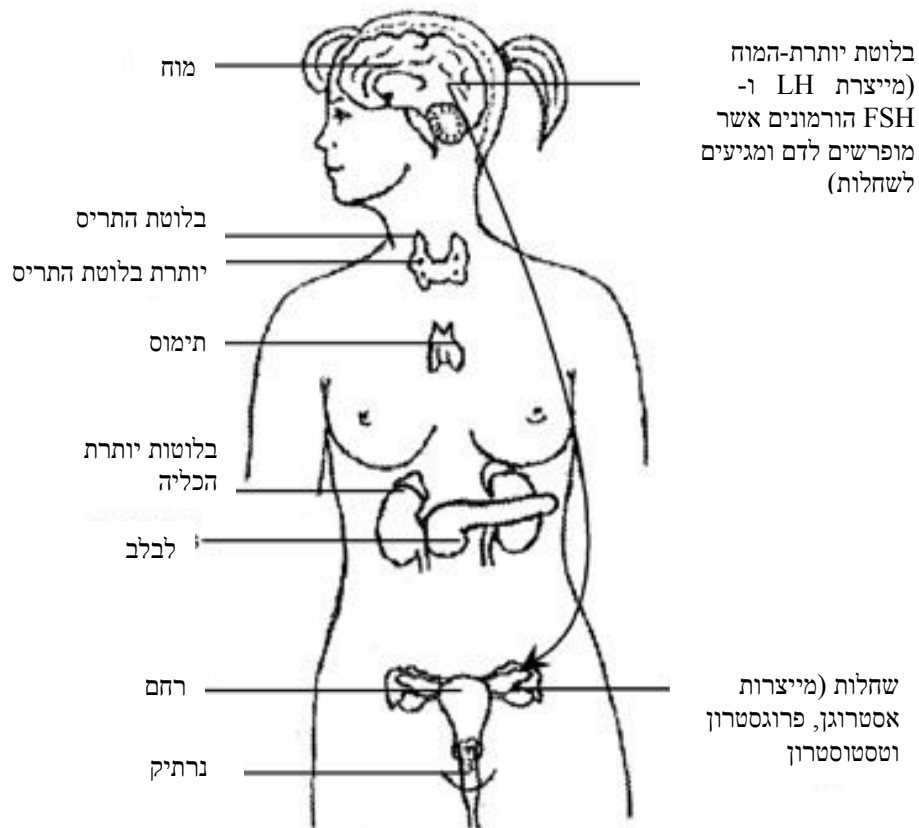


מידע בריאותי לצעירות ומתבגרות

מה קורה בזמן שאנחנו מתבגרות מינית?



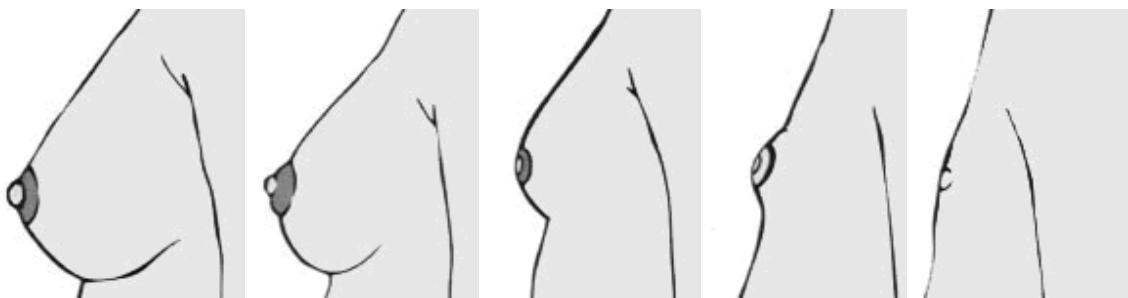
בבוא העת להתבגר, גופך ישלח סימנים מבלוטת יותרת-המוח לשחלות ותהליך ההתבגרות המינית יחל. בתקופה זו גופך ישתנה.

התפתחות השדיים- בתקופת ההתבגרות שדיך יחלו לגדול ולהתפתח. השדיים יתחילו כ"ניצני שדיים", בליטה קטנה מתחת לפטמה והעטרה (העטרה הינה האזור הכהה מסביב לפטמה). שד אחד יכול להתחיל לצמוח ולהתפתח לפני השני לעיתים אפילו 6 חודשים לפני. בתחילה השדיים יכאבו קצת ויהיו רגישים למגע אך זה ייעלם כשהשדיים יהיו יותר עגולים ומלאים. הפטמה והעטרה מתכהות עם התפתחות השדיים. במקרים רבים השדיים מתפתחים בצורה לא סימטרית כאשר שד אחד יכול להיות יותר גדול מהשני וזה נורמלי לחלוטין. לנשים רבות יש שד אחד שהוא קצת יותר גדול מהשני, אך השוני בין השדיים קטן ככל שהשדיים גדלים. ההבדלים בגדלים של השדיים בין נערות

יכול לנבוע מהבדלים משפחתיים, הורמונלים ומשקל. התפתחות מהירה של השדיים יכולה לגרום להופעה של סימני מתיחה על השדיים, סימנים שנעלמים עם הזמן. לקראת סוף תהליך ההתבגרות תיתכן צמיחת שערות סביב לעטרה.

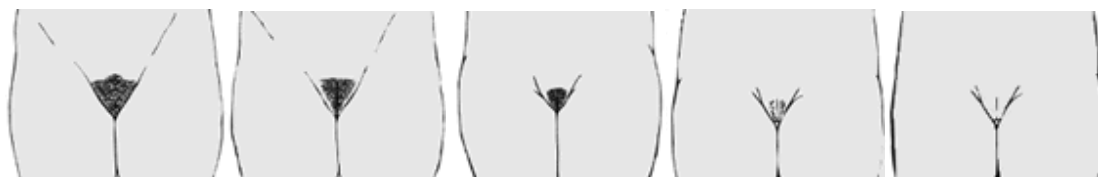
עם התפתחות השדיים כדאי להתחיל לחשוב על לבישת חזייה שתתמוך בשדיים. כדאי לשוחח עם אמך, אחות גדולה או כל אדם אחר שאיתו תרגישי נוח לשוחח על הנושא וללכת לקנות חזיה.

התרשימים הבאים מראים את חמשת שלבי התפתחות השדיים:



שיער בבית השחי ובערוה- אחד מהסממנים של תקופת ההתבגרות הינה צמיחת שיער באזור הערוה (סביב לנרתיק) ובבית השחי. לרוב צמיחת שיער הערוה מתחילה אחרי תחילת התפתחות השדיים אך תיתכן גם צמיחת שיער ערוה תחילה. השיעור בערוה יחל לפני השיעור בבית השחי. השיער בבית השחי בדרך כלל גודל בשלבים הסופיים של ההתפתחות הגופנית. בתחילה יהיו לך כמה שערות יחידות באזור הערוה ובבית השחי. ככל שתגדלי ותתפתחי כך השיער יגדל ויהפוך להיות עבה ומתולתל יותר. נערות רבות מחליטות לגלח את השיער בבית השחי. אין שום סיבה בריאותית למעשה זה אבל יש הרבה נערות שפשוט מעדיפות כך, ואת תבחרי באם רצונך לעשות כן או לא. דברי עם אמך, אחות גדולה או אדם אחר שנוח לך לשוחח עימו על נושא זה.

התרשימים הבאים מראים את חמשת שלבי גדילת שיער הערוה:



האצה בגדילה ושינויים בצורת הגוף - לרוב הנערות יש האצה בגדילה בשנה לפני שהן מקבלות את המחזור החודשי הראשון. כפות רגליים וידיים הם לרוב הדבר הראשון שגדל מהר, ואחרי זה שאר הגוף. אחרי שתקבלי את המחזור החודשי הראשון הגדילה תואט, אבל תגבחי בערך עוד 1 עד 2 אינצ'ים.

בתקופת ההתבגרות הירכיים שלך יתרחבו והמותניים יקטנו. גופך יתפתח לגוף בריא ומעוגל. פני לרופא/ה או המייעץ הרפואי שלך אם לא התחלת להתפתח ולהשתנות עד גיל 13 שנה. חשוב להבדק בתקופת ההתבגרות כדי לוודא שגובהך ומשקלך הינם תקינים.

הפרשות מהנרתיק - נערות בגיל ההתבגרות יתחילו בשלב מסוים להבחין בכתמים לבנים או צהובים באזור המפשעה על התחתונים שלהן. הפרשה זו הינה נורמלית והיא מיועדת לעזור לנקות וללחלח את הנרתיק. אם הינך סובלת מריחות לא נעימים, גירוי או גירוד באזור הנרתיק זה יכול להצביע על דלקת וכדאי שתפני לייעוץ רפואי. בדרך כלל, נערות יקבלו את המחזור הראשון שלהן שנה אחרי תחילת הופעת ההפרשה לראשונה.

עור - בזמן תהליך ההתבגרות העור הופך להיות שומני יותר וייתכנו הופעת פצעונים ואקנה. הסיבה להופעת האקנה הינה עליה ברמת ההורמונים ופעילות מוגברת של בלוטות השומן. כדי לשמור על עור פנייך מומלץ לשטוף את הפנים לפחות פעם ביום עם סבון מיוחד לעור הפנים ובמים פושרים. דאגי לא לקרצץ את הפנים יותר מדי חזק כי זה יכול לגרום לגירוי בעור והתפשטות האקנה. מומלץ גם לשטוף את השיער בקביעות ולשמור שהפנים והידיים תמיד יהיו נקיים. ניתן לטפל באקנה בתרופות מיוחדות שאפשר להשיג בכל בית מרקחת או אצל הרופא/ה שלך. אם בעיית האקנה רצינית יותר, ניתן לפנות לרופא עור מקצועי להתאמת טפול תרופתי מתאים. גלולות למניעת הריון שנלקחות דרך הפה בדרך כלל עוזרות לפתור את בעיית האקנה.

זיעה - בלוטות הזיעה נהיות פעילות יותר במהלך גיל ההתבגרות וזה יכול לגרום לריח זיעה לא נעים. זה הזמן להתחיל לחשוב על ללכת לקנות דיאודורנט שיעזור לך למנוע את הריח.

מחזור הווסת - אחד מהשלבים היותר מוכרים של תהליך ההתבגרות אצל נערות זה קבלת המחזור החודשי (מחזור הווסת). רוב הבנות מתחילות לקבל את הווסת בערך שנתיים וחצי אחרי שהשדיים שלהן התחילו להתפתח. רוב הנערות יקבלו את המחזור הראשון בגיל 12-13 שנים, אבל ישנן בנות שמקבלות את המחזור הראשון בגיל מוקדם

כמו גיל 9 שנים, ויש המקבלות את המחזור הראשון בגיל הרבה יותר מאוחר כמו גיל 16 שנה.