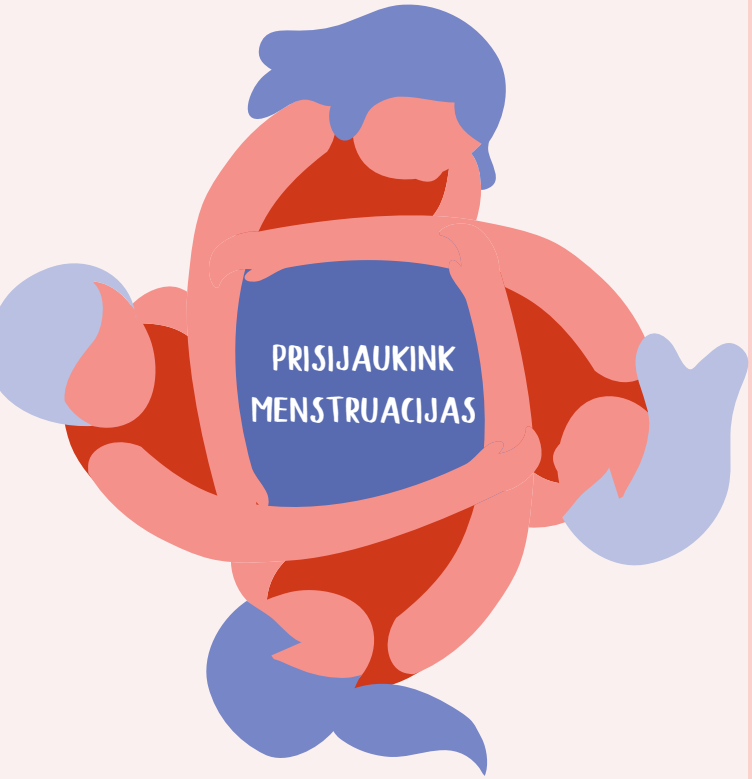
VILNIUS SVEIKIAU



Menstruacijų metu pasišalina kraujas ir atkrintančioji gimdos gleivinės dalis. Menstruacijos gali būti negausios, gausios ar vidutinės.

Menstruacijų trukmė svyruoja nuo 3 iki 5 dienų. Tačiau visai normalu, jei mėnesinės truktų trumpiau ar ilgiau (iki 7 dienų).

Dažniausiai mergaitės sulaukia pirmųjų mėnesinių 12–16 metų amžiaus. Tačiau jos gali prasidėti ir anksčiau arba vėliau.

Visą lytinį ciklą ir brendimą reguliuoja medžiagos, vadinamos hormonais. Juos išskiria kiaušidės, centrinė nervų sistema (smegenys), kiti organai. Todėl, priklausomai nuo individualių savybių, mergaitės bręsta skirtingo amžiaus.

Menstruacinis ciklas trunka apie 1 mėnesį (21–34 dienas), bet kiekvienos moters ciklas yra skirtingas. Daugelio moterų ciklo trukmė – 28 dienos. Kai kurių moterų ciklas gali trukti net 45 dienas. Toks ilgas ciklas, ypač paauglėms mergaitėms, yra normalus.

Menstruacijos pirmaisiais metais gali būti nereguliarios. Vieną mėnesį jų gali būti ir 2, o kitą – visai neprasidėti. Pradžioje mėnesinės gali trukti tik keletą dienų, o kai kuriais mėnesiais – apie savaitę. Mėnesinių ciklas dažniausiai tampa reguliarus apie 18–20 gyvenimo metus.

1 - 5 diena

Menstruacijos. Pirmos dvi dienos – gausesnis kraujavimas, pilvo apatinės dalies, nugaros skausmas, spazmai, pilvo pūtimas. Vėliau simptomai lengvėja, kraujavimas sumažėja.

6 – 14 diena

Kraujavimas baigiasi, apie 14 dieną įvyksta ovuliacija, gali nežymiai paskaudėti, pakraujuoti.

15 – 28 diena

Gali atsirasti priešmenstruacinio sindromo (PMS) simptomai: nuotaikų kaita, nuovargis, pilvo pūtimas, krūtų skausmas.

Kylant nerimui, kartu su tėvais, kreipkis į gydymo įstaigą konsultacijai

INTYMIOS HIGIENOS PATARIMAI

Išorinius lytinius organus plauk su šiltu vandeniu

Menstruacijų metu prauskis ryte, dieną ir vakare

Rinkis laidžius orui, bekvapius paketus

Galima naudoti intymiai higienai sukurtą prausiklį

Gerai nusausink intymią zoną braukdama nugaros link

PRIEMONĖS

Paketai - naudojami kelnaitėse, menstruacijų kraujui sugerti.

Tamponai - dedami į makštį. Jie kraują sugeria makštyje.

Menstruacinė taurelė - dedama į makštį. Daugkartinė, galima išbūti iki 12 val.

Menstruacinės kelnaitės - turi specialų vidinį sluoksnį, apsaugantį nuo pratekėjimų.

PATARIMAI, PALENGVINANTYS KASDIENYBĘ MENSTRUACIJŲ METU

Maitinkis sveikai: valgyk daugiau kalcio turinčius produktus: pupeles, migdolus, chia sėklas, vaisius ir daržoves.

Sumažink druskos ir kofeino kiekį prieš kelias dienas iki menstruacijų - sumažins pilvo pūtimą, krūtų skausmą.

Mankštinkis. Sportuoti galima ir menstruacijų metu.

Stenkis skirti laiko poilsiui. Gerai išsimiegok.

Klausk ir kalbėkis su žmonėmis, kuriais pasitiki. Menstruacijos yra brendimo dalis, todėl normalu, kad gali kilti klausimų.