

Статеве дозрівання

розділ: Розвиток дітей від 0 до 18 років, дата: 17.06.2021, автор: Буренок А.С. по матеріалам www.kidshealth.org



Період статевого дозрівання - це процес змін в організмі під впливом статевих гормонів, який торкається фізичного, психологічного і емоційного стану дитини.

У дівчаток період статевого дозрівання зазвичай настає раніше, ніж у хлопчиків, початок відбувається з 8 до 13 років та може тривати до 14 років, іноді довше.

Одна з перших ознак у дівчаток - збільшення молочних залоз. У цей період дівчатка можуть відчувати підвищену чутливість або свербіж в області грудей. Також нормальним є те, що кожна молочна залоза росте трохи з різною швидкістю, в подальшому вони зазвичай зрівнюються.

Незабаром після того, як починають рости груди, з'являється оволосіння лобка. Спочатку волосся рідке, ледве помітне, через час воно стає темнішим, товщим і починає займати весь лобковий трикутник. Потім починає з'являтися волосся на верхніх і нижніх кінцівках (в середньому в 12 років).

Приблизно через 2 роки від початку збільшення молочних залоз трапляється перша менструація (менархе). Перші місячні з'являються у віці 10-16,5 років. Також у дівчаток можуть відзначатися безбарвні або білі виділення з піхви. Регулярний цикл встановлюється не відразу, а приблизно протягом року після менархе.

У період пубертату у дівчаток відзначається прискорення зростання: спочатку по 5-6 см на рік, потім по 7-8 см на рік. Стегна стають ширшими, жирова тканина відкладається в області грудей і сідниць, надаючи тілу юної дівчинки жіночні обриси.

Статеве дозрівання хлопчиків починається на рік пізніше, ніж у дівчаток - приблизно з 9 до 14 років.

Одним з перших статевих ознак у хлопчиків є потемніння і збільшення мошонки, після чого починає рости пеніс.

Потім починається оволосіння пахової області, з'являється пахове оволосіння і волосся на обличчі.

З кожним роком хлопчики прискорюються в зростанні - спочатку на 5-6 см в рік, потім 7-8 см і до 10 см в рік. Зростання припиняється зазвичай у віці 17 років.

Грудні залози можуть збільшуватися в період статевого дозрівання, але це проходить з часом. Це пов'язане з гормональними змінами в організмі.

Голос стає низьким, більш грубим, іноді може «ламатися» (перемикається з низького на високий перш ніж остаточно встановиться).

Під час того, як збільшуються зовнішні статеві органи, з'являється ерекція. У віці 14 - 15 років починають вироблятися чоловічі статеві клітини сперматозоїди, дозрівання яких відбувається безперервно. Якраз в цей період у хлопчиків з'являються поліції (або «мокрі сни») - мимовільні сін'явиверження. Це нормальне фізіологічне явище.

Гормони змінюють дитину не тільки зовні, але і її поведінку. Під час статевого дозрівання дитина стає більш емоційною, чутливою, вразливою, може засмучуватися з найменшого приводу. Деякі діти частіше втрачають самовладання і починають злитися на друзів або рідних.

Підлітка часто турбує те, як виглядає його мінливе тіло. Також може з'являтися статевий потяг, сексуальні почуття, яких він ніколи раніше не відчував.

Найчастіше буває важко справлятися з усіма цими змінами. Важливо, щоб батьки підтримували дитину в цей період, розповідали про майбутні зміни, готували його до цього, вчили справлятися зі своїми емоціями.

Передчасне статеве дозрівання характеризується появою фізичних і гормональних змін статевого розвитку у дівчаток до віку 8 років і у хлопчиків до 9 років. Причина передчасного статевого дозрівання часто невідома, але вона може бути викликана наступними станами:

- Генетична схильність (ідіопатичний варіант)
- Пухлини головного мозку
- пухлини і кісти (фолікулярні) яєчників;
- надлишкова секреція андрогенів при вродженій дисфункції кори надниркових залоз;
- патологія щитовидної залози (гіпотиреоз);
- неадекватна гормональна терапія;
- харчування з вмістом гормону росту, андрогенів і естрогенів.

Підвищений індекс маси тіла асоційований з раннім збільшенням молочних залоз і ранньою появою першої менструації (менархе) у дівчаток.

Зверніться до педіатра, якщо у дитини почали з'являтися перераховані вище симптоми раніше зазначених термінів.

<https://kidshealth.org/en/kids/puberty.html?ref=search>