



Pogovorimo  
se

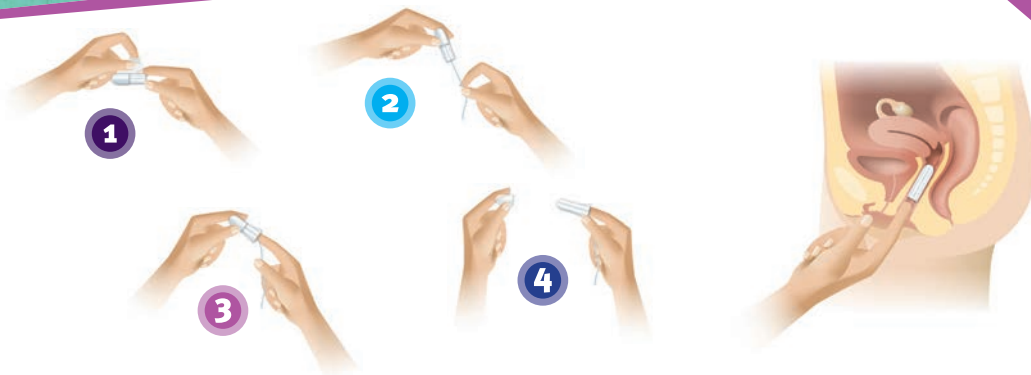
O ženskih  
stvareh

[www.tabletkazame.si](http://www.tabletkazame.si)

# HIGIENA MED MENSTRUACIJO

## MENSTRUACIJSKA KRVAVITEV

- Traja 3 do 7 dni, kako močna je, pa se od ženske do ženske razlikuje.
- Sestavljata jo kri in odluščena maternična sluznica (celotna količina izločene menstruacijske vsebine je od 50 do 200 ml).
- Lahko je v odtenkih rjavkaste do svetlordeče barve.
- Zadošča običajna intimna nega; prekomerno umivanje lahko spodbudi rast bakterij in s tem pojav okužb.
- Šport je dovoljen, spolni odnosi so možni.



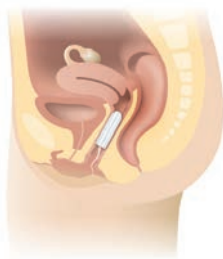
## TAMPON ALI VLOŽEK? IZBIRA JE TVOJA! KAJ MORAŠ VEDETI:

### TAMPON

- Vstavi se 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!)
- Ne poškoduje himna.
- Nikdar ne smeš spati z vstavljenim tamponom.

### VLOŽEK

- Na voljo so vložki različnih velikost in debelin, tako da lahko izbiraš glede na svoje potrebe (kako močne so krvavitve).
- Večina vložkov ima na hrbtni strani lepljiv trak in krilca, ki omogočajo po odstranitvi zaščitne folije pritrditev vložka na perilo.
- Vložek moraš zamenjati na 2–4 ure.



# TEMELJNA PRAVILA INTIMNE HIGIENE



MILO

## NAVADNA MILA IN GELI ZA TUŠIRANJE NISO PRIMERNI ZA NEGO INTIMNIH PREDEROV

Uporaba navadnega mila lahko neugodno vpliva na naravno floro zunanjega spolovila in na nožnično floro. Zaradi tega se lahko pojavijo težave, na primer draženje, srbenje, srbeč izcedek ali okužba. Uporablaj le prijetno toplo vodo ali ustrezne kozmetične izdelke za intimno nego.

## UMIVAJ LE ZUNANJE SPOLOVILO

Nožnice ni treba umivati ali izpirati. Umivaj le zunanje spolovilo: sramne ustnice in predel med njimi ter predel okrog ščegetavčka.

## INTIMNE DELE SI UMIJ VSAJ ENKRAT NA DAN

Priporočljivo je, da zunanje spolovilo umiješ po opravljeni veliki potrebi, da boš preprečila prenos bakterij v nožnico. Ko imaš menstruacijo, poskrbi, da boš spolovilo umila dvakrat na dan.



## NE UPORABLJAJ GOBE ALI ROKAVIC

Gobe in kopalne rokavice lahko povzročijo drobne poškodbe na nežni in občutljivi površini nožnice. Pri umivanju intimnih delov zadošča, da jih umiješ z roko.



## ZA BRISANJE VEDNO UPORABI MEHKO BRISAČO

Brisača, ki jo boš uporabila po umivanju, mora biti mehka in popolnoma suha. Brisače za brisanje zamenjaj na 2 ali 3 dni; teh brisač ne sme uporabljati nihče drug.



## OBRISI SE OD SPREDAJ NAZAJ

Potem ko si šla na stranišče, se s toaletnim papirjem obriši od spredaj nazaj, tj. od nožnice proti zadnjiku. Tako boš preprečila prenos škodljivih bakterij od zadnjika v nožnico; takšen prenos namreč lahko povzroči resne težave.



## NOSI BOMBAŽNO PERILO

Bombažno perilo koži omogoča, da diha. Sintetični materiali povečajo vlažnost intimnega predela in tako ustvarijo idealno okolje za škodljive bakterije. Vsak dan nosi sveže bombažno perilo in prihrani čipkaste hlačke za posebne priložnosti.

## INTIMNE DELE SI UMIJ PRED SPOLNIM ODNOSOM IN PO NJEM

To je pomembno, ker prepreči razmnoževanje in širjenje škodljivih bakterij. Poleg tega je zelo pomembno, da za dobro intimno higieno skrbi tudi tvoj partner.



**Spolno življenje je nedvomno krasno, a ima lahko tudi precej neprijetnih, neželenih posledic. Opisujemo dve najpomembnejši možni posledici, da boš vedela, pred čim te želimo obvarovati.**



### **Spolno prenosljive okužbe (SPO)**

SPO povzročajo številni virusi, bakterije in paraziti, ki se širijo s spolnimi stiki. Nekaj povzročiteljev: trihomonas vaginalis, klamidija trachomatis, sramne uši. Nekaj bolezni: genitalni herpes, gonoreja, hepatitis B in C, AIDS, genitalne bradavice, sifilis.

### **Štiri ključne stvari, ki jih moraš vedeti o SPO**

**1. SPO lahko prizadenejo vsakogar** – ženske in moške vseh starosti ne glede na rasno in etnično poreklo. SPO so pri najstnicah/najstnikih in mladih odraslih pogostejše kot v kateri koli drugi starostni skupini.

**2. S SPO se lahko okužiš** pri vsaki obliki spolnega odnosa, naj bo to vaginalni, oralni, analni ali kakšen drug spolni stik.

### 3. Pogosto SPO sprva nimajo nobenih bolezenskih znakov.

Tudi če nimaš simptomov, lahko okužbo preneseš na druge osebe. Če se simptomi pojavijo, so lahko podobni simptomom drugih bolezni, ki niso posledica SPO.

### 4. Le nekatere SPO je možno zdraviti in ozdraviti.

Določene nezdravljene SPO lahko povzročijo vnetno bolezen v mali medenici, posledično neplodnost, druge raka materničnega vratu in celo smrt. Če sumiš, da si se okužila s SPO, takoj obiži zdravnika! Možno je tudi anonimno testiranje na SPO! Pozanimaj se!

### Zaščiti se pred SPO

- SPO niso možna, če nimaš spolnih odnosov ali tesnega spolnega stika.
- Kondomi ne zaščitijo pred vsemi SPO, toda pravilna in dosledna raba kondoma zmanjša možnost, da zbolíš za kakšno SPO.  
Izogibaj se tveganim spolnim odnosom, ne menjavaj spolnih partnerjev.
- Posvetuj se z zdravnikom, da ti bo pomagal pri preudarni izbiri.

### Kako naj vem, ali imam SPO?

Če imaš bolečine v spodnjem delu trebuha in/ali izcedek iz nožnice, ki je rumen, siv ali zelen in močno neprijetnega vonja, takoj obiži zdravnika. Izcedek, ki se pojavi med eno in drugo menstruacijo ter je bister ali belkast in ima po navadi vonj po kislem mleku, je praviloma normalen izcedek.

# NUJNA KONTRACEPCIJA

Če ugotoviš »napako« pri uporabi svoje ustaljene kontracepcijske metode (npr. počen kondom, pozabljena kontracepcijska tabletko, bruhanje itn.) in jo želiš odpraviti ali če nisi bila zaščitena, moraš čim prej po spolnem odnosu uporabiti nujno kontracepcijo. To je namreč edini način za preprečitev neželene nosečnosti po nezaščitem spolnem odnosu ali ob napakah pri rabi kontracepcije. Takšen način imenujemo »nujna« kontracepcija. Nujna kontracepcija nosečnost prepreči le, če se ta še ni začela. Tableto za nujno kontracepcijo, ki jo kupiš v lekarni, je potrebno vzeti najpozneje v 72–120 urah po spolnem odnosu (odvisno od vrste zdravila!). Prej kot jo vzameš, večja je možnost, da bo preprečila neželjeno nosečnost.

## **SPLAV – kaj je z njim narobe?**

Splav je prekinitev neželene nosečnosti z uporabo zdravil ali s kirurškim posegom.

## **Splav ni kontracepcija!**

Je zadnji izhod v sili in običajno je za žensko veliko psihično in fizično breme.

**Neželeno nosečnost lahko preprečimo s pravilno in dosledno rabo kontracepcijskih sredstev, z varno spolnostjo in z izogibanjem tveganim spolnim odnosom.**

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



GEDEON RICHTER

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