

Edad: 11-18 años (MUCHACHAS)

NUTRICIÓN

Tener la mayoría de comidas junto como familia es deseable. Es un gran rato para que su niño la exprese las preocupaciones, los intereses, y las preocupaciones. El reloj de los niños que sus padres comen, así que fijó un buen ejemplo. Esté seguro de proporcionar los alimentos de todos los grupos de alimento y los bocados del límite los sanos.

CUIDADO DENTAL

Citas del horario para las visitas dentales anuales. Dientes del cepillo después de cada comida.

SEGURIDAD

Los accidentes son la causa del número uno de la muerte en niños. Para promover la seguridad para su niño:

1. Cada uno en el coche debe usar un cinturón de seguridad.
2. Desaliente el interés en uso de los productos y de la droga de tabaco. Enseñe a su niño NUNCA a montar en un coche con alguien que está bajo influencia de drogas o del alcohol.
3. Compruebe sus detectores de humos y extintores rutinario.

PUBERTAD

La pubertad es el tiempo en que el cuerpo de una muchacha cambia en el cuerpo de una mujer, que permite que ella tenga niños más adelante en vida.

¿Cómo la pubertad comienza? Las hormonas son responsables de cambios en su cuerpo. Las hormonas lanzaron de su causa del cerebro sus ovarios (órganos que sostienen los huevos) para producir el estrógeno. El estrógeno es la hormona principal que comienza los cambios del cuerpo.

¿Cuándo la pubertad comienza? La pubertad puede comenzar desde 7-8 años o tan tarde como 14 años.

¿Cómo sé si la pubertad ha comenzado? La primera cosa que usted notará será crecimiento de sus pechos. Al principio, la glándula apenas debajo de la enterrrosca comienza a conseguir más grande. Se llama esto florecimiento del pecho. Este cambio significa que el estrógeno ha comenzado a trabajar y el proceso de la pubertad ha comenzado. Puede tardar 4-5 años para que sus pechos se conviertan completamente. Usted puede querer comenzar a usar un sujetador una vez que sus pechos comienzan a crecer.

¿Qué sucede al resto del cuerpo? El pelo púbico comienza a crecer pronto después de que los pechos comiencen a convertirse. El pelo púbico viene la forma a triángulo-como patrón. Underarm y el pelo de la pierna también comenzará a crecer. El cuerpo de una muchacha también comienza a desformar. Sus caderas llegan movimientos de grasas más anchas y de cuerpo a los nuevos lugares en su cuerpo. Estos cambios preparan a una mujer para poder entregar y apoyar a un bebé después de nacimiento. Las muchachas tienen a veces apuro el aceptar de su forma cambiante del cuerpo - que es ACEPTABLE, pero entienda que es importante para su salud y una parte normal de crecer. Muchos cambios ocurren dentro de su cuerpo, también. Las células que alinean la vagina comienzan a cambiar y a substituir rápidamente las viejas células. Esto crea una pequeña cantidad de descarga blanca de su vagina. Esto es normal. La vagina consigue más

grande también. Tarde la época de mirar sus órganos genitales y de notar los cambios (usted puede necesitar utilizar un espejo para esto). El útero también consigue más grande (éste es el órgano en el cuerpo donde los bebés crecen). Dentro del útero, los vasos sanguíneos y el tejido comienzan a convertirse, eventual llevando a su primer período y al comienzo de su ciclo menstrual.

¿Cuál es un ciclo menstrual? Las muchachas nacen con todos sus huevos (cerca de 200 o tan), que se almacenan en los ovarios. Una vez que la pubertad ha comenzado, las hormonas señalan los ovarios para comenzar a desarrollar los huevos. Después de pubertad, un huevo se convierte y se lanza completamente de un ovario alrededor una vez al mes. Esto se llama ovulación. El huevo viaja a través del tubo de falopio en el útero. Dos hormonas (estrógeno y progesterona) hacen la guarnición del útero espesar. La guarnición espesa para conseguir el útero listo apenas en caso que se fertiliza el huevo. Una vez que se fertiliza un huevo, crece en un bebé en el útero. Si la esperma de un hombre no fertiliza el huevo, los niveles de hormona van abajo. Esto señala el útero para verter la guarnición que se preparó para un bebé. Cuando el útero vierte su guarnición, los flujos de sangre de su vagina. Esto se llama el flujo menstrual, o su período. Después de su período, el ciclo mensual comienza otra vez. El ciclo menstrual entero tarda 22 a 35 días.

¿Qué más debo saber sobre períodos? Los períodos vienen en el extremo de su ciclo menstrual y último mensuales 3-7 días. Usted necesitará utilizar los cojines o los tapones para ayudar a absorber la sangre que sale. Aunque parece a veces como mucha sangre, es generalmente solamente cerca de 2-5 cucharas de sopa durante el período entero. Por el primer año o dos, sus períodos son generalmente irregulares. Eso significa que pueden suceder dondequiera de una vez al mes a 3 veces por año. Los períodos comienzan a venir en un horario regular una vez que su cuerpo comienza a lanzar los huevos (ovulación). La ovulación comienza generalmente 1-2 años después de que su período comienza, pero puede suceder con su primer período. Es siempre bueno llevar un tapón o un cojín adicional con usted en caso de que su período comience inesperado. El primer período de una muchacha sucede a menudo cerca de 2 años del ½ después de que sus pechos comienzan a convertirse. La edad media para que el período de una muchacha comience es 12 años del ½. Algunas muchachas comienzan sus períodos desde la edad 10 o tan atrasado como la edad 16. Si usted consigue su período anterior de 10 o todavía no ha tenido un período por la edad 16, después usted debe hablar con su doctor sobre ella.

¿Cuál es masturbación? Durante pubertad las muchachas comienzan a veces a reconocer sensaciones sexuales debido a el aumento en hormonas en sus cuerpos. A menudo, las muchachas descubren que el tacto o el frotamiento de su área genital se siente bien. Esto se llama masturbación. Muchas muchachas masturbate durante adolescencia. Es una actividad normal, aunque no se habla comúnmente.

¿Cuáles son arranques del crecimiento? Otras partes importantes de pubertad están teniendo un arranque del crecimiento y huesos fuertes que se convierten. Un arranque del crecimiento es cuando su cuerpo crece mucho en un corto período de tiempo. Una muchacha tiene generalmente su arranque del crecimiento 1-2 años después de que la pubertad comienza. Una vez que su período comienza, usted no crece generalmente mucho más alto. Sin embargo, sus huesos continúan consiguiendo más fuertes. Las muchachas agregan el 40% de su hueso una vez que la pubertad comienza. Sus huesos continúan consiguiendo más fuertes hasta sobre la edad 18-20. Esta es la razón por la cual es muy importante para que usted tenga 4-5 porciones de comida el contener del calcio (leche y yogur) diario. Ésta es la ocasión para que sus huesos consigan tan

fuerte como sea posible, así que usted tiene menos ocasión de la osteoporosis que se convierte (huesos débiles) cuando usted es más viejo.

¿Cuáles son los cambios emocionales de la pubertad? La pubertad y la adolescencia es un rato complejo. Mientras que usted pasa a través de los cambios físicos de la pubertad, usted comienza a experimentar una amplia gama de sensaciones. Usted está intentando imaginar su lugar en el mundo. Usted hace más independiente y comienza a hacer cosas sin sus padres. Usted puede ser influenciado por las ideas de sus amigos y la presión de la sensación de hacer las cosas con las cuales usted no puede convenir, como usar las drogas o el alcohol. Es una época de comenzar a arreglar sus valores y de decidir a cuál correcto e incorrecto. Como parte de esto usted puede comenzar a tener impulsos sexuales fuertes. Usted puede desarrollar una atracción romántica alguien y comenzar a fechar. Usted puede sentir como usted es en amor un día y no el siguiente. Es natural tener sensaciones cambiantes. Usted puede también decidir hacer íntimo con otros. La intimidad puede incluir muchas cosas. Usted puede ser manos íntimas de la tenencia, abrazando o besándose. Usted puede también comenzar a pensar en tener sexo. Tarde el tiempo y piense con su decisión antes de que usted tenga sexo. Usted necesita pensar en los riesgos físicos y emocionales que usted tomará. Si usted decide tener sexo (cópula) o sexo oral (que besa los órganos genitales de un socio) es importante poder hablar con su socio sobre lo que usted está haciendo y los riesgos implicados. Sexual - las enfermedades transmitidas (STD) y el embarazo pueden ser una consecuencia del tener sexo. La única manera de prevenir el embarazo 100% del tiempo es no tener sexo. Usted necesita decidir cuál usted es hacer cómodo y ser seguro. Si usted decide tener sexo, hablar con su doctor y comenzar a tomar un tipo hormonal de control de la natalidad (la píldora, el remiendo, el anillo o Depo-Provera) antes de que usted tenga sexo por primera vez. Usted también necesita utilizar los condones para prevenir los STD. Este folleto es solamente una breve introducción a la pubertad. Hay libros mucho más detallados y folletos disponibles ayudarle a entender los cambios físicos y emocionales que usted puede ir a través. Le animan a descubrir tanto cuanto sea posible. Lea los libros, la charla a los padres, los amigos y a los profesores, o compruebe hacia fuera el Internet para encontrar recursos para ayudarle a imaginar esta época dinámica de su vida.

INMUNIZACIONES

Se recomiendan una vacuna, un aumentador de presión de TDaP (tétanos, difteria, tosferina), y un Guardasil meningocócicos. Pregunte a su doctor acerca de estas vacunas.

VISITA SIGUIENTE

Su niño debe tener chequeos bien anuales.

Premier Pediatrics • 1002 de 705 E. Marshall • Longview, Texas 75601
(903) 247-7700 • Fax: (903) 238-9185

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA QUE SU NIÑO LEA

¿Cuáles son calambres? Algunas muchachas tienen un dolor abdominal más bajo y obstaculizar durante la ovulación o durante su período. El dolor puede ser suave o severo. Si sucede antes de que su período comience, el dolor es causado por la ovulación y dura generalmente un breve periodo de tiempo. Los calambres suceden lo más a menudo posible durante su período. Son causados por los productos químicos que causan el vertimiento de la guarnición de su útero. Usted puede tener dolor por solamente un día o puede durar para su período entero. Tomar ayudas del ibuprofen (advil o motrin) generalmente. Si no ayuda, pregunte a su doctor acerca de una medicina más fuerte. **¿Qué sobre acné?** Una porción de pubertad de que los adolescentes no tienen gusto es acné. Es una parte normal de crecimiento para arriba causada por sus hormonas cambiantes. Para algunas muchachas, el acné puede ser suave, pero para otros puede conseguir bastante malo. Usando el nonprescription una medicina es AUTORIZACIÓN si su acné es suave, pero si parece ser más serio, vea a su doctor. Un doctor puede darle una medicina más fuerte para ayudar al problema.

¿Cómo hablo con mis padres? A veces durante pubertad, los adolescentes pueden sentir distanciados de sus padres. Los padres pueden sentir la misma manera y pueden ser el hablar incómodo con su adolescente sobre ediciones íntimas. Usted necesita entender que su cultura, música y estilos de la ropa sean diferentes que qué utilizan a sus padres. Sus padres no pueden sentir en tacto con su mundo, sino que quieren realmente entender con lo que usted está pasando. Intente dejarlos en su vida y explicar a ellos de lo que usted tiene gusto y no tiene gusto. Esté abierto cuando hacen un esfuerzo para hablar con usted sobre cosas personales tales como sexo, drogas y amistades. Puede ser apenas tan duro que los padres discutan estos asuntos como está para usted. Si usted siente como sus padres no está cubriendo sus necesidades, hable con ellas sobre él y pregúnteles si usted puede pasar el tiempo junto. Llanura profunda, quieren verdad el mejor para usted. Los padres son en última instancia su mejor recurso y ayuda más fuerte. ¡Déles una oportunidad!