

Брошюра о менструации



This brochure was funded by the European Union. Its contents are the sole responsibility of Cyprus Women's Health Research Society (COHERS) and Chamber of Turkish Cypriot Doctors and do not necessarily reflect the views of the European Union.



KIBRIS TÜRK
TABİPLERİ BİRLİĐİ



Что такое менструация?

Менструация, также известная как месячные или просто «период», — это один из важных жизненных циклов у женщин, который указывает на здоровое функционирование женских репродуктивных органов. Наши репродуктивные органы развиваются еще до нашего рождения, и мы рождаемся с 300 000 - 500 000 яйцеклетками в яичниках.

Эти яйцеклетки не имеют функции до наступления полового созревания. С началом полового созревания активируются эти яйцеклетки, так как в организме начинают происходить рост и развитие, а также гормональные изменения. Каждый месяц внутренняя оболочка матки (эндометрий) утолщается для подготовки к возможной беременности, и одна яйцеклетка выделяется из яичников в маточные трубы. Если яйцеклетка встречается со сперматозоидом, происходит оплодотворение и развивается беременность.

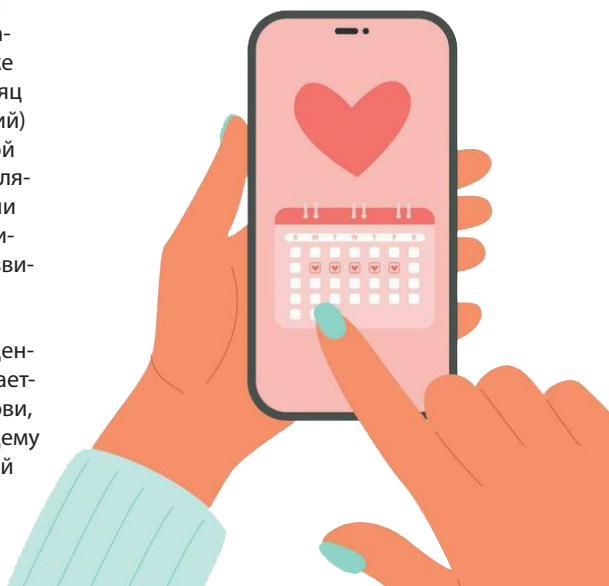
Если беременность не наступает, утолщенная внутренняя оболочка матки отторгается и выходит в виде менструальной крови, и матка начинает готовиться к следующему месяцу. Вот как работает менструальный цикл.

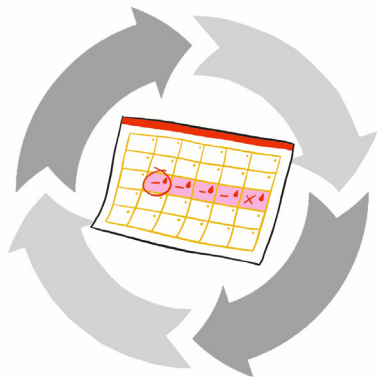
Когда я начну свои первые месячные?

Хотя точно предсказать, когда начнутся первые месячные, сложно, они обычно начинаются в возрасте от 8 до 17 лет. Развитие каждого ребенка уникально.

Некоторые девочки могут испытывать физические изменения, такие как рост в высоту, развитие груди и рост волос под руками (подмышками) и в области половых органов уже в 8-9 лет, в то время как у других эти изменения могут наступить позже. Точно так же менструация может начаться у некоторых девочек в 8-9 лет, а у других — в 16-17 лет. Самый точный признак — это изменения в вашем теле.

Если у вас начался рост, развитие груди и рост волос, вы можете ожидать начало менструации примерно через 1-2 года. Если эти изменения не начались, у вас может быть еще немного времени, так что не стоит волноваться.





Как долго будут длиться мои месячные?

В первый год(ы) менструации (ваши месячные) могут быть не регулярными каждый месяц. После этого вы должны начать иметь (у вас начнутся) регулярные месячные каждый месяц. Менструация обычно длится от 3 до 7 дней, и вы будете иметь месячные снова (месячные будут повторяться) каждые 21-35 дней. Количество менструальной крови может варьироваться у разных людей (по разному) — у некоторых меньше, у других больше.

В среднем вы теряете 30-80 мл крови, что примерно соответствует объему чашки кофе. Количество выделений может варьироваться от месяца к месяцу, и ваша менструация может быть менее или более обильной по сравнению с менструацией ваших друзей. Важно иметь регулярные месячные каждый месяц. Вы можете использовать приложения для отслеживания менструального цикла или отмечать дни менструации в календаре, чтобы предсказать, когда начнется следующая менструация. Вы также можете заметить признаки приближающихся месячных, такие как болезненность груди, повышенный аппетит, акне и изменения настроения, например, раздражительность.

Отслеживая эти изменения, вы сможете предположить, когда начнутся месячные в течение недели или десяти дней.

Каково это — иметь менструацию?

Менструация не является заболеванием, а является признаком здорового функционирования женских репродуктивных органов.

Однако, когда вы впервые начинаете менструацию, вы можете чувствовать беспокойство, если не знакомы с этим фактом. Это чувство вполне нормально, поскольку вы можете не чувствовать себя готовой или наоборот, все ваши друзья уже начали свои месячные, и вы с нетерпением ждете этого дня. Но помните, что наличие менструации означает, что вы здоровы.

Не стоит бояться, все в порядке. Важно знать, как пользоваться средствами личной гигиены в этот период и что нужно учитывать при их использовании.



Что такое личная гигиена во время менструации?

Личная гигиена и чистота всегда важны. Во время менструации, как и обычно, нужно регулярно принимать душ и использовать чистое хлопковое нижнее белье. Нет необходимости использовать специальные очищающие средства или мыло для интимной гигиены.

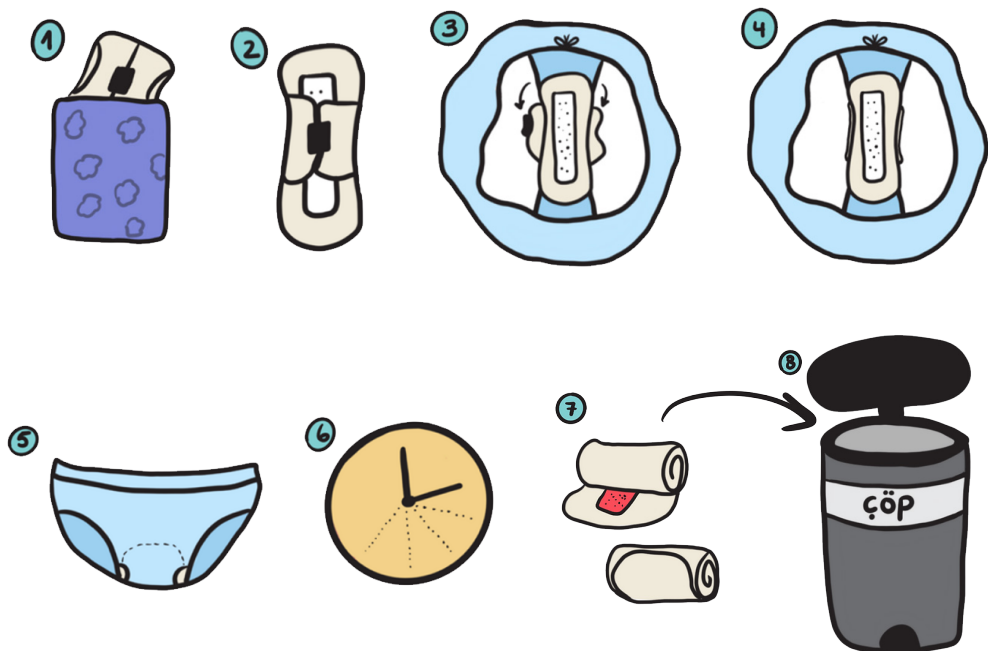
В период менструации можно использовать такие продукты, как прокладки, тампоны или менструальные чаши. Если вы не уверены, какой продукт выбрать, не беспокойтесь, это не так сложно.

Прокладки

Прокладки изготовлены из хлопка и имеют липкую нижнюю часть, которая приклеивается к вашему нижнему белью, предотвращая скольжение и сохраняя кожу сухой и чистой, предотвращая утечки. Важно выбирать продукты без ароматизаторов и парабенов.

Прокладки бывают разных толщин для обильных или скудных менструаций и разных размеров для различных типов телосложения.

Прокладки следует менять в среднем каждые 3-4 часа. Перед заменой прокладки вы должны вымыть руки, вынуть прокладку из упаковки, правильно разместить ее в нижнем белье, завернуть использованную прокладку и выбросить ее, а затем снова вымыть руки.





Тампоны

Тампоны также изготовлены из хлопка и вставляются во влагалище для поглощения менструальной крови. Они имеют форму небольшого предмета, напоминающего помаду. Все тампоны имеют ниточку на конце, чтобы вы могли вытащить его при необходимости. Тампоны бывают разных размеров в зависимости от формы вашего тела и интенсивности выделений. Тампоны следует менять каждые 3-4 часа.

Перед вставкой или заменой тампона вы должны вымыть руки, аккуратно вставить тампон во влагалище, оставив ниточку снаружи, а затем снова вымыть руки. Хотя это и редко, но использование тампонов может

привести к «токсическому шоковому синдрому», когда бактерии вызывают опасную инфекцию. Поэтому важно менять тампоны каждые 3-4 часа и не использовать их вне менструации. Не используйте несколько тампонов одновременно.

Для большего комфорта ночью вы можете предпочесть использовать прокладки. Поскольку вы можете испытывать трудности в привыкании к этому новому этапу жизни и пока не знаете свою анатомию полностью, использование прокладок может быть проще и удобнее для вас.

Менструальные чаши

Менструальные чаши — это еще один продукт для гигиены во время менструации. Они изготавливаются из медицинского силикона или латекса и имеют гибкую форму чаши. Они вставляются во влагалище, чтобы собирать менструальные выделения. Время использования менструальной чаши может варьироваться в зависимости от материала и интенсивности менструального потока.

Обычно менструальная чаша может находиться во влагалище от 8 до 12 часов. Поскольку использование менструальной чаши может быть немного сложнее, она больше подходит для более старших женщин. Перед использованием менструальной чаши обязательно вымойте руки и убедитесь, что ваши ногти чистые. Убедитесь, что чаша правильно расположена и не протекает. Вы должны выбрать чашу, которая подходит для вашей формы влагалища. После каждого менструального цикла необходимо кипятить чашу и хранить ее в гигиеничных условиях.

Вы также можете проконсультироваться с взрослым, который знает, как пользоваться менструальной чашей.

Каждый продукт для менструации имеет свои преимущества. После некоторой практики вы сможете определить, какой метод лучше подходит для вас и какой из них делает вас более комфортной.





Распространенные мифы и факты

Давайте обсудим некоторые распространенные мифы о менструации. Возможно, вы слышали о некоторых из них, но важно продолжать задавать вопросы и искать точную информацию.

Миф: «Менструальная кровь — это грязная кровь!»

Факт: Существует мнение, что менструальная кровь — это грязная кровь, содержащая токсины, которые организм выводит. Это неверно. Менструация — это признак здорового функционирования репродуктивных органов. Каждый месяц матка готовится к беременности, утолщая внутреннюю оболочку. Если оплодотворение не происходит, эта утолщенная оболочка выводится как менструальная кровь. Цвет менструальной крови может варьироваться от темно-коричневого до ярко-красного из-за клеток внутренней оболочки матки.

Миф: «При менструации душ замедляет кровотечение и это вредно.»

Факт: Прием душа не влияет на количество и продолжительность менструального кровотечения. Вы можете принимать душ так часто, как вам нужно, и мыть интимную зону во время менструации.

Миф: «Использование обезболивающих или гормональных препаратов во время менструации вредно. Это приводит к накоплению грязной крови в матке.»

Факт: Если у вас сильные боли во время менструации, использование обезболивающих или гормональных препаратов по рекомендации врача не вредно. Если вы регулярно испытываете сильные менстру-

альные боли, важно проконсультироваться с врачом. Некоторые лекарства могут уменьшать менструальные выделения, но нет риска накопления грязной крови в матке.

Миф: «Нормальная менструация должна длиться не менее 5-6 дней.»

Факт: Продолжительность менструации варьируется от человека к человеку. Продолжительность от 3 до 7 дней считается нормальной.

Миф: «Менструальные спазмы — это психологические проблемы.»

Факт: Менструальные спазмы, которые возникают каждый период и не связаны с каким-либо заболеванием, не являются психологическими, а физиологическими. Они вызваны химическими веществами, вырабатываемыми организмом, которые вызывают сокращение матки. Если вы не можете встать с постели, пойти в школу или участвовать в социальных активностях из-за менструальных болей, проконсультируйтесь с врачом. Возможно, у вас есть или нет какое-то заболевание, и врач может предоставить облегчение от боли или гормональные препараты, чтобы вы могли продолжать свои повседневные занятия.





Миф: «Занятия спортом во время менструации вредны.»

Факт: Занятия спортом во время менструации вполне допустимы и могут даже помочь облегчить некоторые менструальные дискомфорты. Нет необходимости прекращать занятия спортом.



Миф: «Девочкам при первых месячных дают пощечины.»

Факт: В разных культурах существуют различные традиции для девочек, которые начинают менструацию, но в нашей стране практика пощечин не имеет отношения к менструации. Менструация — это признак здоровых репродуктивных органов и уникальный опыт для каждой девушки.

У вас может быть много вопросов о ваших месячных и изменениях в вашем теле. Важно получать точную информацию из надежных источников. Не стесняйтесь делиться своими вопросами с доверенными лицами или школьным психологом. Мы всегда готовы предоставить вам самую точную информацию. Помните, что «Изменения уникальны и различны для всех». Наслаждайтесь взрослением и
УЛЫБАЙТЕСЬ...

✉ kisadiletisim@gmail.com

🌐 www.kisad.org

📞 +90 548 860 14 83

📍 Dede Ismail Sokak No:6,
Köşklüçiftlik, Lefkoşa.

📷 [cohere_kisaa](https://www.instagram.com/cohere_kisaa)

📘 facebook.com/kibriskadin



This brochure was funded by the European Union. Its contents are the sole responsibility of Cyprus Women's Health Research Society (COHERS) and Chamber of Turkish Cypriot Doctors and do not necessarily reflect the views of the European Union.



**KIBRIS TÜRK
TABİPLERİ BİRLİĞİ**