

Девочка стала девушкой, или Как приходит менархе?

По-разному. Мы как биологический вид – лучшая иллюстрация философского закона «о единстве и борьбе противоположностей». Мы одинаковы и непохожи, здоровы и больны, красивы и не очень, но различия нас скорее объединяют, дают силы к эволюции в будущего Некто, настолько же непохожего на нас сегодняшних, как мы – на австралопитеков.

Поэтому к каждой девушке менархе приходит по-разному, имея, однако, в основе своей единый физиологический механизм. Хотя бы поэтому его не нужно стыдиться или бояться: первая менструация приходит ко всем здоровым девушкам, и вы – не исключение. Что-то насторожило, беспокоит, болит? Спросите у мамы, лучшей подруги, что чувствовали они в вашей ситуации, сходите к детскому гинекологу.

Менархе – важный период в жизни и специалист-гинеколог призван профессионально оценить уровень развития, состояние здоровья и адекватность течения данного естественного процесса. И все разрешится к лучшему, к обоюдному удовольствию.

Никоим образом первая менструация не должна становиться «ужасной проблемой» и порождать психологические комплексы. Она – всего лишь свидетельство того, что девушка созрела для выполнения главной женской роли в жизни – стать матерью, продолжательницей и охранительницей рода. Как правило, менструации должны проходить без боли и неприятных болезненных ощущений. Но и слабое, легкое ощущение физического дискомфорта внизу живота и в пояснице (или только внизу живота) в первые один-два дня менструации не должны пугать – это нормально.

Поводом к беспокойству и походу к врачу становятся болевой дискомфорт, который ограничивает физическую подвижность, мешает привычной работе, вынуждает прилечь или кинуться на поиски болеутоляющих лекарственных средств, усугубляется тошнотой, рвотой, повышением температуры тела и ознобом, головокружением и прочими напастьями. Такое состояние не считается нормальным и требует врачебного осмотра.

Почему не подождать, пока само пройдет? Дело в том, что причины болезненных менструаций или **дисменореи** многочисленны и подчас могут выступать как симптом

более серьезного общего заболевания. И чего же мы дождемся своей нерешительностью? Лишних осложненных промедлением проблем со здоровьем. В то время как своевременное обращение к врачу позволит провести полноценное исследование, выявить истинную причину дисменореи и приступить к успешному ее лечению.

В этот период нужно пользоваться гигиеническими прокладками и внимательно следить за количеством выделений, считая суточный расход прокладок. Помнить, что выделения не должны быть обильными. Не стесняйтесь посоветоваться с мамой, если что-то настораживает или вы не понимаете. Придется в эти дни отказаться от купания. И заняться житейской арифметикой: продолжительность и периодичность менструаций служат достоверными показателями здоровья в женской сфере.

Считать очень просто. Полный менструальный цикл – это количество дней от первого дня прошлой менструации до первого дня последующей. Специалисты считают нормальным, если длительность менструального цикла укладывается в период от 21 до 35 дней. Все вариации указанных сроков – от лукавого и требуют грамотной коррекции или лечения. Но есть нюанс: отклонения от ритма в течение полугода от первой (и только первой!) менструации (менархе) вполне возможны. Если задержки длятся более одного года, то необходимо пройти гинекологическое обследование. Не полагайтесь на русское «авось». Менструальный цикл – очень сложное явление и емкое понятие для тех, кто понимает. Вы относитесь к числу посвященных? Нет, врачу будет всегда виднее.

Существует еще несколько моментов в период менархе, на которые хотелось бы обратить внимание. Как правило, полноценное развитие молочных желез и оволосения тела по женскому типу совпадает с приходом менархе. Подозрительной следует считать ситуацию, когда молочные железы есть, а первой менструации все нет и нет. Вполне допустимо надеяться, что ничего страшного в таком несоответствии и не будет, просто чуть задерживается завершающая фаза полового развития. Но сделать ультразвуковое исследование органов малого таза, проверить гормональный статус, проконсультироваться с подростковым гинекологом, чтобы исключить возможные пороки развития, для обретения уверенности в счастливом будущем никогда не помешает.

И второй момент. Ваша фигура. Ожесточенная борьба за вес и фанатичное следование различным диетам способно нанести вред в любом возрасте, но в период полового созревания – особенно. Девичья фигура приобретает соблазнительные женские

формы, расширяются бедра, тяжелеют ягодицы, растет грудь и увеличивается вес. Но его рост – повод не для паники, а для радости, к тому же в жировой ткани вырабатываются некоторая часть половых гормонов, необходимых для полноценного процесса полового созревания. Безусловно, за питанием в период полового созревания следует следить с неустанным вниманием, но и ограничивать себя в еде в этот период – преступно перед собой и будущим ребенком. Питание должно быть полноценным, рациональным и здоровым.

Резюме:

1. Возраст менархе – это повод обратиться к врачу-гинекологу вне зависимости от того, как протекает первая менструация.
5. Как правило, менструации безболезненны или вызывают легкий дискомфорт в первые два дня.
6. Болезненные и обильные менструации требуют вмешательства врача-гинеколога.
7. Менструальный цикл длится от 21 до 35 дней. Не укладываетесь? Спросите врача, в чем причина.
8. Не издевайтесь над собой, сидя на модных диетах. Кушайте полноценно, вкусно и достаточно. Фигура – ничто, здоровье – абсолютное счастье.

Автор - **Алексей Садов**

[Источник](#)