

早熟與遲熟

在年紀相同的男孩子和女孩子當中，發育的時間亦各有不同。發育較一般人早的稱為早熟，而發育較一般人遲的稱為遲熟。發育的遲與早是受遺傳、營養、氣候及運動等因素影響，若然有早熟或遲熟的情況，應請教醫護人員。

女孩子 ♀

	一般情況	早熟的跡象	遲熟的跡象
乳房	大致在八至十二歲時，乳頭會首先突起，漸漸地乳頭、乳暈及乳房都會增大	七歲前胸部開始發育	十三歲還沒有胸部發育
陰毛的出現	乳房發育不久就有陰毛的出現，一般在九至十四歲	九歲前陰毛出現	十四歲還沒有陰毛出現
初經	大致十至十五歲有初次經期	十歲前已有初經	十五歲還未有初經

男孩子 ♂

	一般情況	早熟的跡象	遲熟的跡象
外生殖器官	大致在八至十五歲，陰莖漸漸增長及增大，受刺激時會勃起；陰囊增大，外皮變皺及色素加深	八歲前出現發育	十五歲還未有發育跡象
陰毛的出現	大約在十至十四歲	十歲前陰毛出現	十五歲還沒有陰毛出現

心理轉變

除了上述的生理轉變外，青春期的孩子更要面對偌大的心理轉變，對其他人的說話會較敏感。他們會渴求獨立自主，崇拜偶像，重視朋輩的接納及認同。有時充滿自信而興高采烈，有時卻感到自卑而意志消沉。

給家長的建議：

父母對待在成長階段的孩子，要表示親切的關懷、體諒、接納及支持，樂意聆聽孩子的傾訴，彼此分享生活經驗，人與人相處上的問題，有助他們面對困難，減少因正常生理和心理成長所產生的疑惑和焦慮。

青春期

家長篇

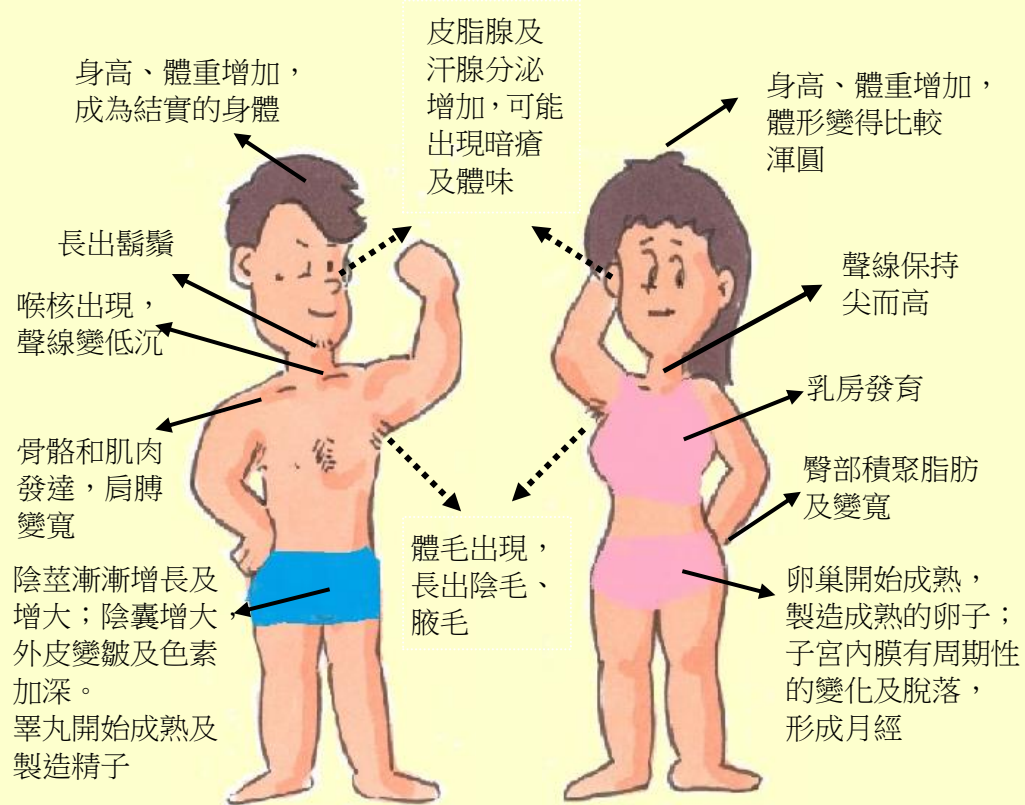


每個父母都知道自己的子女在成長的過程中，一定要面對青春期間生理及心理的大轉變，而作為父母，又有甚麼方法去幫助子女平穩過渡青春期呢？要知道答案，就要清楚青春期各方面的轉變。

青春期是兒童逐漸長大變為成年人的一個過渡階段，約在十歲開始，直到二十歲左右才結束。青春期最明顯的轉變是身體發育，生理上漸趨成熟，具備生育的能力。而在心理方面，亦起了很大的變化。女孩子通常較早開始青春期，約在八至十二歲開始，男孩子則在十至十四歲開始。每個人發育的時間都不同，開始時間早或遲是因人而異，各人的成長步伐亦不一樣。但無論早或遲，當發育一開始，大部分人很快便會趕得上。

生理轉變

青少年在踏進青春期間，性賀爾蒙分泌會增加，使身體產生一連串變化，開始迅速的發育成長；第二性徵亦相繼出現，使男女生理上產生顯著差別。



乳房發育

乳房的大小，各人不同，開始發育的年齡也因人而異，一般大約是在八至十二歲。一般女孩子的乳房發育，首先若只有一邊乳房有少少增大，是正常現象，可繼續留意觀察。但如真的發現另一邊乳房，一直沒有發育跡象，請往醫生處檢查。

月經

大部分的女性會在十至十五歲有初經的現象，女性踏入青春期，生殖器官受賀爾蒙影響而開始排出卵子，同時又會分泌雌激素，使子宮內膜開始增厚。排卵後，卵巢又分泌黃體素，使子宮內膜繼續增厚，充血增加。倘若這時候，已排出的卵子與進入的精子結合而受精，就會在已增厚的子宮壁著床，繼續孕育成胎兒。

但若卵子沒有受精，卵巢就會停止分泌黃體素，子宮內膜就會停止增厚，並會脫落。而其儲存的血液及殘餘細胞和黏膜就會形成經血，從子宮頸口經陰道排出體外，排經約持續 3 至 7 天不等。

青春期的少女發育未完全成熟，經期在最初的兩、三年可能不規則。每次周期可以短至兩、三星期，或長至幾個月，每次行經日數約為 3 至 7 天。父母可教導女兒詳細記錄自己的周期，作為日後的觀察。

夢遺

當男孩子進入青春期，睪丸開始產生大量精子。在睡眠時，腦中樞神經抑制能力減低，身體轉動、內褲和棉被的壓迫或綺夢會令到陰莖受刺激，引起射精，這情況就稱為夢遺。夢遺是男孩子在青春期正常的現象，對身體健康並無害處，因此毋須過分憂慮。開始夢遺的年齡因人而異，因踏入青春期的年齡各人不同。而夢遺的次數亦因人而異，有些人從沒有夢遺，有些人則數月一次至每星期兩、三次，均屬正常現象。若夢遺有頻密的現象，可採用下列預防方法：

- 採取側睡姿勢
- 睡時衣被要寬鬆及舒適，以免壓迫性器官
- 睡前不宜過飽或飲酒
- 臨睡前排清小便
- 戒絕色情書刊及電影

