

Ce se întâmplă cu mine?



- * Cum să scap de coșuri?
- * Când o să am nevoie de sutien?
- * Cum sunt ciclurile?
- * De ce sunt indispusă?



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 ți s-au întâmplat încă. Ele nu apar la toată lumea la aceeași vârstă 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 îndoieli. Nu-ți face griji – schimbările au loc treptat, așa 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 grija 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 alți oameni.

Când se va întâmpla?

Se spune, de obicei, că începi să te schimbi pe la 10 ani, dar unor fete li se întâmplă mai devreme, iar altora, 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 vârstă, stadii diferite

Poți avea aceeași vârstă cu prietena ta, dar asta nu înseamnă că vă veți maturiza exact în același timp. Poate că tu ți-ai terminat dezvoltarea și creșterea înainte ca ea 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 ți se dezvolte sânii.
Fața ți se alungește.
Părul pubian începe să-ți crească.
Îți crește păr la subsuori.
Începi să transpiri mai mult.
Pielea și părul ți se pot îngrișa.
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 ½ 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 îngroșa cel mai mult. Oasele pelvisului ți se vor lăți pentru ca mai târziu bebelușii să poată să crească în interiorul tău și să se nască.

Forța 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.

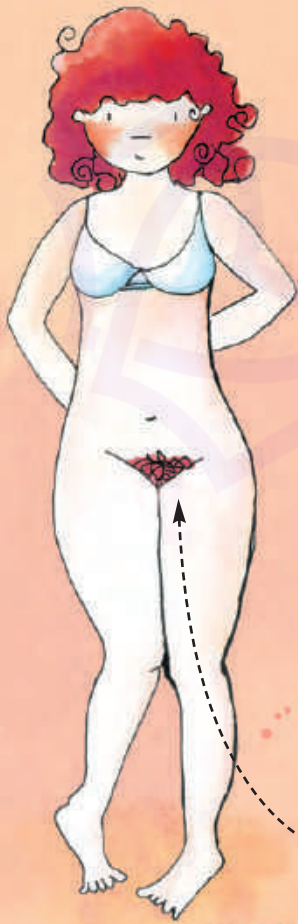
Fetele au mai puțină forță decât băieții, dar nu numai pentru că ele sunt mai puțin musculoase. Băieții sunt de obicei mai mari, cu umeri mai lați, cu inima și plămânii mai mari.



Problema greutateii

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 remarca 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 încrețește pe măsură ce crește și poate avea o culoare diferită de cel de pe cap. Dacă părul e atât de des încât iese din costumul de baie, îl poți 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 ți-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 toxică 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.



Îți cresc sânii

De ce îți cresc sânii? Ei bine, ei sunt făcuți în special pentru a hrăni bebelușii pe care îi poți avea, deoarece laptele matern este prima și cea mai sănătoasă hrană pentru ei. Cei mai mulți oameni cred că sânii sunt foarte atrăgători și sensibili la atingere.

Mai devreme sau mai târziu

Dacă sânii încep să-ți crească devreme, nu înseamnă că vei avea sâni mari. Probabil, ei se vor opri devreme din creștere. Iar dacă îți cresc târziu, nu vei avea neapărat sâni mici. Ei pot continua să crească până când vei avea cam 17 ani.



Au!

Dureri de creștere

Atunci când sânii vor începe să-ți crească, pot fi sensibili, dureroși sau cu mâncărimi, dar aceste senzații vor trece curând. Unul dintre sâni poate crește mai repede decât celălalt, dar nu-ți fie teamă că vor rămâne așa. Se vor egaliza, dar nimeni nu are sânii foarte simetrici.

Cum funcționează sânii

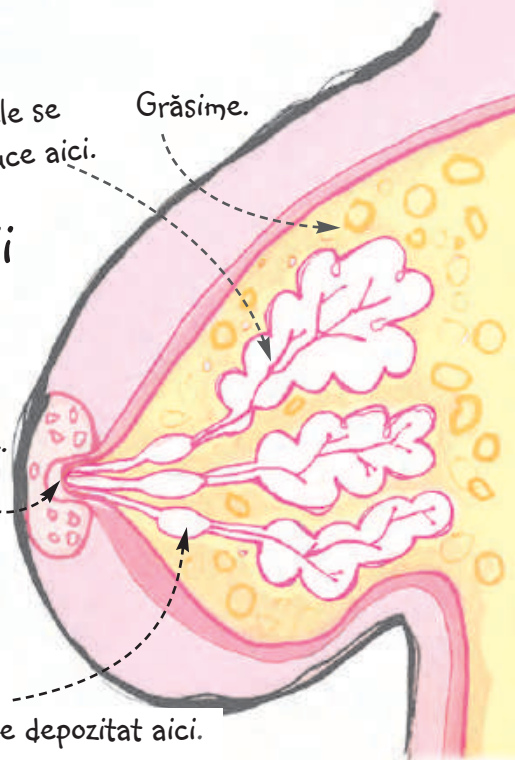
Sânii sunt alcătuiți în mare parte din grăsime, care acoperă și protejează zonele din interior care produc lapte. Acesta apare doar când femeia a născut un copil. Laptele iese din mameloane prin niște găuri prea mici ca să le poți vedea.

Laptele iese din mameloane.

Laptele se produce aici.

Grăsime.

Laptele e depozitat aici.



Toate formele și mărimile

Multor fete și femei le e rușine cu sânii lor. Ei au mărimi atât de diferite, încât e ușor să crezi că ai tăi ar trebui să fie mai mari sau mai mici decât sunt. Dar fie ei mici, de mărime medie sau mari, sunt toți normali. Și e bine că diferențelor oamenilor li se par atrăgătoare diferite dimensiuni.

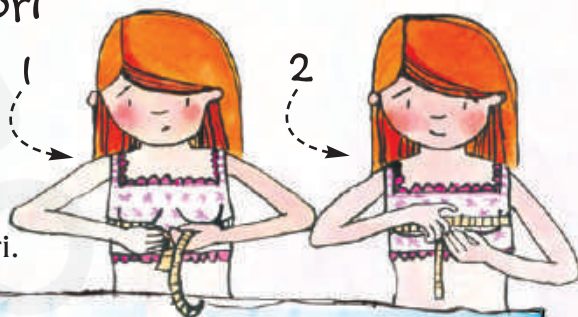


Problema sutienului

Depinde doar de tine când să începi să porți un sutien. Există unele chiar pentru persoanele cu cei mai mici sâni. Pe de altă parte, dacă nu-ți place ideea, nici nu trebuie să porți sutien, deși unele femei îl găsesc confortabil când fac sport.

Cum să te măsoari

E bine să ai o idee despre ce măsură porți înainte să te duci să cumperi un sutien. Iată cum trebuie să te măsoari.



1. Măsoară de jur-împrejurul coșului pieptului, imediat sub sâni. Întinde bine centimetrul când faci asta. Apoi adaugă 12 cm. Așa obții mărimea pieptului tău, de ex.:
 $68\text{cm} + 12\text{cm} = 80\text{cm}$.

2. Acum măsoară peste partea cea mai plină a sânilor, peste mameloane. Nu le turti cu centimetrul.

- * Dacă ai obținut același rezultat ca la mărimea pieptului, porți cupa AA.
- * Dacă există o diferență de 10-15 mm, ai cupa A.
- * O diferență de 2,5 cm înseamnă că ai cupa B.
- * O diferență de 5 cm înseamnă că ai cupa C.
- * O diferență de 7,5 cm înseamnă că ai cupa D.

Mărimea potrivită

Ca să vezi dacă sutienul ți se potrivește cu adevărat e bine să încerci mai multe stiluri și chiar mărci. Sutienu trebuie să ți se potrivească bine în jurul coșului pieptului, ca să nu se ridice. Cupele nu trebuie să fie prea mari, ca să nu se încrețească, dar nici prea strâmte, iar sânii să se umfle în afară. Pune-ți topul ca să verifici dacă sutienul îți dă o formă frumoasă pe sub haine.



Tipuri de sutiene

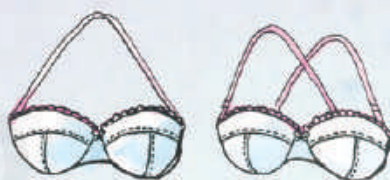
„Primele“ sutiene sau cele pentru „adolescente“ sunt făcute să fie moi și confortabile. Ele îți acoperă de obicei complet sânii, nu sunt prea transparente și îți dau o formă naturală.



Sutienu pentru sport trebuie să-ți țină bine sânii ca să te simți bine când faci exerciții.



Sutienele netede, fără prea multe cusături și ornamente arată cel mai bine sub tricouri.



Dacă are bretelele reglabile, le poți ajusta ca să nu se vadă când porți o bluză cu umerii goi.

Sutienele întărite cu sârmă susțin mai bine și dau formă sânilor mai mari, dar nu le sunt recomandate fetelor sub 16 ani. Ele nu sunt bune pentru sânii aflați încă în creștere.



Primul
meu sutien

