

# ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК:



Первичные признаки пола человека закладываются еще в период внутриутробного развития ребенка. До определенного возраста мальчики и девочки очень похожи (за исключением первичных половых органов, конечно).

В раннем детстве сложно сравнить разницу в развитии, а также динамику развития мальчиков и девочек, потому что она практически идентична. Однако с наступлением периода полового созревания эта разница становится ощутима: у большинства девочек период полового развития наступает раньше, примерно в 11–13 лет. Что же подразумевается под периодом полового развития и чем он характеризуется?

## ЖЕНСКОЕ ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ: ИЗ ДЕВОЧКИ В ДЕВУШКУ

11–13 лет – это весьма средний возраст начала полового развития у девочек. У некоторых оно начинается в 9 лет, у других – только в 14–15. Это зависит в основном от наследственности, но есть и ряд других факторов задержки полового развития:

- ▶ сильные перенесенные стрессы;
- ▶ ослабление организма в результате частых болезней либо серьезного заболевания;
- ▶ индивидуальные нарушения развития ребенка.

Каждая мама должна непременно подготовить дочь к началу полового созревания. Ведь с девочкой начнут происходить изменения, которые требуют от нее изменения поведения, привычек. Каждой девочке рекомендуется иметь что-то вроде энциклопедии для девочек, где в доступной форме ребенок сможет ознакомиться с тем, что его ожидает, и подготовиться к этому, в том числе морально.

### ЧЕМ ЖЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОГО ЖЕНСКОГО ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ?

- ▶ **Скачок роста.** До начала периода полового созревания девочка ежегодно прибавляет в росте в среднем около 2,5 см. С его началом рост может увеличиваться на 8–10 см в год. У девочек наблюдается хороший аппетит, ведь такое интенсивное развитие связано с большими энергозатратами.
- ▶ **Развитие и рост молочных желез.** Сначала наблюдается небольшое увеличение соска и околососкового ареола. Грудь приобретает форму небольших конусов. В этот период носить бюстгалтер не рекомендуется, т.к. он может препятствовать дальнейшему развитию молочной железы, сдавливая ее. Ближе к наступлению первой менструации вся железа увеличивается, как будто набухая, и приобретает более округлую форму. Это и есть идеальное время для введения в гардероб девочки первого бюстгалтера.
- ▶ **Оволосение лобка и подмышек.** Именно в этот период волосы на лобке и в подмышечных впадинах темнеют и густеют. Чтобы ваша девочка чувствовала себя более комфортно, необходимо научить ее мягкому женскому бритью. Использование эпилятора не рекомендовано на этом раннем этапе: ведь болевой порог девочки значительно отличается от болевого порога взрослой женщины. Сильная боль мо-

жет заложить в девочке страх этой процедуры с ранних лет, а также массу неприятных ассоциаций. Что касается удаления волос с лобка, в этом возрасте это вовсе не обязательно.

- ▶ **Кожные изменения.** Проблемы с кожей не обходят стороной почти ни одного подростка. Активное выделение кожного сала, связанное с гормональными и физическими изменениями в организме, является причиной появления угрей. По той же причине наблюдается повышенная жирность волос.
- ▶ **Наступление первой менструации (менархе).** Фигура девочки приобретает женские особенности: вырисовывается грудь, талия, бедра, форма ног и т.д. В восточных странах наступление у девочки менструации празднуется всей семьей, ведь это значит, что девочка способна к деторождению. В нашей культуре этого не принято афишировать, однако это событие также является долгожданным и свидетельствует о вступлении девочки в фазу половой зрелости. Установившийся менструальный цикл свидетельствует о том, что организм девушки готов к беременности. Однако начало ранней половой жизни может обернуться серьезными, порой трагическими последствиями: ведь половая культура в этом возрасте находится, как правило, на низком уровне.

### НАРУШЕНИЯ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК

При задержке признаков начала полового развития (если в возрасте 14–15 лет не наблюдаются признаки начала полового созревания) необходимо обратиться к врачу для выяснения возможных причин проблемы. Возможно, это просто индивидуальные особенности ребенка.

О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ  
ЗАБОТИТСЯ

Департамент здравоохранения и социальной помощи населению  
комитета по социальной политике и культуре  
администрации города Иркутска

Иркутск 2014

Издательство «Время странствий»  
Тираж 4000 экз.