

Зміст

Що таке статеве дозрівання?	3
Розклад твого дорослішання	4
Як працюють гормони?	6
Груди і ліфчики	8
Вік один, етапи різні	10
Зміни на шкірі	12
Піт, запахи й особиста гігієна	14
Волосся у нових місцях	16
Там, унизу	18
Що таке місячні?	20
Прокладки і тампони	22
Як впоратися з місячними?	24
Що таке секс?	26
Як з'являються діти?	28
Нові почуття	30
Що робити зі змінами настрою?	32
Їжа і вага	34
Сила фізичних вправ	36
Зовнішність і самооцінка	38
Твій особистий простір	40
Дорослішання хлопців	42
Хлопці теж переймаються	44
Словничок	46
Корисна інформація	47
Показчик	48

ЩО ТАКЕ СТАТЄВЕ ДОЗРІВАННЯ?

Протягом кількох наступних років (їх ще називають перехідним віком) ти помічатимеш зміни, що відбуватимуться з твоїм тілом, — і всередині, й зовні!

Статеве дозрівання — це процес розвитку твого тіла, твоє дорослішання, перетворення з дівчинки на жінку. Можливо, ця назва звучить дещо дивно, та насправді на тебе чекають дивовижні зміни!

Перехідний вік дівчинки може розпочатися будь-коли в проміжку між 8 та 13 роками, а подеколи й пізніше. Та статеве дозрівання не відбувається миттєво, за одну ніч — це повільний процес. І торкнеться він усього: від твоєї ваги до форми тіла — навіть обличчя трохи зміниться!

Зміни потрібні для того, щоб підготувати твоє тіло до народження дитини — звісно, на той час, коли ти вже подорослішаєш і вирішиш, що хочеш стати мамою.

Деякі моменти статевого дозрівання можуть викликати в тебе почуття ніяковості чи сорому. Але не варто нітитися — це цілком нормальний, природний перебіг твого зростання.



РОЗКЛАД ТВОГО ДОРОСЛІШАННЯ

Твоє тіло має свій унікальний внутрішній годинник, і тому розпочне процес статевого дозрівання, коли буде до нього готове. І все ж — ось приблизний розклад того, що й коли з тобою відбуватиметься.

7

Зміни ще чекають...



8-9

Починається статеве дозрівання. Перша його ознака — розвиток грудей. Це дуже повільний процес. І спершу ти помітиш лише, що груди трішки набубнявіли. Спричиняють формування грудей спеціальні речовини — гормони. Вони, як маленькі посланці, рухаються твоїм тілом, провокуючи зміни. А ще вони роблять тебе більш емоційною.



10-11

Розпочинається стрибок росту. Відтепер і до початку перших місячних ти виростеш приблизно на 25 см. Після першої менструації зріст збільшиться ще десь на 5 см. Водночас твоє тіло почне змінювати форму. Стегна поширшають, верхня частина ніг і сідниці стануть більшими.



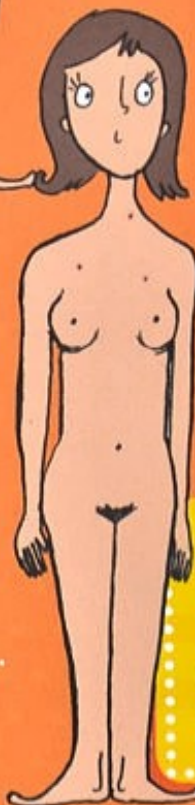
11-12

Груди й далі розвиватимуться — цей процес триватиме приблизно до 17 років. Можуть розпочатися місячні. Хоча в деякого це відбувається або раніше, або пізніше 11 років. Ймовірно, ти зауважиш, що під час місячних на обличчі з'являються прищі.



12-13

Починає рости волосся — на лобку, під пахвами. Можливо, волосинки на ногах теж стануть густішими й потемніють. Інколи цей процес починається навіть до того, як формуються груди. Також ти помітиш, що став відчутнішим запах свого тіла, особливо під час занять спортом чи коли на вулиці жарко. Його спричиняє піт, змішуючись із бактеріями на шкірі.



14-18

Розпочнуться місячні (якщо це не відбулося раніше). І у тебе встановиться регулярний менструальний цикл. Зріст і вага й далі змінюватимуться, а груди ростимуть. Приготуйся до перепадів настрою. Можливо, докучатимуть прищі. На перший погляд, усе це доволі виснажливо, проте насправді перетворення на жінку — захопливий процес!



ЯК ПРАЦЮЮТЬ ГОРМОНИ?

Під час дорослішання гормони наказують тілу, що йому робити.

Гормони — хімічні посланці мозку, які мандрують тілом і запускають кожен з етапів подорожі до статевої зрілості.

Частина мозку, що називається гіпоталамус, виробляє GnRH (ГнРГ — гонадотропін-рилізінг-гормон).



У віці близько восьми років твій мозок починає виробляти гормон, що називається GnRH. Невдовзі він запускає виробництво в мозку ще двох гормонів. Саме вони наказують твоїм яєчникам виробляти жіночі статеві гормони, які називаються естроген і прогестерон. А вже ті дають поштовх статевого дозрівання.

Естроген спонукає рости твої груди. Також він запускає процес, який готує частини твого тіла до народження дитини колись у майбутньому. Наприклад матку, де ростиме малятко, та маткові труби, по яких рухаються яйцеклітини. Естроген відіграє свою роль і в стрибку росту. Він допомагає тілу набути округлих, жіночних форм. Інший статевий гормон, прогестерон, відповідає за початок менструацій: щомісяця він робить внутрішню оболонку матки товстішою.

Хоча часто кажуть про те, що існують гормони жіночі або чоловічі, проте насправді хлопці й дівчата мають обидва набори. У хлопців є якась частка жіночих гормонів, а в дівчат — чоловічих. Наприклад, у тебе є чоловічий гормон тестостерон. Він потрібен для розвитку м'язів та кісток.

Чому мої емоції змінилися?



Коли гормони мандрують твоїм тілом, вони здатні зчинити неабияку бурю в почуттях. І це нормально. Поступово ти звикнеш до перехідного віку, й хвилі вляжуться — ти майже перестанеш їх помічати.

ГРУДИ І ЛІФЧИКИ

Якщо в тебе набубнявіли груди — це перша ознака того, що почався процес дорослішання.

Груди починають рости переважно у віці від 9 до 12 років. Знадобиться чимало часу, щоб вони вирости, — десь аж п'ять років, аби сформуватися повністю.

Спершу груди виглядають, як невеличкі горбки під сосками. Поступово вони ростуть і змінюють форму. Одночасно твої соски й шкіра довкола них (ареоли) також збільшуються і стають трішки темнішими. Коли груди сформуються повністю, вони матимуть округлу форму. Ареоли й соски знаходяться на їхній верхівці.

Під час перехідного віку ти, можливо, відчуєш, що груди почали боліти. Така чутливість означає, що вони стають більшими й потребують підтримки.

Допоможе бюстгальтер для росту. Він м'який і делікатно підтримує зону грудей. На вигляд цей предмет білизни схожий на топ.

Коли відчуєш, що вже час, сходи за покупками разом із мамою, старшою сестрою чи подругою.

Хай допоможуть тобі підібрати перший бюстик (ліфчик), що буде найзручнішим.



Факти про Груди

- ★ Груди бувають різних розмірів та форм, а соски різняться за кольором.
- ★ У більшості дівчат та жінок груди несиметричні — одна з них трішечки більша за іншу.
- ★ Немає такого виду вправ чи навантажень, які змусять груди рости швидше або стати більшими чи меншими. Твої груди — унікальні, й ростимуть за власним розкладом.



Чому в мене на соску є вмятина?



Таке явище називається «втягнутий сосок». Означає воно, що сосок спрямований всередину, а не назовні. Таке є приблизно в кожній п'ятій дівчині або жінці, і це цілком нормально. Тож не переймайся.