

Ce se întâmplă cu mine?



Susan Meredith

Design și ilustrații de Nancy Leschnikoff

Redactor: Jane Chisholm

Consultanți: dr. Jeremy Kirk, rev. prof. Michael J. Reiss
& Katie Kirk, RSCN, RHV

Maturizarea

Maturizarea	3
Când se va întâmpla?	4
Mai înaltă, mai plină	6
Îți crește părul	8
Îți cresc sănii	10
Problema sutienului	12
Cum încep schimbările?	14
Despre ce este vorba?	16
Schimbările din tine...	18
... și de la exterior	20
De ce apar ciclurile	22
Absorbantele externe	24
Tampoanele interne	26
Cum să faci față ciclurilor	28
Sentimentele tale	30
Mâncarea sănătoasă	32
Despre alimentație...	34
Mișcă-te mult!	36
Păstrează igiena!	38
De la gât în sus	40
Corpurile băieților	42
Și băieții își fac griji	44
Probleme de evitat	46
Index	48

Maturizarea

Ai crescut puțin câte puțin de când te-ai născut, dar vine o vreme când începi să te schimbi foarte mult. Atunci te transformi din copil în adult, și acesta e subiectul cărții de față.



Poate ai observat deja unele schimbări care au apărut la tine, sau poate nu îți s-au întâmplat încă. Ele nu apar la toată lumea la aceeași vîrstă și nu poți să știi dinainte când or să apară la tine. Dar citește următoarele pagini și o să-ți faci o idee despre ce te așteaptă și când.

Poate de-abia aștepți să te maturizezi sau poate ai îndoieri. Nu-ți face griji – schimbările au loc treptat, aşa că vei avea destul timp să te obișnuiești cu ele.

Această nouă fază din viața ta se numește pubertate, este modul în care natura te pregătește să ai copii când vei fi mai mare. Poți citi și despre asta în carte.



Maturizarea e mai ușoară dacă ai grijă de tine. Spre sfârșitul cărții vei găsi indicații despre cum să faci asta, inclusiv cum să mănânci bine, cum să faci exerciții și cum să interacționezi cu alții oameni.

Când se va întâmpla?

Libris.RO

Respect pentru dumneavoastră
Se spune, de obicei, că începi să te schimbi pe la 10 ani, dar unor fete li se întâmplă mai devreme, iar altele, mai târziu. În general, primele schimbări au loc între 8 și 13 ani. Vei începe să te maturizezi atunci când corpul tău e pregătit pentru asta.



Greutatea ta

Mai întâi, trebuie să te îngrași puțin. Corpul tău are nevoie de această grăsime, ca depozit de energie, înainte de a face față tuturor schimbărilor. Așa că nu te îngrijora dacă te îngrași puțin. Nu e rău pentru tine.

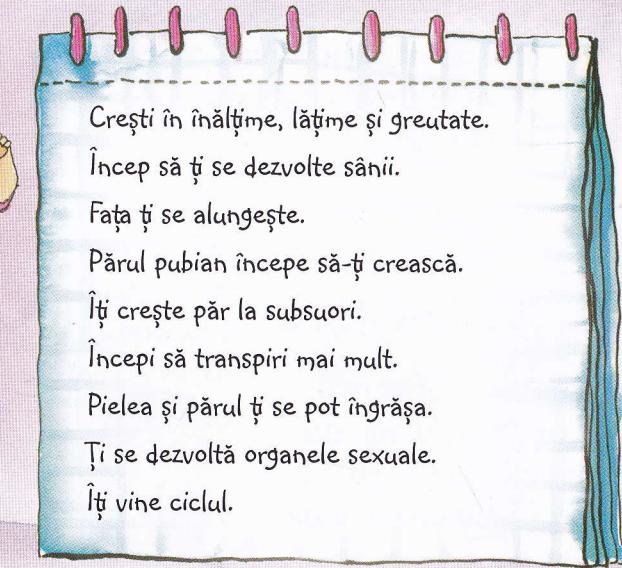
Aceeași vîrstă, stadii diferențiate

Poți avea aceeași vîrstă cu prietena ta, dar asta nu înseamnă că vă veți maturiza exact în același timp. Poate că tu și-ai terminat dezvoltarea și creșterea înainte ca a ei să înceapă, sau poate e tocmai invers. Acest lucru poate fi stânjenitor pentru amândouă. Dacă începi să te schimbi mai devreme, te poți simți mândră de noul tău corp, dar poți fi conștientă că ești înaintea tuturor. Dacă nu începi să te schimbi decât mai târziu, poți simți că ești lăsată în urmă și că toți te tratează ca pe un copil, deși tu nu mai vrei să fii copil.

Nu poți să crești mai repede sau mai încet după dorință. Dar un lucru e sigur – toată lumea ajunge în final la același stadiu. Nu are importanță câți ani ai când intri la pubertate, vei continua să te schimbi până când devii adult.

Ce urmează?

Ca să știi la ce să te aștepți, iată o listă de schimbări în ordinea în care apar de obicei. Dar nu are importanță dacă ordinea e diferită pentru tine. Oricum, multe schimbări se vor suprapune.



Crești în înălțime, lățime și greutate.
Încep să ţi se dezvolte sânii.
Fața și se alungește.
Părul pubian începe să-ți crească.
Îți crește păr la subsuori.
Începi să transpiri mai mult.
Pielea și părul și se pot îngășa.
Ți se dezvoltă organele sexuale.
Îți vine ciclul.

O nouă tu

De la primele schimbări ale pubertății până când îți vine primul ciclu pot trece până la $3 \frac{1}{2}$ ani. și vor mai trece mulți ani până când maturizarea va lua sfârșit. În tot acest timp vei începe să te simți diferită. Te schimbi nu numai

fizic, ci și mental, și acest lucru poate fi uneori stresant. Totuși, nu-ți face griji; în final vei fi tot tu – într-o versiune mai matură a ta.



Eu, la 5 ani.

Mai înaltă, mai plină



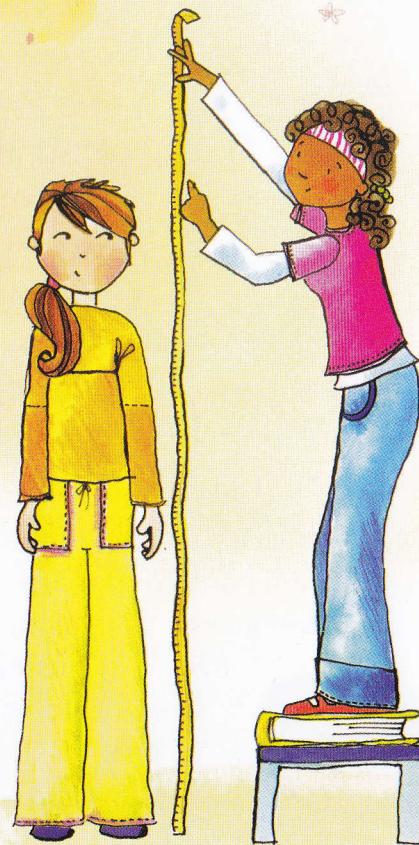
Când toată lumea începe să-ți spună ce mult ai crescut, probabil celelalte schimbări sunt pe drum. Creșterea rapidă în înălțime e unul dintre primele semne ale pubertății. Curând după ce crești în înălțime, începi și să te împlinești.

Nu toate fetele au un puseu de creștere atât de evident. Unele dintre ele cresc treptat, de-a lungul mai multor ani.

Puseul de creștere

Fetele cresc de obicei mai repede, pe la 11 ½ ani, dar se poate întâmpla și mai devreme, și mai târziu. Cele mai multe fete își încheie creșterea pe la 15 ani.

Dacă treci printr-un puseu de creștere mai devreme, probabil că te vei opri mai repede din creștere. Dacă puseul de creștere apare însă mai târziu, le poți ajunge din urmă și chiar depăși pe cele care au crescut mai devreme.



Părțile mai pline

Șoldurile vor fi partea corpului tău care se va îngroşa cel mai mult. Oasele pelvisului tău se vor întări pentru ca mai târziu bebelușii să poată să crească în interiorul tău și să se nască.

Forță musculară

Adulții sunt de două ori mai musculoși decât bebelușii, iar cei mai mulți mușchi se dezvoltă la pubertate. De aceea, trebuie să mănânci bine și să faci exerciții acum.

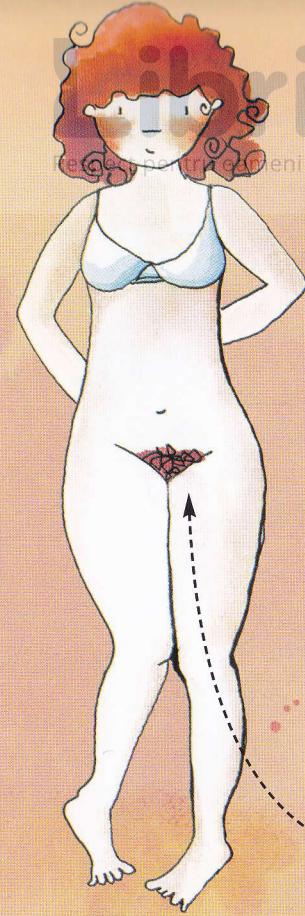
Fetele au mai puțină forță decât băieții, dar nu numai pentru că ele sunt mai puțin musculoase. Băieții sunt de obicei mai mari, cu umeri mai lați, cu inima și plămânii mai mari.



Problema greutății

Vei deveni mult mai grea, poate îți vei dubla greutatea între 9 și 18 ani. Nu numai grăsimea și mușchii sunt cauza; oasele tale mai mari vor cântări, de asemenea, mai mult, la fel și organele tale interne, cum sunt inima și ficatul.

Există un motiv pentru care fetele pun pe ele mai multă grăsime decât băieții. Suplimentul poate fi folosit pentru energie atunci când femeia e gravidă sau alăptează.



Îți crește părul

Una dintre primele schimbări pe care le vei remarka este că începe să-ți crească păr în locuri unde înainte nu aveai.

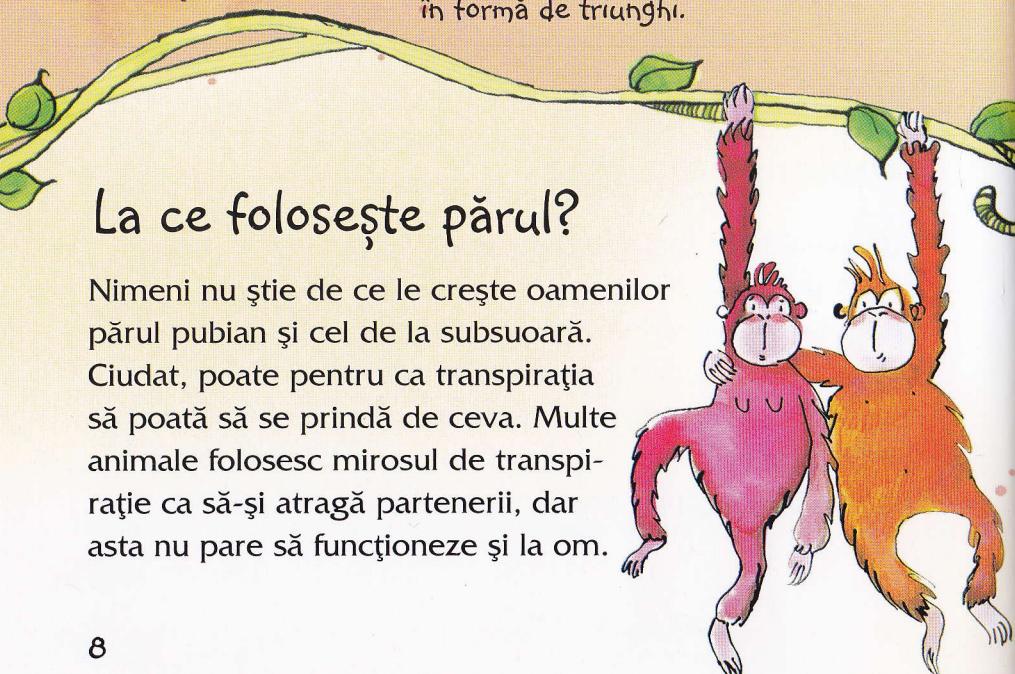
Unora nu le place chestia asta prea mult, dar, cel puțin, nu e nevoie să-l vadă și alții.

Părul pubian

Primul păr care apare este cel pubian.

Acesta se încrește pe măsură ce crește și poate avea o culoare diferită de cel de pe cap. Dacă părul e atât de des încât ieșe din costumul de baie, îl poti oricând tăia; dar, ca să-ți ferești pielea, folosește o forfecuță cu vârf rotunjit pentru copii, nu una ascuțită.

Părul pubian crește aici
în formă de triunghi.



La ce folosește părul?

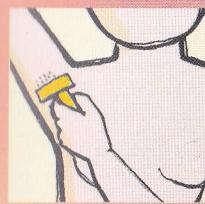
Nimeni nu știe de ce le crește oamenilor părul pubian și cel de la subsuoară. Ciudat, poate pentru ca transpirația să poată să se prindă de ceva. Multe animale folosesc mirosul de transpirație ca să-și atragă partenerii, dar asta nu pare să funcționeze și la om.

La subsuoară

La un an după ce îți-a crescut părul pubian, vei observa că îți crește păr și la subsuoară. Dacă vrei să-l razi (nu trebuie neapărat), ai nevoie de o mașină de ras și de puțină spumă sau gel de ras de la farmacie sau supermarket.



1. Mai întâi stropește-ți subsuorile cu apă, apoi pune puțină spumă și întinde-o cu degetul peste păr. Asigură-te că lama mașinii de ras stă fix la locul ei.



2. Rade părul cu grijă! Mergi mai întâi în jos, clătește lama în apă, apoi rade în sus ca să termini. Clătește-ți subsuorile cu apă rece și șterge-le. Așteaptă câteva minute înainte să te dai cu deodorant, altfel te va pișca.

Dacă te ustură pielea după ras, poate că lama a fost tocită sau poate că ești sensibilă la spuma de ras folosită.

Pe picioare

Poate că vei vedea mai mult păr pe picioare, dar și asta e un lucru normal. Oamenii se înrudesc cu maimuțele, probabil primii oameni erau foarte păroși. Când te razi pe picioare, te poți tăia ușor. Dacă te razi, fă-o încet și cu grijă de jos în sus, și nu mai mult decât e nevoie.

