



KYNÞROSKINN

STELPUR

Fræðsluhefti



Kynþroskinn, stelpur
Fræðsluhefti

© 2017 Þróunarsvið heilsugæslunnar

5. útgáfa 2017

4. útgáfa 2015

3. útgáfa 2012

2. útgáfa 2009

1. útgáfa 2008

Þróunarsvið heilsugæslunnar

Öll réttindi áskilin

Ritstjórar: Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, Helga Lárusdóttir, Sólrún Ólína Sigurðardóttir,
Margrét Héðinsdóttir, Jórlaug Heimisdóttir, Sveinbjörn Kristjánsson og
Þorgerður Einarsdóttir.

Hönnun og umbrot: Helga Lárusdóttir, Hildur Hödd Stefánsdóttir og Guðrún Hjartardóttir.

TIL ÞÍN

Í þessu hefti eru upplýsingar um kynþroskann.

Þú skalt geyma þetta fræðsluhefti á góðum stað til að geta gripið í það þegar þú þarft á upplýsingum að halda.

Ef þú vilt vita meira er gott að ræða við einhvern fullorðinn í fjölskyldunni eða skólahjúkrunarfræðinginn.





KYNÞROSKI

Á hvaða aldri byrjar kynþroskinn?

Settu X við rétt svar

- Allir byrja um 13 ára aldurinn
- Er mismunandi, getur verið á aldrinum 8-18 ára
- Flestir byrja um 15 ára



Hvað gerist?

Það eru hormón sem valda breytingum á líkamanum.

Í höfðinu er kirtill sem heitir **heiladingull**. Hann sendir frá sér hormón sem berst til eggjastokkanna sem þá hefja framleiðslu á kynhormóninu estrógen.

Kynhormónið berst með blóðinu á ýmsa staði í líkamanum og veldur breytingum.

Erfðir og líkamlegt ástand stýrir því hvenær kynþroskinn byrjar.



Hvort hefst kynþroskinn fyrr hjá stelpum eða stráku?

Stelpum, þær byrja yfirleitt einu ári fyrr á kynþroskaskeiðinu en strákar.

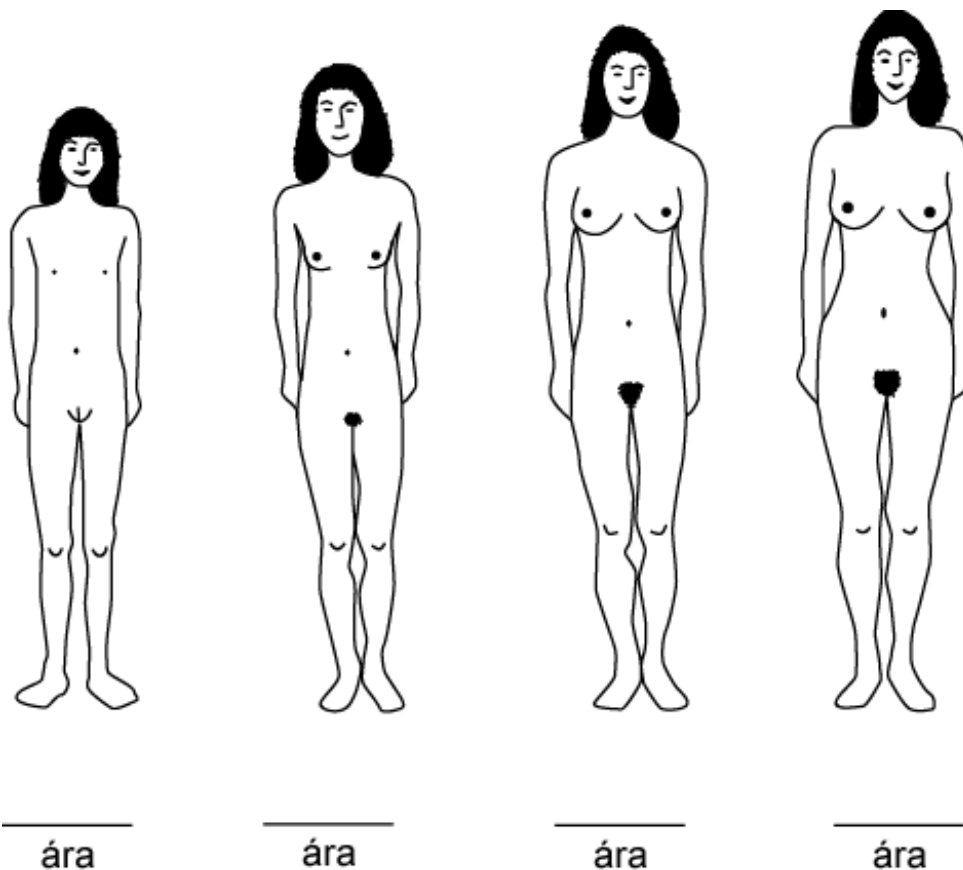
Hvað tekur kynþroskinn mörg ár?

Það er misjafnt eftir einstaklingum, getur verið 1-2 ár eða alveg upp í 5 ár. Stúlkur eru orðnar kynþroska þegar þær byrja á blæðingum og drengir eru orðnir kynþroska þegar þeir fá sáðlát. Líkaminn getur haldið áfram að breytast þar til hann hefur fengið á sig mynd fullorðins einstaklings, oftast við 18 ára aldur.

Kynþroskinn er þegar líkami barns byrjar að breytast í líkama fullorðins einstaklings.

Allir ganga í gegnum kynþroskann, líka **þú**.

Hvað heldur þú að þessar stelpur séu gamlar?



Mundu

Þær breytingar sem verða á líkamanum gerast ekki á einni nóttu heldur á nokkrum árum

Vertu tillitssöm

Engin stjórnar því sjálfur hvenær kynþroskinn byrjar



STELPA ⇒ KONA

Fylltu í eyðurnar sem við á

Kynfæri, mjaðmirnar, líkamsvöxtur, brjóstin, tilfinningar, blæðingar, svitamyndun, húðin, hárvöxtur, útferð

1. _____ stækka – oftast fyrsta sjáanlega einkenni kynþroskans
2. Hraðari _____ - vaxtarkippur verður oft í byrjun kynþroskans
3. _____ breikka – kvenlegri vöxtur, sýnilegra mitti og breiðari mjaðmir
4. _____ byrjar við kynfærin
5. Innri og ytri _____ stækka og breytast
6. _____ verður feitari og bólur geta myndast
7. _____ eykst
8. _____ byrja – Oft síðasta sjáanlega einkennið hjá stelpunum
9. _____ breytast og verða ákafari
10. _____ getur komið úr leggöngum

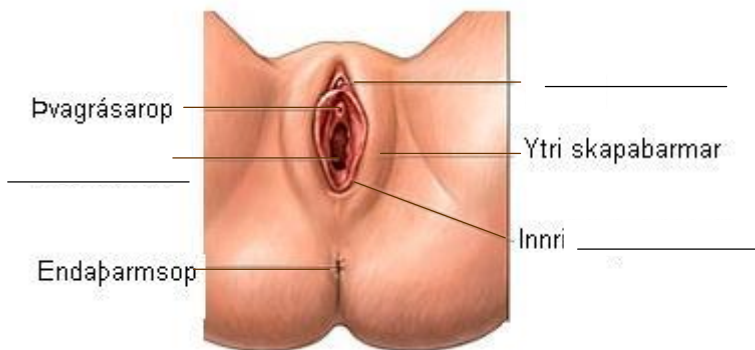
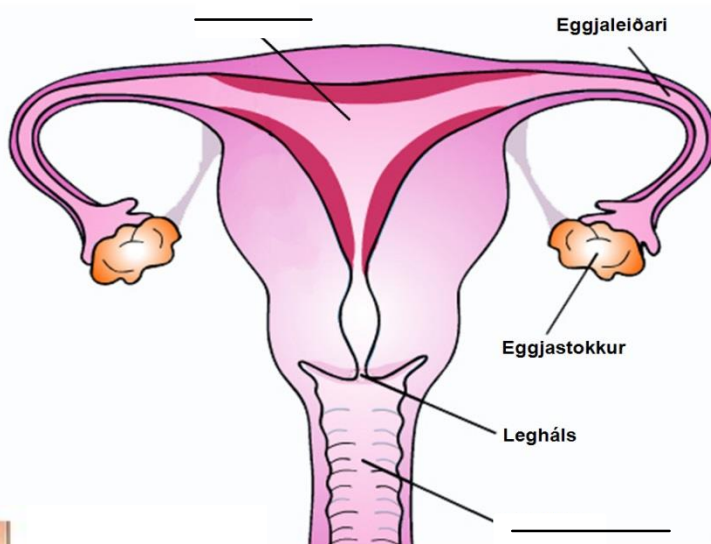


Hvað er oftast fyrsta merki þess að kynþroskinn er byrjaður?

Hver eru merki þess að stúlka er orðin kynþroska?

KYNFÆRI KVENNA

Skrifið á viðeigandi línur, heiti þeirra líffæra kvenna sem örvarnar benda á:



Stafarugl

Finndu 6 orð sem teljast til kynfæra kvenna:

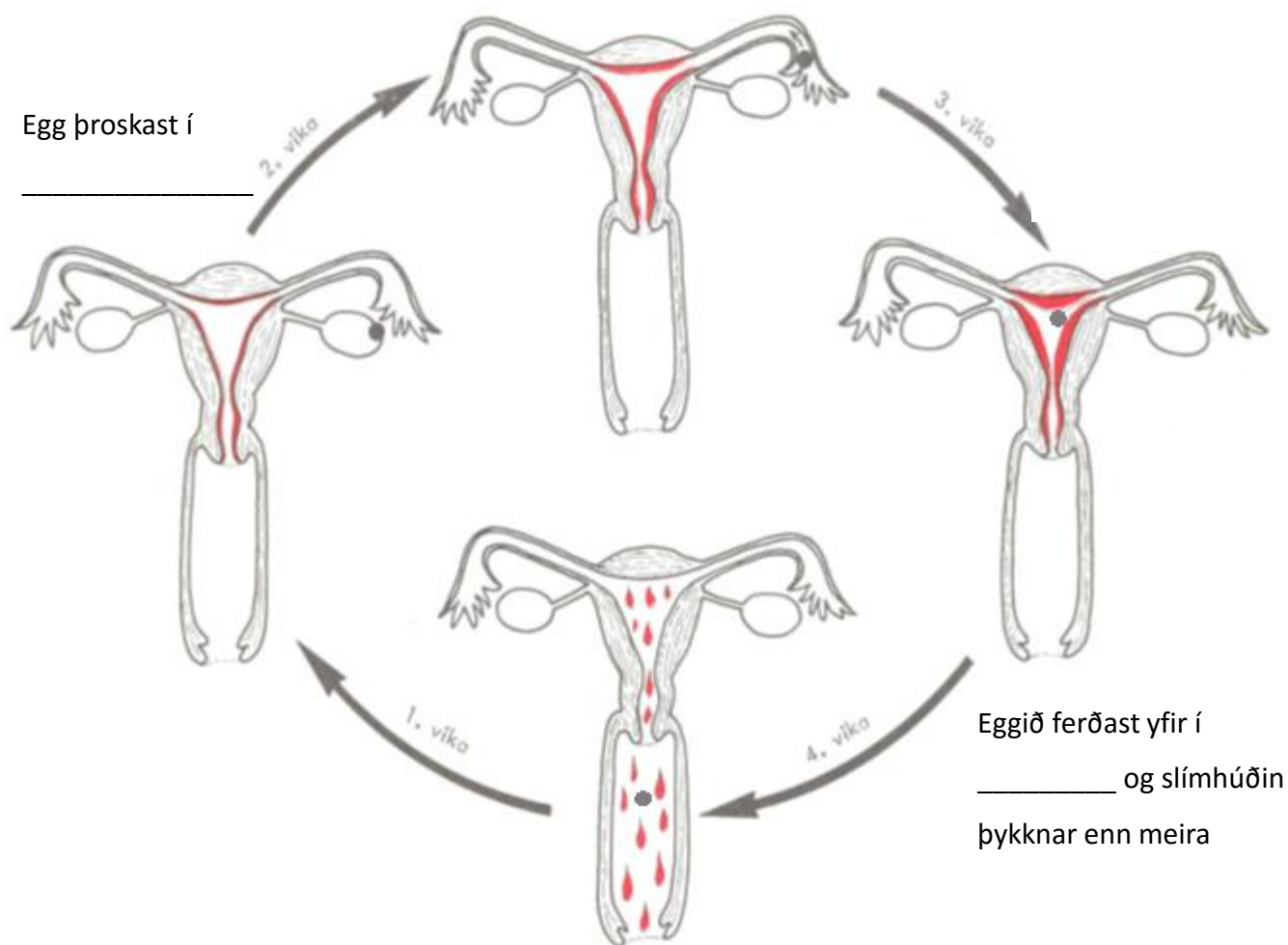
d	g	e	f	h	k	l	æ	p	ð	f	i	i
o	p	g	b	v	c	m	p	k	l	l	b	w
e	g	g	j	a	l	e	i	ð	a	r	a	r
a	s	j	d	u	q	l	m	l	f	h	r	e
e	e	a	k	l	l	l	g	s	ö	u	g	s
d	k	s	m	v	l	e	g	g	ö	n	g	n
h	f	t	b	u	i	g	p	o	e	a	s	í
k	i	o	g	k	l	h	l	ú	r	l	v	p
æ	p	k	t	þ	x	á	e	ó	e	e	b	u
u	ð	k	l	n	o	l	c	g	d	g	é	r
r	b	a	a	s	l	s	g	ð	s	l	o	g
e	k	r	d	f	t	i	o	p	e	ð	s	a

leggöng, leggháls, leg, eggjaleiðarar, eggjastokkar, snjpur



TÍÐAHRINGURINN

Eggjaleiðari grípur _____ og það ferðast eftir honum. Slímhúðin þykknar.



Eggið skolast út um leggöngin um leið og _____ byrja.

Hvað gerist ef eggjið frjóvgast í leginu?

BLÆÐINGAR

Dömubindi

- Haft í nærbuxum meðan á blæðingum stendur.
- Í þeim eru mörg lög og það á ekki að blæða í gegn.
- Fáðu aðstoð við að velja réttu tegundina fyrir þig.
- Skiptu um dömubindi á 2-3 klst. fresti.
- Settu notaða dömubindið í bréf og hentu í ruslafötu.



Túrtappar

- Túrtappinn er settur upp í leggöngin og blóðið fer í hann.
- Þráður er í túrtöppunum til að ná þeim út.
- Skipta þarf um tappa á ca. 2-3 klst. fresti.
- Æskilegra er að nota dömubindi frekar en túrtappa.

Álfabíkar

- Álfabíkarinn er settur upp í leggöngin og blóðið fer í hann.
- Tæma þarf álfabíkarinn eftir þörfum.



Gott er að fara daglega í sturtu meðan á blæðingum stendur

Merktu X við rétta fullyrðingu

- | | | |
|--|----------|-----------|
| Blæðingar koma á um það bil 28 daga fresti..... | () Satt | () Ósatt |
| Blæðingar standa yfirleitt yfir í 3-7daga..... | () Satt | () Ósatt |
| Þegar stelpur eru á blæðingum eiga þær að vera undir sæng.... | () Satt | () Ósatt |
| Stelpur finna oft fyrir verkjum á meðan blæðingum stendur..... | () Satt | () Ósatt |
| Tíðahringurinn tekur heilt ár..... | () Satt | () Ósatt |
| Það er nóg að nota volgt vatn til að þvo kynfæri..... | () Satt | () Ósatt |
| Stelpan má fara í leikfimi þegar hún er á blæðingum..... | () Satt | () Ósatt |
| Heildarmagn tíðablóðs á mánuði er um það bil ½ bolli | () Satt | () Ósatt |

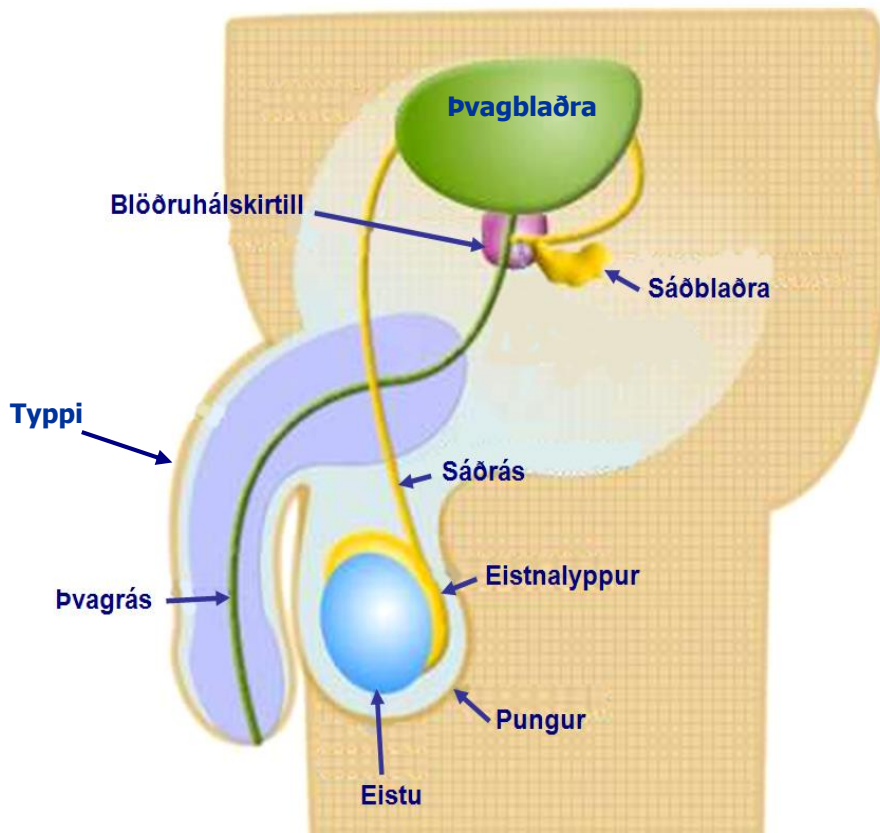


STRÁKUR ⇒ KARL

Helstu breytingar hjá strákum við kynþroska eru:

1. Eistun, typpið og pungurinn stækka
2. Hárvöxtur eykst á líkamanum
3. Röddin breytist, verður dýpri – fara í mútur
4. Vöðvar stækka
5. Hraðari líkamsvöxtur
6. Eistun byrja að framleiða milljónir sáðfrumna – oftast síðasta einkennið
7. Húðin verður feitari og bólur geta myndast
8. Svitamyndun eykst
9. Tilfinningar verða ákafari
10. Tímabundin stækkun undir geirvörtu – hjá sumum strákum

Kynfæri karla



SÁÐFRUMUR - SÁÐLÁT



Kynfrumur karla heita sáðfrumur

Sáðfrumur myndast í eistum og þroskast í eistnalyppum. Sáðfrumur hafa hala til að geta synt upp leggöng konunnar og inn í legið að eggjunu. Ef sáðfruma hittir eggfrumu hjá konu þá reynir sáðfruman að frjóvga eggjið með því að komast inn í það. Þegar ein sáðfruma hefur komist inn í eggjið læsist eggjið og fleiri sáðfrumur komast ekki inn.

Sæði

Sæði er hvítur og slímkenndur vökvi. Í sæði eru sáðfrumur ásamt vökva frá blöðruhálskirtli og sáðblöðrum.



Sáðlát

Sáðlát er þegar sæði kemur úr typpinu við örvun. Þegar það gerist er það merki um að strákar eru orðnir **kynþroska**.

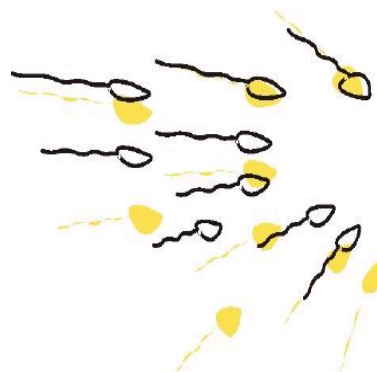
Sáðlát í svefni

Sáðlát getur orðið í svefni og er það eðlilegt. Það er stundum kallað að hafa blauta drauma.

Um 350 milljónir sáðfrumna losna við hvert sáðlát.

Hvað þarf margar sáðfrumur til að frjóvga egg hjá konu þannig að barn verði til?

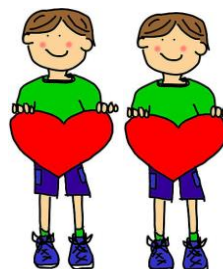
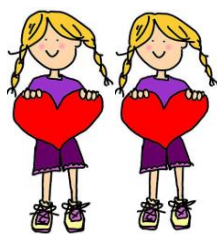
Svar; _____





TILFINNINGAR

Allar tilfinningar verða sterkari á þessum árum
og ástin getur verið allskonar...



Við veljum okkur ekki kynhneigð frekar en við veljum okkur
hvort við fæðumst stelpur eða strákar



SJÁLFSFRÓUN

Sjálfsfróun er að koma við, strjúka og nudda kynfæri sín til að öðlast vellíðan

Sjálfsfróun er líka...

- aðferð til að kynnast líkama sínum
- mikilvæg fyrir bæði kynin
- undirbúningur fyrir samlíf tveggja einstaklinga
- fyrsta kynlífsreynsla hjá flestum
- eðlilegur hluti af lífi fólks

Flestir fróa
sér

Sjálfsfróun er stund sem þú átt með sjálfri þér

BÓLUR

Af hverju koma þær?

Bólur eru algengar og koma oftast á kynproskaaldrinum. Framleiðsla á hormóninu androgen eykst og getur valdið bólum.

Mjög breytilegt er eftir einstaklingum hversu margar bólur þeir fá. Sumir fá bara fílapensla, aðrir fá litlar bólur og enn aðrir kýli.



Umhirða húðar

- Látið bólur og fílapensla sem mest í friði.
- Þvoið andlitið kvölds og morgna með volgu vatni.
- Leitið til læknis ef bólur valda áhyggjum.



HREINLÆTI

- Sturta á 1-2 daga fresti og alltaf eftir íþróttæfingar.
- Óþarfi að nota sápu á kynfæri.
- Hrein nærföt og sokkar daglega, svitalykt og táfýla koma fljótt í föt.





SEGÐU FRÁ

Sumir krakkar verða fyrir kynferðisofbeldi. Sá sem beitir kynferðisofbeldi getur verið einhver sem þú þekkir og treystir eða einhver ókunnugur. Hann vill alltaf hafa það leyndarmál og segir jafnvel að þetta sé bara eðlilegt.

Óþægileg og vond leyndarmál eiga ekki að vera til.

Ef þú átt svoleiðis leyndarmál þá skaltu finna einhvern fullorðinn í fjölskyldunni eða skólanum sem þú treystir til að **tala við**.

Þú getur líka alltaf hringt í **112** sem er Barnanúmerið eða **1717** sem er hjálparsími Rauða krossins.



Kynferðisofbeldi er þegar:

- Einhver reynir að snerta brjóst, kynfæri eða rass á óþægilegan hátt.
- Einhver vill að þú snertir kynfæri sín.
- Einhver vill láta þig horfa á dónalegar myndir.
- Einhver biður þig um að senda nektarmynd af þér.
- Einhver sendir nektarmynd af þér áfram án þíns leyfis.

Hvernig eru leikreglurnar á netinu og í símanum?

Börn sem verða fyrir kynferðisofbeldi finna oft fyrir skömm og finnst þetta vera þeim að kenna. Það er ekki rétt því kynferðisofbeldi er aldrei börnum að kenna.

VIÐTAL

Taktu viðtal við konu eða karl í fjölskyldunni, t.d. mömmu/pabba, eldri systur/bróður, ömmu/afa eða frænku/frænda.

Hvað varstu gömul/gamall þegar kynproskinn byrjaði?

Hvernig leið þér á kynproskatímabilinu?

Fékkstu einhverja fræðslu um kynproskann í skólanum eða heima hjá þér?

Áttu skemmtilega sögu um eitthvað sem gerðist á kynproskatímabilinu?

Endilega bættu við fleirri spurningum



Hreinlæti

- Bað eða sturta annan hvern dag
- Svitalyktareyðir
- Hrein nærföt og sokkar daglega
- Hreinar hendur
- Hreinar tennur fallegra bros

Hugrekki

- Stattu með sjálfum þér
- Taktu ákvarðanir sem eru góðar fyrir þig
- Sættu þig við líkama þinn
- Deildu gleði og sorg með þeim sem þú treystir

Hvöld

- Nætursvefn 9-11 klukkustundir
- Líkaminn stækkar mest í svefni
- Góður svefn skerpir athyglina
- Betri líðan eftir nægan svefn

Hollusta

- Fjölbreytt fæða - allir fæðuflokkar
- Reglulegar máltíðir
- Kex, gos og nammi í hófi
- Drekkja 3-5 glös af vatni á dag
- Lýsi – ein tsk. á dag

Hamingja

- Hugsaðu jákvætt
- Virtu sjálfan þig og aðra
- Hjálpaðu og hrósaðu
- Sýndu gagnkvæmt traust

Hreyfing

- Röskleg hreyfing minnst 60 mínútur á dag
- Takmörkuð tölvunotkun og sjónvarp
- Hreyfing eykur vellíðan