

**Μεγαλώνω και  
αλλάζω.  
Τι μου συμβαίνει;**

**Για μικρές και  
μεγαλύτερες  
έφηβες!**



<https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-image-five-girls-jumping-image1586886>

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

# Θα μιλήσουμε για:



- Ποιές αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια
- Την ήβη και την εφηβεία
- Τη φροντίδα του εαυτού μας

# Τι ονομάζουμε ήβη;

Τη χρονική περίοδο που το σώμα ενός παιδιού αλλάζει και αποκτά σταδιακά τα χαρακτηριστικά του σώματος του ενήλικα

# Πότε συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές;

- ❑ Κάποια στιγμή μεταξύ 8 και 17 ετών, συνήθως μεταξύ 10 και 14 ετών
- ❑ Το πότε θα αρχίσουν δεν επηρεάζει το πώς θα αναπτυχθείτε

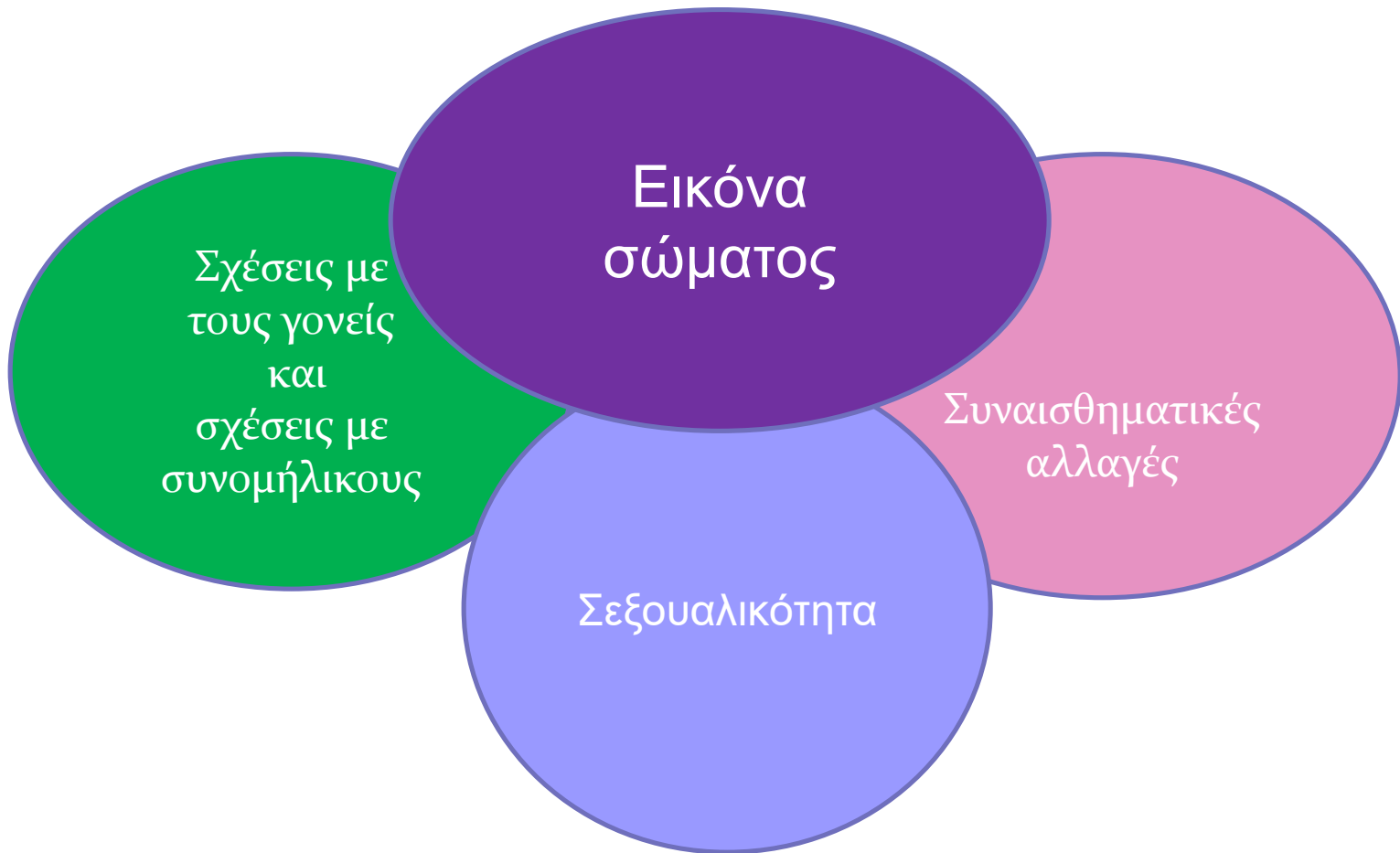
Όταν το σώμα σας είναι έτοιμο θα αρχίζει να αλλάζει



# Πόσο θα κρατήσει όλο αυτό;

- Σε κάποια κορίτσια, οι αλλαγές θα συμβούν γρήγορα
- Σε κάποια άλλα, οι αλλαγές θα συμβούν σταδιακά σε μεγαλύτερο διάστημα

# Τι αλλάζει στην εφηβεία;



# Τι αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια; (1/3)

- Αλλάζει το βάρος και το μέγεθος των οστών
- Αυξάνει το ύψος και το βάρος του σώματος
- Το σώμα αποκτά καμπύλες ιδιαίτερα στους γοφούς
- Το πρόσωπο αλλάζει σχήμα
- Η φωνή γίνεται λίγο πιο βαθιά



## Τι αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια; (2/3)

- Το στήθος και οι θηλές μεγαλώνουν
- Εμφανίζονται τρίχες στη γεννητική περιοχή και στις μασχάλες
- Οι τρίχες στα πόδια και στα χέρια μεγαλώνουν και σκουραίνουν
- Το σώμα ιδρώνει περισσότερο και αλλάζει η μυρωδιά του ιδρώτα

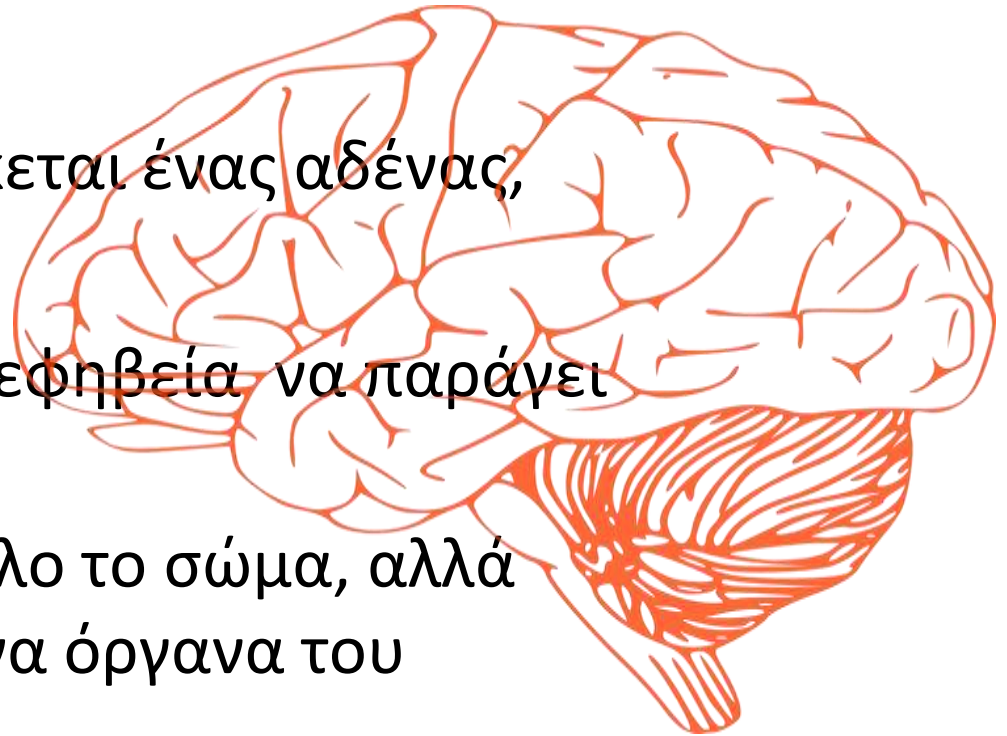


# Τι αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια; (3/3)

- Ωριμάζουν τα εσωτερικά γεννητικά όργανα.
- Ξεκινά η έμμηνος ρύση (περίοδος)
- Μπορεί να υπάρχουν εναλλαγές στη διάθεση, ερωτικές σκέψεις και συναισθήματα

# Τι συμβαίνει;

- Στον εγκέφαλό μας βρίσκεται ένας αδένας, η **υπόφυση**
- Η υπόφυση αρχίζει στην εφηβεία να παράγει κάποιες **ορμόνες!**
- Αυτές κυκλοφορούν σε όλο το σώμα, αλλά επιδρούν σε συγκεκριμένα όργανα του σώματος
- Διεγείρουν τους **όρχεις** στα αγόρια να παράγουν **τεστοστερόνη** και τις **ωθήκες** στα κορίτσια να παράγουν **οιστρογόνα**



**Έτσι αλλάζει το σώμα μας !**

# Αλλαγές στο στήθος

- ❑ Όταν μεγαλώνει το στήθος μπορεί να είναι ευαίσθητο
- ❑ Μπορεί το ένα στήθος να είναι διαφορετικό από το άλλο
- ❑ Υπάρχει κληρονομικότητα στο μέγεθος και στο σχήμα



# Αλλαγές στο στήθος- Στηθόδεσμος

Όταν μεγαλώνει το στήθος υπάρχει ανάγκη για στηθόδεσμο.

Τι στηθόδεσμο να διαλέξω; Να διαλέξεις αυτόν που:

- ταιριάζει στο στήθος σου και στις δραστηριότητες σου
- το υλικό του δεν προκαλεί ερεθισμούς στο δέρμα σου
- είναι χαλαρός και άνετος

Είναι προτιμότερο τον στηθόδεσμο να μην το φοράς  
όταν κοιμάσαι

# Αλλαγές στο πρόσωπο

- Αλλαγή στο σχήμα του προσώπου
- Αλλαγή στο δέρμα του προσώπου: Ακμή



# Ακμή

- Η ακμή είναι νόσος του δέρματος, που είναι ιδιαίτερα συχνή στην εφηβική ηλικία και αφορά περίπου το 80% των εφήβων.
- Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση ή επιδείνωση της ακμής (κληρονομικότητα, άγχος, φάρμακα, ακατάλληλα καλλυντικά).

**Να γνωρίζετε ότι η ακμή θεωρείται φυσιολογικό μέρος της εφηβείας.  
Με κατάλληλη φροντίδα και υπομονή αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά και σταδιακά υποχωρεί.**

# Ακμή-φροντίδα του δέρματος

- Να πλένετε το πρόσωπο σας δύο φορές την ημέρα με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι ή ειδικό προϊόν καθαρισμού για δέρμα με ακμή.
- Μην χρησιμοποιείτε καυτό ή πολύ κρύο νερό.
- Προσπαθήστε να **μην πειράζετε/σπάτε/πιέζετε τα σπυράκια** καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει επιμόλυνση ή μόνιμες ουλές.
- Αποφεύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπο με τα χέρια σας αν δεν τα έχετε πλύνει πριν.
- Τα καλλυντικά ή προϊόντα μακιγιάζ, θα πρέπει να μην επιδεινώνουν την ακμή. Πριν το βραδινό ύπνο το μακιγιάζ θα πρέπει να απομακρύνεται.
- Προστατέψτε το δέρμα σας από τον ήλιο. Η ηλιακή ακτινοβολία δεν έχει βρεθεί να προστατεύει από την ακμή.

# Τρίχες ...Υπάρχουν παντού. Τι κάνω;;;

- Η έντονη τριχοφυΐα στο πρόσωπο και σε άλλες περιοχές στο σώμα συχνά προκαλεί άγχος στα κορίτσια.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι αποτρίχωσης, που όταν γίνουν σωστά είναι ασφαλείς.
- Δεν υπάρχει περιορισμός στην ηλικία.
- Είναι σημαντικό όμως πριν επιλέξεις μια μέθοδο να νοιώθεις ότι γνωρίζεις τη διαδικασία, τα υπέρ και τα κατά της μεθόδου.
- Καμία μέθοδος δεν κάνει μόνιμη αποτρίχωση απλά μερικές κρατούν περισσότερο.
- Μερικοί τρόποι αποτρίχωσης πονάνε λίγο παραπάνω.



Αν η τριχοφυΐα σου σε απασχολεί συζήτησε το με κάποιον ενήλικα ή τον γιατρό σου



# Ιδρώτας

Οι μασχάλες ιδρώνουν περισσότερο και μυρίζουν.

Τι κάνω;;;

- συχνό μπάνιο,
- αλλαγή ιδρωμένων ρούχων
- αποσμητικό

## Να διαλέξεις ένα αποσμητικό που:

- Δεν ερεθίζει το δέρμα σου
- Δεν σου προκαλεί βήχα
- Δεν περιέχει αλουμίνιο ή parabens
- Δεν περιέχει προωθητικά αέρια
- Μπορεί να το βάλεις εύκολα χωρίς να αγγίξεις ή να τρίψεις το δέρμα σου
- Δεν αφήνει κηλίδες ή άσπρα σημάδια στο δέρμα
- Στεγνώνει εύκολα, δεν είναι κολλώδες, δεν είναι λιπαρό.



# Γυναικεία γεννητικά όργανα

- Ωοθήκες
- Σάλπιγγες
- Μήτρα
- Κόλπος

Τα γεννητικά κύτταρα των κοριτσιών είναι τα ωάρια



dreamstime.com

# Πότε θα έχω την πρώτη μου περίοδο;

- Κανείς δεν μπορεί να σου πει με ακρίβεια
- Μερικές φορές αρχίζει με λίγη βλέννα που λερώνει το εσώρουχο σου
- Όταν συμβεί αυτό, η περίοδος σου δεν θα αργήσει πολύ. Πιθανά θα εμφανισθεί μέσα στον επόμενο χρόνο

# Κάθε πότε έρχεται η περίοδος;(1/2)

Ως κύκλος ορίζεται το χρονικό διάστημα από την 1<sup>η</sup> μέρα της περιόδου μέχρι την 1<sup>η</sup> μέρα της επόμενης περιόδου



**1<sup>η</sup> μέρα περιόδου**

## Κάθε πότε έρχεται η περίοδος;(2/2)

- Υπάρχουν διαφορές από άτομο σε άτομο, αλλά συνήθως έρχεται κάθε 23 με 35 ημέρες
- Στην αρχή μπορεί να μην υπάρχει σταθερότητα (μερικές φορές για κάποια χρόνια)

# Πόσο διαρκεί η περίοδος;

- Διαφέρει από άτομο σε άτομο
- Συνήθως διαρκεί 3-7 ημέρες
- Κατά τη διάρκεια της περιόδου η ποσότητα του αίματος δεν επηρεάζει τις καθημερινές σου δραστηριότητες

## Πόνος στην περίοδο;(1/2)

- Τα περισσότερα κορίτσια δεν πονάνε καθόλου
- Κάποια κορίτσια έχουν πόνο λίγο πριν και συνήθως τις πρώτες δύο μέρες της περιόδου

## Πόνος στην περίοδο; (2/2)

- Όταν υπάρχει πόνος τον νιώθουμε χαμηλά στην κοιλιά και στην περιοχή της μέσης και συνήθως δεν είναι δυνατός
- Σε κάποια κορίτσια όμως, ο πόνος μπορεί να είναι αρκετά έντονος και να χρειάζονται παυσίπονα.



# Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο

Λίγες μέρες πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου μπορεί κάποια κορίτσια να νιώθουν:

- κακή διάθεση
- εκνευρισμό
- πονοκέφαλο
- κούραση
- φουσκώματα
- αυξημένη όρεξη
- ευαισθησία στο στήθος

Αυτό συμβαίνει γιατί πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου αλλάζουν οι ορμόνες στο σώμα.

Άλλα κορίτσια δεν έχουν τέτοια συμπτώματα.

# Φροντίδα στην περίοδο: τι κάνουμε;

- Συχνό πλύσιμο (...και όχι μόνο στη διάρκεια της περιόδου)
- Συχνή αλλαγή σερβιέτας

## Πώς πετάμε τις σερβιέτες;

- Τις τυλίγουμε σε χαρτομάντιλο ή χαρτί υγείας
- Τις ρίχνουμε στο καλάθι και όχι στη λεκάνη της τουαλέτας
- Πλένουμε τα χέρια



# Τι συμβαίνει με τα συναισθήματα;

Νευρική

θυμωμένη

δεν αρέσω σε κανέναν

*sexy*

το σώμα μου είναι  
αποκρουστικό

Λεπτή

γεμάτη δύναμη

το σώμα μου είναι καταπληκτικό

Χοντρή

φοβισμένη

έξυπνη



# Τι συμβαίνει με τα συναισθήματα;

- Μπορεί να έχεις εναλλαγές στη διάθεση- να νοιώθεις ευτυχισμένη τη μια μέρα, λυπημένη την άλλη
- Μπορεί μερικές φορές να αγαπάς τους φίλους και την οικογένειά σου και κάποιες άλλες να μην θέλεις να έχεις καμία σχέση μαζί τους
- Υπάρχουν φορές που αισθάνεσαι σαν μεγάλη και άλλες σαν παιδί
- Μπορεί να υπάρξουν πολλά δάκρυα και καυγάδες

Η αλλαγή στις ορμόνες προκαλεί μερικά από αυτά τα συναισθήματα

**Αν προβληματίζεσαι ή νοιώθεις μπερδεμένη, ρώτα κάποιον που εμπιστεύεσαι**

# Σχέσεις με συνομηλίκους

οι παρέες παίζουν  
σημαντικό ρόλο  
(κοινή γλώσσα, ντύσιμο,  
αστεία....)...

...μέχρι κάποια στιγμή  
να διαφοροποιηθείς και  
να αποκτήσεις τη δική  
σου ταυτότητα



## Ξαφνικά νοιώθεις πως:

- ❑ Θέλεις να αρέσεις, να τραβάς την προσοχή
- ❑ Έχεις ερωτικές σκέψεις και συναισθήματα για κάποιο άτομο



**Να είσαι ειλικρινής, να είσαι ο εαυτός σου!!!**

# Άλλα θέματα...

- ❑ Ανησυχίες για το μέγεθος του στήθους ...
- ❑ Ανησυχίες για το βάρος του σώματος...
- ❑ Αυνανισμός



**Απόλαυσε το μεγάλωμα  
σου!**