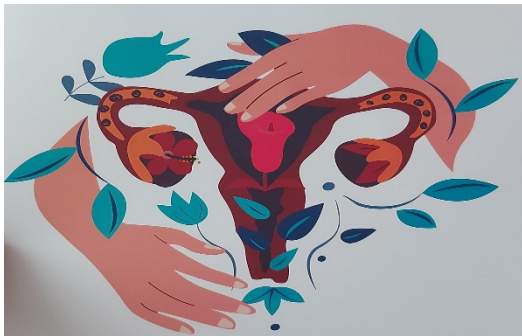


MOJ VODIČ KROZ MENSTRUALNO ZDRAVLJE



Publikacija je razvijena u okviru projekta pod nazivom
„Podarimo obrazovanje o menstrualnom zdravlju najmlađima” koji realizuje
Udruženje *Bestseler* uz finansijsku podršku kompanije *DM drogerie markt* d.o.o.
u okviru konkursa „{ZAJEDNO} jedni za druge!”

Publikaciju pripremile:

Doc. dr Jelena Dotlić

Doc. dr Tatjana Gazibara

Doc. dr Maja Stošić

Doc. dr Marija Milić

Lektura i korektura:

Dr sc. Tamara Gruden

Sadržaj

Pubertet	1
Promene tokom puberteta	2
Hormoni	3
Ženski organi za razmnožavanje (ženski genitalni organi)	3
Menstrualni ciklus i menstruacija	5
Menstrualni higijenski proizvodi	9
Odgovori na najčešće nedoumice vezane za menstruaciju	11

Pubertet

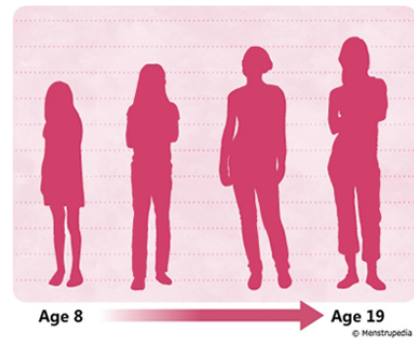
Promene tokom puberteta su potpuno prirodne i dešavaju se kako bi od devojčice postala odrasla žena. Iako možda to tebi deluje zbunjujuće i previše da bi odjednom sve razumela i prihvatila, znaj da su sve žene prošle kroz pubertet. Ove promene od devojčice ka ženi se dešavaju da bi omogućile razmnožavanje ljudske vrste tj. da bi i ti (kao i tvoja mama) jednog dana mogla da imaš sopstvenu decu. Zato se najviše promena i dešava baš na nivou tzv. organa za razmnožavanje, od kojih su najvažniji jajnici i materica. Međutim, kako je odgajanje bebe zahtevan zadatak, čak i kada fizički porastu i pravilno se razvijaju devojčice moraju da sazru i psihički pre nego što se razmnožavaju. Samo odrasle fizički i psihički zrele osobe bi trebale da imaju sopstvenu decu, i to onda kada mogu da se posvete deci i da im omoguće zdravo i bezbedno odrastanje. Zato se i ne rađaš odmah spremna za reprodukciju, već priroda čeka i tek kada se postignu određeni uslovi – započinje pubertet.

Pubertet je faza sazrevanja. Možda se zbog njega osećaš čudno, jer ti se dešavaju nove stvari i doživljavaš nova osećanja. Ali, u stvari, pubertet je stručni naziv za period u kojem devojčice i dečaci postaju odrasli ljudi. Ne treba se stideti niti bojati puberteta, jer sve devojčice u uzrastu od 8 do 18 godina doživljavaju pubertetske promene. Takođe, sve odrasle žene oko tebe (mama, baka, tetke, strine, ujne i poznate ličnosti kao npr. pevačice i glumice) prošle su kroz pubertet. Mnoštvo manekenki i foto modela je izgledalo sasvim obično kada su bile devojčice, a većina ih je imala i bubuljice u pubertetu. Ali, kao što vidiš, sve su one dobro prošle kroz pubertet, pa ćeš tako i ti.

Promene koje se dešavaju u pubertetu kod devojčica su sasvim očekivano različite u odnosu na one kroz koje prolaze dečaci. Vreme (tačno u kom uzrastu) i način na koji se telo menja nisu isti za sve devojčice, pa baš to svaku devojčicu i čini posebnom. Neko sazreva brže, a nekome treba duže vremena. Tako ćeš ti i tvoje drugarice doživljavati pubertetske promene različitom brzinom – možda ti sazriš brže u odnosu na tvoje drugarice iz odeljenja, a možda ipak neka od njih prođe brže kroz pubertet. Upamti da brzina prolaska kroz pubertet nikoga ne čini boljim ili gorim, jer na kraju svi prođu kroz sve promene. Zato je najbolje da prihvatiš promene na tvom telu sopstvenom brzinom onako kako one dolaze i ne porediš se sa svojim drugaricama, jer je ta brzina javljanja pubertetskih promena svojstvena tebi.



Pubertet



8 godina

19 godina

Kada počneš da doživljavaš promene na svom telu tokom puberteta, često je teško da ih sve razumeš i navikneš se odjednom na njih. A naročito je teško kada ti o pubertetu niko ne priča, pa se možeš osetiti jako usamljeno. Nekada se ni roditelji ne sećaju kako je bilo, jer se to sve dešavalo u mladosti a i brzo je prošlo. I u školi nastavnici često mogu biti zauzeti drugim obavezama (jer im je važno da vas nauče svemu onome što je predviđeno za tu školsku godinu), pa ne mogu da stignu još i o pubertetu da čavrljaju. A tvoji drugari obično ne znaju ništa više od tebe, čak i kada tvrde suprotno. Zato i postoje ovakve brošure, koje neće dati sve odgovore na tvoja pitanja, ali mogu da pomognu da bar donekle shvatiš šta se dešava sa tobom i tvojim telom. Uvek možeš da zamoliš mamu ili tatu da zajedno odete do lekara (tvog pedijatra ili dečjeg ginekologa) koji ti može ispričati više detalja o temama koje se spominju u ovoj brošuri.

Promene tokom puberteta

1. Prva faza (otprilike od 8 do 10 godina)

Nekada pubertet bude „ranoranilac” i počne u ovom dobu, ali ne baš tako često. Pa ipak, on se polako sprema. Žlezde koje stvaraju polne hormone (neophodne za razmnožavanje) sazrevaju. Tvoje telo polako i neprestano raste u visinu, ali još uvek izgleda kao i kada si bila mlađa devojčica (grudi su ravne, nema stidnih dlačica).

2. Druga faza (otprilike od 10 do 13 godina)

Pubertet je počeo da se budi. Grudi polako počinju da narastaju, bradavice su sve više naglašene, a bokovi počinju polako da se šire. Pojavljuju se prve stidne dlačice između nogu, kao i dlačice u pazuhu, a moguće su i promene u tonu glasa. Miris tela postaje intenzivniji, naročito kada se oznojiš, pa je važno da redovno održavaš ličnu higijenu. Rast u visinu je sada ubrzan, a rastu i razvijaju se i organi za razmnožavanje. U ovom periodu najčešće treba očekivati i prvu menstruaciju.

3. Treća faza (otprilike od 13 do 16 godina)

U ovom periodu više ne rasteš tako brzo, ali se tvoje telo i dalje menja. Grudi bujaju, a dlačica po telu ima sve više. Koža postaje masnija i pojavljuju se bubuljice na licu i leđima. Menstruacija postaje redovna. Možda ćeš se u ovom periodu prvi put zaljubiti u nekoga.

4. Četvrta faza (otprilike od 16 do 18 godina)

Fizičke promene se završavaju u ovom periodu. Grudi završavaju svoj razvoj i takve ostaju sve do trudnoće. Dostiže se maksimalna visina (neke devojčice pomalo rastu i do 20. godine). Možda ćeš u ovom periodu imati i prvi seksualni odnos (ne bi trebalo da se to desilo ranije, a ako se desi kasnije to je ok – bitno da se desi kada si zaljubljena i spremna).



Hormoni

Hormoni su supstance koje stvaraju posebni organi koji se nazivaju žlezde sa unutrašnjim lučenjem. Oni cirkulišu po organizmu krvotokom i utiču (pojačavaju ili smanjuju) na rad drugih organa unutar tela i nikada ne „cure” izvan tela. Čovek ima puno hormona i svi imaju važne uloge za pravilno funkcionisanje našeg organizma, ali za pubertet su bitni ženski polni hormoni.

Najvažniji ženski polni hormoni su estrogen i progesteron (možda si nekada čula ove nazive). Da nije njih nikada se ne bi razvila u odraslu osobu koja može da ima decu, jer oni izazivaju većinu fizičkih promena koje se događaju u pubertetu. Estrogen i progesteron kontrolišu rast i razvoj grudi, bujanje i raspored dlačica po telu, menstrualni ciklus i pojavu prve menstruacije, raspored masnog tkiva u telu, kao i razne druge funkcije ženskog organizma. Hormoni su bitni i za nastanak i održavanje trudnoće, a promene u nivou hormona utiču i na raspoloženje.

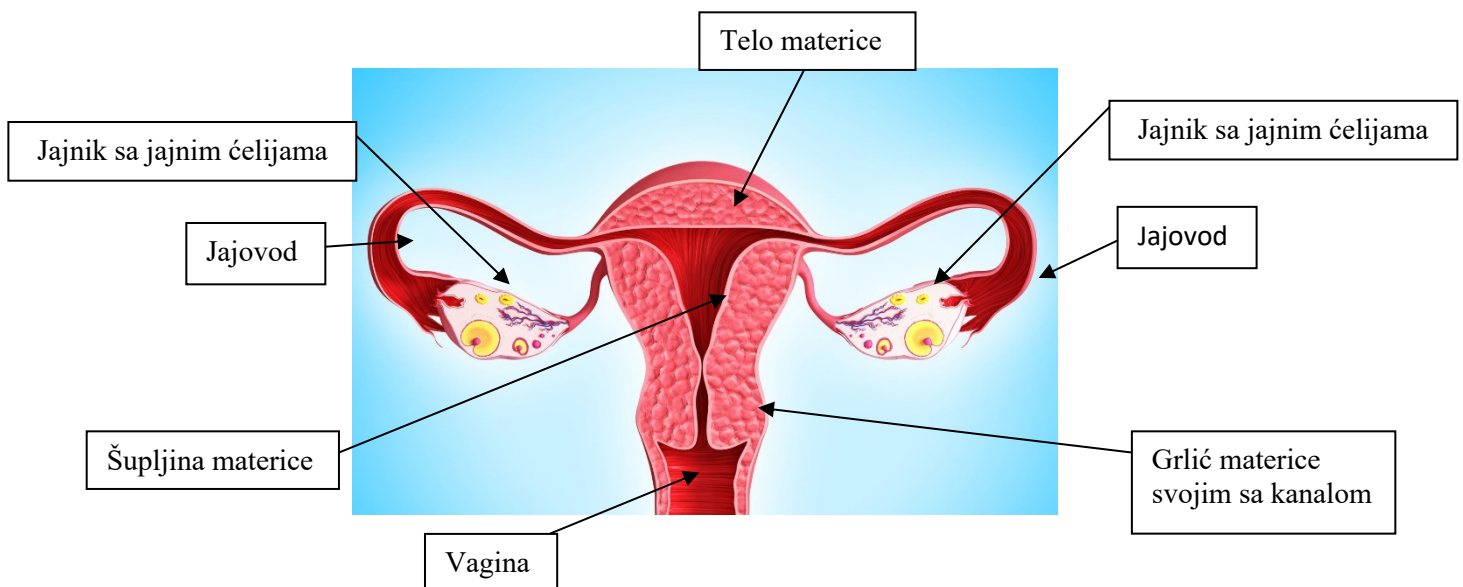
Ženski organi za razmnožavanje (ženski genitalni organi)

U organe za razmnožavanje tj. genitalne organe žena spadaju jajnici, jajovodi, materica, vagina i spoljne genitalije. Jajnici, jajovodi i materica se nalaze na dnu stomaka žene, u karlici.

1. Jajnici i jajovodi

Jajnici su mali loptasti organi postavljeni levo i desno od materice koji imaju dvostruku ulogu. S jedne strane, oni luče ženske polne hormone (estrogen i progesteron). S druge strane, u njima se nalaze jajne ćelije. Svaka devojčica se rađa sa puno jajnih ćelija u jajnicima, a od puberteta svakog meseca po jedna jajna ćelija izlazi iz jajnika i služi da se napravi beba (ako žena tako planira). Ovaj proces izlaska jajne ćelije iz jajnika se zove ovulacija. Ovulacija se dešava svakog meseca sredinom ciklusa (oko 14. dana od početka prethodne menstruacije). Za nastanak bebe potrebno je da se povežu i spoje jedna jajna ćelija majke i jedan spermatozoid oca. To spajanje se naziva oplodjenje. Oplodena jajna ćelija se zatim deli i umnožava (mnogo, mnogo puta) sve dok se ne formira cela beba sa svim svojim organima i delovima.

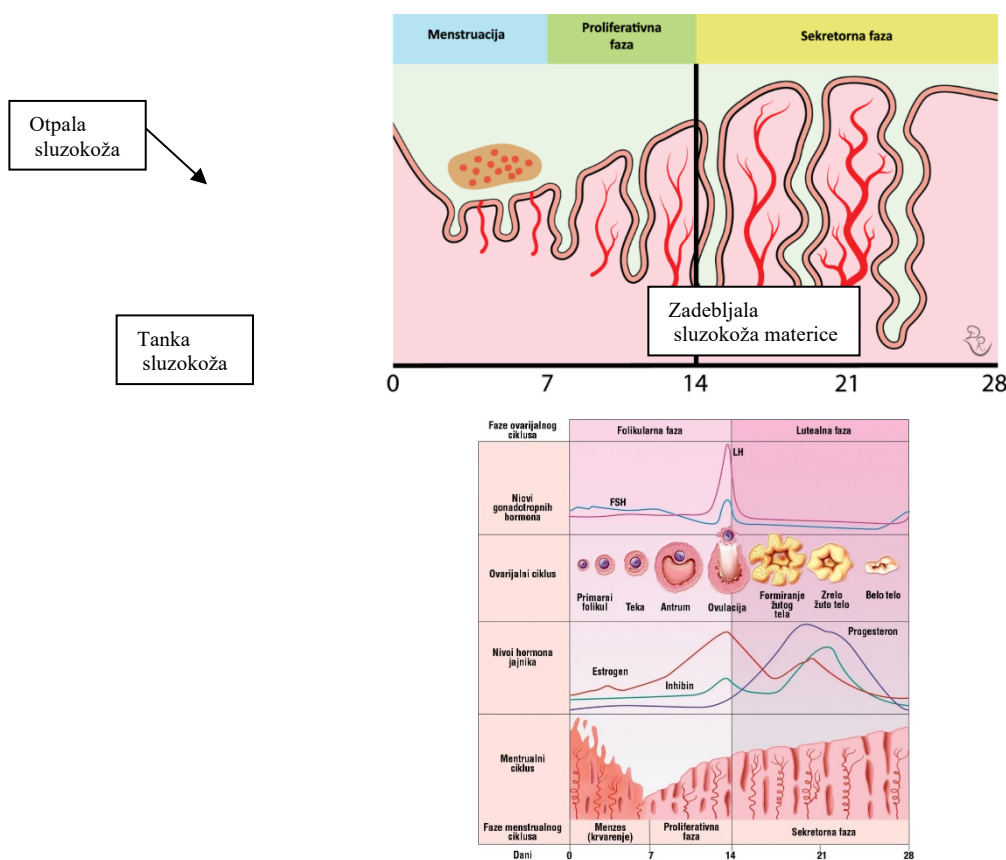
Jajovodi su organi koji povezuju jajnike i matericu i služe da prenesu jajne ćelije od jajnika do materice gde se jajne ćelije mogu oploditi spermatozoidima i stvoriti bebu.



2. Materica

Materica je organ koji služi da u njemu raste beba do porođaja. Materica je oblika kruške koja je postavljena naopačke (uži deo koji se zove grlić je dole, a širi deo koji se zove telo je gore). U srednjem delu svog šireg dela (tela) materica ima šupljinu u kojoj se razvija beba. Šupljina materice je obložena sluzokožom (kao sluzokoža usta), a zid je od mišića (kao mišići na tvojoj ruci ili nozi). U sredini donjeg užeg dela materice (grlića) postoji veoma uzan kanalčić kojim šupljina materice komunicira sa vaginom i kroz koji može da otekne menstrualna krv. Materica je mala, veličine tvoje pesnice, a u trudnoći raste zajedno sa bebom da joj dâ dovoljno prostora.

Materica se svakog meseca priprema za trudnoću. Da bi bebi bilo udobno, sluzokoža koja oblaže šupljinu materice zadebljava. U slučaju da žena ne planira tog meseca da ostane trudna, jajna ćelija propadne, a materica odbaci svu sluzokožu koja je zadebljala i oslobađa prostor da se sledećeg meseca ponovo stvori nova debela sluzokoža za neku novu bebu. I tako se svakog meseca ponavlja ovaj ciklus koji se naziva menstrualni ciklus. Kada žena ostane trudna, ciklus se prekida na devet meseci koliko traje trudnoća. Kada prođe trudnoća ciklus se ubrzo obnavlja i organizam se sprema za novu bebu. Ti ciklusi traju sve od puberteta do kraja perioda tokom kojeg žene mogu da se razmnožavaju. Kraj perioda za razmnožavanje je onda kada se potroše sve jajne ćelije iz jajnika, pa žena više nema čime da ostvari trudnoću. To se u proseku dešava od 50. do 55. godine života.



3. Vagina i spoljne genitalije

Vagina je organ koji liči na mekano crevo dužine desetak centimetara. Njena je uloga da povezuje matericu (njen donji deo grlić) sa spoljnom sredinom, dok su spoljne genitalije (male i velike polne usne i Venerin brežuljak – pubis) ono što vidiš između svojih nogu. Na spoljnim genitalijama rastu stidne dlačice.

Menstrualni ciklus i menstruacija

Pubertetske promene su najupečatljivije na organima za razmnožavanje. Pod uticajem hormona započinje proces koji se ponavlja svakog meseca tokom većeg dela života žene. Kako se svakog meseca sa organima za razmnožavanje dešavaju iste stvari (sazrevanje i izlazak jajne ćelije iz jajnika i stvaranje i odbacivanje sluzokože materice), taj proces se zove menstrualni ciklus.

Menstruacija je jedan deo menstrualnog ciklusa. Menstruacija (menstrualno krvarenje) u stvari predstavlja odbacivanje stare zadebljale sluzokože (obloge) iz unutrašnje šupljine materice u slučaju da tog meseca nije došlo do trudnoće. Menstrualna krv izlazi iz materice kroz vaginu. Prema tome, prva menstruacija je siguran znak da postaješ žena i da je tvoj organizam spreman da ostaneš trudna kada to budeš htela.

Tokom menstrualnog ciklusa količina ženskih hormona varira – prvo se povećava da bi izazvala sve promene na organima za razmnožavanje kojima se oni pripremaju za moguću trudnoću, a ako do trudnoće ne dođe pada i nivo hormona što je znak za započinjanje menstruacije. Ovaj pad hormonskog nivoa traje par dana, pa ponovo počinje da se povećava njihova produkcija i tako započinje novi menstrualni ciklus. Kod žene raspoloženje i emocije prate nivo hormona (malo su na višem, a malo na nižem nivou što je sve normalno).

Menstrualni ciklus se razlikuje od žene do žene. Da bi lakše merili trajanje faza ciklusa, lekari su se dogovorili da je prvi dan menstrualnog krvarenja prvi dan menstrualnog ciklusa. Kažemo da je ciklus redovan tj. normalan ako se menstrualno krvarenje ponavlja otprilike jednom mesečno (u periodu od 21 do 35 dana), dok u proseku većina žena ima menstruacije na svakih 28 dana. Kada devojčica prvi put dobije menstruaciju ciklus može trajati kraće ili duže neko vreme (tokom 1 do 3 godine), a zatim se ustaljuje.



1. Karakteristike menstrualnog krvarenja

Sâme menstruacije tj. krvarenja takođe traju različito od žene do žene, a većinom 5 do 7 dana (normalno je sve od 3 do 10 dana, a prosečno 5 dana). Menstrualno krvarenje je obično malo prvog dana, zatim najizraženije drugog i trećeg dana, da bi se onda postepeno smanjivalo i na kraju prestalo. Ipak kod nekih žena odmah počne jače krvarenje, ali onda većinom traje manji broj dana. Nekada možeš da u ulošku primetiš i male krvne ugruške, što nije ništa strašno ako ih nije puno i ako nisu baš veliki. Ako je krvarenje uobičajene količine, uložak se napuni za 3–6 sati.

Ne brini ako poneko krvarenje tokom godine bude drugačije, bitno je da ne osećaš jake bolove i da ne krvariš preterano. Količina i dužina krvarenja su pod kontrolom tvojih hormona i njihove količine u telu. Različite stvari mogu uticati na hormone a samim tim i na trajanje i tip krvarenja kao npr. putovanje sa promenom klime i sredine, ako si bolesna ili u stresu (kao pred neki kontrolni zadatak). Lekar treba da se obratiš jedino ako krvariš veoma obilno tj. da ti se uložak napuni za sat vremena ili manje ili ako mesecima krvariš tako malo da ti su ti dovoljna 2–3 uložka na dan ili ako krvarenje mesecima traje duže od 10 dana pa si već postala malaksala i bleđa. Lekar ginekologu treba da se obratiš ako si dobila menstruacije i one su postale redovne (već minimum šest meseci imaš menstruacije svakog meseca), a onda prestanu i ne dobiješ menstruaciju dva meseca. Takođe, ako ti se bilo šta oko tvoje menstruacije učini čudno, najbolje je zatražiti mami ili tati da te odvedu ginekologu da bi dobila sve potrebne informacije.

2. Prva menstruacija

Prva menstruacija se očekuje oko dve godine nakon početka rasta grudi. Prva menstruacija za devojčice može biti priličan šok jer se vidi kao krvarenje. Ona se obično javlja od 11. do 13. godine života i to bez bilo kakve najave, ali je sasvim prihvatljivo da neke devojčice dobiju menstruaciju čak od 8. pa sve do 16. godine. To ti se može desiti kod kuće, u školi, u bioskopu, dok se igraš ili se samo jednog jutra probudiš i vidiš krv na gaćicama, a onda shvatiš da krv polako izlazi između tvojih nogu. Naravno da ovo otkriće može biti zastrašujuće i da ćeš prvo pomisliti da si se povredila, pogotovu ako nisi očekivala menstruaciju (jer je npr. dobijaš prva od svojih drugarica) ili ako ne znaš o čemu se radi. Kada dobiješ menstruaciju najbolje je da odmah kažeš mami ili nekoj drugoj ženskoj osobi u porodici u koju imaš poverenja (baka, tetka, starija sestra) jer će one tačno znati šta da se radi. U slučaju da nema u tvojoj okolini ženskih osoba, slobodno možeš reći i starijem bratu ili tati. Ako oni ne budu znali odgovore na sva tvoja pitanja, odvešće te kod nekog ko zna ili će naći odgovarajuću knjigu u kojoj sve piše.

3. Simptomi i tegobe tokom menstrualnog ciklusa

Većina žena pre nego što im počne menstruacija ima različite blage tegobe, koje sve zajedno čine predmenstrualni sindrom (PMS). Neke žene par dana pre krvarenja mogu osećati blagu nadutost stomaka (kao da si se prejela i imaš gasove), bolove u donjem delu leđa (kao da si se ukočila), blage bolove i osećaj napetosti grudi i/ili biti emocionalno osetljive i promenljivog raspoloženja (nervozne i tužne ili baš vesele). PMS tegobe se javljaju zbog tvojih hormona i normalan su pratilac menstruacije. One traju par dana i spontano prolaze kada počne menstrualno krvarenje.





U vreme krvarenja (prvih par dana) većina žena oseća blage bolove pri dnu stomaka što je može činiti mrzovoljnom. Bolovi nastaju jer se materica blago grči da bi izbacila krv i zadebljala sluzokožu iz svoje šupljine. Ovi bolovi obično nisu jaki već više nelagodni i ne bi trebalo da ti smetaju da ideš u školu ili da se viđaš sa drugarima. Nažalost, neke žene imaju veoma bolne menstruacije. Ako su ti bolovi izraženi i smetaju ti, u dogovoru sa lekarom, možeš da uzmeš terapiju protiv menstrualnih bolova. Takođe pomaže da se prvih dana menstruacije malo više odmaraš i da zagreješ stomak (staviš na stomak termofor ili jastuče dok spavaš). U slučaju da i pored toga imaš jake bolove treba da te pogleda lekar, jer možda imaš upalu jajnika ili bešike ili neki drugi problem. S druge strane, bolovi ne moraju da se osećaju svakog meseca, a neke žene nikada ništa ne osećaju.

4. Higijena tokom menstrualnog ciklusa

Kako to da nisi primetila da druge žene imaju menstrualno krvarenje? To je zato što su žene smislile kako da skupe i upiju krv koja se izliva i da ne isflekaju svoju odeću. Postoje različita sredstva za to, a najčešće se koriste ulošci, tamponi i menstrualne čašice. Kada dobiješ menstruaciju i ti ćeš početi da koristiš menstrualne proizvode pa ćeš moći da se osećaš udobno, bezbedno i lepo i tokom menstruacije i da se ponašaš gotovo isto kao i kada nemaš krvarenje. Naravno, svima se desilo da se ponekada pomere uložak ili tampon pa da malo krvi zaprlja veš. To jeste nezgodno i neprijatno, ali nije ništa strašno i neuobičajeno i ne treba da se stidiš ako se to i tebi desi. I ne brini, krv se sa odeće veoma lako pere čak i običnim sapunom. Ako se isflekaš možeš da vežeš jaknu oko struka da se fleke ne vide dok ne uspeš da ih opereš. Većina odraslih žena uvek sa sobom ima bar jedan rezervni uložak, a zgodno je imati i rezervni veš u torbici, naročito ako ćeš biti duže odsutna iz kuće (npr. ideš na ekskurziju). Ako nisi ponela uložak a dobiješ menstruaciju, za prvu pomoć možeš da staviš papirnu maramicu ili malo toalet papira u gaćice dok ne dođeš do uloška.

Da bi se osećala čistom tokom menstruacije obavezno se tuširaj bar jednom, a najbolje dva puta dnevno. Ako nisi u mogućnosti da se istuširaš, možeš da se nakon odlaska u toalet i pre promene uloška obrišeš ne samo toalet papirom već i specijalnim genitalnim vlažnim maramicama (obrišeš se kao nakon mokrenja pa i malo šire da opereš sva mesta gde možda ima malo krvi – prepone, gornji deo nogu, zadnjicu, donji deo stomaka ako treba).



5. Planiranje menstrualnog ciklusa

Ako se pitaš kako da znaš kada ćeš dobiti menstruaciju da bi mogla da isplaniraš svoje obaveze, najbolje je da vodiš redovnu evidenciju svojih menstruacija. Možeš da zapisuješ u dnevnik, zaokružuješ dane na kalendaru ili da koristiš neku od aplikacija na telefonu. Sledeća menstruacija treba da počne negde oko 28 dana mereno od prvog dana prethodne menstruacije (dana kada je počela).

Nikako se ne može izbeći činjenica da je menstruacija pre malo nelagodna obaveza nego zadovoljstvo, ali ona je sastavni deo sazrevanja bez koga ne bi mogla da imaš decu jednog dana.

Menstrualni kalendar

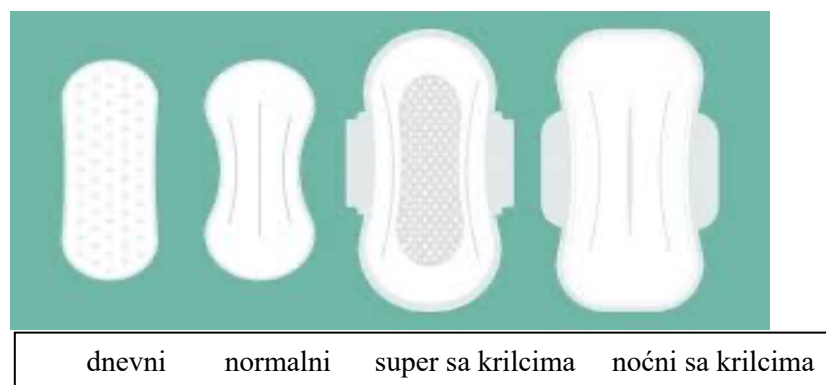


Menstrualni higijenski proizvodi

Postoji više različitih proizvoda koji se mogu koristiti za skupljanje menstrualne krvi. Svi su sigurni, efikasni i dobri, ali se svaki koristi na drugačiji način i zato se savetuju za upotrebu u različitim situacijama. Kod devojčica koje nisu imale odnose može se koristiti samo uložak jer se on postavlja na veš, dok se tampon i menstrualna čašica mogu koristiti tek nakon prvog odnosa jer se oni postavljaju direktno u vaginu. Pre odnosa vaginalni otvor je većim delom prekriven (opnom koja se zove himen), pa se ne mogu plasirati tampon i čašica. Tokom prvog odnosa opna pukne (zato se i vidi malo krvi nakon prvog odnosa kod devojaka koje su bile nevine device), pa se vagina otvara u celosti i u nju se onda mogu plasirati menstrualni produkti.

1. Uložak

Uložci se prave od različitih materijala koji veoma dobro upijaju tečnosti, pa samim tim i menstrualnu krv. Sa donje strane imaju samolepljive trake koje služe da se uložak zalepi za deo gaćica koji ide između nogu, a ka tvom telu. Mogu biti sa i bez krilaca tj. bočnih proširenja koja se lepe sa donje strane srednjeg dela gaćica. Za bolju zaštitu od curenja krvi sa strane praktično je koristiti uloške sa krilcima. Postoje različite veličine i debljine uložaka, kao i dnevni i noćni ulošci. Svaka žena koristi onu veličinu (dužinu) koja odgovara njenom telu – više i krupnije žene uzimaju veće uloške, a devojčice obično uzimaju manje uloške. Prvih dana menstruacije kada je krvarenje normalno obilnije bolje je uzeti uloške koji više upijaju (obično se označavaju sa više kapljica i zovu se *super*), a kada se već smanji krvarenje dovoljni su i tanji ulošci (sa manje nacrtanih kapljica na njima i sa nazivom *normal*). Za noć se savetuju noćni ulošci jer su veći i deblji pa mogu da upijaju krv tokom cele noći kada spavaš. Tokom dana se savetuje da se uložak menja na svakih 3–5 sati, a obavezno nakon svakog odlaska u toalet. U slučaju da je krvarenje jače i da se uložak napuni brže, odmah ga treba promeniti. Tanji ulošci su svakako udobniji ali manje upijaju krv, moraju se češće menjati da se odeća ne bi isflekala. Uložci su obično upakovani pojedinačno da bi bili čisti. Većinom su jednokratni i kada se iskoriste bacaju se. Pakovanje novog uložka možeš da iskoristiš da u njega uvijek iskoristiš uložak i da ga tako lepo upakovanog baciš u kantu za đubre.



Uložak se koristi tako što: 1. opereš ruke; 2. iz kesice sa ulošcima (10 do 20) koje si kupila u prodavnici izvadiš jedan uložak u njegovom omotu; 3. odlepiš uložak sa omota; 4. zalepiš ga na srednji deo gaćica koji ide između nogu, a ka tvom telu; 5. zalepiš bočna krilca oko srednjeg dela gaćica pa sa donje strane; 6. navučеш i namestiš gaćice tako da ti je udobno. Kada želiš da promeniš uložak to je najbolje raditi u toaletu ili negde gde si sama i gde se osećaš prijatno, gde ti niko ne smeta da možeš na miru i polako da se namestiš. Iskorišćeni uložak se sa veša skida pažljivo da se ne uprljaš, jer je napunjen krvlju. Prvo opereš ruke i odlepiš stari uložak. Možeš odmah da ga presaviješ na pola ili urolaš i odložiš negde dok ne staviš novi uložak. Na kraju u omot novog uložka možeš da zaviješ stari iskorišćeni uložak i da ga baciš u kantu za đubre. Uložak se ne sme bacati u WC šolju jer ne može da potone, pa će zapušiti kanalizaciju i nastaćе poplava. Na kraju obučeš veš i suknju/panalone i ponovo opereš ruke da budeš čista i uredna.

Pored jednokratnih postoje i ulošci koji se nakon upotrebe peru i mogu se koristiti više puta. Oni su obično napravljeni od tekstila. Prilično su udobni i pouzdani, ekološki su prihvatljivi za okolinu (jer ne sadrže plastiku, koriste se tokom dužeg vremenskog perioda, ne bacaju se često u đubre) i ne izazivaju alergije. Takođe manje koštaju jer duže traju, pa se obično koriste u siromašnijim zemljama iako mogu da se kupe i kod nas.

2. Drugi menstrualni proizvodi

Gaćice za menstruaciju se prave od različitih upijajućih materijala. Prave se u različitim veličinama. Mogu biti za jednokratnu upotrebu ili se mogu prati i koristiti više puta. Menjaju se 2–3 puta na dan kada se napune sadržajem.

Tampon i čašica su za starije devojke i žene.

Tampon je duguljaste forme da bi se lakše plasirao u vaginu. Na njegovom dnu je končić čijim se povlačenjem tampon lako može izvaditi. Tampon se može postaviti u vaginu direktno laganim svrdlastim pokretima guranja na gore ili uz pomoć posebnih plastičnih aplikatora koji se prodaju zajedno sa tamponima u pakovanju. Kao i ulošci, svaki tampon je pojedinačno upakovan zbog bolje higijene. Omot novog tampona može se koristiti da se u njega upakuje stari iskorišćeni tampon. Tampon treba menjati na svaka 2–3 sata (pred kraj menstruacije kada se smanji krvarenje može se menjati na 4–6 sati). Tamponi su za jednokratnu upotrebu, pa stari tampon kada se izvadi treba baciti u kantu za đubre (ne u WC šolju).

Vaginalna čašica je menstrualni proizvod za višekratnu upotrebu (koristi se za više menstruacija). Pravi se od silikona i ima više veličina. Čašica se postavlja u vaginu gde direktno skuplja krv. Svakih par sati treba izvaditi, isprazniti (prosuti njen sadržaj tj. krv u WC šolju i pustiti vodu), oprati i ponovo vratiti čašicu. Čašica se pere sapunom i vodom. Kada prođe menstruacija treba je dobro očistiti, dezinfikovati alkoholom ili iskuvati u ključaloj vodi i odložiti u njenu čistu kutiju do sledećeg korišćenja. Ista čašica traje par godina dok se ne pohaba, kada se kupi nova čašica.

Menstrualne proizvode uvek treba kupovati na pouzdanom mestu (npr. drogerije, apoteke, supermarketi) gde se oni drže na pravilan način i u čistim uslovima. Uvek treba proveriti da je pakovanje zatvoreno i neoštećeno.



Odgovori na najčešće nedoumice vezane za menstruaciju

1. Da li se mogu tuširati i prati kosu tokom menstruacije?

Naravno da možeš, čak se i preporučuje dobro održavanje lične higijene.

2. Da li se tokom menstruacije trebam pridržavati neke posebne ishrane?

Ne. Možeš slobodno jesti sve što voliš i što ti odgovara. Možeš da jedeš i začinjenu i ljutu i slatku i toplu i hladnu (sladoled) hranu. Jedino ako te neka hrana nadima, možeš da je izbegneš par dana pre i tokom menstruacije. S druge strane, nema dokaza da će neka posebna namirnica da promeni tip i količinu krvarenja (limun ne skraćuje cikluse).

3. Da li mogu da se igram i da idem na sportske aktivnosti tokom menstruacije?

Možeš slobodno da radiš sve što ti prija. Da se družiš i igraš možeš slobodno. Možeš i da vežbaš ako hoćeš. S druge strane, ako ti je neprijatno zbog krvarenja i uloška pauziraj sa sportskim treninzima bar prvih dana menstruacije. Takođe, nije poželjno da imaš izražene fizičke napore bar prvih dana kada je krvarenje obilnije, pa zato ne preteruj na treningu već radi neke blaže vežbe.

4. A šta sa plivanjem tokom menstruacije?

U principu možeš da plivaš tokom menstruacije jer ti se ništa loše neće desiti, ali tokom prvih dana kada je krvarenje obilnije mora se priznati da plivanje nije zgodno. Plivanje je neudobno sa uloškom, a bez uloška možeš da uprljaš kupaći kostim. Plivanje je zgodnije sa tamponom ili menstrualnom čašicom. Zato je možda bolje da plivanje tokom prvih dana menstruacije odložiš dok ne budeš malo starija kako bi koristila tampon ili menstrualnu čašicu. Za sada je najbolje da planiraš odlazak na more kada nemaš menstruaciju.

Plivanje u bazenu se tokom menstruacije ne preporučuje zbog higijenskih uslova bazena.

5. Da li mogu da putujem kada imam menstruaciju?

Naravno da možeš. Samo ponesi na put dosta uložaka i higijenskih vlažnih maramica kako bi bila spremna da menjaš uloške na putu. Dešava se i to da kada si na putovanju menstruacija „porani”, odnosno dođe nešto ranije nego kada je očekuješ. Ovo se dešava usled promene klime, promene ritma spavanja i dnevnih aktivnosti ili uzbuđenja zbog putovanja. Zato treba uvek kada ideš na put imati pri ruci uloške.

6. Šta mi se događa ako izostane menstruacija?

Najverovatnije nije ništa strašno i radi se samo o tvojim hormonima i njihovim promenama. Kod starijih devojaka i žena obično se radi o trudnoći. Tek ako menstruacije nema duže od dva meseca treba se javiti lekaru da se proverí o čemu se radi i da nemaš neki poremećaj.

7. Da li tokom menstruacije mogu ostati trudna?

Retko, ali i to se dešava. Trudnom se može ostati u periodu ovulacije (sredinom ciklusa tj. oko 14. dana ciklusa) kada jajna ćelija izlazi iz jajnika, ali u nekim slučajevima neki faktori iz spoljašnje sredine ili neki hormonski poremećaji pomere ovulaciju unapred pa se ona dogodi

već oko 10. dana ciklusa. Ako žena ima menstruaciju koja traje desetak dana, neće nikada ostati trudna na samom početku krvarenja ali pred kraj menstruacije može ostati trudna.

8. Ako je menstruacija krvarenje, šta je onda onaj gušći beložućkasti sadržaj?

To je normalna sekrecija iz organa za razmnožavanje. Ona je tokom većeg dela meseca mala (oskudna), bistra i tečna, ali u periodu ovulacije (izlaska jajne ćelije iz jajnika) se više stvara (obilnija je) i zgušnjava, pa je lakše primetiš. Nekada se zove i „belo pranje” i znak je da si u periodu ovulacije.

Ako želiš da se tokom celog meseca osećaš čisto i suvo, kada primetiš pojačanu sekreciju možeš da koristiš dnevne uloške. Oni su istog oblika kao i ulošci za menstruaciju, ali bez krilaca i veoma su tanki (kao list papira) jer treba da upiju samo malo tečnosti. Koriste se isto kao i ulošci za menstruaciju tj. zalepe se na unutrašnju stranu gaćica. Nose se kada si van kuće i nemaš mogućnost da se istuširaš i promeniš veš (noću nema potrebe jer je sekrecija mala). Treba ih menjati svaki put kada odeš u toalet, a uvek možeš i češće kada osetiš vlažnu sekreciju. I njih kada iskoristiš presavij na pola, uvij u omot novog uloška ili u toalet papir i baci u kantu za đubre.

9. Da li menstrualni higijenski proizvodi mogu da naštetu mom zdravlju?

Ne. Oni su napravljeni da ti pomognu i unaprede tvoje menstrualno zdravlje. Naravno postoje slučajevi da neki proizvodi izazovu alergije kod nekih žena, ali to je retko. S druge strane, svakako i u tim slučajevima može se pronaći proizvod koji odgovara i ne pravi probleme. Takođe, nepravilna upotreba menstrualnih proizvoda (nehigijenska upotreba kao što je stavljanje prljavih uložaka prljavim rukama ili neredovna promena uložaka koji su prenapunjeni krvlju) može dovesti do ozbiljnih infekcija. Zato nam i treba edukacija o menstrualnom zdravlju i menstrualnim produktima – da preveniramo bilo kakve komplikacije. Pravilna upotreba menstrualnih higijenskih proizvoda je sigurna i zdravstveno bezbedna.

