

*Не стесняйтесь обращаться
к родителям, врачам, психологу,
если возникли вопросы
или трудности.*



***Будьте здоровы!**
Бережно и внимательно
относитесь
к своему телу!*



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru



Печатано в ООО «Сибкарт». Заказ № 28003. Тираж 1000 шт. 2024

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Девочки секреты
Информация для девочек

Благовещенск, 2024

С 11-12 лет у девочек начинается значительная перестройка различных органов и систем, а у мальчиков чуть позднее, в 12-13 лет.

Активизируется деятельность желез внутренней секреции, вырабатывающих гормоны, необходимые для нормального роста и развития организма.

Чаще всего первый признак начала полового созревания - ускорение роста. Менее чем за год ребята могут подрасти на 7-10 см.

Особенности

У подростков есть период, когда конечности становятся непропорционально длиннее, чем тело. Происходит это потому, что рост костей скелета как у девочек, так и у мальчиков идет неравномерно.

Увеличиваются руки и ноги (в первую очередь стопы), опережая рост костей туловища. Такое строение может отражаться на походке и движениях. Не волнуйтесь - это временное явление!

В начале полового созревания в организме девочки содержится 8% жира, а по его окончании уже 25%, такова естественная норма!



Вес девочек от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0-21,4	21,4-23,0	23,0-28,5	28,5-32,1	32,1-36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9-23,4	23,4-25,5	25,5-32,0	32,0-36,3	36,3-41,0	>41,0
10 лет	<22,7	22,7-25,0	25,0-27,7	27,7-34,9	34,9-39,8	39,8-47,4	>47,4
11 лет	<24,9	24,9-27,8	27,8-30,7	30,7-38,9	38,9-44,6	44,6-55,2	>55,2
12 лет	<27,8	27,8-31,8	31,8-36,0	36,0-45,4	45,4-51,8	51,8-63,4	>63,4
13 лет	<32,0	32,0-38,7	38,7-43,0	43,0-52,5	52,5-59,0	59,0-69,0	>69,0
14 лет	<37,6	37,6-43,8	43,8-48,2	48,2-58,0	58,0-64,0	64,0-72,2	>72,2
15 лет	<42,0	42,0-46,8	46,8-50,6	50,6-60,4	60,4-66,5	66,5-74,9	>74,9
16 лет	<45,2	45,2-48,4	48,4-51,8	51,8-61,3	61,3-67,6	67,6-75,6	>75,6
17 лет	<46,2	46,2-49,2	49,2-52,9	52,9-61,9	61,9-68,0	68,0-76,0	>76,0

От рождения природа снабдила организм человека способностью к саморегуляции и поддержанию жизни с большим запасом резерва. Но надо ли испытывать свое здоровье на прочность - каждый решает для себя сам. От нас самих зависит количество факторов риска в нашей жизни и степень их воздействия. Главное - правильно распорядиться природным даром - здоровьем!

Рост девочек от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8
10 лет	<127,0	127,0-130,5	130,5-134,3	134,3-142,9	142,9-146,7	146,7-151,0	>151,0
11 лет	<131,8	131,8-136,2	136,2-140,2	140,2-148,8	148,8-153,2	153,2-157,7	>157,7
12 лет	<137,6	137,6-142,2	142,2-145,9	145,9-154,2	154,2-159,2	159,2-163,2	>163,2
13 лет	<143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8-152,6	152,6-155,4	155,4-163,6	163,6-167,2	167,2-171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7-154,4	154,4-157,2	157,2-166,0	166,0-169,2	169,2-173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6-155,2	155,2-158,0	158,0-166,8	166,8-170,2	170,2-173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2-155,8	155,8-158,6	158,6-169,2	169,2-170,4	170,4-174,2	>174,2



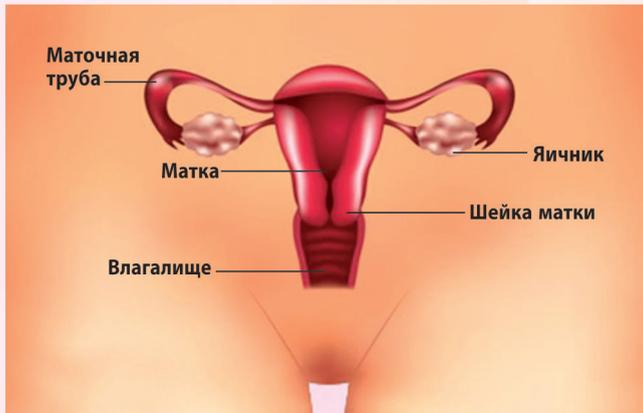
Активно развиваются молочные железы, в области половых органов и подмышек появляются волосы. У некоторых девочек вокруг сосков могут вырастать единичные тонкие волоски.

Формируются характерные женские пропорции тела: узкая спина, широкие бедра.

За время полового созревания идет накопление жира в области бедер и ягодиц. Они начинают выдаваться, отчего фигура становится мягче, округлее.

Женские половые органы

Происходят значительные изменения и в репродуктивной системе, которая обеспечивает функцию продолжения рода. Женские половые органы подразделяются на наружные и внутренние. Наружные - это большие и малые половые губы, клитор и влагалище. Внутренние - это матка, маточные трубы, яичники.



Одно из самых значительных изменений - начало менструаций - обычно происходит в 12-14 лет.

Менструации (месячные) - это регулярные, ежемесячные кровянистые выделения из влагалища девочки-подростка или взрослой женщины, продолжающиеся в течение 3-7 дней.

В половом развитии девочки опережают мальчиков, поэтому могут возникнуть трудности во взаимоотношениях.

- Будьте вежливы и терпеливы друг к другу.
- Учитесь общаться со сверстниками.
- Осознайте свою индивидуальность, но помните, что и другие имеют право на свое мнение.
- Подростковому возрасту свойственны повышенная эмоциональность, противоречивость в стремлении одновременно выделяться и быть таким, как все.
- В желании быть независимым, не забывайте об ответственности за свои слова и поступки.
- Не стесняйтесь обращаться к родителям, врачам, психологу, если возникли вопросы или трудности.



Больше двигайся!



Для здорового роста и развития девочкам активно двигаться просто необходимо. Уклоняясь от уроков физкультуры в пользу компьютера, вы лишаете свой организм возможности быть крепким и выносливым.



Выбирая вид спорта, ориентируйтесь на свои предпочтения. Пользы будет больше, если вы потанцуете 30 минут, как вам нравится, чем от часовой тренировки в тренажерном зале, если такое занятие вам не по душе.



Сердце и сосуды подростка не готовы справляться с тяжелой физической нагрузкой.



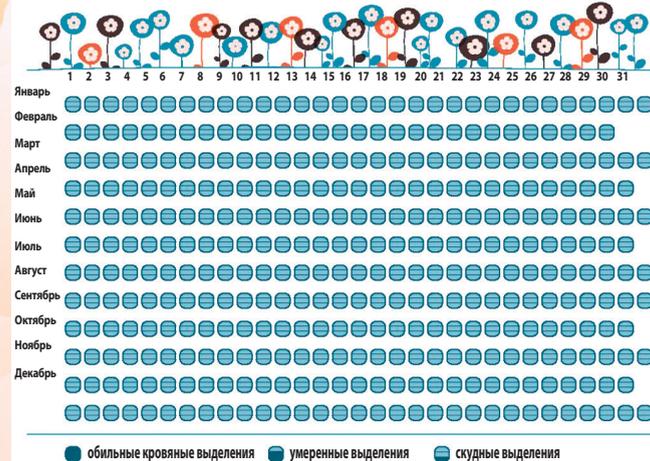
В этот период характерны колебания артериального давления и пульса, поэтому при занятиях спортом обязателен медицинский контроль!

Менструальный цикл - это период от первого дня наступления одной менструации (начала кровянистых выделений) до первого дня прихода следующей. В течение первых 1-2 лет месячные могут быть нерегулярными, потом цикл становится регулярным. Продолжительность нормального менструального цикла - от 21 до 35 дней.

С приходом месячных девочка уже способна забеременеть.

Следите за своим здоровьем: ежемесячно ведите менструальный календарь!

Как заполнить календарь менструального цикла?



Вести календарь очень просто - заполняйте его в дни менструации: заштриховывайте все три деления, если выделения обильные; два или одно деление - если они становятся меньше. Уже через несколько месяцев вы сможете установить продолжительность своего цикла и его регулярность.

Основные правила поведения во время менструации

- Применяйте гигиенические прокладки, которые следует менять через 4-6 часов.
- Ежедневно меняйте нательное белье.
- Не рекомендуется использовать гигиенические тампоны девочкам (только по особым случаям не более 3 часов).
- Принимайте душ, а не ванну (так как в теплой воде могут усиливаться кровянистые выделения).
- Не прикладывайте грелку на низ живота для уменьшения боли, так как тоже могут увеличиться кровянистые выделения.
- Обязательно подмывайтесь утром и вечером.
- При болезненных ощущениях возможно применение болеутоляющих, если же боль ярко выражена, обязательно посоветуйтесь с врачом.



Питайся правильно!

Один из распространенных страхов девочки-подростка - боязнь поправиться.

Причина повышенного веса - употребление пищи в большем количестве, чем требуется организму для роста и развития, особенно жиров и сахара.



Вот некоторые **советы по питанию:**

- заменяйте жирные молочные продукты на обезжиренные кефир, сыр, творог;
- ограничьте потребление мучного и сладкого;
- ежедневно в рационе должны быть овощи;
- исключите фастфуд, чипсы, кириешки;
- не злоупотребляйте жареным, копченым;
- замените сосиски и колбасу рыбой;
- если между основными приемами пищи появляется желание перекусить, пусть это будет яблоко или морковь, а не печенье;
- ешьте медленно и вставайте из-за стола слегка голодным, тогда чувство насыщения наступит позднее.

Изменения кожи

В период полового созревания начинают действовать новые потовые железы, изменяется запах тела.

Соблюдение простых правил гигиены - ежедневный душ, тщательное мытье с мылом ног, области подмышек с последующим использованием на чистое тело дезодоранта - поможет избежать неприятных ощущений.

Активизируется и деятельность сальных желез. Происходит усиленное образование кожного сала и закупорка протоков желез этим секретом, что может привести к воспалению.

Нельзя выдавливать такие «прыщики», замазывать их кремом или пудрой, так как могут возникнуть осложнения: рубцы, гнойники и даже заражение крови!

Умывайте лицо чистой водой с последующей обработкой специально разработанными гигиеническими средствами против угрей.



- Не стоит выполнять тяжелую физическую нагрузку.
- В эти дни особенно важны полноценный отдых и сон, здоровое питание.



Обратись к врачу, если:

- есть необходимость частой смены прокладок во время менструации;
- продолжительность кровянистых выделений больше одной недели или, наоборот, очень скудные выделения;
- если невозможно вести обычный образ жизни: появились слабость, головокружение, боли в низу живота во время месячных или в середине менструального цикла;
- менструации не наступили в возрасте старше 15 лет;
- менструальный цикл длится менее трех или более пяти недель.

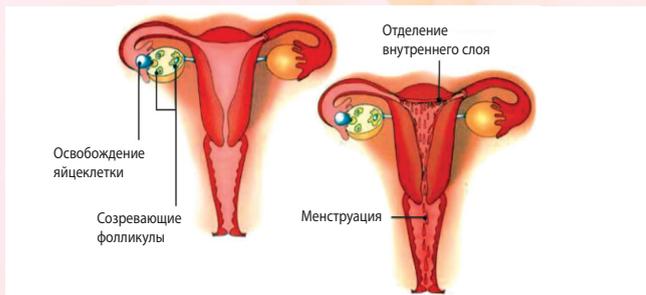
Изменения в яичниках и матке

Ежемесячно гормоны дают яичникам команду на созревание яйцеклетки. Приблизительно на 14-15-й день от начала каждой менструации из них в брюшную полость выходит созревшая яйцеклетка.

Одновременно в матке развивается внутренний слой, который наполняется секретом специальных желез. Созревшая яйцеклетка захватывается маточной трубой, по которой с помощью микроворсинок движется в сторону матки.

Если в маточной трубе яйцеклетка встречается со сперматозоидом, происходит слияние (оплодотворение), и наступает беременность.

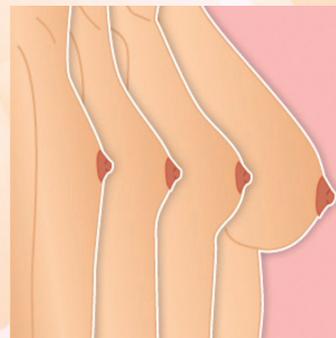
Если оплодотворение не происходит, то «невостребованный» внутренний слой матки отторгается, кровянистая жидкость вытекает наружу через влагалище - начинается менструация.



Изменения молочных желез

Обычно после 11 лет молочные железы активно развиваются.

Сначала грудь и сосок приподнимаются, увеличивается околососковый кружок. Они приобретают общий контур к 12 годам.



11 лет 12 лет 13-14 лет 15 лет

В 13 лет сосок, околососковый кружок и грудь образуют общее возвышение.

Постепенно сосок выступает из общего контура, молочная железа полнеет, увеличивается в объеме.

В это время может появляться ощущение напряжения, особенно перед месячными.

Это средний возраст перемен, происходящих в молочных железах, которые могут быть на год раньше или позже.