

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 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 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 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 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 îngroșa.

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.