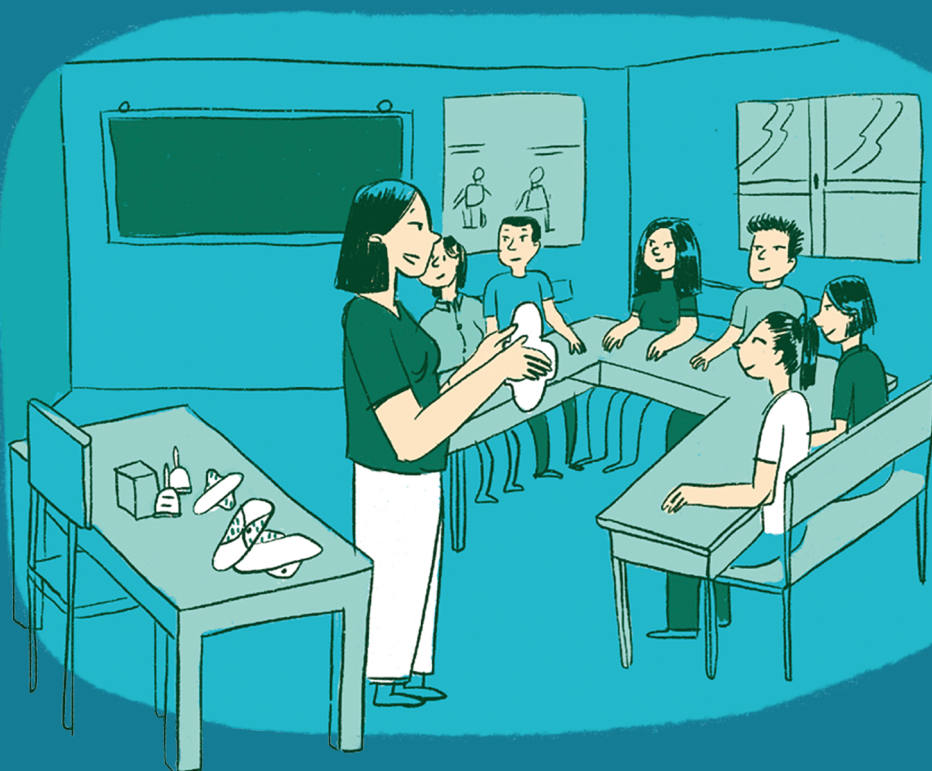


ЗДОРОВ'Я БЕЗ СОРОМУ



ПОГОВОРИМО ПРО МЕНСТРУАЦІЮ ВІДКРИТО?

Менструація – нормальний природний процес, що сигналізує про здоров'я дівчини.

З точки зору фізіології – це вагінальні виділення слизової оболонки ендометрію з певною кількістю крові. Коли у вас почнеться менструація, скажіть про це батькам чи іншому дорослому, якому довіряєте, щоб вони відповіли на всі ваші запитання.

Правильно говорити саме **«менструація»**. Вирази на кшталт «ці дні» чи «критичні дні» роблять цю тему ще більш замовчуваною.

Відсутність базових знань про менструальну гігієну може призводити до стресу і сорому, що впливають на психічне здоров'я підлітків, а також сприяти ранній та небажаній вагітності. А неправильна гігієна – спричинити інфікування статевих органів. До них призводить стигма та сором навколо цієї теми. Але тут немає чого соромитися!

Менструація була загадкою, перш ніж наука змогла її пояснити. Для її тлумачення у стародавніх суспільствах і культурах було створено багато різних ідей та вірувань. Більшість з них вияви-

лися неправильними з точки зору науки, але їх все ще дотримуються в деяких країнах. Ці ідеї називаються менструальними міфами чи табу. Багато міфів припускають, що менструація – це хвороба чи прокляття, і це призводить до переконань, що організм жінки забруднюється, коли вона переживає цей період. Такі міфи викликають дискримінацію жінок і часом можуть знизити дівочу самооцінку, віру в свої можливості та особистісний розвиток.

Дівчата мають проживати менструацію із гідністю, без сорому, насмішок та дискримінації; відчувати свободу вільно спілкуватися на цю тему із батьками, вчителями та однолітками.



“ЦЕ ПРИРОДНА ФУНКЦІЯ
ОРГАНІЗМУ ЖІНКИ”

ІСТОРІЇ ДІВЧАТ:

Насмішки, жарти з боку
однолітків через
менструацію як таку

44,9%

Глузування через
кров на одязі

15,3%

Стереотипні жарти та
зауваження про ПМС
та «критичні дні»

12,4%



30%

хлопців стикалися
з ситуаціями, коли
дівчат дразнили
через менструацію

ЯК ХЛОПЦІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІВЧАТАМ?

Не дразніться і не
жартуйте з цього
приводу,
не насміхайтесь
з дівчат, у яких
менструація. Хлопці
повинні виховувати
себе, своїх друзів
щодо статевого
дозрівання та змін в
організмі і вільно
говорити про це зі
своїми однокласни-
ками, друзями,
мамами та сестрами.





МЕНСТРУАЛЬНА НОРМА:

Вік початку: зазвичай 11-15 років.
Триває до пізніх 40 чи 50 років.

Тривалість циклу: від 21 до 35 днів.
За рік від менархе (першої менструації) цикл має стати регулярним.

Тривалість менструації: від 3 до 7 днів щомісяця.

Виділення: близько 2 столових ложок (30-40 мл). Зазвичай, у жінок і дівчат бувають дні як з рясними, так і з менш сильними виділеннями протягом менструального періоду.

Якщо прокладка заповнюється менш ніж за 3 години – вони занадто рясні. Нормальний колір – від рожевого до коричнево-червоного.

На початку та наприкінці менструації колір може стати темно-коричневим/майже чорним – так буває, коли кров застоюється і не виводиться з організму швидко, це нормально.

Біло-жовті плями/виділення на білизні: вагінальна рідина, рідка або прозора, може бути густою і тягучою (залежать від дня циклу, спричиняються різними факторами) і є нормальною для жіночого організму. А от білі грудкоподібні (на зразок сиру) або жовто-зелені – варто звернутись до лікаря.

“Якщо тебе щось турбує під час менструації (наприклад, в тебе вже довго нерегулярний цикл, або менструація дуже довга) – це привід поділитися переживаннями з довіреним дорослим та записатися на прийом до гінеколога.”

ЗАСОБИ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ: ЯК ОБРАТИ?



Невисока вартість;
Безпечна для здоров'я;
Підходить дівчатам;
Зручна і проста у використанні.



Потрібно часто змінювати;
За цикл використовується багато.



Невисока вартість;
Простий у використанні.



Потрібно часто змінювати;
За цикл використовується багато;
Не завжди безпечний для здоров'я (СТШ);
Не усім підходить.

МЕНСТРУАЛЬНА ЧАША



Багаторазове використання
(екологічний варіант);
Економічно вигідна
(строк придатності 4-8 років).



Висока вартість;
Не усяди наявна на ринку;
Не усім підходить;
Не завжди безпечна для здоров'я;
Складна у використанні (потребує
кип'ятіння, ретельно вимитих рук
та ополіскування при кожній заміні).

“
Перед тим, як починаєте користуватись тим чи іншим гігієнічним засобом, уважно прочитайте інструкцію, де вказано як довго та за яких обставин можливе використання.
”

ЯК ВІДСЛІДКОВУВАТИ МЕНСТРУАЦІЮ?



Слідкувати за менструальним циклом обов'язково, адже це допомагає зрозуміти, чи він регулярний, та скільки він зазвичай триває. Цикл має стати регулярним за рік від початку менструації. Якщо цього не сталося, слід звернутися до лікаря. Відслідковувати менструацію можна за допомогою звичайного календарика або спеціальних застосунків на телефоні.

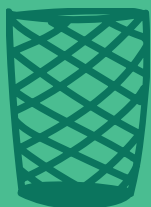


ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА СОБОЮ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

Не забувай змінювати засоби гігієни кожні 4-6 годин. Особливо це стосується тампонів та менструальних чаш, адже їхнє довге використання може призвести до токсичного шоку чи інфікування. Обов'язково мий руки з милом до та після зміни засобу та кип'яти менструальну чашу перед використанням.



ЯК ПРАВИЛЬНО УТИЛІЗУВАТИ ВИКОРИСТАНІ ЗАСОБИ ГІГІЄНИ?



Не викидай використані засоби гігієни в унітаз. Користуйся для цього тільки смітником. Не бійся, що хтось це побачить, адже менструація – нормальний фізіологічний процес, і всі жінки користуються тим чи іншим засобом гігієни під час неї.

Не закопуй та не спалюй використані засоби гігієни. Це дуже погано для екології, адже вони не розкладаються.

ЧИ ПОТРІБНО ХОДИТИ НА ФІЗКУЛЬТУРУ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

- Легкі вправи допомагають регулювати кровотечу і можуть допомогти зменшити біль і судоми.

“ Менструація - не привід пропускати фізкультуру чи заняття спортом, якщо це напряду не рекомендовано лікарем. ”

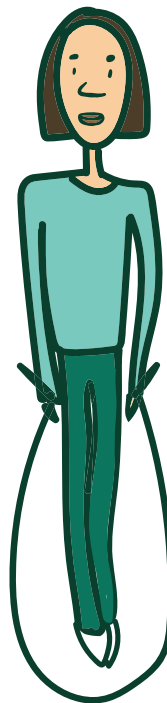
- Не варто пропускати школу через менструацію. Дівчата в цей період можуть брати участь у будь-якій діяльності. Щоб почуватися комфортно в школі, варто тримати в рюкзаку/сумці гігієнічні засоби, аби ви могли у разі потреби скористатись. Якщо менструація застала зненацька, зверніться по допомогу до однокласниці, вчительки або шкільної медсестри.

РАЦІОН:

Дівчатам бажано у цей період їсти продукти, які містять залізо, щоб замінити його втрату через кровотечу. Це червоне м'ясо, сочевиця, зелені листові овочі. Також додати продукти, що містять калій та магній, для кращого режиму сну та попередження стресу, високий вміст кальцію та свіжі фрукти – щоб допомогти вам бути здоровими та полегшити деякі симптоми ПМС.



ВАРТО



НЕ ВАРТО

ЧИ ЗНАЧНИЙ БІЛЬ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ – ЦЕ НОРМАЛЬНО?

Потрібно розрізняти для себе відчуття дискомфорту та справжнього болю. Перше майже завжди супроводжує менструацію через скорочення та спазми матки, особливо у перший день циклу. Оскільки матка є м'язовим органом, це – своєрідна крепатура.

Проте терпіти біль з циклу у цикл та пропускати через нього уроки чи спортивні заняття не варто. Сильний біль є ознакою порушень. Тому, якщо ти його відчуваєш, слід звернутися до лікаря, аби той встановив правильний діагноз та підібрав лікування. Менструація за нормального її перебігу – це не хвороба, і вона не є приводом пропускати заняття.



ЩО ТАКЕ ПМС ТА ЯК ІЗ НИМ БОРОТИСЯ?

Перед менструацією в організмі дівчини змінюється рівень гормонів, що може спричиняти фізичні та психологічні зміни. Вони відомі як ПМС (передменструальний синдром) – комплекс симптомів, які не всі дівчата і не щоразу можуть відчувати приблизно за тиждень до менструації: біль у животі, спині, в грудях, головні болі, зміна настрою, дратівливість, сум та інше. Це природно і не повинно ставати причиною для занепокоєння. Якщо симптоми призводять до сильного дискомфорту, лікар-гінеколог може порадити, як їх можна полегшити.



ІНТЕРАКТИВ «МІФ ЧИ ПРАВДА»



Під час менструації
краще не фарбувати
волосся, його можна
зіпсувати

МІФ

Дівчина може
померти, якщо
вчасно не
змінить тампон

ПРАВДА



Дівчина під час
менструації втрачає
приблизно склянку
крові

МІФ



У дівчат,
які проводять
багато часу разом,
синхронізується
менструація

МІФ

Через менструацію
на дівчину може
напасти акула

МІФ

На менструації
припадає
7 років життя
дівчини

ПРАВДА



ЦІ ДНІ - ЦЕ МЕНСТРУАЦІЯ

НАВІЩО БАНИТИ ЗДОРОВ'Я ДІВЧИНИ?

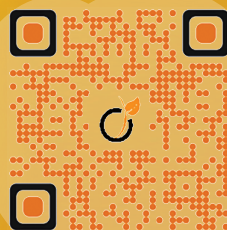
ТВОЄ ДЖЕРЕЛО
ДОСТОВІРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ
ПРО МЕНСТРУАЦІЮ:

М-канал від ЮНІСЕФ
на YouTube.

Співачка Мішель Андраде,
актори Богдан Остапчук
та Анна Трінчер

відкрито про менструальну
гігієну, що хлопцям варто
знати, і чому ця тема
не повинна табуватись.

Переходь за посиланням або QR-кодом
і дізнавайся відповіді на усі свої запитання!
<https://bit.ly/3dt2uCG>





Девід
Бекхем

Орландо
Блум

Юен
Макгрегор

Тарас
Тополя

Дар'я
Коломієць

Ставай U-репортером

ДОЛУЧАЙСЯ до світової команди
Послів доброї волі ООН та українських
зірок, що підтримують U-Report!



ЧЕРЕЗ

скануй
QR код



або



запускай бот
@UReportUkraineBot

та НАДСИЛАЙ слово СТАРТ

Це міжнародний молодіжний проект Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), який через SMS-та онлайн-опитування з'ясовує ставлення молоді до різних аспектів суспільного життя. U-Report — інструмент, завдяки якому молодь може впливати на те, що для неї важливо.

Опитування



Анонімні

Відповіді не прив'язуються до мобільного номера чи профілю U-репортера у соцмережах



Відкриті

Враховується кожна розгорнута відповідь



Безкоштовні

Респонденти не витрачають свої кошти на відправку SMS



Швидкі

Результати опитування відомі вже за кілька годин

Щотижня ти зможеш висловлювати свою точку зору на одну з тем:

- Освіта
- Робота
- Спосіб життя
- Соціальна активність
- Гендерні питання
- Здоров'я
- Толерантність
- І не тільки

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) є світовим лідером, який просуває та захищає права дітей у 190 країнах, включаючи Україну, для охоплення найуразливіших дітей та молоді, які найбільше потребують допомоги. Ми працюємо над тим, щоб зберегти їхні життя. Захистити їхні права. Уберегти їх від шкоди. Дати їм дитинство, в якому вони будуть захищеними, здоровими та освіченими. Дати їм рівні можливості реалізувати свій потенціал, щоб одного дня вони могли зробити світ кращим.

Вебсайт ЮНІСЕФ: unicef.org.ua



ГО «Дівчата» – просвітницький проект, спрямований на висвітлення питань, пов'язаних із жіночою фізіологією та менструальною гігієною. За декілька років активної роботи та проведення лекцій ГО відповіла на сотні «незручних» питань підлітків.

Вебсайт ГО «Дівчата»: divchata.org