

POTRZEWANIE DZIEWCZYNEK

Czas, który spędzamy wspólnie z najbliższymi jest niezwykle cenny. Dzieci szybko dorastają, Wasze córki stają się młodymi kobietami, Wasi synowie zmieniają się w młodych mężczyzn. Pomimo niepełnosprawności intelektualnej, biologicznie Wasze dziecko będzie się rozwijać podobnie jak rówieśnicy i warto wspierać rozwój jego seksualności. Mam nadzieję, że wraz z Waszym dorastającym już dzieckiem, wspólnie podążycie drogą, podczas której porozmawiacie o okresie dojrzewania i zmianach, które mu towarzyszą. Ponieważ to Wy nadal jesteście najważniejszym przewodnikiem po życiu i towarzyszem codzienności Waszego dziecka, to Wam ufa najbardziej, z Wami czuje się najbezpieczniej, na Wasze wsparcie może liczyć każdego dnia. I to przy Was najwięcej się nauczyło. Teraz, gdy dojrzewa i staje się młodym dorosłym, szczególnie będzie potrzebowało Waszego wsparcia i obecności.

Rozwój psychiczny i seksualny jest czymś naturalnym i dotyczy wszystkich dzieci. Wiele kwestii budzi zainteresowanie, więc warto być codziennie gotowym na pojawiające się pytania i w miarę możliwości szczerze na nie odpowiadać. Pomocne będą treści tej i innych książeczek serii. Każde dziecko jest wyjątkowe, każde będzie potrzebowało innego, indywidualnego podejścia do edukacji. Ważne, aby czuło, że w razie czego jesteście tuż obok i spróbujecie zaspokoić jego rodzającą się ciekawość. Pamiętajcie, że ucząc nie rozbudzacie seksualności Waszego dziecka, ani jego potrzeb. Celem mądrej edukacji jest uświadamianie i dostarczanie wiedzy w kontrolowany sposób. Wszystkie zmiany jakie zachodzą w okresie dojrzewania u Waszego dziecka są kwestią indywidualną, nieprawidłowości również. Mogą się pojawiać zaburzenia okresu dojrzewania, jednak należy pamiętać, że wszystkie zmiany biologiczne, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem hormonów, będą takie same jak u sprawnych rówieśników. Wasze dziecko dojrzewa! Bądźcie na to gotowi.



- Porozmawiaj z kimś, przy kim dobrze się czujesz, z mamą, z przyjaciółką.
- Wybierz się na spacer, pobiegaj, potańcz.
- Nauce się czegoś nowego, na przykład gry na instrumencie, z przyjaciółką.
- Słuchaj muzyki, pospiewaj.
- Fograj w jakiś zabawny film.
- Obejrzyj jakiś zabawny film.
- Weź kąpiel z aromatycznym zapachem.
- Zrelaksuj się.
- Narysuj coś, namaluj, ulep.
- Przeczytaj książkę.

Droga Mamo dorastającej córki, być może pamiętasz jeszcze jak sama dojrzewałaś, jak wiele sytuacji wydawało się trudnych, nieznanych, ile razy coś Cię zaskoczyło. Warto podzielić się czasem wspomnieniami z przeszłości, przypomnieć sobie, jak kiedyś też miałaś lepsze i gorsze dni, huśtawki nastrojów, czułaś się chwilami zagubiona i zaskoczona. To normalne w tym okresie i każda dziewczynka przez to przechodzi.

Bądź z córką, towarzyszy jej w podróży w kierunku dorosłości. Wspieraj i pokazuj, że wiesz co czuje, bo kiedyś też byłaś nastolatką. Bądź uważna, szczerza i otwarta. Dziel się wiedzą, uwagą, zrozumieniem. Staraj się mówić o zmianach fizycznych i psychicznych dużo wcześniej, stopniowo, wykorzystuj sytuacje codzienne do zapoznawania jej z wiedzą jak będzie się zmieniać jej ciało. Odpowiadaj na pytania i wątpliwości, najlepiej konkretnie i od razu. Zaakceptuj to, że dorastające dziecko czasami chce być samo. Stawiaj granice, ale też bądź wyrozumiała i zaakceptuj jej potrzeby. Naucz córkę zasad higieny oraz czynności toaletowych i dopinguj by wykonywała je codziennie. Najlepiej samodzielnie. Potraktuj zakup pierwszego stanika, pierwszą miesiączkę jak ważne wydarzenie. Naucz ją prowadzenia kalendarzyka miesiączek, dzięki któremu zaobserwuje, że miesiączka się powtarza i można przewidzieć kiedy się pojawi. Naucz się też, że w dniach poprzedzających miesiączkę powinna mieć podpaski lub tampony. Dobierzcie najlepsze i kupcie je razem. Gdy zaobserwujesz brak miesiączki, bolesne lub bardzo obfite krwawienia, silne, brzydko pachnące upławy, dziewczynka czuje ból podczas oddawania moczu, przed rozpoczęciem współżycia – konieczna jest wizyta u ginekologa. Wybierz lekarza, opowiedz jej wcześniej na czym polega badanie, jak wygląda gabinet. Drogi Tato wspieraj edukującą mamę. Dostrzegajcie i podążajcie za zmianami w życiu Waszej dojrzewającej córki. Wzmacniajcie jej poczucie wartości.

Pomyśl co lubisz? Co sprawia Ci przyjemność? Przypomnij sobie – W czym jesteś dobra? Co lubisz robić? O co nie musisz się martwić?

postaraj się zadbać o dobry nastój!

Kiedy jest Ci źle

- czujesz się rozchwiana emocjonalnie
- masz nieuzasadniony, szybko się zmieniający dobry albo zły nastój - „hustawki nastrojów”
- jesteś niepewna siebie, masz obniżony samopoczucie
- jesteś politrowana, humorzysta, traciśz panowanie nad sobą,
- złościś się z nieistotnych powodów
- połącz się skrajne uczucia, trudno je często zrozumieć i kontrolować
- trudno się Tobie zorganizować
- czujesz się smutna
- czujesz niepokój
- czujesz skrepowanie i zakłopotanie

Hormony mają też wpływ na Twoje emocje i uczucia. Możesz zaobserwować, że czasami:

HORMONY

Przez kilka najbliższych lat będziesz stopniowo...

... zmieniać się z dziewczynki w dorosłą kobietę. Twoje ciało będzie się zmieniać, jednak w odpowiednim dla niego momencie. To sprawa indywidualna, u każdego będzie to inaczej przebiegało. Dobrze być przygotowanym na pojawienie się zmian.

Dojrzewanie dziewcząt ma miejsce, gdy hormony rozpoczynają intensywniej pracować. Pod ich wpływem w najbliższym czasie:

- Urośniesz i przybierzesz na wadze.
- Twoje biodra się zaokrąglą.
- Twoje piersi się powiększą.
- Wyrosną Ci włosy pod pachami, na rękach i nogach.
- Będziesz się mocniej pocić.
- Pojawią się wypryski, krosty, pryszczki na twarzy, ramionach i plecach (trądzik).
- Włosy mogą Ci się przetruszczać.
- Twój głos nieco się pogłębi.
- Twoje narządy płciowe się powiększą i dojrzeją.
- Wokół Twoich zewnętrznych narządów płciowych (sromu) urosną włoski, zwane owłosieniem łonowym.

- Wewnątrz, w jajnikach, zaczną dojrzewać żeńskie komórki rozrodcze, czyli jajeczka (= komórki jajowe).
- Pojawi się pierwsza miesiączka, która będzie się powtarzać każdego miesiąca.
- Staniesz się płodna, czyli gotowa do zajścia w ciążę, zacznie się jajeczkowanie (zwane też owulacją).



ROSNĄCE PIERSI

Jedną z głównych zmian w okresie dojrzewania dziewcząt są powiększające się piersi.

Rosnące piersi bywają bolesne, czasami nabrzmią. Czasami jedna z nich rośnie szybciej niż druga, ale te różnice nie są duże i nie trzeba się nimi martwić.

Sutki stają się bardziej wyraźne, a otoczki brodawek sutkowych stają się większe i ciemniejsze.

Piersi pełnią ważną rolę gdy kobieta urodzi dziecko.

Wytwarza się w nich mleko, które jest najważniejszym pokarmem dla noworodka.

Piersi mogą mieć różny kształt i wielkość, to sprawa indywidualna.

DOBÓR BIELIZNY: BIUSTONOSZ / STANIK

Biustonosz (zwany też stanikiem) chroni piersi.

Powinien być dobrze dopasowany i być wygodny.

Nowy stanik powinnaś zapinać na ostatnią haftkę.

Ramiączka są regulowane, możesz je skracać lub przedłużać. Poproś o pomoc mamę.

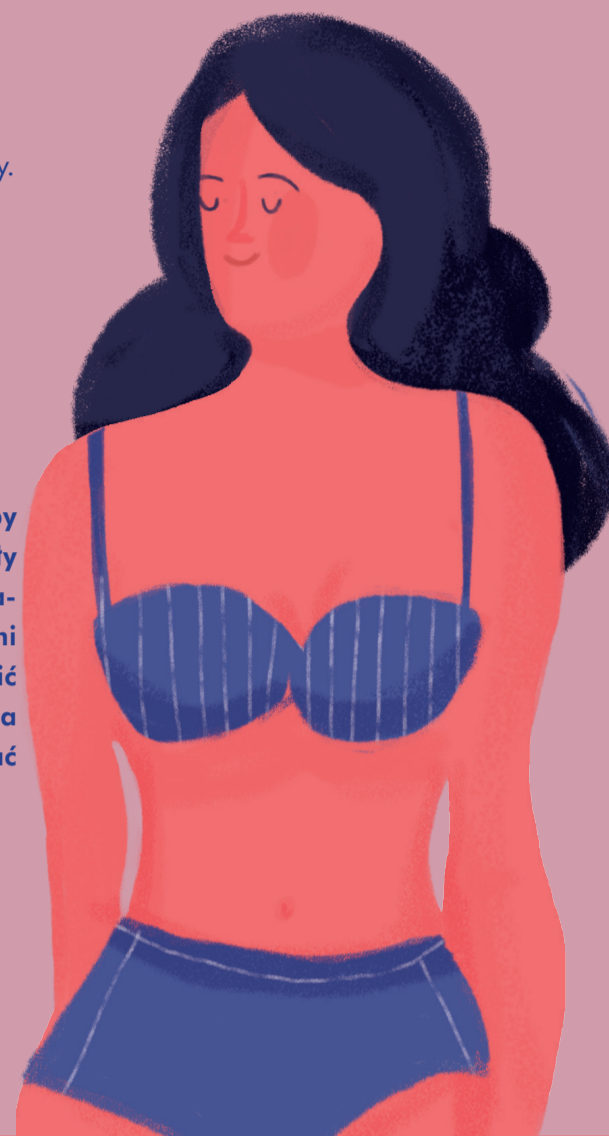
Weź miarę krawiecką i dobierz odpowiedni rozmiar biustonosza na podstawie wymiarów:

- obwód w biuście
- obwód pod biustem

Przed zakupem warto przymierzyć biustonosz i sprawdzić czy jest wygodny.

BADANIE PIERSI

Piersi należy badać, żeby sprawdzić czy nie pojawiły się guzki albo jakieś zmiany. Niestety piersi czasami chorują, mogą się pojawić torbiele, guzy i wtedy trzeba to koniecznie skonsultować z lekarzem!



Jajniki produkują żeńskie hormony płciowe: **PROGESTERON** i **ESTROGEN** oraz niewielką ilość męskiego hormonu płciowego, zwanego **TESTOSTERONEM**.

żeńskie narządy płciowe

znajdują się w dolnej części brzucha. Mogą się różnić wyglądem, podobnie jak pozostałe części ciała.

wewnętrzne

narządy płciowe mieszczą się wewnątrz ciała:

2 jajniki – gruczoły produkujące żeńskie hormony płciowe. Znajdują się w nich około 250 tys. niedojrzałych komórek jajowych, zwanych jajeczkami. Co miesiąc jedno z nich dojrzewa i na przemian opuszcza jajnik lewy lub prawy.

2 jajowody – przewody łączące jajniki i macicę.

Macica – rozwija się w niej w trakcie ciąży dziecko. Wnętrze macicy pokryte jest błoną śluzową, która co miesiąc rośnie i w trakcie cyklu miesięcznego. Kiedy ulega złuszczeniu, wywołuje krwawienie miesięczne.

Szyjka macicy – łączy macicę z pochwą.

Pochwa prowadzi do zewnętrznych organów układu rozrodczego. Tu przedostaje się wydzielina nawilżająca, oczyszczająca, a raz w miesiącu krew podczas miesiączki. To miejsce, gdzie wydostaje się z macicy dziecko podczas porodu.

zewewnętrzne

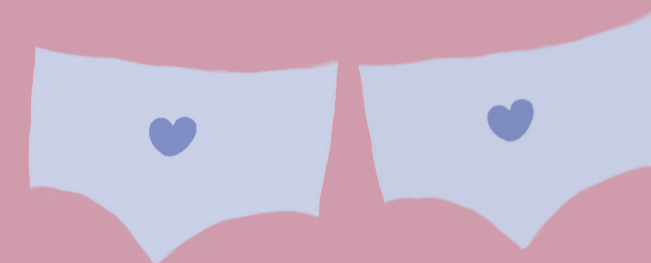
narządy płciowe (inaczej srom, genitalia)

- **Wargi sromowe większe** – ochraniają srom, są porośnięte owłosieniem łonowym.
- **Wargi sromowe mniejsze** – mieszczą się w nich gruczoły produkujące wydzielinę nawilżającą.
- **Łechtaczka** – najwrażliwsza część.

Inne narządy położone w pobliżu:

- **Cewka moczowa** – przez nią wydostaje się mocz kiedy siusiasz
- **Odbyt** – kończący przewód pokarmowy, przez który wydostają się resztki niestrawionego pokarmu (kał), kiedy idziesz do toalety.

Jedną z oznak, że proces dojrzewania się zaczął, są upławy. To wydzielina, która wydostaje się z pochwy i pomaga utrzymać jej higienę. Jeśli zmienia swoją konsystencję lub zapach, działa drażniąco, może to świadczyć o infekcji. Wtedy należy udać się do lekarza.



U młodych dziewcząt w okresie dojrzewania zaczyna się **MIESIĄCZKA** (= „okres”, „menstruacja”)

Rodzice, pierwsza miesiączka to bardzo ważny dzień w życiu dziewczynki. Potraktujcie ten moment jako ważne, oczekiwane wydarzenie. Możecie na przykład uczcić ten dzień dobrym obiadem. Ugotujcie coś smacznego razem. I wytłumaczcie, że:

Miesiączka

jest normalnym, fizjologicznym objawem dojrzewania. W trakcie miesiączki możesz ćwiczyć na lekcyjach wychowania fizycznego, uprawiać sport, pływać.

Musisz nauczyć się w tym okresie stosować środki higieniczne (podpaski lub tampony) i zmieniać je ok. 2-4 razy dziennie, w zależności od intensywności krwawienia. Podmywaj okolice intymne wodą, najlepiej z płynem lub żelem do higieny intymnej, co najmniej 2 razy dziennie. Błona śluzowa jest bardzo wrażliwa. Podczas podróży możesz użyć chusteczek nawilżających do higieny intymnej, do odświeżenia i lepszego samopoczucia. Papieru toaletowego używaj w kierunku od pochwy do odbytu, aby uniknąć infekcji.

Przestrzegaj podstawowych zasad higieny, używaj osobistego ręcznika, myj ręce przed i po każdej wizycie w toalecie.

Miesiączka trwa kilka dni (około 4-5 dni). Występuje najczęściej co 4 tygodnie. Najlepiej sprawdzić się w tych dniach luźniejsza, ciemna odzież oraz przewiewna i wygodna bielizna.

Podpaski nakłada się na bieliznę podczas miesiączki, żeby wchłaniały krew. Czasem krwawienie jest obfite, czasem niewielkie, a czasem średnie. To właśnie dlatego podpaski są dostępne w różnych kształtach i mają też różną chłonność.

Wybierz odpowiednie dla siebie podpaski lub tampony. Dorosła kobieta, z którą będziesz je wybierać, na pewno doradzi i pomoże Ci dopasować najlepsze.

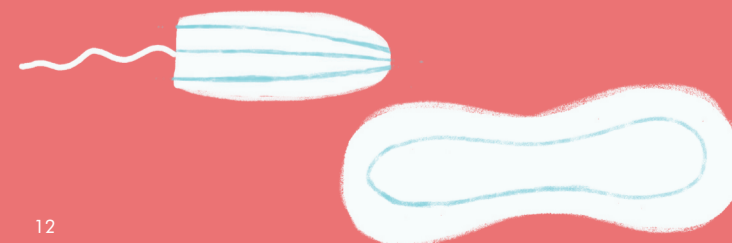
1 Podpaski ze skrzydełkami zapewniają większe uczucie komfortu, dzięki nim nie pobrudzi się Twoja bielizna. Podpaski na dzień są krótsze i wygodniejsze, a te przeznaczone na noc są dłuższe i zapewnią Ci lepszą ochronę podczas snu. Możesz wybrać podpaski grubsze lub cieńsze. W trakcie miesiączki niezbędne jest noszenie podasek przez całą dobę. Należy wymieniać je często, co 3-4 godziny.

2 Umyj ręce. Jeżeli podpaska znajduje się w osobnym opakowaniu, rozwiń je i odklej ją. Wszystkie podpaski mają od spodu pasek ochronny, który odklejasz, aby przymocować podpaskę do bielizny. Ułóż podpaskę wzdłuż majtek w miejscu, które po założeniu znajduje się między nogami i dokładnie ją przyklej.

3 Podpaskę ze skrzydełkami najpierw przymocuj, usuń paski zabezpieczające ze skrzydełek, zawiń skrzydełko wokół krawędzi bielizny i przyklej je. Prawdopodobnie założona podpaska nie powinna się przemieszczać.

4 Kiedy konieczna będzie wymiana, najpierw odklej delikatnie skrzydełko od bielizny, następnie całą podpaskę zwiń w rulonik i zawiń ją w papier.

5 Pamiętaj, aby zużyty podpaskę wyrzucić do kosza (nigdy do toalety!).



Niektóre kobiety podczas miesiączki używają tamponów.

Wymagają ich niektóre aktywności, na przykład dobrze sprawdzają się podczas pływania. Tampon włożony do pochwy wchłania wydzielinę i krew miesięczkową. Ma różne wielkości i poziom chłonności.

Wymieniaj go co 3-4 godziny. Nie wolno o nim zapomnieć!

Prawdopodobnie założony tampon utrzymuje się w pochwie. Do wyciągnięcia tamponu użyj sznurka przymocowanego do tamponu. Zużyty tampon owiń papierem toaletowym i wyrzuć do kosza.

- Jeśli na początku miesiączki odczuwalne są bóle w dolnej części brzucha (tzw. bolesne miesiączki)

- Połóż się i przyłóż do brzucha termofor, napełniony gorącą wodą napij się ciepłej herbaty ziołowej (rumianku, melisy)
- Poproś rodzica o lek rozkurczowy lub przeciwbólowy

Jeśli kilka dni przed miesiączką źle się czujesz, jesteś rozdrażniona, obolała, masz zły nastrój, czujesz napięcie, masz ochotę płakać, brakuje Ci energii (**tzw. zespół napięcia przedmiesiączkowego**)

- na obolałe miejsca przyłóż termofor
- poproś o zaparzenie ziołowej herbaty (melisy, rumianku, kopru włoskiego), pij dużo wody
- wybierz się na spacer
- poproś mamę o relaksujący masaż
- posłuchaj spokojnej muzyki, obejrzyj ciekawy film

W okresach pomiędzy miesiączką pojawia się wydzielina z pochwy. Możesz w tych dniach nosić wkładki higieniczne. Większość z nich jest mniejsza i cieńsza od podasek i możesz mieć wrażenie, że wcale ich nie ma. Noszenie wkładek może być częścią Twojej codziennej higieny, w celu zapewnienia uczucia czystości i pewności siebie.

WIZYTA U LEKARZA GINEKOLOGA

Każda dorastająca dziewczynka powinna iść do lekarza ginekologa, który sprawdza czy jest zdrowa. Lekarz sprawdzi pochwę, macicę oraz jajniki. Data wizyty nie powinna się pokrywać z miesiączką.

Rady przed wizytą u ginekologa:

- umyj ciało, załóż czystą bieliznę,
- załóż ubranie, które można łatwo i szybko zdjąć (dłuższa, luźna
- spódnica, koszula lub bluzka nie będą przeszkadzały w badaniu i przykryją miejsca intymne w czasie spaceru zza parawanu do fotela ginekologicznego)
- przed wejściem na badanie powinno się zrobić siusiu, żeby opróżnić
- pęcherz moczowy
- lekarz zawsze pyta o datę ostatniej miesiączki, więc sprawdź przed wizytą kalendarzyk miesiączek

Mama nauczy Cię zaznaczania w kalendarzu dni, kiedy masz miesiączkę. Możesz to też robić wspólnie z mamą. Dzięki temu nauczysz się jak kontrolować regularność i czas trwania miesiączek. Będziecie też wiedziały, że warto zadbać o środki higieniczne na te zbliżające się dni.