# Dojrzewanie – trudny czas dla nastolatka

Data aktualizacji
2025-01-02

Dojrzewające dzieci bywają wyzwaniem dla rodziny. Często mają chwiejne nastroje, pojawia się dużo emocji. Jeśli coś Cię niepokoi, zapytaj o to lekarza. Obserwuj zmiany i bądź przy dziecku w tym czasie. Zaprowadź je do lekarza, jeśli potrzebujecie porady. A jeśli dojrzewanie się opóźnia – koniecznie poproś lekarza o konsultację.

> **Do 19 roku życia dzieci i młodzież mogą uczestniczyć w bilansach zdrowia. Przeprowadzają je: lekarz rodzinny, pediatra lub pielęgniarka. Bilanse pozwalają wykryć wiele wad rozwojowych i podjąć szybko terapię.**

Dojrzewanie dziewcząt rozpoczyna się około 2 lata wcześniej niż chłopców. Na początku dziecko zaczyna szybciej rosnąć – jest to tak zwany skok wzrostowy albo pokwitaniowy. Dziewczynki rosną nawet o 9, a chłopcy o 12 cm rocznie. Hormony płciowe w efekcie dojrzewania wpływają na rozwój sylwetki, charakterystycznej dla kobiety i mężczyzny, inaczej rozkłada się podskórna tkanka tłuszczowa.

Ważne jest, aby dziecko miało dostęp do rzetelnych, prawdziwych informacji na temat rozwijającego się ciała i seksualności. Upewnij się, że Twoje dziecko ma taką wiedzę.

Jeśli dojrzewaniu towarzyszą niepokojące stany emocjonalne i nie radzicie sobie z emocjami, może warto zasięgnąć porady psychologa? Do 18 roku życia dzieci i młodzież nie potrzebują skierowania do psychologa i psychoterapeuty.

## Gdy dziewczynka staje się kobietą

Dojrzewanie płciowe, czyli pokwitanie, u dziewczynek rozpoczyna się około 8 roku życia.

Ciało dziecka zmienia się i przekształca w młodą kobietę:

- powiększają się gruczoły piersiowe
- brodawki przybierają ciemnoróżowe zabarwienie i mogą być bolesne
- pojawia się owłosienie łonowe i pachowe.

Najczęściej między 10 a 14 rokiem życia występuje pierwsza miesiączka. Może jednak pojawić się wcześniej, np. w wieku 9 lat i później – do 16 roku. Przez pierwszy rok krwawienia nie są regularne ani obfite. Z czasem miesiączki powinny występować regularnie. Młoda kobieta staje się płodna.

W czasie oczekiwania na pierwszą miesiączkę dziewczyna powinna być przygotowana na ten moment, mieć ze sobą podpaski i wiedzieć, jak się zachować. Do tego ważnego wydarzenia może przygotować godna zaufania bliska kobieta: np. mama lub babcia. Trzeba porozmawiać, udzielić wskazówek, wyjaśnić, co się zmienia w życiu dziewczyny.

Niektóre zmiany w okresie dojrzewania mogą niepokoić. Ważne jest, aby dziewczyna mogła porozmawiać z zaufaną dorosłą osobą lub z lekarzem i zapytać o wszystko, co dotyczy dojrzewania,

ciała, higieny i zdrowia kobiety. Nie zawsze wystarczy przeczytać informacje. Warto dopytać, zadać pytania i otrzymać wiarygodne odpowiedzi. Seksualność nie powinna być tematem tabu, a brak wiedzy może niepotrzebnie rodzić niepokój.

### Pierwsza wizyta u ginekologa

Możesz zaprowadzić córkę pierwszy raz do ginekologa dziewczęcego, gdy ma ona 11-13 lat. Przygotuj dziecko do pierwszej wizyty u ginekologa. Opowiedz, jak przebiega wizyta i wytłumacz, jak ważne jest zdrowie narządów rodnych. Lekarz oswoi ją z badaniami, opowie o tym, jak kobieta powinna dbać o siebie, aby zachować zdrowie i bezpieczeństwo. Nie zawsze konieczne jest badanie ginekologiczne podczas pierwszej wizyty – lekarz oceni, czy i kiedy ma je przeprowadzić.

> **Do ginekologa, również dziewczęcego, nie potrzebujesz skierowania.**

Przeczytaj więcej o zdrowiu kobiety: **NFZ Ze Zdrowiem nr 11 2024**

Sprawdź, jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi.

## Gdy chłopiec staje się mężczyzną

Pierwsze oznaki dojrzewania u chłopców w Polsce zwykle pojawiają się w wieku 11,5-12,5 lat. Mogą się rozpocząć jednak nawet w 9 roku życia. Nie powinny nastąpić później niż w wieku 14,5 lat. Pokwitanie u chłopców wpływa na organizm:

- dojrzewają narządy płciowe: zwiększa się objętość jąder, skóra moszny staje się pomarszczona i ciemnieje, prącie zaczyna się wydłużać
- następują skoki wzrostowe – chłopiec rośnie co 2 lata o około 12 cm, do około 18 roku życia
- pojawia się owłosienie pod pachami i w okolicach intymnych, na twarzy i czasami na klatce piersiowej, kończynach
- zmienia się zapach potu
- może pojawić się trądzik młodzieńczy
- następuje mutacja – zmienia się głos
- wykształca się męska sylwetka ciała.

Od okresu dojrzewania chłopiec powinien raz w miesiącu kontrolować swoje jądra. Na raka tego narządu zapadają najczęściej młodzi mężczyźni. Wcześnie wykryty rak jąder jest prawie całkowicie wyleczalny.

Sprawdź, jak prawidłowo przeprowadzić samobadanie jąder. Możesz o to zapytać lekarza podstawowej opieki zdrowotnej podczas wizyty.

Profilaktyka raka jąder – samobadanie

Jeśli lekarz uzna, że powinieneś zasięgnąć porady specjalisty, otrzymasz skierowanie do urologa lub

androloga. Oni zajmują się zdrowiem męskich narządów rodnych.

Przeczytaj więcej o zdrowiu mężczyzny: **NFZ_Ze Zdrowiem nr 12_2024**

## Zaszczep dziecko przeciw HPV

HPV (ang. Human Papilloma Virus), ludzki wirus brodawczaka powoduje zachorowanie na raka szyjki macicy, a także na inne choroby nowotworowe.

HPV dotyczy kobiet i mężczyzn. Ludzki wirus brodawczaka przenoszony jest drogą płciową. Dlatego najlepiej zaszczepić się zanim dojdzie do kontaktu z wirusem. Zaszczepiony człowiek sam nie zachoruje w przyszłości i nie zarazi nikogo innego. Jest to pierwsza szczepionka, która chroni przed rakiem!

HPV powoduje zachorowanie na raka:

- szyjki macicy, pochwy i sromu u kobiet
- prącia u mężczyzn
- odbytu i nowotwory okolic głowy i szyi u obu płci.

HPV wywołuje też łagodne schorzenia:

- brodawki płciowe, czyli kłykciny kończyste
- nawracającą brodawczakowość krtani.

> **Prawie wszystkie przypadki raka szyjki macicy są spowodowane przez wcześniejszą przewlekłą infekcję HPV.**

### Powszechny program szczepień przeciw HPV

Powszechny program szczepień przeciw HPV obejmuje dziewczynki i chłopców w wieku 9-14 lat. Zapisz dziecko:

- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- przez **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**.

Do 18 roku można przyjąć bezpłatną szczepionkę. Poproś lekarza o receptę. Dorośli mogą kupić szczepionkę Cervarix z 50-procentową refundacją.

## Prawa pacjenta w wieku 16 – 17 lat

Jeśli masz już 16 lat, możesz decydować o swoim zdrowiu. Potrzebujesz jednak zgody rodzica lub opiekuna prawnego na przeprowadzenie badań. W czasie wizyty nastolatek powinien dostać informację o swoim stanie zdrowia – prosto i zrozumiale.

Artykuł 24 Konwencji o Prawach Dziecka mówi, że masz prawo do opieki medycznej. Przysługują Ci też prawa:

- do godności i intymności:
    - medycy muszą zachować tajemnicę na temat Twojego zdrowia
    - podczas badania obecne mogą być tylko osoby niezbędne
    - rodzic lub opiekun wyrażają zgodę, czy w badaniach dziecka może uczestniczyć inna osoba

- do informacji o sobie:
    - medycy mają obowiązek informować Cię o Twoim stanie zdrowia i czynnościach medycznych.

## Podstawa prawna

- Konwencja o Prawach Dziecka, art. 24 ( **Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526** )

## Przeczytaj także

### Zabezpiecz dziecko przed rakiem

W każdej przychodni POZ możesz bezpłatnie zaszczepić przeciw HPV dziecko, które skończyło 9 lat, a jest jeszcze przed 14. urodzinami. To szczepienie w dorosłym życiu uchroni je przed nowotworem

### Dziecko w kryzysie psychicznym

Dziecko, które przeżywa kryzys, choruje psychicznie lub jest uzależnione, może zostać objęte odpowiednią opieką specjalistów

### Zapobiegaj uzależnieniom u dzieci i młodzieży

Coraz młodsze dzieci mają oznaki uzależnienia od telefonu lub internetu. Rodzaje uzależnień u starszej młodzieży mogą być różne. Zwracaj uwagę na zachowania dziecka, reaguj, nie zwlekaj