


АННА САЛЬВІЯ РІБЕРА  
КРІСТІНА ТОРРОН ВІЯЛЬТА

# У ГАРМОНІЇ З ТІЛОМ

*· Про менструацію та дорослішання ·*

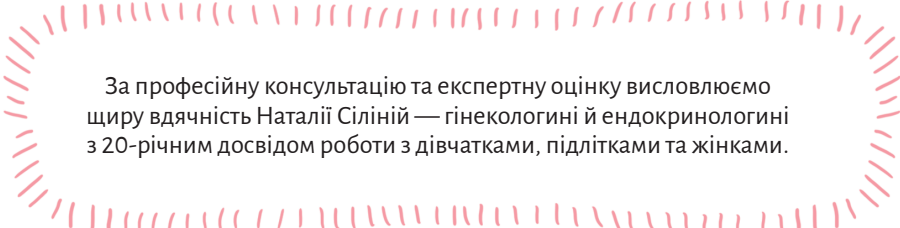
Харків  
 Vivat  
ВИДАВНИЦТВО  
2022

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

УДК 612.662

C16

Серія «Щось цікаве»



За професійну консультацію та експертну оцінку висловлюємо щиру вдячність Наталії Сіліній — гінекологині й ендокринологині з 20-річним досвідом роботи з дівчатками, підлітками та жінками.

Перекладено за виданням:

Salvia Ribera A. LA REGLA MOLA (SI SABES CÓMO FUNCIONA) /  
Anna Salvia Ribera, Cristina Torrón Villalta. — Barcelona : Penguin Random  
House Grupo Editorial, S. A. U., 2020. — 160 p.

Переклад з іспанської Ольги Бугайцової

### **Сальвія Рібера А.**

C16 У гармонії з тілом. Про менструацію та дорослішання / Анна Сальвія Рібера, Крістіна Торрон Віяльта ; пер. з ісп. О. Бугайцової. — Х. : Віват, 2022. — 144 с. : кольор. іл. — (Серія «Щось цікаве», ISBN 978-617-690-654-4).

ISBN 978-966-982-759-3 (укр.)

Одного дня це трапляється. Раптом почуваєшся зовсім розгубленою. У твоєму житті з'явилася вона — менструація. Здається, ти вже десь чула про цей особливий процес жіночого організму. Але детально розпитати в мамі соромилася, гугл видав купу неперевірених фактів, а подружки й самі трохи ошелешені інакшістю своїх тіл. Добре, що відповіді на головні запитання про дорослішання є в цій книжці. Вона пояснить тобі все, що варто знати про зміни в організмі. І те, як прийняти їх, бути впевненою, добре почуватися та жити в гармонії з тілом.

Найважливіша книжка для тих, хто тільки починає дорослішати, і тих, хто має справу з місячними вже декілька років.

**УДК 612.662**

ISBN 978-617-690-654-4 (серія)  
ISBN 978-966-982-759-3 (укр.)  
ISBN 978-84-17922-98-6 (ісп.)

© Anna Salvia, Cristina Torrón Villalta, 2020  
© Penguin Random House Grupo Editorial,  
S. A. U., 2020  
© ТОВ «Видавництво «Віват»», видання  
українською мовою, 2022

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Дівчаткам 5-х і 6-х класів, які займались у моїй художній майстерні. Дякую вам за самовідданість та любов!

Моїй донечці Лайлі, безмежному джерелу натхнення й пізнання.

*Анна*

Моїй доньці Нурі: хай пізнає себе, поважає себе й дістає від цього задоволення.

Моєму синові Роджеру, що має розуміти жінок, які траплятимуться в його житті, та допомагати їм.

*Кріс*

Дякуємо Понтусові за його талант і шляхетність. Завдяки тобі ця книжка засяла!  
А також висловлюємо вдячність нашим першим видавчиням, Міреї та Ані, за віру в нас і цей проєкт.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# ПРИВІТ, Я — ТВОЯ МАТКА!


Упродовж усієї книжки я супроводжуватиму тебе. Поясню тобі все, що потрібно знати про першу менструацію та її наслідки, і про те, як прожити ці дні

*в гармонії,  
доброму самопочутті,  
впевненості,  
задоволенні та енергії.*



У цій книжці я буду називати дівчинкою, підліткою та жінкою особу жіночої статі чи інтерсексуальну, яка має місячні, незалежно від гендерної ідентифікації.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# ТИ ОТРИМАЄШ ВІДПОВІДІ НА ПОШИРЕНІ ЗАПИТАННЯ:

---

Чому перша менструація така важлива?

Які в тебе статеві органи?

Що таке менструальний цикл?

Як менструальний цикл змінює тебе?

Що означає менструювати?

Як радіти менструації?

Що робити, щоб не забруднитися?


Що таке фертильність?

Чи зненацька починається перша менструація?

Як вести мініщоденник підлітки?



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

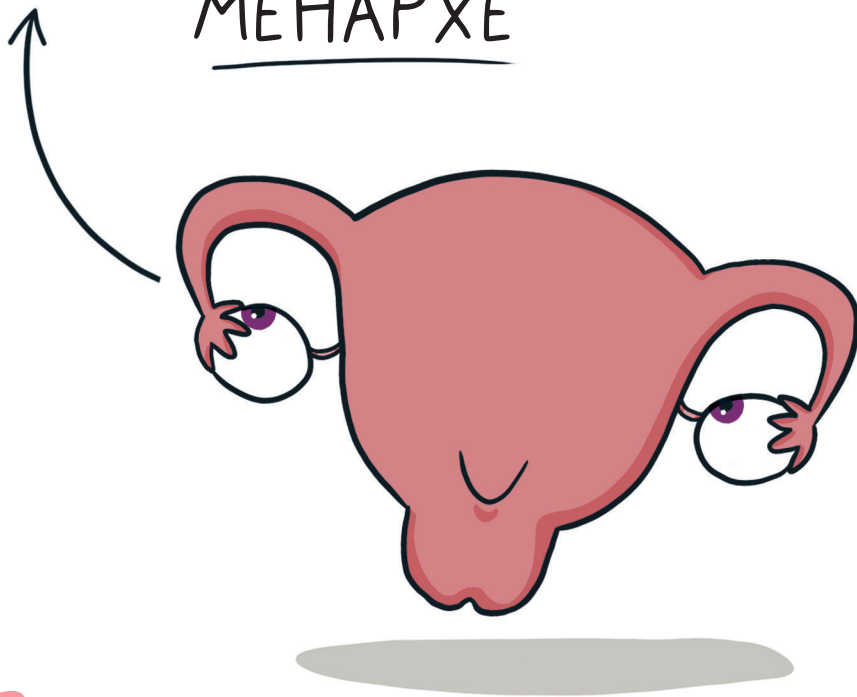


# ЧОМУ ПЕРША МЕНСТРУАЦІЯ ТАКА ВАЖЛИВА?

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Перша менструація назавжди змінить твоє життя. Зазвичай вона відбувається у віці від дев'яти до шістнадцяти років, і для неї є особлива назва —

МЕНАРХЕ



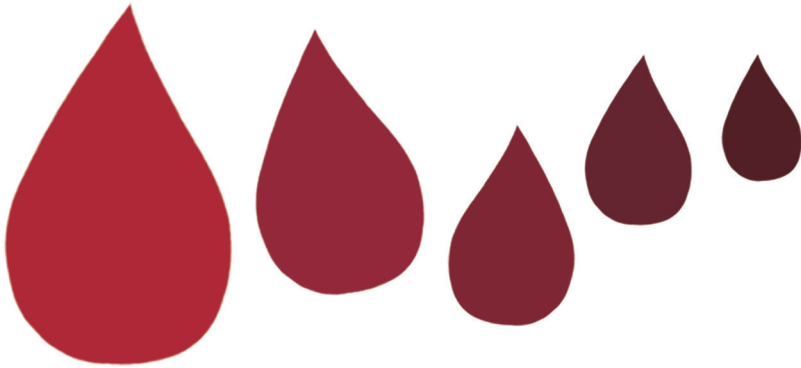
*Забагато нового?  
Тоді ходімо далі,  
я потроху розновім,  
що до чого!*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

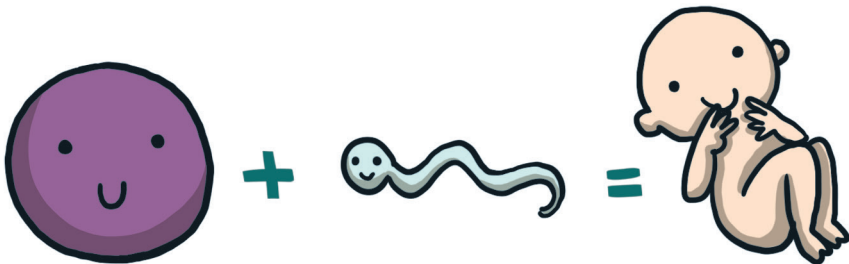
# ЩО БУДЕ ПІСЛЯ МЕНАРХЕ?

У міру статевого дозрівання у твоєму житті відбудеться три абсолютно нові події, що відтак триватимуть весь плідний період, тобто впродовж майже сорока років:

- 1 У тебе підуть місячні.



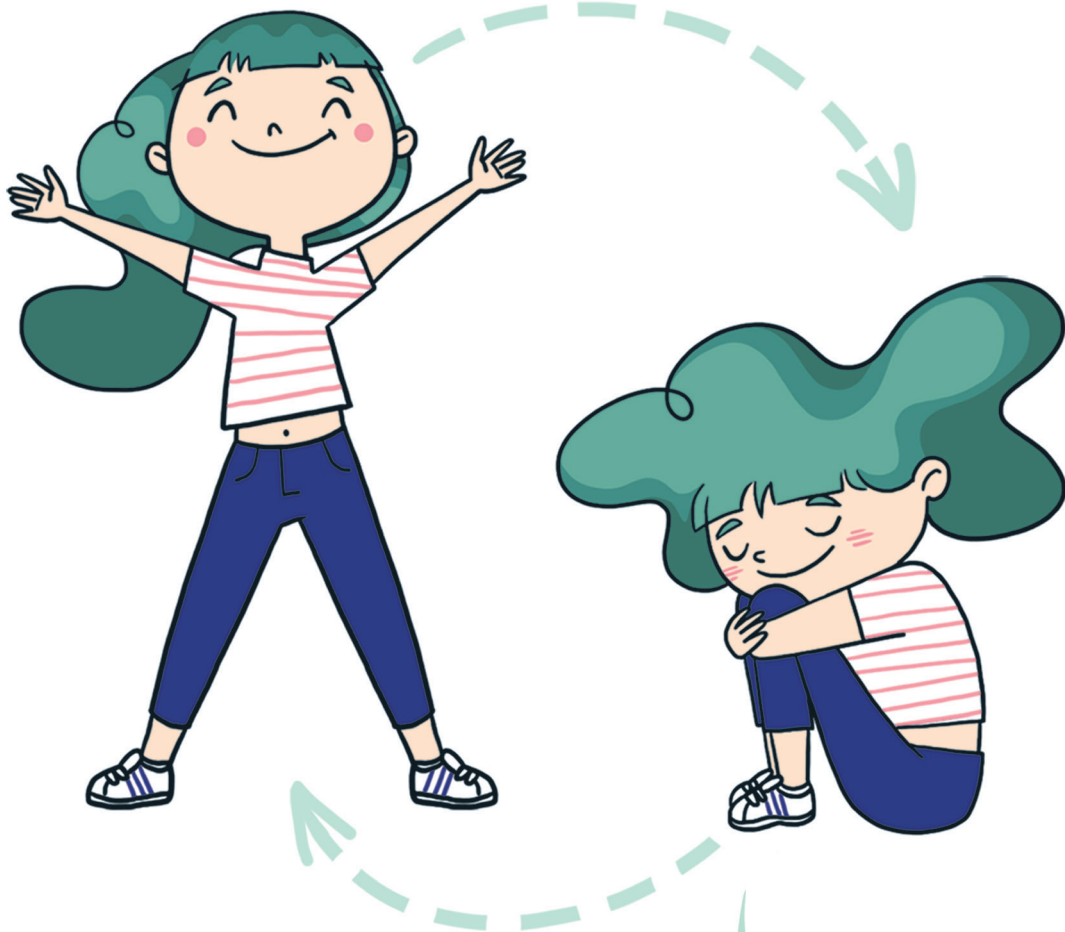
- 2 Ти станеш фертильною дівчиною й набудеш суперсилу — дарувати життя новим людям.





3

Ти перетворишся на циклічну дівчину та зможеш дивитися на життя по-різному, повсякчас експериментуючи.

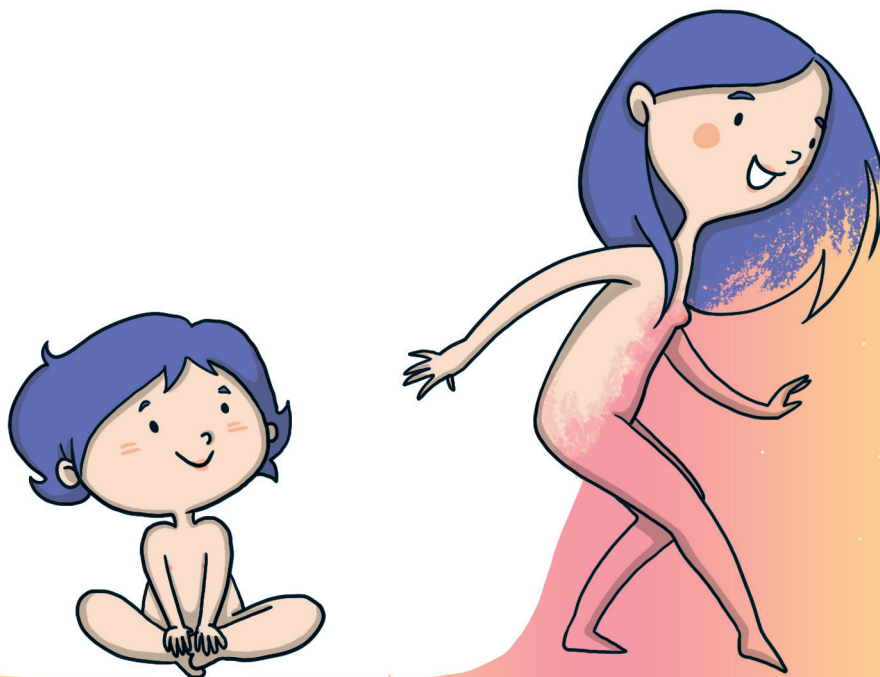


Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>

# МАПА ЖИТТЄВИХ ЕТАПІВ

Жіночність можна поділити на три життєві етапи: дитинство, плідність та зрілість. Плідність починається з моменту першої менструації та завершується менопаузою, а точніше — останнім менструальним циклом. У цей час ти можеш завагітніти. Плідний період — циклічний:

## ПУБЕРТАТНИЙ ПЕРІОД



**ДИТИНСТВО**

Менархе  
(9-16 РОКІВ)

**ФЕРТИЛЬНИЙ**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>