



Miesiączka i dojrzewanie

klasy 6-8



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”

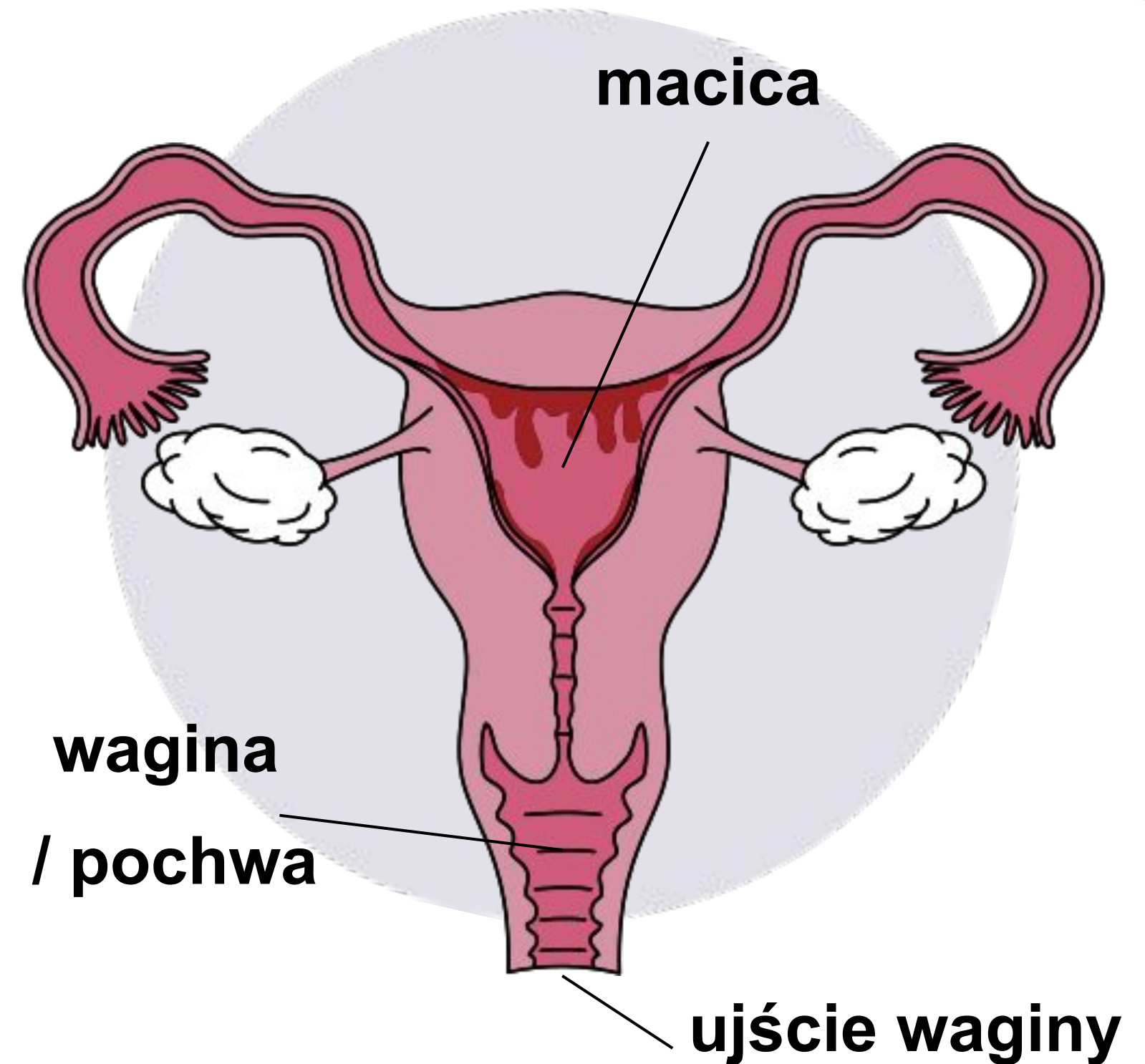
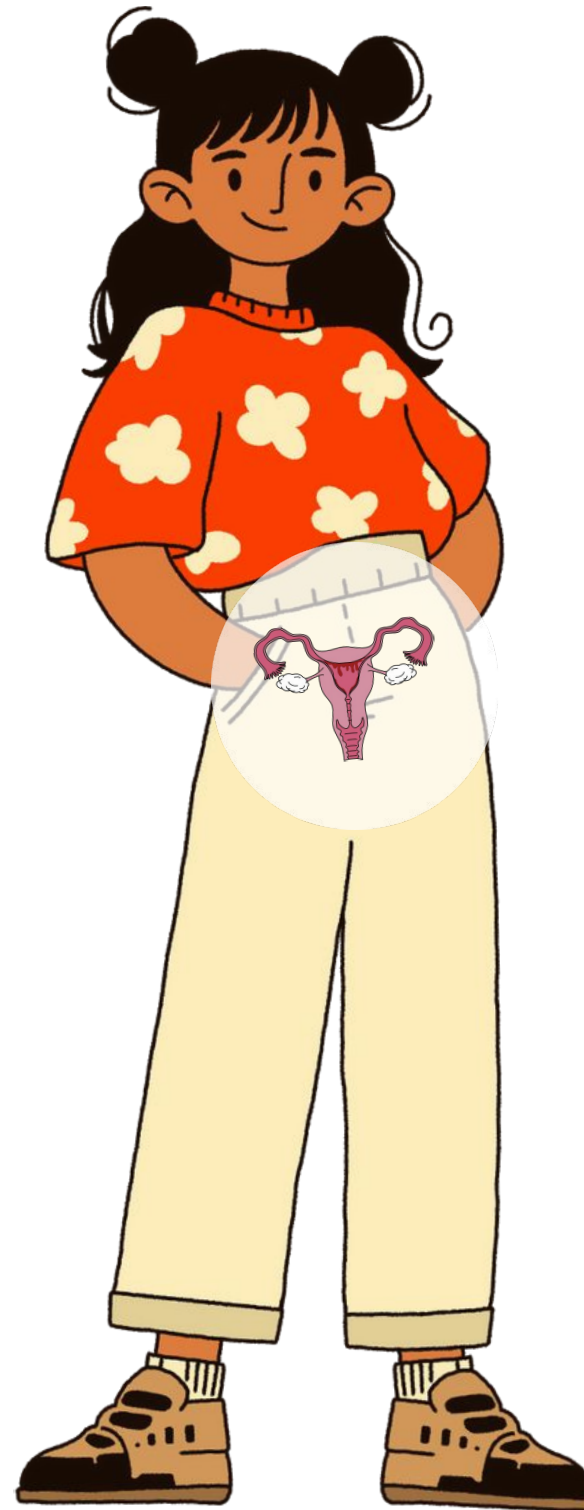
Współpraca:

Miesiączka: co to jest?

Miesiączka to naturalny proces, w czasie którego z macicy przez waginę 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.**



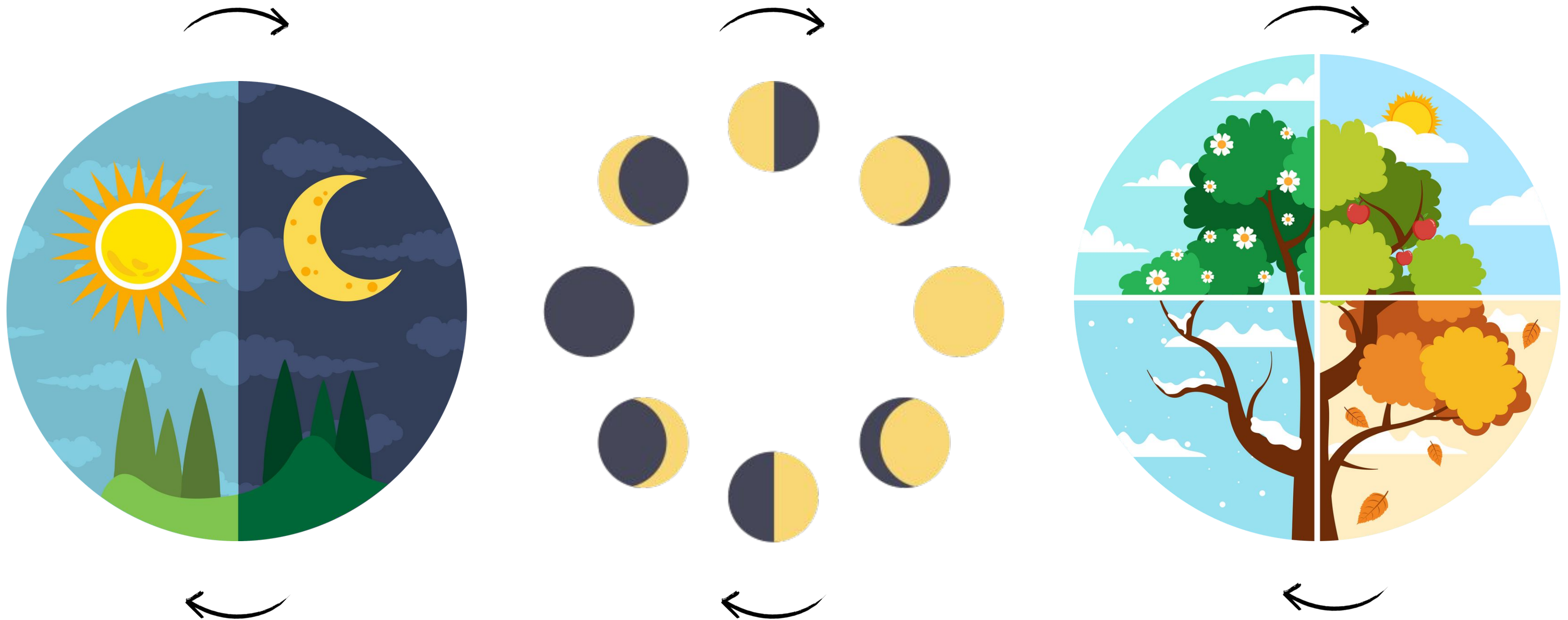
Pierwsza miesiączka: kiedy może się pojawić?



- **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”

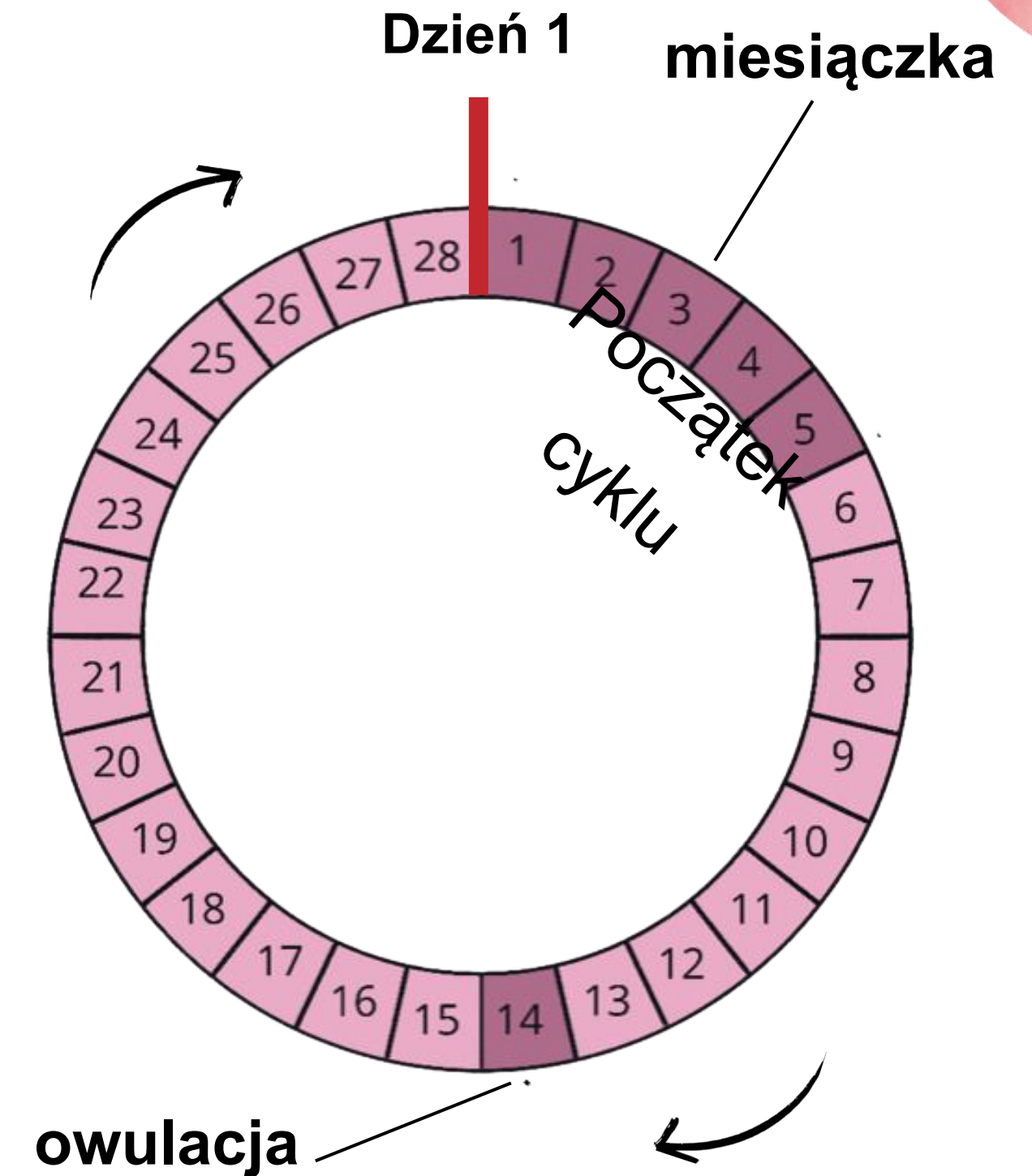
Współpraca:

Cykl menstruacyjny



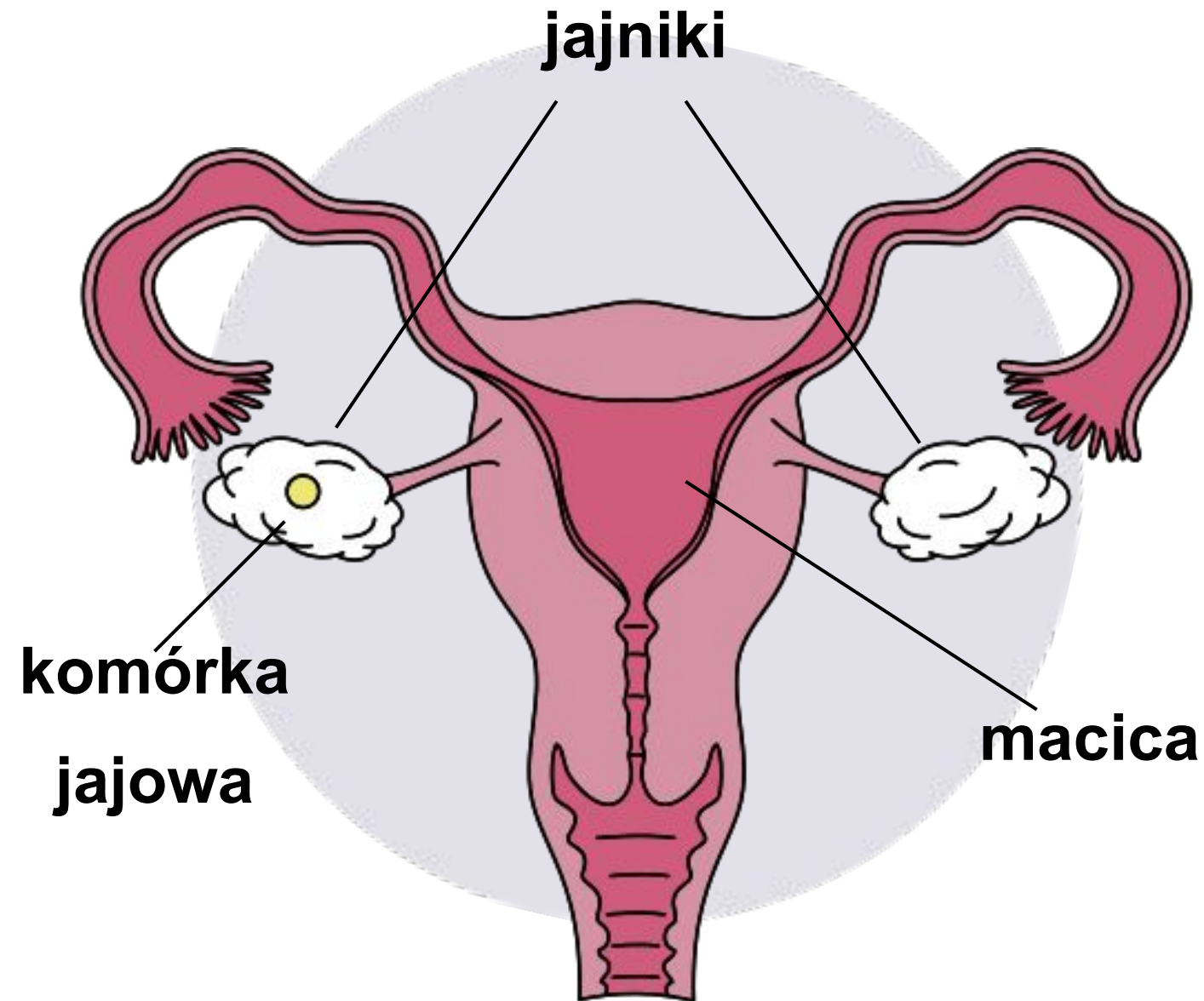
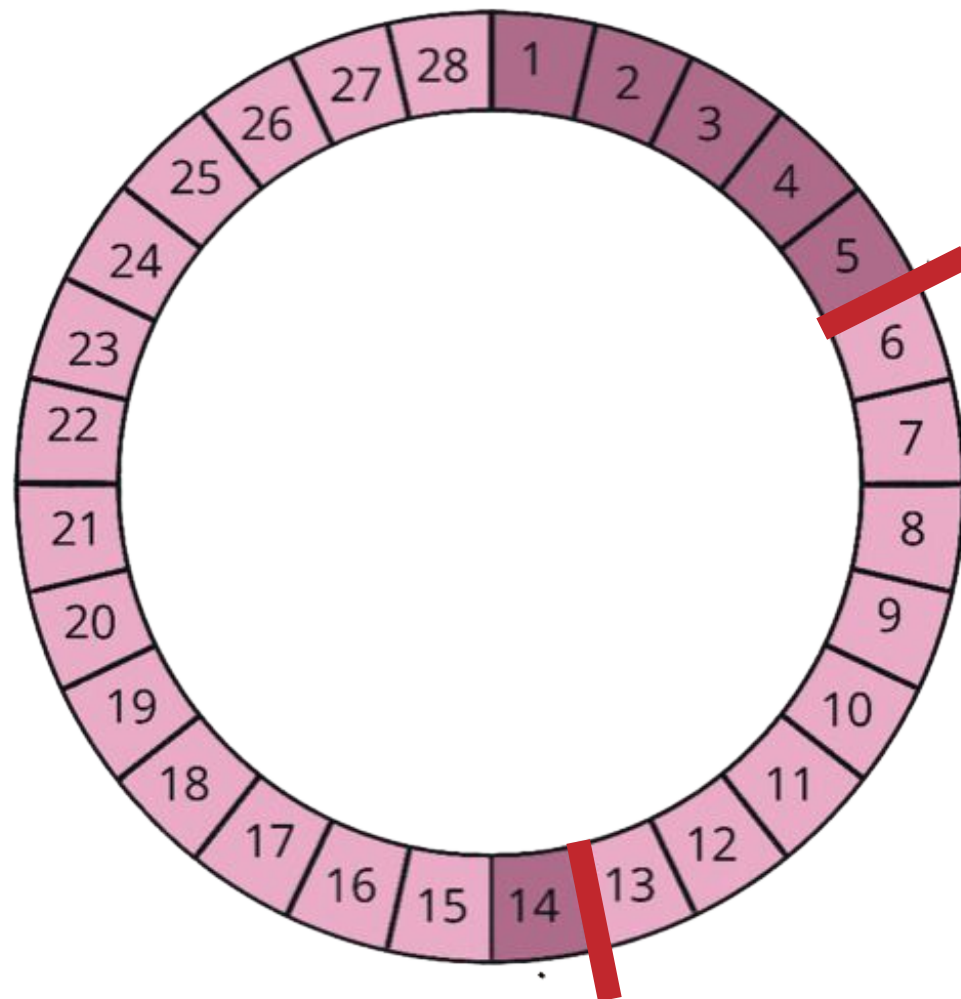
Miesiączka jest częścią **cyklu menstruacyjnego**, czyli ciągu powtarzających się w kółko po sobie wydarzeń. Ich zadaniem jest przygotowanie organizmu do potencjalnej ciąży.

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



Cykl menstruacyjny: dni 6 - 13

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

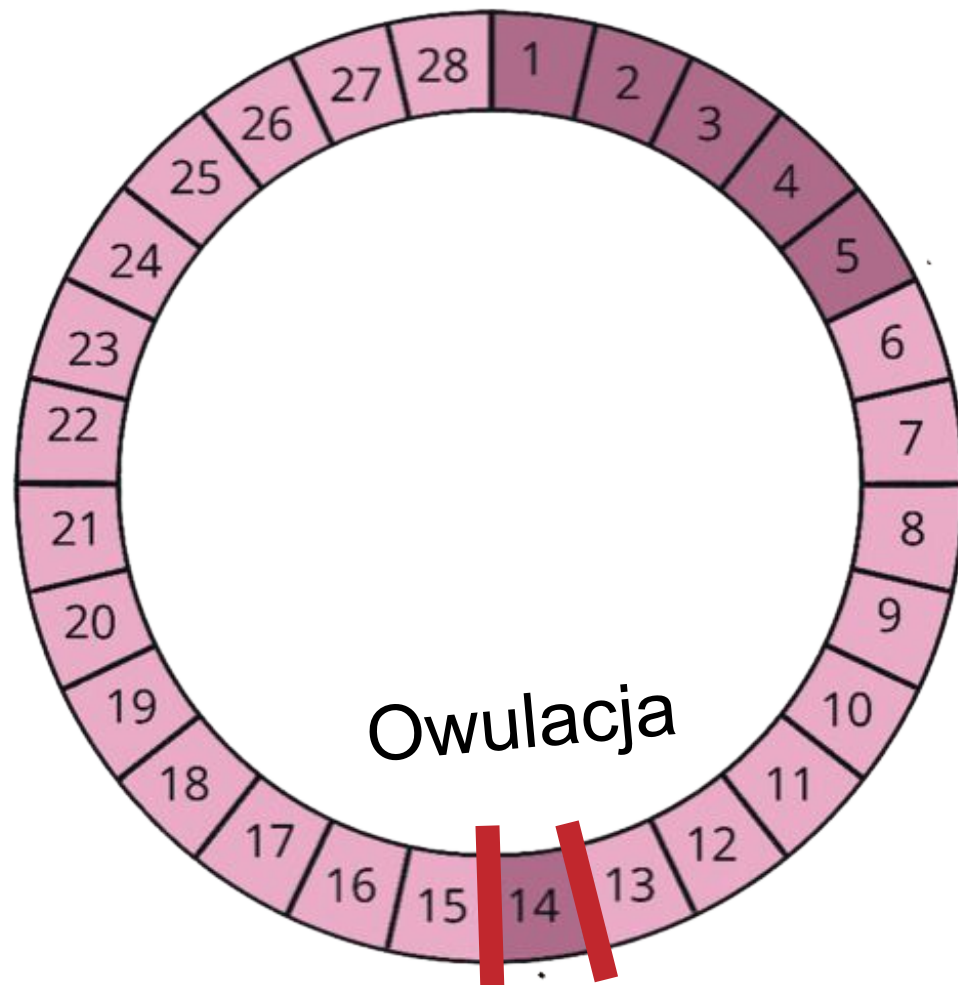


W tym samym czasie wewnętrzne ścianki
macicy pogrubiają się, aby przygotować
odpowiednie warunki dla **ewentualnej ciąży**.

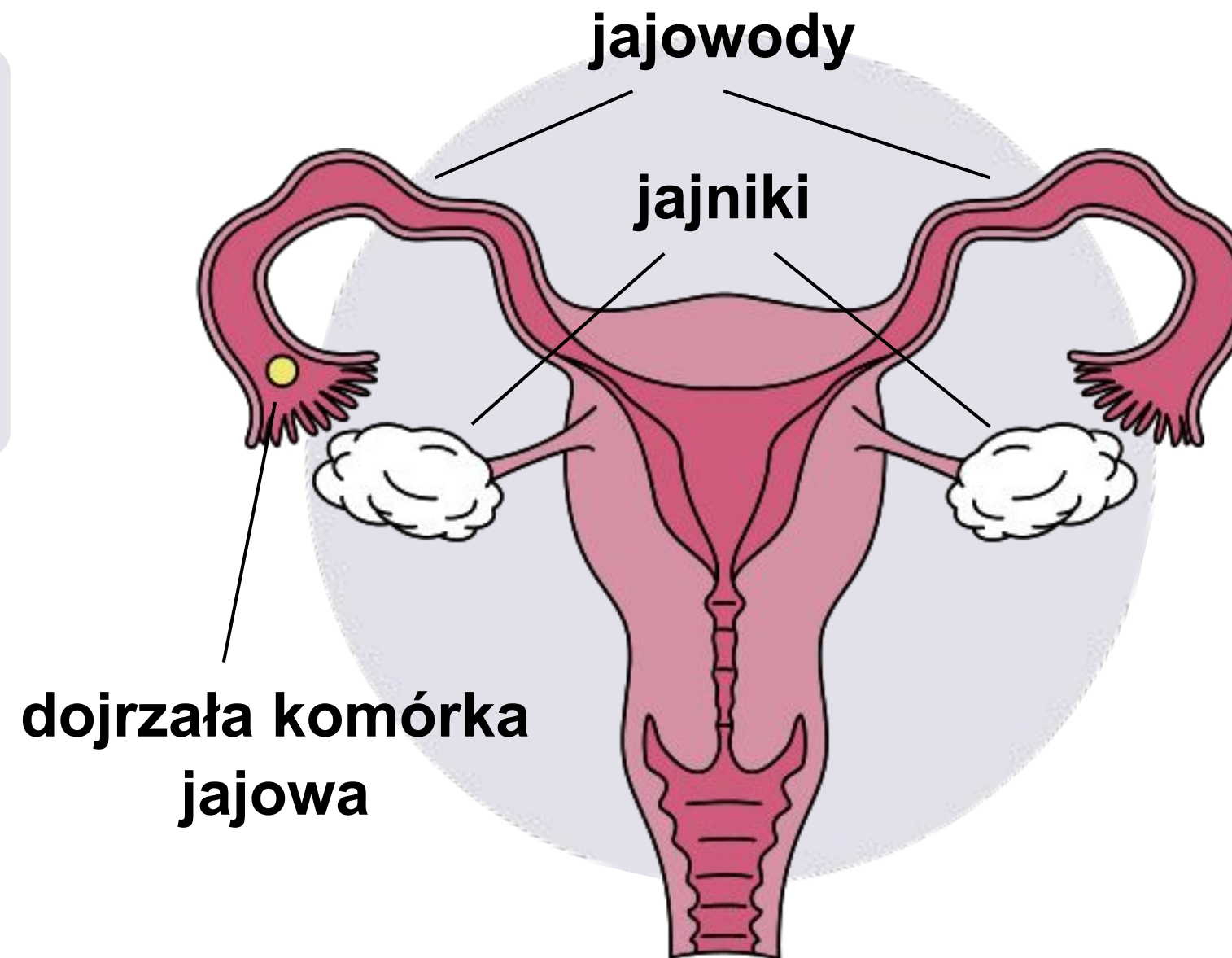


Cykl menstruacyjny: ok. 14 dnia

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



Owulacja

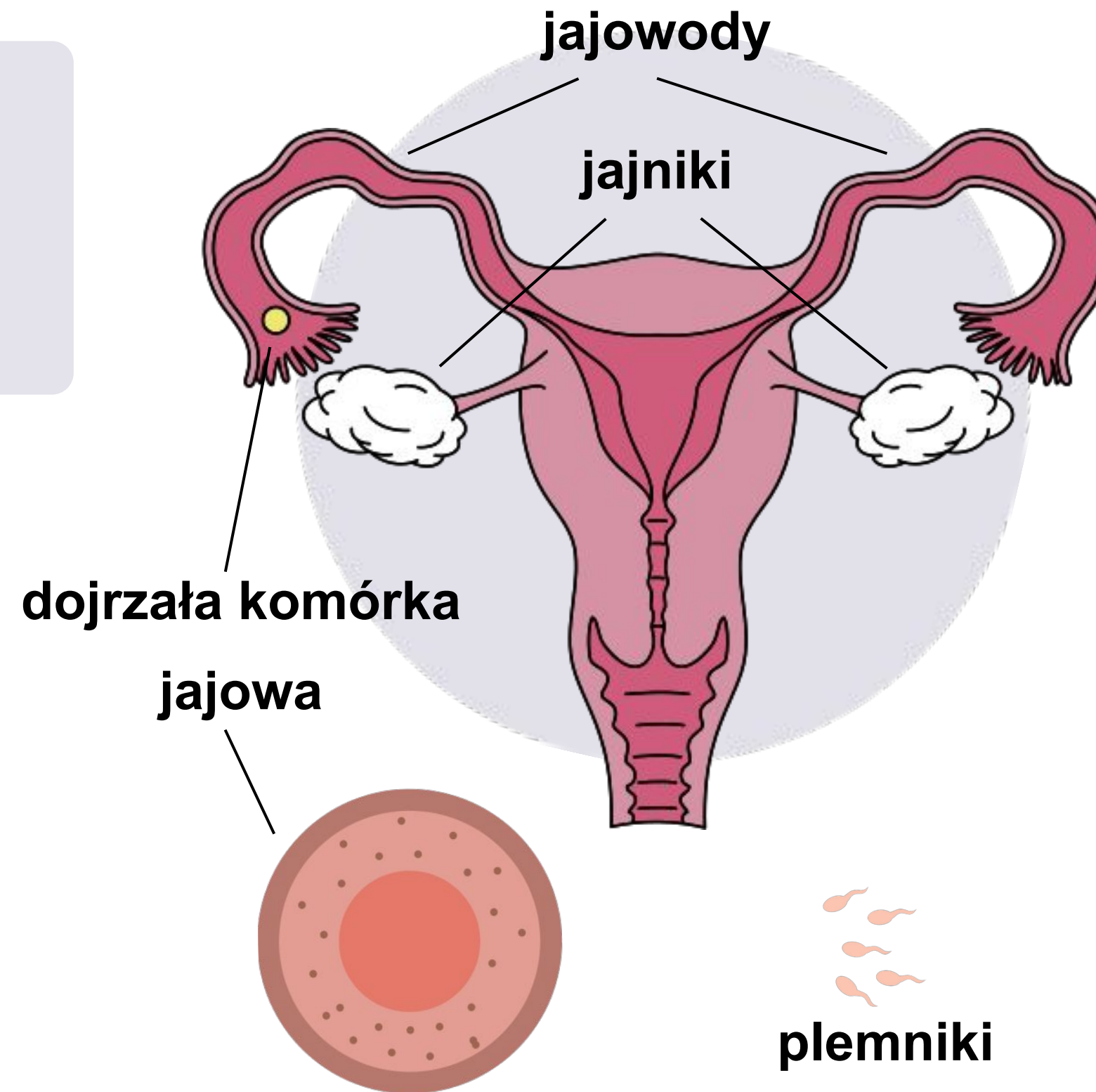
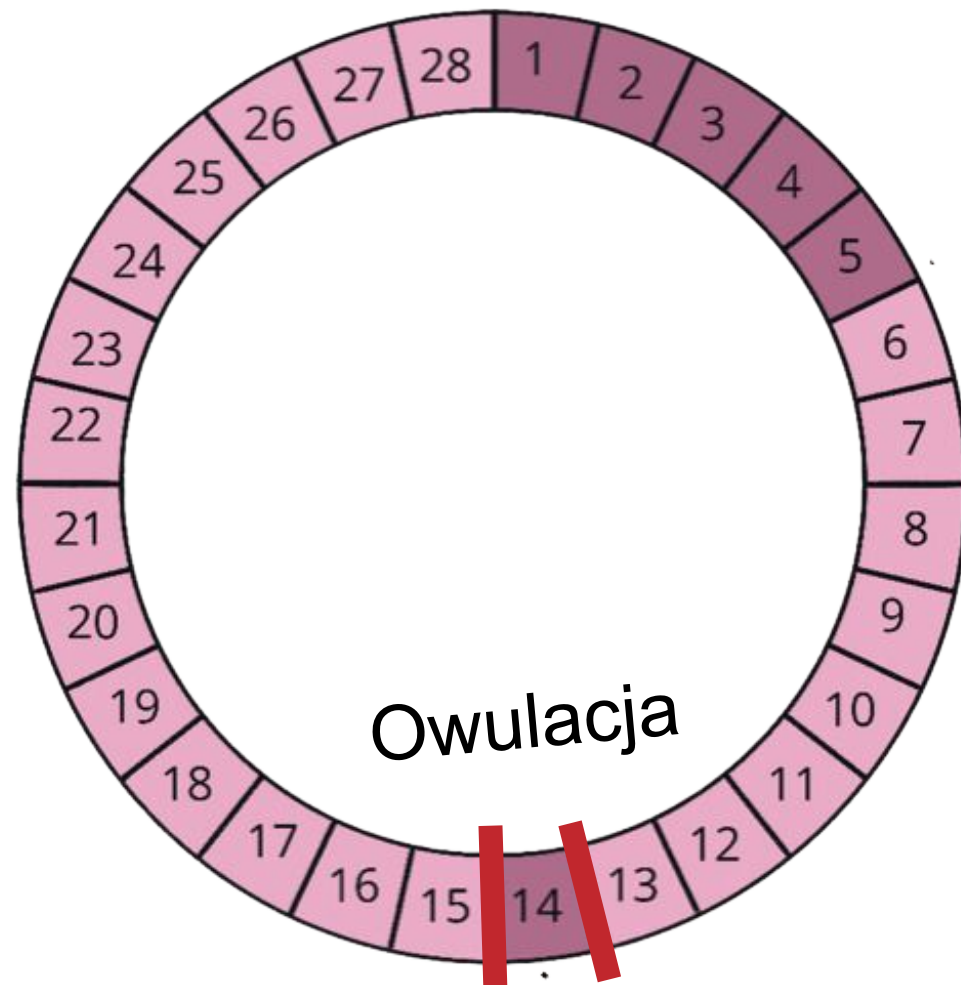


Ten moment cyklu nazywamy **owulacją**.



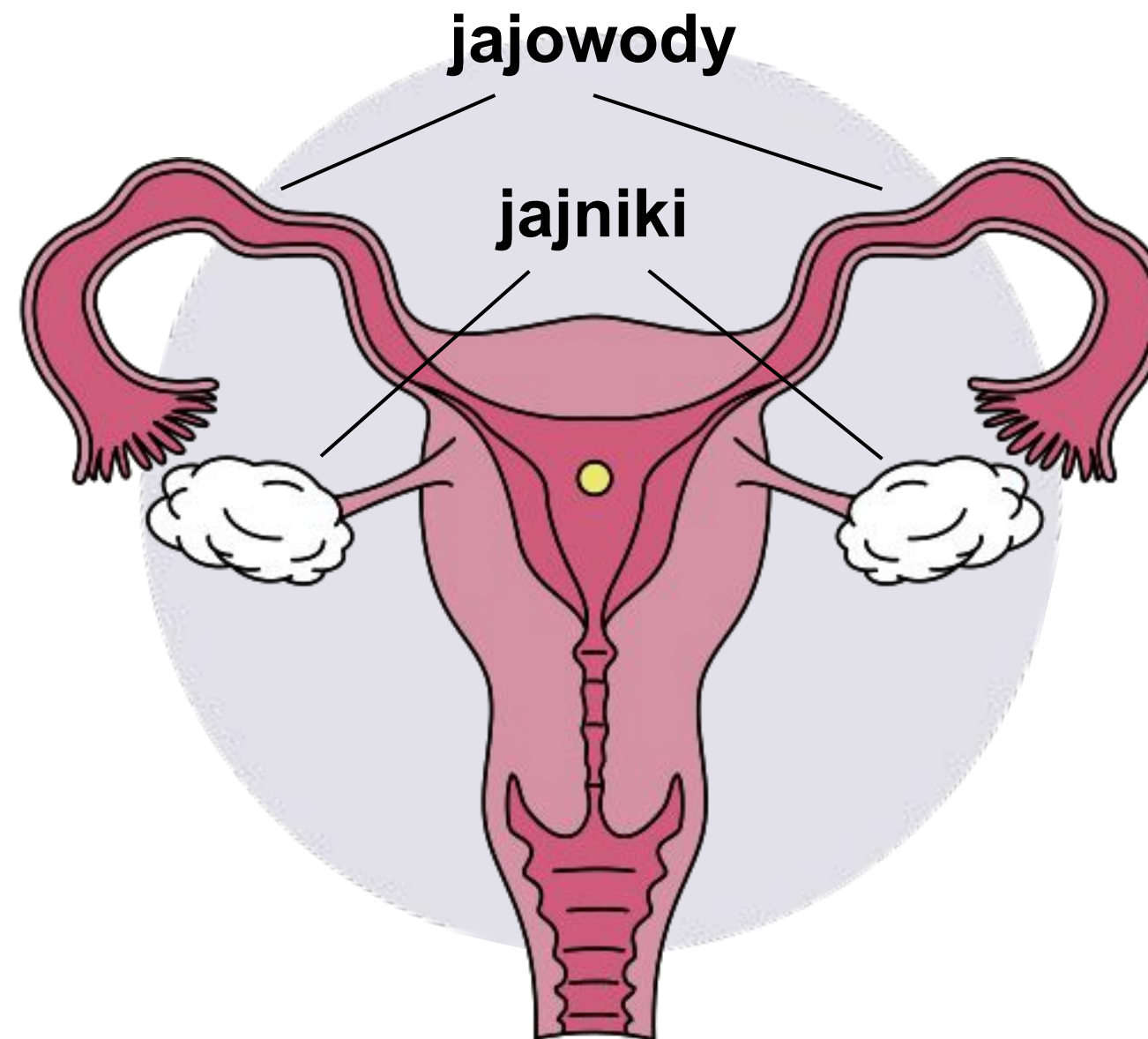
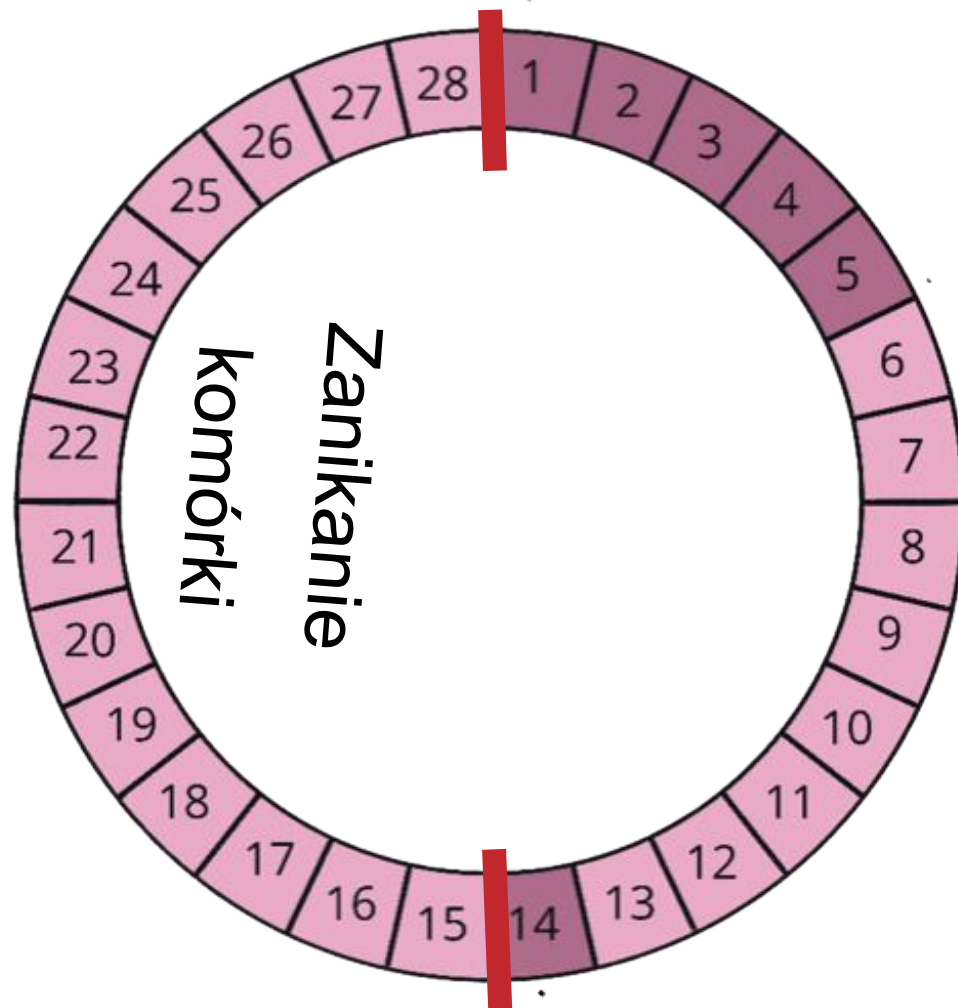
Cykl menstruacyjny: ok. 14 dnia

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**.

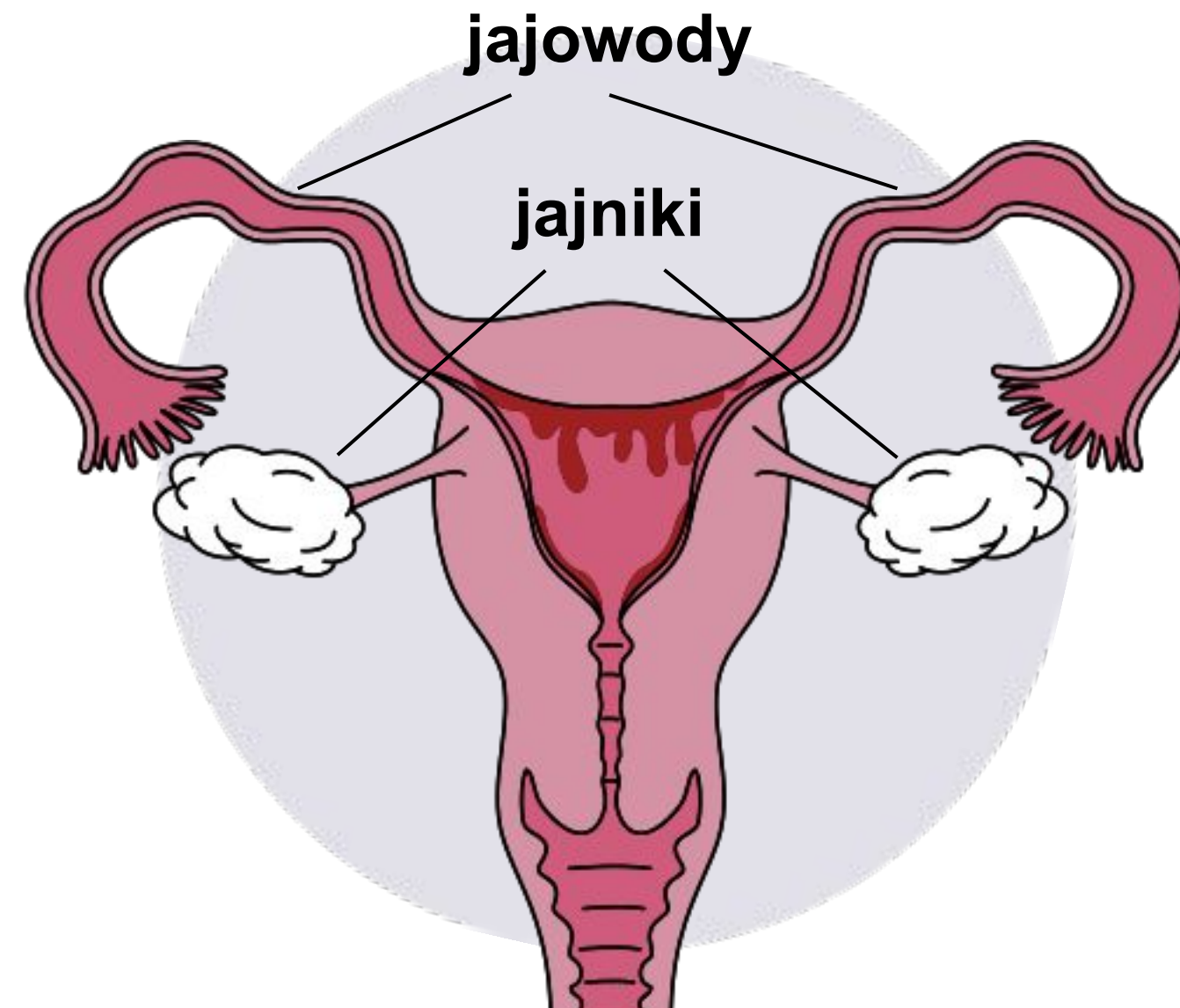
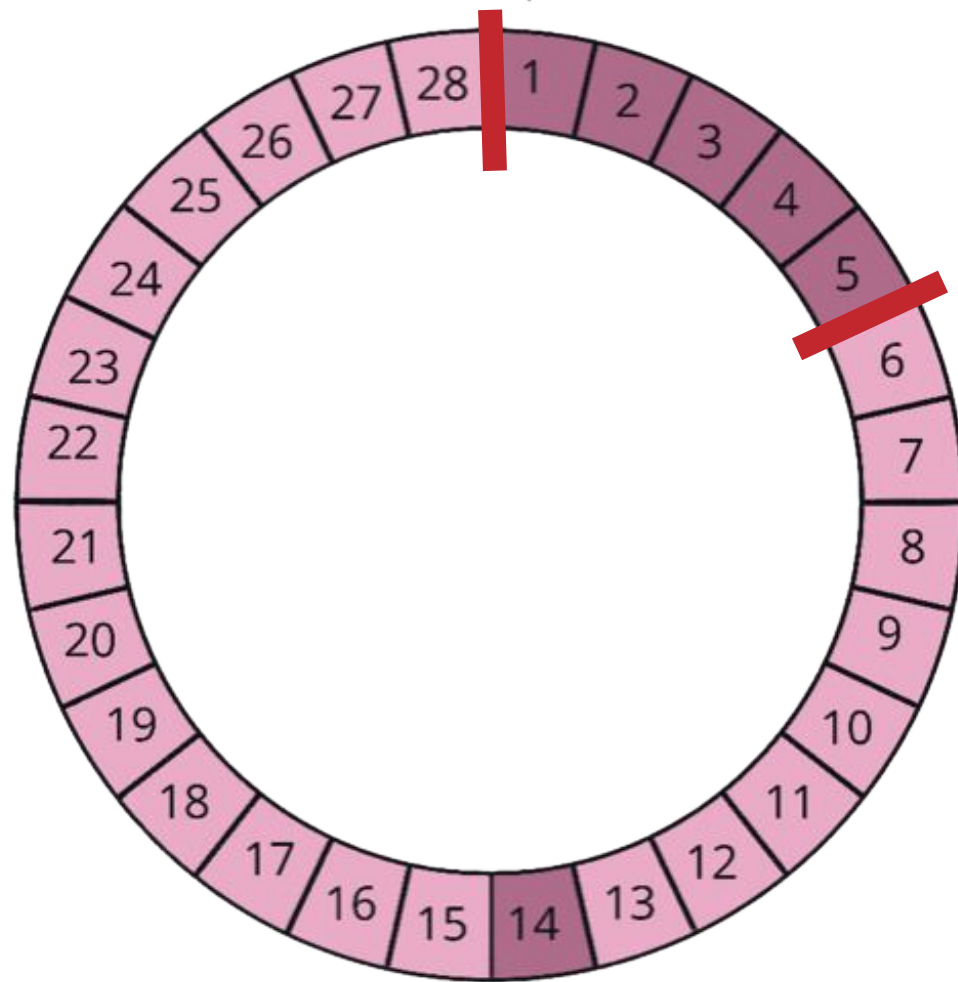


W odpowiedzi na to macica przygotowuje się do **usunięcia wyściółki macicy**.



Cykl menstruacyjny: Dni od 1 do 5

Macica złuszcza swoje ścianki i „zrzuca” niepotrzebną wyściółkę macicy. To właśnie miesiączka.

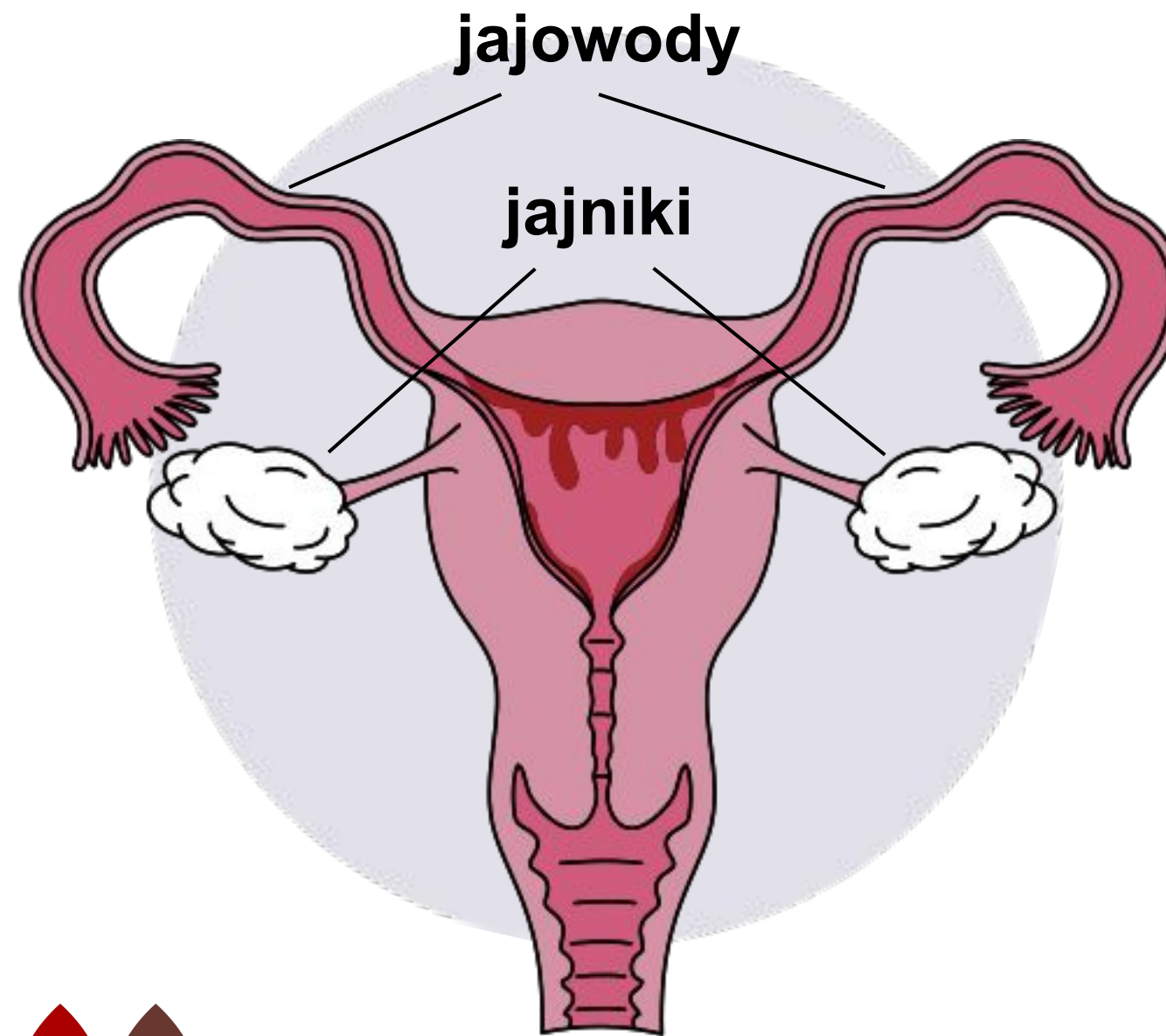
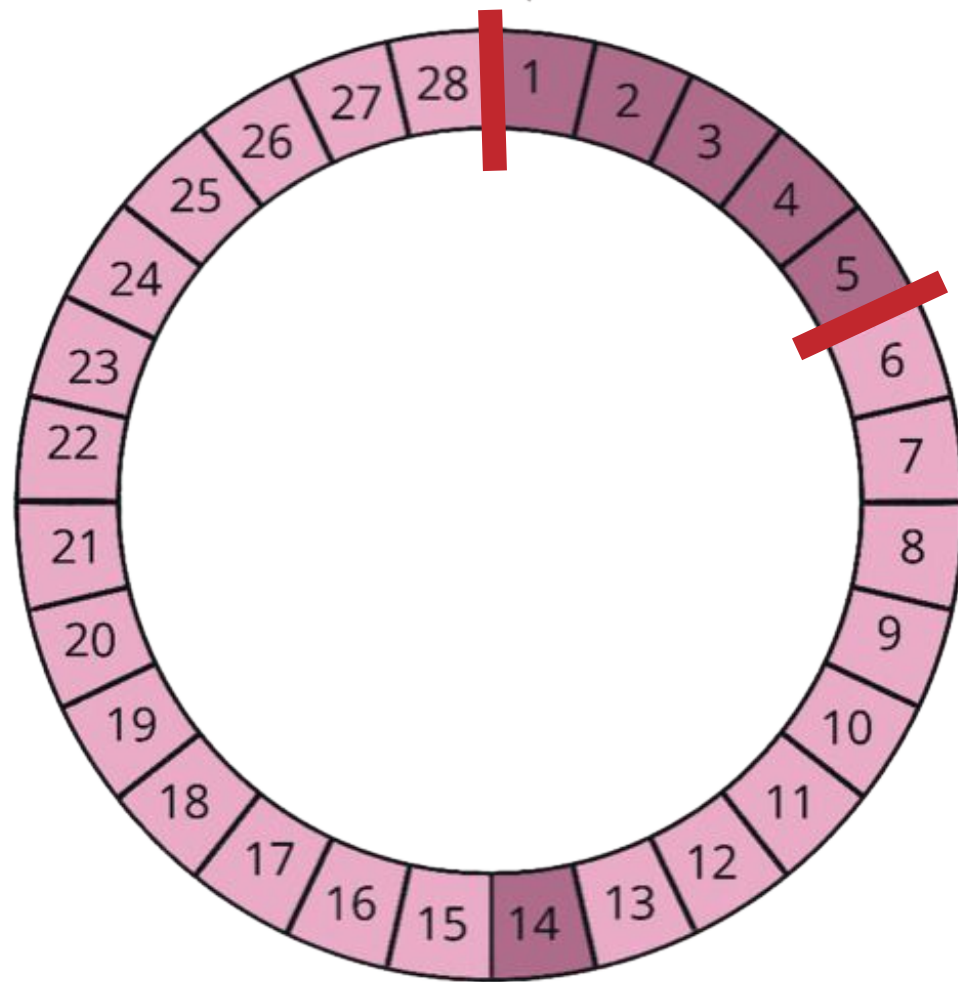


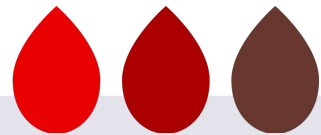
Aby wyrzucić z siebie niepotrzebną „kołderkę”, **macica się kurczy**, co może powodować dyskomfort w dole brzucha.



Miesiączka

Miesiączka, a dokładnie **wydzielina menstruacyjna**, składa się m.in. z krwi, wody i fragmentów wyściółki macicy.

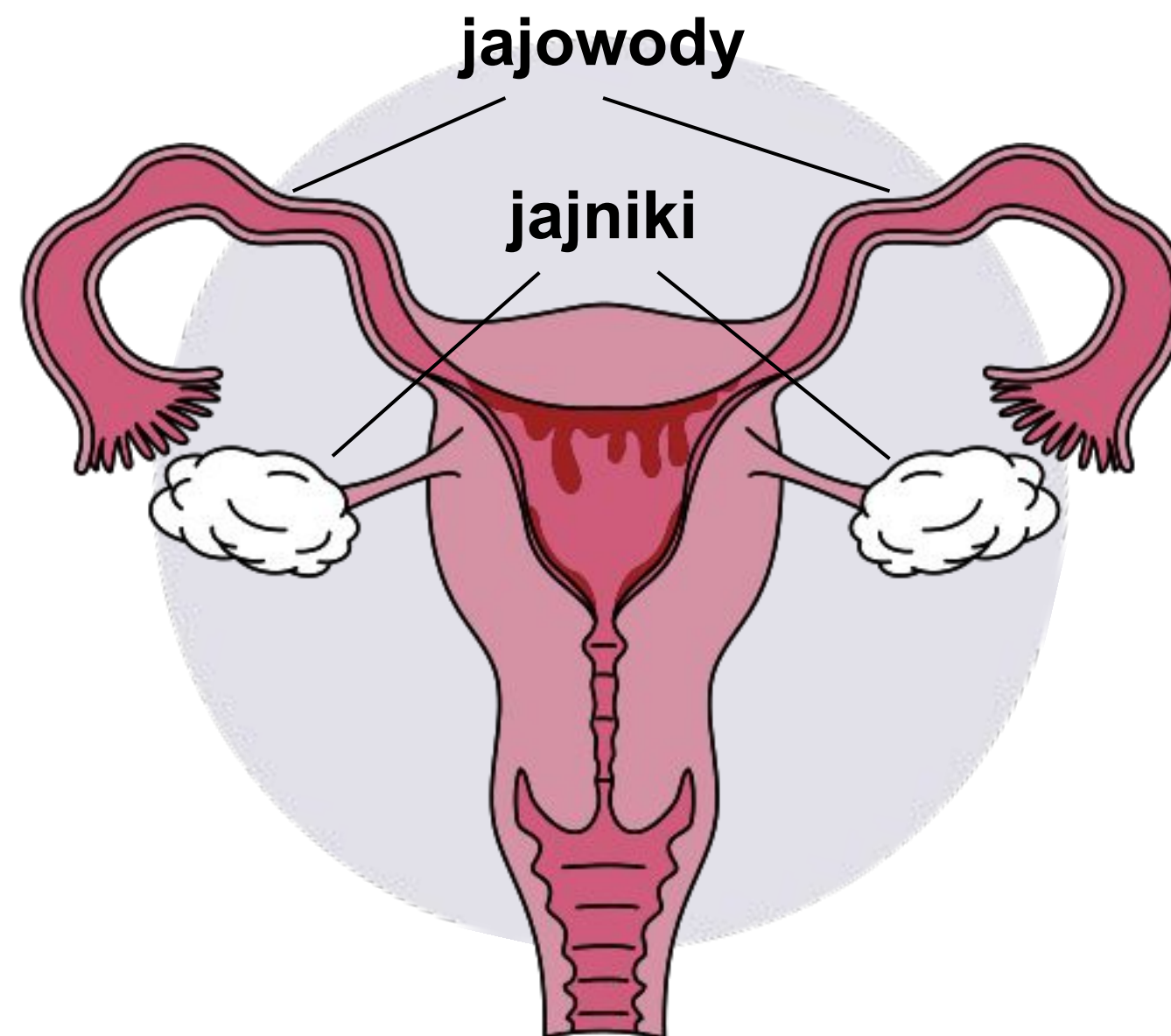
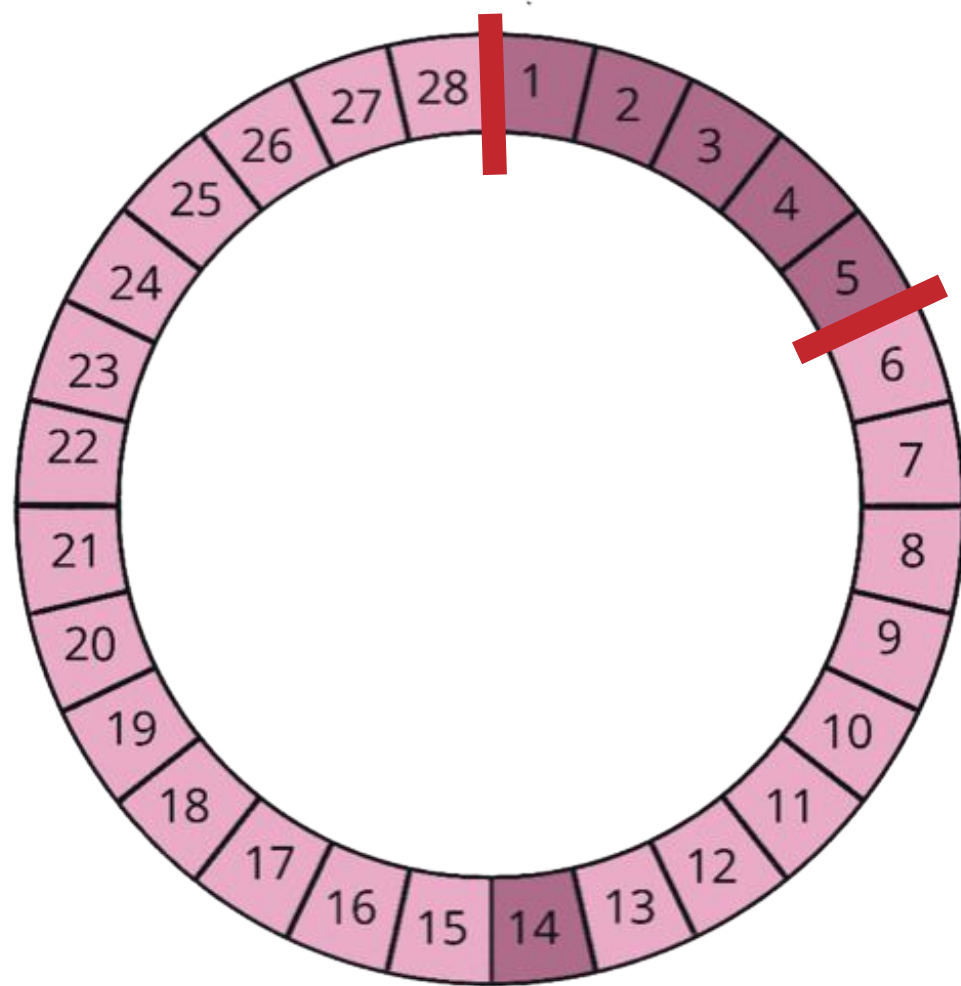


 Jej **kolor** może zmieniać się od brązowego, przez ciemno- po jasnoczerwony.

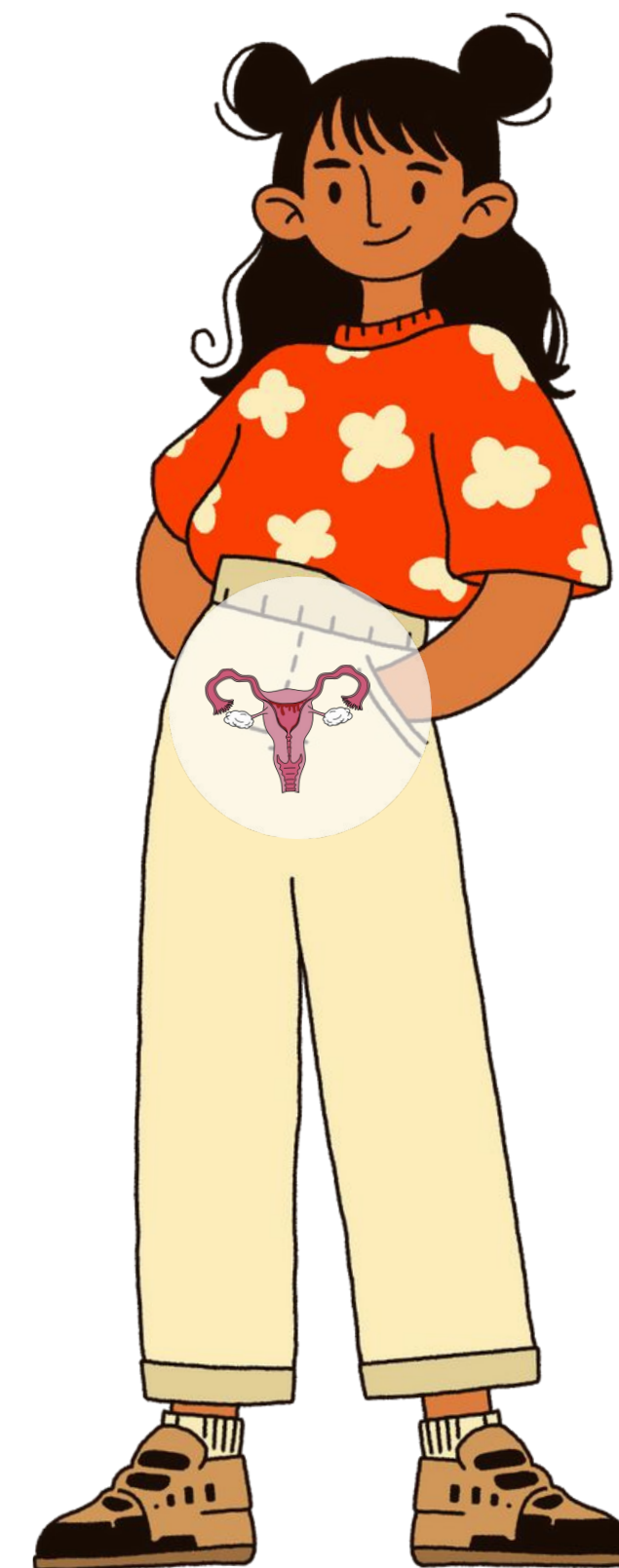


Miesiączka

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:

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

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!

