

## Тематическая консультация для учащихся

### «Девочка. Девушка...»

В нашем организме есть система, отвечающая за то, что мы есть не просто бесполое существо, а женщины. Эта система — репродуктивная. Именно от ее работы зависит физическое развитие, внешность в процессе превращения Гадкого Утенка в Царевну Лебедь, а точнее — неуклюжего подростка в девушку. Если сердечно-сосудистая или пищеварительная системы формируются еще до нашего рождения, то репродуктивная созревает в несколько этапов.

**8-12 лет.** Яичники начинают усиленно вырабатывать гормон эстроген, под влиянием которого интенсивно развиваются половые органы; увеличиваются молочные железы, а лобок и подмышки покрываются первыми волосками. Внешность заметно меняется: из-за выброса андрогенов усиливается активность сальных и потовых желез, в результате на личике девочки «расцветают» угревые россыпи, запах пота становится более резким, а волосы жирнеют быстрее.

**Что делать.** активно пользоваться косметическими линиями для подростков, включающими очищающие антиугревые средства; подобрать хороший дезодорант — антиперспирант; соблюдать правила личной гигиены. В рацион включить витаминные комплексы и продукты с кальцием — он нужен для роста костной ткани, здоровых волос и ногтей.

**12-14 лет.** Это приблизительное время первой менструации (бывает, месячные стартуют и в 9 лет). Но если менструация долго не приходит, вспоминайте, когда у девочки появились вторичные половые признаки (рост груди, волосков и т. д). Если с того момента не прошло 2 лет, можно не беспокоиться. Но по истечении этого срока есть повод обратиться к гинекологу-эндокринологу: **отчего происходит задержка?** Причины могут быть самыми разными: стрессы, гормональные нарушения, недостаточный вес (дефицит жировой клетчатки — серьезное препятствие для начала менструального цикла).

Старт менструации — это и есть начало половой зрелости: организм начинает готовиться к материнству, но регулярный цикл может устанавливаться целый год. Пока тело привыкает к новым процессам, 3-7-дневные месячные могут повторяться через 21-32 дня. До 15-16 лет менструация зачастую проходит без овуляции — ведь организм еще только формируется. С началом овуляции девушка уже физиологически способна стать матерью, чего не скажешь о психологической готовности.

**Что делать.** Если месячные болезненные, скудные или, наоборот, обильные, маме следует показать дочку гинекологу. Обильными можно считать выделения, для которых в день недостаточно трех прокладок на три капельки. Во время менструации нельзя заниматься физкультурой — перегрузки организму в этот период не нужны. Не стоит купаться в ванной, реке, озере и море: есть опасность обратного заброса менструальной жидкости из матки в брюшную полость и риск развития эндометриоза.

**14-16 лет.** Резкий скачок роста, причем части тела растут разными темпами: стремительно развиваются кисти рук, стопы, лицевые кости черепа. Мышцы при этом отстают, а подкожная жировая клетчатка перераспределяется: на бедрах и животе образуется так называемый щенячий жир, из-за чего фигура выглядит непропорциональной. Нервные окончания и кровеносные сосуды, в свою очередь, не успевают за ростом мышц, и движения подростка становятся неуклюжими, угловатыми.

**Что делать.** Правильно распределять физические нагрузки, не переутомляться. А за фигуру переживать не стоит — жировая клетчатка со временем преобразуется в мышечную ткань, и формы приобретут соблазнительные округлости. Спать надо не меньше 8 часов — в этот период много энергии уходит на рост, и ее нужно восстанавливать.

**16—18 лет.** Организм развивается не так стремительно, формы тела приобретают приятные изгибы. Девушка перестает расти в высоту, заканчивается формирование тазовых костей, молочных желез. Анатомически будущая женщина полностью созревает к 23 годам.

**Что делать.** Если девушка начала жить половой жизнью, нужно с помощью гинеколога подобрать эффективные методы контрацепции. Современные гормональные препараты способны предохранить от нежелательной беременности, не вызывая побочных эффектов в виде лишнего веса или сбоя пищеварения.

#### **Правила подготовки к переходному возрасту**

Период взросления у девушек (да и у юношей тоже) простым не назовешь: вспыльчивость, раздражительность, потребность в признании своей взрослости... Родители разводят руками: «Ох уж этот переходный возраст! Наша малышка стала совсем неуправляемой...» А между тем у этой неуправляемости есть свои вполне объяснимые причины.

## **Внешность**

Тело будущей женщины растет вместе с ее подсознательной-паникой: «Боже, моя внешность меняется, а я совершенно не могу это контролировать!» Девушка начинает сравнивать собственный облик с образами героинь кинофильмов и часто делает выводы не в свою пользу.

**Ловушки.** Грезы о пластических операциях, отказ от еды, распухшая от разных новинок косметичка, раскрашенное как у индейца лицо и наряды немислимых расцветок.

## **Физиология**

У неподготовленной маленькой леди первая менструация может вызвать потрясение. Девочка может не знать, как вести себя в такой ситуации, ведь реклама прокладок не дает полной информации о самом процессе.

**Ловушки.** Растерянность, непонимание, как относиться к себе новой, и в итоге — раздражительность, агрессивность, неадекватность реакций.

Появление первой менструации – важнейший рубеж в жизни девушки, знаменующий собой начальный этап на пути к зрелости. Для нее наступает юношеский возраст – пора быстрого и всестороннего развития. Менструация, разумеется, только первый и далеко не единственный признак начала полового созревания.

Половое развитие девочки регулируется специальными женскими гормонами. По мере роста детского организма выработка этих гормонов нарастает и в 8-10 лет уже вырабатывается такое количество, которое начинает оказывать заметное влияние. Девочки неожиданно начинают расти как на дрожжах, конечности удлиняются так быстро, что нарушаются пропорции тела. В период ускоренного роста исчезает детская припухлость щек, изменения во внешности говорят о том, что девочка превращается в девушку. Формы тела становятся все более округлыми, фигура – более женственной.

Обычно еще до начала первой менструации, а иногда чуть позже девочка замечает, что у нее увеличивается грудь – сначала соски, а затем ткань молочных желез. Соски становятся пигментированными. Грудь увеличивается пропорционально росту всего тела в соответствии с процессом полового созревания. Окончательно грудь формируется к завершению юношеского возраста, т.е. к 18-19 годам.

Девушкам не следует слишком рано начинать носить лифчик. Слишком рано надетый лифчик, особенно плохого покроя, препятствует естественному развитию железистой, соединительной и мышечной тканей. Лифчик должен быть подобран по размеру, поддерживать грудь в естественном положении, чтобы она красиво выглядела, и не сдавливать ее.

Почти одновременно с увеличением груди или чуть раньше появляются волосы на больших половых губах, лобке, под мышками, а затем на конечностях. Волосы на голове становятся гуще, слегка изменяют цвет и начинают блестеть.

Помимо всех вышеперечисленных возрастных изменений, и другие изменения в организме. Поры на коже расширяются, сальные и потовые железы работают более активно, чтобы кожа, быстро растущая и обновляющаяся, не пересыхала. Если выделений слишком много, поры закупориваются и на лице, шее, плечах и спине появляются угри (акне), которые девушек очень расстраивают. Чаще всего угри появляются в 14-15 лет. Девушки замечают, что больше всего их бывает перед менструацией и во время нервного напряжения. После завершения полового созревания угри исчезают сами собой.

Хуже всего, когда угри выдавливают! Этим достигается результат, прямо противоположный желаемому. Угри нагнаиваются, появляется корочка, и след может остаться на всю жизнь. Единственное, что можно сделать – это почаще умываться теплой водой с мылом, чтобы удалять грязь и лишний жир, закупоривающий поры на коже. Если угри вас сильно беспокоят, можно обратиться к дерматологу и косметологу. Они знают средства и способы эффективной борьбы с этим неприятным явлением.

Вследствие повышенной возбудимости нервной системы, ускоренного кровообращения и работы сердца бывает достаточно самого незначительного волнения – страха, радости, смущения, чтобы подкожные кровяные сосуды начали расширяться и сужаться. Особенно это заметно на лице. Девушки быстро краснеют, затем бледнеют и наоборот. Внезапный румянец – характерная черта процесса полового созревания.

Надо отметить, что в этот период более активно функционируют и железы, вырабатывающие желудочный сок. Это повышает аппетит и количество потребляемой пищи, ведь организм ускоренно растет и развивается, поэтому ему необходимо пополнять свой энергетический запас.

В наше время телевидение и СМИ навязывают девушкам и женщинам некий модный нынче эталон фигуры «а-ля Барби». В погоне за стройными формами многие девушки, еще не достигшие

физиологической зрелости, мучают себя различными диетами. Мечта стать «топ-моделью» затмевает разум. Скудное питание или, что еще хуже, различные препараты для похудения, замедляют развитие половых органов, нарушают работу всего организма. Вследствие этого у девушек нарушается менструальная функция, что приводит к серьезным гормональным заболеваниям, которые очень тяжело лечатся.

В период полового созревания многие органы и системы развиваются особенно интенсивно. Это относится к скелету, мышцам, сердцу, легким, печени, почкам и системе кровообращения. Тело молодой девушки переживает бурный расцвет. Половые органы девочки медленно готовятся к важному событию – первой менструации, которая станет началом менструального цикла. Обычно это событие происходит в 11-15 лет. У каждой девушки срок начала менструации индивидуален и зависит от наследственности. Например, если у вашей мамы, тети или старшей сестры первая менструация началась в возрасте 14 лет, то, скорее всего, в таком же возрасте она начнется и у вас.