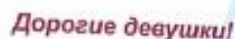


Материалы к уроку разработаны коллективом специалистов по санитарному просвещению. Одобрены Министерством здравоохранения Республики Казахстан и РГП «Научный Центр акушерства, гинекологии и перинатологии» МЗ РК. Материалы предоставлены компанией «Проктор энд Гэмбл» - изготовителем гигиенических средств для женщин Always, Discreet.

Пусть эти дни станут лучше! always 

*Будь Содои-
Будь Звездой!*

12030005



Вы держите в руках учебное пособие программы «Будь собой – будь звездой!», которая проводится в вашей школе. Период взросления – сложный, непонятный и волнующий, в это время у вас появляется много тревог и опасений. Этот буклет поможет вам справиться с ними и приобрести уверенность в себе. Вы найдете здесь много новой информации и ответы на множество вопросов, возникающих у вас в связи с теми изменениями, которые происходят в вашем организме в период полового созревания. Во время урока, который для вас проведет опытный доктор, вы узнаете подробнее о физиологических и психологических изменениях периода полового созревания, а также получите полезные советы, как справиться с проблемами взросления.

Мы желаем Вам здоровья!

Нина Амировна Каюпова,
доктор медицинских наук,
президент Национальной ассоциации
акушеров-гинекологов Казахстана



Образовательная программа «Будь собой – будь звездой!» для девочек-подростков проводится в рамках общенациональной программы «Казахстан-2030», направленной на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения Республики Казахстан.

Календарь прогноза менструации

X — ПМС * - скудные выделения
*** - умеренные выделения *** - обильные выделения

[illegible]

Почему перед менструацией у меня болит грудь?

Это происходит из-за изменения уровня гормонов. Прилив большого количества жидкости в мягкие ткани груди делает ее более чувствительной и болезненной. Не волнуйся, это пройдет на второй или третий день менструации.

У моих двух лучших друзей уже была менструация, а у меня еще нет. Со мной что-то не так?

Скорее всего, с тобой все в порядке, ведь каждый человек уникален. Менструация может начаться в любое время от 10 до 16 лет. Твой организм знает, когда придет правильное время. Но если к 14 годам у тебя не появились признаки полового созревания, а менструация не началась к 16-ти годам – сходи к врачу-гинекологу.

Если у тебя есть вопросы, которые Ты хотела бы задать индивидуально, позвони нам по телефону горячей линии программы «Будь Собой – Будь Звездой!» в Алматы – 8 (727) 2975052 или по телефону для регионов 8-800-080-5052 (звонок по Казахстану бесплатный). Опытный врач-гинеколог ответит на все интересующие тебя вопросы.

Стаимость международных переговоров возмещаться не будет, звонок по Казахстану бесплатный.



Приготовься к увлекательному путешествию!	стр.4
Что со мной происходит?	стр.5
Первая менструация – радостное событие в твоей жизни	стр.7
Твой менструальный цикл	стр.10
Средства женской гигиены:	
Прокладки	стр.17
Ежедневки	стр.21
Ты – звезда!	
1. Первый шаг к нежной коже	стр.25
2. Твоим волосам нужно больше внимания!	стр.26
3. Почему я потею?	стр.26
4. Улыбайся!	стр.27
5. Здоровое питание – прекрасное самочувствие	стр.28
6. Ты становишься взрослой	стр.30
7. Твой идеальный образ	стр.31
Вопросы и ответы	стр.33
Календарь прогноза твоего цикла	стр.34

На пороге полового созревания

«Что со мной происходит?»

Такой вопрос рано или поздно задает себе каждая девочка. Все вокруг тебя вдруг изменилось, меняешься и ты сама. Да, это переходный возраст, ты вступила в период полового созревания.

Период полового созревания – это период, когда девочка превращается в женщину. Ты взрослеешь, твой организм меняется. Это происходит не только с тобой, но и со всеми твоими подругами. Выражение «половое созревание» тебе может показаться странным, если ты слышишь его впервые. Этот буклет поможет тебе разобраться в том, что происходит, и ответит на многие твои «как?» и «почему?»

- Ты узнаешь, какие изменения будут происходить с тобой, и сможешь разобраться в них.
- Ты сможешь подготовиться к изменениям и почувствовать себя уверенней.
- Ты найдешь здесь полезные советы и ответы на многие вопросы, которые волнуют девочек.

Также ты сможешь поговорить на темы, волнующие тебя.

Возможно, эти темы вызывают у тебя смущение. Так бывает. Не стесняйся, такой разговор поможет тебе стать более спокойной и уверенной.

Как это сделать? Попроси свою маму или старшую сестру ответить на твои вопросы. В их жизни тоже был такой период, и поэтому их опыт поможет тебе. Если тебе трудно будет спросить об этом с глазу на глаз, напиши записку.

Вступая в свой подростковый период, будь смелой и помни: все зависит только от тебя!

Вопросы и ответы

Должна ли я сесть на диету?

В этом нет необходимости. Сейчас твоё тело быстро растёт, так что диета может повредить тебе. Но помни, что как недостаточный, так и избыточный вес может быть причиной нарушения сроков полового созревания. Для поддержания нормальной массы тела тебе необходимо полноценное сбалансированное питание, обеспечивающее нормальное прохождение процессов обмена веществ. Ешь больше овощей и фруктов и исключи из рациона нездоровую пищу. А также занимайся спортом или делай зарядку по утрам.

Почему я испытываю тяжесть и неудобства?

Ты чувствуешь себя немного неуклюжей и не знаешь, как вести себя, как двигаться, куда деть руки? Через это прошло большинство подростков. Это происходит потому, что твой организм растёт и изменяется очень быстро. Перед первой менструацией твой организм скапливает больше жидкости, чем обычно, в результате чего ты становишься неповоротливой. Уделяй больше времени спорту – это поможет тебе освоиться с твоим меняющимся телом.

Будет ли от меня пахнуть во время менструации?

Менструальная жидкость начинает пахнуть, когда соприкасается с воздухом. Если ты будешь менять прокладку не реже, чем через каждые 4-6 часов, то есть не менее 4-х раз в день, и регулярно мыться, неприятного запаха не будет.



7. Твой идеальный образ

Красота — это здоровье, и красота твоего тела зависит от здорового к нему отношения. Запомни, что прекрасные тела, которые ты видишь по телевизору и в журналах — нереальны. Они не похожи и не должны быть похожи на тела большинства девушек и женщин. Полюби свое тело таким, какое оно есть — так ты легче и быстрее сможешь завоевать всеобщее уважение и восхищение.

Хочешь совет?

Найди что-нибудь, что у тебя получается хорошо, например, школьный предмет или вид искусства, и сфокусируйся на достижении успеха в этой области.

Чтобы не оставить места для недовольства собой, каждый день записывай три вещи, которые ты не хотела бы в себе менять.

Сконцентрируйся на своих способностях, умениях и достоинствах вместо недостатков и поражений.

Всегда думай о том, как достичь реальных целей. Ни один человек в мире не может быть всем сразу, и никто не ждет от тебя совершенства. Каждый день совершай хотя бы один хороший поступок.

Будь активнее, занимайся спортом. Ты можешь заняться теннисом или бальными танцами, пойти на плавание или просто кататься на роликах с друзьями. Ведь спорт — это лучший способ достичь красивой и стройной фигуры.

Делай зарядку. Так ты сможешь снять стресс и почувствовать себя сильнее и счастливее.



31

Приготовься к увлекательному путешествию!

Возможно, ты уже начала замечать изменения, которые происходят с твоим организмом. Меняется твое тело, настроение, кожа, волосы, характер. Эти изменения происходят так быстро! Но, на самом деле, это — очень интересное время. Ведь еще несколько лет, — и ты станешь совершенно другой — ты станешь взрослой.

Когда это произойдет?

Период полового созревания обычно начинается в возрасте 8-13 лет или немного позже, ведь организм каждой девочки устроен по-разному. За происходящие в твоём организме изменения отвечает одна из желез твоего организма — гипофиз. У одних девочек он более активен, у других — менее. И то, и другое находится в пределах нормы. Очень важно, чтобы твой мозг запустил процесс полового созревания, когда твой организм будет готов к этому.

Менструации — что это?

Наступление менструаций — это одно из самых грандиозных изменений, которое произойдет с твоим организмом.

«Что такое менструация?»

«Когда она начнется?»

«Что мне надо знать об этом?»



Все в порядке

Конечно, все изменения, происходящие с тобой, будут происходить постепенно. Ты не поменяешься радикально за одну ночь. Иногда ты меняешься быстро, а иногда изменения происходят медленнее, в течение нескольких лет, и длятся до 16-17 лет.

4

Что со мной происходит?

Период полового созревания — это время, когда женский организм достигает биологической половой зрелости, и тело девушки готовится к рождению детей.

Это происходит в результате активизации гипофиза и изменения уровня гормонов. Гормоны — это химические вещества, которые активно влияют на организм в целом и управляют развитием половой системы во время полового созревания.

Гипофиз посылает сигнал двум другим железам в твоём организме — яичникам. Они вырабатывают главный гормон женского организма — **эстроген**, который и вызывает эти изменения. У мальчиков процесс полового созревания происходит в возрасте от 10 до 17 лет и регулируется гормоном **тестостероном**.

Меняется все твоё тело

Сейчас ты развиваешься очень быстро. Ты становишься выше, твоё тело приобретает более округлые женственные формы. Твои бедра становятся шире, и твоя грудь начинает расти. Возможно, ты начнешь набирать вес. Все это естественно — многие девочки становятся полнее в подростковом возрасте. В новом теле ты можешь чувствовать себя неловко, пока не привыкнешь к новым размерам и формам. Будь активнее, правильно питайся, займись спортом. Физическая нагрузка сделает твоё тело красивым, гибким и сильным и поможет привыкнуть к новому состоянию.

6. Ты становишься взрослой

Ты замечаешь, как меняется твоё настроение, в голову приходят новые, непривычные мысли, ты даже с подругами теперь разговариваешь по-другому. Ты становишься женщиной. Возможно, эмоциональные изменения произойдут раньше, чем твоё тело полностью сформируется, возможно — позже. В любом случае — будь готова к этому:

- Ты начнешь мыслить так же, как и взрослые.
- Ты начнешь больше разбираться в своих ощущениях, как позитивных, так и негативных, и научишься лучше их выражать.
- Иногда тебя будет раздражать каждая мелочь. Ты будешь много плакать, даже из-за ерунды. Постоянное плохое настроение часто сопровождает период полового созревания. Старайся не давать ему волю. Погуляй на свежем воздухе, включи любимую музыку, займись гимнастикой.
- Ты можешь стать более застенчивой. Больше улыбайся — так тебе легче будет общаться с людьми.
- Ты будешь сравнивать себя со своими друзьями. Тебе будет казаться, что в тебе одни недостатки. Не верь этому ощущению — каждый человек уникален, и ты хороша такая, какая ты есть!
- Ты станешь более женственной.



5

30

Это полезно!

- Углеводы обеспечивают энергией твой мозг и нервные клетки!
- Витамины жизненно важны для твоего здоровья и поддержания твоего организма в тонусе.
- Кальций помогает строить и поддерживать твои кости и суставы на протяжении всей жизни, особенно во время полового созревания, когда ты растешь, и твои кости растут вместе с тобой.
- Белки и железо – это строительный материал для мышечной ткани, хрящей, кожи и крови. У многих девочек-подростков имеется дефицит железа, который также называется анемией. Тебе необходимо включить в рацион пищу, богатую железом и витамином С.

Знаешь ли ты, что:

В организме человека около 1 кг кальция и 99% его содержится в костях. Именно от кальция зависит прочность костей. Кости человека формируются на 97% только к 20 годам.

29

Постепенно у тебя формируется грудь

Часто бывает, что одна грудь немного больше другой. К концу периода полового созревания эти различия исчезнут, хотя абсолютной симметрии не бывает. Когда твоя грудь сформируется, начни носить бюстгалтер. Он поддержит твою грудь и прикроет ее. Это поможет тебе чувствовать себя более комфортно. К тому же, в продаже масса бюстгалтеров забавных расцветок и дизайна. Ты сможешь выбрать тот, который подойдет именно тебе. Только убедись, что он хорошо сидит на тебе, нигде не трет и не давит.

Что еще произойдет?

На пороге взросления с тобой происходит множество событий:

- Твой организм растет, и тело становится полнее.
- Твоя кожа становится более жирной, и на коже появляется угревая сыпь (прыщи).
- Твои волосы становятся более жирными.
- Твое тело начинает выделять пот и появляется запах.
- У тебя начинают расти волосы подмышками и на лобке.
- Начинаются вагинальные выделения.
- Начинается менструация.

В этой брошюре ты сможешь найти много полезной информации об этом.

6

Первая менструация - радостное событие в твоей жизни

Наверняка самым впечатляющим событием во время полового созревания станет для тебя первая менструация. Не стоит бояться ее. Менструальные выделения или менструация – это вполне нормальный и здоровый процесс, происходящий в организме каждой взрослой женщины. Это часть естественного цикла (менструального цикла), в процессе которого в твоём организме происходят изменения, подготавливающие твой организм к рождению детей.

Как это бывает?

Начало твоей первой менструации ты заметишь, когда из твоего влагалища начнут появляться жидкость и кровь (также это называется менструальными выделениями). У большинства девушек и женщин менструация идет каждый месяц в течение 3-7 дней. Возможно, в первый раз она начнется неожиданно – это вполне нормально. Так же она начинается у большинства девочек.

Менструация может быть нерегулярной

В самом начале твой цикл может быть нерегулярным. Между первой и второй менструацией возможен перерыв до шести месяцев! Также может быть, что первая менструация пройдет за один день, а то время как вторая – за десять дней. Такое случается у большинства девочек. Цикл останется нерегулярным до тех пор, пока твой организм не выработает свой внутренний режим. Фактически, для этого может потребоваться два или три года.

7

5. Здоровое питание = прекрасное самочувствие

Наличие менструации – признак того, что ты здорова. Чтобы сохранить здоровье, обрати внимание на то, что ты ешь. Твой организм быстро растет, поэтому тебе необходимо много энергии, которую тебе может дать только сбалансированное, здоровое питание, содержащее все элементы, которые необходимы твоему организму. Какие питательные вещества и витамины, и какие продукты необходимы тебе сейчас?

- Сложные углеводы – цельнозерновые изделия, хлеб, макароны, овсянка.
- Витамины – свежие фрукты и овощи.
- Кальций – молоко и молочные продукты, например, молочные коктейли, йогурты и сыры.
- Белки и железо – говядина, бобы, гречка, йогурт, яблоки и абрикосы.
- А что насчет шоколада и сладостей? Что ж... они доставляют удовольствие и положительно влияют на твоё настроение, но увлекаться ими не стоит.

При выборе продуктов обращай внимание на количество содержащихся в них калорий, чтобы всегда оставаться энергичной во время физических нагрузок!

28

4. Улыбайся!

Чтобы всегда иметь ослепительную улыбку, не забывай о своих зубах! Не забывай регулярно чистить зубы утром после завтрака и вечером перед сном качественной зубной пастой, которая укрепляет зубы и предотвращает развитие кариеса и болезней десен. Соблюдай соответствующую зубную гигиену и улыбайся!

- Лучше чистить зубы дважды в день тщательно, чем несколько раз в день, но в спешке.
- Тщательная чистка зубов должна занимать не меньше трех минут.
- Чистить зубы необходимо движениями щетки "вверх-вниз".
- Запомни, что необходимо очищать все поверхности зубов: жевательные, со стороны губ, щек и языка.



27

Когда у меня будет первая менструация?

У большинства девочек менструации начинаются в возрасте 10-16 лет. Твоя первая менструация должна начаться где-то в это время. Это произойдет тогда, когда твой организм будет готов к этому. Однако если до 16 лет у тебя не началась менструация, необходимо обратиться к врачу-гинекологу.

Приближение твоей первой менструации ты заметишь

по следующим признакам:

- это произойдет примерно через два года после того, как начнет развиваться твоя грудь;
- во время или после того, как у тебя появятся волосы подмышками и на лобке;
- после того, как ты начнешь замечать вагинальные выделения на нижнем белье.



8

Начались вагинальные выделения? Скоро начнется и менструация.

Вагинальные выделения — это прозрачная или белесая жидкость, исходящая из твоего влагалища. Эти выделения — нормальное и здоровое явление. Они защищают влагалище от высыхания и предотвращают появление инфекций. Когда ты впервые замечаешь выделения на своем нижнем белье (кремообразное белое вещество), это обычно означает, что приближается твоя первая менструация. Если твои выделения более вязкие, имеют желтоватый или темный цвет, неприятно пахнут, ты испытываешь зуд или жжение — это может быть признаком вагинальной инфекции. Скажи об этом маме или обратись к врачу-гинекологу. Большинство вагинальных инфекций легко вылечиваются, однако запускать их не стоит.

Правильная интимная гигиена защитит тебя от инфекций.

- Следи за своей чистотой, принимай душ каждый день.
- Запомни! Если ты употребляешь антибиотики, наверняка могут появиться вагинальные инфекции.
- Во время менструаций носи хлопчатобумажное белье, ограничь использование белья из синтетических материалов.

Почему у меня болит живот во время менструации?

Большинство девушек и женщин знают о том, что во время менструации может болеть живот. Это называется «менструальными болями» и происходит из-за того, что в начале менструации матка сжимается. Если у тебя начнутся спазмы, ты почувствуешь боль в животе, пояснице или даже в ногах.

9

2. Твоим волосам нужно больше внимания!

Половое созревание — сложный период не только для твоей кожи. Твои волосы могут стать жирнее, толще и грубее. Это касается и кудряшек, и прямых волос. Очень важно регулярно поддерживать их здоровье.

Регулярный уход — красивые волосы

- Регулярно (по мере загрязнения) мой волосы шампунем.
- После мытья шампунем используй легкий кондиционер, увлажняющий волосы, чтобы волосы оставались здоровыми и легко расчесывались.
- Расчесывай влажные волосы расческой с крупными зубьями. Щетка может разрушить структуру волос.

3. Почему я потею?

В переходном периоде потовые железы каждой девочки начинают работать активнее. Потоотделение — абсолютно нормальное явление, причем очень важное — оно регулирует температуру тела. Всего на теле каждого человека находится около 2,5 миллионов потовых желез, большее количество которых расположено в подмышках. С началом периода полового созревания кроме потоотделения усиливается и естественный запах тела.

Как предотвратить появление запаха?

- Принимай ванну или душ как минимум один раз в день, чтобы смыть грязь и пот с кожи. Удостоверься, что твои подмышки вымыты тщательно.
- Используй дезодорант/антиперспирант не менее одного раза в день.
- Носи одежду из дышащих материалов, таких как хлопок.
- Всегда принимай ванну или душ после зарядки. Если у тебя нет возможности принять душ, смени одежду на чистую.

Знаешь ли ты, что:

- Потовые железы располагаются на всем твоем теле, кроме губ и ушей.
- У женщин больше потовых желез, чем у мужчин.
- Женщины и мужчины потеют по-разному. Поэтому их дезодоранты и антиперспиранты тоже разные. Для защиты от потоотделения выбери такой, который создан специально для женщин.



26

Ты - звезда!

1. Первый шаг к нежной коже

От чего появляется угревая сыпь?

Во время периода полового созревания сальные железы начинают работать активно и выделять больше кожного сала (маслянистое вещество, которое защищает кожу от пересыхания). Когда работа сальных желез нарушается, излишнее кожное сало и мертвые кожные клетки забивают поры твоей кожи. Бактерии, живущие на коже, размножаются в закупоренных порах и вызывают воспаление. В результате образуются прыщи (угревая сыпь). Это вполне обычное явление. Угревой болезнью страдает 90% подростков. Помоги своей коже пережить период твоего взросления, чтобы надолго сохранить ее молодой и красивой. Приготовься к тому, что угревая сыпь не исчезнет за одну ночь – тебе потребуется масса терпения, но оно того стоит!

Хорошие привычки – здоровая кожа

Ежедневно ухаживай за кожей.

- Умывайся дважды в день – утром и вечером. При этом используй моющее средство или лечебный лосьон от угревой сыпи.
- Держи свои руки подальше от лица, не выдавливай и не отдирай прыщи.
- Ешь больше овощей и фруктов, пей много воды (1,5-2 литра в день). Обязательно ограничь употребление нездоровой пищи: жирной, соленой, консервированной, сладкой.
- Всегда спи на свежем белье, тщательно стирай свою наволочку как минимум раз в неделю.
- Во время пребывания на солнце пользуйся лосьоном от загара с SPF (фактор защиты от солнца) не менее 15.



25

Как облегчить боль при спазмах?

- Попробуй помассировать живот, согрейся сама и согрей ноги.
- Теплая, но не горячая грелка на животе поможет расслабить мышцы, и ты почувствуешь себя лучше. Ты можешь также расслабиться, почитать журнал или посмотреть телевизор.
- Иногда помогают легкие, приятные упражнения, к примеру, такие, какие ты выполняешь во время утренней зарядки.
- Пойди погулять с собакой или покатайся на велосипеде с друзьями.

Если спазмы преследуют тебя длительное время и создают проблемы, скажи об этом маме, а если боль сильная и постоянная – сходи к врачу-гинекологу.

Твой менструальный цикл

Возможно, подробное описание того, что происходит в твоём организме, покажется тебе похожим на научную лекцию. Но знание о том, что происходит во время «менструального цикла», поможет тебе поднять завесу тайны с тех изменений, которые с тобой происходят. Ты сможешь прогнозировать, когда у тебя наступит очередная менструация, – после того, как упорядочится твой цикл.



10

Фазы менструального цикла

Превуляция. Важная часть организма женщины – женские репродуктивные железы яичники, содержащие тысячи яйцеклеток (женских половых клеток). Раз в месяц эстроген посылает яичнику сигнал отпустить одну яйцеклетку. Яичники поочередно освобождаются от яйцеклеток: сначала левый яичник, а через месяц – правый. В это же время набухает эндометрий – слизистая оболочка, выстилающая матку изнутри.

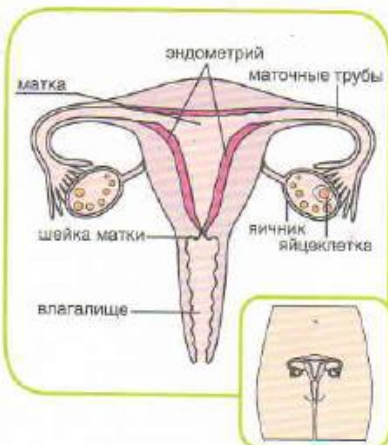
Овуляция.

После того, как яйцеклетка отделилась, она проходит вдоль фаллопиевых труб к набухающему эндометрию. Если в это время сперматозоид (мужская половая клетка) оплодотворяет яйцеклетку, наступает беременность.

Предменструальный период.

Если яйцеклетка не была оплодотворена, она разрушается и эндометрий становится ненужным. Уровень гормонов в организме падает, эндометрий разрушается и выходит вместе с выделениями.

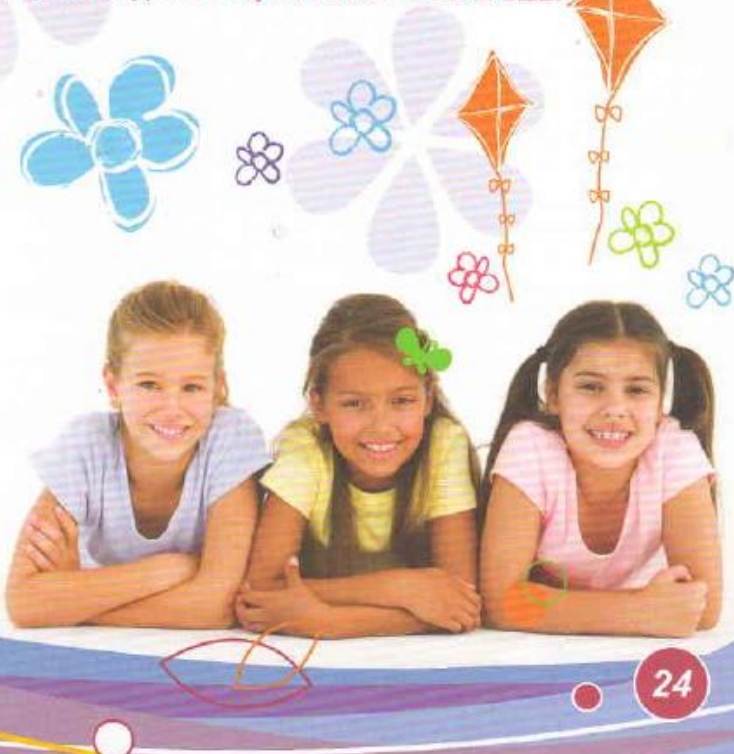
Менструация. Эндометрий покидает организм через влагалище в виде красноватой жидкости, смешанной с кровью. Это и есть менструация.



Ежедневки – важный аксессуар ежедневной гигиены. Для современной девушки пользоваться ежедневками каждый день так же естественно, как чистить зубы, принимать душ каждое утро, менять белье каждый день или пользоваться дезодорантами. Используй их каждый день, когда у тебя нет менструации, и ты все время будешь ощущать свежесть, каждую минуту твоего дня. А это так важно для хорошего настроения!

И помни:

ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ ТАК, КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ!



Ежедневки

Существует множество разновидностей ежедневков. Ты можешь выбрать те, которые подойдут именно тебе. При этом лучше всего отдать предпочтение самым тонким ежедневкам – так ты не будешь ощущать их. Хитом сезона стали уникальные ежедневки с кружевным дизайном. Они идеально подходят для любого типа белья, а их нежный кружевной дизайн добавляет последний штрих к образу и дарит внутреннее ощущение красоты и свежести, так необходимое в твоей повседневной жизни и в отношениях с людьми.

Варианты ежедневков – классические и Multiform, с запахом и без запаха.

Multiform подойдут к любому белью



Deo Summer Fresh

Твой маленький секрет солнечного настроения и легкой свежести на весь день.



Deo Water Lily

Ароматизированные ежедневки с тонким ароматом водяной лилии.



Air

Посмотри, они дышат!



Deo Ocean Breeze

Ароматизированные ежедневки, вдохновляющие и свежие, словно волны океана.



Normal Plus

Свежесть и комфорт на каждый день.

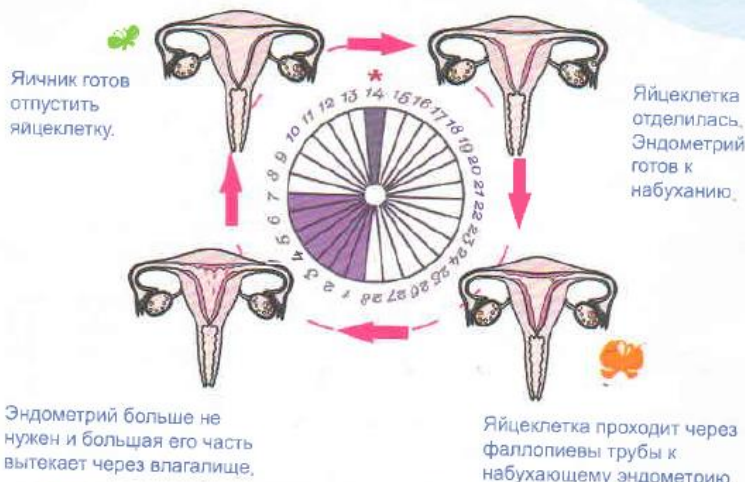
Plus – еще одна разновидность ежедневков. Уникальная поверхность позволяет закрепить их так надежно, что ты можешь быть уверена – они не сдвинутся с места.

Свежесть каждый день, как после душа!

Цикл повторяется месяц за месяцем

Слово «менструация» происходит от латинского слова «луна» и означает «лунный цикл». Менструальный цикл – это период от первого дня одной менструации до первого дня следующей. Он состоит из менструации и обычных дней месяца. Длительность менструального цикла различна и составляет от 21 до 35 дней – в среднем 28 дней. По истечении этого времени цикл начинается снова.

■ Овуляция ■ Менструация



Беременность может наступить в любой момент после начала менструаций. Но организм девочки еще не готов к вынашиванию и рождению ребенка, или – что еще хуже – к аборту. Помни, что половая жизнь, начатая слишком рано, или ранняя беременность могут помешать тебе исполнить свои мечты и реализовать планы.

Что такое предменструальный синдром (ПМС)?

У некоторых девушек и женщин перед менструацией (за 1-14 дней до нее) появляются специфические симптомы, названные *предменструальным синдромом - ПМС*.

Эти симптомы являются результатом изменений на гормональном уровне. Это может быть головная боль, боль в пояснице, сильный аппетит, депрессия, плохое настроение, чувствительность грудной железы, боль в мышцах, общая усталость, увеличение веса или ощущение вздутия живота. Также могут выступить прыщи на коже.

Несколько советов, как легче преодолеть ПМС:

- регулярно делай зарядку;
- ограничь употребление кофе, соли и газированных напитков;
- для облегчения боли и спазмов попроси лекарство у своей матери или гинеколога;
- проконсультируйся с врачом-гинекологом, если боль сильная.

Пусть это станет привычкой

Каждой женщине полезно вести календарь своих месячных, чтобы знать, когда пойдут следующие месячные и следить за своим здоровьем.

Ты можешь использовать календарь, размещенный в этой брошюре на 34-й странице.

Каждый месяц отмечай дни своей менструации и периода ПМС. Подсчитай дни с первого дня одной менструации до первого дня следующей. Это и будет продолжительность твоего менструального цикла!

Пример заполнения календаря прогноза менструации

X – ПМС * - скудные выделения

** - умеренные выделения *** - обильные выделения

[illegible]

Для того, чтобы всегда чувствовать чистоту и свежесть, были созданы специальные ежедневные прокладки - "ежедневки". Они предназначены не для "критических дней", а для обычных дней месяца, то есть для ежедневного использования. Ты не знаешь наверняка, когда появятся выделения, поэтому используй ежедневки вне зависимости от выделений, и ты в любой день сможешь чувствовать такую чистоту и свежесть, как будто ты меняла белье.



Ежедневки сделаны из мягкого впитывающего материала, а внизу имеют клейкую сторону, которая надежно приклепляется к твоему белью. Основной принцип использования "ежедневок" тот же: нужно снять защитную полосу и приклеить "ежедневку" к трусикам. После использования скатай "ежедневку" в тряпочку и выкинь в мусорное ведро.



Ежедневки

Как ты уже знаешь, в переходный период у девочки начинаются выделения. Обычно эти выделения незначительны, а иногда их не бывает вообще. Насколько обильно и как часто они будут идти - зависит от индивидуальных особенностей твоего организма.

Однако выделения загрязняют белье, а влажная среда способствует размножению бактерий, которое сопровождается появлением специфического запаха. Поэтому очень важно поддерживать личную гигиену и следить за своей чистотой: менять белье и принимать душ каждый день. Это важно, даже если у тебя нет никаких выделений.



Популярные вопросы о менструации

Можно ли принимать душ во время менструации?

Не просто можно, а нужно! Во время менструации очень важно сохранять тело в чистоте, так что принимай душ каждый день.

Есть ли что-нибудь, чего нельзя делать во время менструации?

Нет, ты не должна ни в чем себя ограничивать, ведь менструация – нормальный процесс, который протекает у каждой здоровой женщины. Ходи в школу, помогай по дому, встречайся с друзьями, играй в спортивные игры – живи полной жизнью! Однако лучше не носить тяжести, не плавать в открытых водоемах и не сидеть на холодном.

Сколько крови обычно теряешь во время менструации?

У каждой из нас месячные проходят по-своему. В среднем за время менструации выделяется 4-12 чайных ложек менструальной жидкости, и только небольшую часть этого объема составляет кровь. Твой организм содержит больше 5-ти литров крови. По сравнению с этим ты теряешь совсем немного крови, так что твой организм очень быстро восстановится.



Какие средства женской гигиены нужно использовать в течение месяца?

Во время менструации девушки и женщины используют прокладки, а в обычные дни – ежедневки. Прокладки предназначены для того, чтобы впитывать менструальную жидкость и дарить тебе уверенность и комфорт, а ежедневки дают тебе ощущение чистоты и свежести на целый день.

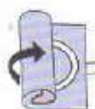


Средства женской гигиены (более подробную информацию о них ты можешь найти на 17-24 стр.)

- прокладки
- ежедневки

15

Как пользоваться прокладкой?



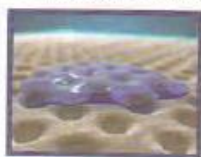
1. Сорви защитную полоску, которая закреплена на клейкой стороне прокладки и плотно прижми прокладку клейкой стороной к ластовице трусиков.
2. Затемними защитную полоску с крылышек, заверни их за края трусиков и плотно прижми с обратной стороны.
3. После использования оторви прокладку от трусиков, заверни в туалетную бумагу или в упаковку от новой прокладки и выбрось в мусорный бак. В унитаз использованные прокладки бросать нельзя, так как они могут засорить канализацию.
4. Обязательно мой руки до и после того, как менять прокладку.



20

Качественные прокладки обеспечивают защиту на 5 звезд и дают тебе 100% уверенность в себе!

Ультрасовременные прокладки, такие как Always 5 звезд, наделены новым, необычайно женственным дизайном. Они очень тонкие, поэтому их невероятно удобно носить. Они незаметны, даже когда ты надеваешь что-нибудь обтягивающее. И при этом они абсолютно надежны.



Надежные прокладки должны иметь:

Верхний слой в виде сот, которые пропускают жидкость внутрь и не дают ей выходить наружу, позволяя оставаться коже сухой и чистой.



Внутренний слой с супервпитывающим материалом, который превращает жидкость в гель и надежно запирает ее внутри, обеспечивая превосходную сухость. Качественные ультрасовременные прокладки имеют большее количество геля внутри. А это значит, что они способны впитывать жидкость быстро, и смогут обеспечить мгновенную защиту в любой момент.



Особый внутренний слой с голубыми зонами, которые обеспечивают защиту двойного действия: прокладки отлично впитывают в центре и по краям, а голубые зоны защищают от протеканий.



Улучшенные эластичные крылышки с шестью растягивающимися зонами, легко повторяющими форму белья и предотвращающими протекание по краям. Они надежно крепятся на белье так, что прокладка остается на месте, как бы ты ни двигалась.

Always продуман до самой последней детали, окружая тебя дополнительной заботой и защитой на 5 звезд. С Always ты всегда сможешь чувствовать себя уверенной на 100% в любой день месяца.

19

Популярные вопросы о менструации

Где можно купить средства женской гигиены?

Ты можешь купить прокладки и ежедневки в супермаркете, в магазине у дома или в аптеке. Если ты чувствуешь неловкость при покупке этих товаров, попроси свою маму или старшую сестру купить их.

Что подходит именно тебе?

Девушки и женщины используют различные средства женской гигиены, в зависимости от того, какие средства им удобны. Мы рекомендуем тебе начать с тонких прокладок Ultra и ежедневков.

А если менструация начнется в школе?

До тех пор, пока твой цикл не упорядочился, особенно в первое время, менструация может начаться неожиданно.

Что делать? Не бойся!

Приготовься к «таким дням». Носи несколько прокладок в школьной сумке. Так что даже если менструация начнется в школе, ты будешь готова к этому.

Попроси подругу, школьную медсестру или учительницу помочь тебе. У них наверняка есть запасная прокладка. О менструации знают все женщины и охотно тебе помогут.



16

Прокладки

Одним из обязательных средств защиты во время менструации являются одноразовые тонкие прокладки Ultra. Они предназначены для того, чтобы впитывать менструальную жидкость. Сверху прокладка имеет впитывающий слой, а снизу – клейкую основу, которая надежно прикрепляется к трусикам.

Большинство девушек и женщин используют во время менструации тонкие прокладки Ultra. У некоторых из них менструальные выделения сильные, у других – легкие, а у третьих – средние. Поэтому прокладки имеют разную длину и различаются по каплям, изображенным на упаковке, которые означают различную впитывающую способность прокладок.

Если у тебя чувствительная кожа, ты можешь выбрать прокладки с мягкой, как хлопок, поверхностью – Sensitive. Для того, чтобы выбрать подходящие прокладки, попроси кого-нибудь помочь тебе, например, свою маму.



Light для слабых и умеренных выделений.



Super для обильных и очень обильных выделений.



Normal для умеренных и обильных выделений.



Night самый длинный вариант прокладок для надежной защиты от протеканий на всю ночь.



Sensitive для умеренных выделений.

Как часто нужно менять прокладку?

Чтобы сохранить чистоту и свежесть и предотвратить распространение неприятного запаха и бактерий, меняй прокладку как можно чаще. В среднем прокладка рассчитана на использование не больше чем 4-6 часов, то есть менять прокладку нужно 4 раза в день или чаще, если выделения обильные. Твоя прокладка может протечь, если ты носишь ее слишком долго. Каждая прокладка маркирована синими зонами, обозначающими границы, которые заполняются за это время. Ночью лучше использовать прокладку Night.

