



Pogovorimo  
se ...

**Dobila sem  
menstruacijo ...**

# Dobila sem menstruacijo...

Ava in Zoja jo imata že od lani, Hana in Katja pa je še nimata.

Zoja je zadnjič omenila, da to ni nič posebnega. Avi sicer ni bilo všeč, ko jo je dobila, a se je že navadila.

**Čestitamo!**

**Postala si ženska!**

**Vstopila si v vznemirljivo obdobje odraščanja!**

**Danes je priložnost za praznovanje! Skoraj tako kot za rojstni dan!**

**Predlagamo, da gresta z mamo v slaščičarno, s prijateljico v kino...**

## Nekaj o menstruaciji

Menarha ali prva menstruacija je **normalen pojav** in sledi številnim spremembam v deklinem telesu (rast dojk, širši boki, mozolji, rast dlak), ki so posledica telesnega in spolnega dozorevanja.

To je poseben dogodek, saj je potrditev, da dekle postaja ženska!

Prva menstruacija ima poseben pomen tudi zato, ker je po eni strani pričakovana željno in z določenim optimizmom, saj pomeni odraščanje, prehod v ženskost, zmožnost imeti otroke... Po drugi strani pa lahko mesečne krvavitve za dekle pomenijo določene bolečine, omejitve v svobodi gibanja ...

Menarha je genetsko določena, zato je ni mogoče pospešiti ali odložiti. Dandanes je povprečna starost deklet ob prvi menstruaciji 12,8 let.

Vendar ni razloga za skrb, če se menstruacija ne pojavi do 16. leta; po tej starosti pa je priporočljivo obiskati ginekologa.

***Krvavitev se ne ustavi in je neprijetna!***

***Bolečine imam v trebuhu in včasih tudi v križu!***

***Ne vem, kdaj jo bom spet dobila. Bedasto se mi zdi, da moram imeti menstruacijo!***

Menstruacija traja od tri do sedem dni, nato se ustavi.

Kako močna je menstruacija, se od ženske do ženske razlikuje.

Menstruacijo lahko spremljajo blage oz. zmerne bolečine in krči v spodnjem delu trebuha, ki se najpogosteje pojavijo pred menstruacijo in v prvih dneh menstruacije, nato izzvenijo.

Menstruacijski cikel traja običajno 28 dni. Lahko je daljši ali krajši, reden ali nereden.

Neredne in/ali različno močne krvavitve niso pri mladih dekletih na začetku nič neobičajnega. V prvih dveh letih lahko cikel traja od 20 do 45 dni, zato ne skrbi, če cikel sprva ni popolnoma reden.

Bolečine in krči v spodnjem delu trebuha, ki se pojavijo pred menstruacijo in v prvih 48–72 urah po začetku menstruacije, nastanejo zaradi krčenja stene maternice in izločitve menstrualne vsebine. Pri večini deklet so blage oz. zmerne in ne zahtevajo posebne obravnave, saj spontano izzvenijo.

Pri nekaterih dekletih so lahko bolečine in krči v spodnjem delu trebuha v času menstruacije zelo intenzivni. Spremljajo jih slabost, bruhanje in driska... V takšnem primeru je potreben obisk ginekologa, ki bo po pregledu predpisal zdravila proti bolečinam.

## ***Kako je z vložki? Kako s tamponi?***

### ***Kako je z umivanjem med menstruacijo?***

Danes je na voljo veliko različnih in ličnih vložkov. Predlagamo, da z mammo obiščeta drogerijo in da si izbereš vložke, ki ti bodo najbolj všeč.

Dobro je, da med menstruacijo upoštevaš navodila za menstrualno higieno, saj se boš le tako počutila čisto in sveže.

Med menstruacijo sicer zadostuje običajna intimna nega, a v tem času spolovilo umij dvakrat na dan! Prekomerno umivanje ni potrebno, saj lahko spodbudi rast bakterij in s tem pojav okužb. Nožnice ni treba umivati ali izpirati. Umivaj le zunanje spolovilo. Uporabljaljaj le prijetno toplo vodo ali ustrezne kozmetične izdelke za intimno nego. Priporočamo, da nosiš bombažno spodnje perilo, ki ne draži kože in omogoča koži dihanje.

Vložek pritrdiš na spodnje perilo z lepljivim trakom, ki ga ima na hrbtni strani, in s krilci. Pred tem moraš odstraniti zaščitno folijo.

Na voljo so vložki različnih velikost in debelin, tako da lahko izbiraš glede na svoje potrebe (kako močne so krvavitve).

Vložek moraš zamenjati na 2–4 ure.

Tampon vstaviš globlje v nožnico. Na pravem mestu je, ko ga ne čutiš.

Velikost izbereš glede na to, kako močne so krvavitve.

(Skrbno preberi navodila! Tampone menjuj na 2–3 ure!)

Tampon ne poškoduje deviške kožice!

Nikdar ne smeš spati z vstavljenim tamponom!

# ALI VEŠ ...

---

- da je menstruacija priložnost za novo aplikacijo na telefonu. Naloži si enega od številnih menstrualnih koledarčkov.
- da je intimna nega med menstruacijo zelo pomembna, saj se z njo lahko izognemo neprijetnim situacijam in določenim zdravstvenim težavam.
- da z rabo tamponov v prvih letih po menarhi ni treba hiteti, saj je za vstavljanje tampona potrebna spretnost.
- da so menstrualne težave blažje ob uživanju lahke hrane, pitju dovolj tekočin (negazirane pijače) in ob zmerni telesni aktivnosti
- da ženske v vsakdanjem življenju različno poimenujejo menstruacijo, npr. mesečno perilo, svoje stvari, fešta, menza, menstra, ta rdeča, teta s Krvavca, rdeče kolo, paradajz dnevi, rdeča nit, kečap ...
- da starodavno izročilo pravi, da je ženska moč povezana z njeno menstruacijo.
- da Lunina mena traja 28 dni, torej enako kot menstruacijski cikel!

# NASVET

Uporaba  
menstruacijskega  
koledarčka olajša  
spremljanje  
ciklusa.

krvavitev

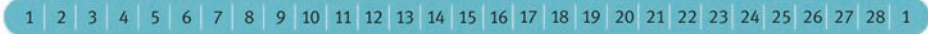
plodni dnevi



sprostitev jajčeca  
(ovulacija)

krvavitev

28-dnevni ciklus



dnevi ciklusa

35-dnevni ciklus




21-dnevni ciklus



nereden ciklus





Pregledala: dr. Vilma Kovač, dr. med.,  
spec. gin. in porod., UKC Maribor



GEDEON RICHTER

---

GEDEON RICHTER d. o. o.  
Verovškova ulica 55  
1000 Ljubljana, Slovenija









