

Co při „tom“ používat?

Na výběr máš mezi vložkami, tampony, menstruačními kalhotkami a kalíškem. Každá pomůcka má své výhody a nevýhody a každému bude vyhovovat něco jiného.

Vložky jsou taková klasika. Existují v různých rozměrech, mají různou savost a můžou mít křídélka pro uchycení na kalhotky.

Těsně před menstruací a na jejím konci, kdy jde jen o pár kapek, je možné si vzít intimku (slipovou vložku). Vložky je vhodné měnit nejpozději po 4 hodinách (ale v noci kvůli tomu nemusíš vstávat, vezmi si noční vložku, která je delší a savější).



Tampony mají výhodu v tom, že se s nimi můžeš při menstruaci chodit koupat a opravdu nejsou vidět pod prádlem. Jsou super třeba když nosíš upnuté oblečení nebo věci na sport.

Vyžadují aplikaci do pochvy (chce to trochu cviku). Mají různé velikosti a savosti v závislosti na síle menstruace. Před použitím si přečti příbalový leták.

Menstruační kalhotky existují v mnoha střížích, velikostech a různých savostech. Výhodou je, že šetří životní prostředí, a vydrží asi dva roky. Přečti si příbalový leták a řiď se návodem.

Na jednu menstruaci potřebuješ alespoň 3 ks, abys stihla kalhotky vyprat a usušit před jejich výměnou. Kalhotky vydrží asi 6 až 8 hodin, takže pokud máš ty s vyšší savostí, tak celý den ve škole v pohodě zvládneš.

Menstruační kalíšek je pomůcka z lékařského silikonu, která vydrží mnoho let. Musíš si vybrat vhodnou velikost a aplikace vyžaduje ještě trochu víc zručnosti než při použití tamponu.

Po naplnění krví se kalíšek jednoduše vylije, opláchně vodou a může se znovu zavést. Pozorně si přečti příbalový leták a řiď se návodem. Po skončení menstruace kalíšek vyvař v horké vodě a schovej na příště.

Sotriment Bella for Teens

Vložky

Najděte ideální vložku vyhovující vašim potřebám v jednom z barevných balíčků: **jemná a tenká**, tedy taková, která vám zajistí pocit bezpečí během menstruace.



Noční vložky

Neparfémované, ultratenké noční vložky. Jsou o něco delší než běžné vložky, takže zajišťují klidný a pohodlný spánek.

Slipové vložky

Ultratenké slipové vložky, které se **dokonale přizpůsobí spodnímu prádlu**. Mají tři jedinečné vzory a designy obalů.



Tampony

Tampony bez aplikátoru, přizpůsobené tvarově speciálně pro mladší dívky.



Menstruační kalíšek

Menstruační kalíšek je **opakovaně použitelným** výrobkem pro menstruaci. Objem 25 ml.



Intimní hygiena

Intimní gel a pěny obsahují přírodní lněný biokomplex, **D-panthenol** a **alantoin**. Poskytují každodenní hygienu pro intimní oblasti.

Soutěže

Pro více informací a pravidelné soutěže sleduj náš Facebook, Instagram a TikTok **@bellaforteenscz**



Tento leták má pouze informativní charakter.



Moje první menstruace



Okružní 1174, 25081 Nehvizdy
+420 226 212 300 | cz-info@tzmo-global.com | www.tzmo.cz

Jak „to“ probíhá?

Držíš v ruce malého kapesního průvodce, který ti má pomoci se zorientovat, ať na tebe menstruace, měsíčky, krámy, menses, či jednoduše „to“ teprve čeká, nebo už s ní nějakou zkušenost máš. Pokud tyhle informace přečteš a nezjistíš nic nového, tak paráda!

Každý jsme jedinečný, každý tyto dny vnímáme jinak a máme trochu jinou menstruaci. Je ale pár věcí, které jsou společné a hodí se je vědět.

Kdy „to“ přichází?

Úplně první menstruace se objevuje někdy mezi 11 a 16 lety, ale může přijít trochu dříve nebo později. Někdy se stává, že „to“ po první menstruaci i několik měsíců nedostaneš, a pak až se ti rozjede každoměsíční cyklus.

Každopádně menstruace se opakuje v cyklu po 21 až 33 dnech (nejčastěji po 28 dnech), po dobu desítek let až do období menopauzy (přechodu), kterým končí schopnost těla se rozmnožovat.

Co je normální?

Je normální, že každý prožívá menstruaci jinak – může se lišit v intenzitě, bolestivosti, délce trvání nebo době mezi jednotlivými cykly.



Proč „to“ mám?

Menstruace začne, když tělo uvolní vajíčko, které v průběhu cyklu nebylo oplodněné, a nyní společně s děložní sliznicí a krví odchází ven.

Když začneš menstruuovat, tvoje tělo by mohlo být schopné rozmnožování – to znamená, že jakýkoliv nechráněný pohlavní styk, u kterého by mohlo dojít ke kontaktu spermií a vajíčka, by mohl vést k těhotenství. Menstruace ale neznamena, že máš rovnou zakládat rodinu, tělo se teprve na tuhle možnou roli chystá (i na první sex není třeba spíchat).

Málokdy se stane, že by menstruace hned od začátku přicházela pravidelně a přesně po 28 dnech. V dospívání jsou několikadenní nepřesnosti cyklu normální.

Vždy si poznamenej, kdy ti menstruace začala, ať máš lepší představu o tom, jak tvé tělo funguje, a víš kdy to čekat příště.



Samotné krvácení trvá 3–7 dní. Stáhni si nějakou appku, která bude menstruační cyklus hlídat za tebe. Pokud se ti menstruace opozdí, zachovej klidnou hlavu – zřejmě se bude jednat o běžný výkyv.

V případě, že se jedná o více než pár dní, raději si promluv s rodiči, nebo navštivte lékaře.

Jak „to“ poznám?

Vnímej své tělo. Menstruace není jen o krvavém výtoku, ale projevuje se na chování a emocích.

Nástup menstruace je obvykle pozvolný a začíná tlakem v podbřišku. Můžeš pociťovat větší lítost, smutek, cítit se rozhozeně, víc si brát všechno osobně.

Pokud máš pocit, že by menstruace mohla začít, je dobré si vzít slipovou vložku nebo menstruační kalhotky. Budeš ve větší jistotě.

Péče o sebe

Poslouchej své tělo a snaž se přizpůsobit tomu, co vnímáš, že ti pomůže. Můžeš si uvařit bylinkový čaj, který je ze směsi na uvolnění křečí a uklidnění. Někomu pomáhá dát si na břicho nahřívací polštář.

Na bolesti a křeče pomáhá hoříčik, ten obsahuje třeba i kvalitní čokoláda, tak si kousek dej, nebo si uvař horkou čokoládu. Někdo při menstruaci preferuje klid, možná ale zjistíš, že tobě víc vyhovuje být aktivní a hýbat se.

Neexistuje jeden správný návod a postup, zkoušej a uvidíš, co ti bude fungovat.

Hygiena

Při menstruaci je třeba dbát na hygienu, pravidelně se sprchuj na intimních místech. Používej mycí emulze určené na intimní partie, nejlépe takové, které jsou vyvinuty přímo pro teens, protože respektují přirozené pH a nedráždí.



Jak „to“ vypadá

Menstruace obvykle začíná trochu silnějším výtokem, někdy několika kapkami tmavé krve. V průběhu se množství a barva krve mění. První 2 až 3 dny bývají obvykle silnější, postupně množství krve slabne a končí zase několika kapkami.



Barva bývá tmavá, asi jako červené víno nebo šťáva z červené řepy. V krvi mohou být kousky děložní sliznice.

Na rozdíl od krve a kousků děložní sliznice, které při menstruaci odcházejí, vajíčko pouhým okem neuvidíš (je velké asi 0,1 mm).

Celkem za všechny dny menstruace odejde z těla asi 20–80 ml krve. Během dne jsou chvíle, kdy cítíš, že krve vytéká víc, někdy naopak. To je normální. Někdy vyteče více krve po větší fyzické aktivitě, někdy společně s malou nebo velkou potřebou.

Kromě krvavého výtoku se obvykle objevuje bolestivost v podbřišku. Je to taková tupá bolest. Představ si to, jako kdyby na břicho bylo nějaké závaží a tlačilo plochou na celý podbřišek. Můžeš cítit tlak a nepříjemné pocity mezi nohama a samozřejmě můžeš cítit, jak vytéká krev. Menstruace může, ale nemusí bolet. Pokud je opravdu hodně bolestivá nebo silná, promluv si o tom s rodiči a zvažte spolu návštěvu lékaře.

Před menstruací a na jejím začátku bývají citlivá prsa, celé tělo může být víc unavené. Někdy se přidávají křeče v podbřišku, můžou tě bolet záda, hlavně v kříži. Můžeš mít také trochu zvýšenou teplotu, víc se potit a cítit se podrážděně, smutně a precitlivěle.

Co dělat, když „to“ mám?

Cokoliv chceš. Chodit ven s kamarády, jezdit na kole, jet na závody v atletice, cvičit. Klidně se můžeš jít koupat do bazénu nebo na přírodní koupaliště, v tom případě ale vždycky použij kalíšek nebo tampón. Ten po koupání vyměň. Neboj, nikdo nic nepozná.

Možná si ale raději zalezeš pod deku a budeš odpočívat, to je taky v pohodě.