

Ирина Чеснова

# ДЕВОЧКИ ВЗРАСЛЕЮТ

Как меняется тело и настроение



МИО

# ТВОЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Переходный возраст – время чудесного превращения из девочки в девушку. Это время интересных открытий и неповторимых изменений, которые случаются с каждой из нас. Меняются черты лица и тело. Эмоции, мысли, взгляд на мир тоже становятся другими. Появляются состояния, с которыми раньше ты, возможно, не была знакома. Это нормально и естественно, ведь ты растешь.

## Ты не одинока!

Подобное преобразование происходит со всеми девочками на свете. Оно задумано природой, чтобы постепенно подготовить организм к взрослой жизни. И к тому, чтобы в будущем ты могла – когда сама захочешь – родить детей.

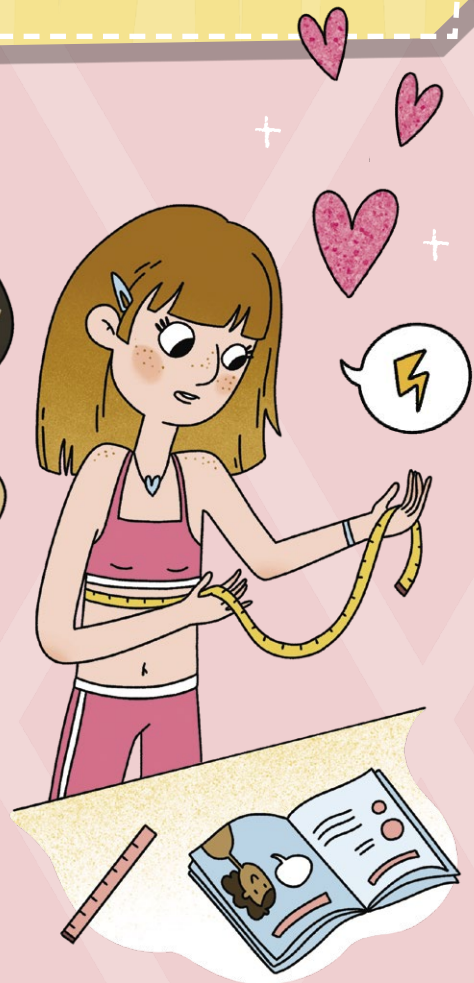




В подростковом возрасте мы словно переправляемся с берега детства на берег взрослости. Это настоящее путешествие. Давай отправимся в него вместе! Будет не страшно и весело, пусть даже заранее не всегда понятно, какие приключения нас ждут. И тогда ты сможешь не только помочь себе, но и поддержать подруг, если им что-то будет неясно. Помни, что в среднем девочки начинают взрослеть раньше мальчиков, и это заметно. Более того, каждая взрослеет в собственном темпе: у кого-то изменения происходят быстрее, у кого-то чуть медленнее. Пусть это не пугает, мы же все разные. В итоге все сложится так, как подходит именно тебе.



Если на какой-то вопрос ты не найдешь ответа в книге или тебе понадобится помощь, пожалуйста, обратись к близкому взрослому, которому доверяешь.



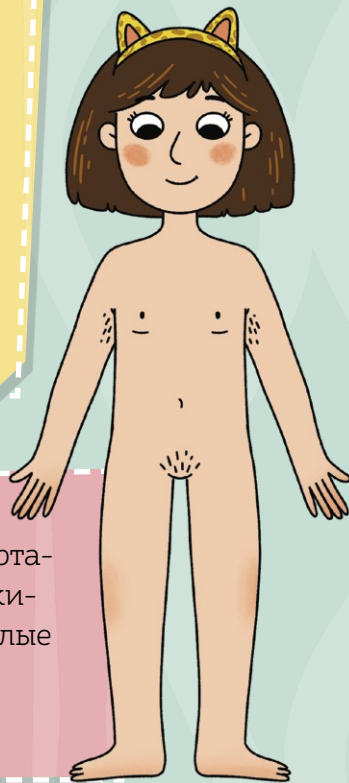
# ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ

Как правило, половое созревание, или пубертат, у девочек начинается в возрасте от 8 до 13 лет и продолжается примерно до 15-16 лет. Процесс изменений начнется тогда, когда твои тело и мозг будут к этому готовы. Итак, что ждет тебя впереди?

8-9 ЛЕТ



У одних девочек еще нет особых изменений, у других уже начинает расти грудь. Сначала ты можешь ощутить небольшие бугорки, которые будут медленно увеличиваться. Затем начинают расти и темнеть области вокруг сосков – ареолы. У кого-то из девочек сначала появляются волосы на лобке, а потом увеличивается грудь.



10-11 ЛЕТ

Ты растешь ввысь. Постепенно меняются очертания тела. Бедрa становятся шире, нарастает жировая ткань, фигура приобретает более округлые формы. На лобке и в подмышечных впадинах появляются волосы.

## 11–13 ЛЕТ

Грудь продолжает расти. Волосы на руках и ногах становятся темнее и гуще. В этом возрасте, как правило, начинаются первые менструации (месячные), хотя они могут пойти и раньше, и позже. Активнее работают кожные железы, поэтому ты сильнее потеешь, а кожа и волосы становятся жирнее. На лице, плечах и спине могут появиться прыщички.

## 14–18 ЛЕТ

Менструации становятся регулярными, но это происходит не сразу. Темпы роста замедляются, грудь приобретает законченную форму, увеличивается вес (это нормально). Твое тело все больше оформляется в тело молодой женщины, и оно прекрасно такое, какое есть. Твоя уникальность – невероятный дар. Девочки бывают разного роста и телосложения. У каждой – свой цвет кожи и разрез глаз. И все мы прекрасны!