

Ой-ой!  
Людське тіло таке  
складне! Мені виростуть  
величезні груди,  
і доведеться носити  
бюстгальтер, як мамі.  
Який сором!

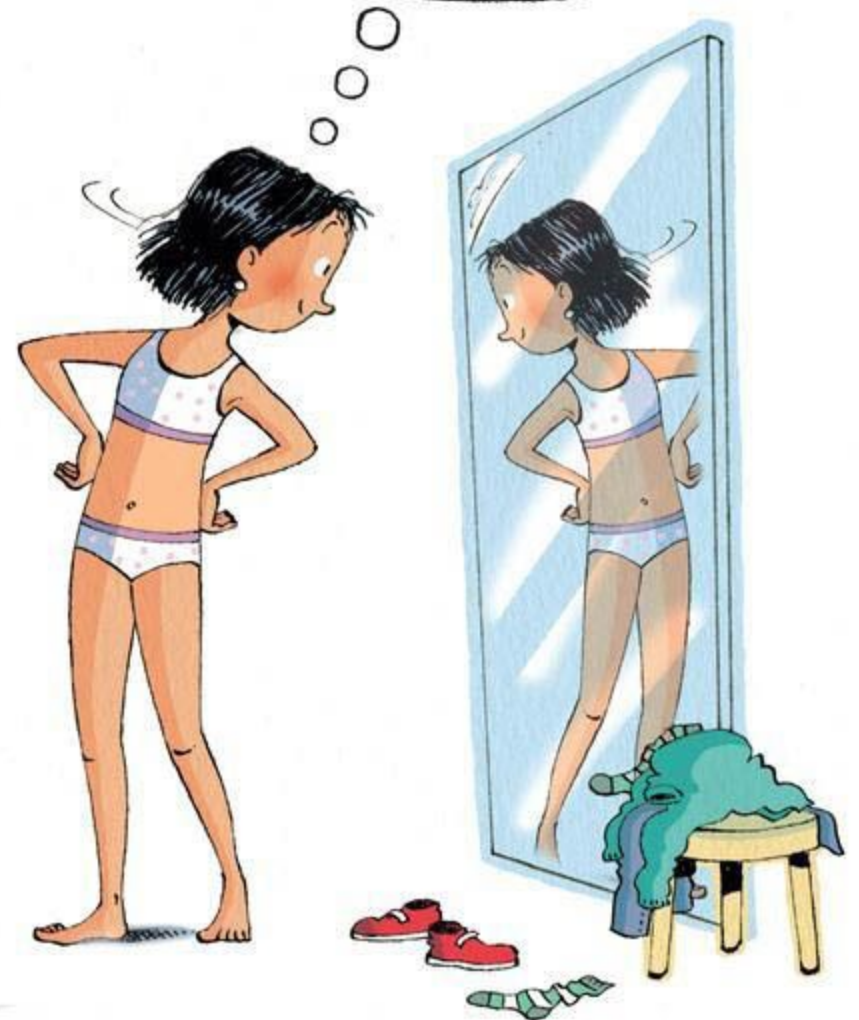


Проте лікарка  
заспокоїла мене:

Груди ростуть повільно, Міє.  
Тобі не доведеться носити топ  
чи бюстгальтер ще цілий рік.

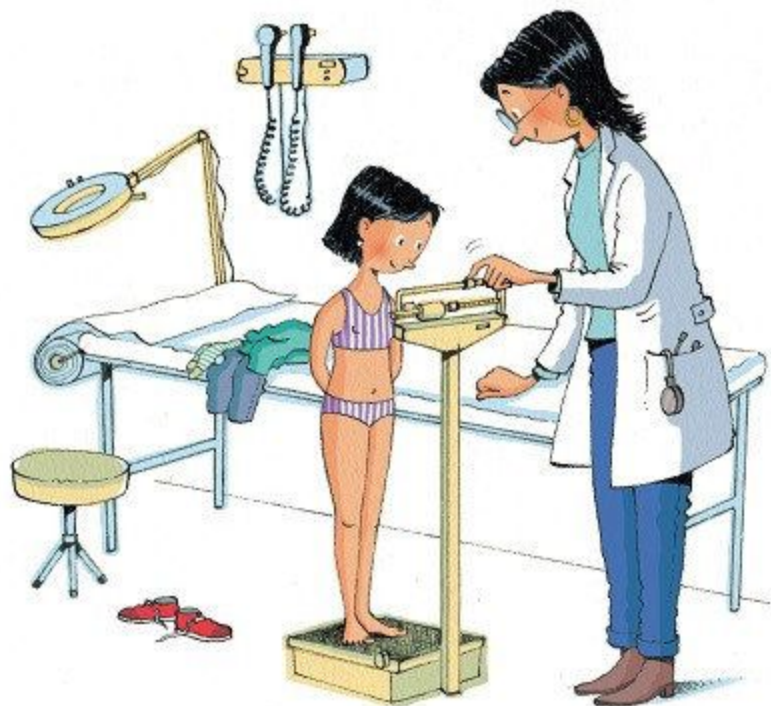
Топ???

А-а-а, справді!  
Я знаю, що це! Це така  
коротка маечка, яку носить моя  
двоюрідна сестра в комплекті із  
трусиками. Ці комплекти в неї  
різнокольорові. Ну, це мені  
вже більше до вподоби!





Минуло 6 місяців, і я знову прийшла до педіатра. Тепер я менше хвилююся, бо знаю, що дорослішання – це нормальний процес, який відбувається з усіма.



Лікарка мене зважила й зміряла, і сказала, що все гаразд. Записала результати обстеження в комп'ютері й показала нам графік, який свідчить про те, що я розвиваюся правильно.

Мої груди стали завбільшки як вишні й уже не болять. Цьогоріч на Різдво бабуся подарувала мені топ у кольорову смужку. Я не завжди його ношу, але він мені дуже подобається.

*У моєї подруги Бет під пахвами  
виросли волоски. Схоже, що це теж  
пов'язане з дорослішанням.*



urbino.com.ua



Лікарка пояснює далі:

Тепер ти швидко ростимеш. І буде чудово, якщо ти тричі на день їсти меш набіл.

## Набіл? Тричі?

Набіл - це молочні продукти, які забезпечують наші кістки кальцієм. Існує багато молочних продуктів, і якісь із них тобі точно сподобаються:



Молоко

Йогурт

Сир

Щоб кальцій добре засвоювався, у нашому організмі має бути відповідний рівень вітаміну D. Вітамін D засвоюється через шкіру, коли ми перебуваємо на сонці, а ще, коли вживаємо жирну рибу, наприклад, лосося, оселедця чи скумбрію.

Під час відвідин лікарки я також дізналася, що мушу спати щонайменше 9 годин, і що через швидкий ріст можу частіше відчувати голод.

