

Pubertet

Što je to **pubertet?**



Pubertet i **menstruacijski ciklus**

- najburnije razdoblje kad se dešavaju promjene u tijelu
- zbog različitosti ljudi, tvoje tijelo odlučuje pravi trenutak za početak
- za djevojčice pubertet počinje između 10. i 16. godine života
- neke se promjene odvijaju brže, dok će neke trajati dulje, čak i nekoliko godina

Promjene koje možeš primjetiti

- tjelesni rast
- bujnije i osjetljivije dojke
- dlačice ispod pazuha i na spolovilu
- pojava bubuljica
- koža i kosa postaju masnije

Što je to **menstruacija?**



- periodično krvarenje iz maternice
- početak krvarenja znak je spolnog sazrijevanja i uspostavljanja reproduktivne faze žena
- prva mjesečnica zove se menarha
- pojavljuje se bijeli iscjedak na donjem rublju te uskoro nastupa prva menstruacija
- dobiva se između 10. i 16. godine
- prve dvije godine mjesečnice su često neredovite
- kad postanu redovite ciklus, tj. period od jedne do sljedeće mjesečnice traje 28 dana (može trajati i 21 dan pa i 35 dana)
- menstruacija traje u prosjeku 4-7 dana te je krvarenje u početku obilnije, a pred kraj slabije
- moguća je pojava menstrualnih grčeva - bol u trbuhu ili leđima

MENSTRUALNA HIGIJENA

- operi ruke prije i poslije korištenja higijenskih proizvoda, redovito mijenjaj higijenske proizvode (uloške, tampone)
- koristi higijenske proizvode bez mirisa
- nosi čisto i suho donje rublje
- pojačaj osobnu i intimnu higijenu (za vrijeme menstruacije smije se prati kosa)
- odloži korištene higijenske proizvode u smeće

Sve u svemu...

Ne dolazi samo do tjelesnih promjena tijekom puberteta, **javljaju se i promjene u osjećajima** (nervoza, tuga, neodlučnost, zabrinutost...) te najčešće zabrinjava vlastiti izgled.

Takve drastične promjene utječu na tvoje samopouzdanje te potiču na preispitivanje sebe i okoline.

Koliko god je teško na početku, s vremenom postane lakše.



U tom periodu pronađi osobu s kojom možeš razgovarati o svojim osjećajima jer potpuno je normalno pričati o tome :)



Ulaskom u pubertet naše lice postaje sklono nastanku akni zbog jakog rada žlijezda lojnica koje stvaraju mast (sebum).

Ona daje koži zaštitni sloj i održava ju vlažnom, ali kad dođe do prekomjerne proizvodnje sebuma, lice se počinje mastiti i "zarobljava" mrtve stanice kože.

Koža ne može disati i pore se začepuju te kao posljedica nastaju akne.

važno je

- redovito čišćenje lica toplom vodom i odgovarajućim sredstvom za čišćenje lica koje je posebno formulirano za liječenje akni
- redovito hidratiziranje kože laganim, hidratantnim kremama
- koristiti preparate za mladenačku kožu i paziti da u njima nema alkohola koji isušuje kožu te izaziva dodatno lučenje sebuma
- jednokratnim maramicama nježno tapkati kožu nakon pranja u slučaju da su akne uzrokovane bakterijama sa ručnika za lice
- redovito dezinficirati ili čistiti mobitel jer često dodiruje lice
- umjereno boraviti na suncu i nanositi kremu sa zaštitnim faktorom 50
- regulirati prehranu - umjereno unositi prženu hranu i slatke proizvode te piti dovoljno vode
- ne dirati upaljene akne (istiskivanje ipak ostavite stručnjaku)
- redovito vježbati (čak tijekom menstruacije)
- spavati barem osam sati dnevno



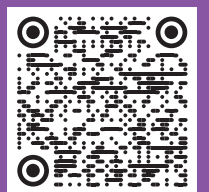
Savjeti za **zdravi pubertet**

možeš se osjećati da si previsoka ili preniska, premršava ili preteška u usporedbi sa svojim prijateljicama, 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