Автор: http://www.zdoroviedevochki.ru
19.10.2008 11:58 -



В период полового созревания (пуберантный период) происходит биологическая и психическая перестройка твоего оганизма, ведущая к зрелости. Происходит очень быстрое биологическое созревание организма. Некоторые исследователи сравнивают эти изменения с "физиологической бурей". Природа словно торопится завершить свое творение и в этой спешке не замечает, что в нем еще много недоработок - черты человека обозначены резкими штрихами. Кости растут так быстро, что мышечная ткань не успевает за ростом скелета. Из-за этого могут болеть мускулы, что удивляет и пугает тебя и твоих родителей.

Резко меняется внешний вид: фигура становится нескладной, долговязой, руки и ноги длинными и тонкими, движения неловкими и неуклюжими. Многие начинают стесняться своего роста, так как на фоне одноклассников вдруг оказываются выше всех, одни начинают сутулиться, пытаясь уменьшить рост; другие, наоборот, комплексуют по поводу маленького роста. Молодые девушки начинают переживать по поводу своей якобы полноты, недовольны пропорциями тела. На самом деле в большинстве случаев все эти явления временного порядка, которые исчезнут через некоторое время.

Важнейшее влияние на твой облик в период взросления начинают оказывать гормоны. Железы внутренней секреции вырабатывают одинаковые гормоны у мужчин и женщин. Исключение составляют половые железы: у мужчин - яички, продуцирующие половые гормоны - андрогены (преимущественно тестостерон), а у женщин - яичники, вырабатывающие эстроген и прогестерон. Помимо секреции специфических половых гормонов, половые железы выполняют и другую функцию: в них созревают половые клетки - сперматозоиды у мужчин и яйцеклетки у женщин. Процесс созревания половых клеток во многом зависит от продукции половых гормонов.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Внешне это проявляется, в первую очередь, скачком роста, изменением фигуры, появлением вторичных половых признаков.

Период полового созревания у девочек начинается, как правило, в 10-11 лет, т. е. несколько раньше, чем у мальчиков.

Ты быстро растешь и набираешь вес. Англичане называют прибавку в весе в это время "щенячьим жиром", и большинство людей с возрастом его теряют. Значительная часть избыточного жира затем замещается мышечной тканью. В этот период постарайся не увлекаться сладким и жирным. Занимайся физкультурой. Спи не меньше 8 часов. Все это поможет твоему телу и коже.

Автор: http://www.zdoroviedevochki.ru
19.10.2008 11:58 -

Тебе нужно бережно и уважительно относиться к себе и к своему телу - оно становятся взрослым, а это непросто. Каждый человек уникален, неповторим в своем роде, это нужно понимать и ценить. Каждый человек (со всеми достоинствами, особенностями, недостатками) - единственный, точно такого же второго нет. И к своей индивидуальности надо относиться с уважением.
Что особенно волнует девочек

Почему у моей подруги грудь больше, чем моя, хотя мы с ней ровесники?

Каждый человек индивидуален, у каждого своя форма лица и носа, свои пропорции тела. Это также относится и к размеру груди. Невозможно сказать, что лучше - иметь большую или маленькую грудь. Ты можешь также заметить, что одна грудь у тебя чуть-чуть больше другой. Это тоже вполне нормально.

В каком возрасте можно забеременеть?

Когда у тебя начнется менструация или даже незадолго до наступления первой менструации, ты способна забеременеть. Но это не означает, что ты созрела для того, чтобы стать матерью и правильно воспитать своего ребенка.

Могут ли у меня кончиться яйцеклетки?

При рождении в твоих яичниках насчитывается много тысяч незрелых яйцеклеток, так что, как правило, их хватает надолго, примерно до 50 лет. После 50 лет запас яйцеклеток истощается и у женщины наступает менопауза.

Почему волосы на лобке у всех разные?

Действительно, количество и цвет волос у людей неодинаковы. Как и волосяной покров головы, лобковые волосы могут быть светлыми или темными, мягкими или жесткими, редкими или густыми.

Когда у меня будет первая менструация?

У большинства девочек первая менструация появлятся между 11 и 13 годами. Как правило, менструации начинаются у девочек на следующий год после скачка роста, увеличения молочных желез и вскоре после появления роста волос на лобке и в подмышечных впадинах. Могут быть отклонения в ту или другую сторону. Это нормально. Даже у родных сестер не всегда менструации начинаются в одном возрасте.

Как я могу узнать о приближении первой менструации?

Каких-либо предвестников первой менструации может и не быть, но у кого-то немного поболит живот, у других - нагрубает грудь или без причины портится настроение, появляются вегетативные реакции - головокрежение, головная боль, потливость, тошнота.