

НУ ЧОГО ОДРАЗУ ПЕРЕСТАНЬ?
МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ ДОРΟΣЛІШАТИ!!
ЦЕ Ж ЦІКАВО!

АЛЕ Ж УСЕ ЦЕ НАДОВГО!
ТОБІ ДОВЕДЕТЬСЯ
ЩОМІСЯЦЯ З ЦИМ
БОРОТИСЯ



Я намагалася трохи сперечатися з Оленкою, але, чесно кажучи, погоджувалася з нею: дорослішати таки цікаво.

— То й що? Я вже собі купила прокладки. Мама порадила на перший час тримати пачку одноразових, але краще

брати багаторазові, бо всі використані одноразові прокладки так і валяються роками на звалищах! З усією тією кров'ю! — Оленка не могла втриматися, щоб цього не сказати.

— Фу! Ну в тебе і фантазія, навигадуєш всякого!

Оленка вирішила, що коли виросте, стане екологінею, хоч усі знають, що їй найкраще вдається вчити іноземні мови — вона їх уже аж три знає і далі вчить! Мене не стільки лякає сам вигляд крові, як уявні смітники з таким «сміттям»... Треба щось із цим робити.

— Добре, добре — не думай про це поки. Але знай: від сьогодні я завжди маю з собою прокладку!

— Угу, — буркнула я. Тепер же не відчепиться. — Слухай, а в тебе в неділю матч?

— Так, о дванадцятій. Будеш?

— Ага! Тоді супер, бо в мене о четвертій іспит на зелено-синій пояс з тейквондо, прийдеш? Будуть бої, прийдеш вболівати?



Про менструації нам розповідали спочатку її мама, а потім моя. Кажали, що так організм дівчинки повідомляє нам про те, що зможе зачати і виносити дитину.



Менструація займає кілька днів (у когось два, а в когось і всі шість) і повторюється щомісяця, а переривається лише тоді, коли жінка вагітна – носить у собі дитину.

Усе це трішки мене лякає. Але мама казала, що нема чого боятися – просто у ці дні варто частіше приймати душ (а я це люблю) й уникати зайвих навантажень. Це мама розповідала, що може трохи боліти живіт. А якщо сильно розболиться, то варто випити таблетку знеболювального й полежати. Запевняла, що з часом до менструації звикаєш і вже не сприймаєш її як щось дивне. Правда, ще «гормони грають» під час менструації (або місячних, як кажуть наші дівчата) змінюється вміст гормонів в організмі і ми схильні більше дратуватися, сердитися чи навіть плакати. Хоча можна навчитися давати з цим раду. Моїй мамі допомагають цікаві фільми, а Оленчиній – ромашковий чай із горіховою шоколадкою.



Моя кімната — моя фортеця. Тут я маю шафу з одягом, стіл, обклеєний всілякими фотографіями й малюнками єдинорогів (я їх малюю, коли не знаю, чим зайняти руки), ноутбук, ліжко з пухнастим покривалом і акулою — величезною сіро-синьою акулою з білим пузом, що має бути в кожному домі, де є меблі з «Ікеї».

Бракує лише зняти тут відео з тим «півнем» на голові, буде незлецький ролик для тік-току. Впевнена, що «півень» отримає тисячі лайків. Гр-р-р!

Спересердя я розплела свій невдалий хвіст і скуйовдила волосся. Дзенькнув телефон. «Виходь онлайн!» — написала мені Оленка. Якраз те, що мені треба!



— Та, не знаю... От хотіла високого хвоста зав'язати, але «півні» з усіх боків вилазять. Не маю сили вже з тими «півнями»!

— О, подарую тобі класного гребінця! — Оленка миттю знайшла, як цьому зарадити.

Я аж скривилася: так назбирається ціла колекція — один від мами, один від Оленки, а там ще хтось підтягнеться.

— Та не треба. Я сама куплю, хочу вибрати.

— Ні, ну тоді так!

— Тільки ти вмієш вжити «ні» і «так» в одному реченні, — пожартувала я.

— Еге!.. Слухай! Знаєш що?

— Що?

— А в Софії — ну, з шостого класу, я з нею на баскетбол ходжу, пам'ятаєш?

— Ну, пам'ятаю...

Софійка на рік старша, вони нас, п'ятикласників, малолітками обзивають і навіть не дивляться у наш бік. Їхній клас — на третьому поверсі, а наш — на четвертому, то ж ми майже

аа ААА !!!

О Ні !!!



ніколи не бачимося. Але на Оленчині матчі я ходжу, тож знаю дівчат з її команди.

— Уяви! У неї менструація прямо на тренуванні почалася!

— Це капець! — не повірила я. — Я би вмерла на її місці!

— Та чого, нікого ж не було, тільки наші, а в тренерки запасна прокладка знайшлася... Цікаво, коли вже в мене почнеться? Не можу дочекатися! — замріялася Оленка.

— І нащо воно тобі?

— Ну, бо тоді ти вже доросла!

— Та перестань! — я аж на неї розсердилася.



— Не цікаво з тобою. Ох, та ну тебе! Добре, підемо подивимося на ті прикраси як на мінерали для твоєї колекції. Я навіть вислухаю лекцію про поширення опалу чи аметисту!



Наступного ранку сталася справжня катастрофа. Збираючись до школи і нахилившись біля дзеркала, я помітила, що зі мною щось не так.

— подумала я, дивлячись на маленькі горбики. У дзеркалі я давно себе не роздивлялася — а тут раптом така дивовижа. Стала прямо і випростала спину. Тоді повернулася боком.

На цьому тижні у нас плавання, а я маю тільки той дитячий купальник, в якому все бу-

Функції

ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ

(зігрівають, коли холодно, і охолоджують через потовиділення в спеку)

ІНФОРМАЦІЙНА

(якщо характер росту волосся на лобку змінюється, це може свідчити про проблеми зі здоров'ям і необхідність звернутися до лікаря)

ЗАХИСНА

(затримують сміття, бруд, потенційно шкідливі мікроби)

Волося

Багато хто вважає, що мати волосся під пахвами чи на статевих органах не гігієнічно, але це не так. Доки ми приймаємо душ, стежимо за чистотою тіла й одягу, волосся не створює ніяких проблем. Але й видалення рослинності в цих місцях ніяк не шкодить здоров'ю, тож це особиста справа кожної людини – голитися чи ні, видаляти волосся чи залишити його на місці. Дехто обирає для себе варіант тільки прибрати довжину (ножицями чи тримером).

У різних людей кількість волосся на тілі і його колір дуже різні. У когось може бути дуже багато темних волосин, а у когось – тільки непомітний «пушок».

Волосся у дорослих росте не тільки на голові. Майже усе тіло вкрите волосинками – десь вони більш довгі та товсті, десь – як пушок.

БУУ!!

СПОЧАТКУ ТИ ПОМІТИШ, ЩО ВОЛОСИНКИ НА НОГАХ ТА РУКАХ СТАЛИ ТЕМНІШИМИ Й ГУСТІШИМИ.

ІЗ ЧАСОМ – ЦЕ КІЛЬКА ПІД ПАХВАМИ.

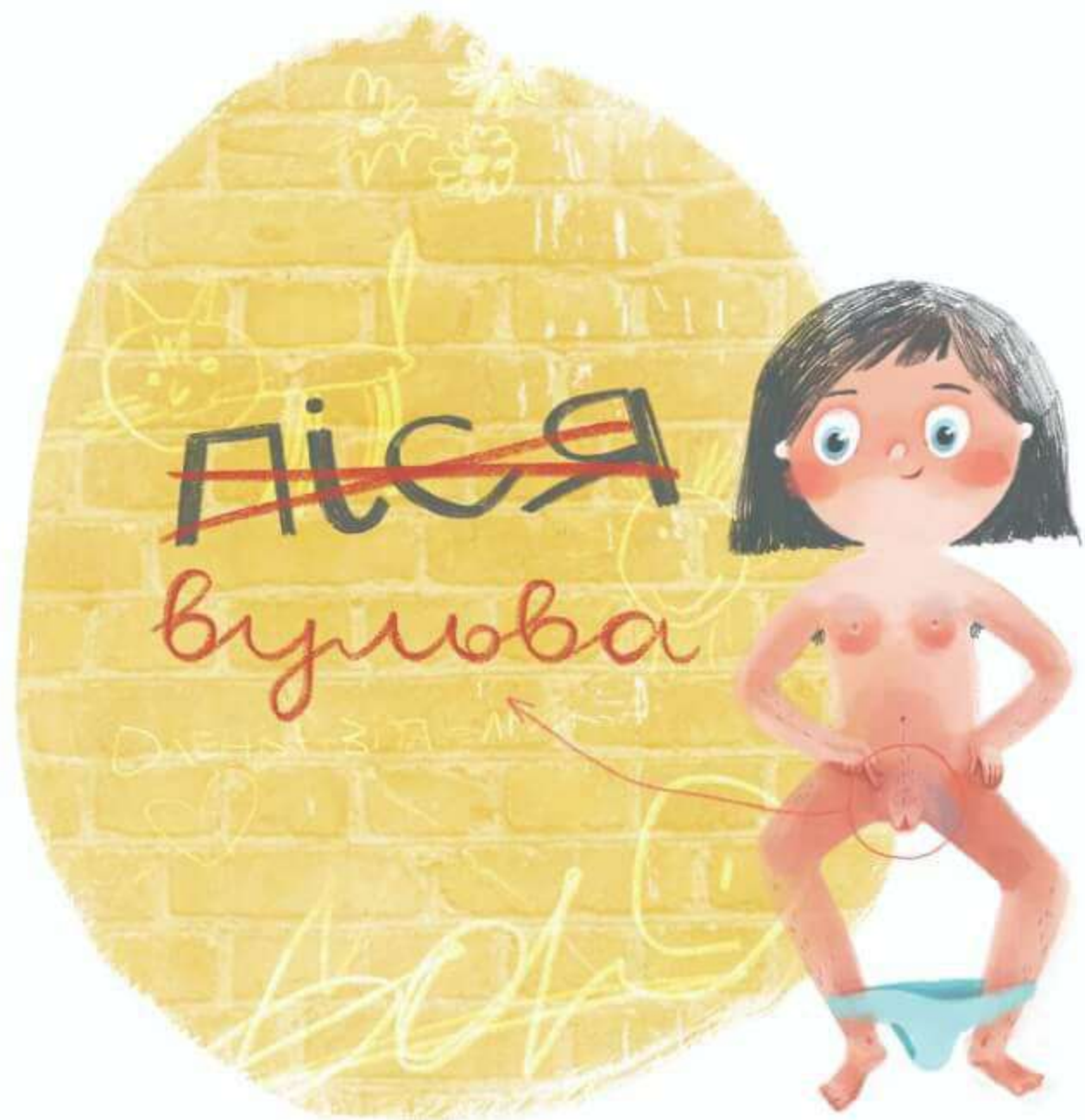
ПОТІМ НАЙЧАСТІШЕ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ КІЛЬКА ВОЛОСИН НА ЛОБКУ.

З кожним місяцем їх ставатиме дедалі більше

чутимуть усі! Навіть Ірка Брочко! Та я ніколи в житті не поставлю там жодного питання, ніби якась малючка, яка чогось про власне тіло не знає. До того ж мама мені вже багато чого розказала. Та й в інтернеті є багато всякого...



Колись, коли я була ще зовсім маленька, Макс допитувався у мами, чи виросте в мене пеніс. Та мама пояснила йому, що в дівчаток є вульва і що нічого ніде у них не відростає. Цим ми і відрізняємося.



Під час менструації дівчата й жінки використовують різні засоби гігієни. Найпопулярніші –



ОДНОРАЗОВІ ПРОКЛАДКИ І ТАМПОНИ

Проте у них є дві проблеми: по-перше, вони можуть бути не повністю безпечними для здоров'я, по-друге,



ВОНИ ЗАБРУДНЮТЬ НАШУ ПЛАНЕТУ!

ЕКОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ГІГІЄНИ

Уявіть, що за одну менструацію дівчина чи жінка може використовувати від 15 до 40 прокладок. За рік – 150-450 штук. І одна прокладка має період розпаду

ВІД 500 ДО 800 РОКІВ!

Саме тому зараз набирають популярності екологічні засоби гігієни.



708
РОЧКІВ

МЕНСТРУАЛЬНІ ТРУСИКИ

ОДНОРАЗОВІ ТА БАГАТОРАЗОВІ
ПРОКЛАДКИ

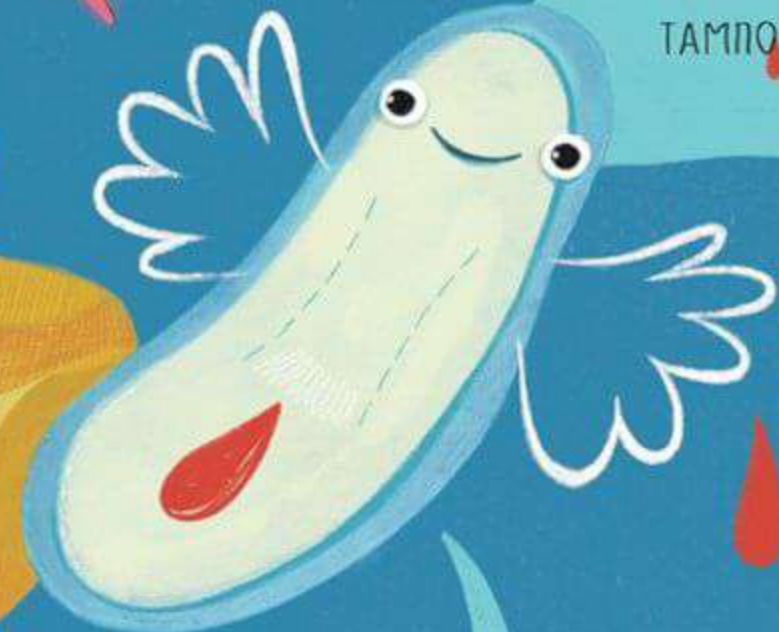
Такі як багаторазові прокладки з тканини, менструальна чаша, менструальна білизна, а також одноразові прокладки й тампони з органічної бавовни та кукурудзяного крохмалю, що мають набагато менший період розпаду І Є БЕЗПЕЧНІШИМИ ДЛЯ ЖІНОК.



МЕНСТРУАЛЬНА ЧАША



ТАМПОН



ТЕРПІТИ, КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ В ТУАЛЕТ, НЕ МОЖНА! Варто намагатися одразу йти до вбиральні, як тільки відчула бажання. Хоч по-маленькому, хоч по-великому.

Сеча містить кислоти й аміак, які при тривалій взаємодії зі стінками сечового міхура починають пошкоджувати його стінки.

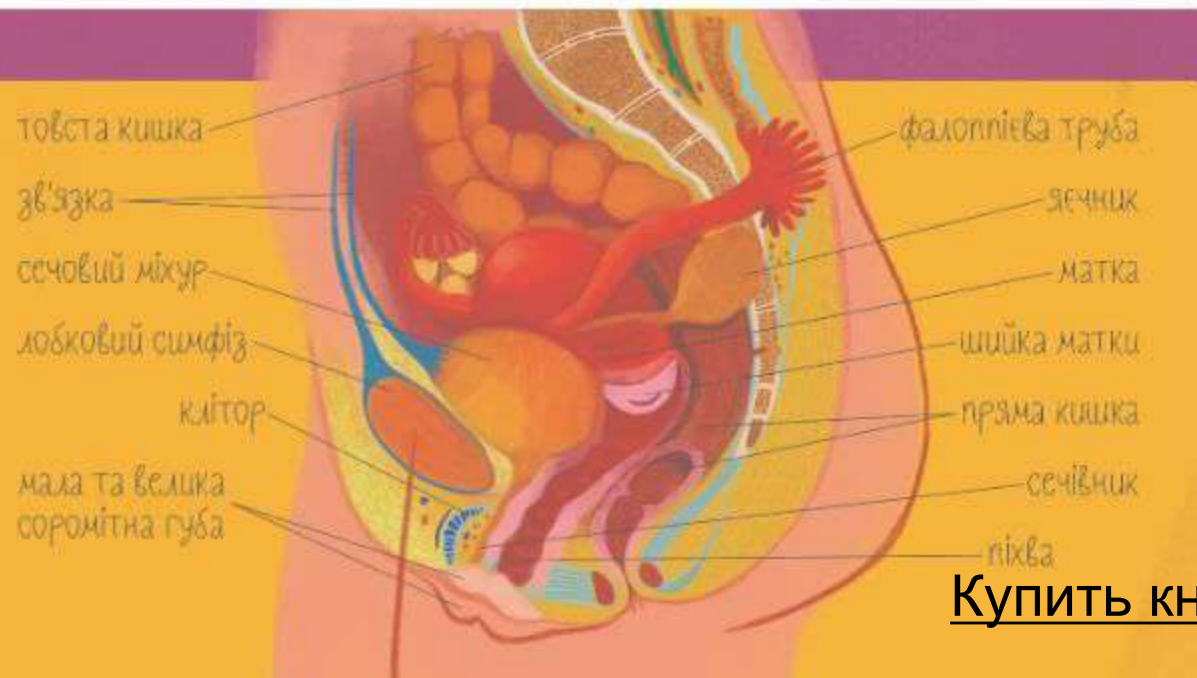
Чому?

В уретрі накопичуються бактерії, які вимиваються сечею. Якщо ми не йдемо до туалету, коли вже хочеться, вони розмножуються, «кріпляться» до стінок міхура й викликають запалення. Сечовий міхур починає розтягуватися, і з часом почне працювати гірше.

Ходіння з повним сечовим міхуром сприяє утворенню каміння в нирках.

Туалет, терпіння

По-маленькому можна терпіти максимум 10-15 хвилин! Пісяти бажано кожні 3 години або частіше за потребою.



А чи можна терпіти, якщо хочеться в туалет по-великому? НЕ МОЖНА!

Калові маси повертаються з прямої кишки в кишечник.

При цьому вони втрачають вологу, що ускладнює в подальшому випорожнення й провокує закрел.

Якщо ми довго й часто терпимо замість того, щоб сходити в туалет, кишечник втрачає чутливість і є ризик нетримання калу.

По-великому ми ходимо в туалет раз чи два на добу. Найчастіше зранку після пробудження. Деякі люди роблять це трохи рідше – раз на два дні.

Пам'ятай, що терпіти по-маленькому чи по-великому – набагато шкідливіше й ризикованіше, ніж зайти в найбрудніший туалет.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Із початком статевого дозрівання на обличчі та тілі можуть з'явитися прищі. У когось їх буде більше, в когось – зовсім мало.

Це відбувається тому, що сальні залози виробляють багато шкірного сала, яке закупорює пори на шкірі. Воно змішується з бактеріями, і на лобі, носі, щоках утворюються невеличкі запалення.

Прищі

Якщо прищів занадто багато, то варто звернутися до лікаря-дерматолога. Якщо не дуже багато, але тебе вони бентежать, то за порадою можна сходити в косметологічний кабінет – там тобі допоможуть підібрати правильний догляд, і висипань стане менше.

ЩО РОБИТИ,
ЩОБ ПРИЩІВ
БУЛО МЕНШЕ?

НЕ ЧІ-
ПАЙ ІХ!

БО БУДЕ ТІЛЬКИ ГІРШЕ!

Підтримуй шкіру обличчя в чистоті, очищуй її спеціальними засобами.

Пий більше чистої води

зменш кількість
солодощів

