





# Здравствуй!

Знаешь, почему я решила написать эту книжку? Мне очень хочется поговорить с тобой. Да-да, с тобой. Ты девочка, тебе сейчас примерно тринадцать-четырнадцать лет, и ты держишь в руках мою книжку. Значит, наша встреча уже состоялась, и я надеюсь, что и разговор тоже получится. По крайней мере, я очень постараюсь. Я не буду воспитывать тебя, не стану читать нравоучений, делать строгих замечаний и учить жизни занудным тоном, я просто расскажу тебе о том, что сама страшно хотела узнать в твоём возрасте.


Почему я адресую эту книжку не всем подряд, а тебе — девочке-подростку? Разве мальчикам и девочкам постарше или помладше не хочется задать кому-нибудь вопросов? Да конечно хочется! Но ты — совершенно особое дело.



**Тебе не просто хочется, тебе — именно сейчас — очень нужно как можно скорее понять и разобраться, что с тобой происходит. И я хочу тебе в этом помочь.**



Дело в том, что как раз в этом возрасте — около тринадцати лет — ты начинаешь превращаться из ребенка, девочки, в настоящую женщину. Поэтому его еще называют «переходный возраст». Это важный, замечательный и очень красивый момент твоей жизни, как будто из маленькой коричневой



куколки вылупляется яркая, пестрая бабочка. Раз — расправила крылышки, вспорхнула и полетела во взрослую жизнь.

Но это хоть и красиво, все равно очень нелегко. У тебя сейчас меняется абсолютно все. Ты, наверное, и сама уже замечаешь, что руки и ноги вдруг стали гораздо длиннее, будто у жеребенка, и кажутся тебе нескладными, что изменилась кожа, что ты задумываешься, не купить ли тебе первый лифчик, а может быть, даже уже носишь его, что...

А кроме этого, ты стала вдруг очень ранимой и раздражительной, появились резкие перепады настроения — тебе хочется то заплакать непонятно отчего, то накричать в ярости на своих близких, то обнять целый Мир, а то забиться куда-нибудь подальше в норку, чтобы Никто не трогал. И мальчишки... Ты вдруг стала думать о них не просто как о соседях по парте, а...

Видишь, сколько проблем? Кругом, куда ни глянь, сплошные сложности, и со всеми тебе придется разобраться самой, только самой, иначе никак.

Но ты не думай — ты не одна. Этот же путь проходит в своей жизни абсолютно каждая женщина.

От этого никуда не деться. И все справляются.

И ты обязательно пройдешь, обязательно справишься, все поймешь и всему научишься. Сама. А я изо всех сил постараюсь тебе в этом помочь. Конечно, у тебя есть мама, которая тоже может тебе все это рассказать. А еще, наверное,






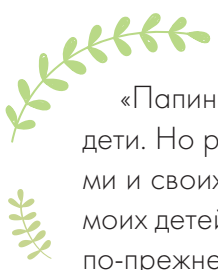
и старшая сестра, и подружки, и еще кто-нибудь. Это очень здорово. У меня тоже есть дочка, которая была подростком, как и ты. Когда я писала эту книгу, мы с ней обсуждали все эти вопросы.

И в наших беседах я очень старалась, чтобы мы разговаривали не как мама с дочкой, не как старшая с младшей, а как подружки. Мне кажется, так получается откровеннее и интереснее. Потому что вопросы, которые тебе, наверное, хочется задать, не всегда легко выговорить вслух.

И еще так получилось, что по работе я тоже очень близко столкнулась с этими проблемами. Так или иначе, даже играя роль, невольно задумываешься о том, что происходит вокруг. А поскольку даже на работе вокруг меня все время происхо-



дят события из жизни девочек твоего возраста, я тоже вижу, как важно вовремя находить ответы на такие вопросы. Вот поэтому я и решила написать эту книжку. Ты откроешь ее, найдешь в ней то, что тебя интересует, прочитаешь мой ответ — и тебе будет гораздо проще подойти к маме и задать ей свой вопрос на трудную тему. Ведь ты уже будешь знать, что в нем нет ничего страшного или стыдного. А можешь даже показать маме страничку из этой книжки, я думаю, ей будет интересно — ведь она тоже когда-то была девочкой-подростком. И вы с ней обниметесь, и сядете рядышком, и посекретничаете всласть. Вот и получится, что я старалась не зря.



«Папины дочки» давно повзрослели, уже подрастают и их дети. Но руководя детским театром, я считаю воспитанниками и своих зрителей, так что можно сказать, что количество моих детей все растет. И меня очень радует то, что эта книга по-прежнему востребована.

Будучи ребенком, моя дочь Настя приняла участие в создании книги как художник. Это был ее первый опыт. Сейчас она уже профессиональный иллюстратор. Работает по профессии. И обложка к новому изданию — это результат ее творчества. Но уже как профессионала.

На переиздание книги меня вдохновили многочисленные просьбы и трогательные, запавшие в память эпизоды. Однажды во время гастролей с Александром Олешко ко мне подошла после спектакля девочка в обнимку с этой книгой, попросила подписать и призналась, что у неё нет мамы, и что книга ей очень помогла. В тот момент я поняла, что не зря работала, и что книга действительно нужна.

Представляю тебе третье издание своих «Советов дочкам».

*Твоя Нонна Гришаева*



# Как устроена эта книжка?

Не удивляйся, если в разных разделах книги будут обсуждаться одни и те же вопросы. Просто я буду рассматривать их с разных сторон. Жизнь — непростая штука, и в ней все очень взаимосвязано, а я хочу, чтобы тебе все-все было понятно. И еще. Для того чтобы все, что я тебе расскажу, было на сто процентов правильным и точным, я готовилась — **задавала наши с тобой вопросы разным специалистам**. Я очень благодарна людям, которые помогли мне в работе над этой книгой. Это врач-гинеколог высшей категории Вероника Алмазова, врач-диетолог Ирина Шульман, психолог Анна Мацаева, врач-косметолог Лена Монтаниол, фитнес-тренер Илья Литвинов, стилист Алена Белецкая и журналист и писатель Анна Бялко.



## ДОКТОР ГОВОРИТ

Так что когда на полях, в рамочке, ты увидишь слова: «Доктор говорит», знай — этому можно доверять. И такие вопросы я задавала не только врачам, но и специалистам.



Мнение старшего  
брата

Мнение старшего  
брата

Ты увидишь «Мнение старшего брата» — нам же интересно, что думают мальчики об этом или о том.



**Бабушка  
говорила**

## Бабушкины поговорки

А еще будут «Бабушкины поговорки» — тоже очень любопытные сведения. Нам иногда кажется, что все, о чем говорит бабушка, безнадежно устарело, а на самом деле это вовсе не так.



### Спроси маму

И главное: в книге, на полях, вынесены, на мой взгляд, самые важные аспекты твоей жизни. Рядом с ними я специально ставила вот такой знак — «Спроси маму». Это значит: вам с мамой будет очень-очень полезно поговорить о том, что там написано. Выбери удобную минутку, подойди к ней прямо с этой книжкой и заведи разговор. А мы с тобой начнем его прямо с самого важного.




Как устроена эта книжка

7



# Дано мне тело. Что мне делать с ним?


Для каждого человека самое важное, самое дорогое в жизни — его здоровье. А для женщины это особенно важно, потому что она не только живет сама, она еще и создает новую жизнь — рождает ребеночка. Поэтому женское здоровье важно на уровне национальной ценности. И у тебя сейчас как раз тот возраст, когда эта ценность в тебе закладывается и создается.



Сейчас в тебе происходит много разных изменений. Это просто как взрыв, он во всем. Какие-то изменения ты замечаешь и радуешься им, от каких-то не знаешь, куда деваться, а про какие-то можешь даже не понимать, что они сейчас с тобой происходят. Давай попробуем разобраться с ними со всеми.



## Рост



Ты заметила — в последнее время ты растешь с удивительной скоростью? Руки и ноги тянутся во все стороны, как будто ты маленький жираф, локти и колени торчат, как у кузнечика, джинсы то и дело становятся коротки, и ты сама еще даже не успеваешь привыкнуть к своему новому росту, как он уже опять изменился. Ну да, это в тебе активно работает такое



специальное вещество — **гормон роста**, и твое тело изо всех сил старается к нему приспособиться. За несколько лет своего переходного возраста ты можешь вырасти сантиметров на двадцать и в весе прибавить тоже довольно быстро.

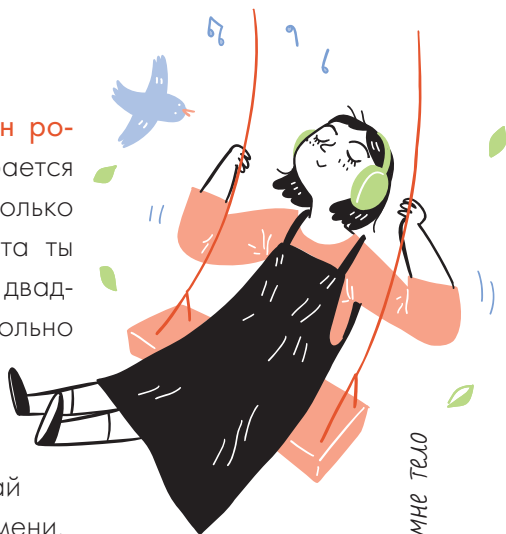
Без паники! Пусть показания весов тебя не пугают. Ты не толстеешь, ты растешь! Не вздумай мучить себя диетами раньше времени. Про них я расскажу тебе чуть дальше, а сейчас — о другом.

**В ЭТОТ ПЕРИОД БЫСТРОГО РОСТА ТЫ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ ТАКИЕ НЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ, КАК УСТАЛОСТЬ, СЛАБОСТЬ, ЛОМОТУ В СУСТАВАХ, ДАЖЕ БОЛИ В НОГАХ И РУКАХ.**

Я не имею в виду случаи, когда ты простудилась или заболела гриппом, ты можешь почувствовать это, даже будучи совершенно здоровой. А еще ты можешь вдруг ни с того ни с сего ощущать такое нервное напряжение, чуть что — и сразу с слезы.

В этом тоже виноват **твой стремительный рост** — тело и нервная система просто не успевают «догонять» твои изменения в длину. Что с этим делать?

Да ничего особенного. Просто ты должна понимать, что с тобой происходит. И в это время тебе надо обязательно как следует высыпаться и отдыхать.



Дано мне тело

9



Бабушка  
говорила

Когда ты лежишь, кости отдыхают.  
Во сне быстрее растешь.







Дано мне тело

10

А еще хорошо **заниматься спортом**. Если твои мышцы будут тренированными и подтянутыми, телу будет легче справиться со стремительным ростом.

И очень важно **хорошо и правильно питаться**. Ведь на рост тоже нужны ресурсы, организм не может строить себя из воздуха. Питание должно быть **сбалансированным** — тебе необходимы все нужные элементы и витамины. И я тебе про это обязательно расскажу.

## Трудь

Еще одно проявление работы гормонов, общей перестройки твоего организма — у тебя **начинает увеличиваться грудь**. А если пока не начинает, скоро начнет. По этому поводу ты испытываешь сложные чувства — радость, гордость или даже досаду. Почему у всех подружек уже есть, а у меня — нет? Или наоборот — она мне мешает, за что мне это?

А я тебе скажу — тут совершенно нечего волноваться. **КАКАЯ ОНА ДАНА ТЕБЕ ОТ ПРИРОДЫ, ТАКАЯ И ВЫРАСТЕТ, И НИЧЕГО ТЫ С ЭТИМ НЕ ПОДЕЛАЕШЬ. БОЛЬШАЯ ЛИ, МАЛЕНЬКАЯ — ВСЕ РАВНО ВСЯ БУДЕТ ТВОЯ.**

Но от капусты в любом случае вреда не будет.

Бабушка  
говорила

*Хочешь больше грудь,  
ешь больше капусты.*



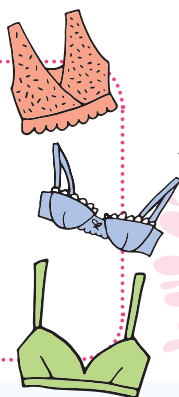
А вот что можно и нужно сделать — так это подобрать правильный лифчик, или бюстгалтер.

Он тебе поможет и грудь побольше изобразить, если надо, и подтянуть, если она тебе как-то мешает. Надо только обратить внимание, чтобы сшит он был **из натуральных тканей и чтобы сидел удобно**: нигде не резал, не натирал, чтобы бретельки не сваливались с плеч. Если выбираешь лифчик для занятий спортом, попробуй в нем нагнуться, подпрыгнуть и проверь, что из него ничего не выскакивает.



### Спроси маму

К счастью, сейчас в магазинах можно подобрать совершенно любые лифчики, и таких мучений, какие были у нас, больше нет. Попроסי маму сходить с тобой в магазин и решить таким способом эту проблему.



Дано мне тело

11

Из разговора  
с мамой

— Мам, ты знаешь, все наши девчонки носят уже лифчики. Мы переодевались на физре, и у всех они были, и только я одна, как малявка.

— Ну что ж, дочка, давай зайдём в магазин.


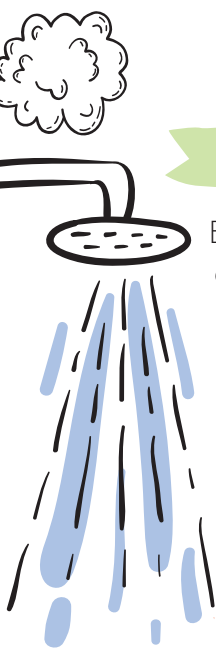
— Мам, смотри какой! И с кружевами, и с цветочками! Как мне нравится!

— Хорошо, но примерь ещё вот этот. В первых, он хлопковый, а во вторых — удобный. Тебе же его не показывать, а носить.

— А ещё, мам, мне нужен лифчик для тренировок.



— Тебе подойдет трикотажный топик.

## Запах




Еще одна новость — ты вдруг замечаешь, что у тебя **изменился даже запах**. Раньше, как бы ты ни бегала и ни потела, все было ничего, но теперь... Хорошо еще, если ты заметила это сама, а не услышала от кого-нибудь, кто находится рядом, не очень-то приятно такое слышать. А все это — тоже **работа гормонов**. Но ничего страшного! Справиться с этой проблемой очень легко.

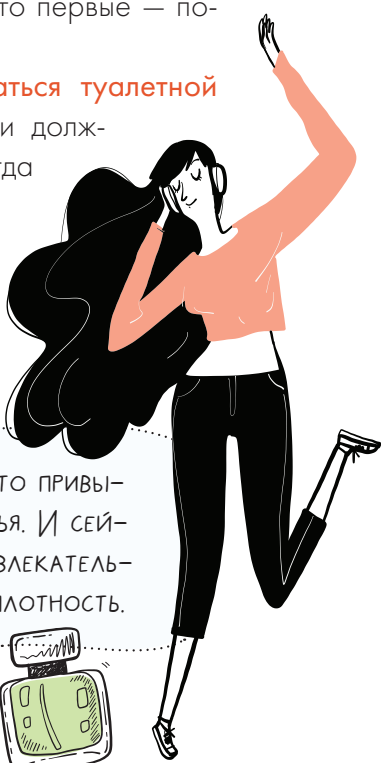
Душ — КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ ДВА РАЗА В ДЕНЬ.



**Дезодорант** — твой лучший друг. Они бывают нескольких видов. Дезодоранты предотвращают появление запаха, а **антиперспиранты** не дают выделяться собственно поту. Мне кажется, что первые — полезнее.



Не бойся, **начинай пользоваться туалетной водой**. Ведь от девочки, девушки должно всегда приятно пахнуть. Всегда носи с собой этот флакончик. Запах, исходящий от тебя, должен привлекать внимание, рождать интерес, и желательно, чтобы это был не запах пота.



ВООБЩЕ, ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ НЕ ПОНЯЛА ЭТОГО, ТО ПРИВЫКАЙ: МЫЛО И ВОДА — ТВОИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ. И СЕЙЧАС, И ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ. ТВОЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ — ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ТВОЯ ЧИСТОПЛОТНОСТЬ.



## Важное

Вот мы с тобой уже несколько раз встретились с этим словом — «**гормоны**». Красиво, но непонятно. Так что же это все-таки такое?

Гормоны — это вещества, которые вырабатывает твой организм и которые, если говорить кратко, отвечают за то, что ты такая, какая есть, за твою внутреннюю сущность.

Мальчик ты или девочка, высокая или низкая, худая или полная, какой у тебя аппетит, кожа и многое, многое другое. Даже за настроение и то очень часто отвечают эти самые гормоны. Они так или иначе регулируют все **жизненные циклы твоего организма**.

Что это за циклы? И какие они бывают?

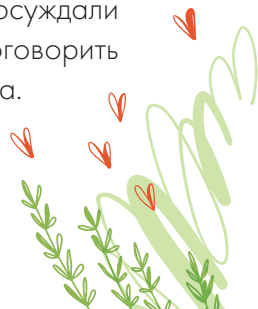


**Цикл по-латыни означает «круг». А жизненный цикл — это то, что происходит методично, постоянно повторяясь, для того чтобы живой организм мог нормально существовать. Человек (и любое живое существо) ест и переваривает пищу, спит и бодрствует, рождается и производит на свет себе подобных — все это жизненные циклы.**



И если про еду и сон все понятно, то вот про рождение детей мне бы хотелось рассказать тебе поподробнее. Наверняка ты кое-что уже об этом слышала — обсуждали небось с подружками. Ну и я тоже хочу с тобой поговорить на эту тему. Надо, чтобы ты все правильно понимала.

Как же это происходит? Давай разбираться.



В ТРИНАДЦАТЬ ЛЕТ — У КОГО-ТО ЧУТЬ РАНЬШЕ, У КОГО-ТО ЧУТЬ ПОЗЖЕ — В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ДЕВОЧКИ ПРОИСХОДИТ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ.



Ты вдруг можешь почувствовать, что у тебя как-то **странно болит спина** — ее как будто немного потягивает в низу поясницы. А еще у тебя есть **неприятно-болезненные ощущения в низу живота**. Может быть, тогда же у тебя начнется **неясная головная боль**, или ты **ощутишь общую слабость**, или у тебя произойдет **внезапный приступ сильного раздражения и злости**, а потом, случайно зайдя в ванную, ты вдруг увидишь, что твои трусики испачканы чем-то темно-красновато-коричневым, похожим на кровь.



Если такое происходит с тобой неожиданно, без всякого предупреждения, это очень страшно!

Ты можешь подумать, что больна чем-то тяжелым, даже ранена. А главное, об этом стыдно кому-нибудь рассказать. И что тебе теперь делать?



Почему-то даже многие мамы стесняются этого момента и молчат. Да ведь и нам, когда мы были девочками, никто ничего такого не говорил. А это неправильно.

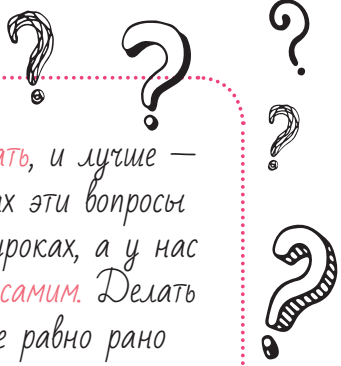
Я сама буквально поймала со своей дочкой тот момент, за два месяца, прямо почувствовала: вот-вот должно прийти. Села и рассказала ей все.





### Спроси маму

Об этом **обязательно надо разговаривать**, и лучше — заранее. Я знаю, что в других странах эти вопросы обсуждают в школе на специальных уроках, а у нас таких уроков пока нет. **Значит, надо самим.** Делать это надо непременно, потому что все равно рано или поздно ты обо всем узнаешь, от этого никуда не деться. Так пусть все будет как надо.



Именно поэтому важно понимать все заранее. С тобой ведь не произошло ровно ничего плохого. **Наоборот! То, что случилось, — очень хорошо.**

ЭТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ГОВОРИТ ТЕБЕ, ЧТО ЗАПУСТИЛ САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ — РЕПРОДУКТИВНЫЙ — И ЧТО ТВОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ В ЖЕНЩИНУ НАЧАЛОСЬ.

Дано мне тело

Гормоны, которые вырабатывает твой организм, отвечают за все его жизненные циклы. Каждый гормон «занимается» чем-то своим. Так вот — за репродуктивный цикл женщины отвечают два женских гормона. Они называются **эстроген** и **прогестерон**. Кстати, именно они «виноваты» во всех других изменениях, которые происходят с твоим телом, но об этом мы поговорим чуть позже.

У каждой женщины есть орган, который называется **матка**. Она похожа на мешочек грушевидной формы и предназначена для

