

Pubertet



Što je to **Pubertet?**



Pubertet (adolescencija) je vrijeme kada se dječaci počinju mjenjati u muškarce. To je fizički i emocionalni proces koji traje nekoliko godina.

S vremenom će te **promjene** utjecati na to kako izgledaš, kako se osjećaš i kako razmišljaš. Neke od tih promjena mogu biti uzbudljive dok druge mogu biti zbunjujuće i neugodne.

Pubertet se odvija između 9. i 16. godine. Tjelesne kemikalije zvane **hormoni** okidač su početka puberteta. Te kemikalije daju tijelu mnogo novih uputa kako da se razvija. Muški hormon zove se testosteron.

Tko mi je smanjio odjeću?

Tvoja odjeća se ne smanjuje – **ti rasteš!**

Ponekada će ti se činiti da si narastao preko noći. S vremenom postati ćeš viši, ramena će ti se proširiti, stopala povećati, a prsa i ruke postati mišićavije. Pubertet za dječake nije bolan, ali zbog naglog rasta ponekad može biti neugodan te možeš osjetiti „bolove rasta“. **To je normalno i prestati će kad tvoj rast stane.**



Borba s brkovima

Dlake na licu još su jedna velika stvar za dječake u pubertetu. Iprva ćeš primjetiti samo blage, svijetle dlačice iznad gornje usnice i na bradi, ali one će polako postajati tamnije.

Kada doneseš odluku da je vrijeme da se počneš brijati pitaj nekog od roditelja da ti pokaže kako to pravilno raditi da izbjegneš iritaciju kože.

Upotrijebi oštar žilet, toplu vodu i kremu za brijanje i nemoj žuriti.

- Imaj na umu da jednom kada se počneš brijati dlake će ponovno izrasti malo gušće i čvršće nego što su bile.

Održavaj svoje tijelo čisto, odmorno i nahranjeno

Zbog toga što se tvoje tijelo toliko mijenja u pubertetu vrlo je bitno da vodiš brigu o sebi:

- tuširaj se ili kupaj svakodnevno da bi uklonio bakterije i znoj
- nemoj zaboraviti prati se ispod pazuha i oko spolovila
- svaki dan koristi čisto rublje i čiste čarape
- upotrebljavaj dezodorans, ako je potrebno održavaj svoja stopala suhima, svakodnevno mijenjaj čarape i zračni tenisice
- puno tjelesne aktivnosti i barem 8 sati sna svake noći pomoći će ti da se bolje osjećaš
- tvojem tijelu je sada potrebna zdrava ishrana pa izbjegavaj brzu hranu, masne grickalice i zaslađene sokove

Briga o koži

Novi hormoni u tvom tijelu mogu prouzročiti da žlijezde lojnice na tvom licu i tjemenu izlučuju previše masnoće što može uzrokovati prištiće (akne) i masnu kosu.

Blage akne mogu se kontrolirati sa nekoliko jednostavnih postupaka:

- umivanje lica 2 x dnevno sa blagim sredstvom za pranje lica kako bi uklonio višak mrtvih kožnih stanica, masnoće i znoja koji mogu uzrokovati akne
- ne peri svoje lice prečesto, to može iritirati i osušiti kožu koja onda proizvodi još više masnoće
- nemoj istiskivati prištiće jer time možeš širiti bakterije i stvoriti ožiljke

razgovaraj sa liječnikom ukoliko ovi postupci ne pomažu

Što mi se dešava sa glasom?

- kao i ostatak tvog tijela tvoj grkljan (tzv. glasovna kutija) se također mijenja
- glas postaje dublji kako grkljan raste, ali neće doći do svoje potpune nove veličine preko noći
- „pucanje“ glasa dešava se jer se grkljan pokušava prilagoditi svojoj novoj veličini

Što se dešava „dolje“?

- dlake će ti se, osim na licu, prsima i nogama početi pojavljivati i između nogu i oko penisa
- također ćeš početi češće imati erekcije, toga te ne treba biti sram niti se trebaš zbog toga brinuti
- erekcija ne znači da si spreman biti seksualno aktivan, to je prirodna reakcija na valove muških hormona koje tvoje tijelo proizvodi
- erekcije mogu dovesti do ejakulacije, odnosno izbacivanja sperme kroz penis
- ponekad se ejakulacija može desiti dok spavaš (polucija) i to je u potpunosti normalna pojava

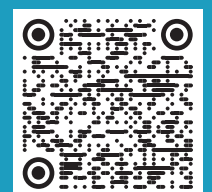


SAVJETI ZA ZDRAVI PUBERTET

možeš se osjećati da si previsok ili prenizak, premršav ili pretežak u usporedbi sa svojim prijateljima, ali **nemoj se previše opterećivati** time jer je tvoje tijelo još uvijek u razvoju

nemoj se bojati postavljati pitanja, prirodno je biti znatiželjan, razgovaraj sa odraslima u koje imaš povjerenja

Za sve savjete i dodatne informacije slobodno se javi svojem nadležnom školskom liječniku.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE