

Pomoč in nasveti  
za matere deklet



**MOJA HČI  
JE V PUBERTETI**

[www.tabletkazame.si](http://www.tabletkazame.si)



# VSEBINA

Proces ločevanja

6

Fizični razvoj

9

Pri ginekologu

14

Spolnost in kontracepcija

17

Zaključek

22

Zapiski

23

# OPAZILI STE...

Vaša hčerka nenadoma zapre svoj dnevnik, ko se ji približate. Zadnje čase preživlja ure in ure zaklenjena v kopalnico, ves čas se po telefonu pogovarja s prijateljicami in njen odziv na vaša vprašanja o njeni slabi volji je le obupan:

»Ah, itak ne bi razumela!«

Se sliši znano? Kakor koli že pogledate na situacijo, je nedvomno: vaša hči postaja ženska.

Puberteta pomeni vrsto izzivov tako za starše kot tudi za mladostnice. Spopasti se morate z dejstvom, da vaša hčerka, ki je prej svojo mamo videla kot najboljšo prijateljico, z vami ne deli več vsake misli in skrivnosti. Živi v svojem svetu, iz katerega bodisi namenoma bodisi nezavedno izključuje svojo mamo kot tujko. Vse, kar lahko v tem težkem času storite kot mati je, da poskušate vzdrževati vajino medsebojno zaupanje in da ste vedno tam zanjo z dobrim nasvetom in iskreno pomočjo. Kako to izpeljati v praksi?

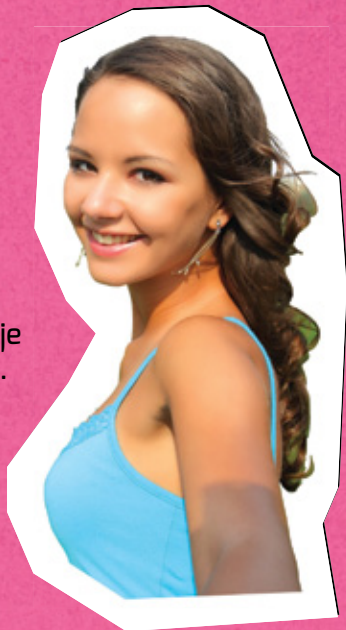
***Ta informativna knjižica ponuja praktične nasvete o tem, kako lahko pomagате svoji hčerki na poti odraščanja v žensko. Koristno bi bilo, da se spomnite svojega odraščanja. Kako ste doživljali spremembe? Kakšne izkušnje ste pridobili?***

Čeprav tega ne pokaže vedno, vaša hči ve, da boste vedno ena najpomembnejših oseb v njenem življenju! Mladostnica potrebuje zaupanje in podporo bolj kot kar koli drugega pri iskanju svoje poti in eksperimentiranju. Ko vse okoli nje

postaja negotovo, je še posebej pomembno, da so vsaj njeni starši prepričani vase in da postavljajo meje ter s svojim razmerjem dajejo zgled.

Istočasno se morate kot starši naučiti umakniti, ne da bi to pomenilo konec razmerja z otrokom. To je vsekakor ogromen izziv, hkrati pa čudovita priložnost, da na koncu dobite hčer nazaj kot odraslo žensko in prijateljico!

Puberteta prinaša tudi velike fizične spremembe. Te običajno obsegajo nenaden preskok v rasti, širjenje bokov in razvoj prsi. Najpomembnejši dogodek je prva menstruacija. Vse to v mladem dekletu sproža nešteto vprašanj, na katera išče pomirjujoče odgovore. Morda bi se o njih rada pogovorila sama, ob pomoči strokovnjaka. Ginekolog vam bo svetoval in podal natančne odgovore ter zagotovil specifično pomoč v zvezi z vprašanji o puberteti in z njo povezanimi fizičnimi spremembami, menstruaciji, spolnosti in kontracepciji. Takšen posvet je pomemben tudi za premagovanje strahu, ki je pozneje povezan s prvim obiskom pri ginekologu.



Priporočamo vam, da tudi to možnost omenite svoji hčerki.

# PROCES LOČEVANJA

## Se še spomnite...

... kakšen je bil občutek, ko ste bili še otrok, a ste hkrati že občutili navdušenje nad odraščanjem?

V tej paradoksalni situaciji se je zdaj znašlo vaše dekle in tako usmerja vso svojo energijo v iskanje lastne identitete. Povsem naravno in tudi potrebno je, da se med tem procesom morda nekoliko oddalji od vas in se umakne v svoj svet. To vedenje je del psihološkega procesa separacije, ki ga morate kot mati dopustiti in podpirati.

## Pomoč pri usmerjanju

***Včasih imam občutek, da so hčerkin prijatelji zanjo pomembnejši kot jaz. Kaj naj storim?***

Lahko ste prepričani, da ste vi, vaša mnenja, pogledi in presoja za hčer še vedno zelo pomembni tudi v tem obdobju. Tega morda ne bo vedno kazala navzven, saj bodo njeno vedenje določale vrednote, ki so pomembne za druge ljudi, na primer za njene prijateljice, sošolce ali medije.

Vaša hči je na stopnji svojega življenja, na kateri mora oblikovati svoje mnenje o vsem, zato bo zagotovo prihajalo do



konfliktov in drugačnih mnenj. Pod nobenim pogojem je v tej situaciji ne smete zapustiti! Ravnodušnost staršev v tej fazi življenja je lahko še posebej škodljiva. Mladostnica potrebuje vodstvo in gotovost; točno mora vedeti, kje so meje. Vaša hči je skrivoma zagotovo pomirjena, ker ve, da jo opazujete in pazite nanjo.



# Vzdrževanje komunikacije

***Kaj delam narobe, da se moja hči ne obrne name s svojimi vprašanji?***

Ne bodite kritični do sebe: zaprtost vaše hčere ni uperjena proti vam osebno, morda se niti ne zaveda, da na ta način vzbuja sum.

Da bi mladostnica postavila vprašanja, mora najprej ugotoviti, kaj točno je tisto, česar ne ve, vendar v večini primerov za kaj takega nima dovolj življenjskih izkušenj. Poleg tega mladostnice pogosto verjamejo, da so prejele dovolj informacij že iz medijev in nimajo potrebe po nadaljnjih informacijah o težavah, kot so fizični razvoj, menstruacija, plodnost ali kontracepcija.

Ne dopustite pa, da pride do popolnega razpada komunikacije med vama! Pomembno je, da med vama ostane prijetna komunikacija o drugih stvareh, čeprav se o problemih ne želi ali se težko pogovarja z vami. Če boste uspešni, bodo nastopili trenutki, ko se vam bo hči spontano odprla. Vključite v te pogovore kar se le da pogosto tudi očeta: njegova odprtost do komunikacije, odobravanje ali celo kritično mnenje so prav tako pomembni za razvoj osebnosti vašega otroka.



# FIZIČNI RAZVOJ

## Iskrenost

***Moja hči se zelo občutljivo odzove, če kritiziram njen videz. Kako naj se vedem?***

Najpomembneje je, da ostanete mirni in strpní, nikoli sarkastični. Vaša hčerka z videzom eksperimentira po svoje. Včasih je povsem naravno, da malo zgreši in izbere oblačila ter dodatke, ki ne odražajo povsem njene osebnosti. Najti mora svoj slog to pa za seboj potegne veliko negotovosti. Tudi dejstvo, da se občutljivo odzove na vaše kritike, je naravno. Pomembno je, da kljub temu izrazite svoje mnenje – kadar vam je njen videz všeč in kadar vam ni. Le izrazite svoje mnenje: prav možno je, da vam bo hči nekoč hvaležna zanj, tudi če tega zdaj ne pokaže.

Stara sem 14 let in imam nekaj vprašanj. Pri kateri starosti je normalno, da dobiš menstruacijo? Kakšne težave prinaša? Kako si lahko olajšam menstrualne bolečine? Kaj je bolj oziroma bolj zdravo: tamponi ali vložki? Ali grem lahko plavat med menstruacijo? Izcedek blede barve imam že skoraj eno leto – kdaj lahko pričakujem prvo menstruacijo? Kdaj naj prvič obiščem ginekologa? Ali lahko šele pri določeni starosti uporabljaš tampone?



## Se še spomnite ...

... kako je bilo, ko se je naenkrat vse spremenilo? Vaše prsi so postale vse vidnejše, boki so se razširili, izoblikoval se vam je pas, pod pazduho in na

sramnem predelu so se pojavile prve dlake. To so bili znaki, da ste dosegli puberteto. V tem obdobju se zdi, da se telo vsak dan bolj spreminja, kar je lahko precej zastrašujoče in v vaši hčeri zbuja precej negotovosti. Vrhunec tega obdobja je vsekakor prva menstruacija. Ta je mejnik v življenju vsakega dekleta, s katerim se mora dekleta sprijazniti tudi na čustveni ravni.

## Beli tok

***Moja hči ima že nekaj časa močen belo – rumen izcedek. Lahko kaj storimo?***

Vaša hči ima nekaj, kar se imenuje beli tok. To je beljakovinski belorumeni vaginalni izcedek, ki maže spodnje perilo. Pogovorite se s hčerjo o spremembah, ki se dogajajo v njenem telesu, in ji razložite, da je beli tok povsem normalen pojav. Beli tok je znak, da se približuje prva menstruacija, ki se običajno pojavi po letu oz. letu in pol.

### NAMIG

Hčerki predlagajte, naj uporablja zračne, tanke vložke ali ščitnike perila (brez plastične folije). Tanki, praktično neopazni vložki bodo absorbirali vlago.

## Prva menstruacija ali menarha

***Moja hči je precej negotova, saj je edina v razredu, ki še ni dobila menstruacije. Kako naj jo pomirim?***

Razložite ji, da se spremembe med puberteto pri posameznikih dogajajo različno hitro. To je genetsko pogojeno in se ne more pospešiti ali upočasniti. Dandanes

dobijo dekleta prvo menstruacijo pri povprečni starosti 12,5 leta. Nič ni narobe, če se menstruacija ne začne do 16. leta, po tej starosti pa se priporoča obisk pri ginekologu.

## NAMIG

Prva menstruacija je poseben dogodek za vsako dekle in priložnost za praznovanje! Hčerko opogumite in ji čestitajte, saj je stopila v svet ženskosti! Povabite jo v slaščičarno ali v kino – samo vi in vaša hči! Morda pa bo vašo hčer osrečilo, če priložnost zaznamujete s tem, da ji kupite tisti pullover, ki si ga tako želi, a si ga ne more privoščiti...



# Menstrualni krči

## *Kako lahko hčeri olajšam menstrualne krče?*

Če se vaša hči pritožuje nad menstrualnimi krči, ji pojasnite, da se med menstruacijo maternica krči, da se tako lahko izločita maternična sluznica in kri. Pri nekaterih ženskah ta proces spremlja močnejša ali šibkejša bolečina v spodnjem delu trebuha.

Kako to doživlja vaša hči, je lahko odvisno tudi od vašega odnosa do lastnega menstruacijskega ciklusa, saj je mati hčeri najpomembnejši vzor. Povejte ji, da je ženska lahko živahna in aktivna tudi med menstruacijo. Ukvarjanje s športom med menstruacijo je dovoljeno in celo priporočeno, saj lahko olajša bolečine. Obenem svoji hčeri povejte, da je povsem naravno, če se v teh dneh ne počuti najbolje, saj jo bo tako manj skrbelo. Vaša hči se šele spoznava s to pomembno funkcijo svojega telesa in se mora naučiti sprejemati procese, ki se dogajajo v njej.

Ne smemo pa kar tako prezreti neobičajno močnih ali nenadnih menstrualnih bolečin. Z vprašanji o menstrualnih krčih se vedno obrnite na ginekologa. Le specialist lahko ugotovi razloge za bolečine in priporoči učinkovito zdravljenje.



## Menstrualna higiena

### *Kdaj lahko moja hči začne uporabljati tampone?*

Že mlada dekleta lahko brez težav uporabljajo tampone. Tamponi zdravju niso škodljivi in ne poškodujejo deviške kožice, ker se je ta do prve menstruacije v odzivu na hormon estrogen že spremenila v fleksibilen, prepusten obroč, ki obkroža vhod v nožnico. S hčerko se pogovorite o dostopnih možnostih menstrualne higiene ter o prednostih in slabostih posameznih pripomočkov. Seznanite jo tudi s tem, da je treba zunanje spolovilo med menstruacijo pogosteje umivati s primerno toplo vodo, lahko tudi z mili za intimno nego in s tem, kako pogosto je treba menjavati vložke ali tampone.

# PRI GINEKOLOGU

## Se še spomnite ...

... kako je bilo, ko ste bili prvič pri ginekologu? Ste občutili živčnost, nemara strah pred pregledom? Kakšen je bil razlog, ko ste šli prvič h ginekologu: morda ste imeli menstrualne bolečine ali pa ste želeli recept za kontracepcijske tabletko? Morebiti pa ste obiskali ginekologa preprosto zato, ker ste imeli vprašanja?

## Prvi obisk pri ginekologu

***Kdaj je priporočljivo, da moja hči prvič obiše ginekologa in kako ji lahko pri tem pomagam?***

Če vaša hči nima nobenih težav ne potrebuje pregleda pri ginekologu. Posvet oz. pregled je potreben, če ima vaša hči kakšno težavo, na primer pekoč ali srbeč občutek v predelu zunanega spolovila ali v nožnici, v primeru bolečin v spodnjem delu trebuha, srbečega izcedka, nerednega ciklusa ali pa v primeru, če je stara 16 let in še ni dobila menstruacije.



Če je bila vaša hči ustrezno podučena in se zaveda, kako deluje njeno telo, bo sposobna sama nositi odgovornost zase in se odločiti, kdaj je čas za njen prvi obisk pri ginekologu. Priporočljivo je, da ima vedno pri sebi kartico zdravstvenega zavarovanja – tako lahko sama obišče ginekologa, kar je pomemben korak na poti v odraslost. Lahko vas bo prosila, da greste z njo, vendar je tudi v tem primeru bolje, da ostanete v čakalnici. S tem boste pokazali, da spoštujete njeno zasebnost, a boste tam, če vas bo potrebovala. Če želi, lahko vaša hči z zdravnikom govori sama. Dajte ji to priložnost!



# Ginekološki pregledi

***Ali mora biti ginekološki pregled izveden ob prvem obisku?***

Ginekološki pregled ni obvezen del prvega obiska pri ginekologu, razen seveda, kadar ima dekle ginekološke težave in je treba odkriti vzrok zanje.

Ko najstnice obišejo ginekologa, se osredotočimo na pogovor, osveščanje in deljenje informacij. Če je potrebna ultrazvočna preiskava notranjih rodil, jo bo ginekolog izvedel skozi trebušno steno.



# SPOLNOST IN KONTRACEPCIJA



## Se še spomnite ...

... kakšno je bilo vaše prvo intimno razmerje s fantom? Razburjenje ob pričakovanju, ker je bilo vse tako novo in neznano? Pa velika pričakovanja, ki ste jih verjetno imeli za prvi spolni odnos? Se spominjate negotovosti, ki vas je prevzela, ko ste razmišljali o svojih pričakovanjih, in tega kako vas je skrbelo, ali bo vse v redu z zaščito? Verjetno ste storili najbolje, kar ste v dani situaciji lahko: o strahovih in skrbeh ste se pogovorili s prijatelji, morda z mamo ali ginekologom. Pomembno je, da se lahko mlado deklo pogovarja o vseh teh stvareh, še posebej o zaščiti pred neželjeno nosečnostjo, ki je ključnega pomena.

## Prvi stik s spolnostjo

***Mislím, da je moja hči še vedno premlada za spolnost. Kaj naj storim?***

Najverjetneje se bo vaša hči sama odločila, ali je pripravljena na prvi spolni odnos. Največ, kar lahko storite, je, da jo opomnite, da je lahko prvi spolni odnos čudovita izkušnja za mlado žensko le, če sta čas in partner prava; seveda lahko počaka, dokler se ne prepriča, da je na to izkušnjo pripravljena. Pomembno je, da se ne počuti prisiljene; pod nobenim pogojem ne sme reči »da« samo zato, da ne bi razočarala partnerja. Ne pozabite se ob pravem času pogovoriti s hčerko o kontracepciji.

Slej ko prej vas bo hči gotovo vprašala za dovoljenje, ali lahko njen fant prespi pri njej. Odločitev je vaša in za njo morate stati, tudi če je negativna. Hčerki ne morete preprečiti, da postane spolno aktivna. Pogovorite se o dejstvu, da je spolnost še posebej intimna zadeva in da je pomembno, da spoštuje tudi zasebnost drugih članov družine.

## Redne informacije

### *Kdaj naj s svojo hčerjo govorim o zaščiti pred nezazeleno nosečnostjo?*

O zaščiti kot zelo pomembni zadevi lahko govorite s hčerjo takrat, ko boste z njo prvič govorili o določenih življenjskih dejstvih; z drugimi besedami to pomeni veliko časa pred prvim spolnim odnosom, ko je lahko vaša hči še vedno pozorna na vaše besede, brez zadržkov, in bo lahko tudi postavljala vprašanja.

#### NAMIG

Se počutite nelagodno, če morate govoriti o tej občutljivi zadevi, ali pa ste izgubljeni, ko vaša hči prekine temo s preprostim:

»Mama, kaj spet razmišljaš?«

Najbolje bo, da hčerki predlagate, da obišče ginekologa, kjer lahko na posvetu pridobi vse informacije o kontracepciji, ni pa nujno, da ima ginekološki pregled.

Zadeva postane toliko bolj nujna, ko se vaša hči začne spoznavati s fantom, s katerim vzpostavita tesno razmerje. Poskusite najti priložnost za pogovor, saj je izobraževanje o tej temi izrednega pomena: napačna predstava o tem, da ni mogoče zanositi pri prvem spolnem odnosu, je med mladimi še vedno pogosta.



# Zanesljiva kontracepcija

## ***Ali ni moja hči premlada za tabletko?***

Če vam hči namigne, da bi rada jemala tabletko, potem v večini primerov nima smisla govoriti o pravi starosti. Njeno vprašanje kaže na to, da ima potrebo po kontracepciji in odgovoren odnos do nje. Ob pravilnem jemanju so tabletko eden najbolj zanesljivih načinov kontracepcije, še posebej za mlada dekleta.

Ginekolog bo v podrobnem pogovoru izključil možna tveganja in predpisal ustrezen kontraceptiv. Eden izmed dejavnikov pri tej izbiri je tudi, katere druge pozitivne učinke ima tabletko poleg kontracepcije. Jemanje modernih kontracepcijskih sredstev lahko lajša ali celo odpravi menstrualne bolečine, zmanjša količino krvavitev, ki postanejo tudi bolj redne. Določeni kontraceptivi imajo pozitiven učinek na kožo in zmanjšajo prekomerno poraščenost in pojav aken.



# Dvojna zaščita

## ***Ali je ob jemanju kontracepcijskih tabletk potrebna uporaba kondoma?***

Tabletko lahko prepreči neželjeno nosečnost, ne zagotavlja pa zaščite pred spolno prenosljivimi boleznimi, pojavnost katerih v zadnjih letih narašča. Zelo pomembno je, da se o tem dejstvu pogovorite s svojo hčerko. Pojasnite ji,

da poleg virusa HIV in aidsa, v katerega HIV vodi, obstajajo še druge, pogostejše spolno prenosljive bolezni, na primer gonoreja, okužba s HPV ter okužba s klamidijo. Okužba s to bakterijo lahko povzroči hudo vnetje jajcevodov in jajčnikov – slednje lahko pozneje vodi do resnih zapletov in neplodnosti.

Pojasnite hčerki, da mora skrbeti za svoje telo, da je odgovorna za svoje zdravje in da je nujno, da se o tem pogovori s svojim fantom. Zaščita pred neželjeno nosečnostjo in spolno prenosljivimi boleznimi je njuna skupna naloga, zato je ob jemanju kontracepcijskih tabletk smiselna tudi sočasna uporaba kondoma, ki edini varuje pred okužbo s polno prenosljivimi povzročitelji!



# ZAKLJUČEK

Pri večini deklet med prvo menstruacijo in prvim spolnim odnosom preteče mnogo let in v tem času preidejo skozi več faz pubertetnega razvoja. Čeprav spremembe nedvomno prinašajo določene skrbi in napore, pubertete v večini primerov ne bi smeli razumeti kot krizo ali katastrofo. Dekleta imajo v vsaki situaciji zelo dober občutek za to, kaj se jim zdi privlačno in čemu bi se rade izognile. Če svoji hčerki predstavite pozitivno in odgovorno izkušnjo spolnosti in ženstvenosti, ni razloga, da ji ne bi zaupali. Brez dvoma se bo na poti iskanja lastne identitete in smeri uspešno spopadla tako z zunanjimi kot tudi notranjimi čustvi in vplivi.

# Zapiski



A large white rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing notes.

Pregledala: doc. dr. Vilma Kovač, dr. med.,  
spec. gin. in porod., UKC Maribor



GEDEON RICHTER

---

GEDEON RICHTER d.o.o.  
Verovškova ulica 55  
1000 Ljubljana, Slovenija