乳房发育有问有答	6
第4封信	青春期发育要多久	9
第5封信	下身长出了毛毛	11
第6封信	女孩也会长小胡子吗	13
第7封信	汗毛会越剃越长吗	15
第8封信	声音为什么会变	17
第9封信	变得能吃又能睡	19
第10封信	女孩的个子比男孩还高	21
第11封信	性成熟有早有晚	23
第12封信	要青春不要痘	25

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。 27

第13封信	月经是怎么回事	28
第14封信	经血从哪里流出来	30
第15封信	卵巢，生儿育女的根据地	32

第16封信	来了月经就能生宝宝吗	34
第17封信	初潮前身体有预告	35
第18封信	不管早晚, 提前准备	36
第19封信	在学校来月经怎么办	38
第20封信	月经为什么不准时准点	40
第21封信	记录月经周期	42
第22封信	能让月经避开考试吗	44
第23封信	来月经会不会贫血	46
第24封信	月经期要注意什么	48
第25封信	怎么选用卫生巾	49
第26封信	经期用卫生栓好吗	51
第27封信	卫生巾需要经常换	52
第28封信	经期清洗阴部有讲究	54
第29封信	月经期最好不要去游泳	56
第30封信	应对“经前期综合征”	59
第31封信	经期不适有对策	61
第32封信	发生痛经怎么办	63
第33封信	月经期为什么会头痛、流鼻血	66
第34封信	巧妙清洗衣物上的血渍	68

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。 69

第35封信	什么时候开始穿文胸	70
第36封信	乳房发育过程中的注意点	72
第37封信	乳房怎么会流出乳汁	74
第38封信	内裤上的白色东西	75
第39封信	白带异常就是有病吗	76
第40封信	卫生护垫能天天用吗	77
第41封信	每天都要洗屁股、换内裤	78
第42封信	需要每天用洗液吗	80
第43封信	正确选择和清洗内裤	82

第44封信	使用公共卫生间要注意什么	83
第45封信	阴部瘙痒是怎么回事	85
第46封信	卫生习惯很重要	87
第47封信	妇科的检查会很麻烦吗	89
第48封信	青春期可以减肥吗	91

四、女孩的心事你别猜

“女为悦己者容”。青春期的女孩子，开始在意自己的容貌、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。 93

第49封信	有了心事告诉谁	94
第50封信	青春期的女孩是“小炸弹”	96
第51封信	为什么说青春期是“危险年龄”	99
第52封信	长大了会变笨吗	101
第53封信	我是个漂亮女孩吗	103
第54封信	有狐臭该怎么办	106
第55封信	不想做雀斑女孩	108
第56封信	学大人化妆会更漂亮吗	110
第57封信	染头发、文眉毛会产生不良影响	113
第58封信	妈妈的高跟鞋	115
第59封信	女孩心中的“白马王子”	118
第60封信	不要随便说“早恋”	120
第61封信	做个疯狂的Fans	123

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。 125

第62封信	我能不能和男孩子约会	126
第63封信	为什么特别喜欢和男孩子一起玩	128

第64封信	遇到性骚扰怎么办	130
第65封信	结交的网友都是坏人吗	132
第66封信	手淫就是坏女孩吗	134
第67封信	男女拥抱、亲吻，女生就会怀孕吗	137
第68封信	生男生女谁决定	139
第69封信	妈妈肚子里的宝宝什么样	141
第70封信	是不是处女真的很重要吗	143
第71封信	怀孕会给青春期的女孩带来不利影响	145
第72封信	人工流产百分百安全吗	147

六、优秀的女生应该做到的

这个创新的时代，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。 149

第73封信	自信自立	150
第74封信	积极上进	153
第75封信	开朗乐观	155
第76封信	兴趣广泛	158
第77封信	宽容大度	160
第78封信	知性礼貌	162
第79封信	充满爱心	165
第80封信	关爱自己	167

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，让女儿了解自己身体的变化，做好迎接“长大”的准备，是每个妈妈最基本的责任。





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。如果没有你的“自告奋勇”，怎么开口和你讲青春期的知识，这还真是件让妈妈头痛的事情。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，更主要的是你觉得那时自己就长大了，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，也就是你从一个婴儿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，而男孩子要比女孩子晚上两年左右（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。听说过“女大十八变”这句话吧？这个“十八变”大多发生在青春期阶段，这是女孩子一生中身体、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，一个黄毛丫头会“变身”成亭亭玉立的大姑娘，一个调皮捣蛋的小男孩会“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，为什么青春期到十几岁才开始呢，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，体内都同时存在着数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小妹妹称为“小哥哥”吗？

等到进入青春期以后，性腺从“半梦半醒”中清醒过来并迅速发育起来。在脑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、月经初潮等女性的特征。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，正是青春期身体变化的开始，也就意味着她开始要长成大人了。你说，是不是应该恭喜她呀？明天到了学校，别忘了祝贺她，也替妈妈向她表示祝贺！

晚安！



妈妈



青春期的第一个信号

小小：

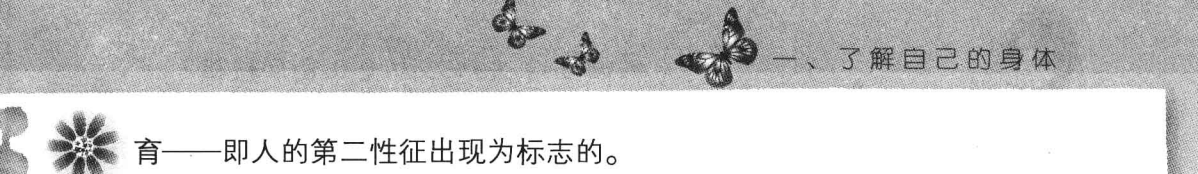
想必妈妈的第一封信不仅你看了，也给晴晴看了。接下来的问题，你们不问妈妈也知道是什么。呵呵，谁让妈妈和你是“够意思”的朋友呢！所以，妈妈得赶在上班前写下这第二封信。

上封信说到“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，例如性器官。

我们以前去看过一个科普展览，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、没有发育的器官唤醒了，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





育——即人的第二性征出现为标志的。

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，也不是一下子就能完成的，而是逐渐发展的过程。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3封信

乳房发育有问有答

小小：

耽误了两天才回复晴晴的小纸条，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（就是颜色慢慢加深、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。例如，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，按压上去或不小心撞到了会感到很痛。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、逛商场等，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、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。一定要告诉晴晴，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，过一段时间自然就会好了。

现在，该来回答小小的问题了。呵呵……妈妈知道你等不及了！

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，虽然你比晴晴还大几个月，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，终归是要长大的，你不用着急。

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；如果妈妈的乳房就属于小巧型，女儿的乳房也会比较小。

无论乳房大也好小也好，健康就是最好的！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的不同，完全不用去自寻烦恼哟。

二是乳房的形状。每个人乳房的形状虽然会大体一致，但还是存在一些细微的差异、左右有些不对称，一般来说左侧乳房要比右侧乳房稍大一些。其实，人身体上很多器官都是这样，表面上看起来是左右两侧互相对应，但实际上并不是完全相同和对称的，比如像你的两只眼睛、两只脚、两只手，也都是这样的。尤其是正在发育中的女孩子，有可能因为一侧乳房对雌激素的敏感性略强于另一侧，而出现一侧乳房的发育快于另一侧，造成两边的乳房大小不一样。这没有什么好担心的，等到青春期过了、乳房发育成熟了，就会慢慢长成差不多大小了。

三是要说说束胸。有些青春期的女孩子，缺乏对青春期的认识。因为

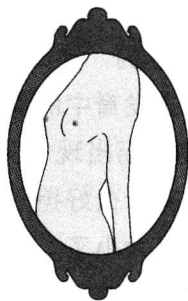


乳房隆起而感到难为情；或者为了追求体型苗条轻盈，而采取穿紧身小内衣的方法来束缚乳房，这样做是有害的。首先，乳房后面是胸大肌和硬实的肋骨，受到挤压后乳房没有退让、缓冲的空间，过紧的束缚会直接压迫乳腺组织，影响血液循环和淋巴循环，妨碍腺体的正常分泌，从而影响乳房发育，容易造成乳头内陷、乳腺导管无法充分发育等问题。凹陷下去的地方容易蓄积汗液等分泌物，如果清洗不到可能引起炎症或湿疹等不适症状；而一旦乳头内陷，很难再恢复正常，还会影响将来做妈妈时分泌乳汁和进行哺乳。虽然这些好像距离你们很遥远，但却是一辈子的事情，切不可掉以轻心。其次，说说和你们现在有关的影响。青春期时组成胸廓的脊柱、胸骨和肋骨之间的接合部分是软骨，还没有完全骨化，束胸给胸廓带来很大的压力，容易使胸廓变形，并使肺部不能自由呼吸，同时也让帮助人体胸、腹部呼吸的肋间肌受到很大压力，久而久之，肺活量、肺容量等肺功能指标常常低于正常水平，势必会影响身体发育和健康。

最后，说说饮食、运动和乳房发育的关系。虽说乳房的大小主要是与遗传有关，但一定要说的是，过分偏食和节食的女孩子，因为营养不足、脂肪过少，体内缺乏可利用的营养成分，乳房可能很难发育丰满。所以，不要动不动就说节食，也不要偏食，这些不好的饮食习惯，是绝对会影响乳房发育的！再说运动——虽然乳房是由脂肪和乳腺构成的，没有任何运动或外力作用可以使它变大，但如果平时轻轻按摩乳房，可以加速乳房的血液循环，也可使乳房肌更加富有弹性，的确能够促进乳房的发育；同时，通过适当的运动，比如扩胸运动、上肢运动、游泳等，可以使胸壁的肌肉变厚并有弹性，这样会把乳房往上推，使乳房显得大一些、健美一些。

妈妈“啰唆”了这么多，就是想让你们知道，乳房发育是每个女孩子都要经历的正常生理现象，无论发育的早晚、大小，只要是在正常的时间范

围内，发育正常、身体健康，就大可不必大惊小怪或是遮遮掩掩，大大方方地去迎接你们的青春年华，去享受成长的快乐吧！



妈妈