

MÒNICA PEITX

MIA CREȘTE

PENTRU A ȘTI MAI MULTE DESPRE
PUBERTATEA LA FETE

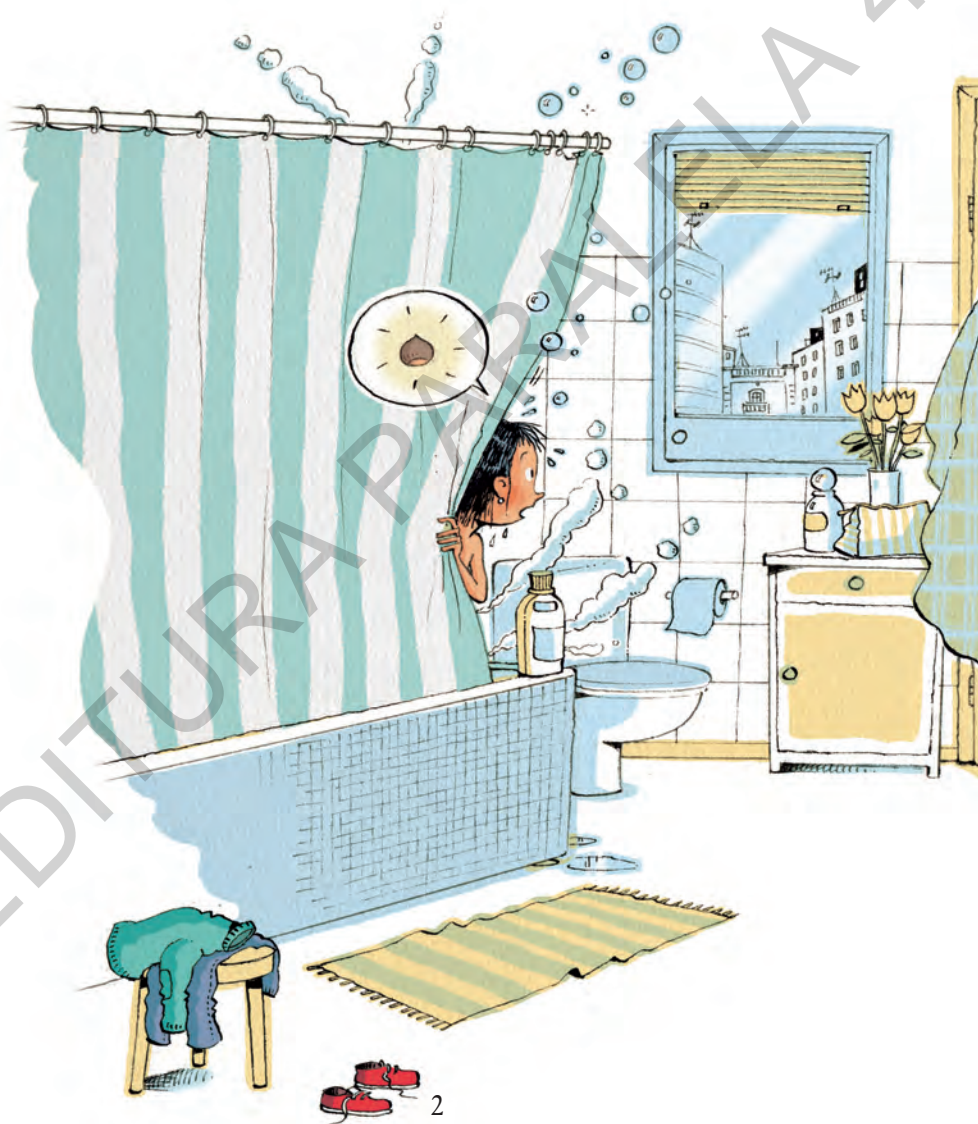


Ilustrații de CRISTINA LOSANTOS

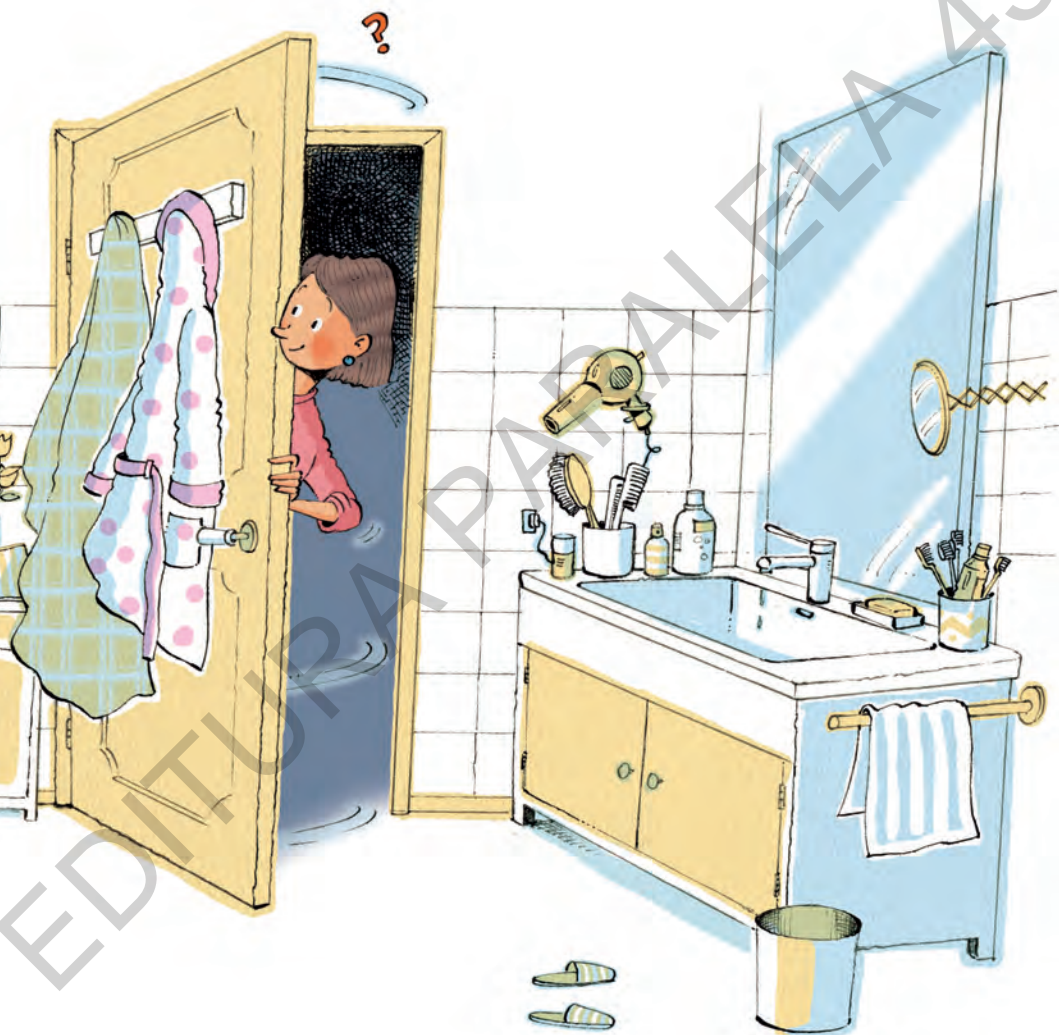
Traducere din limba spaniolă de
MARIA-MAGDALENA TRANDAFIR

Editura Paralela 45

Astăzi, în timp ce făceam duș, mi-am dat seama că mă dureau în partea dreaptă a pieptului. Mi s-a părut că îmi apăruse ceva care semăna cu o mică alună. Nu am mai stat pe gânduri și am anunțat-o imediat pe mama.



După ce s-a uitat, mama mi-a spus să nu-mi fac griji căci nu mi se întâmpla nimic grav. Eram doar... în creștere. Pentru a fi sigure totuși, urma să mergem și la pediatră pentru o consultație.





Când am ajuns în cabinet, pediatria ne-a explicat o mulțime de lucruri.

Este normal ca fetelor să le crească sânii de la 8 ani, deși, cel mai des, acest lucru se întâmplă începând cu vârsta de 10 ani.

Este o schimbare care are legătură cu pubertatea – o fază a adolescenței, în timpul căreia se produc foarte multe modificări (atât în interiorul cât și în exteriorul corpului).

Doctorița a continuat explicațiile:

Acum vei crește mai mult, așa că este recomandat să introduci trei porții de lactate zilnic.

Lactate? Porții?

Lactatele sunt alimente pline de calciu, un mineral care servește la întărirea oaselor. Există multe tipuri de lactate, așa că vei avea de unde să alegi ceva pe placul tău.



lapte

iaurt

brânză

Pentru ca acest calciu să fie asimilat bine este necesar să luăm și cantitatea adecvată de vitamina D. Corpul nostru obține această vitamină prin intermediul pielii, în momentul expunerii la soare, dar și atunci când mâncăm pește gras, printre care somonul și sardinele.

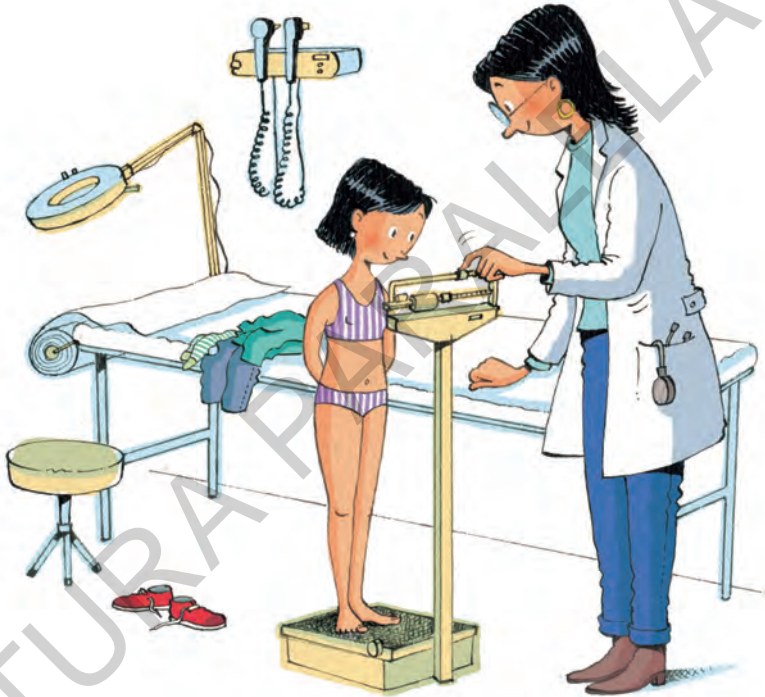
Pediatra mi-a spus că trebuie să dorm bine, adică minim 9 ore. De asemenea, mi-a mai explicat că în perioada în care cresc este posibil ca foamea să fie mai accentuată.



La final am stabilit ca următoarea vizită să fie după 6 luni.



Iată că au trecut cele șase luni, așa că ne-am întors în cabinetul pediatrei. Acum sunt mult mai liniștită deoarece am observat că este un proces normal, în timpul căruia nu se întâmplă nimic grav.



Pediatra m-a cântărit, mi-a măsurat înălțimea, iar la final mi-a spus că totul este bine. Ea a introdus toate datele în calculator, după care ne-a arătat un grafic din care se putea observa clar că mă dezvoltam normal.



Mònica la 11 ani

MÒNICA PEITX este pediatră, specializată în Endocrinologie și Nutriție, și lucrează în Barcelona. Este căsătorită cu un medic și au împreună un fiu și o fiică – ambii adolescenți. Mònicăi îi plac soarele și marea, îi place să picteze, să scrie și să meargă cu bicicleta. Este îndrăgostită de Menorca, dar și de munca sa. În anul 2008 a scris prima sa poveste – una pentru copiii supraponderali și cu

probleme de obezitate: *El cuento de Max*. Au urmat *Cuento de Aina* – despre diabet și *El cuento de Quim*, în care vorbește despre înălțimea copiilor. Cu *Mía se hace mayor (Mía crește)* lasă la o parte bolile și alte afecțiuni pentru a scrie despre un proces fizic fascinant: pubertatea.



Cristina la 10 ani

CRISTINA LOSANTOS este licențiată în Arte Plastice, la Universitatea din Barcelona. Din 1985 se dedică ilustrațiilor, din punct de vedere profesional, și colaborează cu multe edituri din Spania și nu numai. De asemenea, colaborează în mod regulat cu reviste de copii precum *Cavall*

Fort și *Tatano*, dar și cu ziarul *Avui*. A primit diverse premii, printre care și premiul al doilea în cadrul Premiului Național pentru Ilustrație din Spania, în anul 1998, și a participat la diverse expoziții colective sau individuale.