



3. Rozwój fizyczny

NA TEJ LEKCJI DOWIECIE SIĘ

- co pobudza wasz organizm do rozwoju, czyli czym są hormony,
- o charakterystycznych zmianach zachodzących u dojrzewających dziewcząt,
- o rozwoju fizycznym chłopców w okresie dorastania.

Dojrzewanie fizyczne dziewcząt

• **Rozwój piersi**

Rozwój piersi rozpoczyna się od stadium pączka: na płaskiej klatce piersiowej uwypukla się brodawka sutkowa z otoczką. Następnie zaczynają rosnąć tkanka gruczołowa i tkanka tłuszczowa – piersi przechodzą kolejne stadia rozwoju aż do osiągnięcia kształtów właściwych dla dorosłej kobiety. Rozwój piersi jest cechą bardzo indywidualną: u jednych dziewcząt następuje stosunkowo szybko, u innych dużo wolniej. Często rozwój ten jest niesymetryczny: bywają okresy, gdy jedna pierś jest znacznie większa niż druga. Jest to zjawisko przejściowe, w końcowej fazie rozwoju wszystko się wyrówna, choć nie zawsze idealnie, człowiek nie jest przecież zupełnie symetryczny.

Wielkość biustu jest również cechą osobniczą, nie ma ona istotnego znaczenia dla karmienia piersią. Na ogół bowiem różnice dotyczą tkanki tłuszczowej, a nie gruczołowej, wytwarzającej mleko, której z reguły jest wystarczająca ilość, nawet przy bardzo drobnych piersiach. Kształt biustu można poprawić utrzymaniem właściwej postawy ciała (nie należy się garbić!) i gimnastyką mięśni klatki piersiowej, większe poprawki nie są jednak możliwe. Należy po prostu polubić swój biust.

• **Rozwój owłosienia łonowego**

Początkowo w okolicy wzgórka łonowego pojawiają się pojedyncze proste włosy. Ich liczba stopniowo się zwiększa, stają się grubsze, skręcone i po pewnym czasie owłosienie przybiera kształt trójkąta, pokrywającego wzgórek łonowy i wargi sromowe większe.



• Pojawienie się białawej wydzieliny z pochwy

Wystąpienie białawej wydzieliny sygnalizuje, że układ płciowy uaktywnia się i za kilka miesięcy (do roku) pojawi się pierwsza miesiączka. Biaława, bezwonna wydzielina jest zjawiskiem fizjologicznym i nie należy jej mylić z upławami, czyli wydzieliną patologiczną. Ta ostatnia bywa zwykle żółtawa, ropna, czasem brunatna lub biała serowata, obfita; towarzyszą jej często dodatkowe przykre odczucia, takie jak świąd lub pieczenie. Wystąpienie upławów zawsze powinno być sygnałem do wizyty u lekarza ginekologa, gdyż często jest objawem infekcji narządów płciowych.

• Pierwsza miesiączka

Pierwsza miesiączka pojawia się zwykle pomiędzy 10. a 16. rokiem życia, przeciętnie w 13. roku życia. Miesiączka to złuszczająca się błona śluzowa macicy wraz z krwią z pękających naczynek krwionośnych, znajdujących się w błonie. Pierwsze miesiączki zwykle są nieregularne, nietypowe, na przykład bardzo skąpe lub przeciwnie – obfite; czasem towarzyszy im złe samopoczucie i ból w podbrzuszu. Jeśli dolegliwości towarzyszące miesiączkowaniu są bardzo nasilone (np. silny ból, obfite krwawienie), warto zasięgnąć porady lekarza.

Na ogół jednak czas ten nie wymaga od dziewcząt zmiany trybu życia i ograniczenia aktywności, przeciwnie – rozsądna aktywność (z wyłączeniem sportów siłowych) jest bardzo wskazana, gdyż rozładowuje napięcie mięśniowe i zmniejsza bolesność.

Miesiączkowanie towarzyszy kobiecie od okresu dojrzewania do przekwitania, czyli do około 45.–50. roku życia. Pierwsze cykle bywają często bezowulacyjne, to znaczy w ich przebiegu nie występuje jajczkowanie (nie dojrzewa komórka jajowa). Cykle bez owulacji mogą występować do 2 lat po pierwszej miesiączce, zdarza się jednak, że już pierwszą miesiączkę poprzedza owulacja.



W czasie miesiączki należy szczególnie dbać o higienę intymną, myć się kilka razy dziennie i często zmieniać podpaski. Dobór podpasek jest sprawą indywidualną, każda dziewczyna znajdzie taki rodzaj, jaki jej odpowiada. Nie zaleca się natomiast stosowania tamponów – młode dziewczęta są bardziej od dorosłych kobiet podatne na infekcje dróg rodnych, a tampony temu sprzyjają. Lepiej więc z nich zrezygnować.

• Zmiany wyglądu i sylwetki ciała

Zmiany wyglądu u dziewcząt polegają na zarysowaniu się linii bioder, wystąpieniu wyraźnego wcięcia w taliu oraz odkładaniu się tkanki tłuszczowej w niektórych partiach ciała (biodra, piersi). Jest to zjawisko fizjologiczne, niezbędne do prawidłowego rozwoju, i nie ma nic wspólnego z tyciem. Dlatego też w okresie dojrzewania należy zapomnieć o wszelkich próbach odchudzania się, jest to ten okres życia (poza niemowlęcym), kiedy właściwe odżywianie się jest niezbędne.

Pokazywanie w kolorowych czasopismach czy telewizji modelek o bardzo szczupłej sylwetce powoduje często pełne samozaparcia próby odchudzania się u nastolatków chcących osiągnąć ten rzekomy ideał. Jest to bardzo niebezpieczne: jakiegokolwiek ograniczenia podstawowych substancji odżywczych, a zwłaszcza białka, w czasie bardzo intensywnego wzrostu organizmu kończą się często poważnymi kłopotami zdrowotnymi. Krańcowym przypadkiem jest anoreksja – ciężkie schorzenie polegające na odmawianiu przyjmowania pokarmu i patologicznym chudnięciu. Pomimo postępującego wyniszczenia organizmu dziewczyna nadal jest przekonana, że jest za gruba, i nie je. Bez pomocy medycznej i psychologicznej (a czasem nawet pomimo niej) choroba może prowadzić do śmierci. Cóż więc mają zrobić dziewczęta, które pragną utrzymać zgrabną sylwetkę, nie szkodząc jednocześnie własnemu organizmowi? Bez szkody dla zdrowia możecie zrezygnować ze słodczy, czipsów i hamburgerów, a zamiast na pizzę wybierzcie się z przyjaciółmi do baru sałatkowego.



Pyramida żywienia

3. Rozwój fizyczny



Wolne chwile poświęćcie na dowolną formę aktywności fizycznej: basen, siatkówkę, rower czy choćby długi spacer z psem. Ruch nie tylko pomoże uporać się ze zbędnymi centymetrami w talii, ale także zwiększy ogólną sprawność, zarówno fizyczną, jak i umysłową (dla mózgu ważne jest dotlenienie!).

• Uroda i kosmetyki

Naturalna w wieku dojrzewania chęć podobania się powoduje czasem, że dziewczęta używają licznych środków mających podkreślić ich urodę. Tymczasem nadużywanie kosmetyków działa wręcz odwrotnie: naturalne piękno znika pod warstwą kremów i pudru. Zbyt obfite używanie środków kosmetycznych nie sprzyja urodzie i jest w złym guście. Elegancki makijaż jest dyskretny i podkreśla naturalne walory, a używanie perfum, nawet najlepszej marki, nie może zastąpić mydła, szamponu i płynu do kąpieli. W okresie dojrzewania absolutnym priorytetem jest codzienna higiena, a najlepsze kosmetyki to czystość, świeżość i uśmiech.

POLECENIA I PYTANIA

1. Porozmawiajcie w parach o różnych postawach dziewcząt wobec dojrzewania.
2. Co może pomóc dojrzewającym dziewczętom w zaakceptowaniu zmian, jakie pojawiają się w ich wyglądzie?
3. Jakie są przyczyny anoreksji u dorastających dziewcząt i w jaki sposób tę chorobę się leczy? Materiałów na ten temat poszukajcie w internecie* lub skorzystajcie ze zbiorów biblioteki szkolnej.

* <https://portal.abczdrowie.pl/anoreksja> (dostęp: 3 lipca 2017 r.).