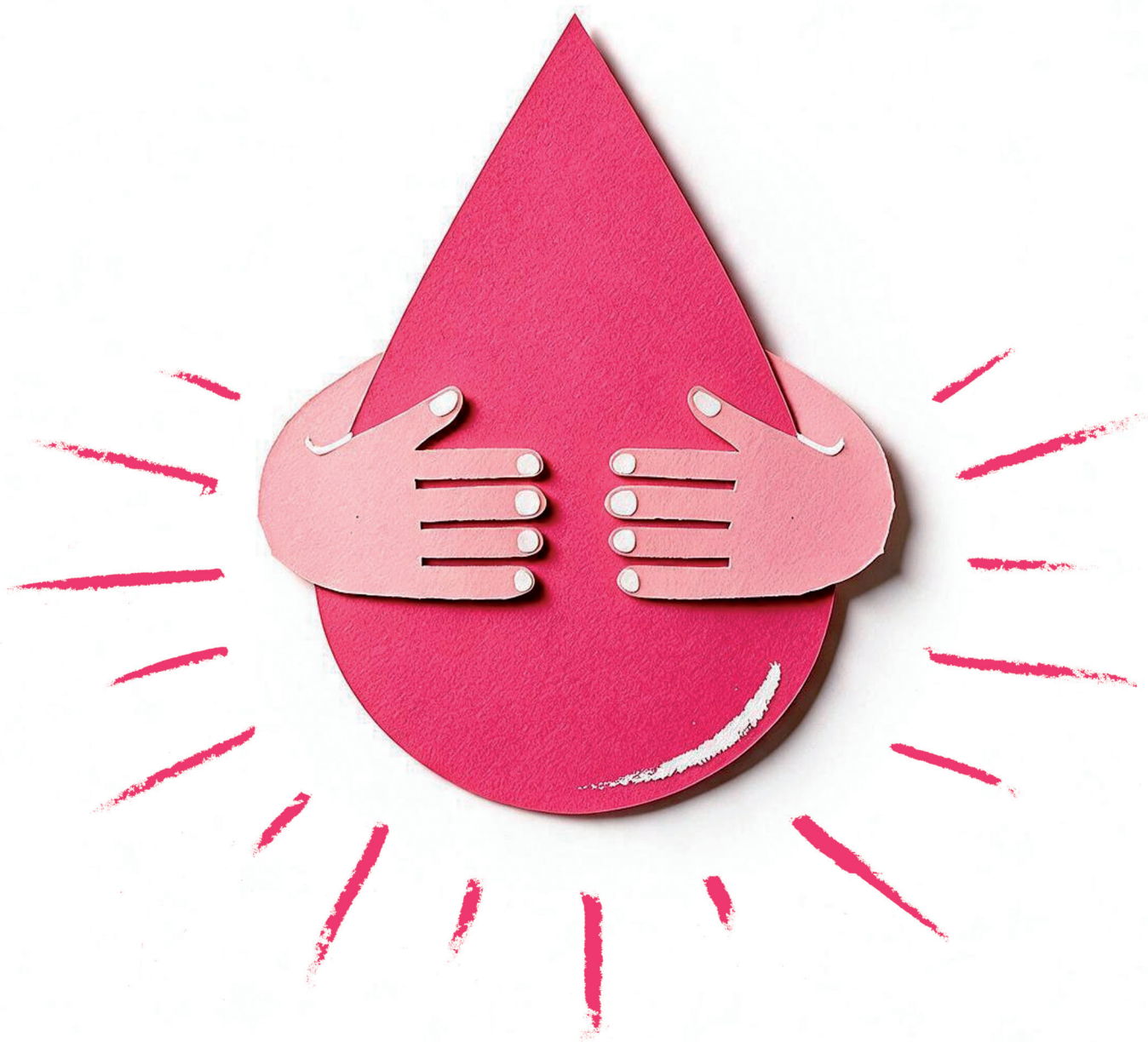


# Cześć, miesiączko!

---

OKRESO edukacyjny podręcznik



Sprawdź, ile wiesz o menstruacji



Ta broszura powstała po to, aby przekazać Ci podstawowe informacje o okresie. Być może miesiączkujesz już od jakiegoś czasu, może od niedawna, a może dopiero na to czekasz

Niezależnie od tego, która sytuacja dotyczy Ciebie – wierzymy, że ten przewodnik będzie dla Ciebie wsparciem, przekaże Ci nową wiedzę i rozwieje ewentualne wątpliwości!

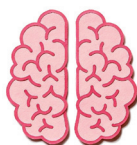
Jesteś teraz na etapie życia zwanym **dojrzewaniem**. To znaczy, że powoli wychodzisz z dzieciństwa i idziesz w kierunku dorosłości. Ale to nie jest tylko bycie „pomiędzy” – to osobny, ważny, czasem trudny, ale też piękny czas w życiu.

**Łączy się z wieloma zmianami, które dotyczą:**



#### **naszego ciała**

(m.in. rośniemy, zmienia się nasza sylwetka, pojawiają się pryszcze, pocimy się intensywniej, zmieniają się także nasze narządy płciowe),

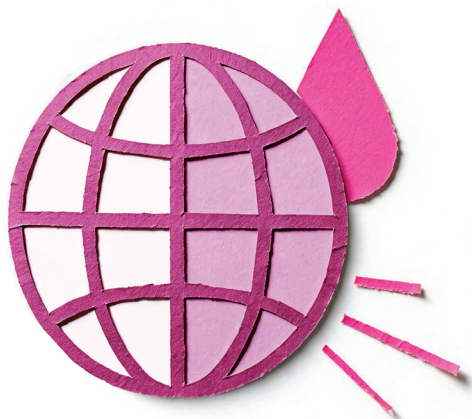


#### **a także naszej psychiki**

(m.in. możemy mieć zmienne nastroje, myślimy o różnych sprawach, które wcześniej były nam obojętne, nasze relacje z koleżankami i kolegami wyglądają inaczej, nasze relacje z rodzicami też, chcemy mieć coraz więcej samodzielności, odkrywamy siebie i swoje zainteresowania).

**Te wszystkie zmiany mogą być jednocześnie skomplikowane i fascynujące!** Będzie nam łatwiej przez nie przejść, gdy będziemy mieć wsparcie oraz wiedzę o tym, co nas może czekać w tym czasie.

# Miesiączka



Miesiączka jest istotnym elementem  
dojrzewania dla  
połowy ludzkości!

Raczej niewiele osób pamięta swojego pierwszego pryszcza albo pierwszy kupiony dezodorant, a pierwsze krwawienie – zapewne większość.

Czy zauważyłaś, że wielu osobom – także dorosłym – nie jest łatwo o niej rozmawiać? Czy masz jakiś pomysł, dlaczego tak jest?

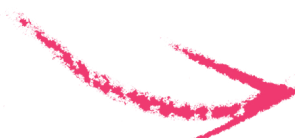


Niestety część rodziców nie rozmawiała ze swoimi dziećmi na temat ich cielesności albo zrobili to w mało wspierający sposób. Niektóre młode osoby miały szansę nadrobić to w szkole, ale bywa, że nauczyciele poruszają ten temat dość skrótowo albo w taki bardziej naukowy sposób. A przecież miesiączka to coś, co dotyczy naszej codzienności i zwykłego życia. Warto porozmawiać także o jej praktycznych aspektach. Dodatkowo, miesiączka łączy się z możliwością bycia kiedyś w ciąży, a niektórzy dorośli uważają, że nie należy o tym rozmawiać z dziećmi czy nastolatkami.

No i tak to już jest, że jak o czymś mało rozmawiamy, to narastają wokół tego różne trudne emocje, mity, wątpliwości i aura tajemnicy czy czegoś zakazanego. My podchodzimy do tego zupełnie inaczej! **Masz prawo do wiedzy na temat tego, co się dzieje w Twoim ciele!**

Po to, żebyś wiedziała, jak zadbać o swoje zdrowie, dobre samopoczucie, abyś była świadoma i mogła podejmować jak najlepsze dla siebie decyzje.

Czas więc wyruszyć w podróż po tym, czym jest tak właściwie miesiączka i jak możemy sobie z nią radzić.



# Przed rozpoczęciem podróży



Zastanawiasz się, kiedy pojawi się Twoja pierwsza miesiączka? **Nikt nie wie tego dokładnie**, ale możesz skorzystać z kilku wskazówek. Porozmawiaj ze swoją mamą o tym, jak to było u niej. Swojej pierwszej miesiączki możesz się spodziewać w podobnym czasie.

Ponadto, zmiany związane z dojrzewaniem zazwyczaj występują w pewnym określonym porządku. Jeśli sporo już urosłaś, zaczęły powiększać Ci się piersi, pojawiło się u Ciebie owłosienie łonowe i wydzielina z pochwy - **to może być już całkiem niedługo**.

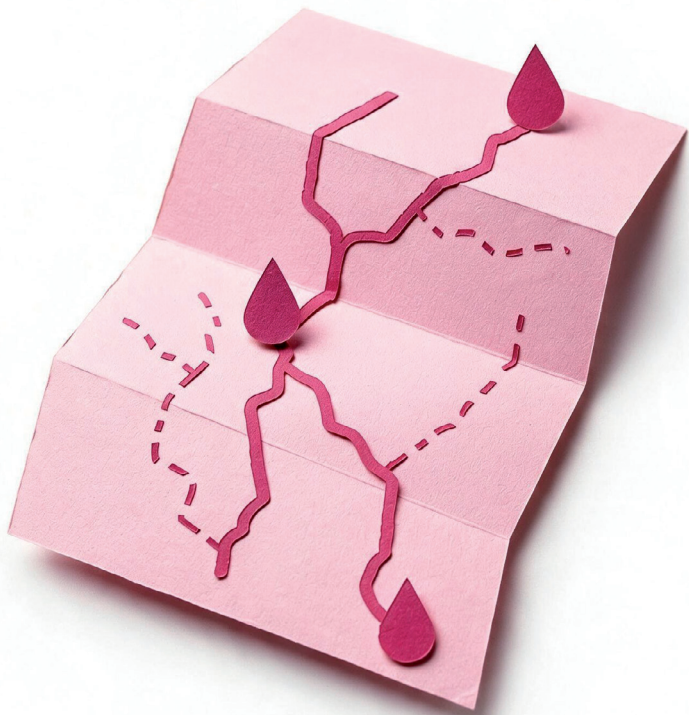
## Początek przygody



**Pierwsza miesiączka pojawia się u większości osób między 10. a 15. rokiem życia.** Jeśli pojawiła się wcześniej lub po 15. urodzinach wciąż na nią czekasz – zgłoś się na wizytę lekarską, żeby upewnić się, z czego to wynika.

Większość osób kojarzy miesiączkę głównie z krwią i kolorem czerwonym. Tak dokładniej rzecz biorąc wydzielina menstruacyjna ma bardziej skomplikowany skład (znajdują się w niej m.in. śluz z pochwy czy komórki z wnętrza macicy), a jej kolor bywa różny. Zazwyczaj jest ciemnoczerwona, ale może być także jaśniejsza lub ciemniejsza - nawet brązowa! I właśnie taki ciemniejszy kolor mają zazwyczaj te pierwsze okresy, bo tak się dzieje, gdy krew wolno spływa. **Niech Cię to nie zdziwi ani nie niepokoi!**

# W podróży



Pierwsze miesiączki mogą się pojawiać nie-regularnie, czyli niestety, nie będziesz raczej wiedzieć, kiedy pojawi się druga czy trzecia. Ale spokojnie, po jakimś czasie u większości osób staje się to już przewidywalne. Będziesz wiedzieć, co ile dni możesz się jej spodziewać - zazwyczaj odstęp między pierwszym dniem jednej miesiączki, a pierwszym dniem kolejnej to od 21 do 35 dni. Niektóre osoby poznają, że to już niedługo, także po tym, jak się czują przed okresem.

Może Ci się wydawać, że krwi będzie jakoś bardzo dużo. **Ale krwawienie trwa zazwyczaj od 3 do 7 dni** i w całym tym czasie pojawia się od 30 do 80 ml wydzieliny (to 3 do 8 łyżek stołowych, czyli takich do zupy). Mniej niż pół szklanki! **Jeśli sądzisz, że jest jej więcej albo Twoje miesiączki trwają dłużej – porozmawiaj ze swoim rodzicem lub opiekunem i udajcie się na wizytę ginekologiczną** (czyli do lekarza, który zajmuje się tym obszarem zdrowia).

# Meta



**Miesiączka nie trwa przez całe życie.** Ostatnia pojawia się zazwyczaj między 45. a 55. rokiem życia i nazywamy ją **menopauzą**. Jednak tak samo jak dojrzewanie nastolatki to dużo więcej zmian niż tylko pojawienie się miesiączki, tak samo ten etap życia to dużo więcej niż tylko jej zniknięcie. **I tak samo może to być nieco trudny, ale też piękny i ciekawy czas!**

Miesiączki nie mamy także w czasie ciąży i przez pewien czas po porodzie. **Jeśli jednak zniknęła, a Ty nie znasz żadnego powodu, dla którego miałoby się tak stać – odwiedź ginekologa, żeby znaleźć wyjaśnienie.**

# Z czego możemy korzystać w czasie miesiączki?

Pewnie słyszałaś o podpaskach i tamponach, ale podczas miesiączki możemy korzystać jeszcze z kilku innych opcji. Poznajmy je wszystkie! Zaczniemy od produktów jednorazowych, czyli takich, których używamy raz i wyrzucamy je potem do kosza (pamiętaj, nie do toalety!).



## Wkładka

Wygląda jak cienka i mniejsza podpaska bez skrzydełek. Przykleja się ją od wewnątrz majtek.

Niektóre osoby używają ich na co dzień, ale nie jest to zalecane. Można z nich korzystać, gdy niedługo spodziewamy się miesiączki i chcemy się już zabezpieczyć albo w trakcie miesiączki w dni, w których krwawienie jest najmniejsze (to zazwyczaj pierwszy lub ostatni dzień).

**Pamiętaj, żeby zmieniać je regularnie co kilka godzin.**



## Podpaska

To najbardziej popularny produkt. Ta strona, która dotyka do ciała, pokryta jest miękką powłóczką, która wchłania krew. Druga strona pokryta jest klejem, bo przyklejamy ją do majtek. **Występuje w różnych wersjach:**

- może mieć skrzydełka, które utrzymują ją na miejscu oraz chronią boki majtek) lub nie. Skrzydełka przykleja się od zewnętrznej strony majtek,
- może mieć różną chłonność, a co za tym idzie grubość (jest to oznaczone na opakowaniu jako zamalowane krople lub kropki – im jest ich więcej, tym większa chłonność,
- może mieć różną długość (te na noc będą dłuższe).

**Pamiętaj, aby zmieniać je regularnie co kilka godzin (maks. 6-8) lub gdy jest już przepiętna.**



## Tampony

Tampony także wchłaniają wydzielinę miesięczkową, ale używa się ich „wewnętrznie” – umieszczane są w pochwie. **One także występują w różnych wersjach:**

- mogą mieć różną chłonność, a co za tym idzie wielkość (jest to oznaczone na opakowaniu jako zamalowane krople lub kropki – im jest ich więcej, tym większa chłonność),
- mogą mieć aplikator (czyli plastikową lub kartonową „tubkę”, która niektórym osobom ułatwia włożenie go do pochwy) lub go nie mieć.

**Pamiętaj, aby zmieniać je regularnie co kilka godzin (maks. 6-8) lub wcześniej, gdy jest już przepiętny.**

Istnieją także produkty wielorazowe, czyli takie, których nie wyrzucamy po użyciu. Kosztują więcej jednorazowo, ale starczą na lata. Dlatego w dłuższym czasie bardziej się opłacają oraz są bardziej ekologiczne.



### Majtki menstruacyjne

Wyglądają jak zwykłe majtki i tak samo się je zakłada, ale wewnątrz mają specjalny wkład chłonny, w który wsiąka wydzielina miesięczkowa. Mieszczą w sobie tyle wydzieliny co kilka podpasek lub tamponów.

**Należy je zmieniać co 8-12 godzin. Można prać je w pralce.**



### Wkładki i podpaski wielorazowe

Działają tak samo jak ich jednorazowe wersje, ale są zrobione z bawełnianego materiału. Można je prać i używać ponownie.

Nie mają warstwy kleju od spodu, tylko skrzydełka z zapięciem, które zapina się po zewnętrznej stronie majtek.



### Kubeczek lub dysk menstruacyjny

Kubeczek ma kształt kubeczka, a dysk – miseczki. Umieszcza się go w pochwie i tam zbiera krew. **Po maksymalnie 12 godzinach wyjmujesz go i opróżniasz.** Można go też wtedy opłukać. Pomiędzy miesiączkami należy go wysterylizować (w garnku lub mikrofalówce – dokładna instrukcja jest umieszczona na opakowaniu).

## Jak wybrać to, co będzie dla nas najlepsze?

Żaden z tych produktów nie będzie najlepszy dla każdej osoby. Każdy ma inne potrzeby, preferencje czy kryteria. Dlatego nie ma lepszej metody niż po prostu wypróbowanie różnych opcji! Jeśli zastanawiasz się nad tym, na co się zdecydować albo nad tym, czy produkt, którego używasz rzeczywiście jest dla Ciebie najlepszy – poproś rodziców lub opiekunów, abyście wybrali się wspólnie do drogerii i poznali jakąś nową opcję. Przeszukajcie też internet w poszukiwaniu większego wyboru.



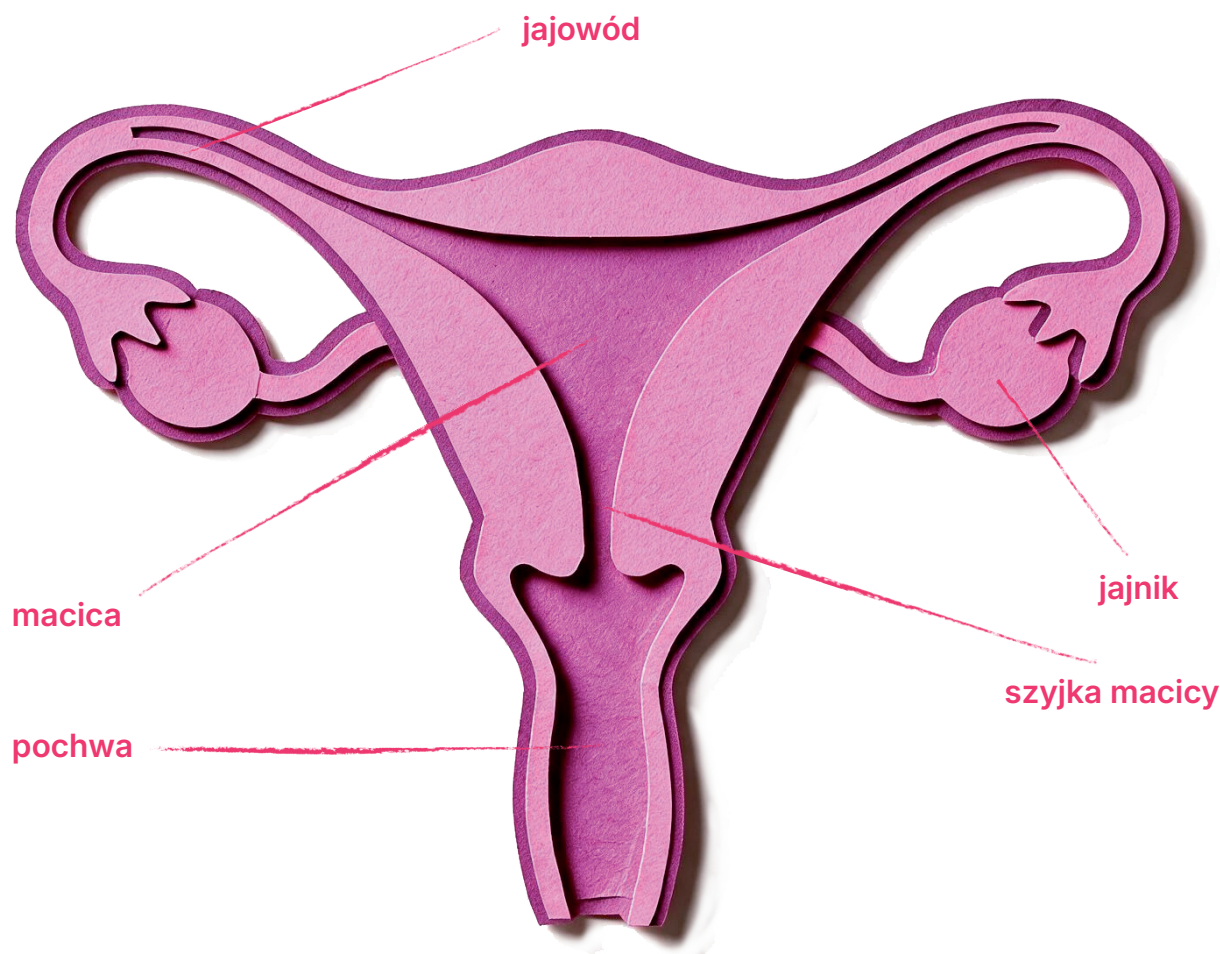
### UWAGA!

*Korzystanie z tamponów oraz kubeczków i dysków menstruacyjnych wiąże się z ryzykiem bardzo rzadkiego, ale niebezpiecznego Zespołu Wstrząsu Toksycznego. Jeśli podczas korzystania z któregoś z tych produktów zauważysz u siebie: wysoką gorączkę, plamy na skórze, biegunkę lub wymioty, bóle mięśni, zawroty głowy, wtedy jak najszybciej wyjmij z pochwy ten produkt i powiedz o sytuacji komuś dorosłemu. Zrób to także, gdy będziesz mieć tylko niektóre z tych objawów lub zaniepokoi Cię coś innego.*

# Czym tak właściwie jest miesiączka i co się wtedy dzieje w ciele?

Najważniejszym narządem związanym z miesiączką jest macica. Ale swoją rolę będą tu odgrywały także inne narządy, które znajdują się w jej okolicy.

Popatrz na poniższą ilustrację:



**Jajniki** – to tutaj znajdują się niedojrzałe komórki jajowe. Co miesiąc wiele z nich się do tego przygotowuje, ale zazwyczaj tylko jedna dojrzeje w pełni, wydostaje się z jajnika i wyrusza w drogę przez jajowód.

**Jajowody** – to dla komórki jajowej droga prowadząca do macicy. To tutaj może się ona połączyć z plemnikiem (nazywamy to zapłodnieniem). Jeśli to się jednak nie wydarzy (czyli zazwyczaj), to komórka przemieszcza się dalej.

**Macica** – to tutaj będzie się rozwijał zarodek, a potem płód, jeśli dojdzie do zapłodnienia. Mimo że dzieje się to zazwyczaj tylko kilka razy przez całe życie (a u niektórych osób nigdy), to macica przygotowuje się na to w każdym cyklu (czyli mniej więcej co miesiąc). W jaki sposób? Jej wewnętrzna ściana pogrubia się, żeby ewentualna zapłodniona komórka miała jak najlepsze warunki do zagnieżdżenia się i rozwoju. Gdy to się nie wydarza, tej pogrubionej części trzeba się pozbyć. **I to jest właśnie miesiączka.**

**Szyjka macicy** – to dolna, węższa część macicy. Ma małą dziurkę, przez którą wydostaje się wydzielina miesięczkowa.

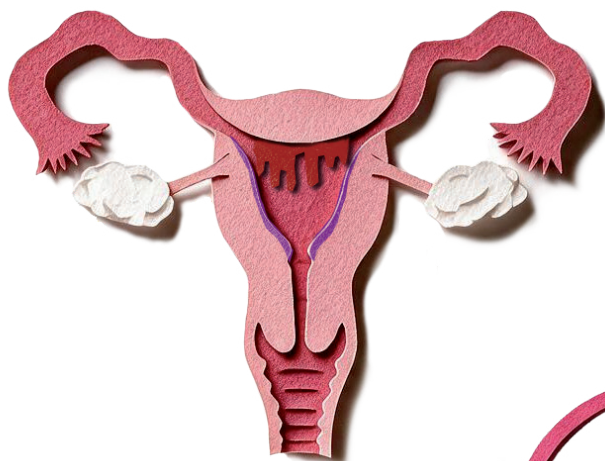
**Pochwa** – to elastyczny kanał, przez który wydzielina miesięczkowa wydostaje się na zewnątrz ciała. To tutaj umieszcza się tampon, kubeczek lub dysk menstruacyjny. Pamiętaj o szyjce macicy? To dzięki niej nie ma szans, żeby te produkty przemieściły się gdziekolwiek wewnątrz ciała – nie musisz się o to martwić!

# Cykl miesięczkowy

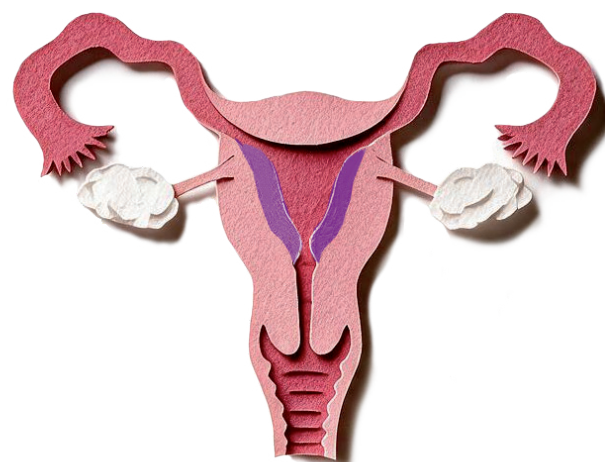
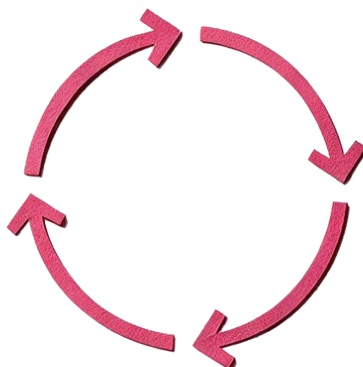
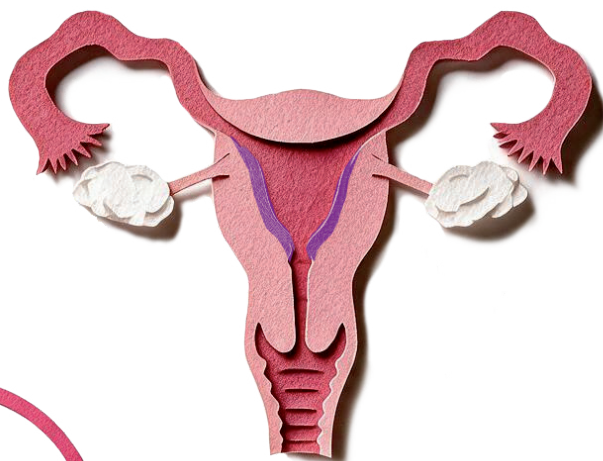
Wszystko to, co zostało opisane na poprzedniej stronie odbywa się w każdym cyklu, czyli za każdym razem pomiędzy jednym krwawieniem a kolejnym.

Na poniższej ilustracji zobaczysz, jak to mniej więcej wygląda:

🔴 krwawienie, czyli miesiączka



🔴 ściana macicy pogrubia się



🔴 do zapłodnienia nie doszło, trzeba się pozbyć pogrubionej wyściółki macicy

🔴 dojrzała komórka jajowa opuściła jajnik (nazywamy to owulacją) i wyruszyła do jajowodu

# Jak wspierać siebie i innych w związku z miesiączką?

Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, żeby oswajać miesiączkę oraz wspierać siebie i inne osoby!

## Rozmawiajmy o niej

Miesiączka nie musi być tabu. Rozmawiajmy o niej, nazywajmy ją po imieniu, nie wstydźmy się tego, że kupujemy podpaski albo idziemy do toalety z tamponem.

## Czułość i troska

Miejmy ją wobec siebie i wobec innych w tym czasie. Zadbajmy o odpoczynek, dajmy sobie wytchnienie i doceńmy nasze ciała za to, że działają!

## Przygotuj się

Jeśli pierwsza miesiączka jeszcze przed Tobą, warto się do tego przygotować. Wiedzę już masz – dzięki temu poradnikowi. Teraz jeszcze warto skompletować i nosić ze sobą tzw. okresówkę, czyli małą saszetkę z niezbędnymi rzeczami, np. podpaską, majtkami na zmianę, mokrymi chusteczkami.

## Reagujmy

Pożycz koleżance podpaskę. Powiedz jej dyskretnie, jeśli ma plamę na spodniach. Pożycz bluzę, żeby mogła ją zakryć. Ktoś powie jakiś niefajny tekst o miesiączce? Powiedz głośno, że to nie jest ok.

## Pomagajmy sobie

Taka okresówka może pomóc nie tylko nam, ale też osobie w potrzebie!

## Wszyscy potrzebują wiedzy

Wiedza o miesiączce należy się także chłopakom! Dzielmy się nią oraz swoimi przemyśleniami. Tylko dzięki temu możemy stworzyć świat, który „ogarnia” ten temat!

## Ludzie mają różnie

Są osoby, dla których miesiączka to wciąż tabu oraz takie, które nie mają o niej wystarczającej wiedzy. Wspierajmy je i nie zawstydzajmy ich. Są też osoby, których nie stać na produkty menstruacyjne. Dlatego powstały tzw. różowe skrzyneczki i inne działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu. Jeśli masz taką możliwość, wspieraj je.

Część osób tuż przed miesiączką i w pierwszych jej dniach odczuwa pewne nieprzyjemne objawy, m.in. zmiany nastroju, zmęczenie, gorszy humor, problemy z koncentracją, tkliwość piersi (to znaczy, że nawet delikatny dotyk jest nieprzyjemny), bóle głowy, ból brzucha. Czasem są one nazywane Zespołem Napięcia Przedmiesiączkowego albo PMS (to skrót od angielskiej nazwy). Jeśli to dotyczy Ciebie, porozmawiaj z rodzicem lub opiekunem. Zastanówcie się, czy nie warto zgłosić się do lekarza lub lekarki. Jeśli ból miesiączkowy sprawia, że nie możesz normalnie funkcjonować, czyli np. chodzić do szkoły, to koniecznie umówcie się na wizytę.



Autorką opracowania jest **Tosia Kopyt** – psycholożka, nauczycielka, edukatorka, autorka książek i twórczyni internetowa. Współtwórczyni podstawy programowej do edukacji zdrowotnej.

---



[kulczykfoundation.org.pl](http://kulczykfoundation.org.pl)



[kulczykfoundation](https://www.kulczykfoundation.org.pl)