

12

Dojrzewanie fizyczne dziewcząt

(lekcja dla grupy dziewcząt)



Notatki: _____



Tematem dzisiejszej lekcji będzie dojrzewanie, o którym mówimy, że jest procesem zmian polegających na tym, że dziewczynka zamienia się w kobietę. Słowo „proces” oznacza, że owe zmiany nie zachodzą z dnia na dzień. Okres dojrzewania trwa kilka lat i rozpoczyna się między 9. a 13. rokiem życia – najczęściej, gdy dziewczyna ma 11 lat.

Pierwszymi zwiastunami zmian są gwałtowny wzrost, początek rozwoju gruczołów sutkowych oraz pojawienie się owłosienia łonowego i pod pachami. Te zmiany możecie zauważyć gołym okiem. Pozostałe zachodzą wewnątrz waszego organizmu. Ukryte w jajnikach komórki jajowe (każda z was urodziła się z zawiązkami komórek jajowych) zaczynają dojrzewać, aż pewnego dnia dojrzała, czyli gotowa do zapłodnienia komórka jajowa opuści jajnik – moment ten nazywamy jajczkowaniem albo owulacją. Widoczną oznaką owulacji jest wystąpienie kilkanaście dni później krwa-

wienia miesięcznego, zwanego popularnie miesiączką. Pierwsza miesiączka pojawia się między 10. a 16. rokiem życia, zwykle w wieku 12 lat. Poprzedza ją pojawienie się białej, bezwonnej wydzieliny z pochwy, najczęściej na kilka miesięcy przed pierwszą miesiączką.

Warto wiedzieć, że pierwszy dzień krwawienia jest uznawany za pierwszy dzień cyklu miesiączkowego. Notowanie w kalendarzu pierwszych dni krwawienia jest bardzo przydatne – dzięki temu możemy łatwo policzyć, jak długie są nasze cykle. Początkowo mogą one być nieregularne, ale z biegiem czasu powinny się unormować i trwać ok. 30 dni.

Jednym z lęków towarzyszących dojrzewającym dziewczętom jest obawa przed bólem spowodowanym miesiączką. Dolegliwości bólowe w dole brzucha są spowodowane skurczami macicy. Zdarza się, że ból jest dokuczliwy, jednak najczęściej ma łagodny przebieg. Pomoże odpoczynek, umiarkowany ruch na świeżym powietrzu (np. spacer), drzemka pod kocem lub ciepły kompres na podbrzusze.

Tempo zmian zachodzących w procesie dojrzewania jest sprawą indywidualną. Oznacza to, że zarówno wystąpienie miesiączki w wieku 10, jak i 16 lat jest objawem prawidłowym. Dlatego nie porównujcie się ze swoimi koleżankami! Każda z was jest jedyna i niepowtarzalna! Możemy nawet powiedzieć, że data pierwszej miesiączki jest zapisana w waszych genach. Dlatego nie martw się, jeśli jesteś jedyną dziewczyną w klasie, której jeszcze nie zaczęły rosnąć piersi lub pierwszą, u której pojawiło się krwawienie miesięczne. Każda z was ma swój czas.



1

W okresie dojrzewania pojawia się wiele wątpliwości. Uzupełniając poniższe zdania (możecie skorzystać z podpowiedzi) poszerzycie wiedzę o tym, co jest ważne dla każdej dziewczyny i kobiety.

- 1) Cykl miesięczkowy to
 - 2) Długość cyklu trwa zwykle od do dni; liczba 28 to tylko
 - 3) Miesiączka to wynik
 - 4) Krwawienie miesięczkowe trwa średnio od do dni.
 - 5) Aby zmniejszyć ból miesięczkowy (podbrzusza) można stosować
 - 6) Na pierwszą miesiączkę możesz spokojnie czekać do ____ roku życia. Na 2-3 lata przed pierwszą miesiączką może pojawić się wydzielina z pochwy (biała, grudkowata). Jest to objaw i może być sygnałem, że wkrótce pojawi się
 - 7) Przez pierwsze lata nieregularne cykle miesięczkowe traktowane są jako norma. Warto jednak w kalendarzyku zapisywać
 - 8) Najważniejszym momentem w cyklu kobiety jest inaczej zwane
 - 9) Owulacji zwykle towarzyszy wydzielanie się z odczuciem..... Jest to zjawisko
 - 10) Główne objawy stanów zapalnych pochwy to
- Trzeba wtedy koniecznie zgłosić się do lekarza ginekologa.

11) Nierównomierny rozwój piersi (jedna większa, druga nieco mniejsza) nie powinien być powodem do niepokoju, bo zdarza się taka asymetria ciała ludzkiego. Wielkość piersi i ich kształt są sprawą Warto też pamiętać o sporcie i dużej dawce ruchu.



Uzupełnienia zdań (kolejność została zmieniona)

- od 3 do 7 dni
- czas między pierwszym dniem krwawienia miesięczkowego a ostatnim dniem poprzedzającym następną miesiączkę.
- dziedziczną
- 16 roku życia; prawidłowy; pierwsza miesiączka.
- złuszczenia się błony śluzowej macicy wraz z krwią, która wydostaje się przez pochwę na zewnątrz organizmu kobiety.
- 2; kolejne daty miesiączkowania.
- delikatny masaż brzucha, ciepłe okłady, uzupełnić niedobór magnezu. (Uwaga na tabletki przeciwbólowe – można się od nich uzależnić!)
- śluzu; wilgotności, mokrości; normalne.
- jajczkowanie; owulacją
- swędzenie zewnętrznej części narządów płciowych i upławy o serowatym wyglądzie w szarym lub zielonożółtym kolorze. Może także pojawić się ból przy oddawaniu moczu.
- Od 23 dni (cykle krótkie) do 36 dni (cykle długie); liczba 28 to tylko średnia długość cyklu.