

Что с тобой происходит.

Все, что нужно знать девочкам о себе.

Физические изменения,

которые происходят в организме девочек в период полового созревания, вызываются действием гормональных и наследственных факторов. Обычно они начинаются тогда, когда повышается активность гипофиза – железы, находящейся в основании головного мозга. Под воздействием гипофиза яичники выделяют гормоны – эстрогены. Именно эстрогены вызывают многие из тех изменений, которые с тобой происходят.

Половое созревание

Начинается в возрасте от 10 до 16 лет и продолжается несколько лет.

Однако у каждой девушки этот процесс проходит по-своему, и «внутренние часы» организма сами определяют, когда наступит такое время. Не огорчайся, если изменения, происходящие у твоих подруг, у тебя еще не начались – они скоро начнутся.

Вот с чем ты столкнешься в период полового созревания:

1. Скачок роста.

Нередко это первый признак полового созревания. Внезапно ты начинаешь быстро расти и прибавляешь в весе.

2. Увеличение молочных желез.

У каждой девушки молочные железы имеют свой размер и форму и увеличиваются по-разному.

3. Рост волос на теле.

*Под мышками , на ногах и на лобке
начинают расти волосы.*

4. угри. Жирные волосы.

Не волнуйся, если твои кожа и волосы вдруг станут жирными, а на коже начнут появляться угри. Это нормально. Это происходит потому, что сальные железы твоей кожи становятся более активными и выделяют мяслянистое смазывающее вещество, называемое кожным салом. Тебе придется чаще умываться, не реже 2 раз в день. Постарайся есть больше свежих овощей и фруктов и не трогать лицо руками.

Тебе придется чаще умыться, не реже 2 раз в день. Постарайся есть больше свежих овощей и фруктов и не трогать лицо руками. Если угри тебя сильно беспокоят, посоветуйся с врачом.

Мой волосы мягким шампунем хоть каждый день, если это необходимо.

Потовые железы становятся более активными, и поэтому тебе придется регулярно принимать душ или ванну.

5. Выделения.
