

Месячные – нормальный физиологический процесс, происходящий в организме каждой женщины, пока она способна зачать, выносить и родить ребенка. Менструация наступает ежемесячно, начиная с периода полового созревания. Первая менструация носит название менархе. Уровень подготовленности каждой девочки к этому событию разный. Все зависит от воспитания и социального уровня семьи, в которой она живет. Благо сейчас есть Интернет и информация очень обширная. Другое дело, что она не всегда соответствует действительности.

### **Попробуем в этом разобраться**

Девочки по-разному относятся к происходящим с ними изменениями. Одни радуются, чувствуя в себе женскую силу и очарование, а некоторые, наоборот, стесняются. В их поведении в этот период наблюдаются две крайности. Одни занимаются самобичеванием и относятся к своей внешности, с повышенным требованием болезненно переживая свои недостатки.

Другие, гордясь тем, как изменились, кокетничают со всеми.

Что же такое менархе с точки зрения физиологии и психологии? Это своеобразный Рубикон между девочкой и ее превращением в женщину. Первая менструация наступает в возрасте от 11 до 15 лет. Конечно, сейчас идет преждевременное половое созревание подростков, и этот возраст смещается. У некоторых девочек менархе может наступить

немного раньше или позже. Иногда такое отклонение связано с генетической предрасположенностью по материнской линии. Возможно, так было у матери, бабушки, сестры.

Причиной позднего полового созревания может послужить излишняя худоба. Дело в том, что девочка должна иметь не меньше 17% жировой ткани от массы тела.

Но все же любое отклонение от этого возрастного ценза считается патологией и является поводом для обращения к гинекологу. После чего можно сказать норма это или патология.

### **Изменения в организме девочки с наступлением менархе**

С наступлением менархе девочка превращается в девушку. Не задолго до этого у нее начинают расти, а так же созревать наружные и внутренние половые органы. Это происходит под влиянием женских половых гормонов, которые в этот период начинают активно вырабатываться. Трансформируется слизистая влагалища и матки. Кроме того, изменяется весь гормональный фон организма. Гормон гипофиза усиливает рост костей и окостенение хряща. Увеличивается выработка корой надпочечников андрогенов, они отвечают за изменения обмена веществ, оволосение подмышек и лобка, а так же усиливают устойчивость организма к стрессу. Прولاктин влияет на рост молочных желез.

Все эти изменения подготавливают организм девочки к первой менструации. Она, как правило, наступает через 1,5-2 года после начала полового созревания. В данном случае точкой отсчета является начало процесса набухания молочных желез. Иногда этот период может затянуться до 4 лет.

В начале менструация у девочек не регулярная и устанавливается, как правило, через 1,5 года после менархе. Поэтому очень важно, что бы молодая девушка знала, что происходит в ее организме и в случае отклонений обратиться к специалисту за помощью. Кроме того, нужно знать и придерживаться правил личной гигиены.

Очень часто месячные у молодых девушек сопровождается болями или слишком обильными менструальными выделениями. Слушая женщин старше себя, они часто слышат, что все пройдет, как только цикл станет регулярным. К сожалению это не всегда так. Порой бывает, что болезненные ощущения могут быть признаком серьезной патологии. Не своевременное обращение к доктору может привести к необратимым последствиям. Например, к бесплодию.

Все это должна знать мама, что бы передать всю информацию своей дочери и подготовить ее к тем изменениям, которые произойдут. Если появляются какие-то отклонения, то обязательно нужно обратиться за квалифицированной медицинской помощью, чем раньше это сделать, тем меньше осложнений. А эффект от лечения

будет в несколько раз больше.

Узнать подробнее о [менструальной чаше](#)

Если Вы хотите получать рассылку «Женское здоровье» подписаться можно [здесь](#).

Будьте здоровы!