

Зміст

Період дорослішання	4
Що таке статеве дозрівання?	6
Коли це відбувається?	8
Зовнішні зміни	10
Оволосіння тіла	12
Формування грудей	14
Знайомство з бюстгальтером	16
Внутрішні зміни	18
Менструації	20
Використання прокладок	22
Використання тампонів	24
Менструальний біль	26

Усе про місячні	28
Догляд за собою	30
Здорове харчування	32
Рух — це життя	34
Гігієна	36
Змішані почуття	38
Сім'я та друзі	40
Ти неперевершена!	42
Додаткова інформація	44
Глосарій	46
Алфавітний покажчик	48



Період дорослішання

Коли ти дитина, підлітки здаються тобі надзвичайно дорослими. Коли ж ти юначка, дорослі одразу перетворюються на стариганів. Але одного дня ти й сама подорослішаєш!

З моменту народження і протягом усього життя твоє тіло змінюється. Часто такі зміни є ледь помітними, але іноді ти починаєш змінюватися дуже швидко. Один з таких періодів називається статевим дозріванням, або пубертатом. Це час, коли ти перетворюєшся з дитини на дорослу, і саме про нього йдеться у цій книжці.



Під час статевого дозрівання твоє тіло змінюється, як зовні, так і зсередини. Можливо, ти вже помітила деякі з цих змін, а може, усе ще попереду. У будь-якому разі немає приводу для хвилювань. Біологічний годинник кожної людини працює в індивідуальному темпі, тож статеве дозрівання може наставати в різному віці.



Період дорослішання захоплює, проте разом може дещо лякати й бентежити.

І річ не лише в тому, як змінюється твоє тіло, а й у тому, як ці зміни впливають на твоє життя, на твої почуття та стосунки з рідними й друзями.

Ця книжка допоможе тобі зрозуміти, що з тобою відбувається, та переконатися: усе абсолютно нормально й природно!


Що таке статеве дозрівання?

Статеве дозрівання — це новий етап твого життя. Це період, коли твоє тіло росте й змінюється з дитячого на доросле. Завдяки цим змінам ти в майбутньому зможеш народити дитину, якщо матимеш таке бажання.

Отже, чому відбувається статеве дозрівання? Всередині тебе є потужні хімічні речовини, гормони, які подорожують тілом разом із кров'ю та доставляють «повідомлення» до різних його частин.

У тобі сила-силенна гормонів. Одні дають тілу команди, як рости; інші — контролюють, як воно використовує енергію. Крім того є гормони, що готують твоє тіло до дорослого життя, і саме вони відповідають за статеве дозрівання.



An illustration of a young girl with dark hair, wearing a purple fuzzy top, looking into a mirror. She is holding a blue toothbrush. The background is a warm, yellowish-orange color with stylized leaves and a tree trunk on the left. The scene is set in a bathroom.

З наступних сторінок ти багато дізнаєшся про зміни у твоєму тілі, але нижче ми коротко перелічили, чого варто очікувати. Не хвилюйся, якщо зміни відбуватимуться не в такій послідовності або ж по декілька водночас. Тіла всіх людей різні.

ПІД ЧАС СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ:

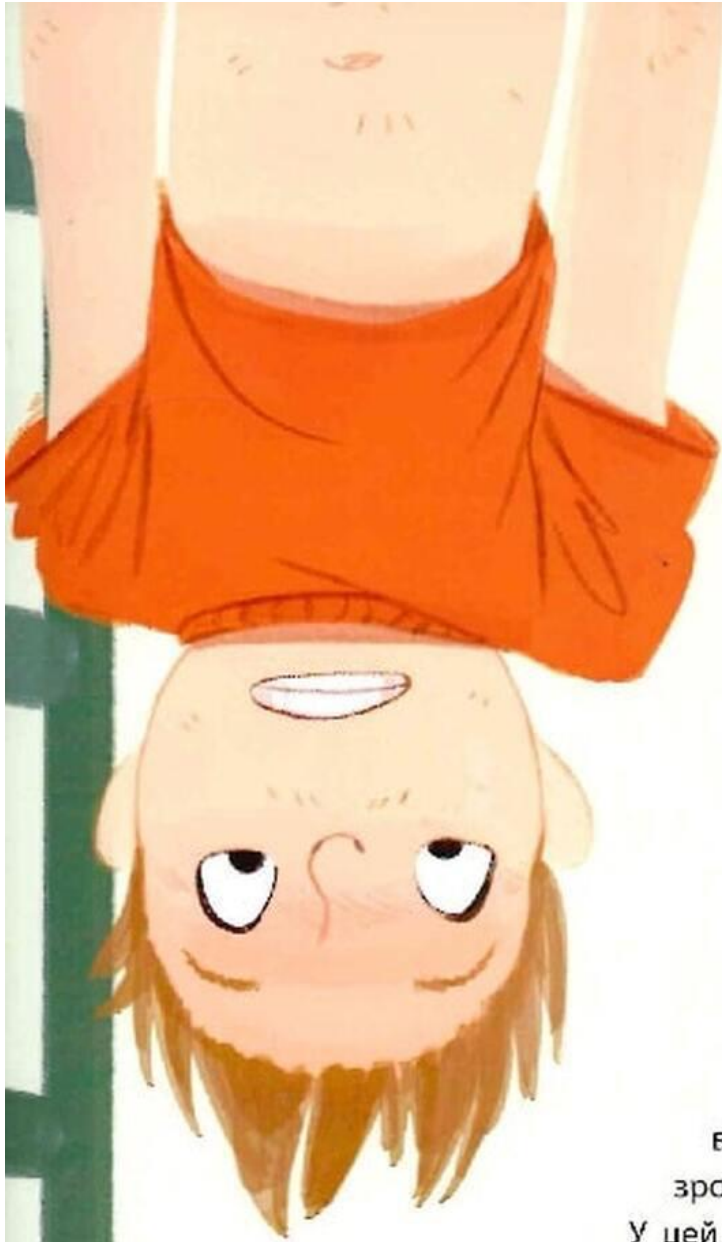
- ✦ ти різко починаєш рости;
- ✦ тіло набуває вигинів, стегна стають ширшими;
- ✦ починають рости груди;
- ✦ починає рости волосся на лобку;
- ✦ також з'являється волосся на ногах та під пахвами;
- ✦ можуть з'являтися кривці;
- ✦ ти починаєш більше кітніти;
- ✦ у тебе постійно змінюється настрій;
- ✦ розвиваються внутрішні статеві органи;
- ✦ починаються менструації.

Коли це відбувається?

Для більшості дівчат статеве дозрівання починається в 10-11 років. Але воно може настати будь-коли в проміжку від 8 до 13 років. Немає чітко визначеного віку — усе залежить від низки чинників.

Кожна людина проходить через статеве дозрівання, але в різний час, тож не намагайся порівнювати себе зі своїми друзями. Хтось раніше, хтось пізніше, та зрештою дорослішають усі.





У хлопців період статевого дозрівання припадає на вік між 11 та 15 роками. Як і дівчата, хлопці стають вищими та волохатішими, дехто з них починає голитися.

Через активний ріст гортані їхні голоси «ламаються» та стають нижчими. У цей час хлопці можуть то говорити грубим голосом, то зриватися на писк упродовж розмови. Згодом це мине, але хлопцям у такі моменти буває ніяково.

Дівчата зазвичай дорослішають швидше за хлопців, тож часто випереджають однокласників за зростом і зовні здаються старшими.

У цей період дівчата можуть думати, що хлопці дурні й поводяться як діти.

Тоді як хлопці можуть вважати дівчат зарозумілими й жахливими. Але вже за рік-два хлопці наздоганяють, і ситуація вирівнюється.



Зовнішні зміни

Перша частина цієї книжки присвячена зовнішнім змінам, які відбуватимуться з твоїм тілом у період статевого дозрівання. Саме їх ти, скоріш за все, помітиш першими.

Однією з перших ознак статевого дозрівання є раптова активація росту. У віці від 12 до 13 років ти, ймовірно, ростимеш швидше, ніж будь-коли. Це називають пубертатним стрибком росту, і це причина, чому всі довкола розказують тобі, як сильно ти підросла!

Під час цього стрибка твої руки та ноги ростимуть швидше за інші частини тіла. Через це ти можеш почуватися незграбною та дратуватися, а ще раптово з'ясувати, що улюблені джинси стали закороткими.

