

Czas na zmiany

Rozwój każdej dziewczyny przebiega własnym rytmem. Najczęściej dziewczęta zaczynają dojrzewać między 9. a 13. rokiem życia.

Każdy człowiek dojrzewa inaczej!

Zależy to od cech odziedziczonych po przodkach (porozmawiaj o nich z rodzicami), warunków życia i stanu zdrowia.





Wszystkie rozwijacie się tak samo, ale tempo i czas zmian reguluje Twój własny zegar biologiczny.

Jest to czas, w którym Twój organizm bardzo intensywnie przygotowuje się do spełnienia roli kobiety i matki. Czekają Cię duże przemiany, które są widoczne i ważne.

W okresie dojrzewania czekają Cię następujące zmiany:

- ★ szybciej urośniesz
- ★ sylwetka nabierze kobiecych kształtów
- ★ urosną Ci piersi
- ★ twarz się wydłuży
- ★ pod pachami, na wzgórku łonowym oraz na nogach urosną Ci włosy
- ★ mogą Ci się przetłuszczać włosy
- ★ możesz mieć przetłuszczoną cerę oraz trądzik
- ★ będziesz bardziej się pocić i w związku z tym może pojawić się nieprzyjemny zapach
- ★ rozwiną się narządy płciowe
- ★ pojawi się wydzielina śluzowa z pochwy
- ★ pojawi się Twoja pierwsza miesiączka

Okres szybkiego wzrostu

Wszystko zaczyna się od gwałtownego wzrostu. Twoje ciało w krótkim czasie wydłuża się tak bardzo, że ci, którzy dawno Cię nie widzieli, mogą Cię nie poznać.

Okres szybkiego wzrostu to skok pokwitaniowy.

W ciągu roku może Ci przybyć nawet kilkanaście centymetrów wzrostu. Trudno Ci się przyzwyczaić do nowych rozmiarów. Twoje stopy stają się zbyt duże, a ręce i nogi jakby za długie. Takie tempo wzrostu na szczęście nie trwa długo.



Twój wydłużający się kręgosłup wymaga od Ciebie szczególnej troski. Trzymaj się prosto, wciągaj brzuch i przede wszystkim ćwicz. Ważne są aktywność fizyczna i właściwe odżywianie.

Twoje kości rosną tak szybko, że mięśnie nie zawsze za nimi nadążają. Dlatego mogą Cię boleć nogi, czasem ramiona, ręce i plecy – najczęściej po południu i wieczorem. Są to tzw. bóle wzrostowe i zwykle nie wymagają interwencji lekarza.

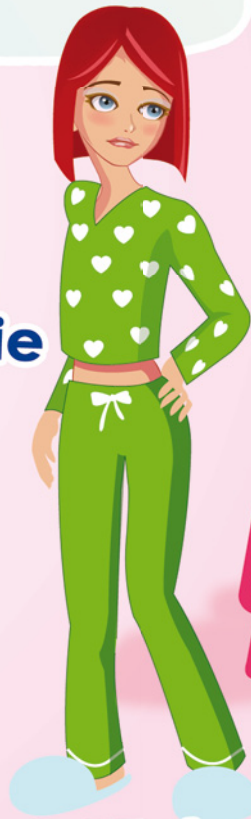


Ulgę mogą Ci przynieść masaże lub rozgrzewająca kąpiel.

Pamiętaj jednak, aby unikać ich podczas miesiączki.

Zmieniają się proporcje ciała, a przez to możesz stać się mniej zręczna i mniej zwinna. Wydaje Ci się, że jesteś niezgrabna, chuda i pająkowata.

Przemiany na tym etapie przysparzają trochę kłopotów.



Nie przejmuj się! Tak musi być.

Kobieca sylwetka

Rośniesz, Twoja sylwetka się zmienia.
Staje się bardziej kobieca.

- ★ poszerzają się biodra
- ★ zaokrąglają się pośladki i uda
- ★ zwiększa się ciężar ciała



Niektóre dziewczęta zaczynają się wtedy odchudzać. Jest to bardzo niebezpieczna decyzja. Twój organizm rośnie i potrzebuje szczególnie dużo białka, wapnia, witamin i minerałów.

Nie wzoruj się na wyglądzie ulubionych piosenkarek czy aktorek!

One nie są tak idealne, na jakie wyglądają. Mają wady, które są umiejętnie ukrywane.



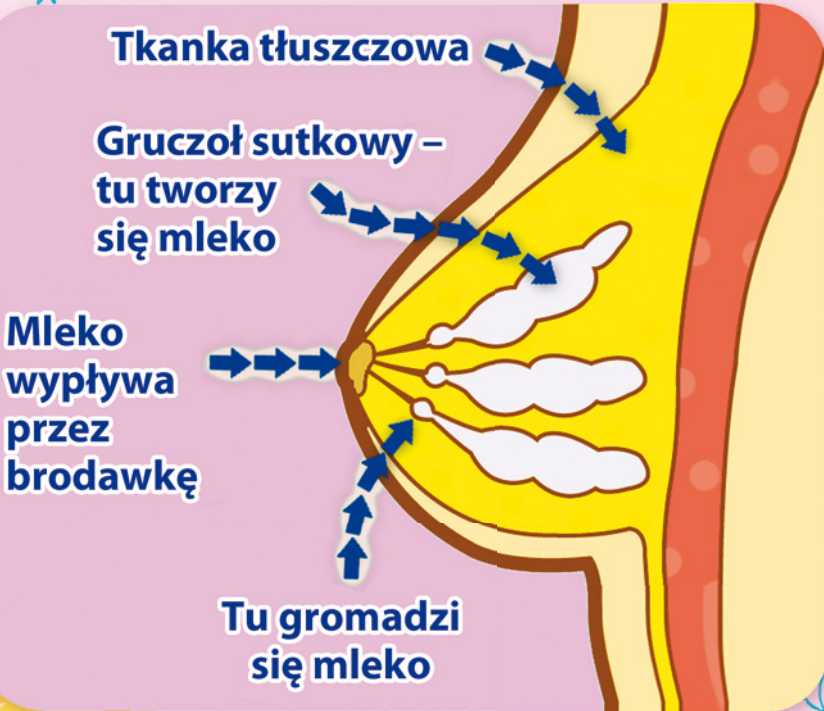
Budowa Twojego ciała, podobnie jak wzrost, jest w znacznym stopniu zaprogramowana genetycznie i nie da się jej zmienić.



Piersi

W dzieciństwie piersi są płaskie, a brodawki wystają tylko nieznacznie. W okresie dojrzewania biust zaczyna rosnąć, staje się większy. Brodawki także się powiększają, a ich kolor wyraźnie ciemnieje.





Nie wstydź się, że stajesz się kobietą! Twoje piersi potrzebują teraz szczególnej uwagi. Pamiętaj, by zawsze chodzić wyprostowaną. Nie zapominaj też o gimnastyce. Ćwiczenia spowodują, że biust się uniesie.