

Fëmija juaj është në pubertet

Puberteti zakonisht fillon ndërmjet moshës 10-16 vjeç, ose mesatarisht te vajzat shenjat e para të pubertetit paraqiten rreth moshës 11 vjeç, kurse te djemtë rreth moshës 12 vjeçare. Në pamjen fizike do të vëreni që fëmija juaj dukshëm rritet në lartësi dhe peshë, ju paraqiten qimet nën krahë dhe në pjesët e "turpshme".

Shkruan: MR. sci. med.
dr. Emilija Jasoviç-
SiveskaSpec.gjinekolog-
obstetere



Puberteti është periudhë normale dhe e shëndoshë në jetën e çdo njeriu. Por, në të njëjtën kohë, gjithë ndryshimet të cilat ndodhin në atë periudhë, si emocionale ashtu edhe fizike, mund të jenë konfuze dhe tmerruese për fëmijën tuaj. Çdo gjë do të ishte shumë e thjeshtë kur puberteti do të fillonte dhe do të mbaronte në periudhë të njëjtë të jetës të të gjithë fëmijët dhe kur të gjitha ndryshimet të ta të zhvilloheshin në mënyrë të njëjtë. Si prind, do të duhet ta kuptoni fëmijën tuaj dhe t'i përkushtoni kujdes të veçantë në atë periudhë dhe në atë mënyrë do të ndihmoni që fëmija juaj ta zgjedhë rrugën e vërtetë dhe të rritet në person psiko-fizik të shëndoshë dhe emocionalisht të pjekur, që më tutje në jetë të mundet të qëndrojë me gjitha problemet dhe paragjykimet me të cilat të gjithë në ballafaqohemi.

Puberteti zakonisht fillon ndërmjet moshës 10-16 vjeç, ose mesatarisht te vajzat shenjat e para të pubertetit paraqiten rreth moshës 11 vjeç, kurse te djemtë rreth moshës 12 vjeçare. Në pamjen fizike do të vëreni që fëmija juaj dukshëm rritet në lartësi dhe peshë, ju paraqiten qimet nën krahë dhe në pjesët e "turpshme". Kurse te djemtë do të fillojë t'u rritet mjekra dhe mustaqet.

Gjendrat e djersës janë më aktive te djemtë dhe te vajzat, prandaj edhe flokët do t'u yndyrosen më shpesh, madje do t'u paraqiten aknet që janë problemi më i madh i pubertetlinjve.

Në qoftë se keni vajzë, përveç shenjave të lartpërmendura, te ajo do të vëreni ndryshim të trupit në kuptimin që fiton në peshë, pra, në formimin e siluetës së një femre të rritur, ju rriten gjinjtë dhe, për afërsisht, gjatë këtyre ndryshime do të paraqitet menstruacioni i parë. Shpesh

ndodh që gjinjtë të mos jenë të njëjta në madhësi. Nëse është rast te vajza juaj, do t'i tregoni që të mos brengoset se është gjë normale, madje po të duhet çojeni te mjeku i cili do ta vërtetojë. Në qoftë se keni djalë, dijeni se edhe ai ka pyetje dhe dyshime sikurse vajzat.

Te djali do të vëreni poashtu se trupi i tij merr karakteristika të burrit. Organet gjenitale rriten në gjitha dimensionet, testikujt fillojnë të prodhojnë spermatozoide. Edhe te djemtë, njëri testis, i majti, më shpesh mund të jetë i vendosur më poshtë se i djathti dhe të jetë shkak për brengosje te djemtë. Edhe në këtë rast duhet t'i thuhet djalit se kjo është gjë normale. Dhe përderisa te vajzat befasi më e madhe është menstruacioni i parë, te djemtë paraqitet erekcioni (vërshim qarkullim i gjakut në penis) dhe ejakulimi (hedhja e lëngut të farës). Këto dy paraqitje në fillim të pubertetit ndodhin spontanisht,



kurse me kohë ulet. Mënyra më e mirë që spontaniteti të ulet është që atyre të mos u viret mendja.

Erekcionet dhe ejakulimet i ka gjatë gjithë jetës mashkulli. Ndryshimet e këtilla në fillim të pubertetit paraqiten në gjumë (polucion ose ënderra të lagta) dhe gjer nga fundi i pubertetit do të humbasin).

Çka ju si prind mund të bëni në këtë periudhë për fëmijën tuaj? Më parë duhet të jenë angazhuar të dy prindët. Nëse keni vajzë, nuk është ndihmë që vetëm nëna të angazhohet, por shumë shpesh edhe babai. Dhe e kundërta, nëse keni djalë, shumë herë është i nevojshëm angazhimi i nënës e jo vetëm i babait.

Mësojeni që fëmija juaj të ushqehet drejt dhe në veçanti kini kujdes për atë se puberteti është periudha e rritjes më intensive të njeriut, kur trupit i nevojiten proteina, karbohidrate, yndyrna, vitamina dhe minerale me përfaqësim të drejtë. Nëse keni nevojë për këshilla drejtohuni te

Mësojeni që fëmija juaj të ushqehet drejt dhe në veçanti kini kujdes për atë se puberteti është periudha e rritjes më intensive të njeriut, kur trupit i nevojiten proteina, karbohidrate, yndyrna, vitamina dhe minerale me përfaqësim të drejtë.

mjeku nutricionist, i cili do t'ju këshillojë se si duhet ta bëni atë. Shumë herë ndodh që fëmijën tuaj ta shihni në depression për shkak të pamjes së vet, sidomos sa i përket peshës trupore. Ndhimojini ta dojë dhe të kujdeset për trupin e vet. Të rinjtë, sidomos vajzat, që krahasohen me manekenen, këngëtaresh apo artisten e njohur që pëlqejnë, mund të bien në kriza depresive të rënda, të paraqitet ankthi, mosrespektimi i vetvetes, dieta të pakontrolluara

dhe në raste ekstreme semundje nutritive.

Kini kujdes për higjienë të drejtë personale, duke filluar që nga fytyra (për shkak të puçrrave, flokët, pjesët intime. Për vajzat, kujdes i veçantë duhet në periudhën e menstruacionit, si të kujdeset dhe si të sillet në atë periudhë. Afërsia e vrimës së qeses së urinës, vaginës dhe anusit kërkojnë kujdes të veçantë në mbajtjen e higjienes intime të vajzat. Këshilloni vajzat dhe djemtë që të mos ndërrojnë teshat dhe mbathjet me shoqe e shokë të tjerë ose me motrat dhe vellezërit e vet. Teshat dhe mbathjet duhet të jenë komode. Fëmijët le të mos jenë të udhëhequr krejtësisht nga moda e televizionit dhe revistave. Gjithmonë mund të gjendet mënyrë për veshje e mbathje komode dhe bashkëkohore.

Kujdes t veçante si prind t'i kushtoni sidomos gjendjes emocionale të fëmijës. Mund të jetë kokëfort, të sillet në mënyrë të pazakontë, do t'ju pyesë për mendimin tuaj dhe menjerë do t'ju kundërshtojë. Do të fillojë të tregojë interes për t'u shoqëruar me fëmijë tjerë, por të seksit të kundërt. Mos harroni se puberteti është periudhë e përshtatshme për stabilizimin e mënyrës së komunikimit në mes jush dhe fëmijës suaj. Bëjuni mik me të, tregojini se e kuptoni për atë se çka i ndodh, sepse edhe ju keni kaluar në atë periudhë. Kujtohuni me sinqeritet për atë periudhë tuajën, për vitet e pubertetit tuaj. Në këtë periudhë fëmija ka më shumë nevojë për ju, prandaj duhet t'i tregoni se ju interesoheni për atë që i ndodh. Duke biseduar për problemet që i bart puberteti do ta ndihmoni që t'i formojë qëndrimet dhe mendimet e veta dhe të bëhet person me përgjegjësi për vetveten dhe për të tjerët.

VAŠETO DETE E VO PUBERTET? (PREVED)

Pišuva: Mr.Sci.med.Dr. Emilija Jašović-Siveska
Spec.ginekolog-akušer
PZO Medihelp, ginekološko-akušerska ordinacija,
Bitola

Pubertetot e normalen i zdrav period vo životot na sekoj čovek, no vo istovreme site promeni koi se slučuvaaat vo toj period, kako emocionalni taka i fizički, možat da bidat konfuzna i zastrašuvaačka etapa od životot na Vašeto dete. Se bi bilo mnogu poednostavno koga pubertetot bi započnuval i završuvaa vo ist period vo životot, kaj site deca i koga site promeni kaj niv bi se odvivale na ist naćin. Kako roditel će mora da go razberite Vašeto dete i da mu obratite posebno vniimanie vo toj period i na toj naćin će pomognete Vašeto dete da go izbere vistinskiot pat i izrasne vo psihofizićki zdrava i emocionalno zrela lićnost koja ponatamu vo životot će mođe da se nosi so site problemi i predrasudi so koi site se sretnuvame.

Pubertetot voobićaeno počnuva među 10 I 16 godini, ili prosećno kaj devojćiwata prvite znaci na puberet se javuvaat okolu 11, a kaj momćiwata okolu 12 godina. Vo pogled na fizićkite promeni, će zabeležite deka Vašeto dete pozabeležljivo raste vo visina i teđina, se javuvaat vlakna pod pazuvite i vo sramnit predel, a na momćiwata će počne d aim raste brada i mustaći. Potnite žlezdi i kaj momćiwata i kaj devojćiwata se poaktivni, zaradi toa i kosata počesto se zamastuva, a će se javi mođebi i najgolemiot problem za pubertetliite: **aknite**.

Ako imate ćerka, pokraj gorenavedenite promeni će zabeležite deka kaj nea počnuva da se menuva teloto, vo smisla na zdobivawe na oblini na vozrasna žena, rastaat gradite i približno za edna godina od ovie promeni će se pojavi I prvata menstruacija. Često se slućuva da gradite ne se isti po golemina i ako e toa slućaj so Vašata ćerka i će i kažete toad a ne ja zagriđuva deka e toa normalno, pa ako treba i odvete ja kaj lekar koj toa će go potvrđi.

Ako imate pak sin, znajte i deka toj ima svoi prašawa i nedoumici kako i devojćiwata. Kaj sinot će zabeležite isto taka deka negovoto telo poprima karakteristiki na mađ. Polovite organi rastaat (penisot i testisite) vo site dimenzii, a testisot počnuva da proizveduva spermatozoidi. I kaj momćiwata edniot i toa počesto leviot testis mođe da e podolu postaven od drugiot i da bide prićina za zagriđenost na momćeto. I vo vakov slućaj treba da mu se kađe na deteto deka toa e normalno. I dodeka kaj devojćiwata najgolemoto iznenaduvawe e menstruacijata kaj momćiwata se javuva erekcija (opkrvenost na penisot) i ejakulacija(isfrlawe na semena tećnost). Ovie dve pojavi vo početokot na pubertetot se slućuvaaat spontano, vo početokot se spontani, a so vreme se namaluvaat. Najdobar naćin da kako spontani isćežnat e da ne se obrnuva vniimanie na niv. Erekiite i ejakulaciite gi ima vo celiot život na eden mađ. Vakvite promeni vo početokot na pubertetot se javuvaat vo tekot na sonot (polucija ili vlađni soništa) I do krajot na pubertetot će isćežnat.

Što Vie kako roditel mođite da napravite vo ovoj period na Vašeto dete. Najprvo, moraaat da bidat vklučeni i dvajcata roditeli. Ako imate ćerka, ne e od pomoš samo majkata tuku mnogu pati i tatkoto, i obratno ako imate sin, mnogu pati e potrebna majkata a ne samo tatkoto.

Naućete go Vašeto dete zdravo da se hrani i osobeno vodete griđu za toa bidejći toa e period na intenziven fizićki rast, koga na teloto mu se potrebni proteini, jagleni hidrati, masti, vitamini i minerali, so pravilna zastapenost. Ako ćustvuvate potreba obratete se kaj lekar-nutricionist, koj će Ve posovetuva kako da go pravite toa. Mnogu pati će se slući da go vidite Vašeto dete depresivno zaradi svojot izgled osobeno vo pogled na teđinata. Pomognete mu da go saka i neguva svoeto telo. Mladite, osobeno devojkite, sporeduvajći go svojot so izgledot na niv omilenata manekenka, glumica ili peaćka, možat da zapadnat vo teški depresivni krizi, da se javi anksioznost, nepoćituvawe na sebesi, nekontrolirani dieti i vo ekstremni slućai nutritivni bolesti.

Vodete griđu za pravilna higiena na telot, počnuvajći od liceto (zaradi aknite), kosata, intimniot del od teloto. Za devojćiwata, osobeno vniimanie obratete vo period na menstruacija, kako da se griđu i odnesuva vo toj period. Blizinata na mokraćnata cevka, otvorot na vaginata i anusot baraaat osobeno vniimanie na odrđuavaweto na higienata na intimniot del kaj devojćiwata. Sovetuvajte gi decata da ne menuvaat obleka i obuvki so svoje drugari i drugarki, ili braća i sestri. Oblekata i obuvkite treba da se udobni. Neka decata ne se rakovodat vo celost vo oblekuvaweto od ona što go gledaaat na televizija ili ćitaat po vesnicite. Sekogaš mođe da se najde naćin za sovremeno i udobno oblekuvawe.

Osobeno vniimanie kako roditel obratete i na emocionalnata sostojba na deteto. Mođe da bide tvrdoglavo, da se odnesuva na nevoobićaen naćin, će Ve prašuva za Vaše mislewe i mođebi

vednaš će se sprotistavi. Če počne da pokažuva interes za drugaruvawe so deca od sprotivniot pol. Ne zaboravete deka pubertetot e pogoden period za stabilizirawe na načinot na komunikacija među Vas i deteto. Bidete prijateli so nego, pokažete mu deka go razbirate za ona što se slučuva bidejći i Vie ste minuvale niz toj period. Setete se navistina i Vie na Vašite pubertetski godini. Vo ovoj period deteto ima najmnogu potreba od Vas i zatoa će treba da mu pokažite deka Vie se interesirate za ona što mu se slučuva. Zboruvajći so nego za problemite koi gi nosi pubertetot će mu pomognete da gi formira svoite stavovi i mislewa i stane odgovorna ličnost za sebe i za drugite.