

# “ซาบีน่า คุณทีน” ไขห้วงหัวใจวัยแรกสาว นะคะเคล็ด ลับสู่อย่างก้าวการเป็น“เจ้าหญิง”

เมื่อครั้งยังแบเบาะ เด็กๆ ต่างก็จะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคุณพ่อคุณแม่เป็นอย่างดีในทุกๆ เรื่อง โดยมุ่งหวังว่าในวันหนึ่งลูกน้อยจะเติบโตใหญ่กลายเป็นเจ้าหญิงผู้เพียบพร้อมในทุกๆ ด้าน ทั้งรูปโฉม สติปัญญา กิริยามารยาท และเป็นคนดี เป็นที่ต้องการของสังคม แต่หนทางสู่การเป็นเจ้าหญิงนั้นก็ย่อมมีอุปสรรคที่ทั้งคุณพ่อคุณแม่ และตัวคุณลูกเองต้องเผชิญไปด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัยจากเด็กสาวก้าวสู่วัยทีน ที่ผู้ใหญ่หลายท่านต่างเรียกช่วงวัยนี้ว่า “วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ” ปัญหานี้อาจไม่ใช่เรื่องใหญ่ หากคุณพ่อ คุณแม่ และสาวน้อยรู้จักวิธีการรับมืออย่างเหมาะสม **ซาบีน่า เพราะเราคือเพื่อนที่เข้าใจผู้หญิง** จึงขออาสาเป็นผู้ช่วยในการไขห้วงหัวใจวัยแรกสาว...สู่อย่างก้าวการเป็น “เจ้าหญิง” พร้อมเชิญแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัยรุ่นนำมามอบคำแนะนำดีๆ ดังต่อไปนี้



## จะรับมืออย่างไร เมื่อเจ้าหญิงวัยใส มีร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

นางสาวญาณิกา โสภักดิ์ศวรรณ์ ซาบีน่า บรา แอดไวเซอร์ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรับมือเรื่องสรีระที่เปลี่ยนแปลงไปของน้องๆ วัยแรกสาว...สู่อย่างก้าวการเป็น “เจ้าหญิง” ว่า “การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้เด่นชัดที่สุดของเด็กสาววัยนี้คือ “สรีระ” เริ่มจากการมีฐานหน้าอกและทรวงอกที่เริ่มขยายออก เอวเริ่มคอด สะโพกเริ่มผาย มีสรีระโค้งเว้าชัดเจนมากขึ้น และมีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนงหน้าน้องๆ ผู้ชายในวัยเดียวกัน รวมถึงเป็นช่วงระยะเวลาที่น้องๆ เริ่มมีประจำเดือนอีกด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่แปลกประหลาดแต่อย่างใด แต่นั่นคือสัญญาณของการเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นแรกสาวที่น้องๆ ควรจะเรียนรู้วิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยเริ่มจากการรู้จักเลือกชุดชั้นในให้เหมาะสมกับสรีระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบราที่มีฟองบั้งทรง ซึ่งช่วยให้น้องๆ มั่นใจในทุกๆ กิจกรรมตลอดวัน ส่วนน้องๆ ที่มีฐานทรงหรือหน้าอกขยายอย่างชัดเจน แนะนำให้เลือกใส่บราแบบมีโครง ซึ่งจะช่วยรองรับฐานทรงที่ขยายตามวัย แนะนำเพิ่มเติมว่าหากชุดที่สวมใส่เป็นสีอ่อน เช่น สีครีมหรือสีขาว อย่างเครื่องแบบนักเรียนน้องๆ ควรสวมเสื้อคลุมทับอีกชั้นเพื่อความเรียบร้อยเหมาะสมและช่วยเสริมบุคลิกให้น่ารักสมวัยอีกด้วย ส่วนกางเกงชั้นใน ควรเลือกสวมใส่ที่ถูกต้องตรงตามไซส์ และไม่รัดจนเกินไป และควรเลือกเนื้อผ้าที่สวมใส่สบายอย่างผ้าฝ้าย (COTTON) ซึ่งเป็นเส้นใยธรรมชาติคุณภาพสูง หรือเนื้อผ้าไมโครไฟเบอร์ (Micro Fiber) แบบนุ่มลื่น และสำหรับวัยแรกสาวที่ต้องทำกิจกรรมสนุกๆ ตลอดวัน การสวมกางเกงขาสั้นทับอีกชั้นก็จะช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วให้กับน้องๆ ได้สนุกสดใสได้อย่างไร้กังวล

“ในช่วงที่น้องๆ มีประจำเดือน การดูแลรักษาความสะอาดบริเวณจุดซ่อนเร้นก็เป็นสิ่งสำคัญ ควรมีการเตรียมพร้อม และเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกๆ 3-4 ชั่วโมง เพื่อรักษาสุขอนามัยที่ดีหรืออาจลองเลือกสวมใส่กางเกงในอนามัย หรือ กางเกงชั้นใน ไฮจีนิค (Hygienic) ที่จะมีแผ่นซับกันเปื้อนอีกชั้น ก็จะช่วยให้น้องๆ มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญน้องๆ ควรหมั่นดูแลความสะอาดของชุดชั้นในตัวเอง โดยการซักด้วยน้ำยาซักผ้าแบบถนอมใยผ้า และควรซักด้วยมือแทนการปั่นด้วยเครื่อง ขยี้อย่างเบามือและบีบเบาๆ ให้พอหมาด หลังจากนั้นแขวนตากกับไม้แขวนเสื้อ ตากในที่ร่ม มีลมโกรก หลีกเลี่ยงการตากตรงแดดจัดๆ ก็จะช่วยยืดอายุการใช้งานของชุดชั้นในได้นานยิ่งขึ้น และหลังจากนั้นก็เก็บชุดชั้นในโดยจัดทรงให้ตรงคัพพูนออกมาตามทรง เพื่อให้ทรงของเสื้อชั้นในอยู่ทรงสวยไปนานๆ หากพบว่าชุดชั้นในเริ่มเสื่อมสภาพแล้ว แนะนำให้เปลี่ยนเนื่องจากบราที่ใช้ไปนานๆ สภาพของยางจะไม่กระชับ เป็นผลให้ไม่สามารถรองรับกับเต้าทรงที่ขยายตัวได้ดีเท่าที่ควร หรือหากน้องๆ ยังเสียดายตัวเก่า ก็สามารถรวบรวมนำไปบริจาค เพื่อต่อยอดความดีในสไตส์สาววัยคุณที่นักรักโลกก็ยังได้”

### วัยแรกสาวก็มีหัวใจ...อยากเติบโตเป็น “เจ้าหญิง” สมวัย ให้ผู้ใหญ่ได้ชื่นชม

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการศูนย์วัยรุ่น โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับมือการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความคิดของวัยแรกสาว เพื่อก้าวสู่การเป็น “เจ้าหญิง” อย่างสมวัย ว่างั้น “นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพแล้ว วัยแรกสาวในช่วงอายุ 13-15 ปียังมีภาวะอารมณ์ ความคิดและจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การพยายามทำความเข้าใจในตัวเด็กให้ได้มากที่สุด โดยแนะนำคุณพ่อคุณแม่ลองนึกย้อนกลับไปเมื่อครั้งยังเป็นวัยรุ่น ช่วงวัยที่เต็มไปด้วยสีสัน ความสนุกและความสดใส ซึ่งก็ไม่ต่างอะไรกับธรรมชาติของลูกๆ ที่อยู่ในช่วงวัยนี้ แต่อาจจะต่างกันตรงที่สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ที่มีสื่อมากมายให้เลือกสรร ทำให้เด็กๆ เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองค่อนข้างมาก และมีความคิดเห็นคล้อยตามสื่อที่ตนเองรับมามากกว่าบุคคลภายในครอบครัว ฉะนั้นการส่งเสริมนรูปแบบเดิมๆ เช่นการออกกฎระเบียบ หรือการว่ากล่าวอาจจะใช้ไม่ได้ผล และอาจก่อให้เกิดการต่อต้านจากเด็กวัยแรกสาวในยุคนี้ได้ คุณพ่อคุณแม่จึงควรปรับวิธีโดยการยึดหลักเอาใจเขามาใส่ใจเรา พยายามรับฟังให้มากขึ้น และเปลี่ยนเป็นการให้ข้อเสนอแนะ และต้องมีการชื่นชมเมื่อเมื่อเค้าทำกระทำทำความดี เรื่องไหนที่เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ควรจะยืดหยุ่น อย่ายึดติดกับกฎระเบียบที่ตั้งเข้มจนเกินไป แต่ถ้าสิ่งไหนเป็นเรื่องสำคัญ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรจะแสดงจุดยืนในการตักเตือนลูกอย่างจริงจังได้บ้าง”

สำหรับตัวน้องๆ วัยแรกสาว เจ้าหญิงตัวน้อยของคุณพ่อคุณแม่ ก็ควรทำความเข้าใจด้วยว่า วัยนี้เป็นวัยที่ผู้ใหญ่และสังคมให้ความคาดหวัง ผู้ใหญ่แต่ละคนก็อยากแสดงความหวังดีในรูปแบบที่แตกต่างกันไป น้องๆ จึงควรเปิดใจให้

กว้างและรับฟังคำแนะนำจากผู้ใหญ่อย่างจริงจัง ซึ่งจะช่วยให้น้องๆ รู้จักเลือกที่จะไว้ใจบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทได้ นอกจากนี้ยังกล้าที่จะแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับบุคคลรอบตัว ซึ่งจะช่วยในแง่ของการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ง่ายขึ้นอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ น้องๆ ควรหาโอกาสแสดงออกถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ผ่านเรื่องต่างๆ รอบตัว เช่น การใส่ใจสุขภาพของตนเอง การวางแผนอนาคต การแสดงความกตัญญูต่อคุณพ่อคุณแม่ ตลอดจนการร่วมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ที่เปิดโอกาสให้น้องๆ ฝึกความคิด สติปัญญา การตัดสินใจ การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง ครอบครัวและสังคม เพื่อฝึกให้น้องๆ รู้จักรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองและเป็นเจ้าหญิงอย่างสมวัยของคุณพ่อคุณแม่ได้อย่างภาคภูมิใจ **แพทย์หญิงอัมพร** กล่าวทิ้งท้าย

หวังว่าข้อมูลดีๆ จะช่วยไขข้อข้องใจให้คุณพ่อคุณแม่หรือแม่แต่สาวน้อยวัยใสทั้งหลาย เพื่อเตรียมตัวรับมือสำหรับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญนี้ได้อย่างเหมาะสม พิเศษ! สำหรับน้องๆ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พลาดไม่ได้กับกิจกรรม **“Sabina Cool Teen Wanna be a Princess”** แคมเปญสุดคูลแห่งปี ที่เชิญชวนสาวใส่วัยมั.ต้น มาร่วมแชร์ภาพเด็ดภายใต้คอนเซ็ปต์ **“เป็นเจ้าหญิงในแบบของฉัน”** พร้อมบรรยายใต้ภาพว่า “ถ้าคุณเป็นเจ้าหญิงคุณกิน คุณจะทำอะไรดีๆ ให้โรงเรียน” ภาพที่ได้คะแนนมากที่สุด (โดยคิดจากคะแนน Like คุณกับจำนวนคนในภาพ) จะได้รับรางวัลเป็นทุนการศึกษา และโรงเรียนที่ร่วมกิจกรรม School Tour จะได้ร่วมกันทำภารกิจความดีกับนักแสดงนำจากซีรีส์ Hormones ต่อ – ธนภพ ลีรัตนขจรและปันปัน – สุทัตตา อุดมศิลป์ พร้อมชมคอนเสิร์ตที่ส่งตรงถึงโรงเรียนจากศิลปินสุดแนว จากวง Better Weather เปิดรับสมัครสาว ๆ วัยใส เข้าร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 15 สิงหาคม 2556 ประกาศผลทีมผู้ชนะเลิศวันที่ 6 กันยายน 2556 คลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.facebook.com/wearecoolteen](http://www.facebook.com/wearecoolteen), [www.sabina.co.th](http://www.sabina.co.th) หรือโทร Sabina Call Center 02-422-9430