



# המדריך למתבגרת

אנחנו כאן כדי לעזור לך  
להבין את כל השינויים  
שעוברים עלייך ועל הגוף שלך.

**kotex**<sup>®</sup>



# מה, אני כבר נערה!?

אף ילדה לא מתעוררת פתאום ומגלה שהיא הפכה לנערה בזמן השינה. דברים טובים צריכים את הזמן שלהם, וככה גם ההתבגרות שלך. גיל ההתבגרות מתחיל בין גיל 10 ל-14 ולפעמים קצת יותר מאוחר. הגוף מתחיל להשתנות, וגם ההרגשה.

אלו **הסימנים לתחילת גיל ההתבגרות** ולהתבגרות המינית שלך. חלק מהסימנים מלהיבים, אחרים לפעמים מאתגרים, אבל באופן כללי כולם – אבל כולם – חלק טבעי מהחיים.





# 10 סימנים שמגלים שגיל ההתבגרות הגיע

איך שאת מרגישה  
ומה שאת חווה -  
זה הכי בסדר.  
אצל כל אחת גיל  
ההתבגרות מתבטא  
באופן שונה.



**רגשות חדשים**  
אחת יכולה לחוש בודדה, ואחרת להתאהב ללא תקנה.  
זה נורמלי! אל דאגה

**שיער במקומות חדשים**  
הוא יכול להתחיל לצמוח בבית השחי, וגם באזור המפשעה  
(קוראים לזה שיער ערווה)

**אקנה (פצעונים)**

**שינויים במצב הרוח**  
זה בסדר - אלו השינויים ההורמונליים שמשפיעים

**ריחות גוף חדשים**  
לזיעה יש ניחוחות חדשים -  
את זה מקלחת ודיאודורנט פותרים

**תחושת עייפות**

**יתכן שגבהת קצת או עלית במשקל**  
בגילך זה בדיוק מה שמצופה

**את מודעת יותר לעצמך**  
אולי את רגישה יותר או מובכת בקלות

**צורך בעצמאות**  
את מרגישה שאת יכולה לקבל החלטות בעצמך

# זה מחזור או וסת?

כשמתחילות לדבר על הווסת  
הראשונה זה יכול להיות מבלבל -  
מה זו וסת? איך היא שונה ממחזור?  
באנו לעשות לך סדר.

**המחזור** הוא השם של **המחזור הנשי**, שנמשך כ-28  
ימים (ויכול להימשך בין 21-35 יום) - בערך חודש.  
נגמר אחד - ומיד מתחיל הבא אחריו. הוא חוזר על  
עצמו, ולכן ככה קוראים לו.

**וסת** הוא הכינוי לתקופה שבה מופיע הדימום במהלך  
המחזור והיא חלק ממנו.

כשאת מדברת עם חברות, כנראה תעדיפי לומר שאת  
"במחזור", אבל אם חשוב לך לדעת את הביטוי המדויק -  
וסת תהיה הבחירה שלך. לא משנה מה תגידי, העיקר  
שתדעי שמדובר בסימן שמראה שאת מתבגרת,  
ושמערכת הרבייה שלך פועלת באופן תקין, שזה נחמד.

## מה עובר על הגוף שלך במהלך המחזור החודשי?

כן, אנחנו מדברות על המחזור שנמשך  
כ-28 ימים, יש במהלכו 3 שלבים:

**01**

**התחלנו: שלב הווסת**  
הדימום נחשב לתחילת  
המחזור החודשי - זה היום  
הראשון של המחזור -  
כשהמחזור שלך יהיה סדיר  
הוא יגיע בדיוק בעוד  
21-35 ימים.

**02**

**המשכנו: הביוץ**  
אחת משתי השחלות שלך  
נכנסת לתהליך ביוץ, מה שאומר  
שרירית הרחם תתעבה, ושהגוף  
שלך יהיה מוכן להיכנס להיריון,  
כשהזמן יהיה נכון.

**03**

**שחררנו: לקראת הווסת הבאה**  
דופן הרחם מתעבה עד  
שהגוף מזהה שהוא לא  
בהיריון. עכשיו ההורמונים  
שלך "יורדים" והגוף מכין  
את עצמו לשלב הווסת.

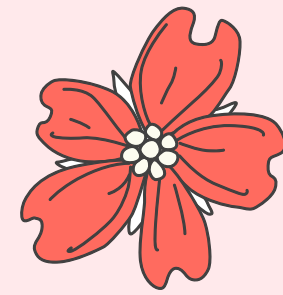
אולי מביך לדבר על זה, אבל חשוב שתדעי -  
המחזור החודשי הוא סימן שתוכלי בעתיד להיכנס להיריון,  
אם וכאשר תרצי. במילים אחרות - יש לך אפשרות ליצור חיים.



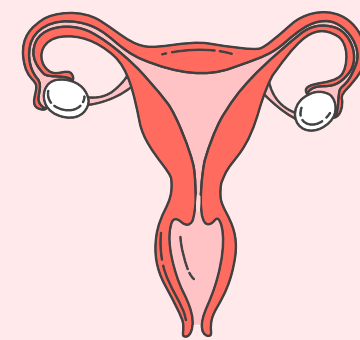


# מילון

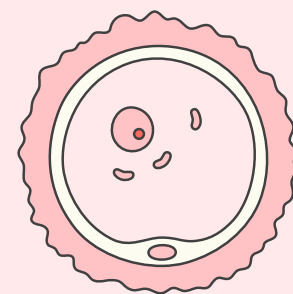
**רחם:** האיבר שיש רק לנשים (גם לתינוקות ממין נקבה - את נולדת איתו); בתוך הרחם הביצית המופרית יכולה להפוך לעובר.



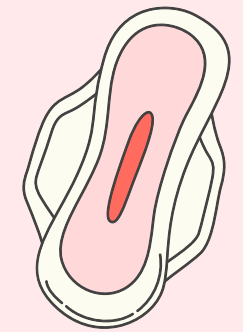
**שחלה:** נעים מאוד, זה איבר הרבייה שלך, המקום שבו ביציות מתפתחות. משם הן יכולות לצאת לכיוון הרחם דרך החצוצרות (אם נוצר היריון) או להשתחרר טבעית, בשלב הווסת.



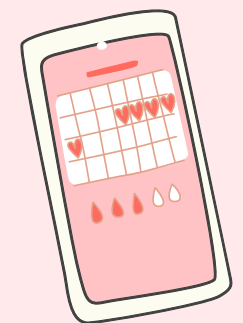
**ביצית:** הכל מתחיל איתה - היא קטנה אך חשובה - מדובר בתא רבייה נשי, שיכול להתפתח לעובר, אם תא זרע מפרה אותו. בדרך כלל משתחררת ביצית אחת בכל מחזור חודשי.



**וסת:** הביטוי מתייחס לשלב שבו מופיע הדימום - מה שרוב הנשים קוראות לו "להיות במחזור". מדובר רק בחלק אחד מהמחזור החודשי הנשי, ובדרך של הגוף להתנקות מהדם ומהביציות שלא הופרו.



**המחזור החודשי:** ככה קוראים לשינויים במערכות הרבייה של נשים, והם חלק טבעי מהחיים שלהן, וכך מאפשרים להן להיכנס להיריון.







# בטוח כבר הבנת שהשינויים הם לא רק גופניים

הנה מה שצריך לדעת על שינויים  
רגשיים וחברתיים

**שינוי אחד? בקטנה. 10 שינויים והופעתו של המחזור החודשי בבת  
אחת?! ואו, זה יכול לגרום לבלבול, ואפילו למבוכה.**

כשמצב הרוח שלך משתנה, חשוב שתזכרי שיכול להיות שמאחורי  
התופעה נמצאים ההורמונים שלך, והתנודות ברמות שלהם יכולות  
לגרום לך להרגיש הרגשות שהן "מחוץ לשליטה". זה טבעי, ואת ממש  
לא היחידה! אם את חשה רגישה יותר, מוטרדת מהדרך שבה רואים  
אותך ומהגוף שלך - זה הכי נורמלי שיש.

איך שלא תסתכלי על זה - את בתהליך מעבר מילדות לבגרות, וזה  
יכול להיות קשה ומבלבל.

החדשות הטובות: זה חלק מהחיים של כל אישה. את תתרגלי  
לשינויים, ובסוף תביני שזה חלק חשוב במסע שלך.





# כבר הבנת שהמון עומד להשתנות.

זה מה שכדאי לך לעשות:

את יכולה תמיד לשאול ולשתף - זה טבעי וכולן עוברות את זה. ♥

תזכרי שהגוף שלך מדהים ועובר עכשיו שינויים גדולים. ♥  
לחלק זה מרגש, לחלק לא נעים. כל מה שאת מרגישה - הוא הגיוני.

שוחחי עם מישהי על מה שאת עוברת. זו יכולה להיות דודה שלך, ♥  
אמא שלך, חברה או יועצת בית הספר, אם זה מה שאת רוצה.

♥ **תזכורת קטנה:** לפעמים תרגישי מצבי רוח ושאף אחד לא מבין אותך -  
זה טבעי, אבל לא בהכרח נכון. זכרי שגם אם זה ממש לא נראה ככה,  
כל מי שקרוב אליך נמצא שם תמיד בשבילך ועושה הכל לטובתך.