

## Чтобы достичь гармонии с гормонами необходимо:

1. **Высыпаться.** Для накопления женской силы полезно рано ложиться спать и рано просыпаться.
2. **Правильно питаться** – больше клетчатки (овощи, серые крупы, хлеб грубого помола, меньше сладостей и жира, достаточно белка и воды). При угревой сыпи – убери из рациона все сладкое, свежую выпечку и молоко.
3. **Заниматься физкультурой ежедневно.**
4. **Дышать свежим воздухом**, гулять не менее 1,5–3 часов в день.
5. **Овладеть** техниками стрессоустойчивости и гигиены эмоций.
6. **Соблюдать чистоту тела:** Ежедневно мойся с нейтральным (детским) мылом. Дезодорантом каждый день пользоваться нельзя. Он нарушает работу лимфатической системы. Подмывайся утром и вечером. Используй нейтральное мыло, воду теплую проточную, направление струи спереди назад, имей личное полотенце для этих целей, нижнее белье меняй ежедневно. Акне (прыщи) выдавливать нельзя, используй специальные гели или мази (продаются в аптеках). Обратись к врачу-дерматологу.

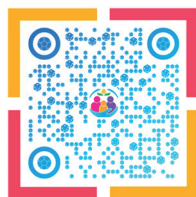
**Ежегодные профилактические медицинские осмотры у стоматолога, гинеколога, педиатра – важная и необходимая мера для сохранения и укрепления здоровья.**

**ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**  
ул. Советская, 32Б, тел.: 377-300



COZIMP.RU

Ты записана в Центр здоровья:  
Дата \_\_\_\_\_  
Время \_\_\_\_\_



ВКОНТАКТЕ



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой

*Про задумки природы  
о здоровье девочки*



*Ты, наверное, заметила, как сильно изменилось твое тело. Оно живет по собственным часам и начинает меняться, подчиняясь законам природы. Чудесные превращения, через которые проходят все девочки, – это абсолютно естественный процесс.*

**Для девочек от 11 до 14 лет**

**В 10–11 лет** начинается бурный рост. До первой менструации ты можешь за пару лет вырасти на 25 см, а потом до 18 лет – еще на 5 см.

**Меняются очертания тела:** бедра становятся шире, ягодицы – более округлыми.

**В 11–12 лет** начинает развиваться грудь. Сначала появляются бугорки, которые очень медленно увеличиваются до 17 лет.

**В 12–13 лет** появляются волосы на лобке, а через 1,5 года – в подмышечных впадинах.

**Примерно в 11–13 лет происходит первая менструация, хотя это может случиться с 10 до 15 лет.**

**Все эти превращения – результат активной работы женской репродуктивной системы.**

Главные гормональные дирижеры, которые находятся в центральной нервной системе называются **гипоталамус** и **гипофиз**. Своими гормонами они начинают стимулировать яичники\*, в яичниках рождаются **гормоны эстрогены и прогестерон**, именно эти гормоны формируют женское тело, защищают от болезней, сохраняют молодость и красоту.

\* **Яичники** – это две небольшие железы размером 2,5–3 см в длину. Располагаются они рядом с маткой справа и слева от неё.

#### Интересный факт:

**В яичниках содержится полный запас яйцеклеток на всю жизнь, они там появились, когда ты была еще в утробе матери**

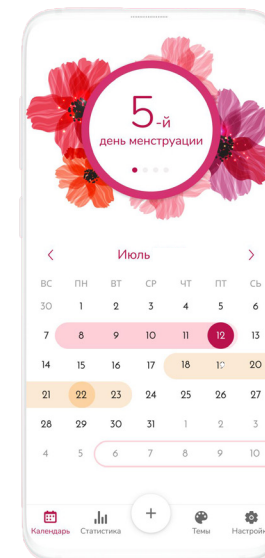
#### Что же такое менструация?

Каждый месяц в яичнике созревает яйцеклетка, готовая покинуть его примерно в середине месяца. Момент выхода яйцеклетки называется овуляцией. Далее яйцеклетка продвигается по маточным трубам и через 3–4 дня достигает матки. В это время слизистая оболочка матки (эндометрий) утолщается и обогащается питательными веществами. Если оплодотворения не произошло, слизистая оболочка матки отторгается и вместе с яйцеклеткой выводится наружу в виде кровянистой жидкости. **Это и есть менструация.**



#### Тебе нужно знать:

- ∞ Период с первого дня одной менструации до первого дня другой менструации называется менструальным циклом.
- ∞ Нормальная продолжительность менструального цикла от 21 до 36 дней.
- ∞ В среднем период кровянистых выделений длится 3–7 дней.
- ∞ Каждая девушка должна вести свой календарь, в котором отмечается начало, продолжительность менструации и обильность выделений. Только по календарю ты сможешь определить свой цикл.



**Возможно такое:** В течение первых шести месяцев менструация может быть нерегулярной и задерживаться до нескольких месяцев.

#### Есть повод обратиться к врачу–гинекологу, если:

- ✓ Задержки сохраняются в течение 7–12 месяцев от первой менструации.
- ✓ Тебе 15 лет, а менструация не началась.
- ✓ Твой цикл, менструальное кровотечение короче или длиннее 21–36 дней.
- ✓ Сильно беспокоят болезненные ощущения на фоне менструации.
- ✓ Беспокоят другие выделения с неприятным запахом.

#### Что может чувствовать девушка в переходном возрасте?

**Неравномерность роста.** Иногда девочкам не нравится их отражение в зеркале. Тело растет неравномерно и это может вызывать дискомфорт.

**Перепады настроения.** Эмоции могут захлестывать: прекрасное настроение меняется вдруг на плохое без видимой причины; ты устаешь, плачешь или обижаешься по пустякам.

**Повышенная потливость.** Она не связана с физической или эмоциональной нагрузкой.

**ВСЁ ЭТО ПРОИСХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЕЙСТВИЙ НОВЫХ ДЛЯ ТЕБЯ ГОРМОНОВ**