

МАЙЯ ГОЛДОБИНА

# АКНЕ ПОДРОСТКА: ЧТО ДЕЛАТЬ?

---

КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



18+

# **Майя Голдобина**

## **Акне подростка: что делать?**

### **Книга для родителей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68899335](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68899335)*

*SelfPub; 2023*

#### **Аннотация**

Если ваш ребенок столкнулся с акне и вы не вполне понимаете, как справиться с этой проблемой – эта книга станет вашим лучшим наставником. Она поможет вам объяснить подростку необходимость разумного ухода за кожей и соблюдение режима, если он нужен. Вы поймете, как действуют различные препараты и почему нужно запастись терпением в ожидании результата. Сможете мотивировать ребенка к продолжению лечения, нередко длительного и не совсем приятного. Книга, написанная практикующим врачом-дерматологом и косметологом с 15-летним опытом работы, будет полезна широкому кругу читателей, которых интересует вопрос лечения акне. Но прежде всего она поможет родителям подростков сохранить нервные клетки и не потратить лишние деньги на неэффективные процедуры. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 4  |
| Глава 1                           | 7  |
| Глава 2                           | 14 |
| Глава 3                           | 18 |
| Глава 4                           | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

# **Майя Голдобина Акне подростка: что делать? Книга для родителей**

## **Введение**

или Почему я об этом говорю?

Быть родителем подростка – интересная и непростая задача. Если добавить к ней еще и акне, то общаться с ребенком становится совсем непросто. Иногда даже складывается впечатление, что никакие слова и действия не помогут.

Как объяснить ребенку его взросление?

Как говорить с сыном или дочерью о проблемах с кожей?

Где найти золотую середину между заботой и давлением?

К каким специалистам обратиться и как быстро ждать результат?

Как разобраться в букете сложных названий лекарств, косметики и процедур?

Вопросов так много, что порой не знаешь, с чего начать. Но потом смотришь на своего подростка, собираешь волю в кулак и идешь разбираться.

Я – Майя Голдобина, врач-дерматолог и косметолог, член Европейской Академии дерматовенерологов, практикующий врач с 15-летним опытом и мама двух подростков. Веду очный и онлайн-прием, автор подкаста «Нетипичный косметолог», медицинский эксперт крупной косметической компании. В этой маленькой, но полезной книге я собрала ответы на самые распространенные вопросы об акне моих пациентов и читателей блога.

Моя цель – помочь вам разобраться в причинах заболевания, составить план действий и определить, что изменить в образе жизни подростка, чтобы быстрее достичь видимых результатов. Эта книга не практикум по самостоятельному лечению акне у ребенка, она не заменит консультации врача. Но вы сможете понять, как увидеть изменения на коже на ранних стадиях заболевания и как минимизировать его последствия.

Каждая глава книги – ответ на определенный вопрос. Можно начинать с любой из них, но я попрошу вас не пропускать первую. В ней вы найдете самую необходимую базу для того, чтобы говорить с дерматологом на одном языке:

немного информации о строении кожи и сальных желез, о механизмах развития акне. Но не волнуйтесь, у нас с вами нет задачи сдать экзамен в медицинском вузе, никаких сложных терминов и понятий не будет. Однако некоторые знания вам все же придется усвоить. И я вам в этом с удовольствием помогу!

Мне бы хотелось, чтобы эта книга стала для вас добрым советчиком и подругой с высшим медицинским образованием.

Приятного и полезного вам чтения!

# Глава 1

Акне: страдание кожи или нормальный этап взросления?

Прежде всего определимся с тем, что считать акне.

Если возьмем официальное определение, то увидим следующее: «Акне вульгарные (*acne vulgaris*) – хроническое воспалительное заболевание, проявляющееся открытыми или закрытыми комедонами и воспалительными поражениями кожи в виде папул, пустул, узлов»<sup>1</sup> Переведем на обычный язык: акне – это длительное кожное воспаление, которое может проявляться по-разному.

Самый легкий вариант течения акне – *открытые* и *закрытые комедоны*. Комедоны формируются в местах расширенных протоков сальных желез и становятся заметными из-за большого количества кожного сала и слущенных клеток кожи, которые заполняют протоки. Открытыми считают так называемые *черные точки*. Чаще всего они располагаются на носу и прилегающих участках щек, на подбородке и в центральной части лба. Почему вообще мы их видим? Для ответа на этот вопрос обратимся к строению и особенностям работы структур кожи.

Сальная железа располагается глубоко в коже, а ее вывод-

---

<sup>1</sup> Акне вульгарные. Клинические рекомендации, 2020.

ной проток открывается либо прямо на поверхность кожи (реже), либо вместе с волосом (значительно чаще). Кожное сало (себум) вырабатывается клетками сальной железы и через проток оказывается на поверхности кожи. Если протоки узкие и извитые, а кожное сало плотное, то на поверхности кожи формируется заметное образование. Само по себе кожное сало желтовато-беловатое, но при контакте с кислородом меняет цвет и становится серо-черным (отсюда и название – «черные точки»).

Может быть и другая ситуация. Если сверху выводной проток сальной железы закрыт тонкой пленочкой кожи, то кожное сало не может оказаться на поверхности нашей кожи. В этом случае мы видим плотные белесоватые образования – закрытые комедоны. Причем важно отличать открытые комедоны от *комедональных нитей*, которые в норме встречаются на поверхности кожи и не требуют особого лечения. Последние заметны только при ярком освещении, чаще всего располагаются на крыльях носа и в области подбородка.

Особенности строения и активность сальных желез передается по наследству. Поэтому можно говорить об определенной генетической предрасположенности к развитию акне. Ряд исследований показал семейную историю этого заболевания; в некоторых случаях акне наблюдалось у непрямых родственников (например, у дядей или двоюродных братьев).

Современные ученые считают, что акне – это воспали-



тельное заболевание. Если комедоны воспаляются, то мы видим на коже *папулы* (красные воспалительные образования) или *пустулы* («шарики» с гнойной головкой). Важно, что воспалительный процесс начинается незаметно, с формирования микрокомедонов, и продолжается после визуального выздоровления в момент образования постакне (в виде пигментных или красных пятен, а также рубцов или их сочетания). К основным факторам, влияющим на развитие заболевания, относят:

- воспаление внутри сальных желез и в окружающих участках кожи;

- усиленное формирование и накопление роговых чешуек в области протока сальной железы (ее «закупорка»);

- повышенная выработка кожного сала;

- увеличение популяции определенного типа особой бактерии – *Cutibacterium acnes*.

Давайте проговорим еще раз: воспаление начинается ДО того, как мы его видим, и продолжается ПОСЛЕ того, как заметные элементы сыпи прошли. Поэтому и действия по уходу за кожей, и лечение акне я рекомендую начинать раньше, не дожидаясь активного процесса, и продолжать после основного курса лечения для закрепления результата и профилактики рецидивов. По этой же причине некоторые наружные препараты назначают на все лицо, а не точечно.

Генетическая предрасположенность – только одна из причин акне. Помимо нее, на развитие и тяжесть течения заболевания также влияют:

гормональный фон,  
рацион питания / диетические предпочтения,  
индекс массы тела,  
курение,  
употребление алкоголя,  
климат,  
стресс,  
состав микробиома кожи.

Остановимся подробнее на каждом пункте.

*Изменения гормонального фона* предсказать очень сложно. Они происходят индивидуально и часто – скачками. Помните, как малыш развивается? Сначала набирает массу, потом резко прибавляет в росте? Примерно так и происходит взросление. Какие-то процессы в организме подростка протекают плавно, а затем на определенном этапе наблюдается скачок в росте и развитии. Если активизируются дигидротестостерон и эстроген, то могут возникнуть проблемы с кожей, поскольку рецепторы к этим гормонам расположены на сальной железе. Напомню, что и у мальчиков, и у девочек есть как мужские, так и женские половые гормоны. Вопрос в их количестве.

Долгое время не было убедительных научных данных о

*влиянии питания* на развитие акне. В последние годы на сальной железе были обнаружены рецепторы к лактозе и глюкозе – точка отсчета для влияния определенных групп продуктов. Подробнее об этом поговорим в главе о питании.

Также опубликованы исследования о *влиянии массы тела* на развитие заболевания. Доказано, что чем выше индекс массы тела, тем более тяжелая степень развития заболевания наблюдается у пациентов.

Я помню, что пишу книгу про подростков. Но, к сожалению, не могу обойти стороной *курение* и *алкоголь*. Распространение альтернативных форм сигарет не отменяет негативного влияния смол. Увы, именно смолы обладают канцерогенным действием и увеличивают риск развития онкологических заболеваний легких. (Помните, что в электронных сигаретах лучше ситуация с никотином по сравнению с традиционными вариантами, но количество смол такое же, а в некоторых случаях – даже больше.) Алкоголь, включая слабоалкогольные напитки, также отрицательно сказывается и на здоровье в целом, и на течение акне в частности.

*Климат*. Есть мнение, что ультрафиолет уменьшает воспаление на лице. Однако это не совсем так. Небольшое по длительности воздействие солнца действительно помогает элементам акне быстрее уходить с поверхности кожи. Но при увеличении экспозиции (времени, проведенного на солнце) ситуация ухудшается. Сейчас в научной литературе активно обсуждается влияние загрязнения атмосферного воздуха на

состояние кожи при различных заболеваниях. Вполне вероятно, что скоро наши знания о связи климатических условий и акне будут существенно дополнены.

*Стресс* – еще один триггер, способствующий обострению акне. Пожалуй, один из самых значимых. Речь о нем пойдет в отдельной главе.

*Микробиом* кожи называют совокупность всех микроорганизмов на поверхности кожи. Для поддержания ее здорового состояния необходимо их разнообразие. Важно, чтобы не нарушалась правильная среда, в частности уровень кислотности (рН), который нужен для «спокойной жизни» нашей привычной микрофлоры. Гармония микробиома – залог сильного биологического барьера, который предотвращает появление новых высыпаний и позволяет справиться с уже имеющимися. Поддерживать микрофлору на должном уровне помогают косметические средства, о которых мы тоже еще поговорим.

Акне – очень распространенное заболевание. Статистика показывает, что 85 % людей в возрасте от 12 до 24 лет сталкиваются с проявлениями этого недуга. То есть, иначе говоря, бóльшая часть класса, в котором учится ваш ребенок, на собственном опыте узнает, что такое акне. Но этот факт, скорее всего, не уменьшит переживания отдельного ребенка по поводу своего внешнего вида. Поэтому каждая история заболевания уникальна.

В этой главе мы обсудили причины развития акне и факторы, которые ухудшают течение заболевания. Теперь поговорим подробнее о практических аспектах.

## Глава 2

Переживания выше ожидаемого: как реагировать?

У вашего подростка появилась парочка прыщиков на лице, а он уже отказывается идти в школу? Вам кажется, что это ерунда, а дочь закрылась в комнате и не выходит? Вы понимаете, что прыщи – временное явление, а сын украдкой таскает ваш тональник, потому что иначе не может пойти гулять с девушкой? Конечно, по сравнению с иными, значительно более тяжелыми заболеваниями, акне может показаться ерундой. Но некоторые исследования сообщают, что переживания подростка, страдающего акне, соответствуют уровню эмоционального напряжения человека с инвалидностью. Представляете?

Это книгу я пишу не как психолог, а как врач, который наблюдает подростков с высыпаниями на лице. А еще как мама, которая разговаривает со своими взрослеющими детьми. Возможно, какие-то мои мысли покажутся вам абсурдными или нелепыми, но, поверьте, это невыдуманные истории. И конечно, я не претендую на полноту психологического портрета, который в каждом конкретном случае имеет индивидуальные оттенки. Пожалуйста, если вы чувствуете, что у вас в целом нет контакта с ребенком, а акне – лишь повод усугубить ситуацию, пожалуйста, обратитесь к специалисту.

губить затянувшееся недопонимание, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту. Есть состояния, на которые важно среагировать вовремя.

Давайте разберем, почему подросток так остро реагирует на высыпания.

Вспомним функции кожи. Кожа – это, прежде всего, барьер, который защищает внутреннюю среду организма от избыточной потери влаги и не дает проникнуть внутрь болезнетворным агентам (бактериям, вирусам, грибам). Также кожа активно помогает поддерживать оптимальную температуру тела, то есть участвует в терморегуляции. Большое количество кожных рецепторов позволяет ощущать положение тела в пространстве и дает возможность познавать мир тактильно. Кроме того, в коже вырабатывается ряд биологически активных веществ, в частности витамин Д. И есть еще одна функция, которая как бы сама собой разумеется, поэтому ускользает от нашего внимания, – репрезентативная. Она позволяет составить наиболее объективное представление о состоянии кожных покровов.

Кожа – это наша презентация себя. Потому, как только происходят какие-то изменения (а красные воспаления – это очень заметно!), подросток обращает на это внимание, его настроение и эмоциональное состояние ухудшаются.

Все ли дети реагируют на акне так болезненно? Нет, мно-

гое зависит от того, насколько чувствителен человек и как успешно он справляется с эмоциональными и кризисными состояниями. В моей практике неоднократно складывались ситуации, когда акне подростка тяжелее переживала мама, чем сам ребенок. В таких случаях, кстати, бывает довольно сложно убедить пациента в необходимости рационального ухода и терапии.

*Как реагировать, если ваш подросток очень переживает насчет акне?*

Первое и главное правило – не обесценивать его эмоции. Забудьте фразы, которые могут ранить подростка:

- «Подумаешь, один прыщик, сам пройдет!»
- «Ладно тебе расстраиваться, в твоём возрасте у всех проблемы с кожей!»
- «У тебя ещё ерунда, вот у Пети (Маши, Ани...)!»
- «Вырастешь, и всё пройдет!»
- «Вот начнешь жить половой жизнью, и всё нормализуется!»

Даже если у ребенка действительно всего лишь один прыщик и вам кажется, что это на самом деле ерунда, не надо говорить об этом своему подростку. Потому что для него это целый ПРЫЩ на его/ее лице. Это причина не выступать в школьном спектакле и отказываться от свидания или похода



с друзьями в кино.

Сравнение проблем подростка с другими в любом случае не отменяет личных переживаний, а в большинстве ситуаций просто вредно. Ребенку нужно понять, как ему быть и как поступать с собственными чувствами и эмоциями, а не думать об однокласснике или приятеле.

Сложность еще заключается в характерной для этого возраста категоричности. Либо чистое лицо, либо все плохо. Даже когда это «плохо» в реальности лишь легкая степень акне.

Возраст – тоже вопрос спорный. По разным данным, от 8 до 20 % взрослых страдают акне, которое часто хуже поддается лечению, чем его юношеские варианты.

Миф о начале половой жизни связан с влиянием половых гормонов на развитие заболевания. Врачебная практика показывает его безосновательность. Зато подобные высказывания со стороны родителей закладывают в голову подростка идею о начале интимной жизни. Вполне возможно, что она приведет к более раннему началу взрослых отношений прежде, чем человек будет к ней готов.

Подведем небольшой итог. Сильные переживания подростка по поводу высыпаний на лице – это нормально. Пожалуйста, не отмахивайтесь и не обесценивайте их. А о том, как именно разговаривать с ребенком, я расскажу в следующей главе.

## Глава 3

Если у меня сын: как разговаривать с ним?

Договоримся, что со страниц этой книги я говорю с вами как практикующий врач, который консультирует подростков и их родителей, и как мама. Мои советы не претендуют на стопроцентное попадание именно в вашу ситуацию, но, надеюсь, подскажут и наведут на некоторые мысли. Вы каждый день видите своего ребенка, и, конечно, вам виднее, какие слова скорее достигнут цели. Я лишь задам определенное направление.

По моим наблюдениям, мальчики лучше откликаются на оценку ситуации с кожей и ее дальнейшее лечение, если им понятно, почему так случилось и что именно спровоцировало заболевание. В беседе с подростком обычно я говорю о том, что возрастные изменения происходят с организмом вне зависимости от нашего желания. Это очень важная мысль: даже если ты не хочешь расти или меняться, это все равно случится, потому что такая программа заложена в клетках твоего организма.

Далее я объясняю, с какими изменениями может столкнуться подросток:

### *Скачок роста*

Вполне возможно, подросток достаточно резко прибавит пару сантиметров в высоту. Как-то раз на приеме я вслух удивилась, насколько быстро и значительно подрос юноша. На что он мне ответил: «Представляете, как мне тяжело? Я вдруг стал выше всех тех людей, на которых привык смотреть снизу вверх!»

### *Набор мышечной массы*

Мышцы станут сильнее и объемнее. Пропорции тела начнут меняться: плечи становятся шире, живот подтягивается, мышцы ног проявляются рельефнее.

### *Активный рост волос*

В период полового созревания волосы начнут расти повсюду: на ногах, на груди, в области лобка, в подмышечных впадинах, на лице.

### *Изменения, связанные с половой зрелостью*

В это время увеличивается размер полового органа, могут появиться эрекции и поллюции (непроизвольные ночные семяизвержения). Это не страшно – так организм настраивается и готовится к выполнению функции продолжения рода.

### *Ломка голоса*

Милый детский голосок вдруг станет ниже или зазвучит высокими нотами, «трансформируясь» в мужской. И иногда с этим процессом будет сложно мириться.

### *Увеличение аппетита*

Обычно в период пубертата подросток не жалуется на

проблемы с аппетитом, даже если до этого съедал не так много. Это нормально, организму нужен строительный материал для роста.

### *Перемена настроения*

Не всегда возможно контролировать психологические трансформации. Например, внезапные эпизоды злости и даже ярости, скачки настроения от эйфорического веселья до угнетающей тоски. Однако нужно учиться тренировать умение держать себя в руках.

### *Неважное самочувствие*

У подростка могут участиться эпизоды головных болей, болезненных ощущений в суставах, судорог в ночное время. Обо всех недомоганиях лучше говорить родителям.

*Дорогие родители! Если сын постоянно жалуется на изменения в самочувствии, пожалуйста, обратитесь за консультацией к терапевту. Чаще всего легкое недомогание – неопасный признак дефицита минералов, но иногда оно может выступать симптом серьезных заболеваний. Лучше перестраховаться.*

### *Активизация потовых желез*

В период полового созревания меняется запах пота, он становится более резким. Но с мокрыми пятнами на одежде можно бороться – главное, не забывать чаще принимать душ, пользоваться дезодорантом и менять белье.

*Выработка большого количества себума – кожного сала*

Конечно, при таких системных изменениях в организме кожа не может остаться в стороне. Сальные железы начинают работать более активно, волосы грязнятся быстрее, а на коже появляется жирный блеск и первые высыпания – прыщи. Дело в том, что на поверхности сальных желез есть особые воспринимающие «антенны» для половых гормонов – рецепторы. При увеличении уровня половых гормонов, которое естественным образом сопровождает взросление, усиливается и активность сальных желез. В результате на поверхности кожи становится больше кожного сала. Себум – это питательная среда для микроорганизмов. Добавим к этому дисбаланс микробиома, связанный с акне, и становится понятным ухудшение ситуации с воспалением на лице.

На скорость и активность изменений в организме в целом мы повлиять не можем, однако реагировать на проявления на коже вполне в наших силах. Для этого нужно в наиболее трудный переходный период качественно очищать кожу от избытков кожного сала и пользоваться специальными противовоспалительными средствами.

Дальше я приведу ваши возможные ответы на частые вопросы со стороны юношей.

*Что я, девочка, чтобы ухаживать за кожей?*

Уход за кожей лица – это этап ежедневной гигиены. Никто не настаивает на постоянном применении лечебных средств, но базовые навыки ухода пойдут на пользу даже здоровой коже.

*Меня это не волнует, я не хочу ничего делать*

Да, так бывает. У тебя есть другие интересы и более важные дела. Но мы сейчас говорим о том, что нужно поддерживать здоровье кожи и не дать акне развиваться в более тяжелые формы, что, к сожалению, вполне возможно. Поэтому давай все же попробуем соблюдать несложные рекомендации, хорошо?

*Мне лень часто мыть голову и умываться*

Очень понимаю. Увы, без твоей помощи кожа не сможет нормально функционировать. И раз уж кожное сало вырабатывается так интенсивно, то его избыток желательно убирать с поверхности. Это касается и лица, и тела, и кожи головы.

*Я утром не грязный*

Конечно, если сравнивать с вечерним временем или твоим состоянием после тренировки. Но ведь есть еще и рабо-

та организма, который «взрослеет» вне зависимости от твоего желания. Ночью сальные железы активно работают из-за воздействия определенных гормонов, поэтому утром кожа на лице блестит, на ней много кожного сала. Его нужно смывать специальным средством.

*Я так много делаю, а прыщи до сих пор не прошли!*

Мне бы тоже хотелось, чтобы твое лицо избавилось от воспалений как можно скорее. Только вот кожа – та еще привереда. Ей требуется постоянная забота и уход. Если перестать о ней заботиться, то ситуация только ухудшится. Поэтому набираемся терпения и продолжаем.

Надеюсь, после прочтения этой главы вам будет проще разговаривать с сыном о проблемах с кожей. Для кого-то лучше работают положительные примеры, кому-то стоит показать изображения тяжелых форм акне (их несложно найти в интернете). Мой старший сын (ему скоро 15 лет) рекомендует мне в лекциях для школьников идти по второму пути. Какой вариант предпочесть – выбирать вам. Пусть диалог состоится, и вопросы ухода за кожей для вашего сына станут привычными и легкими!

## Глава 4

Если у меня дочь: как разговаривать с ней?

Как показывает моя практика, девочки лучше воспринимают объяснения с эмоциональной подачей, даже если мы говорим о строении кожи и особенностях течения акне. Многое зависит от того, что интересно именно вашей дочери. Если рисование, можно обратиться к теории цвета и поговорить об оттенках красного, которые проявляются в воспалительных элементах. Если ближе математика, стоит напомнить о времени обновления верхнего слоя кожи (в среднем 28 дней). Если химия – рассказать о том, что в эпидермисе содержится довольно много минералов, например в составе натурального увлажняющего фактора, а отшелушивающие средства с ферментами работают за счет расщепления S-S (дисульфидной) связи. И в любом случае мы говорим о физиологических изменениях в организме.

Так же, как и у мальчиков, организм девочек меняется, и это заметно. Возрастные изменения в свое время обязательно произойдут:

*Увеличится рост и вес*

Иногда такие трансформации происходят быстро и могут вызвать ряд неудобств. Помним о программе, заложенной в



организме. Все согласно возрасту.

### *Изменится фигура*

Контуры тела в пубертатный период меняются, довольно часто – неравномерно. В какой-то момент может показаться, что ноги и/или руки стали непропорционально длинными, но спустя некоторое время этот дисбаланс проходит. Не стоит бояться изменения своего силуэта.

### *Грудь увеличится в размерах*

У кого-то совсем немного, у кого-то – весьма ощутимо. Понятие нормы в этом случае очень широкое, любой вариант имеет свои плюсы. Часто девушки с небольшой грудью переживают из-за того, что они не слишком женственные. Важно напомнить, что размер груди не является эквивалентом женственности. Зато у девушек с маленький грудью меньше нагрузка на спину, им легче заниматься спортом. Девушки с большой грудью могут неожиданно оказаться в фокусе мужского внимания и быть неготовыми к нему. Кроме того, вероятны боли в спине и сутулость. Если увидите, что подобное происходит с вашей дочерью, пожалуйста, подберите вместе с ней комфортное белье, которое не давит и не сковывает движений, подумайте о дополнительном комплексе упражнений лечебной физкультуры. Если есть необходимость, проконсультируйтесь с врачом-неврологом или врачом ЛФК.

С психологической точки зрения тоже стоит рассказать об особом, временами весьма трепетном отношении к жен-

ской груди противоположного пола. Подумайте с дочерью над тактикой поведения и переберите гардероб. Если понимаете, что особого контакта нет (так бывает и у прекрасных родителей), рассказывайте истории о своих одноклассниках, подругах, коллегах. Если вы не помните ничего подобного из своей жизни, придумывайте. «Знаешь, вместе со мной училась одна девочка. В восьмом классе она попросила маму сделать ей освобождение от физкультуры, потому что не могла заниматься спокойно. За лето у нее сильно выросла грудь, и все мальчишки смотрели, как она бегала или прыгала. А ей было очень неприятно такое внимание. Поэтому вместо физкультуры она ходила в бассейн два раза в неделю. К девятому классу у большинства девочек размер груди стал больше, и ситуация как-то выправилась. А у вас в классе нет подобного?» Такие беседы научат девочку-подростка поддержать разговор, начатый по волнующий теме, но как бы не касающийся ее лично. Вполне возможно, вам даже не придется заканчивать историю или задавать вопрос. Если дочь перебьет и начнет рассказывать о своем, не настаивайте, чтобы она дослушала вас. Цель как раз в том, чтобы заговорил ребенок.

### *Начнется менструация*

Лучше предупредить дочь об особенностях женского организма до того, как она столкнется с первыми месячными. Так ей будет спокойнее и понятнее. Объясните, что женский организм способен вырастить внутри себя ребенка. И он го-

товится к этой роли.

Каждый месяц в яичниках созревает яйцеклетка – женская половая клетка, которая при слиянии с мужской способна создать нового человека. К этому процессу готовится и матка – специальный мышечный орган (можно сказать, мешок), внутри которого есть особая слизистая оболочка. Каждый месяц она утолщается, чтобы быть готовой принять малыша, если беременность наступит в ближайшее время. Если же беременность не случается, то часть слизистой оболочки отторгается – так и происходят менструальные выделения. В следующем месяце все повторяется.

В норме менструальный цикл становится регулярным и постоянным в течение года от момента первых месячных. С ним могут быть связаны и боли, и изменения настроения, и высыпания на лице. Когда девочка превращается в девушку, этот процесс может быть довольно болезненным и сложным. Действительно, крайне непросто принять тот факт, что твое настроение может меняться без твоей воли! Задача родителей – обо всем рассказать девушке-подростку и подготовить ее заранее, настроиться отвечать на неудобные вопросы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.