



Kaj je puberteta?

Puberteta je naraven proces telesnega, čustvenega in psihičnega dozorevanja otroka v odraslo osebo. Običajno se začne med 8. in 13. letom pri deklicah ter med 9. in 14. letom pri dečkih. Gre za obdobje velikih sprememb, ki so pogosto vzrok vprašanj in skrbi tako za otroke kot za starše.

Kako prepoznamo njen začetek?

Pri deklicah:

- Povečanje dojk (pogosto asimetrično – najprej na eni strani), ki ga lahko spremlja bolečnost na dotik,
- porast telesne višine (rastni sunek),
- rast sramnih in pazdušnih dlak,
- spremembe na koži – akne in povečano znojenje,
- prva menstruacija (običajno 2 leti po začetku razvoja dojk).

Pri dečkih:

- Povečanje mod in penisa,
- rast sramnih, pazdušnih in obraznih dlak,
- porast telesne višine,
- spontane erekcije in nočni izlivi,
- spremembe na koži – akne in povečano znojenje,
- sprememba glasu – postane globlji.

Pri obeh spolih so prav tako pomemben del pubertete psihološke spremembe – nihanja razpoloženja, občutljivost, iskanje lastne identitete in večja potreba po zasebnosti.

Kdaj k zdravniku?

- Če se pojavijo znaki pubertete pred 8. letom pri deklicah ali pred 9. letom pri dečkih (prezgodnja puberteta),
- če ni znakov pubertete do 13. leta pri deklicah ali do 14. leta pri dečkih (pozna puberteta),
- če opazite zelo hitro rast v višino v kratkem času,
- če so pretirano izražene vedenjske spremembe (npr. močna anksioznost, depresija, socialna izolacija, izbruhi jeze itd.).

V primeru **prezgodnje ali pozne pubertete** lahko zdravnik predlaga dodatne preiskave oz. otroka napoti k pediatri endokrinologu.

Puberteta je izziv za otroka in starše, zato je ključna odprta in potrpežljiva komunikacija. Spodbujajte vprašanja, poslušajte brez obsojanja in otroku ponudite zanesljive informacije. Če ste v dvomu, se obrnite na pediatra – skupaj boste našli najboljšo pot skozi to pomembno življenjsko obdobje.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.