

bella

**Dienos
be
STRESO**

Viskas,
ką turi žinoti
apie mėnesines...

Kiekviena iš mūsų yra skirtinga

Nesilygink su draugėmis ir priimk savo mėnesines taip pat natūraliai kaip plaukų spalvą ar ūgį.

Prieš prasidedant pirmosioms mėnesinėms, paprastai padidėja klubai ir krūtys, atsiranda gaktos, pažastų, kojų plaukai, taip pat gali gausiau prakaituoti.



Kas yra menstruacijos?

mėnesinės

menstruacijos

dar vadinamos mėnesinėmis – tai vienas iš moters fiziologinio ciklo etapų, kai iš makšties išteka išskyros: kraujo ir kitų išskyrų ar gleivių mišinys.

išskyros

gali būti skirtingos spalvos ir konsistencijos: tamsiai raudonos, šviesiai raudonos ar rusvos, kartais jose būna krešulių – didesnių susikaupusių kraujo gumulėlių.

Kada gali tikėtis pirmųjų mėnesinių?

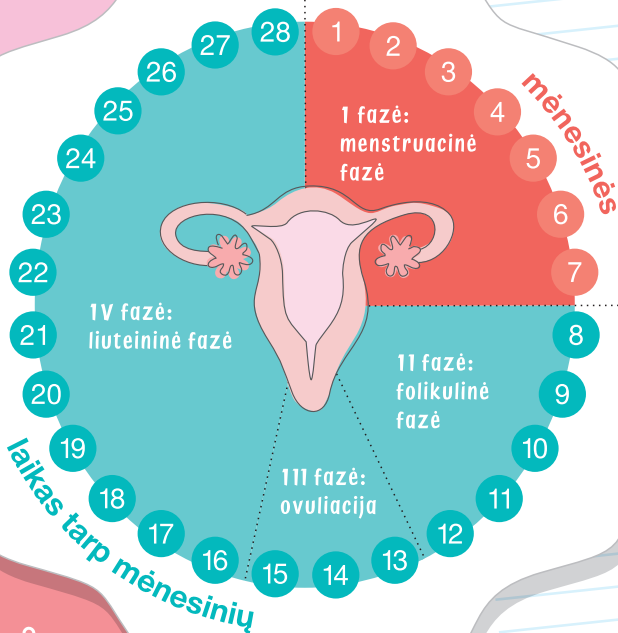
Pirmosios mėnesinės dažniausiai prasideda 9–14 metų amžiaus, kartais anksčiau ar vėliau. Prieš jas pasireiškia kiti brendimo požymiai.



Kiek jos trunka? Kaip atrodo?

Mėnesinės paprastai trunka 3–5 dienas, kartais iki 7 dienų. Vienų mėnesinių metu netenkama apie 30–80 ml kraujo (2–6 šaukštai). Daugiau nei 80 ml laikoma gausiu kraujavimu.

Menstruacijų ciklas



Menstruacijų ciklas trunka apie 28 dienas. Jis prasideda pirmąją mėnesinių dieną ir baigiasi dieną prieš prasidedant kitoms...



Pirmosios mėnesinės gali būti nereguliarios. Gali pasitaikyti mėnesių be kraujavimo arba mėnesinės gali prasidėti anksčiau ar vėliau nei po 28 dienų.

Kaip pasiruošt mėnesinėms ?

Kad ir kur būtum – per pirmąsias ar bet kurias kitas mėnesines – visuomet turėk su savimi higieninį paketą!

Į ką kreiptis, jei mokykloje prasidėjo mėnesinės ir neturi higieninio paketo?

į draugę

į slaugytoją

į mokytoją

Nesijaudink, visada yra kas nors, kas gali padėti



Kas yra higieninis paketas?

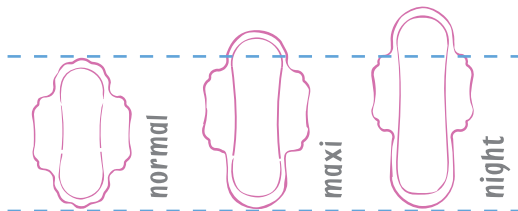
Higieninis paketas – tai pagrindinė higienos priemonė, kuri sugeria menstruacinį kraują ir padeda išlaikyti švarius apatinius bei drabužius.



 Patarimai esant gausioms mėnesinėms:

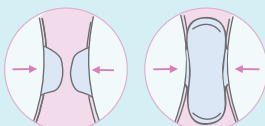
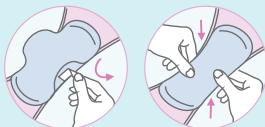
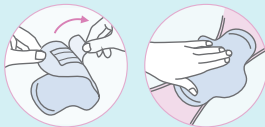
Ką daryti norint išvengt pratekėjimo?

Rinkis ilgesnius, didesnio sugeriamumo paketus, pavyzdžiui, „maxi“ ar „night“. Juos keisk dažniau – gausių mėnesinių metu paketai prisipildo greičiau.



Kaip įsidėti paketa?

- 1** Išimk paketą iš pakuotės (jei jis supakuotas).
- 2** Nulupk popierių nuo lipnios dalies ir priklijuok paketą viduryje kelnaičių.
- 3** Jei paketas turi sparnelius, nulupk mažas popieriaus juosteles ir priklijuok sparnelius po kelnaitėmis.
- 4** Įsitinkink, kad paketas priklijuotas tolygiai ir gerai priglunda.



Svarbu...

paketas turi būti švarus, todėl prieš ir po keitimo nusiplauk rankas.



Ką daryti su panaudotu paketu

Išmesk jį į šiukšliadėžę.
Jokiu būdu nemesk
į tualetą!



Taip pat į šiukšliadėžę
išmesk įpakavimą ir
apsauginius lipdukų
popierėlius.



Kokias higienos priemones naudoti naktį?

Kraujavimo intensyvumas dieną ir naktį gali skirtis, bet apatiniams reikalinga apsauga visą parą.

Rinkis „maxi“ arba „night“ dydžio paketus – jie sugeria daugiau ir geriau apsaugo nuo pratekėjimo miegant.

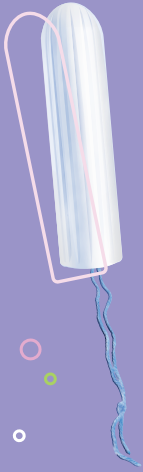
ilgesni
paketai

puikūs ir dienos
metu, kai
kraujavimas gausus

Zzz



Kas yra tamponas?



Tai sugeriantis medvilnės ritinėlis, kuris sugeria menstruacinį kraują makšties viduje.

Tai labai diskretiška higienos priemonė. Išorėje matoma tik virvelė, kuri visada turi likti už makšties ribų, nes už jos patraukus tamponą galima saugiai ištraukti.

tampono naudojimo instrukcijas

rasi prie gaminio pridėtame lapelyje. Prieš naudodama tamponą, perskaityk jame pateiktą informaciją.



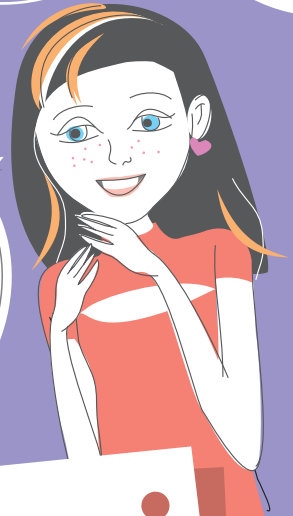
Ką svarbu žinoti naudojant tamponus?

Tamponas puikiai tinka fizinei veiklai, ypač plaukimo pamokoms ar atostogoms prie vandens.

Skirtingai nei su paketais, su tamponu gali maudytis.

prieš pradėdant naudoti tamponus,

pasitark su suaugusiu žmogumi, kuriuo pasitiki, pavyzdžiui, vienu iš tėvų.



Kaip dažnai keisti tamponus ir paketus?

Tamponą keisk kas 4–6 valandas. Jei reikia keisti dažniau, rinkis didesnio sugeriamumo tamponą. Nelaikyk tampono ilgiau nei 8 valandas.



Paketą keisk bent kas 4–5 valandas, net jei jis tik truputį suteptas. Gausių mėnesinių metu keisk dažniau – kas 3 valandas ar net kas 1–2.

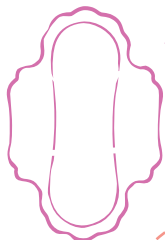
Kuo skiriasi paketas nuo kasdienio įklotų?

paketas

VS

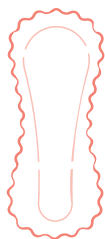
**kasdienis
įklotas**

Pirmiausia
jų paskirtimi!



paketas

naudojamas mėnesinių metu



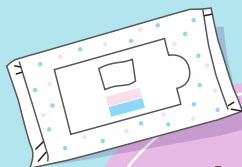
kasdienis įklotas

tinka naudoti tarp mėnesinių
arba mėnesinių pabaigoje, kai
išskyrų nedaug (pvz., teplojimas,
gleivės ar įprastos išskyros)



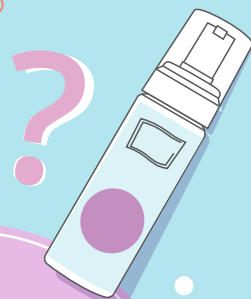
Intymios higienos prausikliai,
putos ir servetėlės

Kodėl verta juos žinoti



**Intymios
higienos servetėlės**

padeda nuvalyti intymią
zoną, kai nėra
galimybės apsiprausti
vandeniu – pavyzdžiui,
kelionėje ar mokykloje



**Intymios
higienos prausikliai
ir putos**

tai švelnaus veikimo
priemonės, naudojamos
su vandeniu kasdieniam
prausimuisi duše ar vonioje





? Ką galima pridėti



su sparneliais



ypatingai ploni



švelnios neaustinės medžiagos paviršius



aromatizuoti



be sparnelių



tradicinio storio



švelnaus tinklelio paviršius



bekvapiai

#dienosbestreso



for teens



intymios higienos putas



kasdieniai įklotai



tamponai



higieniniai paketai



dienai



nakčiai