



# Miesiączka i dojrzewanie

klasy 4-5



Zadanie sfinansowane ze środków rezerwy celowej budżetu państwa przekazanych przez Ministra Edukacji na realizację Programu Ministra Edukacji pn. „Doposażenie szkół w środki higieny menstruacyjnej w roku szkolnym 2024/2025”

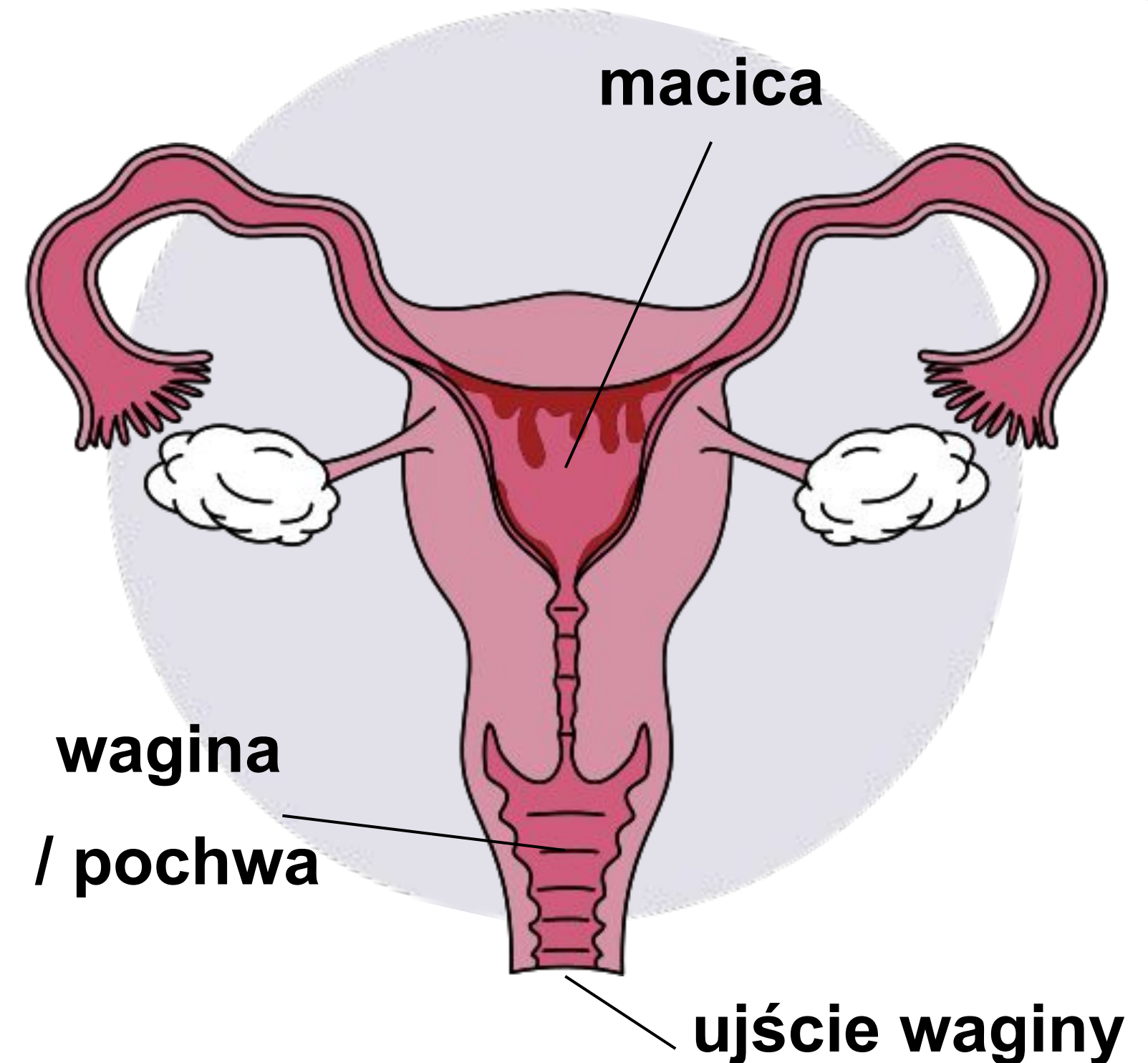
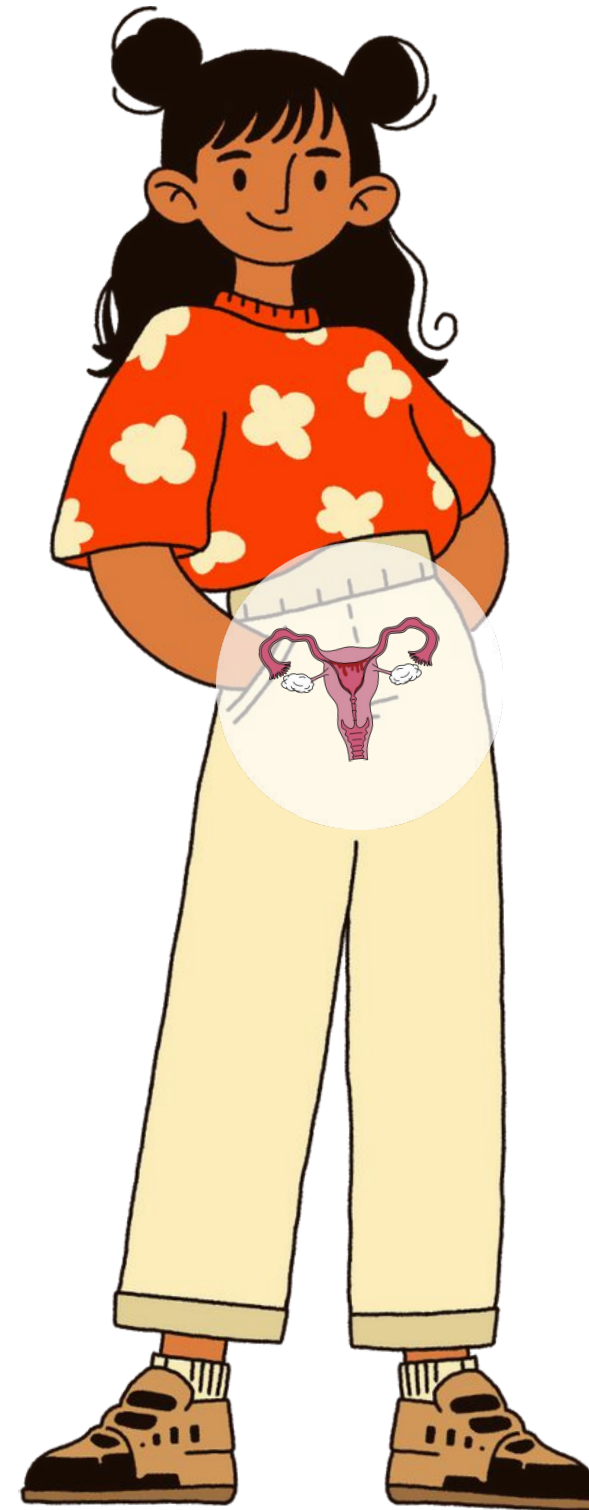
Współpraca:

## Miesiączka: co to jest?

**Miesiączka to naturalny proces**, w czasie którego z waginy wypływa przypominająca krew wydzielina.

Na **miesiączkę** mówi się też **okres** lub **menstruacja**.

Miesiączka jest częścią **cyklu menstruacyjnego**.



# Typowo żeńskie dojrzewanie



- Start (mniej więcej!) między **8. a 13. rokiem życia.**
- Powiększają się brodawki sutkowe (rosną piersi).
- Rosną włosy łonowe i pod pachami.
- Rosną kości.
- Zmiana kształtu twarzy.
- Biodra stają szersze i bardziej zaokrąglone.
- Głos staje się niższy.
- **Pojawia się pierwsza miesiączka i zaczynają się cykle menstruacyjne.**



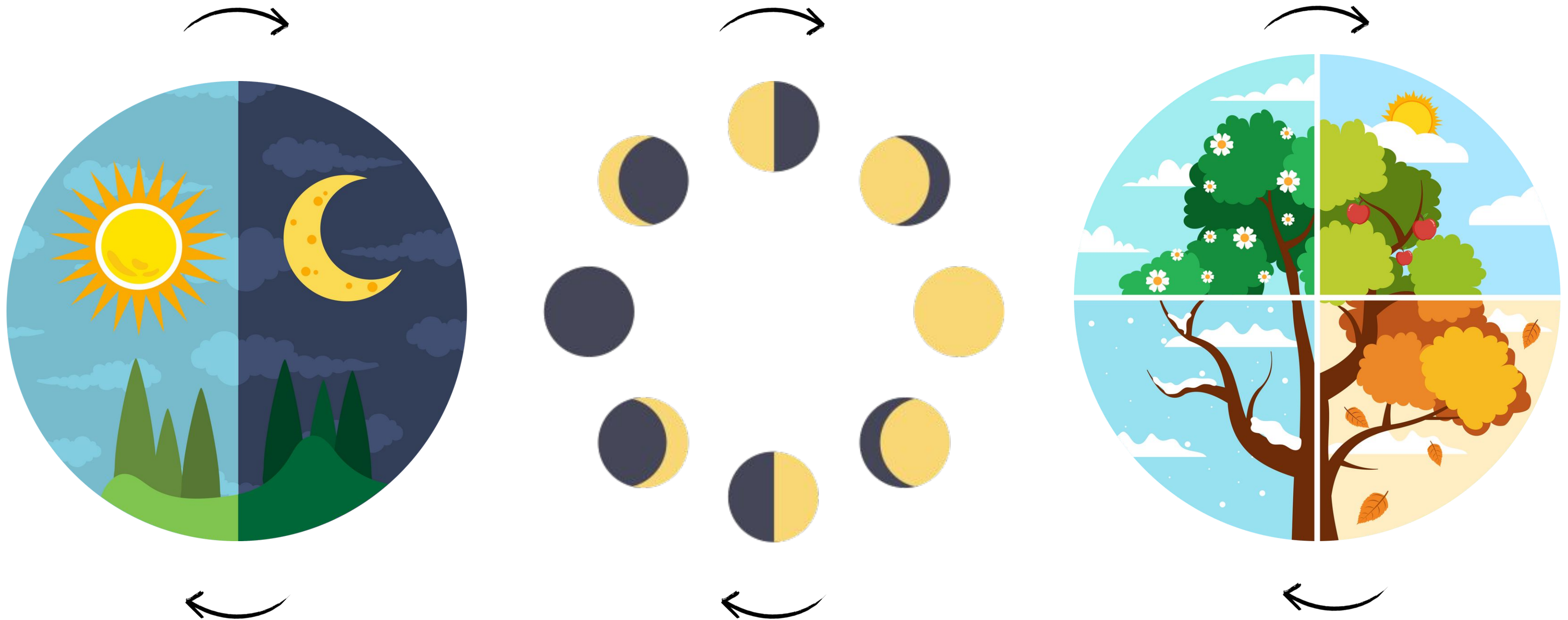
## Pierwsza miesiączka: kiedy może się pojawić?



- **Pomiędzy 10. a 15. rokiem życia.**
- W ok. 2 lata po rozpoczęciu rośnięcia piersi.
- W kilka-kilkanaście miesięcy po pojawieniu się na bieliźnie białawej, kremowej wydzieliny z waginy.



# Miesiączka: co to jest cykl?



Zadanie sfinansowane ze środków rezerwy celowej budżetu państwa przekazanych przez Ministra Edukacji na realizację Programu Ministra Edukacji pn. „Doposażenie szkół w środki higieny menstruacyjnej w roku szkolnym 2024/2025”

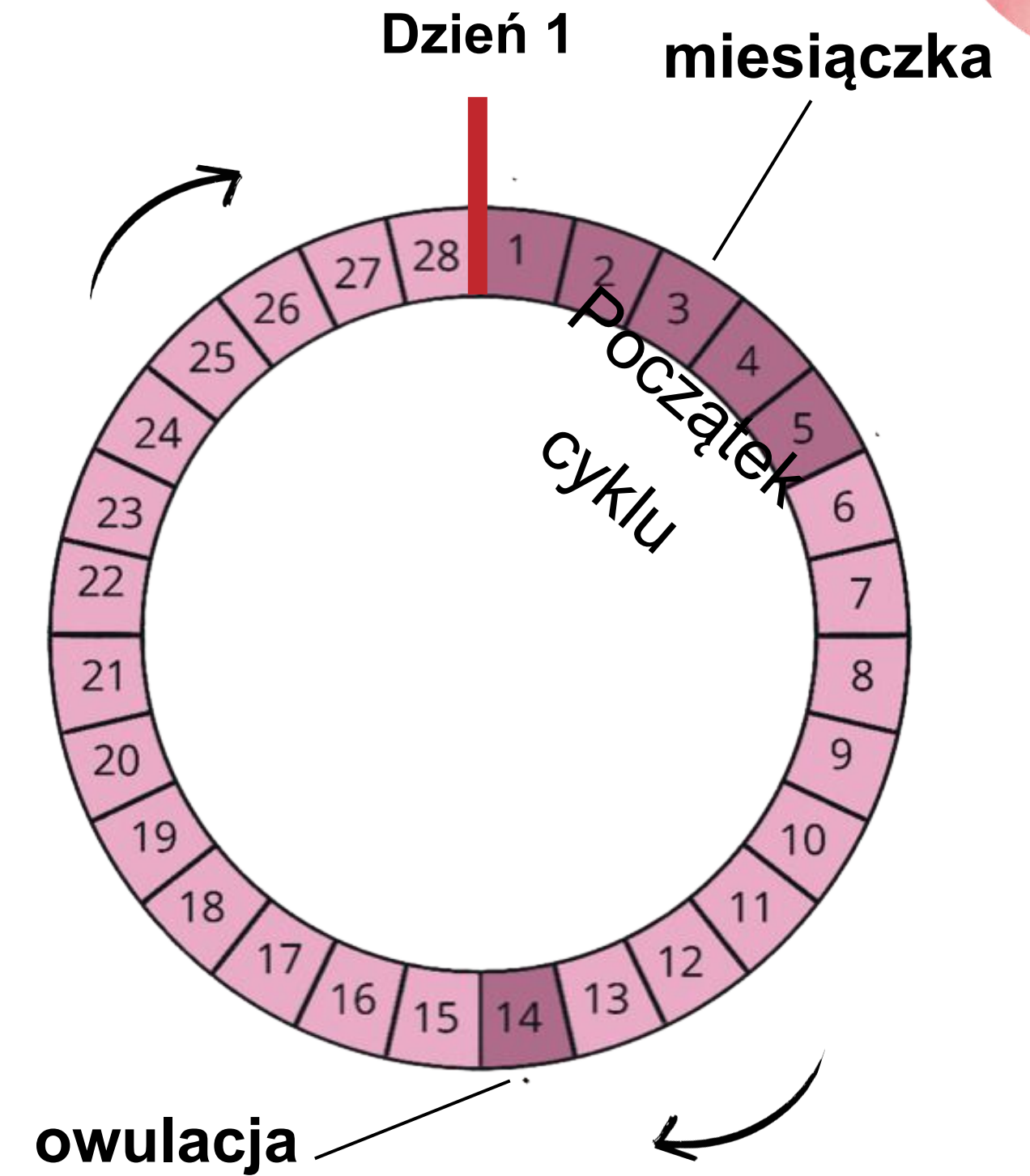
Współpraca:

# Cykl menstruacyjny



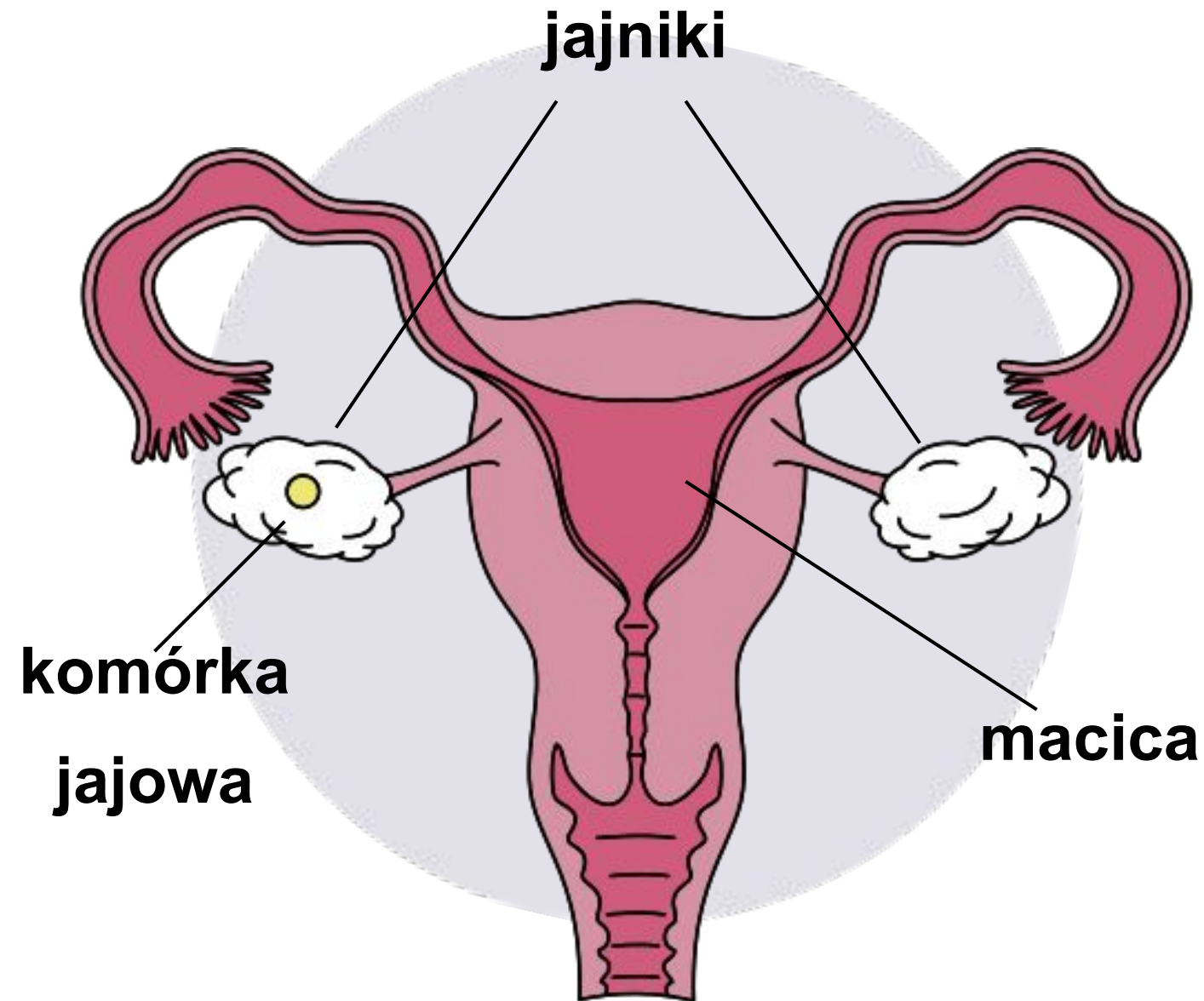
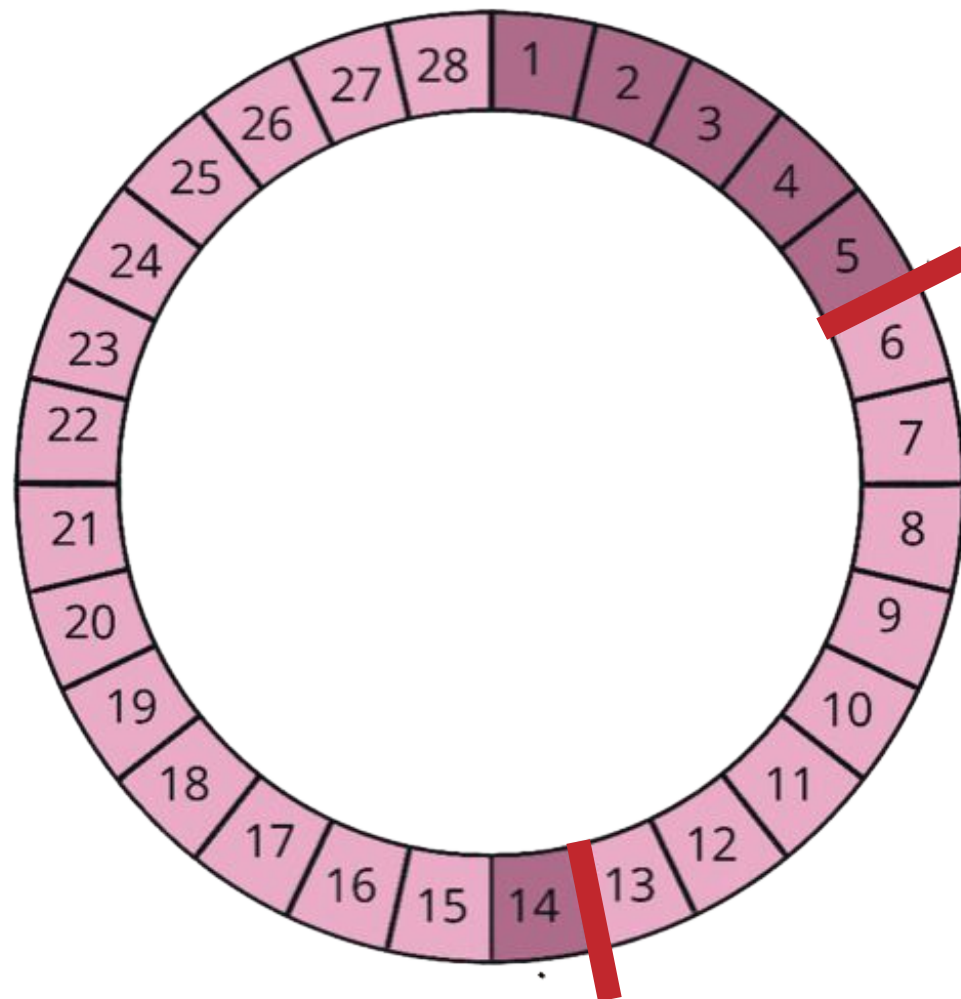
Miesiączka jest częścią **cyklu menstruacyjnego**, czyli ciągu powtarzających się w kółko po sobie wydarzeń. Ich zadaniem jest przygotowanie organizmu do potencjalnej ciąży.

Cykl menstruacyjny może trwać **od 21 do 35 dni**.



## Cykl menstruacyjny: dni 6 - 13

Mniej więcej co miesiąc  
w **jajnikach** zaczynają dojrzewać  
**komórki jajowe**.

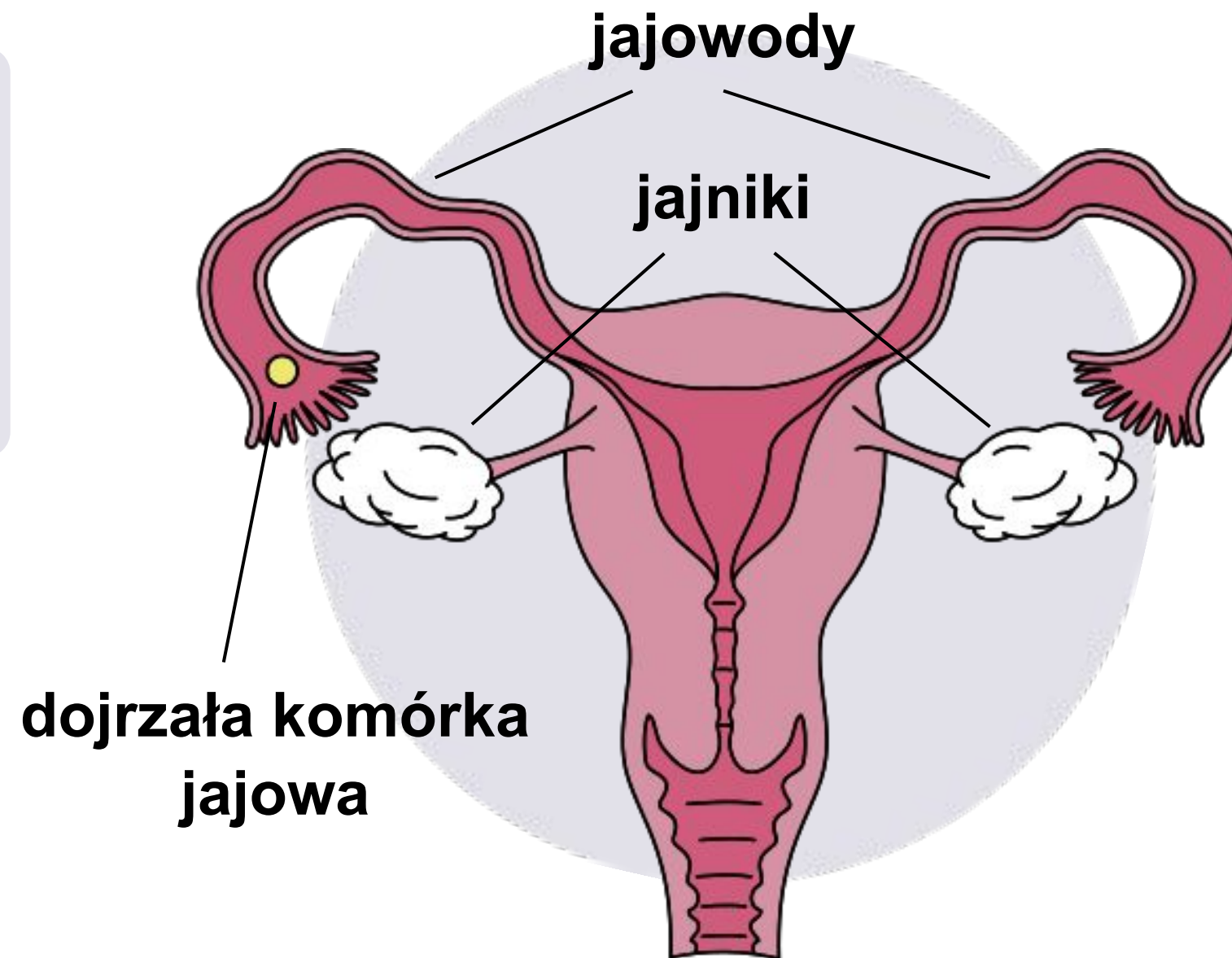
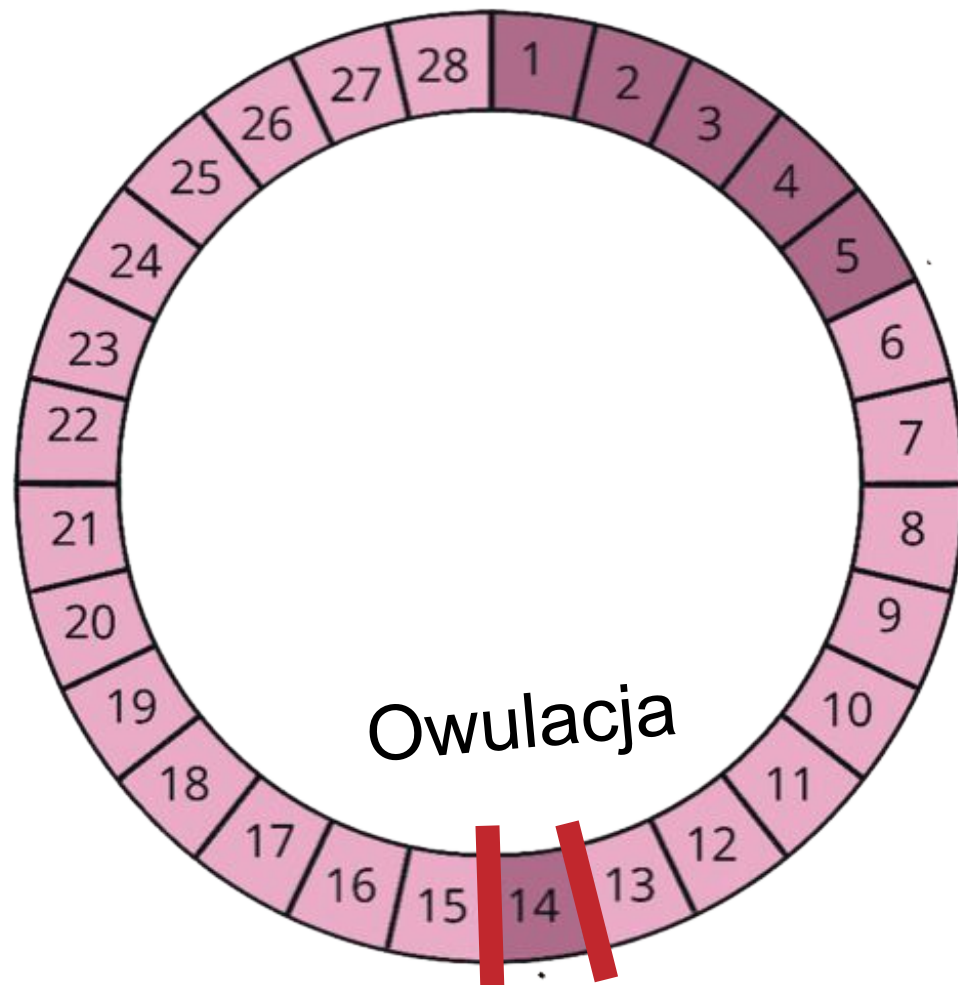


W tym samym czasie wewnętrzne ścianki  
**macicy** pogrubiają się, aby przygotować  
odpowiednie warunki dla **ewentualnej ciąży**.



## Cykl menstruacyjny: ok. 14 dnia

Na ok. 14 dni przed kolejną miesiączką **dojrzała komórka jajowa zostaje uwolniona z jajnika do jajowodu.**

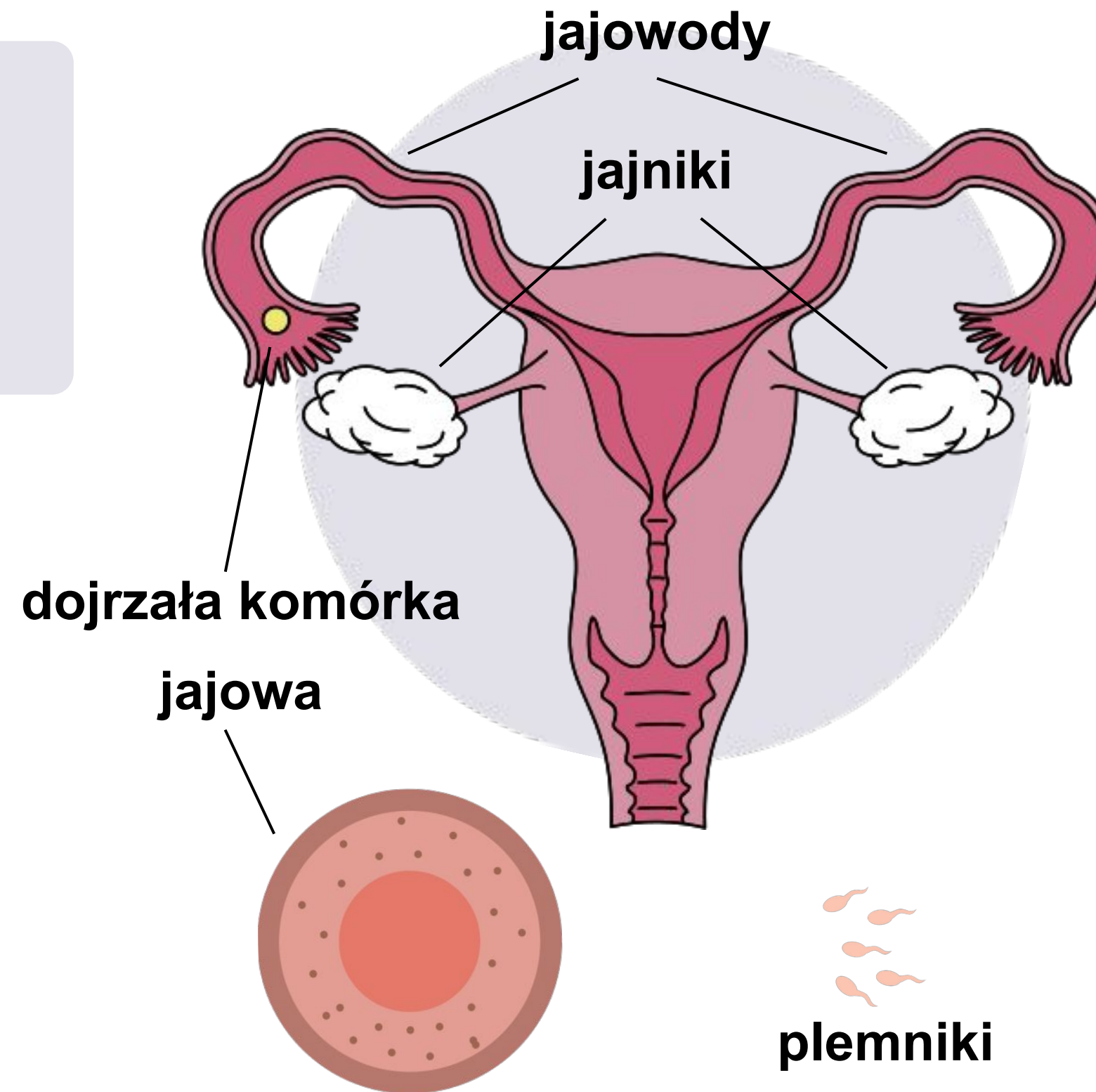
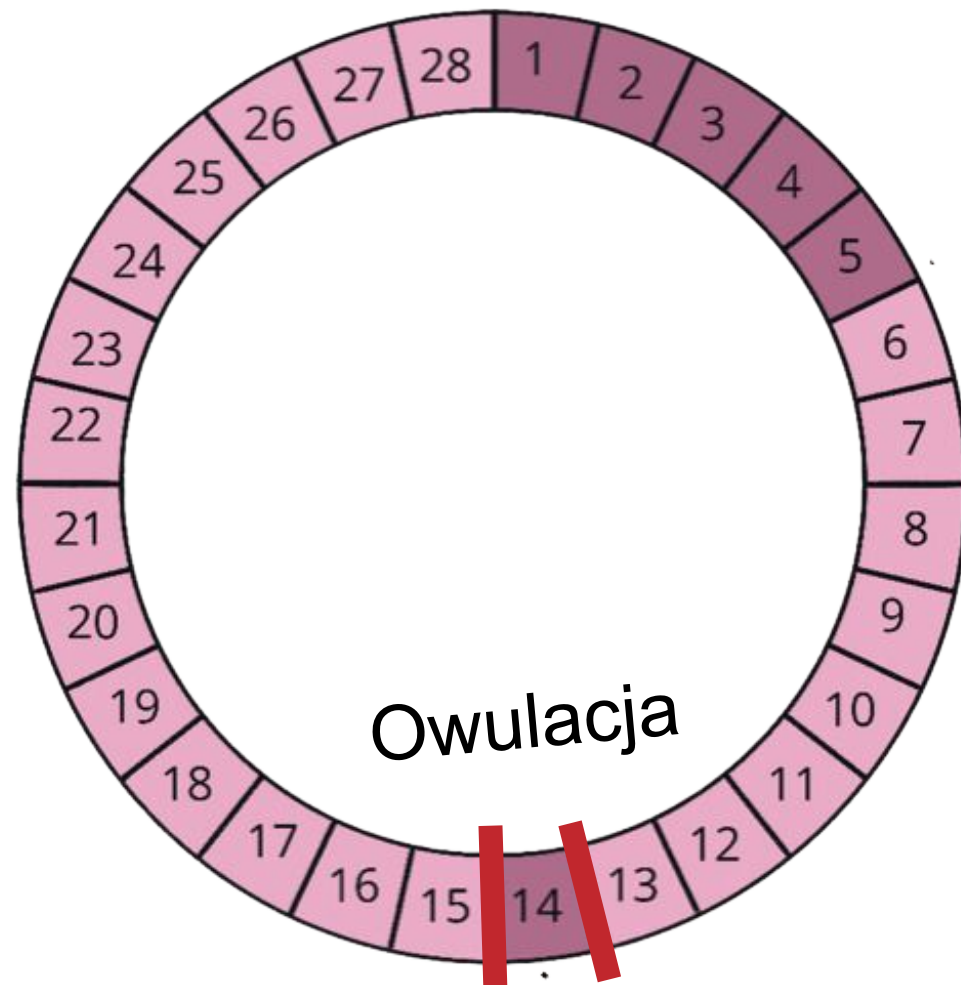


Ten moment cyklu nazywamy **owulacją**.



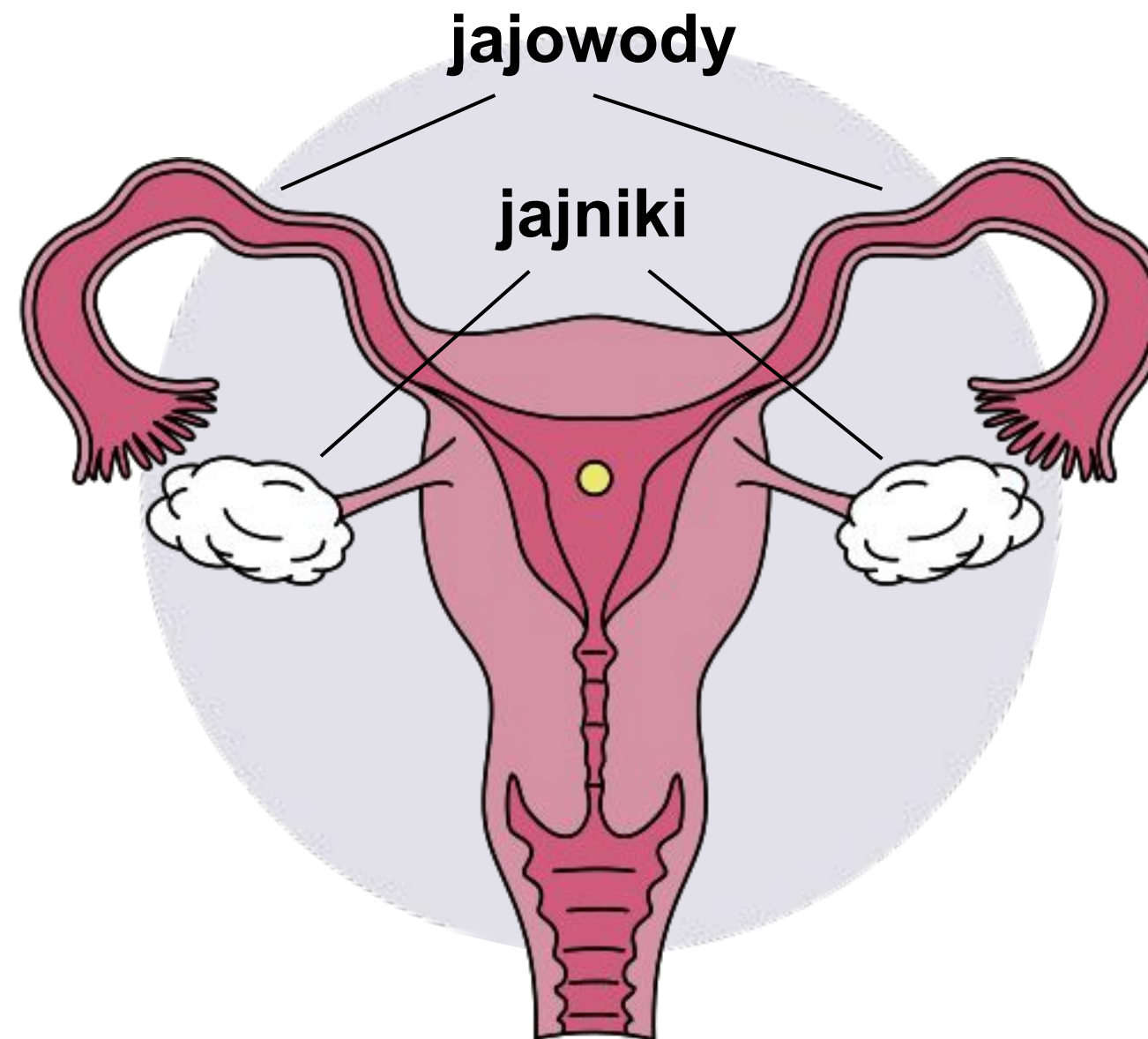
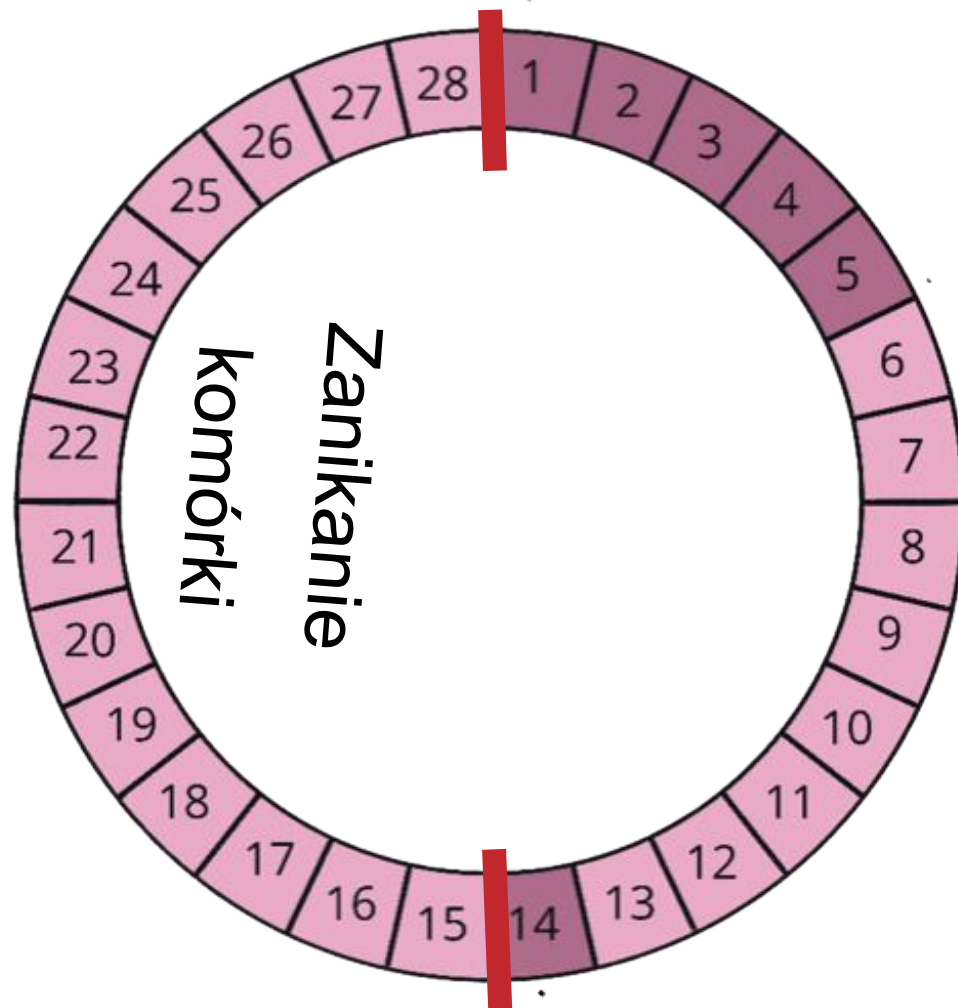
## Cykl menstruacyjny: ok. 14 dnia

Jeżeli dojrzała komórka jajowa spotka w jajowodzie **plemniki**, może dojść do zapłodnienia, a następnie do ciąży.

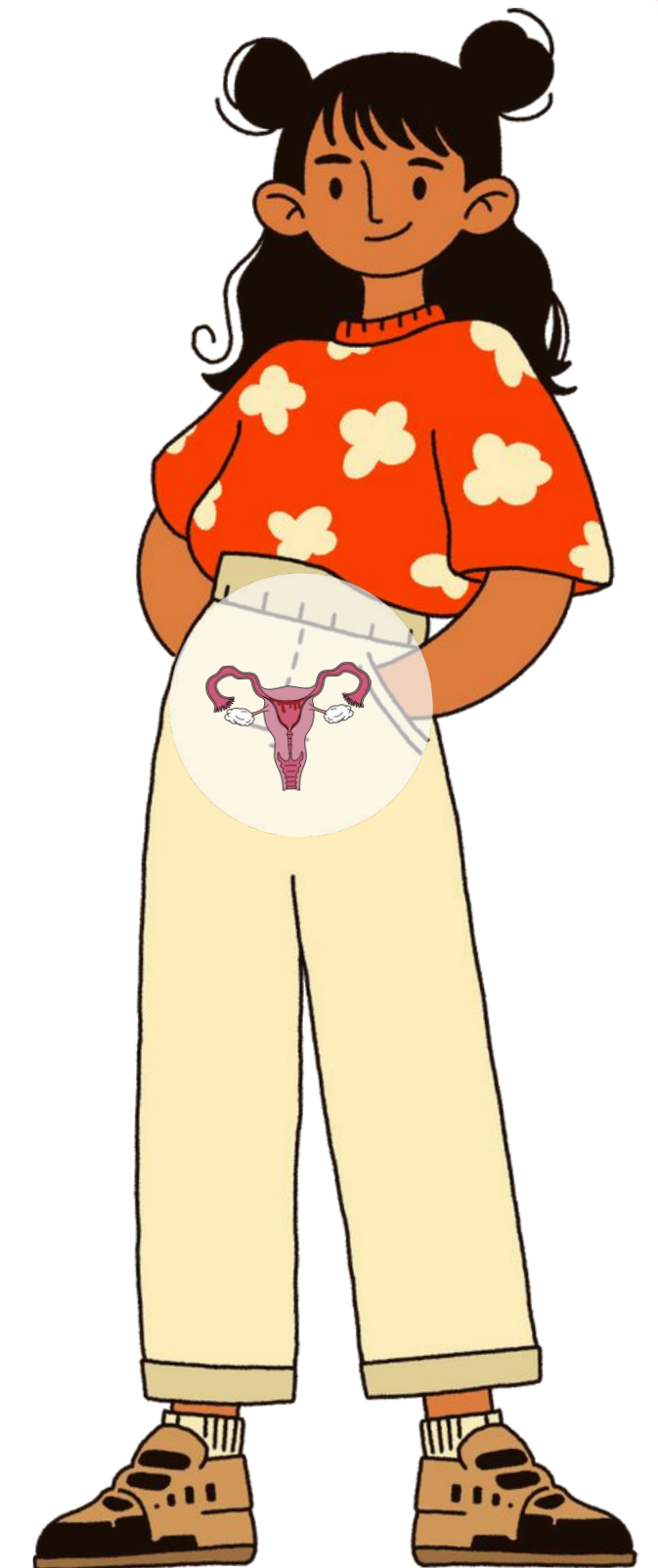


## Cykl menstruacyjny: ok. dnia 15 - 28

Jeśli komórka jajowa nie połączy się z plemnikiem - **zanika**.

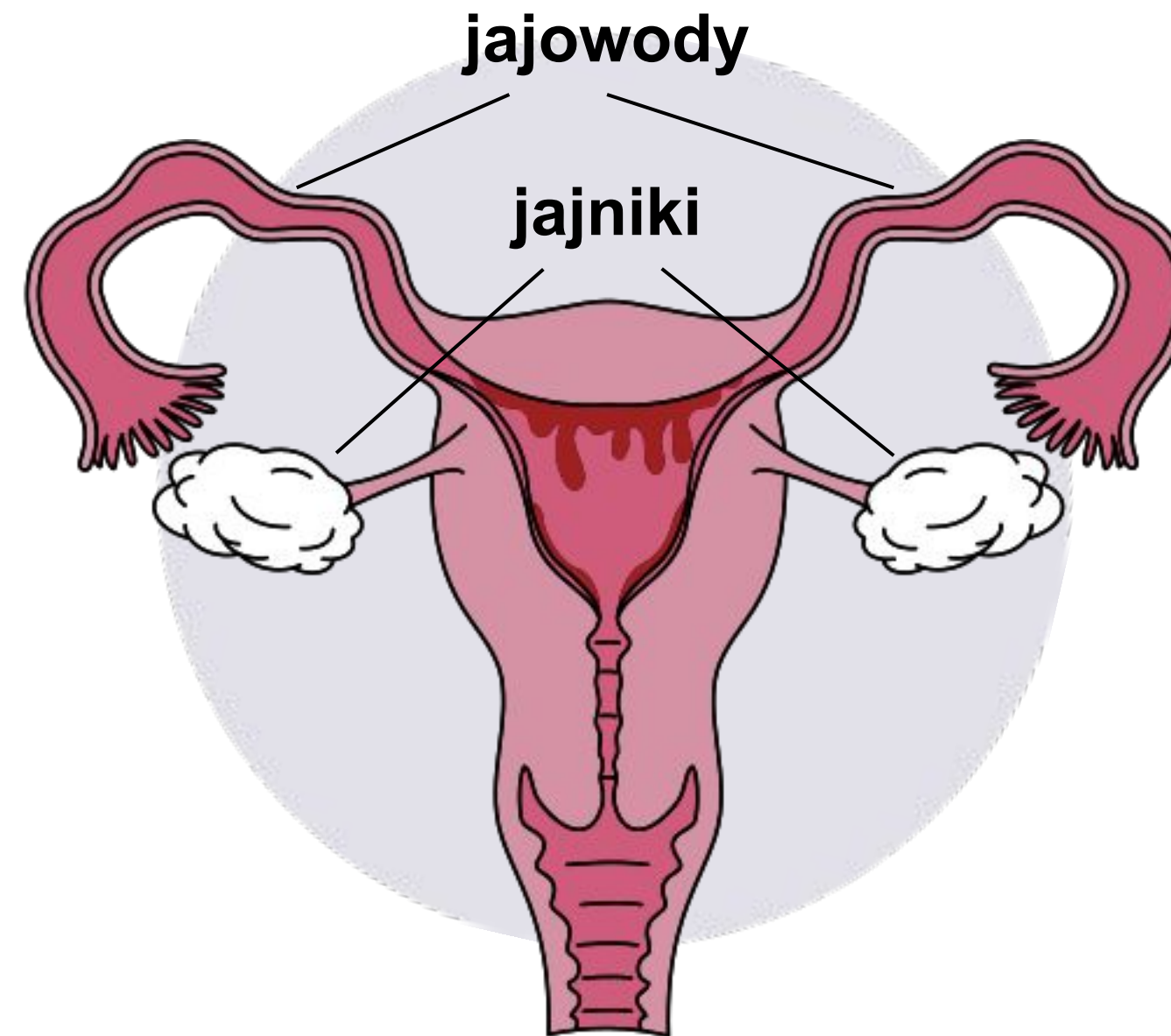
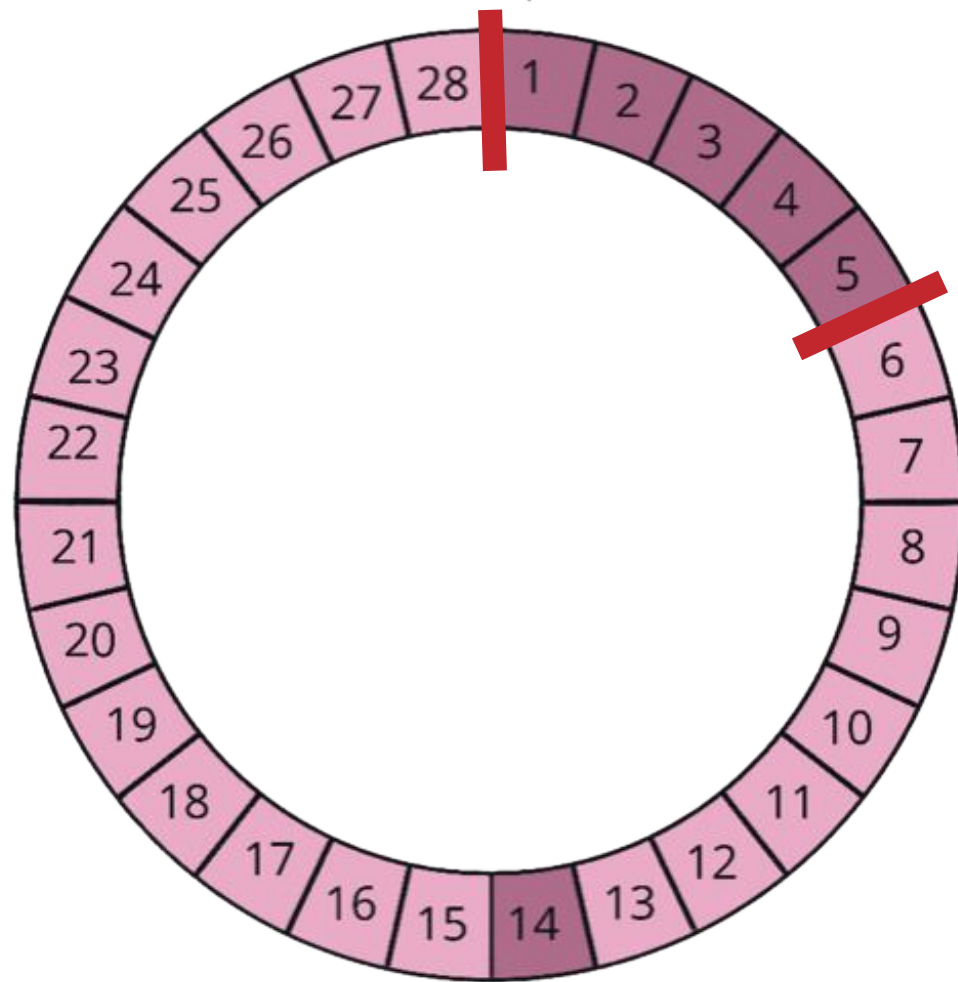


W odpowiedzi na to macica przygotowuje się do **złuszczenia pogrubionych wcześniej ścianek, czyli wyrzucenia „kołderki”**.



## Cykl menstruacyjny: Dni od 1 do 5

Macica „zrzuca” niepotrzebną „kołderkę”. To właśnie miesiączka.

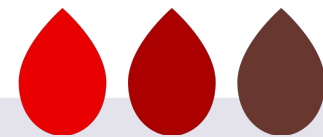
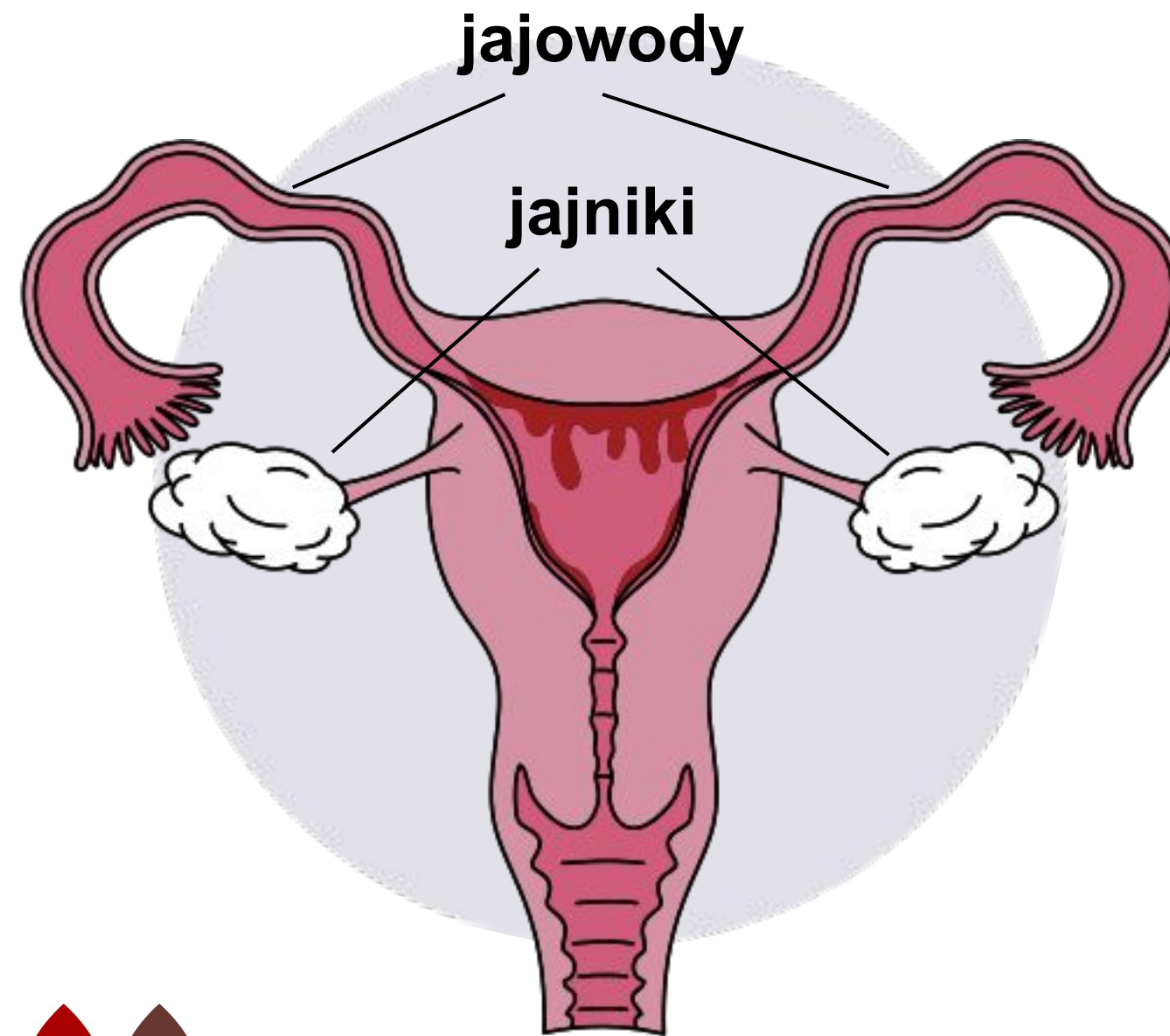
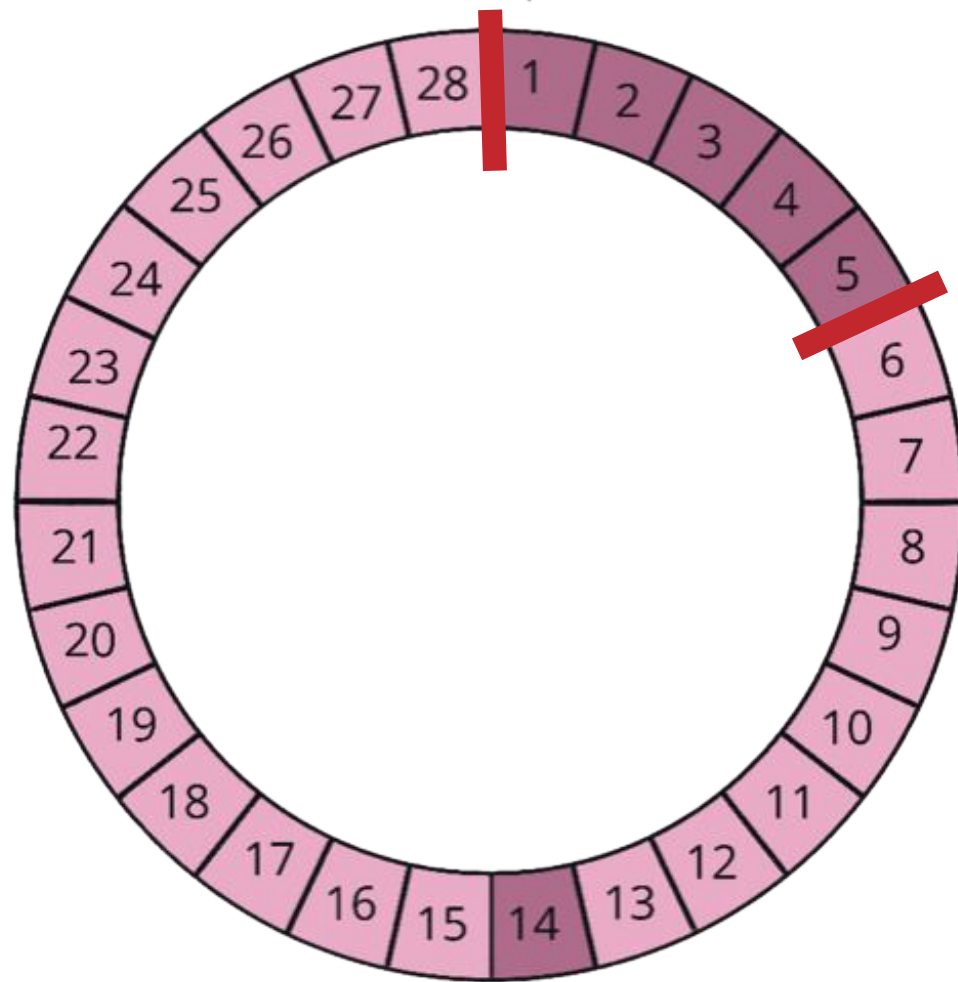


Aby wyrzucić z siebie niepotrzebną „kołderkę”, **macica się kurczy**, co może powodować dyskomfort w dole brzucha.



# Miesiączka

Miesiączka, a dokładnie **wydzielina menstruacyjna**, składa się m.in. z krwi, wody i fragmentów „kołderki”.

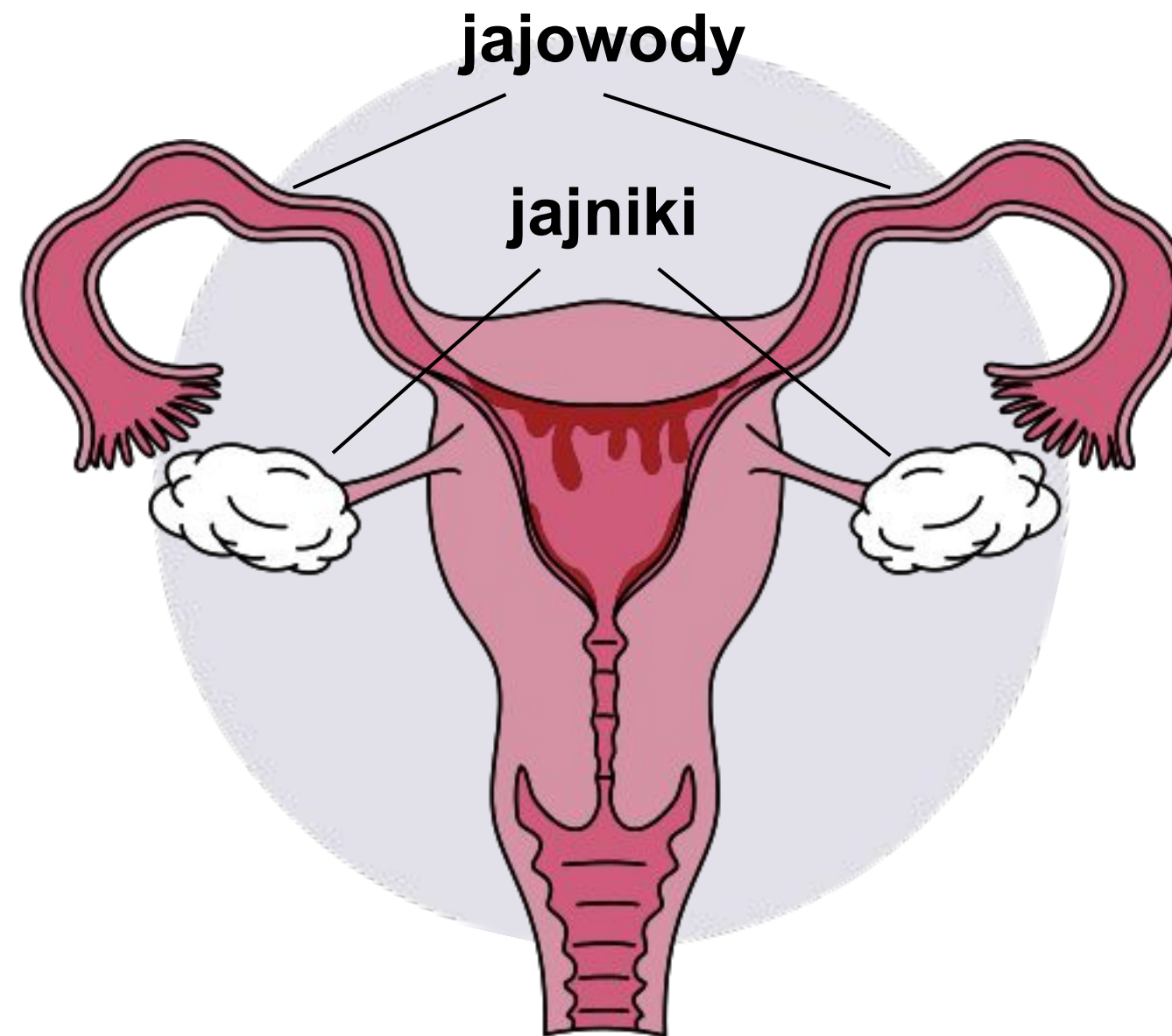
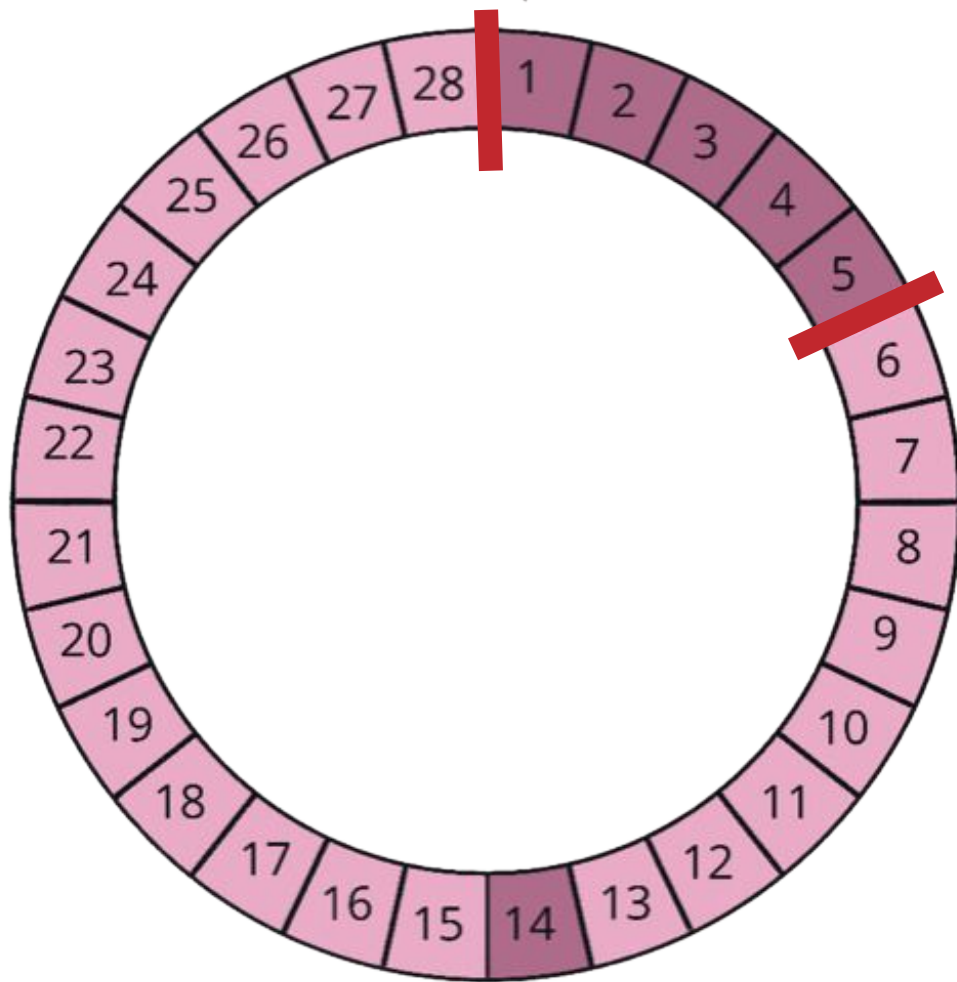


Jej **kolor** może zmieniać się od brązowego, przez ciemno- po jasnoczerwony.



# Miesiączka

**Ilość wydzieliny**, która opuszcza  
waginę, różni się w zależności od  
dnia. Najczęściej jest jej najwięcej  
w drugim i trzecim dniu cyklu



**Krwawienie menstruacyjne  
może trwać do 3 do 7 dni.**



# Miesiączka

**W czasie miesiączki można czuć się w różny sposób.**

- Można odczuwać **ból brzucha**.
- Można czuć **zmęczenie** i mieć większą **potrzebę odpoczynku**.

**Te odczucia mogą się zmieniać.**  
Niektóre osoby ich nie odczuwają. Inne mogą ich doświadczać raz na jakiś czas.



# Miesiączka

**Na dyskomfort związany z miesiączką mogą pomóc:**

- ciepła okłady, kąpiel lub prysznic
- leki przeciwbólowe,
- odpoczynek,
- lekki ruch (np. spacer lub rozciąganie).

**Leki przeciwbólowe należy przyjmować pod nadzorem osób dorosłych.**

**Jeśli ból związany z miesiączką utrudnia funkcjonowanie, należy poszukać wsparcia u lekarza czy lekarki.**



**Poszukaj porady medycznej,  
jeśli:**

- miesiączka „znika” na dłużej niż trzy miesiące (po tym, jak już pojawiła się po raz pierwszy),
- musisz zmieniać najbardziej chłonne podpaski i tampony częściej niż co 3 godziny,
- miesiączka nie pojawi się do 16. roku życia,
- miesiączka trwa dłużej niż 7 dni lub krócej niż 3.



**Dziękujemy za uwagę!**

