

POD PATRONATEM



WERSJA ROZSZERZONA

# *Witaj w klubie*



PAULINA POMASKA DLA  
YOUR • KAYA

# Spis treści

WSTĘP .....	6
SŁOWNIK .....	14
CZAS SIĘ PRZYJRZEĆ TWOJEMU CIAŁU .....	26
Piersi .....	28
Srom .....	33
Słów kilka o hymenie .....	42
Wewnętrzne narządy płciowe .....	47
CYKL MENSTRUACYJNY .....	51
Śluz szyjkowy .....	55
Najczęstsze dolegliwości .....	57
Endometrioza .....	61
Co cię boli? .....	64
Jak powiedzieć o pierwszym okresie? .....	69
PIERWSZA MIESIĄCZKA .....	74
Ach, te liczby! .....	76
PMS .....	77
Hormonalne zamieszanie .....	80
Łap przepisy! .....	83
Środki zaradcze .....	88

<b>JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA PIERWSZĄ MIESIĄCZKĘ?</b> .....	<b>93</b>
Kolor i zapach krwi menstruacyjnej .....	100
Dlaczego krew menstruacyjna ma tak różne oblicza? ....	105
Bielizna .....	106
Free bleeding .....	107
<b>HIGIENA PODCZAS OKRESU</b> .....	<b>111</b>
Środki do higieny intymnej – jak ich używać? .....	115
Z czego zrobione są środki do higieny intymnej i dlaczego ich skład jest tak ważny? .....	138
Uczulenie na podpaski .....	141
Zespół wstrząsu toksycznego (ang. <i>TSS</i> – <i>Toxic Shock Syndrome</i> ) .....	146
<b>PIERWSZA WIZYTA U GINEKOLOGA</b> .....	<b>156</b>
W co się ubrać? .....	160
Badanie .....	161
Przyrząd do badań przez pochwę .....	162
Przebieg wizyty .....	163
Twoje prawa .....	165
<b>CZAS ROZWIĄĆ OSTATNIE WĄTPLIWOŚCI</b> .....	<b>166</b>
<b>ZAKOŃCZENIE</b> .....	<b>182</b>
<b>ŹRÓDŁA</b> .....	<b>184</b>

*Cześć!*

Tu Your KAYA – polska marka produktów menstruacyjnych i pielęgnacyjnych. Od 2017 roku mówimy wprost o okresie, walczymy z tabu i budujemy świadomość zdrowia intymnego. Udowadniamy, że **okres może być komfortowy** – znajdziesz u nas m.in. podpaski i tampony z certyfikowanej bawełny, delikatne płyny do higieny intymnej i wiele więcej.

**Odwiedź [www.yourkaya.pl](http://www.yourkaya.pl)**

**I SPRAWDŹ, CO JESZCZE DLA CIEBIE  
PRZYGOTOWALIŚMY.**

Pomysł na e-booka powstał z naszych doświadczeń – kiedyś to my zadawaliśmy te pytania i mieliśmy takie same wątpliwości. Cieszymy się, że dziś możemy Cię wesprzeć!

***Witamy w Klubie –***

**MILEJ LEKTURY!**

**Your KAYA**



W SEXEDPL przyświeca nam hasło

***nie ma głupich pytań –***

szkoła nie dostarcza nam odpowiedzi na pytania, które nas ciekawią lub zawstydzają, a w domu często krępujemy się je zadać. Fantastycznie, że na rynku pojawiła się książka, która pozwoli przejść przez temat pierwszej miesiączki z czułością, bez tabu, ale też w sposób inkluzywny i uwzględniający różnorodne potrzeby osób menstruujących.

**Chciałabym trafić nad nią przed moim pierwszym okresem** i mam nadzieję, że pomoże wielu osobom – jeśli po jej przeczytaniu wciąż będą miały potrzebę omówić to, czego doświadczają, eksperci SEXEDPL czekają.

Martyna Wyrzykowska


DYREKTORKA ZARZĄDZAJĄCA



# Wstęp

ROZDZIAŁ I





Gdy w 2018 r. zaczynałam pracę nad książką „Witaj w klubie”, przyświecała mi myśl, by otoczyć opieką wszystkie moje przyszywane siostry, które spodziewały się pierwszej miesiączki (lub już ją dostały). Dziś biję się w pierś i przyznaję, że popełniłam błąd. Wymarzyłam sobie super książkę dla dziewczyn, zapominając o osobach, które i tak już wystarczająco często pomijane są w przestrzeni publicznej. Chodzi oczywiście o osoby menstruujące, które nie czują się dziewczynami lub kobietami.

Faktem jest, że pod względem anatomicznym miesiączkować mogą tylko osoby z macicą, natomiast **genitalia nie zawsze idą w parze z tożsamością płciową.**



DLATEGO TA WERSJA KSIĄŻKI JEST  
SKIEROWANA ZARÓWNO DO KOBIET,  
JAK I INNYCH OSÓB MENSTRUUJĄCYCH.

Z tego miejsca przepraszam i obiecuję poprawę. Wygląda na to, że efekt tej obietnicy trzymacie w rękach – wydanie rozszerzone. Nie tylko o nowe treści, ale też formy inkluzywne.

Nie chciałam nic wykreślać czy ujmować z poprzedniej wersji, więc niektóre rozdziały nadal nie będą dla wszystkich (jak ten o kupnie pierwszego biustonosza), ale hej, to nie książka od biologii – można opuścić kilka stron. Ja się nie obrażę, mam nadzieję, że Ty na mnie również. Umowa? :)

Przesyłam ogrom ciepła!

*Paulina*



Cześć, jeśli trzymasz w dłoniach tę książkę, to najprawdopodobniej spodziewasz się pierwszej miesiączki. Dostaniesz ją lada chwila lub jeszcze na nią trochę poczekaś.

A MOŻE SIĘ JEJ  
NIE SPODZIEWASZ,  
TYMCZASEM ONA  
JEST CAŁKIEM  
BLISKO? TAK TEŻ  
MOŻE BYĆ!

Mam na imię Paulina. Ponad dwadzieścia lat temu byłam w takim punkcie – żyłam w wielkim oczekiwaniu na wielkie... hm, no właśnie, na co? Wtedy, jako dziesięcioletnia dziewczyna, miałam bardzo dużo pytań odnośnie do miesiączki. **Kiedy? Dlaczego? Po co?** Mniej więcej w tamtym czasie zorganizowano u nas w szkole „pogadanki”. Ogłoszono, że dziewczynki mają zostać danego dnia po lekcjach. Przyszła pani pielęgniarka. Pamiętam, że była zła, powiedziała coś w stylu:




”

*„Ekhmm, no dobrze. Słuchajcie uważnie, im szybciej się uwiniemy, tym szybciej puszcę was do domu. Otóż jesteście w takim wieku, że czeka was pierwsza miesiączka. Co tu dużo mówić, przelejecie w życiu dużo krwi. Będzie bolało, ale cóż, taki nasz los. Przede wszystkim musicie być przygotowane (...).”*

Tu nastąpiło rozdanie cukierkowych torebeczek z logo znanej marki podpasek. Co zostało w naszych głowach? No strach, oczywiście! I ciekawość. Ale głównie strach. Gdy tamtego dnia włożyłam awaryjne podpaski do plecaka, zostały tam na dobre. Zmiana plecaka? Ten nowy musiał mieć tajną kieszonkę! Tajną, bo wstyd przed chłopakami. Oni nie byli na pogadance. Dla nich to było śmieszne, a my umierałyśmy z przerażenia.

Nie miałam internetu, więc pytaniami zameęczałam moją mamę. I w takim oczekiwaniu trwałam przez kolejne sześć lat! Tak, tak. Pierwszą miesiączkę do-



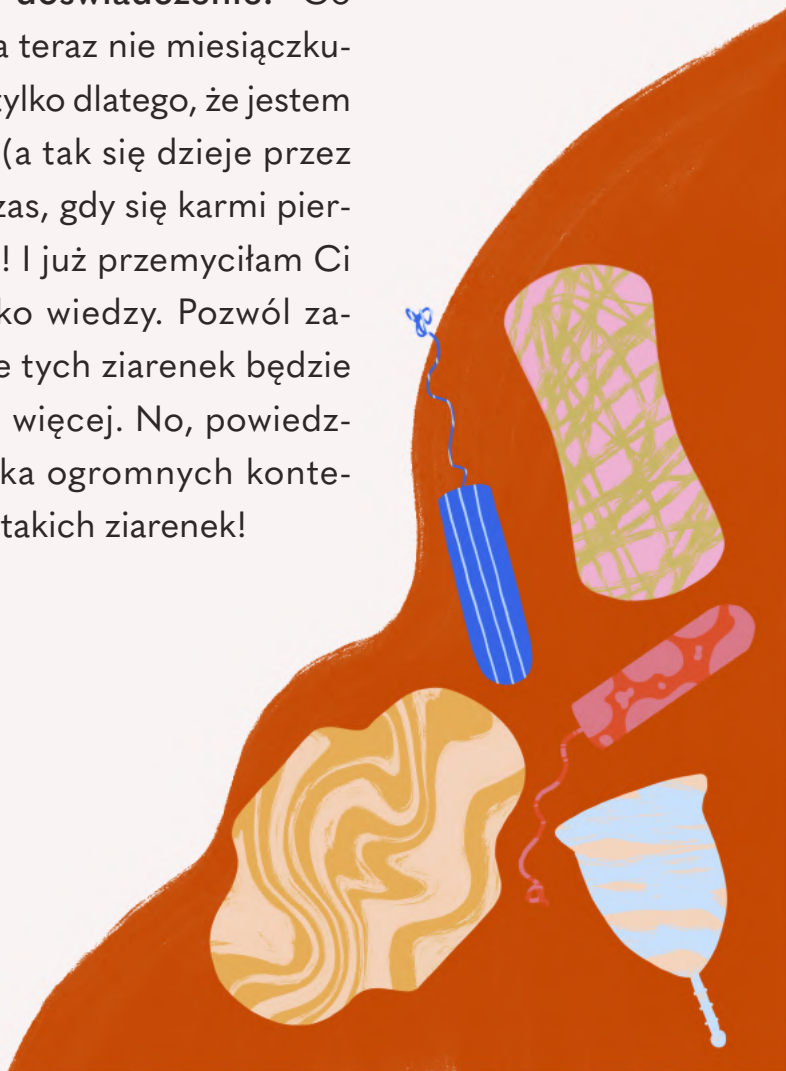
stałam dosyć późno, w porównaniu do rówieśniczek. Mianowicie – byłam już w liceum i nie znałam ani jednej dziewczyny, która byłaby w podobnej sytuacji. Od drugiej klasy gimnazjum notorycznie kłamałam na zajęciach wychowania fizycznego (w tym miejscu pragnę przeprosić i pozdrowić wszystkich moich nauczycieli wf!). Robiłam sobie comiesięczne wolne po to, by nie wyjść na dziwoląga w oczach koleżanek (i kolegów też!). Rozumiesz sam\_a – byłam wtedy zdezorientowana, momentami zła, zniecierpliwiona, ciekawa. Do tego wszystkiego miałam poczucie, że jestem jakaś inna i że mogłabym występować w cyrku jako nietypowa osobowość – kobieta niemiesiączkująca! :)

**DZIŚ ŚMIEJĘ SIĘ TROSKĘ Z TEJ MAŁEJ,  
PRZERAŻONEJ PAULINY.**

Śmieję się z moich myśli w tamtym okresie, z błędów, które popełniałam. Pierwszą miesiączką byłam tak zestresowana, że przy którejś zmianie podpaski (a zmieniałam je dosłownie co godzinę – nie z potrzeby, a z obsesji, że przecieknie!) położyłam ją na majtkach klejącą stroną do góry. Była to podpaska bez skrzydełek, więc o tej pomyłce

zorientowałam się już po podciągnięciu majtek. Ałć! :)

Na szczęście obecnie wszystko jest inaczej. Wiem więcej. Duuużo więcej. **Dziś w temacie miesiączkowania mam spore doświadczenie.** Co prawda teraz nie miesiączkuję, ale tylko dlatego, że jestem mamą (a tak się dzieje przez jakiś czas, gdy się karmi piersią). O! I już przemyciłam Ci ziarenko wiedzy. Pozwól zatem, że tych ziarenek będzie trochę więcej. No, powiedzmy, kilka ogromnych kontenerów takich ziarenek!



NADCIĄGAM Z POMOCĄ!  
BĘDĘ TWOIM KOMPENDIUM WIEDZY.  
PRZEWODNICZKĄ PO EKSCYTUJĄCYM  
OKRESIE, JAKI CIĘ CZEKA. WSPARCIEM  
W CHWILACH WĄTPLIWOŚCI.

Mam nadzieję, że będziesz sięgał\_a po tę książkę, ilekroć pojawią Ci się w głowie pytania. I że znajdziesz tu odpowiedzi!

Książka ma niestety pewien minus – nie możemy poznać się osobiście. Ale uwierz na słowo: wyciągam dłoń w stronę mojego komputera i wirtualnie podaję Ci ją w geście przywitania. Uścisk, góra-dół. Tak miło Cię poznać!

No dobra, skoro już się znamy, możemy śmiało wkroczyć razem na zielone polany wiedzy. Poniżej mały słownik. A raczej duży słownik każdej kobiety i osoby menstruującej. Są tu pojęcia, których będę używać. Choć wiele z nich możesz rozumieć nawet intuicyjnie („śluz”), zawsze dobrze mieć wszystko zebrane w jednym miejscu i objaśnione. Tak, żeby nie było wątpliwości.

# Słownik

ROZDZIAŁ II

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P



## Aplikator

plastikowa lub kartonowa rurka, która ułatwia wprowadzenie tamponu do pochwy. Niektóre marki mają takie rodzaje tamponów. Wypróbuj, jeśli nie czujesz się pewnie z aplikacją zwykłego tamponu.

## Błona śluzowa macicy

(INACZEJ: ENDOMETRIUM)

to, co wyścięła jamę macicy i co wydalane jest w czasie menstruacji.

## Bóle miesięczkowe

(MENSTRUACYJNE)

nazywane zwykle skurczami. Czyli to, co Ty i 90% kobiet oraz osób menstruujących odczuwa w brzuchu, podbrzuszu i plecach podczas okresu (zwłaszcza na początku). To macica kurczy się, aby spowodować wydalenie płynu menstruacyjnego na zewnątrz. Niektórzy w ogóle nie odczuwają takich skurczy, inni czują

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

W

Y

Z

je inaczej w każdym miesiącu. Jeśli jesteś jedną z osób, które mają silne lub umiarkowanie silne skurcze, możesz wspomagać się lekami przeciwbólowymi.

---

## Ciałko żółte

gdy komórka jajowa opuszcza pęcherzyk Graafa, jego część – czyli właśnie ciałko żółte – wytwarza progesteron (głównie), czyli hormon ciążowy.

---

## Cykl miesięczkowy

(MENSTRUACYJNY)

to, co dzieje się w organizmie kobiety i osoby menstruującej między kolejnymi menstruacjami. Liczony jest od pierwszego dnia jednej miesiączki do dnia poprzedzającego kolejną miesiączkę. Cykl miesięczkowy trwa średnio od 21 do 35 dni. Cykle mogą się różnić u poszczególnych osób: mogą być regularne (kiedy na podstawie daty

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

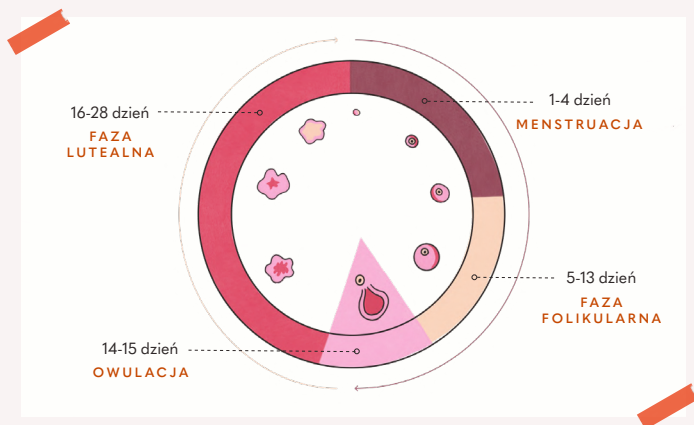
W

Y

Z



ostatniej miesiączki wiesz, że tego lub kolejnego dnia dostaniesz okres) lub nieregularne (cykl zaczyna się z przesunięciem o 3 do 5 dni), a także krótkie (poniżej 21 dni), średnie około 28 dni) lub długie (więcej niż 35 dni).



## Czas trwania miesiączki

liczba dni, w których występuje krwawienie. Może być to czas krótki (2 do 4 dni), średni (4 do 7 dni) lub długi (7 do 10 dni).

## Endometrioza

przewlekłe, bolesne schorzenie, polegające na tym, że komórki błony śluzowej

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
U  
W  
Y  
Z

(endometrium) znajdują się również poza obrębem jamy macicy.

---

## Estrogen

żeński hormon płciowy.

---

## Intensywność miesiączki

określa się ją na podstawie ilości płynu menstruacyjnego (krew, śluz szyjkowy i złuszczone błona śluzowa macicy), który wydobywa się w trakcie miesiączki. Jeśli w trakcie 3 kolejnych cykli zauważysz zwiększenie intensywności miesiączki, skonsultuj to z lekarką\_rzem.

---

## Jajeczkowanie

(OWULACJA)

uwolnienie dojrzałej komórki jajowej z pęcherzyka Graafa i jej transport do jajowodu; występuje około dwóch tygodni przed menstruacją.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

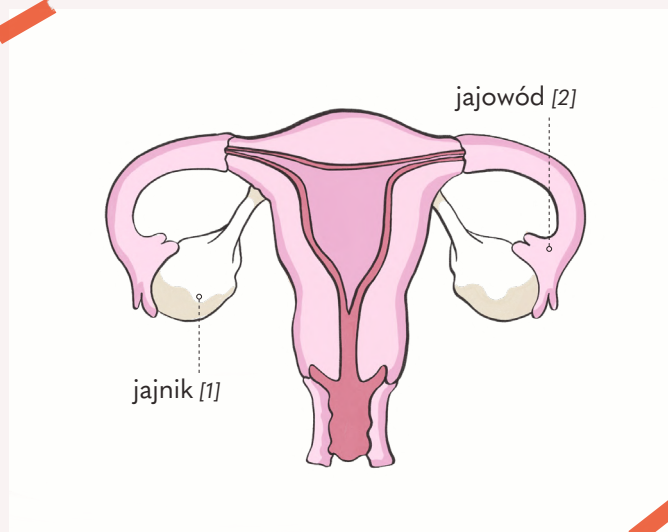
W

Y

Z

## Jajniki [1]

żeńskie gruczoły płciowe, część układu rozrodczego. Wytwarzają komórki jajowe.



## Jajowody [2]

cewkowate przewody łączące jajniki i macicę.

## Kalendarzyk

narzędzie do określania cykli miesięczkowych. Zaznacza się w nim czas krwawień w każdym miesiącu. Może być w formie papierowej lub jako aplikacja na telefon.

## Klimakterium

(MENOPAUAZ)

okres życia, kiedy ustaje miesiączkowanie.

## Komórki jajowe

żeńskie komórki rozrodcze.

## Krew menstruacyjna = płyn menstruacyjny

czyli to, co wydobywa się z pochwy podczas miesiączki: mieszanka krwi, komórek błony śluzowej macicy i komórek nabłonka pochwy. W konsystencji zdecydowanie bardziej „grudkowata” niż krew w żyłach.

## Kubeczek menstruacyjny

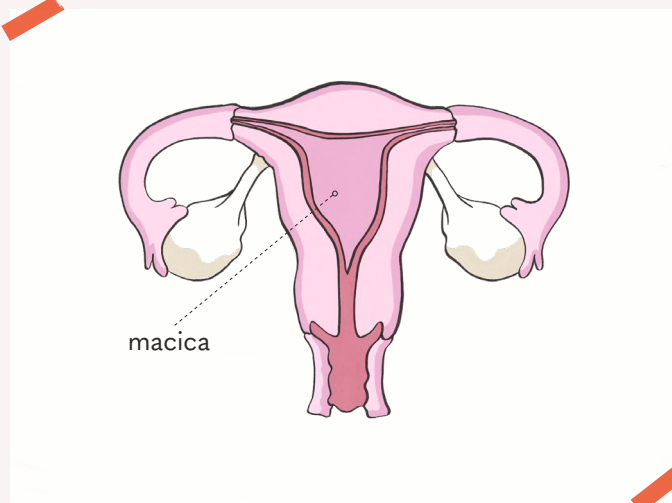
zbiorniczek w kształcie kielicha, który umieszcza się w pochwie, gdzie zbiera płyn menstruacyjny.



A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
U  
W  
Y  
Z

## Macica

żeński narząd, odgrywa główną rolę w funkcjonowaniu układu rozrodczego kobiety.



## Menarche

słowo pochodzące z języka greckiego, oznaczające po prostu pierwszą menstruację.

---

## Menstruacja

(MIESIĄCZKA)

wydalanie płynu menstruacyjnego.

---

## Pęcherzyki Graafa

(JAJNIKOWE)

„jamki” w zewnętrznej warstwie jajników – tam znajdują się komórki jajowe.

## Plamienia międzymiesiączkowe

niewielkie krwawienia pojawiające się między menstruacjami.

## PMS

(PREMENSTRUAL SYNDROME)

mniej znane jako ZNP (zespół napięcia przedmiesiączkowego) – grupa objawów odczuwana przez kobiety i osoby menstruujące przed nadejściem miesiączki, które często utrudniają normalne funkcjonowanie. Do grupy tej zaliczamy: chwiejność emocjonalną, nudności, wymioty, bóle głowy, bezsenność, biegunki. Dodatkowe objawy, jak obniżenie nastroju czy niepokój, powinny być skonsultowane z lekarką\_rzem.

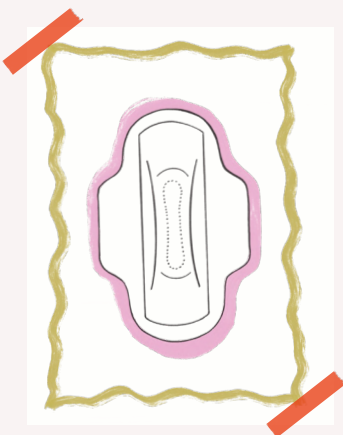
A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
R  
S  
T  
U  
W  
Y  
Z

## Pochwa

odcinek żeńskich dróg rodnych, jeden z narządów płciowych wewnętrznych. Przez pochwę wydostaje się płyn menstruacyjny oraz płód podczas porodu.

## Podpaska

jeden z artykułów higienicznych przeznaczony dla kobiet i osób menstruujących.



## Progesteron

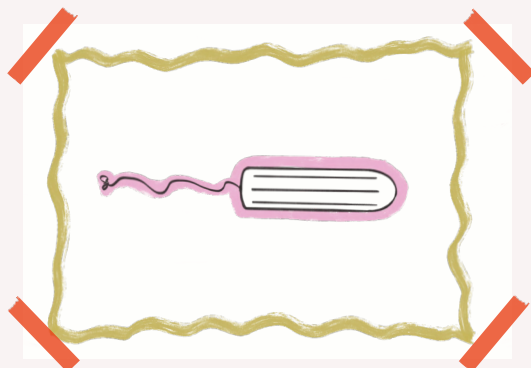
hormon ciała żółtego odpowiedzialny za wstrzymanie owulacji i przygotowanie organizmu na ciążę (o ile dojdzie do zapłodnienia komórki jajowej).

## Śluz

naturalna wydzielina naszego organizmu; może mieć różną objętość, konsystencję, zapach i kolor (te natomiast zmieniają się w zależności od fazy cyklu menstruacyjnego).

## Tampon

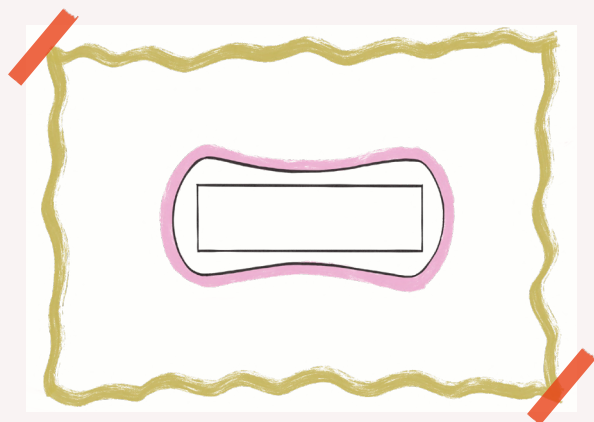
rulon z chłonnego materiału, dostępny w różnych rozmiarach, które dobiera się w zależności od stopnia/nasilenia krwawienia. Umieszcza się go w pochwie, gdzie zbiera krew menstruacyjną.





## Wkładka higieniczna

zabezpieczenie stosowane w przypadku wydzielania nadmiernej ilości śluzu, upławów, plamień międzymiesiączkowych, mniej obfitych krwawień miesięczkowych lub jako wsparcie dla tamponu czy kubeczka menstruacyjnego.



---

## Zanik miesiączki

sytuacja, w której jesteś po pierwszej miesiączce, ale kolejna nie pojawiła się po około miesiącu (lub dłużej).

Czas się przyjrzeć  
*Twojemu ciału*

ROZDZIAŁ III



Czy kiedykolwiek poświęciłaś\_ęs mu więcej uwagi niż tylko szybkie zerknięcie przed myciem?

JEŚLI TAK, TO BRAWO, ZROBIŁAŚ\_ĘS  
JUŻ PIERWSZY KROK W STRONĘ  
POSZERZENIA ŚWIADOMOŚCI.

JEŚLI NIE, TO JEST TO IDEALNY  
MOMENT, BY SIĘ SOBIE PRZYJRZEĆ.

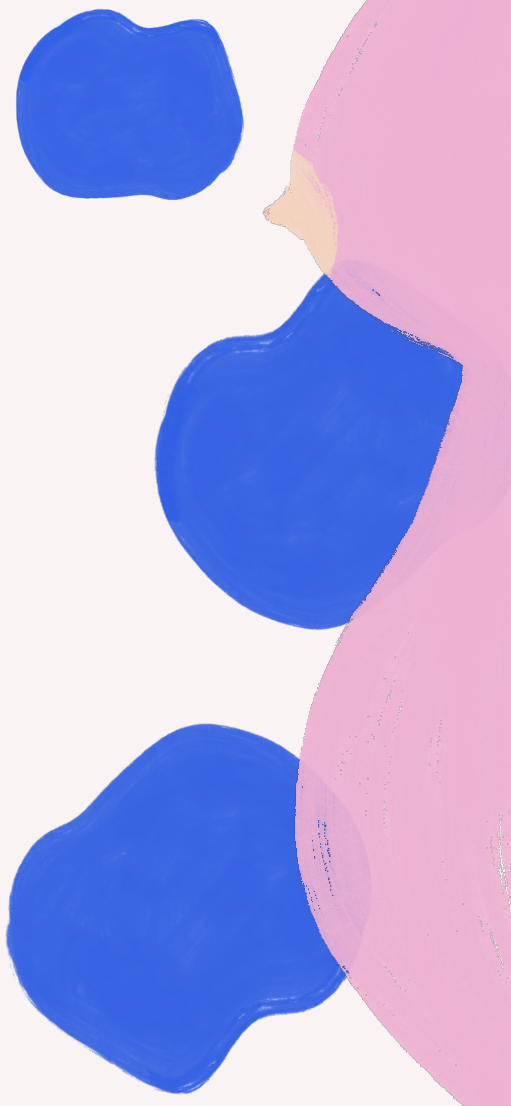
Narządy płciowe dzielą się na zewnętrzne (czyli te, które widzisz) oraz wewnętrzne (te, których nie widać). Bardzo ważne jest, by umieć je umiejscowić, wiedzieć, jak funkcjonują i rozumieć, w jaki sposób uzupełniają się nawzajem.

# Narządy zewnętrzne

## Piersi

Zazwyczaj to one jako pierwsze sygnalizują zbliżające się dojrzewanie. Za ich rozwój odpowiedzialne są estrogeny. Proces rozwoju piersi na ogół trwa od 2 do 3 lat. Nie da się przewidzieć, jak długo będzie trwało to w Twoim przypadku oraz do jakiego rozmiaru urosną Twoje piersi. To, co można zauważyć na początku dojrzewania piersi, to zarys brodawek – wtedy jeszcze tkanki tłuszczowe nie ulegają rozrostowi (piersi mogą wydawać się „spiczaste”).

Z czasem rozwija się również tkanka tłuszczowa, dzięki czemu linia piersi podnosi się.



Twoje piersi i brodawki są bardzo wrażliwe, możesz odczuwać dyskomfort, mrowienie lub nawet lekki ból. **To całkowicie normalne** i oznacza tyle, że... prawdopodobnie czas na zakupy! To dobry moment, by kupić pierwszy biustonosz. Może być sportowy/treningowy.

**WAŻNE, BY DOBRZE  
WSZYSTKO PODTRZYMYWAŁ.**

Następnie piersi ulegają uwypukleniu, powiększa się również otoczka brodawki sutkowej, która z czasem ciemnieje. W ostatnim etapie piersi są już w pełni rozwinięte, zaś linia biustu podkreśla brodawki.



Pielęgnuj swój biust, a na pewno Ci się odwdzięczy. **Masaże, odpoczynek od biustonosza** – obowiązkowo w nocy, okazjonalnie również w dzień. Twoje piersi będą wdzięczne.

## Paulina wspomina...

Piersi to był bardzo długo drażliwy dla mnie temat. Do dziś pamiętam pewną scenę. Babcia, która zawsze uważała mnie za „zamorzoną”, bo byłam chudzielcem, chciała mnie pewnego razu zachęcić (czy raczej zmusić) do jedzenia słowami:

„O! A tej pannie Igrek od Iksińskich to już się cyc z przodu wielki buja, a u ciebie ciągle nic! A ona jest DWA LATA MŁODSZA”.

Poczułam się koszmar-  
nie. Zazwyczaj pyskata  
ja, w tamtym momen-  
cie zaniemówiłam. To  
było takie przykre, wul-  
garne. I tylko potwier-  
dziło moje wcześniej-  
sze przypuszczenie,  
że jestem dziwna, nie

rozwijam się prawidło-  
wo, BO NIE MIAŁAM  
CYCA. Coś mi świtało,  
że to chyba nie zależy  
od wieku, ale szybko  
pożegnałam tę myśl. No  
tak, jestem dziwadłem.  
I nie ma na to maści, nic  
nie przyspieszę...

Gdy już piersi się pojawiły (chwała im za to!), przyglądałam im się bacznie kilkanaście razy dziennie. Hmm. Dziwne jakieś. Bolały. Okres ma boleć, ale piersi? Nie byłam na to przygotowana. I co, to już? Te lekkie wybrzuszenia to jedyne, na co stać matkę naturę? I co to takie niesymetryczne?

TAK. JEŚLI MASZ PODOBNE  
WĄTPLIWOŚCI, ODDYCHAJ  
(PEŁNĄ PIERSIĄ!). TO NORMALNE,  
WSZYSTKO CO OPISAŁAM.

Po pierwsze, piersi zaczynają dojrzewać **inaczej u każdej osoby**. I nie można tego procesu przyspieszyć. Nie można go też spowolnić – to się po prostu dzieje. I znowu: dzieje się w różnym tempie, piersi też nie zawsze są takie same. Często zostają niesymetryczne, jednak w wielu przypadkach „wyrównują się” po dłuższym czasie. Może być też tak, że jedna zacznie rosnąć, podczas gdy po drugiej stronie jeszcze przez pewien czas nie będzie działało się nic.

Jeśli chodzi o kolor brodawki sutkowej, on też jest inny u każdego. Gama kolorów zaczyna się na bardzo jasnym różu, a kończy na brązie.

A, no i włosy – one też mają prawo wyrosnąć na brzegu otoczki. Niektórzy tak właśnie mają.

W ZASADZIE CAŁKIEM CIEKAWE JEST TO, ŻE NIEKTÓRYM OSOBOM NA KAŻDYM ETAPIE ŻYCIA TRZEBA PRZYPOMINAĆ, ŻE MAJĄ NORMALNE I PRAWIDŁOWO ROZWINIĘTE PIERSI.

W sali poporodowej leżałam z dwiema innymi świeżo upieczonymi mamami – każda z nas drżała o karmienie swojego dziecka. Każda z tą samą obawą: „czy *moje piersi na pewno się do tego nadają?*”. Nadają się, spokojnie! Do wszystkiego. **Warto je kochać i akceptować bez względu na kształt i rozmiar.** To wyjątkowo piękna część

naszego ciała. Przyszło mi do głowy porównanie z psimi uszami. O rany, nie obrażaj się za to, proszę! Mam na myśli to, że ile psów, tyle rodzajów uszu: obydwa sterczące; obydwa oklapnięte; jedno sterczące, a drugie oklapnięte; falujące podczas biegu. Nawet najbardziej nietypowa kombinacja może dodawać uroku!



# Zewnętrzne narządy płciowe

(CZYLI SROM)

A więc lusterka w dłoń i wyruszamy na przygodę! To, co widać na pierwszy rzut oka, to trzy dziurki. I od tego zacznę, bo to bardzo ważne, żeby umieć je rozróżniać. Najłatwiej rozpoznać je na podstawie tego, co z nich wychodzi.

Nie zrażaj się łacińskimi terminami. Wiem, to taka szkolna praktyka. Ale jednak w internecie nazwy te są wymieniane bardzo często. I ileż się człowiek nagłowi, zanim wpadnie na to, że ta tajemnicza *clitoris* to nic innego jak łechtaczka! :)



łechtaczka

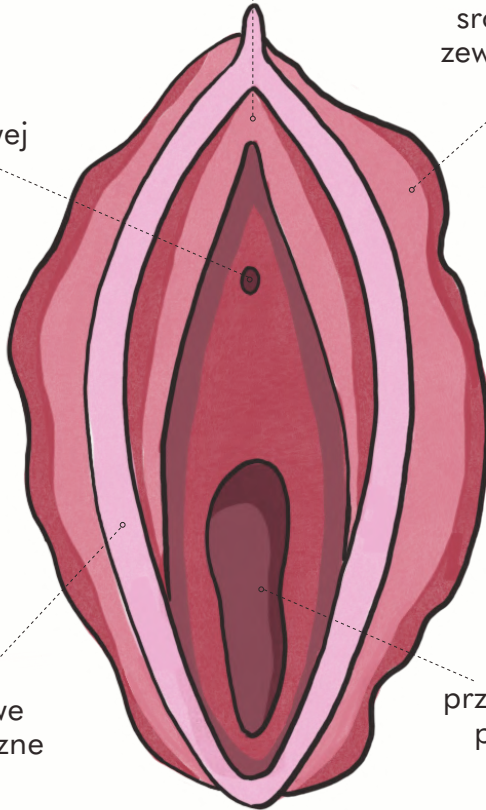
wargi  
sromowe  
zewnętrzne

ujście  
cewki  
moczowej

wargi  
sromowe  
wewnętrzne

przedsionek  
pochwy

\* ..... odbył



## Ujście zewnętrzne cewki moczowej

(ŁAC. OSTIUM EXTERNUM URETHRAE)

tym otworem sikasz. I tyle. Ten otwór nie ma nic wspólnego z tamponami czy kubeczkami menstruacyjnymi.

---

## Przedsionek pochwy

(ŁAC. VESTIBULUM VAGINAE)

to właśnie otwór, z którego wypływa płyn menstruacyjny. Znajduje się pomiędzy wargami sromowymi wewnętrznymi. Część ta jest czasami częściowo zasłonięta przez hymen.

---

## Odbyt

(ŁAC. ANUS)

tym otworem wychodzi kupa.

POZA OTWORAMI MOŻESZ ZNALEŹĆ U SIEBIE  
RÓWNIEŻ INNE ATRAKCJE:

## Wzgórek łonowy

(ŁAC. MONS PUBIS)

tę część najlepiej widzisz „z góry”. To głównie tkanka tłuszczowa, ochraniająca kość łonową. Jest owłosiony, co stanowi ochronę przed infekcjami.

---

## Wargi sromowe zewnętrzne

(ŁAC. LABIA MAJORA PUDENDIS)

dwie fałdy skórne zewnętrzne, wypełnione tkanką tłuszczową oraz – jak wzgórek – owłosione (bariera ochronna).

---

## Wargi sromowe wewnętrzne

(ŁAC. LABIA MINORA PUDENDIS)

to mniejsze (teoretycznie mniejsze, bo często są większe od zewnętrznych) fałdy skórne, znajdujące się pomiędzy wargami sromowymi zewnętrznymi a przedsionkiem pochwy.

## Łechtaczka

(ŁAC. CLITORIS)

odpowiedzialna jest WYŁĄCZNIE za dostarczenie przyjemności seksualnej. Znajduje się poniżej spoidła warg sromowych większych. Ma budowę analogiczną do penisa – czubek łechtaczki (żołądź) okrywa napletek. Składa się ona z dwóch ciał jamistych, które zbiegają się wewnątrz żołądź. PrzedSIONEK pochwy otoczony jest łechtaczkowymi opuszkami. Wspomniane ciała jamiste oraz opuszki wypełniają się krwią oraz nabrzmiewają w momencie podniecenia seksualnego.

---

## Gruczoły przedsionkowe większe

(ŁAC. GLANDULAE VESTIBULARIS MAJORIS)

inaczej gruczoły Bartholina (łac. *glandulae Bartholini*) – mieszczą się na bocznych ściankach przedsionka pochwy. Są odpowiedzialne za wytwarzanie śluzu w momencie podniecenia seksualnego. Śluz ten nawilża wejście do pochwy.

## Gruczoły przedsionkowe mniejsze

(ŁAC. GLANDULAE VESTIBULARIS MINORIS)

inaczej gruczoły przycewkowe (łac. *glandulae paraurethralie*) – są odpowiedzialne za wytrysk (niektóre kobiety i osoby z pochwą go mają).

Kiedy zacznie się proces dojrzewania (rosnące piersi), sytuacja „na dole” również zacznie ulegać zmianie. Twoje wargi sromowe będą się powiększać (ale delikatnie, bez obaw, nie do monstrualnych rozmiarów) i zmieniać kolor (mogą stać się ciemniejsze). Pojawi się również owłosienie. Na początku będzie ono delikatne. Hmm, powiedzmy, że jak na brzoskwini; później będzie bardziej jak na kiwi, aż w końcu stanie się gęste i będzie otulało każdą z Twoich dziurek. Każdą. Pamiętaj, że włosy to Twoja naturalna i jak najbardziej normalna bariera, która chroni przed bakteriami.

**TO, CZY CHCESZ MIEĆ OWŁOSIENIE, JEST WYŁĄCZNIE TWOIM WYBOREM.** Czasami media atakują nas wizerunkami kobiet z idealnie wygolonym KAŻDYM skrawkiem swojego ciała (choć na szczęście i to się powoli zmienia). A przecież owłosienie nie jest nienormalne, to bardzo naturalna i tylko Twoja sprawa (warto to jeszcze raz podkreślić)!

## *Paulina wspomina...*

Co do włosów, mam kolejne ciekawe wspomnienie. Od kiedy pamiętam, fascynowały mnie wszelkiego rodzaju zabiegi pielęgnacyjne. Jednym z wyjątkowo przeze mnie lubianych było golenie. Zawsze z przyjemnością i swego rodzaju satysfakcją patrzyłam na tatę, który rozsmarowywał pianę za pomocą pędzla i raz po raz prowadził maszynkę, aż nie został nawet jeden włoszek zarostu. Co prawda nigdy nie widziałam golącej się mamy, ale to na szczęście pokazywali w reklamach. Ja również chciałam wyciągnąć piękną i długą nogę, nało-

żyć pięknie spieniony krem po to, by za chwilę zebrać go maszynką w pastelowym kolorze! Skuszona reklamą, jedenastoletnia Paulina pomaszerowała do mamy.

” Paulina: *„Mamo, ja mam takie włosy na nogach, zobacz. Jak jest mi zimno, wyglądam jak kaktus. Trzeba mi kupić maszynkę”.*

Zszokowana mama: *„Ojej, ale to są takie delikatne włoski! Żadna maszynka, to ci się rajstopami zetrze!”.*

W ten sposób moja mama, raczej nieświadomie, wpoila mi miłość do rajstop. Od tego momentu dylemat „spódniczka czy spodnie” praktycznie nie istniał. A i pod te drugie często wciągałam rajstopy. Dziś na tę myśl swędzą mnie całe nogi. Mimo wszystko myślę, że to była dobra rada. Moja mama musiała sobie jakoś radzić z jedenastolatką zbyt wcześnie zapaloną do kobiecych zabiegów. Gdybyś zapytał\_a mnie: *„To co z tymi włosami?”*, odpowiedziałabym: *„A jak Ci wygodniej?”*.



BO TAK NAPRAWDĘ

# to jest tylko *Twoja sprawa*

MOŻESZ JE MIEĆ, MOŻESZ  
ZGOLIĆ, MOŻESZ WYCIĄĆ SOBIE  
JAKIŚ WZOREK LUB ZAPLEŚĆ  
WARKOCZYKI, JEŚLI TYLKO  
MASZ NA TO OCHOTĘ.

Nigdy nikomu nie musisz się tłumaczyć ze swego wyboru w tej kwestii. Czy to nie super? :)

Jeśli zdecydujesz się golić, rób to zawsze na koniec mycia, kiedy Twoje włosy są zmiękczone, a pory na skórze otwarte. Natomiast zamiast żelu czy mydła, **użyj kremu do golenia z dobrym składem lub odżywki do włosów** – lepiej „oblepi” włoski i nie pozostawi podrażnień na skórze.

# Słów kilka o hymenie

## Hymen

Hymen, wieniec waginalny to inne nazwy błony dziewiczej. Nazwy ładniejsze, neutralne, nienacechowane emocjonalnie. Poniżej jednak stosuję te określenia zamiennie z „błoną dziewiczą”, aby zachować jasność przekazu.

Hymen jest delikatnym i elastycznym fałdem śluzówki macicy, oddzielającym przedsionek pochwy od jej wnętrza. I wiesz co?

NIE PEŁNI ON ŻADNEJ KONKRETNEJ  
FUNKCJI W ORGANIZMIE, ANI TEŻ  
NIE PRZYCZYNIĄ SIĘ DO UTRZYMANIA  
ZDROWIA I RÓWNOWAGI BAKTERYJNEJ  
WNĘTRZA POCHWY.

Wieniec waginalny powstaje już w 5. miesiącu życia płodowego i początkowo zazwyczaj szczelnie zakrywa wejście do pochwy. W późniejszych etapach rozwoju noworodka

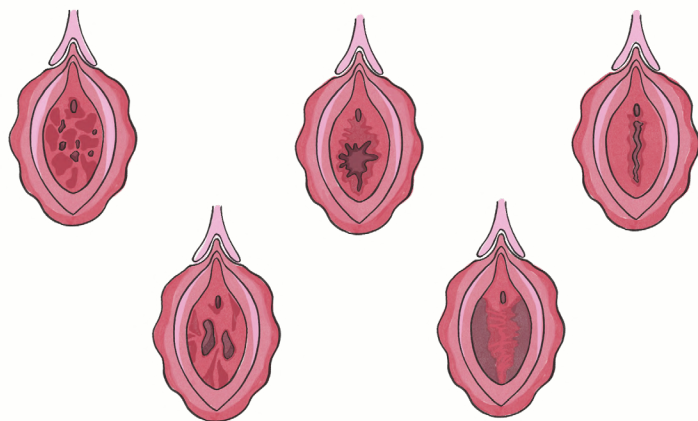
wykształca się w nim otwór (bądź otwory), który z czasem dodatkowo się poszerza (przyjmuje się, że o około 1 milimetr rocznie). Pomimo tego, że z hymenem rodzi się zdecydowana większość dziewczynek, **MOŻE SIĘ ZDARZYĆ, ŻE SIĘ ON W OGÓLE NIE WYKSZTAŁCI.**

Hymen znajduje się przeważnie od około 1 do 1,5 centymetra od wejścia do pochwy, na granicy jej przedsionka i pochwy właściwej (jest więc granicą między wewnętrznymi, a zewnętrznymi narządami płciowymi).

Zarówno wygląd, jak i jego grubość zależy od genów, poziomów hormonów płciowych, a także ewentualnych przebytych wcześniej infekcji czy chorób. Wieniec waginalny może składać się jedynie ze strzępków.

Czasami natomiast zdarza się, że hymen zakrywa całe wejście i wtedy potrzebna jest ingerencja lekarki\_rza, bo w przyszłości krew menstruacyjna nie miałaby ujścia. Zabieg usunięcia takiego „blokującego” hymenu nazywamy **hymenotomią**.

## Jak może wyglądać hymen?



Każda kobieta i osoba z pochwą ma inny wieniec waginalny. U większości występuje półksiężycowaty hymen, czyli taki, gdzie fałd skóry jedynie połowicznie (albo nawet i mniej) zaczepia o ścianę pochwy. Tak duży otwór sprawia, że podczas pierwszego stosunku przerwanie (czy raczej rozciągnięcie, rozluźnienie) hymenu jest najczęściej niewyczuwalne. Hymen w większości przypadków po prostu się rozluźnia na skutek penetracji. Może, ale nie musi pojawić się krwawienie – prawdopodobieństwo wynosi około 50%. Ilość krwi zależy od stopnia „uszkodzenia” hymenu.

Rozciągnięcie hymenu (defloracja) może nastąpić nie tylko w trakcie włożenia penisa w pochwę. Choć zdarza się to bardzo rzadko, do defloracji niekiedy dochodzi przy najprostszych czynnościach:

1

wskutek użycia **źle dobranego rozmiaru tamponu**,

2

**przy masturbacji** (błonę da się rozluźnić palcem),

3

a nawet **podczas badań** u ginekolożki\_ga.

Nieświadoma\_y dziewictwa pacjenta\_ki lekarka\_rz może bowiem wybrać nieodpowiedni wziernik.

**UWAGA! DO TEGO TYPU SYTUACJI  
DOCHODZI BARDZO RZADKO!**

Mówi się, że „błona dziewicza” to konstrukt kulturowy, co oznacza, że to społeczeństwo utrwaliło przekonanie, jakoby „nienaruszony” wieniec waginalny (cokolwiek miałoby to oznaczać) był świadectwem czystości i cnoty.

Samo dziewictwo to koncept bardzo głęboko zakorzeniony w kulturze i religii, określenia „dziewica” czy „prawiczek” są mylące i generujące wiele nieudomówień. Nic dziwnego, że wokół „błony dziewiczej” narosło wiele mitów i błędnych przekonań.

O DZIEWICTWIE OPOWIADA SIĘ  
W KATEGORIACH „STRATY”, TAK JAKBY  
PIERWSZY STOSUNEK SEKSUALNY WIĄZAŁ  
SIĘ Z JAKIMŚ NIEWŁAŚCIWYM,  
DESTRUKCYJNYM DLA NASZEJ MORALNOŚCI  
ZACHOWANIEM.

**Nic bardziej *mylnego.***

# Wewnętrzne narządy płciowe

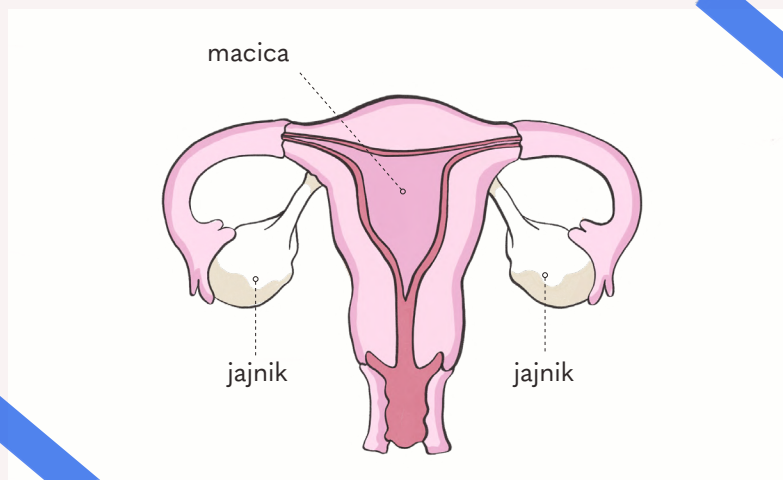
Jest pewne tajne przejście, które łączy widzialne z niewidzialnym. Brzmi jak zdanie wzięte z podręcznika do magii? Być może. A mowa o Twojej pochwie! (Czar prysł?)

## Pochwa

Pochwa to kanał łączący zewnętrzne i wewnętrzne narządy płciowe. Wewnętrzne narządy płciowe to Twoje wyposażenie – wszystko, co uformowało się już kiedy byłaś\_eś w brzuchu mamy i co czekało wiele lat na odpowiedni moment – by dojrzeć i tym samym dać Ci możliwość zostania rodzicem (jeśli tylko zechcesz). Sprytne! **Ale jak to działa? Już opisuję.**

Masz dwa jajniki – po jednym z obu stron ciała. Są to gruczoły wielkości orzecha włoskiego, które mają w sobie niedojrzałe komórki jajowe. To malusieńkie jajeczka. Jak malusieńkie? Jest ich około czterystu tysięcy (łącznie w obu jajnikach), tylko to sobie wyobraź!

Mniej więcej tydzień przed owulacją jajniki otrzymują sygnał z mózgu, aby zaczęły produkować większą ilość hormonów: estrogenu i progesteronu. Estrogen powoduje, że jajniki rosną, a jajeczka w nich dojrzewają. W połączeniu z progesteronem powoduje to pogrubianie się błony śluzowej macicy w celu przygotowania go na ewentualną ciążę. Ale o tym później.



Otóż w każdym miesiącu dojrzewa około piętnastu komórek jajowych, ale tylko jedna z nich jest na tyle dojrzała, by w dniu jajczkowania (owulacji) móc udać się w samotną podróż jajowodem do macicy. Jeśli zdarzy się, że więcej komórek dojrzeje i uda się w taką podróż, istnieje prawdopodobieństwo ciąży bliźniaczej.



WIĘKSZOŚĆ  
Kobiet i osób  
menstruujących  
nie czuje  
owulacji,  
zaś niektóre  
opisują ją jako  
łagodny ból  
w podbrzuszu.

Podczas owulacji jajeczko ma szansę zostać zapłodnione przez trzy doby od chwili opuszczenia jajnika. Właśnie na taką okoliczność błona śluzowa macicy (endometrium) rozrosła się, stała się bardziej ukrwiona i teraz czeka, by swą miękkością otulić zapłodnione jajeczko. Jeśli jednak nie doszło do zapłodnienia (jak to

bywa w zdecydowanej większości przypadków), jajeczko wraz z całą tą miękkością zostaje usunięte z organizmu. Mówiąc prościej, **menstruacja to właśnie pozbycie się zewnętrznej warstwy rozpulchnionej oraz bardzo mocno ukrwionej błony śluzowej macicy**. Dwa tygodnie po menstruacji kolejne jajeczko opuszcza jajnik i cały cykl się powtarza. Cykl menstruacyjny liczony jest od pierwszego dnia jednej miesiączki do dnia poprzedzającego początek kolejnej. Liczba dni nie jest taka sama dla każdej osoby, ale większość cykli wynosi od

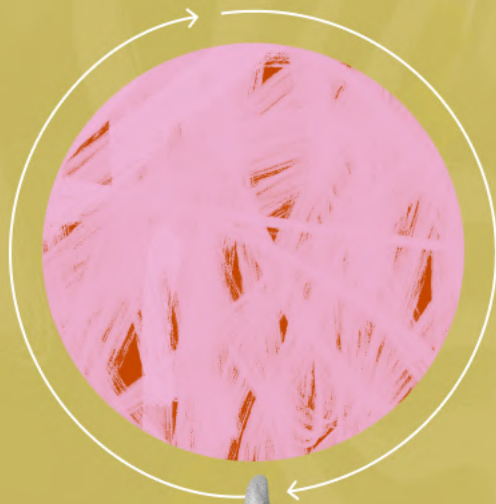
21 do 35 dni. Średni cykl trwa 28 dni, dlatego większość kobiet dostaje okres raz w miesiącu. W całym życiu czeka Cię około 450 menstruacji. Czyż to nie cudowne? :)

## *Zaraz, zaraz. A co z tym jajeczkiem?*

Jajeczko zostaje wydalone na długo przed nadejściem miesiączki. Krótko mówiąc, robi zamieszanie i wymyka się cichaczem, zanim rozegrają się krwawe sceny.

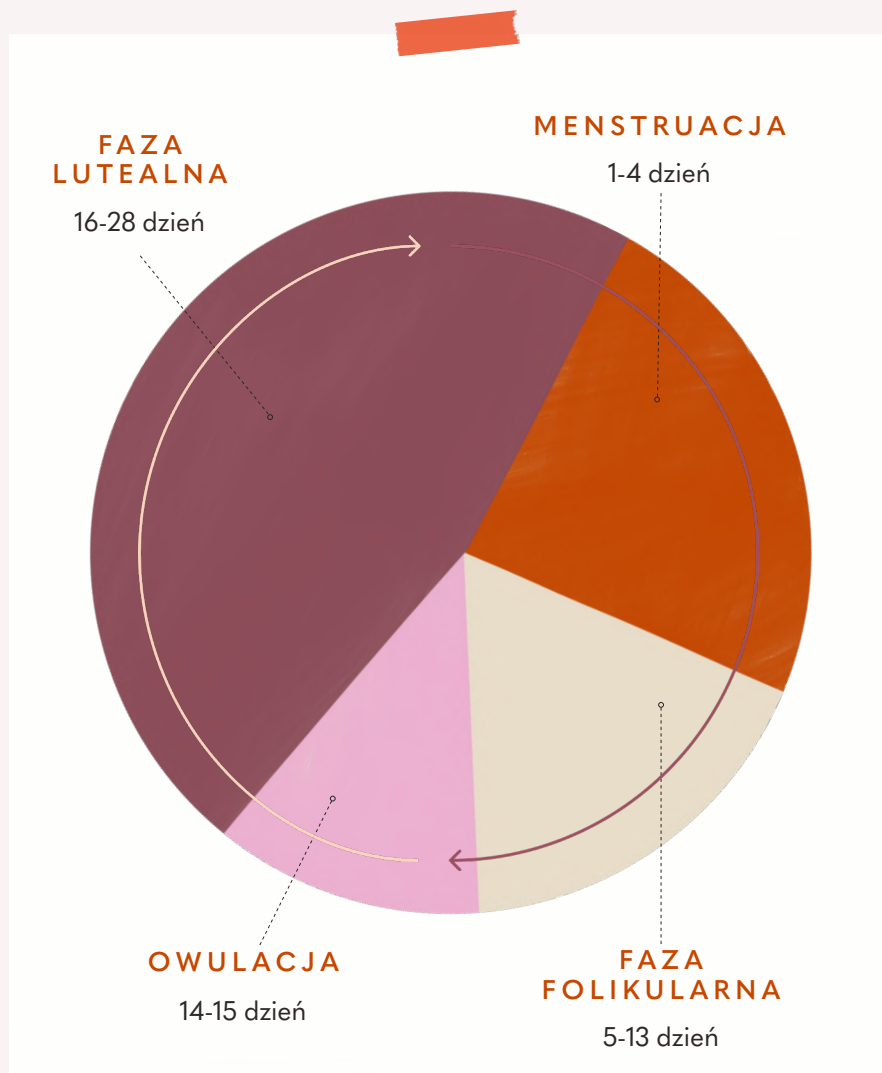
Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, komórka jajowa zostaje wypłukana wraz ze zwykłą wydzieliną, zamiast zagnieździć się w błonie śluzowej macicy. Nie jesteś w stanie tego jajeczka dostrzec gołym okiem – ulega rozpadowi jeszcze zanim opuści organizm.

ROZDZIAŁ IV



*Cykl menstruacyjny*

Schemat przedstawia uśrednione liczby dni. Pamiętaj, że u każdej kobiety i osoby menstruującej wygląda to inaczej, bo długość cyklu jest inna u każdej go z nas!



#### 1-4 DNI

Błona śluzowa macicy (endometrium) złuszcza się, występuje menstruacja

#### 5-13 DNI

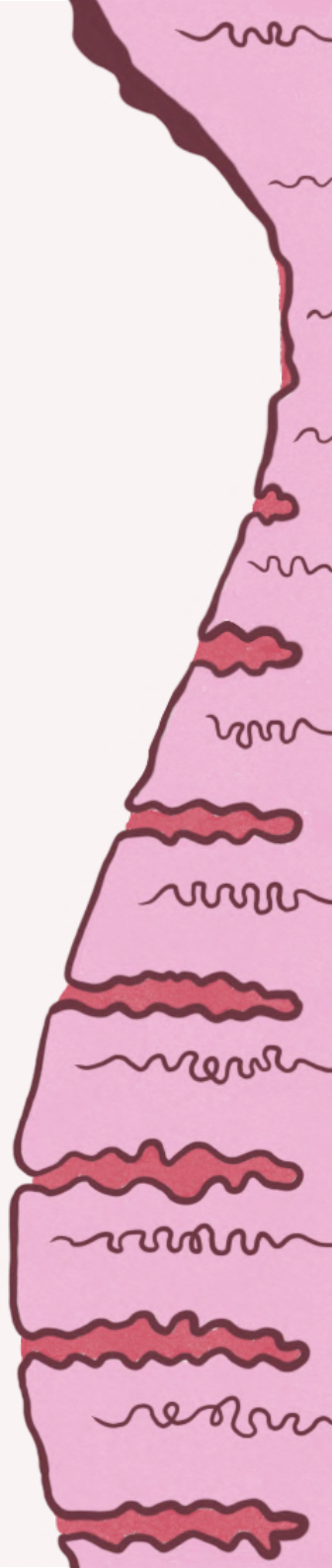
Endometrium odbudowuje się, grubieje i czeka na uwolnienie jajeczka (dojrzałej komórki) z jajnika

#### 14-15 DNI

Endometrium jest ukrwione i napuchnięte; grubieje, by w końcu zacząć złuszczać się po kilku dniach wraz z niezapłodnionym jajeczkiem; tu najczęściej występuje owulacja i uwolnienie jajeczka, które przemieszcza się jajowodem w dół

#### 16-28 DNI

Jajeczko zostaje uwolnione i przemieszcza się jajowodem w dół, w kierunku macicy



## Zatem *miesiączka* to...

... odrobina krwi z wewnętrznych organów, która wycieka jednym z otworów Twojego ciała – to tak czysto fizycznie. A tak naprawdę to sygnał od organizmu, że po pierwsze: nie jesteś w ciąży. Po drugie: jesteś zdrowa\_y i możesz zająć w ciąży. Po trzecie: Twój organizm funkcjonuje prawidłowo. Tylko w tym przypadku krew zwiastuje dobre nowiny. Wszystko z Tobą w porządku.

Przede wszystkim – w trakcie menstruacji nie jesteś niedysponowana\_y, **miesiączka nie wyklucza z brania udziału w wielu aktywnościach** (oczywiście jeśli nie towarzyszą jej niepokojące objawy bądź ból). To bardzo ważne, by nie traktować miesiączki jak choroby:

WPROST PRZECIWNIE, ŚWIADCZY ONA  
O PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU  
ORGANIZMU I JEGO WŁAŚCIWYM  
ROZWIJANIU SIĘ W STOSUNKU DO WIEKU.

# Śluz szyjkowy

Śluz, czyli naturalna wydzielina naszego organizmu, może mieć różną objętość, konsystencję, zapach i kolor, które zmieniają się w zależności od fazy cyklu menstruacyjnego.

Obserwacja śluzu przed okresem pozwala nam skonfrontować wzorce z rzeczywistością i uczy nas **rozdzielać prawidłowy śluz od tego informującego o infekcji.**



Z lekarką\_rzem należy skonsultować się chociażby wtedy, gdy wydzielina z pochwy ma intensywnie nieprzyjemny zapach. Jednak najczęściej to jej kolor jest sygnalizujący. **Biały śluz przed okresem, ewentualnie żółtawy, to zdrowy objaw, świadczący o zbliżającej się miesiączce.** Jest gęsty i lepki, a my możemy mieć uczucie suchości pochwy, spowo-

dowane zmniejszeniem się ilości śluzu. Wydzielina ta ma tendencję do przylegania do majtek i kruszenia się, zamiast wchłaniania w materiał. Śluz odbiegający wyglądem od tego przytoczonego, to prawdopodobnie infekcje lub alergię, czyli upławy. Pierwszym ich przykładem może być chociażby mleczny śluz z pochwy z widocznymi grudkami (który wyglądem i konsystencją przypomina twarożek), mogącymi oznaczać grzybicę pochwy, która często objawia się też świądem lub podrażnieniem.


Ze względu na dyskomfort (plamy są lepkie) w tych dniach **możesz sięgnąć po wkładki higieniczne**. Jeśli się na nie zdecydujesz, pamiętaj, by **regularnie je zmieniać**, żeby nie namnażały się na nich bakterie. To, co powinno Cię zaniepokoić, to brzydki zapach lub kolor mocno żółty lub zielony. To objawy infekcji. Powiedz o tym rodzicowi albo opiekunce\_owi, gdyż konieczna będzie konsultacja ginekologiczna. Nigdy nie dobieraj środków zaradczych na własną rękę.



## Najczęstsze *dolegliwości*

Posiadanie tak skomplikowanej budowy niesie za sobą pewne... niedogodności. Jedną z najczęściej występujących dolegliwości u kobiet i osób z macicą są **stany zapalne wywołane przez infekcje intymne**. Przyczyny mogą być różne: zakażenia bakteryjne, grzybicze bądź pierwotniakowe. Typowe objawy to pieczenie, swędzenie, zaczerwienienie sromu, niepokojące upławy (grudkowate, pienne lub brzydko pachnące).

Jeśli zauważysz u siebie cokolwiek z powyższych, *koniecznie udaj się do lekarki\_rza*. Sprawa jest pilna, jeśli dodatkowo masz gorączkę, stan podgorączkowy i/lub ból brzucha.



Tylko lekarka\_rz może Cię zdiagnozować i dobrać odpowiednie leczenie. Obecnie na rynku dużo jest preparatów reklamowanych jako odpowiednie do każdego rodzaju infekcji intymnych. Oznacza to tylko jedno: jeśli są „na wszystko”, są do niczego. Nie istnieje żaden magiczny eliksir, który wyleczy, a używany zapobiegawczo uchroni przed chorobą. Myj się delikatnymi środkami do higieny intymnej, a wszystko, co Cię niepokoi, zgłoś lekarce\_rzowi, rodzicowi lub opiekunce\_owi. Tylko to da Ci gwarancję zdrowia.

W większości przypadków leczenie infekcji intymnych przebiega sprawnie i przynosi ulgę. Trzeba jednak zabrać się do tego sumiennie, ponieważ nawet gdy dolegliwości ustąpią, kurację trzeba kontynuować, aby uchronić się przed nawrotem choroby. Natomiast zaniedbana infekcja intymna może przerodzić się w chorobę przewlekłą (której skutkiem bywa nawet niepłodność).

## Kiedy *jeszcze warto* udać się do lekarki\_rza?

Za każdym razem, gdy zauważysz plamienia w dni poza miesiączką (z wyjątkiem trwającego dzień lub dwa plamienia owulacyjnego mniej więcej w połowie cyklu, które jest normalne). Może to być skutek urazu mechanicznego (otarcia śluzówki), ale są też inne możliwości, które trzeba sprawdzić i wykluczyć: ektopię nabłonka gruczołowego, stan zapalny lub raka szyjki macicy. Spokojnie! Jeśli jesteś pod kontrolą lekarską i badasz się regularnie, raczej nie ma powodów do obaw.

### DO ZABURZEŃ MIESIĄCZKOWANIA ZALICZA SIĘ ZWYKLE:

- **zatrzymanie miesiączki,**
- **nieregularne cykle,**
- **skąpe/zbyt obfite miesiączki.**

Cykl miesięczkowy trwa średnio od 21 do 35 dni, chociaż zdarzają się osoby z cyklem zaledwie trzytygodniowym czy też takie, u których cykl trwa ponad 35 dni. Na początku drogi Twoja miesięczka będzie się stabilizowała, dlatego krwawienie może być bardzo nieregularne – Twoim zadaniem będzie prowadzić wnikliwe obserwacje.

Jeśli już po stabilizacji i uregulowaniu cyklu zauważysz u siebie jakieś anomalie i będą się one powtarzały, musisz powiedzieć o tym lekarce\_rzowi. Ich powodem może być przemęczenie, stres czy nadmierna utrata masy ciała (np. w wyniku intensywnego odchudzania). Ale w tym przypadku również należałoby sprawdzić i wykluczyć poważne diagnozy, takie jak na przykład zaburzenia hormonalne, schorzenia endokrynologiczne czy nowotwory. Leczenie zaburzeń miesięczkowania zwykle polega na zastosowaniu terapii hormonalnej.

# Endometrioza

Endometrium to śluzówka macicy, którą co miesiąc wydaliśmy w postaci miesiączki. Gdy miesiączka myli kierunki i zamiast wydostawać się w dół (do pochwy i na zewnątrz), wędruje jajowodami w górę, gdzie poza macicą szybko rośnie, mamy do czynienia z **poważnym schorzeniem zwanym endometriozą**. Jest poważne, ponieważ błony śluzowe produkują krew menstruacyjną bez względu na aktualne położenie. Jama brzuszna? Czemu nie? Wtedy układ odpornościowy doznaje szoku,

próbując zapanować nad sytuacją i wytwarza stan zapalny w miejscu endometrium. To wiąże się z ogromnymi bólami: miesiączkowymi, owulacyjnymi oraz przed okresem. Krwawienia są silne, a osoba z endometriozą czuje się permanentnie przemęczona. Dodatkowo mogą pojawić się torbiele jajników, śródmiąższowe zapalenie pęcherza, adeno-mioza (endometrioza w mięśniówce macicy) i dysfunkcja dna miednicy. Oprócz tego endometrioza może (ale nie musi!) utrudniać zajście w ciążę.

Cierpi na nią 1 na 10 kobiet,  
czyli aż 176 milionów kobiet  
na całym świecie.

Naukowcy\_czynnie nie są w stanie na ten moment określić, co powoduje endometriozę. Statystycznie 8 lat zajmuje osobie menstruującej uzyskanie trafnej diagnozy, licząc od momentu zauważenia, że bóle, które towarzyszą menstruacji, **NIE SĄ NORMALNE**. Postawienie właściwej diagnozy jest tak problematyczne, ponieważ podstawowe badanie obrazowe (USG w gabinecie ginekologicznym) może nie wykryć ognisk endometriozy w jamie brzusznej, a laparoscopia (operacja) to metoda inwazyjna, po którą nie sięga się w przypadku każdej\_go pacjentki\_a zgłaszającej\_go bolesne miesiączki. Skoro ciężko zdiagnozować chorobę, to i niełatwo ją leczyć. Co więcej, prawdopodobnie endometrioza to choroba dziedziczna.

JEŚLI ZAUWAŻYSZ U SIEBIE  
WSPOMNIANE SYMPTOMY, A BÓL  
BĘDZIE CI UTRUDNIAŁ NORMALNE  
FUNKCJONOWANIE, POINFORMUJ O TYM  
SWOJEGO RODZICA LUB OPIEKUNKĘ\_A.

Potrzebna będzie wizyta u lekarki\_rza w celu zro-  
bienia badań i znalezienia przyczyn Twojego sta-  
nu zdrowia.

Metody leczenia są różne – od interwencji chirur-  
gicznych, przez leki przeciwbólowe, diety prze-  
ciwzapalne, antykoncepcję hormonalną, anty-  
depresanty, po fizykoterapię oraz akupunkturę.  
Warto próbować różnych sposobów, łączyć je –  
cokolwiek zmniejszy ból.

# Co cię boli?

## *Pierwotne bóle miesiączkowe (menstruacyjne)*

to efekt działania prostaglandyn (o tym później) oraz efekt wyczerpanej pracy Twojej macicy, która powoli pozbywa się krwi menstruacyjnej z organizmu. Nie masz kontroli nad własną macicą, ona po prostu ma zadanie do wykonania i nie ustaje w trudzie. Uruchamia ten sam typ skurczów, które pozwalają wypchnąć na zewnątrz dziecko podczas porodu!

RÓŻNICA JEST TYLKO TAKA, ŻE ZAMIAST  
NOWORODKA, PRZEZ TWOJĄ POCHWĘ  
WYDOSTAJE SIĘ ODROBINA KRWI.





Niektóre kobiety i osoby menstruujące nie mają takich skurczy, ale zdecydowana większość (około 90%) je odczuwa. Czasami bardzo silnie – tak, że ból promieniuje na plecy, brzuch, pośladki, a nawet uda. Bóle mogą być różne u jednej osoby każdego miesiąca.

**Oprócz bólu pierwotnego wyróżniamy również ból wtórny,** czyli wywołany innymi niż menstruacja stanami i anomaliami organizmu (na przykład endometriozą).

**Inny rodzaj bólu, o którym powinnaś\_nieeś wiedzieć, to ból związany z owulacją** (około dwóch tygodni przed rozpoczęciem okresu). To ostry ból po jednej stronie podbrzusza. Nazywa się on Mittelschmerz (niem. *ból w środku cyklu*). Trwa od kilku sekund (ukłucie) do trzech dni (tępy ból). Niektóre osoby nie odczuwają go w ogóle, inne czują sporadycznie lub podczas każdego cyklu.

## *Paulina wspomina...*

Jak już wspomniałam, na swoją pierwszą miesiączkę było mi dane długo czekać. Sześć lat. Sześć lat patrzenia w majtki za każdym razem, gdy bolał mnie brzuch lub czułam się inaczej niż zwykle. Czy myślisz, że tak długi czas sprawił, że byłam dobrze przygotowana i w dniu pierwszej miesiączki po prostu wzruszyłam ramionami?

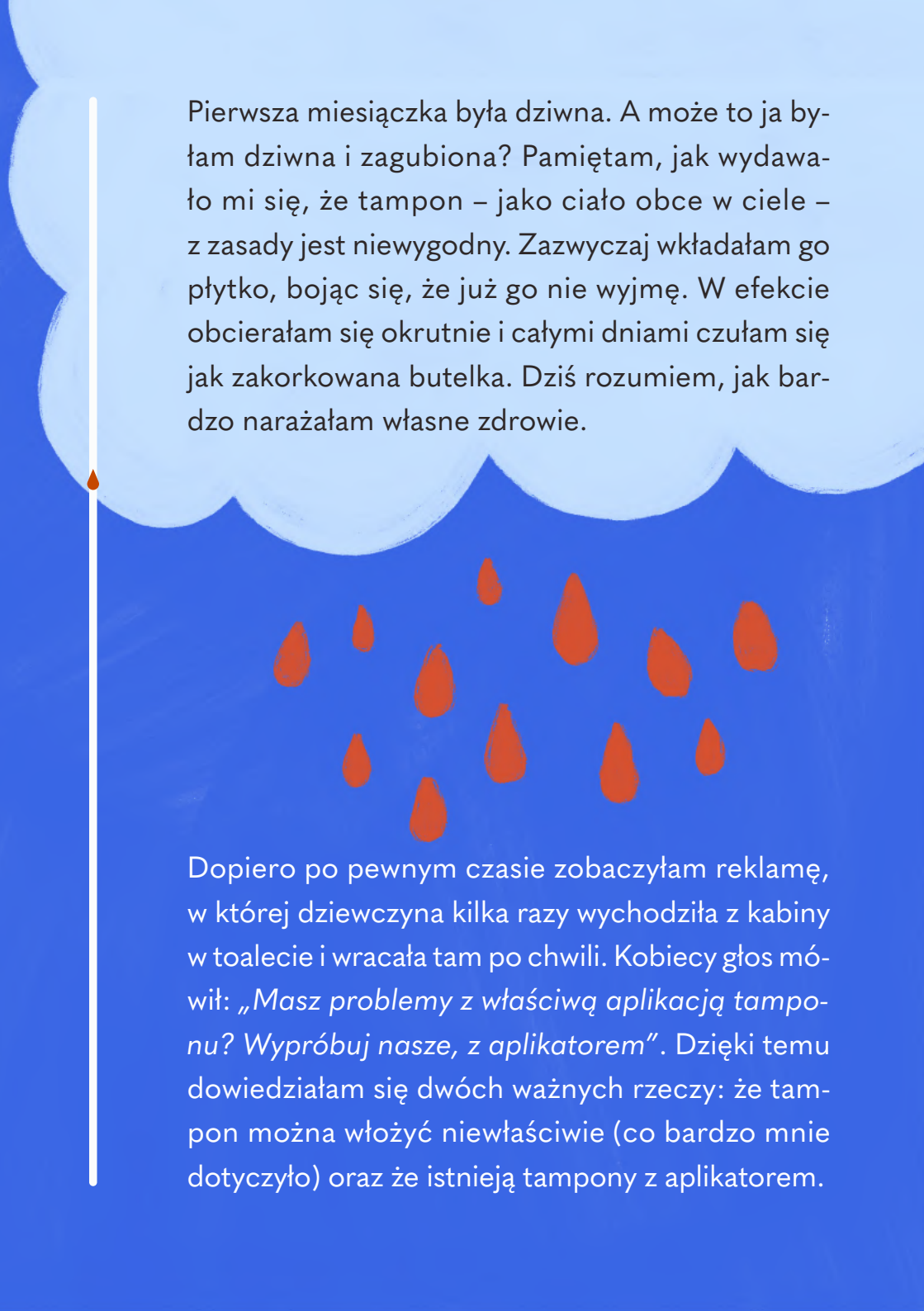
No niezupełnie. Chyba to jest tak, że na coś takiego nie da się być przygotowaną\_ym. Może w teorii – broszurki rozdane w szkole mogłam recytować strona po stronie. Miałam pełną torbę wszelkich rozmiarów podpasek i tamponów. Wszystko zostało przeze mnie własnoręcznie przetestowane (uspokoiałam się po odkryciu, że przypadkowe urwanie sznureczka od tamponu jest praktycznie niemożliwe). **Mimo to BOOM.**

DOKŁADNIE W MIKOŁAJKI, 6 GRUDNIA  
2006 ROKU, DOWIEDZIAŁAM SIĘ,  
JAK TO JEST MIESIĄCZKOWAĆ.

W pierwszej chwili się przestraszyłam. Jakimś cudem mój mózg skojarzył to z uszkodzeniem fizycznym i przez kilka sekund rozważałam, czy nie uległam jakiemuś wypadkowi. Później zdałam sobie sprawę, że to się faktycznie dzieje: „Juhuuu! Jestem kobietą! Gdzie jest mój tort? Świecek? Fajerwerki? Muszę natychmiast napisać do dziewczyn!”.

Miałam na myśli oczywiście najbliższe przyjaciółki, całą resztę zwykłych znajomych utrzymywałam w przeświadczeniu, że „znam ten ból” już od dawna. „Paulina! Skup się” – myślałam. „Co czujesz? Dziwne to jest, bo właśnie nic nie czujesz. A miało boleć, pielęgniarka mówiła wyraźnie”. Nie chciałam jednak zachować się jak radosny szczeniak (przecież już nie jestem dzieckiem!), więc po wyjściu z łazienki powiedziałam mamie: „Dostałam okres”. Nie rzuciłam jej się w ramiona, nie skakałyśmy, trzymając się za ręce, jak to miało miejsce w moich wyobrażeniach. Z jakiegoś powodu postanowiłam udawać wyluzowaną i obojętną. Mama się natomiast ucieszyła: „Ale masz niespodziankę na mikołajki!”.

Pierwsza miesiączka była dziwna. A może to ja by-  
łam dziwna i zagubiona? Pamiętam, jak wydawa-  
ło mi się, że tampon – jako ciało obce w ciele –  
z zasady jest niewygodny. Zazwyczaj wkładałam go  
płytko, bojąc się, że już go nie wyjmę. W efekcie  
obcierałam się okrutnie i całymi dniami czułam się  
jak zakorkowana butelka. Dziś rozumiem, jak bar-  
dzo narażałam własne zdrowie.



Dopiero po pewnym czasie zobaczyłam reklamę,  
w której dziewczyna kilka razy wychodziła z kabiny  
w toalecie i wracała tam po chwili. Kobięcy głos mó-  
wił: „*Masz problemy z właściwą aplikacją tampo-  
nu? Wypróbuj nasze, z aplikatorem*”. Dzięki temu  
dowiedziałam się dwóch ważnych rzeczy: że tam-  
pon można włożyć niewłaściwie (co bardzo mnie  
dotyczyło) oraz że istnieją tampony z aplikatorem.

Z każdą kolejną miesiączką było łatwiej. Każda reaktywacja (tak nazywam proces wymiany podpaski lub tamponu) trwała coraz krócej. Tampon również nauczyłam się aplikować tak, by w ogóle go nie czuć. Niestety po pewnym czasie nasiliły się u mnie również bóle menstruacyjne.

Kiedy o tym wszystkim myślę, mam ochotę tę pielęgniarkę z podstawówki kopnąć w... Pogrozić jej palcem. Powinna była powiedzieć nam tyle rzeczy! A zamiast tego nastraszyła i w ogóle nie pomogła.

## Jak powiedzieć o pierwszym okresie?

Jedna informacja. Trzy słowa: „*Dostałam\_em pierwszej miesiączki*”. Ewentualnie dwa słowa: „*Dostałam\_em okres*”. Teoretycznie sprawa jest prosta. A praktycznie – różnie bywa. Bywa trudno. By powiedzieć mamie lub tacie o pierwszej miesiączce, możesz na przykład poczekać do ja-

kiej okazji, na której śpiewa się „*Sto lat*” i zamiast ostatniego „*Nieeech żyyjeee naaaam*”, zaśpiewać najgłośniej ze wszystkich: „*Ooooookresss juź ma-aaaam*”. O, albo tak: możesz wykupić lekcję gry na perkusji, zabrać tam mamę czy tatę, po czym zrobić klasyczne werble, uderzyć w talerze i krzyknąć: „*Dostałam\_em okres!*”. Możesz też wykupić billboard w jakimś dobrze widocznym dla Twoich rodziców miejscu i umieścić tam napis: „*Mamo, tato, mam okres. Czyli praktycznie mogę zajść w ciążę. Czyli teoretycznie możecie zostać dziadkami*”. He?

Jeśli jednak te pomysły nie są za bardzo w Twoim stylu i dalej nie wiesz, jak powiedzieć rodzicom, że masz okres, to cóż, nie wiem, czy jestem w stanie pomóc. Bo będąc zupełnie szczerą – nie mam o tym bladego pojęcia. Na szczęście mam całkiem niezłą intuicję oraz własne serce – najbardziej wiarygodne źródło, które rzadko kiedy mnie myli. To, co mogę zaoferować, to tak zwana „wczuwka” i bardzo osobista wycieczka do roku 2031, kiedy któraś z córek będzie mnie być może informować o tym, że właśnie stała się kobietą (choć nie przepadam za tym sformułowaniem).

## Czemu *to* takie trudne?

Czy pamiętasz, w jaki sposób zdecydowałaś\_ę się powiedzieć mamie czy tacie, że wypadł Ci pierwszy mleczny ząb? Jeżeli pamiętasz, to po pierwsze – zazdrozczę pamięci. A po drugie – czy przygotowywałaś\_ę się do tej rozmowy? Czy czułaś\_ę się zawstydzona\_y? Czy krążyłaś\_ę wokół rodziców, zanim podjęłaś\_ę temat, czy raczej spontanicznie podzieliłaś\_ę się odkryciem?

No właśnie. A przecież zarówno pierwsza miesiączka, jak i wypadanie mleczaków to czysta biologia. Naturalna kolej rzeczy. Twojej mamie (i tacie) także wypadły mleczaki. Tak samo Twoja mama też kiedyś po raz pierwszy dostała okres. Dostały go prababcie, babcie, matki, ich córki. Dostała (lub dostanie) go większość znajomych dziewczyn czy osób z macicami. To krąg życia (no, bez przesady z tym wzniosłym tonem). Jest to tak mało istotne, że albo się o tym zapomina, albo pamięta się to jako zlepek anegdot na temat domowych sposobów usuwania zębów. Być może to trudne, bo to ważna wiadomość – DOBRA i NORMALNA w przypadku zdrowych kobiet i osób z macicą.

PRZECIEŻ TO NIC STRASZNEGO  
POWIEDZIEĆ MAMIE LUB TACIE,  
ŻE WSZYSTKO JEST ABSOLUTNIE  
OKEJ. ŻE MASZ OKRES.

Okres to po prostu krwawienie z Twojej pochwy. Normalna krew, która brudzi normalne majtki. Prawie całe życie będzie brudzić. Im szybciej przejdiesz z tym do porządku dziennego i uznasz za normalne, tym łatwiej dla Ciebie. **Nie zostawaj z tym sam\_a.**

Jako Twoja fikcyjna starsza siostra mogę Ci doradzić: nie popełniaj mojego błędu. Ja zupełnie nie przemyślałam kwestii, jak powiedzieć mamie o okresie. Jak już wcześniej wspomniałam, gdy dostałam pierwszej miesiączki, biegnąc po schodach do mojego pokoju rzuciłam do mamy jedynie „*Dostałam okres!*”. Chwilę później, gdy już siedziałam sama w pokoju, trzęsłam się z podekscytowania, ulgi i chyba trochę strachu. Do dziś zadaję sobie pytanie, czemu nie poszłam do mamy, by dzielić z nią te emocje. Gdybym mogła jeszcze raz ją poinformować, że się doczekałam, zrobiłabym to inaczej.



## Jak to powiedzieć?



W spokojnej atmosferze – nie w trakcie jakiejś pilnej czynności. **Najlepiej niech to będzie wolniejszy moment dnia**, na przykład wspólne sprzątanie po kolacji czy wieczorny chillout.



Po prostu. **Bez owijania w bawełnę czy „podchodów”**. Inaczej prawdopodobnie rodzic/opiekun\_ka będzie zachodzić w głowę, co się dzieje, martwić się i w najgorszym przypadku może nie załapać subtelnych sygnałów.



Wiedz, że wstyd jest naturalny w takiej sytuacji (zwłaszcza dla osób w Twoim wieku). Ale w ogóle nie powinien dominować innych emocji – to przecież same dobre nowiny. **Tu nie ma się czego wstydzić.**

ROZDZIAŁ V

# *Pierwsza miesiączka*



# O czym pielęgniarka *powinna* powiedzieć wszystkim osobom przed pierwszą miesiączką?

Większość osób swoją pierwszą miesiączkę ma między 9 a 15 rokiem życia. Większość, ale to nie reguła! Dostałaś\_ę ją wcześniej, jako jedna z pierwszych wśród swoich znajomych? Super! Przetrzesz szlaki, będziesz ich mentorką\_em w świecie osób mentrujących :) Dostałaś\_ę bardzo późno? Zatem zyskała\_ę kilka miesięcy lub nawet lat „wolnych” od krwi, no i pewnie już osłuchałaś\_ę się z tematem dzięki rówieśnikom\_czkom,

więc znasz odpowiedzi na nurtujące pytania. A jeśli dostałaś\_ę miesiączkę pośrodku tych dwóch skrajności, to super! Przeżywasz to samo, co inne osoby w Twoim wieku. W grupie siła!

Jak widzisz – to, kiedy dostaniesz pierwszą miesiączkę, jest również kwestią bardzo indywidualną. Obserwuj swoje ciało. Powiększają Ci się piersi (masz wrażliwe brodawki sutkowe)? Tu i ówdzie pojawiają się

włosy łonowe oraz pod pachami? Zauważasz śluz na swojej bieliźnie? Zazwyczaj mniej więcej dwa lata po tych sygnałach pojawia się miesiączka. Krwawienie przy pierwszej miesiączce przypomina bardziej płamienie, a wydzielina nie ma koloru wściekłej czerwieni, jest bardziej brunatna, brązowa. Waż-

ne jest, aby zaznaczać w kalendarzu bądź w aplikacji, kiedy rozpoczęło się krwawienie, aby monitorować przerwy między nimi.

## Ach, te liczby!


Wiek menarche zależy od wielu czynników środowiskowych. Badania wykazują, że u dziewczynek mieszkających w miastach szybciej pojawia się pierwsza miesiączka, w stosunku do tych zamieszkałych na wsi. Wpływ mają również uwarunkowania genetyczne oraz ogólny stan zdrowia organizmu. Zwykle później zaczynają miesiączkować osoby o niższej masie ciała, a także te, które uprawiają bardzo aktywny, sportowy tryb życia.



## PMS

Jest pewna grupa objawów, która nie pozostawia wątpliwości. To zespół napięcia przedmiesiączkowego (w skrócie PMS). **Badania mówią, że cierpi na niego około 40% kobiet.** Czujesz go głównie w podbrzuszu, ale też w piersiach i narządach wewnętrznych. Wpływa też na Twój apetyt oraz nastrój.

Kilka dni przed okresem Twoje piersi robią się jakby spuchnięte i są bardzo wrażliwe na dotyk. Mnie w takich dniach przeszkadza biustonosz i unikam zbiegania schodami :) Podczas PMS szaleją w Tobie hormony. To one są odpowiedzialne za skurcze macicy na początku okresu oraz za nudności, wymioty, biegunkę, bóle głowy, bezsenność, a także huśtawkę nastrojów i rozdrażnienie. Są to objawy charakterystyczne dla zespołu napięcia przedmiesiączkowego.



Niektóre kobiety i osoby menstruujące ledwie go odczuwają, zaś niektóre mają tak silny PMS, że nie są w stanie normalnie funkcjonować. Jeśli będziesz w tej drugiej grupie, pamiętaj, by zgłosić to lekarce\_rzowi.



**Mdłości i kłopoty żołądkowe** są normalnym objawem. To sprawka prostaglandyn, wytwarzanych w błonie śluzowej macicy w czasie menstruacji. To one powodują skurcze macicy – odpowiadają za bóle menstruacyjne.



**Bóle głowy**, które mogą pojawić się w trakcie miesiączki, możemy podzielić na dwie kategorie: bóle napięciowe i migreny. Te pierwsze to „łagodniejsza” forma, którą można zwalczyć środkami przeciwbólowymi, ćwiczeniami fizycznymi, masażami lub relaksacją.



**Migrena** to natomiast silny ból, często pulsujący, powodujący zazwyczaj nudności, wymioty czy światłowstręt. Pojawia się, gdy ilość estrogenów we krwi spada. Ważne, by migreny towarzyszące menstruacji zgłosić lekarce\_rzowi.



**Wzdęcia** – jeśli podczas miesiączki zauważasz, że brzuch wysuwa się do przodu, nie panikuj. To raczej nie jest natychmiastowy efekt pochłonięcia przez Ciebie czekolady. To woda. Brzuch robi się nabrzmiaty, ponieważ ilość płynów w komórkach organizmu wzrasta dzięki działaniu hormonów, głównie progesteronu (to on działa relaksująco na jelita i je spowalnia). Uff!

# *Hormonalne zamieszanie*

## Problemy ze skórą

Hormony zwiększają produkcję sebum, co powoduje, że pory w skórze stają się większe, a to może prowadzić do pojawienia się wyprysków i trądziku. Dzieje się tak, ponieważ to sebum (które zatyka Twoje pory) przyciąga bakterie, które tworzą zapalenia na skórze. Dlatego należy myć twarz rano i wieczorem łagodnym środkiem do mycia. Może to być żel, pasta lub pianka – obecnie na rynku jest ogromny wybór. Pamiętaj, by sięgać po jak najbardziej naturalne kosmetyki. Zanim dokonasz zakupu, możesz poczytać opinie o składach w internecie.

**JEST RÓŻNICA MIĘDZY SPORADYCZNYM  
PRYSZCZEM A TRĄDZIKIEM.**

Do leczenia pryszczu używa się środków punktowych (bezpośrednio na pryszcz i tuż obok nich) – nigdy na całą twarz. Ich zadaniem jest ob suszenie zmian.



Nie ma jednego najlepszego sposobu leczenia trądziku; różne rzeczy działają na różnych ludzi. Jedną uniwersalną radą jest: **NIE WYCISKAJ**. Nawet jeśli kusi Cię, by to zrobić... **PO PROSTU NIE RÓB TEGO**. Zwiększysz tylko stan zapalny i zaczerwienienie, a przy okazji możesz nabawić się blizn. To naprawdę nie jest dobre rozwiązanie. Jeśli Twoje pryszcze Cię denerwują lub niepokoją, powiedz o tym rodzicom/opiekunom. Być może potrzebna będzie **konsultacja z dermatologą\_giem**. Istnieje wiele skutecznych metod leczenia trądziku.

Oprócz prawidłowego mycia twarzy, bardzo ważne jest, by **codziennie nawilżać twarz i chronić skórę przed słońcem** – wybierz krem przeciwsłoneczny z filtrem UVA/UVB, SPF minimum 30.

Powinnaś\_nieneś nakładać taki krem nawet w pochmurny dzień. Nie tylko unikniesz zmarszczek i plam (czyli przedwczesnych oznak starzenia), ale przede wszystkim uchronisz się przed nowotworem skóry. Tak, słońce potrafi być niebezpieczne!

## *Paulina wspomina...*

A jak było w moim przypadku? Cóż, jak by to najlepiej opisać... W swojej „szczytowej formie” moja twarz wyglądała, jakbym wysmarowała się miodem i przewróciła na wysypaną kaszkę mannę. Świeciłam się okrutnie, a moje czoło było istnym „wysypiskiem”. Słowem – horror nad horrorami. Dokładnie pamiętam to uczucie, gdy myłam twarz, a palcami na próżno szukałam gładkiej powierzchni. Na każdym centymetrze czaił się jakiś wyprysk lub całe stado malutkich krostek. Oczywiście zawsze, gdy miałam przed sobą jakieś ważne wydarzenie (zdjęcie w szkole czy ważne spotkanie zwane również randką), musiałam obudzić się z krostą czerwoną jak czapa Świętego Mikołaja. Tak bardzo chciałam, żeby ten koszmar się skończył!

...I się skończył. Trochę za sprawą dermatologa i maści robionych w aptece na zamówienie. Ale głównie za sprawą pewnego specyfiku, którego nigdzie nie da się kupić. Za sprawą czasu. Niestety nie u wszystkich tak jest – czasami pryszcze wcale nie znikają ot tak. **Wtedy trzeba im pomóc i udać się na wizytę do specjalistki\_y.**

Po okresie dojrzwania zostało mi tylko kilka blizn po krostach wyciskanych na siłę. Niestety, nie miałam wtedy takiej książki, w której mogłabym przeczytać, że **WYCISKANIE JEST SUROWO ZABRONIONE.**

Teraz jestem aniołem dla własnej skóry. Wedle nastroju, potrzeby czy zawartości lodówki klecę sobie czasami maseczkę, która jest lepsza od tych drogeryjnych, w cukierkowych opakowaniach.

Proszę, proszę, dla Ciebie wszystko.

**Łap przepisy!**

**OWSIANA MASECZKA  
KOJĄCO-WYGŁADZAJĄCA**

4 łyżki płatków owsianych górskich zalewam wrzątkiem i pozostawiam do wystygnięcia. Gęstą, ale jeszcze ciepłą owsiankę nakładam na twarz i zostawiam na 15–20 minut. Po tym czasie zmywam wodą.

## DROŹDŹOWA MASECZKA NA WYPRYSKI

Pół kostki świeżych drożdży rozrabiam z ciepłą wodą na gęstą papkę. Nakładam na twarz i zostawiam do zakrzepnięcia. Następnie zmywam wodą.

## OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z ORZECHÓW WŁOSKICH

6 zmielonych orzechów włoskich zalewam gorącą wodą. Gdy napęcznieją i nieco ostygną, nakładam na twarz na 10–15 minut. Robię bardzo delikatny masaż (jak przy peelingu), następnie zmywam wodą.



## Rozstępy

Kolejną zmianą skóry, którą można zauważyć, jest pojawienie się rozstępów. Mogą (ale nie muszą!) pojawić się w okresie szybkiego wzrostu, gdy skóra zwyczajnie nie nadąża się rozciągać. Rozstępy występują zwykle w dwóch miejscach: na piersiach i wokół bioder. Nie ma szybkiego lekarstwa na rozstępy, ale odpowiednie nawilżenie skóry to zawsze dobry pomysł!

## Pot

Niezbyt przyjemny temat, ale nie można go pominąć! To testosteron sprawia, że zaczynasz się bardziej pocić. Zapach Twojego ciała może stać się intensywny, ale pamiętaj – dzięki poceniu, organizm reguluje swoją temperaturę i pozbywa się w jakimś stopniu toksyn. Aby nie być uciążliwą osobą dla ludzi w Twoim otoczeniu (ani siebie samej\_go!), pamiętaj o higienie! Myj się regularnie. Możesz również używać antyperspirantu w dowolnej formie – jako aerozolu, w sztyfcie, kremie, kulce czy kamieniu. Jeśli dostaniesz wysypki, to prawdopo-

dobnie alergiczna reakcja skóry (winne są zazwyczaj substancje zapachowe). Lepiej przestań wtedy używać produktu, zaś jeśli po jakimś czasie wysypka nie zniknie – udaj się do dermatolożki\_ga.

## Emocjonalny rollercoaster

Oprócz wspomnianych fizycznych sygnałów, w trakcie cyklu możesz doświadczać zmian emocjonalnych. Jak już wspomniałam, jest to czas, gdy hormony szaleją, a ich zmieniający się poziom oznacza wachlarz emocji – możesz być wściekła\_y bez powodu i tuż po chwili popłakać się ze wzruszenia na widok kulejącego kotka. Lub zupełnie sprawnego kotka. Lub żadnego kotka. Tak po prostu!

Twoje coraz bardziej skomplikowane życie towarzyskie może czasami wydawać się przytłaczające. Możesz (ale nie musisz) się częściej kłócić z rodzicami, możesz mieć wątpliwości, kim są Twoi „prawdziwi” przyjaciele, możesz przeżywać setki albo i tysiące zakochań w ciągu jednego miesiąca, albo i tygodnia. Albo nawet w ogóle żadnego! Wszystko to jest normalne i dzieje się z powodu uwalniania hormonów w Twoim mózgu.

To huśtawka nastrojów – ja nazywam ją emocjonalnym rollercoasterem, bo czujesz się dosłownie jak na kolejce górskiej. Pamiętaj jednak, że nie masz wypisane na czole, że masz okres – ludzie mogą być zdezorientowani Twoimi reakcjami. Możesz wtedy wyjaśnić, w czym rzecz, o ile masz na to ochotę – na pewno zrozumieją!

Chcę przez to powiedzieć, że zawsze masz dwa wyjścia – możesz iść pobiegać lub zamknąć się w pokoju i wypłakać w samotności. A możesz też zwrócić się ze swoimi emocjami do mamy, taty, opiekunki\_a, siostry, cioci, wujka, trenera w szkole czy jakiegokolwiek innej zaufanej osoby. Prawdopodobnie przechodzili przez to samo, co Ty i nawet jeśli nie będą mieli „cudownego lekarstwa” na Twoje bóle, zawsze mogą Ci opowiedzieć swoje najlepsze historie z czasów, gdy byli w Twoim wieku. To może być strzał w dziesiątkę, jeśli chodzi o rozładowanie napięcia! **Najważniejsze, byś pamiętał\_a, że zawsze jest się do kogo zwrócić – bez względu na to, jak mały lub duży jest problem.**

# Środki zaradcze

JAK PEWNIE ZAUWAŻYŁAŚ\_EŚ, BARDZO CZĘSTO WSPOMINAM TU O HORMONACH – ESTROGENIE I PROGESTERONIE.

To one, razem z testosteronem, są kluczowe w okresie dojrzewania i odpowiadają za to, jak czuje się Twoje ciało.

Rosnące piersi oraz okres to sprawa głównie estrogenu i progesteronu, zaś testosteron (produkują go i dziewczyny, i chłopcy!) **odpowiada za przyspieszony wzrost, pocienięszyowłosienie** w miejscach, w których dotychczas go nie było (lub było niewielkie).

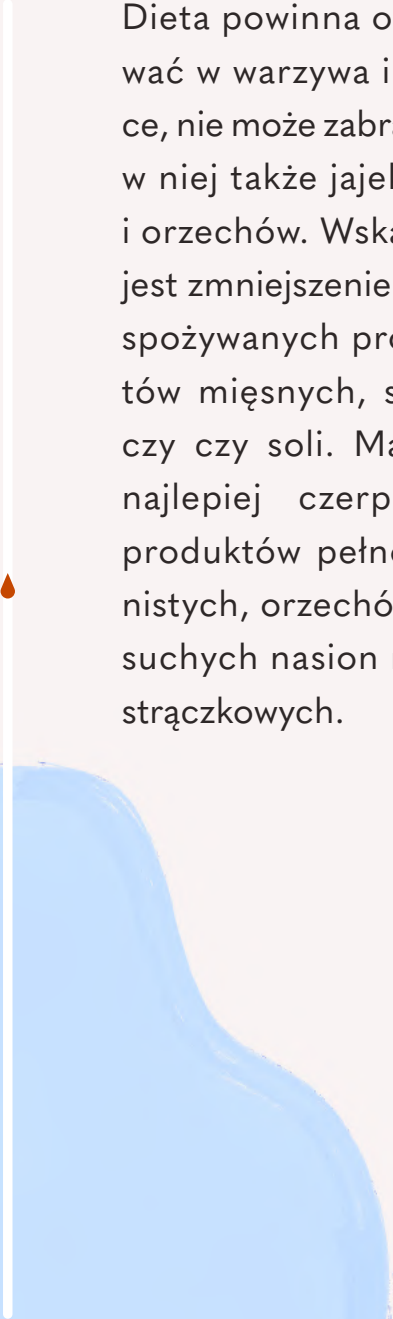
Przyspieszony wzrost, czyli tak zwany skok pokwitaniowy lub wzrostowy, oznacza kilka dodatkowych centymetrów wzrostu w krótkim czasie. To może powodować bóle wzrostowe – bóle mięśni czy niekontrolowane skurcze w nogach i stopach. Ich nasilenie i czas trwania mogą być zróżnicowane. Często doskwierają wieczorem, w nocy lub nad ranem.



Czy istnieje jakaś uniwersalna, złota zasada, której wdrożenie uczyniłoby miesięczkę mniej... dokuczliwą? Oczywiście, że tak! I to wcale nie jest sarkazm. Są nawet trzy takie zasady – nie odnoszą się tylko do miesięczki, ale do całego okresu dojrzewania. A nawet do całego życia!

Najlepszym sposobem na zmniejszenie wspomnianych dolegliwości jest **zdrowa, zbilansowana dieta**. Twoje rosnące kości potrzebują dodatkowego wapnia i witaminy D, zaś na skurcze mięśni pomogą potas i magnez.

Jeśli większość składu podana na opakowaniu jakiegoś produktu **jest dla Ciebie niezrozumiała, nie sięgaj po niego.**



Dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, nie może zabraknąć w niej także jajek, ryb i orzechów. Wskazane jest zmniejszenie ilości spożywanych produktów mięsnych, słodyczy czy soli. Magnez najlepiej czerpać z produktów pełnoziarnistych, orzechów czy suchych nasion roślin strączkowych.

**Unikanie gazowanych** (nawet tych dietetycznych) i **słodkich napojów** pomoże Ci poczuć się lepiej. Tak, istnieją niskokaloryczne napoje gazowane (lub nawet bez kalorii), ale są załadowane sztucznymi słodzikami, konserwantami i barwnikami.

Kolejnym zdrowym i niezwykle ważnym nawykiem jest **nawadnianie organizmu**. Pijąc wodę, wypłukujesz z niego również toksyny. Powinnaś\_nienesć pić tyle wody, aby twój mocz był przejrzysty i jasny. Jeśli jest ciemno-żółty, musisz pić więcej.

Jeśli ciągle zapominasz o regularnym nawadnianiu, **noś przy sobie dużą butelkę wody**. Możesz na niej oznaczyć poziomy wraz z godziną, do której wypijesz podaną ilość płynu. Gdy jesteś w domu, dbaj, by zawsze mieć w szklance nalaną wodę.

Innym sposobem na prawidłowy rozwój mięśni są **ćwiczenia**. Dlatego nie warto rezygnować z zajęć wychowania fizycznego – każda aktywność świetnie wpływa na kondycję Twojego organizmu!

Ćwiczenia nie tylko sprawiają, że jesteś silna\_y i zdrowa\_y fizycznie, ale także uwalniają hormony zwane endorfinami, które poprawiają nastrój i wpływają na dobre samopoczucie. Poza tym mogą łagodzić dolegliwości bólowe. Jakąkolwiek formę ćwiczeń wybierzesz, po prostu upewnij się, że lubisz to robić. To nie może być przykry obowiązek!

Również **sen** jest bardzo ważnym czynnikiem dla Twojego prawidłowego rozwoju. Powinnaś\_nienes spać około ośmiu godzin. Wiem, wiem. Czasami to bardzo trudne – zwłaszcza w trakcie menstruacji. Dlatego warto wprowadzić kilka zdrowych zasad, jeśli chodzi o higienę snu. Wietrz pomieszczenie przed pójściem spać. Używaj łóżka tylko do spania; nie odrabiaj w nim lekcji, nie jedz (fuuj, okruszki!), postaraj się czytać w innym miejscu niż łóżko – ono niech kojarzy Ci się tylko ze spaniem. Natomiast jeśli już leżysz i nie możesz usnąć... zmień otoczenie. Wstań, idź napić się wody, spróbuj na przykład poczytać coś w kuchni. Gdy poczujesz znużenie lub zmęczenie, wróć do łóżka.

Jeśli natomiast chodzi o kwestie czysto techniczne, **rozważ rozłożenie na łóżku dodatkowej warstwy materiału** (ręcznika lub podkładu), by zwiększyć swój komfort w trakcie miesiączki. Spanie wyłącznie na plecach i w bezruchu to niezbyt dobry pomysł.

## ROZDZIAŁ VI



Jak się przygotować  
na *pierwszą* miesiączkę?

Nie wiesz, kiedy nadejdzie dzień Twojej pierwszej menstruacji, ale wiesz, że musisz być przygotowana\_y. Dlatego dobrze by było już teraz zapoznać się z artykułami higienicznymi. Śmiało, zajrzyj do swojego zestawu! Ewentualnie poproś mamę, ciocię lub starszą siostrę o pomoc. Niech dadzą Ci wkładki, podpaski i tampony. Wszystko do celów naukowych! Rozpakuj, dotknij, porównaj, z czego są zrobione, wylewaj na podpaski sok pomidorowy, sprawdzaj, ile łyżek są w stanie wchłonąć oraz co się dzieje z sokiem, gdy „pracujesz” podpaską, wrzuć tampon do szklanki z wodą i zobacz, jak sobie poradzi. Możesz też założyć podpaskę i pochodzić z nią kilka godzin, żeby przekonać się, jakie to uczucie i jak szybko o niej zapomnisz.



My również nadciągamy z pomocą. Poniżej opowiemy, co jest czym, jak założyć, na kiedy i jak się tego pozbyć.

Gdy sygnały świadczące o zbliżającej się miesiączce będą coraz bardziej czytelne, powinnaś\_nienes skompletować swój własny „zestaw na miesiączkę”. Bądź praktyczna\_y!

ZAOPATRZ PLECAK W:

chusteczki higieniczne,

co najmniej jedną  
podpaskę,

tampon,

mokre chusteczki,  
które można  
splukać w ubikacji

lub miniptyn  
do dezynfekcji rąk.



Nigdy nie wiesz, gdzie i kiedy przyjdzie Ci zakładać/zmieniać Twoją pierwszą podpaskę. Najgorsze, co może się przydarzyć, to brudna toaleta bez kosza na śmieci, papieru i umywalki (nawet jeśli bywasz w takich miejscach, na spokojnie sobie poradzisz!). Wtedy plan działania jest następujący: zakładasz podpaskę lub tampon, chusteczkami ogarniasz krew (bo być może już zdążyłaś\_eś ubrudzić się na przykład na pośladkach lub udach). Jeśli pobrudziły Ci się majtki, oddziel je od spodni warstwą chusteczek. Na koniec zdezynfekuj ręce, a w foliowym opakowaniu po chusteczkach lub owijce, w którą zapakowana była podpaska, wynieś swoje nieczystości do kosza.

Jeśli masz swoją szafkę w szkole, wrzuc do niej **zapasowe majtki i spodnie** (na wypadek, gdybyś zorientował\_a się odrobinę za późno). No, teraz już nic Cię nie zaskoczy!

Każdy pierwszy okres jest inny. Dla niektórych to zaledwie kilka plamek krwi, dla innych to obfite




krwawienie. I to się z czasem zmieni lub pozostanie takie samo. Przez pierwsze miesiące może pojawiać się nieregularnie lub już od początku pojawiać się z punktualnością szwajcarskiego zegarka. Twoja wydzielina menstruacyjna również może się zmieniać pod względem ilości, konsystencji lub barwy.

Na samym początku zasadnicza sprawa, przy której wciąż zbyt często dochodzi do pomylenia pojęć.

KREW TO TYLKO CZĘŚĆ CAŁEGO  
PŁYNU MENSTRUACYJNEGO, KTÓRY  
POJAWIA SIĘ W KUBECZKACH,  
TAMPONACH I NA PODPASKACH.

Reszta to śluz szyjki macicy, złuszczone błona śluzowa (endometrium) i komórki nabłonka pochwy.


Ekspertki\_ci podają, że 100 ml jest typową objętością miesiączki, z czego 30–40 ml to krew.

A hand holding a paintbrush, painting a pink surface with orange paint. The brush is positioned over a pink area, and a thick stroke of orange paint is being applied. The background is white, and the overall composition is clean and minimalist.

Przy około 100 ml wydzieliny miesiączkowej wykorzystamy mniej więcej **10 podpasek czy tamponów** (chłonność 9-12 ml) lub opróżnimy **ponad 4 pełne kubeczki** (pojemność small to 18,5 ml)

Średnia ilość wydzieliny menstruacyjnej to od 3 do 8 łyżek stołowych w czasie jednej menstruacji. **Przy czym każdego dnia ta ilość jest inna.**

Posłużymy się tu metaforą pędzla i farby. Wyobraź sobie, że na-



bierasz trochę farby na pędzelek i mieszasz nim w szklance z wodą. Kiedy delikatnie wstrząsniesz tym mokrym pędzelkiem nad białą kartką, będziesz mniej więcej wiedział\_a, jak wygląda płamienie. Jasne, rzadkie i w małej ilości. Jeśli natomiast nabierzesz farby trochę więcej i zrobisz to samo, ale pozwalając tej czerwonej wodzie przez moment swobodnie spływać po pędzelku, to jest to porównywalne do lekkiego okresu. Jasne, czerwone, jest go więcej niż przy płamieniu (to już nie plamki krwi, a jedna większa plama). Natomiast je-

śli weźmiesz tę samą ilość czerwonej farby, dodasz do tego trochę brązowej i tylko lekko rozrzedzisz to wodą, zobaczysz, jak wygląda średnie krwawienie. Nie jest już tak rzadkie, kolor jest czerwono-brązowy, to już porządna plama. No i wreszcie – jeśli na tę plamę dołożysz więcej brązowej farby oraz kilka małych cząstek czerwonej galaretki (lub nawet takiej prawie czarnej, powiedzmy, porzeczkowej), to już masz wypisz, wymaluj okres w najcięższym wydaniu – pełen skrzepów, galaretowatych grudek, w kolorze bardziej brązowym niż czerwonym.

## *Kolor i zapach* krwi menstruacyjnej

Jaką informację niosą ze sobą różne kolory krwi miesięczkowej?



**Pomarańczowy** – bez nerwów! Krew miesza się ze śluzem szyjki macicy, przez co wydzielina z pochwy ma niekiedy jasnopomarańczowe zabarwienie. Jeśli pojawia się ono w terminie planowanej miesięczki, wówczas istnieje prawdopodobieństwo implantacji zarodka i może to być symptom wczesnej ciąży (oczywiście w przypadku współzycia).

**Różowy** – krew w tym kolorze zazwyczaj wskazuje na skąpą miesiączkę, jednak jasna krew może także świadczyć o niskim poziomie estrogenu. Powody tego stanu mogą być różne: zła dieta, zespół policystycznych jajników czy też początek menopauzy. Ludzie, którzy prowadzą bardzo aktywny tryb życia, również mogą zaobserwować jasnoróżowe krwawienie, ponieważ intensywne ćwiczenia fizyczne (i towarzysząca im utrata tkanki tłuszczowej) mogą obniżyć poziom tego hormonu w organizmie.

**Jasnoczerwony** – u większości osób krew miesięczkowa w pierwszych dniach menstruacji przybiera właśnie taką barwę, ponieważ szybko wypływa z dróg rodnych. Jasnoczerwone krwawienie zazwyczaj jest oznaką prawidłowego funkcjonowania organizmu.

**Brązowy** – brązowe plamienie również może pojawić się w początkowej fazie krwawienia (a więc w pierwszych dniach okresu), a także przy jego końcu, ponieważ krew płynie wolniej i zalega w drogach rodnych.

**Czarny** – ciemnobrązowa wydzielina lub czarny kolor krwi menstruacyjnej nie musi oznaczać choroby lub problemów hormonalnych. Często jest to po prostu krew, która bardzo długo zalegała w macicy. Poza tym zdarza się, że krwawienie w tym kolorze świadczy o zbyt wysokim poziomie estrogeny, które należy skonsultować z lekarzem, ponieważ może prowadzić do dalszych problemów ze zdrowiem.

**Szary** – krwawienie w tym kolorze warto skonsultować z lekarz\_ą jak najszybciej. Krew tego koloru może być oznaką zakażenia bakteryjnego, ale w niektórych przypadkach także świadczyć o poronieniu (w tym przypadku ważna jest także intensywność krwawienia).

KOLOR KRWI MIESIĄCZKOWEJ MOŻE ZMIENIAĆ SIĘ W TRAKCIE CYKLU.

Niezwykle ważna jest odpowiednia higiena podczas miesiączki. To dzięki niej ewentualny **zapach krwi** podczas okresu jest niewyczuwalny dla naszego otoczenia. Warto więc kontrolować nie tylko kolor, ale i zapach krwi menstruacyjnej, ponieważ on także może być sygnałem świadczącym na przykład o toczącej się infekcji intymnej.

Płyn miesięczkowy przy zdrowym organizmie może mieć lekko metaliczny zapach krwi, co jest zupełnie normalne – wynika to z zawartego w jej składzie żelaza.

KAŻDY INNY NIEPRZYJEMNY ZAPACH  
MOŻE ŚWIADCZYĆ O INFEKЦИИ  
BĄDŹ BYĆ SKUTKIEM NIEWŁAŚCIWEJ  
HIGIENY INTYMNEJ.

**Zgniły zapach** – może pojawić się, jeśli za długo nosisz tę samą podpaskę lub tampon wewnątrz pochwy. Należy wówczas jak najszybciej usunąć produkt z ciała, uprzednio przemywając okolice intymne delikatnym płynem. Należy unikać wszelkiego rodzaju żeli i produktów zapachowych, ponieważ mogą one zmienić poziom pH wewnątrz pochwy i spowodować nieprzyjemne infekcje.

**Rybny zapach** – jeśli zaobserwowałaś\_eś go w trakcie krwawienia, warto skonsultować to z lekarzem. Jest to jeden z symptomów infekcji bakteryjnej pochwy (która często pojawia się wraz ze swędzeniem lub podrażnieniami okolic intymnych).

**Słony zapach potu** – związany jest zwykle z nieodpowiednią higieną intymną. Warto pamiętać, że wewnątrz kanału wagińy oczyszcza się samo, utrzymując odpowiednie pH – obowiązkiem jest jednak codzienne mycie sromu i przedsionka pochwy. Uwaga, nie tylko w trakcie okresu! Podczas miesiączki należy wykonywać to zdecydowanie częściej, jednak higiena miejsc intymnych powinna być ważnym punktem każdej łazienkowej rutyny kobiet i osób posiadających wagińę.

**PAMIĘTAJ: SŁUCHAJ TEGO, CO  
MÓWI TWOJE CIAŁO, OBSERWUJ  
JE I WYCIĄGAJ WNIOSKI.**



## Dlaczego *krew menstruacyjna* ma tak różne oblicza?

Ponieważ nie jest to tylko krew, nie może wyglądać jak to, co wydobywa się z rany na przykład przy skaleczeniu. Wydzielina miesięczkowa to mocno ukrwiona śluzówka. Kolor czerwony pochodzi od krwi, która powstała w trakcie oddzielania się tej śluzówki od jamy macicy. Natomiast ciemniejsze fragmenty (czasem wydają się wręcz czarne), to kawałki samej błony lub krew, tyle że już zakrzepła. **Wszystko to jest całkowicie normalne i nie jesteś w niebezpieczeństwie.**

Plamę z krwi menstruacyjnej najlepiej **wyplukać zimną wodą**, a dopiero później uprać zabrudzoną rzecz z detergentem.

Właśnie tak to mniej więcej wygląda. Dlatego potrzebujemy tylu różnych artykułów higienicznych – na upławy czy zwykłe plamienie wystarczą

wkładki higieniczne, ale nie poradzą sobie one ze skrzepami krwi i największą ilością wydzieliny podczas danego okresu.

Początki nie są najłatwiejsze, ale z każdą menstruacją będziesz uczył\_a się siebie, dzięki czemu za jakiś czas będziesz doskonale wiedział\_a, co jest „normalne” dla Ciebie.

## Bielizna

To oczywiście Ty wybierasz, czym na co dzień otulasz swoje okolice intymne. Jednak jeśli chodzi o dni, w których masz miesiączkę, namawiam Cię gorąco do rezygnacji z wszelkich koronek, falbanek, siateczek czy innych ozdobników, jeśli w dni poza okresem takie lubisz. Uwierz na słowo – najlepsza bieli-

zna to ta niezawodna, z najmiłszej bawełny, jaka głaskała Twoje pośladki. Oczywiście jeśli ładniejsza bielizna zwykle poprawia Ci samopoczucie, to śmiało!

Jeśli zaś chodzi o noce, najlepsze dla Twoich narządów jest... dać im pooddychać. Nie bardzo możemy na to pozwolić w trakcie okresu,

ale poza nim warto zrezygnować z bielizny. Sama koszula nocna lub luźne spodenki wystarczą.

## Free bleeding

Niektóre osoby decydują się na radzenie sobie z miesiączką, pozwalając jej na swobodny wypływ. Krótko mówiąc, rezygnują z wszelkich środków higienicznych, ograniczając się tylko do ręcznika lub dodatkowej warstwy materiału podczas siedzenia. Z medycznego punktu widzenia nie ma przeciwwskazań do free bleedingu. Społecznie niestety nadal jest to kontrowersyjne. Natomiast ja uważam, że jeśli tylko pilnujesz, by własną krwią **nie zniszczyć czyjegoś mienia** (siedzeń w komunikacji miejskiej lub kanapy u znajomych, którzy zaprosili Cię na oglądanie filmów), to wszystko jest ok. To wyłącznie Twoja sprawa.

## *Paulina wspomina...*

W moim mieście był zielony kiosk. Kiosk chemiczny, w którym można było kupić na przykład dobrej jakości zagraniczne proszki do prania. Moja mama robiła tam zakupy. Właśnie tam zaopatrywała się również w artykuły higieniczne. W kiosku! W którym prosiło się o towar PRZEZ UCHYLONE OKIENKO. Pamiętam jak dziś scenę z pewnych zakupów. Stałam obok mamy, a gdzieś znad mojej głowy (byłam jeszcze małą dziewczynką) doszedł mnie taki dialog:

” Mama: *„I jeszcze poproszę podpaski, te najsilniejsze.”*

Pani z kiosku: (daje podpaski)

Mama: *„Ale co to? Oj, nie te. Najsilniejsze, od pępka do końca rowka.”*

Pani z kiosku: *„Aaa, nocne! To będą te.”*

Tymczasem w mojej głowie: O RANY, RANY, CZY MOJA MAMA WŁAŚNIE POWIEDZIAŁA SŁOWO „ROWEK”?! Szybko, szybko, ulotnij się! Udawaj, że przyszłaś tu sama. Oglądaj dezodoranty w bocznej szybie, A POTEM UCIEKAJ!

Nie uciekłam. Tylko dlatego, że jednak chciałam wrócić z moją mamą do domu. I dlatego, że w planach miałyśmy jeszcze zajść do mojego ulubionego spożywczego, gdzie zawsze mogłam wybrać sobie jakiś słodycz. Natomiast długo po tym zdarzeniu myślałam o mojej mamie, że jest bezwstydna. Równie dobrze mogłaby napisać sobie na czole „noszę podpaski”. Okropność! ;)

AŻ SAMA UŚMIAŁAM SIĘ NA TO WSPOMNIENIE. UZNAŁAM, ŻE JEST ONO DOBRYM WSTĘPEM DO ZOBRAZOWANIA CI, JAK ZMIENIA SIĘ PERSPEKTYWA.

W moim przypadku najpierw przeżywałam wstyd związany z kobiecością mojej mamy. Później, gdy jako nastolatce przyszło mi samej dobierać sobie podpaski i tampony, wstydziłam się stać przed półką z tymi środkami w drogerii. Zawsze też istotne było

dla mnie, czy przy kasie będzie mnie obsługiwać kobieta czy mężczyzna. Produkty w koszyku miałam poukładane strategicznie. Tak, by te „wstydlive” nie leżały na wierzchu, ale też nie były pierwsze z brzegu po wyłożeniu na taśmę. I chowałam je do torby zakupowej w pierwszej kolejności! Taki był ze mnie taktyk. A teraz... teraz piszę książkę o menstruacji i odkrywam przed Tobą dużą część mojej prywatności.

Myślę, że wstyd na początku jest normalny, to charakterystyczne dla wieku dojrzewania. Ale wszystko szybko powszednieje. Menstruacja też powszednieje. Do tego stopnia, że mniej więcej w liceum można tak po prostu pożyczyć podpaškę od koleżanki i nie trzeba jej przemycać gdzieś w warstwach ubrań, niczym nielegalny przedmiot.

**Pamiętaj jednak, że Twoja menstruacja to Twoja sprawa.** Jasne – jeśli chcesz, możesz mówić o swoim okresie, ale jeśli postanowisz zostawić to tylko dla siebie, to też jest okej. Dobrze jednak mieć co najmniej jedną zaufaną osobę, z którą będziesz mogła\_mógł podzielić się swoimi obawami lub poprosić o pomoc, gdyby działo się coś niepokojącego.

# *Higiena* podczas okresu

ROZDZIAŁ VII



# Higiena podczas miesiączki sprzyja *poczuciu komfortu i czystości.*

Umożliwia też utrzymanie pH na optymalnym poziomie (od 3,6 do 4,5), a wspieranie mikroflory bakteryjnej jest całkiem ważne. Właściwa pielęgnacja chroni również przed infekcjami intymnymi (bakteryjnymi i grzybiczymi) oraz przykrymi dolegliwościami. Zalecanym rozwiązaniem jest mycie miejsc intymnych 2–3 razy dziennie (najlepiej rano i wieczorem). Dzięki temu skutecznie usuniemy krew menstru-

i zapobiegniemy gromadzeniu się tam bakterii. W czasie okresu higiena pochwy w warunkach domowych może polegać na wzięciu szybkiego prysznica (w ciepłej bądź letniej wodzie).





Podczas mycia zaleca się **rezygnację z bardzo wysokiej temperatury wody**. Ciepło sprzyja bowiem rozszerzeniu naczyń krwionośnych i może nasilać krwawienie.

Podstawą pielęgnacji wrażliwych stref ciała w trakcie okresu jest rezygnacja z gąbek i myjek. Na ogół są one siedliskiem bakterii i mogą sprzyjać infekcjom. Lepiej sprawdzi się użycie czystej dłoni z dodatkiem łagodnego środka do higieny intymnej i bezpośredni strumień letniej wody skierowany w stronę pochwy. Istotny jest także kierunek mycia – **ruchy należy**

**wykonywać od przodu do tyłu, a więc od wierzchołka łonowego do odbytu**. Jest to standardowy proces higieny intymnej, który zapobiega przenoszeniu bakterii kałowych na narządy rodne.

Po umyciu zaleca się osuszenie okolic intymnych ręcznikiem papierowym lub materiałowym. Osoby, które zmagają się z problemem nawracają-

cych infekcji, powinny każdorazowo używać świeżego, czystego ręcznika. W trakcie okresu lepiej też unikać kolorowego papieru toaletowego oraz silnie pachnących i sztucznie barwionych kosmetyków do kąpieli. Krwawienie miesięczne podnosi bowiem poziom pH i zwiększa podatność na infekcje oraz reakcje alergiczne.

**NAJLEPIEJ, ABY ŚRODKI DO HIGIENY  
INTYMNEJ BYŁY WYPRODUKOWANE NA  
BAZIE NATURALNYCH SKŁADNIKÓW.**

Nie zaleca się używania zwykłego mydła (zasadowego) ani żelu pod prysznic. W ich składzie często znajdują się drażniące dodatki, które niszczą kwaśne środowisko pochwy i osłabiają biologiczną barierę ochronną stref intymnych. W czasie miesiączki warto sięgnąć po jak najdelikatniejszy środek: wolny od SLS (Sodium Lauryl Sulfate), SLES (Sodium Laureth Sulfate), barwników, chemicznych konserwantów, parabenów, alkoholu czy sztucznych substancji zapachowych. Rodzina produktów Your KAYA poleca się jak najbardziej!

# Środki do higieny intymnej –

JAK ICH UŻYWAĆ?


Wkładki higieniczne, podpaski bez skrzydełek, podpaski ze skrzydełkami, podpaski na noc (przedłużane), tampony z aplikatorem, tampony bez aplikatora, kubeczek menstruacyjny – to część załogi, jaka stoi na straży Twojego zdrowia i komfortu w czasie menstruacji.

Przy dobieraniu właściwego środka warto pamiętać o dwóch zastrzeżeniach: tampony tylko podczas krwawienia (nigdy „na wszelki wypadek”!) i kubeczek menstruacyjny – niekoniecznie na pierwszą miesiączkę.

Wkładki, podpaski i tampony wchłaniają wydzielinę menstruacyjną, abyś czuł\_a się sucha\_y, czysta\_y i abyś mogła\_mógł być aktywna\_y jak każdego innego dnia poza okresem. Te środki higieniczne mają być łatwe w użyciu, wygodne i bezpieczne (o tym później). Jak już wspomniałam, wkładki mają szczególne zastosowanie podczas bardzo lekkiego plamienia.

Podpaski i tampony mogą być używane zamiennie, ponieważ są w wielu różnych rozmiarach, które wybierasz w zależności od intensywności krwawienia w danym dniu. Wiele osób używa podpasek na początku menstruacji, zaś tamponami wspomaga się w najsilniejsze dni. Niektórzy od początku używają tylko tamponów. A jeszcze inni nigdy po nie nie sięgają. To naprawdę bardzo indywidualna kwestia. Pamiętaj, że to Ty znasz swoje ciało najlepiej i tylko Ty jesteś w stanie odpowiedzieć na własne potrzeby. Jeśli Ty i Twoja mama, przyjaciółka lub ktokolwiek inny macie zupełnie inne style dbania siebie w trakcie menstruacji, to jest to całkowicie normalne, o ile jesteście zdrowe\_i i przestrzegacie zasad higieny osobistej.

*Czas zacząć naszą wędrówkę  
po świecie artykułów  
higienicznych.*



## Wkładka higieniczna



Wyglądem przypomina podaskę, ale jest od niej mniejsza, cieńsza i mniej chłonna.



### Kiedy używać?

Używaj w okresie wydzielania nadmiernej ilości śluzu lub bardzo lekkiego plamienia. Jeśli wkładka przesiąka, potrzebujesz silniejszej ochrony – podpaski lub tamponu. Możesz też używać wkładki razem z tamponem, by mieć pewność, że nie zabrudzisz bielizny (na przykład gdy przegapiłaś\_ęś odrobinę moment zmiany tamponu). To również świetne rozwiązanie na czas, kiedy podejrzewasz, że dostaniesz miesiączkę.



## Jak używać?

Dokładnie umyj dłonie. Zerwij folię lub papier zabezpieczający klejącą stronę wkładki. Przyłóż do bielizny, celuj w środek majtek – tam, gdzie dotykasz ich wargami sromowymi. Dociśnij wkładkę, by upewnić się, że dobrze się przykleiła i się nie przesunie. Pamiętaj – zawsze lepką stroną do dołu!



## Jak często wymieniać?

Jak tylko czujesz, że wkładka jest wilgotna i jest Ci z tym niekomfortowo. Mokra wkładka to idealne środowisko dla namnażających się bakterii, dlatego lepiej zmieniać ją często.



## Jak się tego pozbyć?

Odklej od bielizny, zwiń lub złóż na pół i owiń papierem toaletowym. Wyrzuć do kosza. Nigdy nie spłukuj w toalecie! Po wszystkim umyj ręce.

## Podpaska

BEZ SKRZYDEŁEK LUB ZE SKRZYDEŁKAMI



Większość podpasek dostępnych na rynku to kawałki sprasowanej bawełny, otoczonej celulozą lub porowatą folią, których zadaniem jest wchłanianie jak największej ilości krwi menstruacyjnej. Ale spokojnie! Istnieją też inne, zdrowsze opcje, czyli podpaski w 100% z organicznej bawełny.

Istnieją podpaski o różnych stopniach chłonności. Niektóre mają po bokach skrzydełka: przykleja się je do zewnętrznej strony majtek, dzięki czemu możemy mieć pewność, że podpaska nie zmieni swojego położenia, a żadna kropla krwi nie wycieknie poza bieliznę (skrzydełka dodatkowo „łapią” krew).



## Kiedy używać?

Najlepiej w dni, w których krwawienie jest średnie lub duże. Podpaska świetnie sprawdzi się podczas pierwszych menstruacji, kiedy dopiero „uczysz się” swojego cyklu i zapoznasz z krwią menstruacyjną. Podpaska zwycięża również w sytuacjach, w których boli wszystko, nie tylko brzuch, plecy, ale nawet wargi sromowe i pochwa – a takie sytuacje się zdarzają. Wtedy ostatnie, na co masz ochotę, to aplikacja tamponu.



## Jak używać?

Dokładnie umyj dłonie. Rozpakuj podpaskę z folii ochronnej. Jeśli masz taką bez skrzydełek, zakładasz ją identycznie jak wkładkę higieniczną. Jeśli natomiast masz podpaskę ze skrzydełkami, najpierw naklejasz ją na majtki (tak, jak wkładkę), a następnie odrywasz wierzchni papierek, który przytrzymuje klejącą stronę skrzydełek. Skrzydełka zaginasz do dołu – powinny być przyklejone do zewnętrznej części Twojej bielizny. Dzięki temu



masz pewność, że nic się nie przesunie – podpaska przylega na całej długości majtek oraz – dodatkowo – przytrzymują ją skrzydełka. Podciągnij majtki i upewnij się, że podpaska jest na pewno pośrodku i równomiernie wyłapie krew od przodu i od tyłu.



### Jak często wymieniać?

Można tu zastosować dwie zasady:

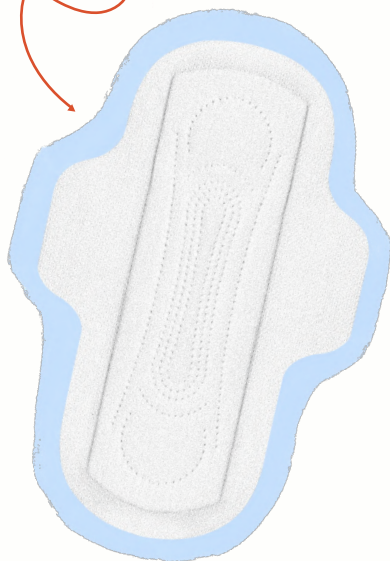
- jeśli Twoja podpaska jest **bardziej czerwona niż biała**, czas na zmianę;
- jeśli musisz wymieniać podpaskę **częściej niż co dwie godziny**, sięgnij po produkt o większej chłonności (podpaska na noc lub tampon).



### Jak się tego pozbyć?

Odklej skrzydełka od zewnętrznej części bielizny (jeśli to podpaska ze skrzydełkami), a następnie zerwij podpaskę z części wewnętrznej. Zwiń i owiń w papier toaletowy lub w opakowanie drugiej podpaski (tej, którą za moment założysz). Zużyta podpaskę wrzuć do kosza. **Nigdy nie sflujuj w toalecie!** Po wszystkim umyj ręce.

## Podpaska na noc (PRZEDŁUŻANA)



Ta podpaska jest zaprojektowana tak, by poradzić sobie z obfitym okresem. Jest dłuższa i szersza niż podpaski na dzień, zatem możesz mieć pewność, że jesteś dobrze chroniona\_y nawet w pozycji leżącej.



### Kiedy używać?

W dni, kiedy Twoja miesiączka jest obfita (czyli krwawienie bardzo silne) oraz w nocy (by nie martwić się o przeciekanie i spać spokojnie).



### Jak używać?

Tak samo jak podpaski na dzień ze skrzydełkami. Podpaska na noc (przedłużana) jest w zasadzie tym samym produktem, ale ma większe wymiary, technika jest więc dokładnie ta sama.



### Jak często wymieniać?

Optymalnie co 2-3 godziny, ale najlepiej po prostu przyglądać się swojej wydzielinie i dostosowywać częstotliwość wymiany podpaski do swoich potrzeb. W dni, kiedy krwawienie jest obfite, możesz potrzebować nowej podpaski nawet co godzinę – to indywidualna kwestia.



### Jak się tego pozbyć?

Tak samo jak podpaski na dzień ze skrzydełkami, bo – jak wspomniałam wcześniej – to ten sam produkt, tylko nieco większy, zatem w kwestii utylizacji również nic się nie zmienia. Odklej, zwiń, wyrzuć do kosza – tyle!

## Tampony

(Z APLIKATOREM I BEZ APLIKATORA)



„Zwykły” tampon to rulon z oczyszczonej i odpowiednio sprasowanej waty. A tampon „niezwykły” (czyli zdrowsza alternatywa) jest wykonany w 100% z bawełny organicznej. Masz wybór!

Cylindryczny kształt tamponu (jak pocisk) pozwala na łatwe umieszczenie go w pochwie, a wystający sznurek ułatwia wyciągnięcie go, gdy jest nasączony. To mięśnie pochwy utrzymają tampon na właściwym miejscu. Pochwa nie jest zresztą dziurą bez dna – nie obawiaj się więc, że tampon uda się w niekończącą podróż po wnętrzu Twojego organizmu.



## Kiedy używać?

W dni, w których jesteś bardziej aktywna\_y (ćwiczysz lub pływasz). Tampon aplikuje się tylko w przypadku krwawienia, nigdy „na wszelki wypadek”. Kolejna ważna rzecz – gotowość. Dobrze, gdy podczas pierwszej aplikacji jesteś już „oswojona\_y” z wydzieliną menstruacyjną.

Zwolenniczki\_cy tamponów dzielą się na dwie kategorie – fanki\_fanów aplikatora oraz „zwykłego tamponu”. Aplikator nie wpływa na chłonność tamponu – obydwie grupy są więc tak samo chronione. Różnica jest taka, że aplikator ułatwia prawidłowe umieszczenie tamponu. **Ale brak aplikatora nie czyni tego zadania trudnym!**

Obydwie powyższe możliwości – tampony z aplikatorem lub bez – dostępne są w trzech rozmiarach: mini (light), regular (normal) i super. Czasami można spotkać również tampony w rozmiarze super plus.

Większość producentów oferuje jeden rozmiar w jednym pudełku, ale są też firmy dające możliwość spersonalizowania swojego opakowania. Wybierasz wtedy liczbę tamponów w poszczególnym rozmiarze. Niestety przed pierwszą miesiączką zakup w takiej opcji musi być intuicyjny, dopóki nie przekonasz się, jaka konfiguracja będzie najbardziej odpowiednia dla Ciebie.

### ROZMIARY OZNACZAJĄ STOPNIE CHŁONNOŚCI:



MINI  
(LIGHT)



REGULAR  
(NORMAL)



SUPER



SUPER  
PLUS

POZIOMY TE SĄ NIEZALEŻNE OD MARKI,  
KTÓRĄ WYBIERZESZ - ZOSTAŁO TO  
WYLICZONE PODCZAS STANDARDOWYCH  
TESTÓW LABORATORYJNYCH.

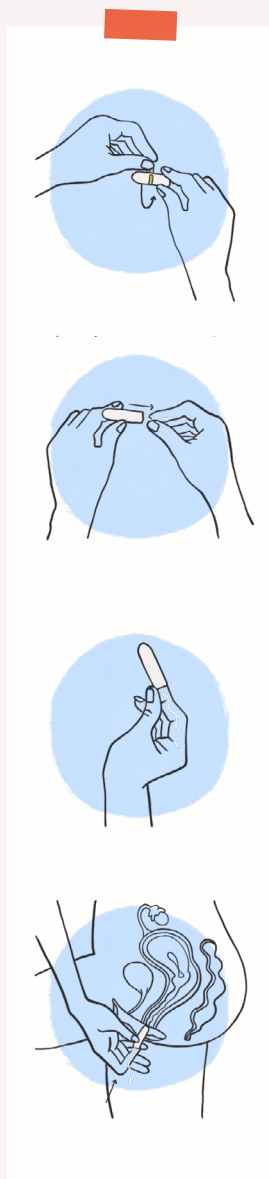


## Jak używać?

Jeżeli używasz tamponu po raz pierwszy, wybierz najmniejszy rozmiar. Najpierw dokładnie umyj dłonie. Rozpakuj go i pociągnij za sznurek, by go wyprostować.

Usiądź na sedesie, przykucnij lub oprzyj jedną nogę o toaletę – chodzi o ułatwienie dostępu do pochwy. Jeśli musisz się załatwić, zrób to przed aplikacją tamponu. Rozchyl lekko wargi pochwy i wprowadź tampon.

Wtedy, trzymając go kciukiem i palcem środkowym, popchnij delikatnie palcem wskazującym. Kieruj go do tyłu i do góry.



Jeśli boli lub czujesz opór, spróbuj zmienić kąt wprowadzania lub przesun lekko tampon w prawo lub w lewo. Powinien wejść pomiędzy cewkę moczową a odbyt. Nie bój się, że trafisz w nieodpowiednią dziurkę, to niemożliwe – ujście cewki jest małe, poza tym znajduje się dużo wyżej.

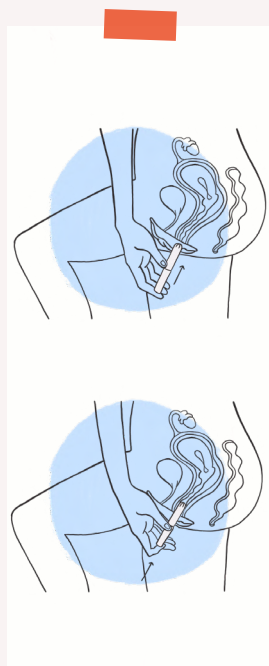


Jeśli już masz tampon w sobie, podczas sikania **możesz przytrzymać jego sznurek z boku, aby uniknąć zamoczenia go**. Jeśli musisz zrobić kupę, najlepiej usuń tampon – będziesz używać mięśni, które będą „wypychać tampon” i spowodują jego szybsze zużycie. Kiedy skończysz się załatwiać, zaaplikuj nowy tampon.



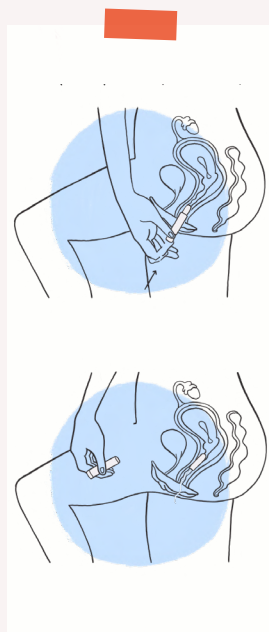
**W przypadku tamponów z aplikatorem** instrukcja jest podobna, ale musisz uważać, by nie wsunąć go zbyt głęboko. Dokładnie umyj dłonie. Następnie rozerwij opakowanie. Jak widzisz, tampon składa się z dwóch rurek. Całość działa jak strzykawka – mniejsza rurka wsuwa się w większą rurkę, wypychając z niej tampon do Twojej pochwy. Aplikator jest śliski i gładki, dlatego bez trudu czy dodatkowego nawilżenia radzi sobie z umieszczeniem tamponu we właściwym miejscu.

Aby poprawnie użyć aplikatora, złap go kciukiem i palcem wskazującym, zaś drugą ręką rozchyl wargi sromowe. Umieść rurkę z tamponem (tę większą) przy wejściu do pochwy i delikatnie włóż do środka tak, aby przytrzymać jej końcówkę, a drugą ręką wcisnąć mniejszą rurkę. Manewruj nią ostrożnie, kierując ku tyłowi.



Gdy mniejsza rurka całkowicie schowa się w większej, tampon został wprowadzony.

Zastanów się, czy czujesz jakikolwiek dyskomfort. Jeśli tak, za pomocą aplikatora popchnij tampon głębiej. Jeśli nie, możesz spokojnie wyjąć obydwie rurki.



Jeśli po wyjęciu aplikatora czujesz jednak dyskomfort, popraw położenie tamponu palcem. Pusty aplikator zawiń w papier toaletowy lub w opakowanie, w którym był wcześniej i wyrzuć do śmieci. Nigdy nie spłukuj w toalecie! Po wszystkim umyj ręce.



## Jak często wymieniać?

Tak często, jak potrzebujesz, ale maksymalnie co sześć godzin. Jeżeli masz problem z pamiętaniem, aby wymieniać tampon regularnie, ustaw sobie przypomnienie w telefonie.

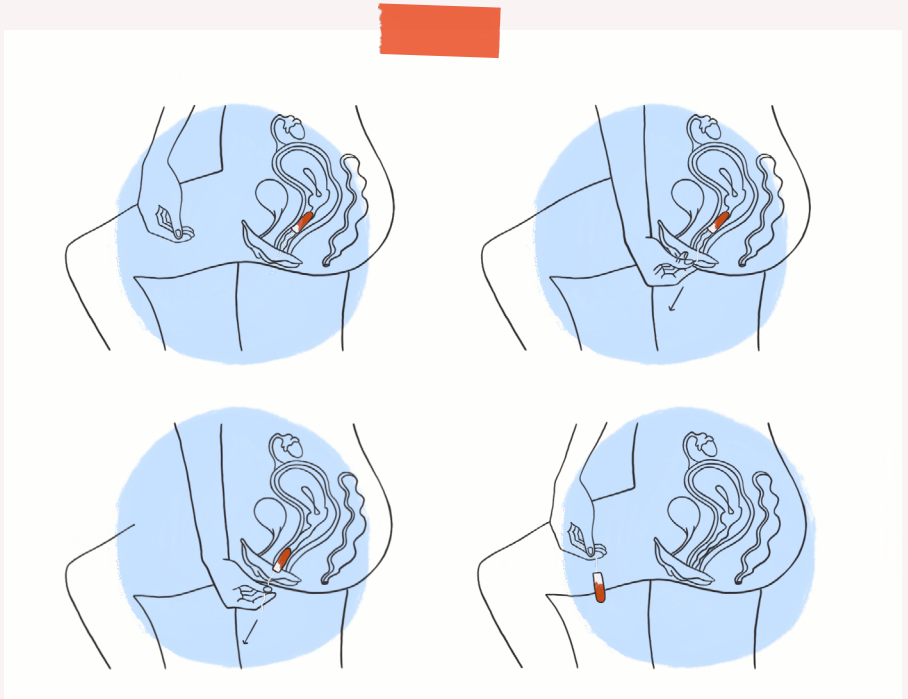
Jeśli po sześciu godzinach noszenia wyjmiesz częściowo suchy tampon, przejdź na mniejszy rozmiar lub podpaskę.

I jeszcze informacja, która wydaje się absurdalna, ale jest zawarta w każdej instrukcji dołączonej do opakowania: **zawsze pamiętaj, by wyjąć tampon, zanim włożysz kolejny (!)** oraz na koniec okresu.

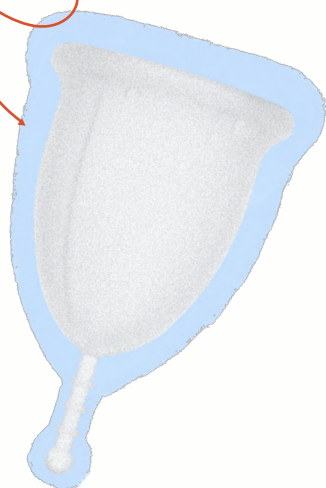


## Jak się tego pozbyć?

Najłatwiej jest usunąć tampon, gdy jest całkowicie nasączony. Pociągnij za sznurek w dół i do tyłu tak, aby tampon się wysunął. Możesz podłożyć trochę papieru toaletowego, na wypadek gdyby razem z tamponem wychlapało się trochę krwi. Owiń zużyty tampon papierem toaletowym i wyrzuć do kosza. Nigdy nie splukuj go w toalecie! Po wszystkim umyj ręce.



## Kubeczek menstruacyjny



Kubeczki menstruacyjne to jedyne artykuły do higieny intymnej, których zadanie nie polega na wchłanianiu krwi menstruacyjnej, tylko gromadzeniu jej w swoim wnętrzu.

Najczęściej mają kształt kieliszka, dzwonu lub stożka. Ich ogromną zaletą jest ekonomiczność – mogą służyć nawet 10 lat, o ile się je odpowiednio pielęgnuje i przechowuje. Kubeczki produkowane są w różnych rozmiarach – dobrze jest zacząć od mniejszego i w razie zbyt częstego napełniania się sięgnąć po rozmiar większy.



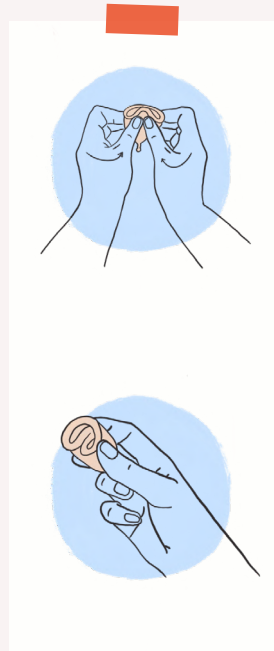
## Kiedy używać?

Kubeczek zazwyczaj nie jest odpowiednim środkiem ochrony przy pierwszej miesiączce – jego aplikacja wymaga bowiem wprawy. Za to jest to dobry pomysł na później. To bardzo wygodne rozwiązanie. Nie wymienia się go tak często jak inne środki, a można z nim robić wszystko, nawet pływać.



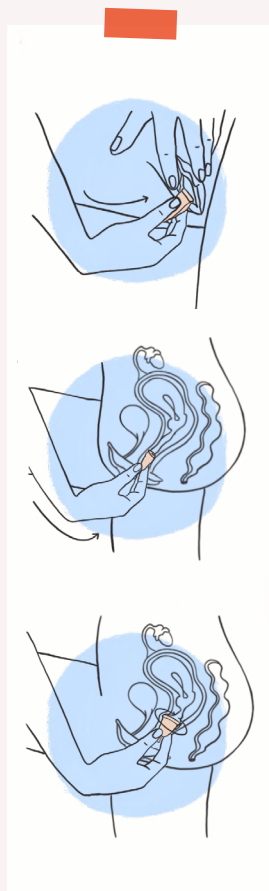
## Jak używać?

Najpierw umyj dokładnie dłonie. Następnie opłucz kubeczek podbieżącą wodą i przyjmij odpowiednią pozycję – stań, usiądź, przykucznij, oprzyj jedną nogę o sedes – aby było Ci wygodnie. Postaraj się rozluźnić. Złóż kubeczek zgodnie z wybraną przez siebie techniką (na przykład w kształ-



cie litery C lub S). Umieść go w pochwie tak, aby najgrubszy, złożony pierścień wszedł jako pierwszy. Gdy poczujesz, że kubeczek jest wystarczająco głęboko, puść go i pozwól mu się rozprężyć. Kubek dopasuje się do Ciebie. Sprawdź, czy dobrze się rozłożył, delikatnie obracając go za spód lub prowadząc palec po jego obwodzie.

Nie wyszło za pierwszym razem? Nie poddawaj się!



Oswojenie się z aplikacją może zająć trochę czasu, to naturalne. **Jeśli nie czujesz kubeczka w sobie, to znaczy, że aplikacja przebiegła pomyślnie.**

Jeśli masz model z trzonkiem, możesz go skrócić do preferowanej długości lub usunąć całkowicie. Nie służy do wyjmowania kubeczka, może być

zatem krótki. Przy obcinaniu uważaj, aby nie uszkodzić kielicha. Jednak dobrze jest ponosić kubeczek z trzonkiem przez kilka dni, zanim zdecydujesz się go usunąć.



### Jak często wymieniać?

Kubeczek zapewnia ochronę nawet do 12 godzin. Należy go opróżniać przynajmniej dwa razy na dobę, nie wolno przekraczać tych 12 godzin. To, jak często należy go opróżniać, jest kwestią indywidualną. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z kubkiem menstruacyjnym, sprawdzaj jego poziom napełnienia równie często jak stan tamponów czy podpasek. Dzięki temu będziesz wiedzieć, jak często musisz go wymieniać.

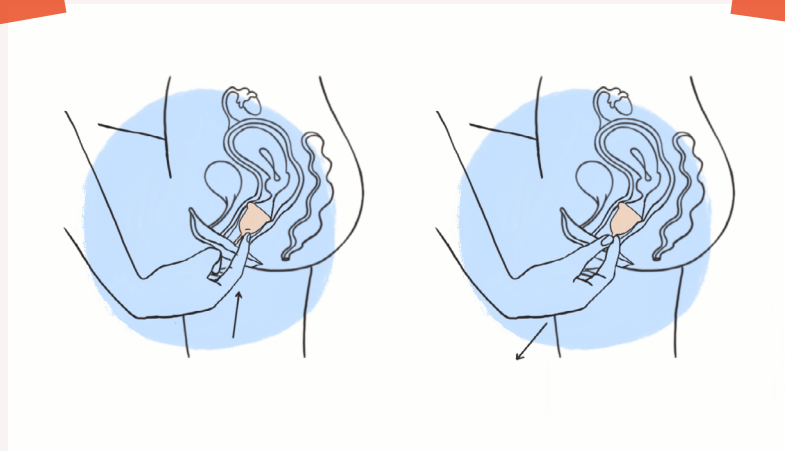


### Jak się tego pozbyć?

Dokładnie umyj dłonie. Następnie postaraj się jak najbardziej rozluźnić mięśnie dna miednicy. Przyjmij wygodną pozycję i włóż palce do pochwy. Chwyć spód kubeczka (nie trzonek) i delikatnie



go naciśnij. Dzięki temu kubek się odesie. Pociągnij i wysuń go z pochwy. Po wyjęciu opróżnij kubeczek do toalety lub umywalki. Umyj ciepłą wodą, ewentualnie z dodatkiem delikatnego płynu do higieny intymnej. Jeśli akurat nie masz wygodnego dostępu do umywalki, zabierz ze sobą do kabiny butelkę wody i wypłucz kubeczek nad toaletą – to w zupełności wystarczy do czasu, gdy będziesz mogła\_mógł porządnie umyć go w domu. Teraz kubeczek nadaje się do ponownego użycia. Po zakończeniu miesiączki wygotuj kubeczek w gorącej wodzie przez 2–3 minuty. Wyszusz go i przechowuj w przewiewnym opakowaniu, najlepiej bawełnianym woreczku, nigdy w plastikowym pojemniku bez dostępu do powietrza.



# Z czego zrobione są środki do higieny intymnej i dlaczego ich skład jest tak ważny?

Pomyśl, ile środków higienicznych zużywasz w ciągu jednego okresu. Teraz pomnóż to razy 450 (bo przeciętnie tyle razy miesiączkujesz w ciągu całego życia).

MASZ WYNIK? WŁAŚNIE O TO SIĘ ROZCHODZI. ZUŻYWAMY TEGO SPORE ILOŚCI I NOSIMY W SOBIE LUB W BEZPOŚREDNIM KONTAKCIE Z JEDNĄ Z NAJWRAŻLIWSZYCH CZĘŚCI CIAŁA.

🔴 Dlaczego poświęcamy tyle czasu na wybór kosmetyku do twarzy, a środki do higieny intymnej zgarniamy z drogeryjnej półki bezrefleksyjnie? Co prawda czasy się zmieniają i zwiększa się procent świadomych konsumentek\_ów, jednak wciąż wiele osób nie jest w stanie odpowiedzieć na pytanie: **z czego zrobiony jest tampon, którego używam?**

Dzieje się tak między innymi dlatego, że producen-

ci wkładek, podpasek i tamponów nie chwalą się szczegółowym składem na opakowaniach. Nic dziwnego, bo naprawdę nie ma czym. EMA (Europejska Agencja ds. Leków) również nie wymaga od producentów tamponów i pozostałych artykułów do higieny intymnej podawania składów ich produktów.

Niektóre nawet nie brzmią groźnie (bawełna pozyskiwana w sposób konwencjonalny), ale internet szybko rozprawia się z tą enigmatyczną nazwą – jest to bawełna, do której uprawy używa się pestycydów i herbicydów w ogromnych ilościach – nawet jedną trzecią kilograma nawozów i środków ochrony roślin na zaledwie kilogram bawełny.

Roundup, bardzo silny środek chwastobójczy, to jeden z takich herbicydów. Ma on w składzie glifosat – **substancję zakwalifikowaną przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem jako potencjalnie rakotwórczą.**

Podczas produkcji wielu artykułów do higieny intymnej używa się również wybielaczy zawierających chlorki i bromki, w wyniku czego powstają szkodliwe dla zdrowia dioksyny. Po co się tego używa? W celu dezynfekcji. Resztki chemikaliów używanych do wybielania zawsze pozostają w materiale. Tym samym, który ma kontakt z Twoją skórą w tak delikatnym miejscu. Przez skórę przenoszą się one dalej, w głąb ciała. Jeśli masz wrażliwą skórę, reagującą nawet na silniejsze proszki do prania, możesz mieć problem z używaniem ogólnodostępnych

podpasek czy tamponów. Powyższą szalowaną mieszankę składników często dopełniają włókna łączące, surfaktanty, żywice, polipropylen i polietylen, substancje powierzchniowo czynne, sztuczne materiały chroniące bieliznę, kleje i związki zapachowe.

# Uczulenie na podpaski

Zdarza się, że mylimy uczulenie z chorobą weneryczną, infekcją albo grzybicą, a to dlatego, że główny objaw – uporczywe swędzenie skóry – występuje w każdym z tych przypadków.

To prawda – swędzi, drapie, szczypie. Skóra jest zaczerwieniona i podrażniona, mogą wystąpić opuchlizna i obrzęk śluzówki. Charakterystyczna dla tego rodzaju alergii jest wysypka w okolicach intymnych – nie występuje jednak zawsze (możesz mieć uczulenie i nie mieć wysypki). Często odczuwalne jest bardzo nieprzyjemne wrażenie jakby „ściągnięcia” skóry w miejscach intymnych.

GDY SWĘDZI, DRAPIESZ SIĘ.  
ZDZIERASZ NASKÓREK I JESZCZE  
MOCNIEJ PODRAŻNIASZ JUŻ I TAK  
BIEDNĄ ŚLUZÓWKĘ, ZOSTAWIAJĄC  
TYM SAMYM WOLNĄ DROGĘ BAKTERIOM  
I ALERGENOM.

Z tego powodu nie możesz lekceważyć alergii.

## Jak pozbyć się *skutków* reakcji alergicznej?

Zauważyłaś\_eś u siebie uczulenie na tampony? A może to alergia na podpaski lub wkładki higieniczne? **Gdy tylko zaobserwujesz u siebie jakieś niepokojące objawy...**

- ➔ ...jak najszybciej pozbądź się sprawcy całego zamieszania.
- ➔ ...następnie delikatnie przemyj pochwę letnią wodą i użyj środków przeznaczonych dla alergiczek\_ków. Super, gdyby udało Ci się znaleźć produkt certyfikowany przez rzetelną organizację, wówczas masz pewność, że napis „hipoalergiczny” nie jest tylko tanim chwytem marketingowym. Staraj się być dla siebie delikatna\_y, szorowanie miejsc zajętych uczuleniem jedynie dodatkowo je podrażni.
- ➔ ...aby ograniczyć objawy alergii, poleca się suplementację wapnia, który uszczelni komórki śródbłonna naczyń i tym samym zredukuje obrzęk.

- ...można też stosować maść na uczulenie miejsc intymnych. Ma za zadanie złagodzenie dolegliwości świądowych.
- ...w sytuacji, gdy po dłuższym czasie objawy wciąż nie ustępują (2–3 dni), zalecana jest wizyta u ginekolożki\_ga. Trzeba sprawdzić czy to tylko alergia, czy może inne dolegliwości genitaliów. Jeżeli zostanie stwierdzona alergia, która być może przeobraziła się już w infekcję, istnieje spore prawdopodobieństwo, że leczenie wymagać będzie stosowania leków na receptę.

## *Paulina wspomina...*

Pewnego razu odwiedziła mnie znajoma. A raczej: dziewczyna dobrego znajomego. Nazwijmy ją X. Po wyjściu z łazienki (gdzie zapewne zdążyła zrobić przegląd moich kosmetyków), powiedziała do mnie bez ogródek:

” *„Ty to jesteś taka eko-sreko, że pewnie tamponów też sobie w tyłek nie wsadzasz? Bo wiesz, te Te-eS-eSy...”*

I zanim zdążyłam cokolwiek powiedzieć (nadal X, niezrażona moją miną):

*„Ja tam wsadzam, bo wygoda. Ale zawsze czuję takie trochę YOLO. Raz się żyje, rozumiesz. Dziś się żyje, jutro nas nie ma. Bo tampony”*

Cisza. Jak już zebrałam szczękę z podłogi, postanowiłam podrażnić temat.

Ja: *„Ale że co, takie YOLO, że ty ten tampon cały okres nosisz, czy dzień?”*

X: *„Nie no, głupia. Zmieniam często, bo się boję. No ale nadal. Jak siedzę w robocie, to czasem nie mogę nawet raz na dwie godziny iść do łazienki”*

Kurtyna.



Możliwe, że poczułaś\_eś się w którymś momencie tego dialogu zagubiona\_y. Nic dziwnego, sama miałam mętlik w głowie! Dlatego teraz rozłożę go na części i omówię.

Po pierwsze: zdziwiłabym się mocno, gdyby ktokolwiek aplikował tampony właśnie w tyłek. Pamiętasz nasze rozróżnienie dziurek już w pierwszych rozdziałach tej książki? Świetnie. Tego się trzymajmy. Pragnę wierzyć, że moja znajoma również nie miała na myśli konkretnej dziurki, ale raczej całą „okolicę”, w której dzieje się menstruacyjne zamieszanie.

Po drugie: wspomniany TSS to syndrom, o którym za chwilę opowiem. **Kluczowe jest tutaj nie to, co sobie aplikujemy, tylko na jak długo.** Właśnie z tego powodu wielokrotnie podkreślamy, by nie nosić tamponu dłużej niż sześć godzin. Ale wymiana go co dwie godziny to przesada w drugą stronę. Cóż, jeśli czujesz się dzięki temu bardziej komfortowo, to okej. Ale po to sięgasz po najbardziej chłonny produkt, żeby nie musieć go wymieniać tak często.

# Zespół wstrząsu toksycznego

(ANG. TSS - TOXIC SHOCK SYNDROME)

Najprościej mówiąc, to zatrucie organizmu spowodowane przez toksyny. Te z kolei produkowane są przez bakterie, głównie gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) i paciorkowce (*Streptococcus pyogenes*). Gronkowiec złocisty nie jest częścią naturalnej flory bakteryjnej człowieka, ale **można go mieć i nie zdawać sobie z tego sprawy** – dopóki organizm człowieka wytwarza przeciwciała przeciwko toksynie pochodzącej z gronkowca, bakteria żyje bezobjawowo.

ZATRUCIE TO NIE WYSTĘPUJE CZĘSTO  
(ZAPADA NA NIEGO 1 NA 100 TYS.  
UŻYTKOWNICZEK\_KÓW TAMPONÓW),  
ALE JEST POWAŻNE, BO ZAGRAŻA ŻYCIU.

Szacuje się, że mniej więcej połowa wszystkich zachorowań ma związek z menstruacją. Inne powiązania to połów, poronienie, powikłania po zabiegach ginekologicznych, stosowanie mechanicznych środków antykoncepcyjnych oraz tamponów.

## Jak objawia się TSS?

Objawy w początkowej fazie zespołu wstrząsu toksycznego są stosunkowo łagodne. Można zaobserwować ból mięśni i głowy, lekkie podwyższenie temperatury ciała, ogólnie złe samopoczucie. Szybko jednak pojawia się wysoka gorączka (około czterdziestu stopni Celsjusza), a obecność toksyn bakteryjnych we krwi obniża jej ciśnienie i powoduje przyspieszenie akcji serca. **To już najwyższy czas na wizytę w szpitalu.**

Osoba chora robi się senna, dezorientowana, istnieje prawdopodobieństwo zawrotów głowy i utraty przytomności. Występują zaburzenia pracy organów wewnętrznych, pojawiają się biegunka i wymioty. W ciągu około trzech dni zauważyć można specyficzną, ogniste czerwoną wysypkę – często bardzo dokuczliwą. Wysypka jest płaska i bieleje pod wpływem nacisku. Istnieje również prawdopodobieństwo wystąpienia zapalenia gardła i spojówek, a także zaczerwienienie błony śluzowej pochwy. W końcowej fazie TSS rozpoczyna się złuszczenie naskórka na dłoniach, stopach i w okolicach miejsc intymnych – w miejscach, które wysypka zaatakowała najbardziej.

Nie brzmi zbyt przyjemnie, wiem. Na całe szczęście, chorobę można wyleczyć farmakologicznie i zazwyczaj nie pozostawia trwałych poważnych powikłań.

## Jeśli pojawią się te objawy, należy wykonać następujące czynności:

1. Usunąć tampon i natychmiast powiadomić osobę dorosłą.
2. Zgłosić się po pomoc lekarską.
3. Poinformować lekarzki, że używałaś tamponów.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia TSS, nigdy nie zostawiaj tamponu przez ponad sześć godzin i używaj możliwie najniższego poziomu chłonności. Aby zapewnić sobie ochronę w nocy, lepiej użyć przedłużanej podpaski zamiast tamponu.

Teraz znasz fakty, wiesz, jak rozpoznać TSS i jak działać. Ale spokojnie – jeśli zawsze będziesz przestrzegać zaleceń, możesz czuć się bezpieczna.

## *Paulina wspomina...*

Teraz, gdy już omówiliśmy\_liśmy menstruację krok po kroku, opowiem Ci, jak to wygląda u mnie.  
**Szczerze i bez lukru!**

Gdy wiem, że mój okres czai się gdzieś za rogiem i powoli przywdziewa czerwoną pelerynę, by mnie za chwilę zaskoczyć, przechodzę w tryb gotowości. Brzmi poważnie, a tak naprawdę oznacza, że wyciągam z szafy moją koszmarnie sfatygowaną reklamówkę-okresówkę i wieszam ją na grzejniku w łazience. Co jest w okresie? Podpaski wszelkiego rodzaju – wszystkie ze skrzydełkami, bo innych nie lubię. Po pudełku z każdego rozmiaru tamponów. Chusteczki nawilżane – gdy sprawa jest poważna, wspomagam się nimi podczas moich „reaktywacji”. No i mistrz ceremonii: zapasowe majtki, żebym w razie przecieku nie musiała iść specjalnie do szafy po czystą bieliznę. Wkładek w okresie nie ma, bo te goszczą na stałe w szafce łazienkowej (jako że są mi potrzebne częściej niż raz w miesiącu). Tyle. Zatem okresowa na moim grzejniku oznacza tyle, że trzeba zaopatrzyć dom w spore ilości czekolady (o tym później).

Aaaa, jeszcze jedna ważna rzecz! Okresówka jest sfatygowana, bo zwiedziła kawał świata. Jest nieodłącznym elementem mojej torby podróżnej. Możecie się domyślić dlaczego. Gwoli ścisłości, wyjaśnię tę kwestię na koniec tego rozdziału.

Skąd wiem, że zbliża mi się okres? Jestem rozchwiana emocjonalnie. Warczę i płaczę naprzemiennie. To trwa dwa lub trzy dni, aż pewnego dnia budzę się i mam podobne uczucie do tego, gdy się czymś strujesz. Brzuch jest jakby zawiązany na supeł i często chce się do łazienki.

O, właśnie! Zbierając materiały do napisania książki, natknęłam się na wzmiankę o tym, że wiele kobiet miewa zaparcia podczas menstruacji. Zszokowało mnie to, bo ja jestem zdecydowanie w tej drugiej grupie. Często chodzę do toalety i zazwyczaj mam tam co robić (i nie mówię o kompulsywnym myciu umywalki!). I tak mam, od kiedy pamiętam...

Wracając do tematu: ból menstruacyjny promieniuje mi również na kręgosłup, zatem pierwszego i drugiego dnia okresu czuję się jak ciasno związana w gorsecie. Gdy jest naprawdę źle, nie waham się sięgnąć po leki przeciwbólowe.

Pierwszy dzień miesiączki to przeważnie takie „*ho-hooo, nadchodzę!*”. Zazwyczaj wystarczy podpaska, najzwyczajszy normals (to chyba masło maślane?). Plamienie nie jest mocne i dopiero się rozkręca, apogeum przychodzi zazwyczaj w nocy z pierwszego na drugi dzień okresu. Wtedy często muszę rozkładać na łóżku dodatkowy ręcznik, bo inaczej nie nadążam z praniem. Często też ręcznik okazuje się nieprzydatny, bo nerwowo budzę się co chwilę, by sprawdzić, czy jeszcze panuję nad sytuacją. W efekcie drugiego dnia miesiączki jestem jak zombie, co potęguje moje kiepskie samopoczucie.

## Jak ja *radzę sobie* z miesiączką?



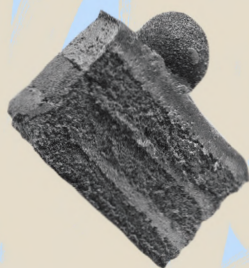
Przede wszystkim na szczyt listy ubraniowych przebojów trafiają dresy, legginsy, za duże bluzy i t-shirty. Z listy tej wypada tymczasowo „specjalna” bielizna na rzecz tej wygodnej, bawełnianej. W dni największego dyskomfortu rezygnuję nawet z biustonosza, ewentualnie noszę sportowy. I jeszcze trend włosowy: kucyk, koczek – cokolwiek, byle związane. Podczas menstruacji moimi największymi przyjaciółmi są termofor i kakao. Ale kumpluję się też z fast foodami i lodami czekoladowymi. Bardzo polecam moje grono znajomych. W szczególności idealnie dopracowany przepis na ciasto. Jest niezbyt zdrowe, zatem powinno być okazjonalne (hmm), ale i tak zdradzę Wam recepturę.



## Czekoladowe *ciacho* by Paulina:

### SKŁADNIKI:

- 2 gorzkie  
i 1 mleczna  
(dobrej jakości)  
czekolady
- 1 łyżeczka prosz-  
ku do pieczenia
- 4 jajka
- 200 g cukru
- 200 g masła
- 150 g mąki



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W kąpielii wodnej rozpuść masło oraz czekolady, zdejmij z kuchenki. Nastaw piekarnik na 180 stopni. Zmiksuj jajka z cukrem, następnie dodaj roztopioną czekoladę. Wymieszaj wszystko na jednolitą masę.

Teraz dodaj mąkę, proszek do pieczenia i znów wymieszaj. Wylej masę do formy wysmarowanej masłem lub wyłożonej papierem do pieczenia.

Piecz 30–40 minut z termoobiegiem (za każdym razem wychodzi mi inny czas, zawsze sprawdzam patyczkiem, czy ciasto się upiekło).

Jeśli lubisz polewy, możesz rozpuścić dodatkową czekoladę (nie ujęłam jej w składnikach) i połączyć ciasto, gdy już ostygnie. Raz nawet rozpuściłam czekoladę, ale żał mi było nie spróbować ciacha, gdy było jeszcze ciepłe, a potem jakoś tak wyszło, że już nie było co polewać...

GWARANTUJĘ NAJPIĘKNIEJSZY  
NA ŚWIECIE ZAPACH W DOMU ORAZ  
GENIALNE DOZNANIA SMAKOWE!

...Gdy już zjem całe ciasto, ból menstruacyjny powoli oddala się ode mnie. I jest to zazwyczaj drugi lub trzeci dzień miesiączki. Wtedy aplikuję najchłonniejsze tampony ORAZ podpaski – najchłonniejszą dzienną w ciągu dnia (wow), a nocną, przedłużaną, gdy idę spać. Jeśli zmieniam co 2–3 godziny, jestem w stanie uniknąć katastrofy. Trzeciego lub czwartego dnia wracam do normalsów (zarówno w kwestii tamponów, jak i podpasek) i tak do szóstego dnia. Siódmego dnia wystarczy sama wkładka – jest to już tylko niewielkie płamienie.

Tak, mój okres zawsze trwa siedem dni. Druga charakterystyczna rzecz – moje ciało bardzo reaguje na napięcie, stres czy ekscytację. Jeśli więc szykują mi się wakacje życia, niezapomniana impreza, sylwester czy jakiegokolwiek inne ważne dla mnie wydarzenie – na pewno zawita u mnie miesiączka. Dlatego właśnie reklamowa-okresowa jest ze mną zawsze.

ROZDZIAŁ VIII

Pierwsza *wizyta*  
u ginekologa

Gdyby rzucić to hasło w tłumie ludzi, większość osób pewnie pomyślałaby o dosyć dużym stresie tuż przed wizytą. Natomiast większość ginekologów pewnie pomyślałaby o... zestresowanych pacjentkach\_ach i liczeniu długości cyklu. Serio! Mój znajomy ginekolog powiedział mi, że pierwsze wizyty to zawsze wspólne ustalanie faktów. Ot, taki mały rytuał zapoznawczy. Zatem, gwoli ścisłości: cykl liczymy od pierwszego dnia miesiączki do ostatniego dnia przed wystąpieniem kolejnego krwawienia miesięcznego.

**PIERWSZA WIZYTA TO GŁÓWNIENIE STRES  
I ZAWSTYDZENIE. TO NATURALNE  
I CIĘŻKO TO PRZEZWYCIĘŻYĆ.**

Stres można zminimalizować, przygotowując się do wizyty odpowiednio (od tego jestem!), a zawstyżenie można zracjonalizować – przecież to lekarz jak każda\_y inna\_y i w ciągu swojej edukacji oraz praktyki widział\_a już tyle sromów, a nawet chorób, że pewnie ciężko byłoby ją\_go zaskoczyć.

Kiedy jest najlepszy czas na pierwszą wizytę? Kiedy tylko zaświta Ci w głowie ten pomysł! Zazwyczaj oznacza to, że jesteś gotowa\_y. Ciebie to nie dotyczy, ale warto wiedzieć, że nigdy nie jest za późno na wizytę u ginekolożki\_ga. Dobra\_y lekarz\_ka\_rz nie pozwoli sobie na żaden komentarz odnośnie wieku, a raczej ucieszy się, że kolejna osoba chce dbać o własne zdrowie!

Zanim zaczniesz w ogóle myśleć o tym, co czeka Cię w gabinecie, musisz zrobić research, czyli wyszukać i wybrać ekspertkę\_a, której\_mu powierzysz

swoje zdrowie. Pytaj zaufanych osób, czytaj opinie w internecie, zminimalizuj ryzyko, że trafisz do kiepskiej\_go specjalistki\_y. Jeśli chodzi o płeć – nie ma żadnego znaczenia. Oczywiście masz prawo do osobistych preferencji. Rób tak, jak czujesz.

Nie ma również znaczenia, czy zdecydujesz się szukać lekarzki\_rza w ramach NFZ, czy prywatnie. W zasadzie – w tym drugim przypadku mają znaczenie finanse. Dobre\_ych ekspertki\_ów można znaleźć w obydwu tych opcjach, na NFZ trzeba czasami

poczekać na wolny termin, ale jeśli nie dzieje się nic niepokojącego, warto rozważyć tę opcję.

Druga sprawa – grzebanie we własnym sosie. Tuż po pytaniu o cel wizyty (kontrola czy konkretny problem), **lekarka\_rz przejdzie do dalszej części wywiadu:**

- 🔹 data pierwszej i ostatniej miesiączki (koniecznie sprawdź przed wizytą!),
- 🔹 długość i specyfika miesiączki (obfite lub skąpe),
- 🔹 przebyte choroby,
- 🔹 przyjmowane leki,
- 🔹 choroby w rodzinie (lepiej być przygotowaną\_ym na pytanie w kontekście krzepliwości krwi),
- 🔹 długość cyklu,
- 🔹 współżycie (tak czy nie).

## W co się ubrać?

Wiele osób przed pierwszą wizytą głowi się nad najlepszym „strojem ginekologicznym”.

Z tego, co zaobserwowałam w poczekalni, na pierwszym miejscu są zdecydowanie sukienki, tuniki i długie, oversize’owe t-shirty. Niektóre gabinety udostępniają jednorazowe osłonki (coś jak spódniczka) na czas badania. Ja za to mam problem ze stopami – mianowicie, gdy pozostają bose, a ja mam duży stres, to szybko się wychładzam i po chwili jest mi bardzo zimno.



ZATEM NA KAŻDĄ WIZYTĘ ZAKŁADAM  
DŁUŻSZE BLUZKI, SPODNIE I ZWYKŁE,  
WYGODNE SKARPETY, W KTÓRYCH  
ŁADUJĘ SIĘ NA FOTEL.



## Badanie

Samo badanie nie jest (nie powinno być) bardzo bolesne, choć to zawsze kwestia indywidualna, zależna od Twojej budowy. Zazwyczaj czuje się po prostu dyskomfort.

Dobra rada: **kontrolowanie oddechu pomaga się rozluźnić, co ułatwia badanie.** Odleć myślami na lawendowe pola czy dzikie plaże – gdziekolwiek zazwyczaj oddychasz pełną piersią :)

**Piersi! Nie zapominaj o nich przy okazji wizyty. Możesz mieć usg lub badanie ręczne. Rób te badania regularnie, tak jak cytologię.**

To, jak zbada Cię lekarka\_rz, zależy od niej\_go i Ciebie. Zapewne zapyta Cię, czy stosujesz tampony. Jeśli tak, zgodzi się na badanie przezpochwowe. Są lekarki\_rze, którzy nie zadają pytań i robią to badanie przez pochwę, ale zawsze są

ostrożne\_i i – jeśli zajdzie taka konieczność, przerywają badanie. Jeśli nie, można zrobić usg przez powłoki brzuszne, choć jest ono niezbyt dokładnie i może nie być miarodajne. Niektóre\_rzy lekarki\_rze robią badanie przez odbyt – pamiętaj, że jeśli nie odpowiada Ci takie badanie, możesz się nie zgodzić. Rezygnacja z badania przez pochwę w celu ochrony hymenu nie ma naukowych podstaw. Badanie przez odbyt powinno mieć miejsce tylko jeśli są ku temu medyczne przesłanki, jak na przykład nierozciągliwy hymen, uniemożliwiający badanie przez pochwę.

## Przyrząd do badań przez pochwę

Przyrząd do podstawowego badania przez pochwę to wziernik. Dopiero w kolejnym etapie badania używa się głowicy USG. To stosunkowo niewielkie narzędzie, grubości mniej więcej dwóch kciuków, na które nakładana jest prezerwatywa i mnóstwo żelu – dzięki temu badanie nie jest bolesne. Samo badanie to bułka z masłem: lekarka\_rz wprowadza głowicę do pochwy, by na monitorze zobaczyć Twoje wnętrze :)

# Przebieg wizyty

Wywiad



Fotel ginekologiczny:  
cytologia i badanie  
dwuręczne



Leżanka i ewentualne  
badanie transwaginalne



Badanie piersi



Recepty, zalecenia,  
skierowania, pytania



Na początku lekarka\_rz zbiera wywiad, to też czas na Twoje pytania i wątpliwości. Później rozbierasz się w łazience gabinetowej lub za parawanem, siadasz na fotelu z rozłożonymi nogami, gdzie lekarka\_rz zakłada wziernik, ogląda szyjkę macicy i ścianki pochwy, a następnie z tarczy szyjki macicy pobiera wymaz do cytologii, jeśli są wskazania. Następnie bada Cię ręcznie (wkłada palce do pochwy, jednocześnie drugą ręką uciskając brzuch). Schodzisz z fotela, kładziesz się na leżance, gdzie lekarka\_rz przeprowadza usg transwaginalne (przezpochwowe) i sprawdza, czy nie ma niepokojących zmian w obrębie macicy i jajników. Na koniec badanie piersi, czas na ewentualne pytania, recepty, zalecenia.

Mniej więcej tak wygląda każda wizyta, z wyjątkiem wywiadu (ten jest zbierany tylko na pierwszej wizycie, o ile nie zmienisz lekarki\_rza), cytologii (cytologię na szkiełko wykonujesz raz na rok, a płynną z HPV raz na trzy lata) oraz USG (nie na każdej wizycie i nie każda\_y lekarka\_rz robi to badanie w gabinecie). **Nic skomplikowanego, prawda?**

## Twoje prawa

Pamiętaj, że jeśli masz mniej niż 16 lat, rodzic lub opiekun\_ka musi Ci towarzyszyć. Może jednak opuścić gabinet po wyrażeniu zgody na potrzebne badania. A jeśli pozostanie w gabinecie, warto wcześniej ustalić zasady, które pozwolą Ci czuć się nieco bardziej komfortowo (na przykład obowiązek stania ZA Twoją głową lub odwrócenia się, bez zagładania lekarce\_rzowi przez ramię). Wiele gabinetów jest też przygotowanych na wizyty z osobą towarzyszącą i mogą zaoferować parawan.

## Masz prawo *nie zgodzić* się na badanie.

Masz prawo przerwać badanie. Masz prawo wyjść z gabinetu. Masz prawo przerwać badanie. Masz prawo złożyć oficjalną skargę do

przełożonego danej\_ go lekarki\_rza lub do izby lekarskiej (w przypadku naruszenia Twoich praw).



Co, jeśli

Co, jeśli *kiedyś dostanę okres poza domem?*

Co, jeśli *siedzę na lekcji i czuję, że zaczyna mi się okres?*

Co, jeśli *zaplamię ubranie, będąc poza domem?*

Co, jeśli *nie mogę znaleźć sznurka od tamponu?*

Czas rozwiązać  
*ostatnie wątpliwości*

## Na jakie *sygnały* powinienam\_nieniem być czujna\_y przed okresem?

Może Cię boleć brzuch. Możesz być rozdrażniona\_y, rozbita\_y, rozkojarzona\_y. Możesz mieć ogromny apetyt, nawet na rzeczy, których zwykle nie jadasz. Możesz mieć problemy z cerą. Może Cię boleć głowa. A może nie być żadnych sygnałów!

## Co, jeśli kiedyś *dostanę okres* poza domem? Na przykład w szkole?

Po pierwsze: zdarzy się to na pewno. Dlatego dobrze jest nosić ze sobą podpaskę, zwłaszcza przed pierwszym okresem oraz przez kilka pierwszych miesięcy, gdy Twoja miesiączka będzie nieregularna. Podpaska nie zajmuje wiele miejsca, a ratuje sytuację przynajmniej tymczasowo. Jeśli masz swoją szafkę w szkole, zostaw tam taką „apteczkę”. A może masz jakieś rzadko noszone ciemne spodnie,

które mogłabyś\_mógłbyś tam wrzucić? I jeszcze zapasowe majtki! :) Jeśli natomiast nie jesteś zupełnie przygotowana\_y, a zauważyłaś\_eś plamy krwi, poproś o podpaskę kogokolwiek (koleżankę, pielęgniarkę lub zupełnie obcą osobę). **TO NORMALNA SPRAWA I NA PEWNO NIKT NIE ODMÓWI CI POMOCY.** Możesz też na szybko rozejrzeć się za jakimś sklepem – artykuły menstruacyjne dostępne są nawet w małych osiedlowych sklepikach oraz na stacjach benzynowych. Ostatecznością jest znalezienie jakiegokolwiek łazienki z papierem toaletowym w kabinie (tak, wiem, czasami graniczy to z cudem) i zrobienie sobie prowizorycznej podpaski. Pamiętaj tylko, że to rozwiązanie tymczasowe – papierem możesz się poobcierać i nie chroni on najlepiej przed przeciekaniem krwi.





## Co, jeśli siedzę na lekcji *i czuję, że zaczyna mi się okres?*

Po prostu poproś o możliwość wyjścia do toalety. Jeśli nie masz na sobie wkładki, zastosuj sztuczkę z papierem toaletowym. Wystarczy do przerwy, wtedy zdobędziesz podpaskę.

## Co, jeśli *zaplamię ubranie, będąc poza domem?*

Plama krwi na spodniach nastolatki\_a nie jest niczym dziwnym czy niespodziewanym. To normalne – czego tu się wstydzić? Spójrz na to z innej strony – to właśnie my, kobiety i osoby menstruujące, mamy moc, by złamać tabu związane z miesiączką, niesprawiedliwie wykreowane przez reklamy. Tak, mamy okres! Z pochwy sączy się nam krew, CZERWONA krew! Jesteśmy wojowniczkami\_wojownicami tych czasów! :)



... Jakkolwiek, są sytuacje, w których z plamą poradzić sobie trzeba. Może zmierzasz właśnie na ważne spotkanie? Może masz do załatwienia jeszcze kilka rzeczy, zanim wrócisz do domu, a spojrzenia innych dziś wyjątkowo działają Ci na nerwy? A może nie masz ochoty na przełamywanie tabu i krwawe demonstracje? Masz do tego prawo, zatem dobrze mieć w zanadru jakiś plan awaryjny. Jeśli nie masz na sobie akurat dłuższego swetra, który uczyniłby przeciek mniej krępującym, to może masz bluzę, kurtkę lub cokolwiek, co można przewiązać w talii? A może poprosisz kogoś znajomego o pożyczenie bluzy?

Jak mam się zachować, gdy  
*tampon lub podpaska publicznie*  
*wypadnie mi z torby czy plecaka*  
(na przykład w szkole)?

Okres to normalna sprawa, ale masz prawo czuć się zakłopotana\_y lub zawstydzona\_y, zwłaszcza na początku swojej przygody z menstruacją. Jeśli tak właśnie jest i czujesz potrzebę rozładowania napięcia, możesz uśmiechnąć się i powiedzieć „ups” lub zażartować, że ujawniłaś\_eś światu swoją tajną broń.

*Co odpowiedzieć, gdy ktoś zapyta*  
*mnie, czy mam okres?*

Masz wiele możliwości: **tak, nie, nie twój interes.** Możesz też nic nie odpowiadać.

**TO TWOJA INDYWIDUALNA SPRAWA!**

## Czy inni ludzie czują, że mam okres?

Jeśli będziesz dbać o higienę, nikt nie wyczuje Twojego okresu. Sama krew ma jedynie delikatnie metaliczny zapach (to jest normalne!). Natomiast jeśli niewystarczająco często zmienia się podpaski, to rzeczywiście bakterie rozwijają się szybko i powstaje specyficzny „zapaszek”. Jeśli bardzo Ci to przeszkadza, wypróbuj tampony lub kubeczek menstruacyjny.

## Czy jedzenie ma wpływ na zapach mojej pochwy?

Tak i nie. Niektóre bakterie odpowiedzialne są za większość nieprzyjemnych zapachów. Twoja pochwa ma naturalnie niskie pH, które zapobiega namnażaniu się bakterii. Jednak niektóre produkty spożywcze (zwłaszcza cukier) mogą zmienić pH pochwy, co sprzyja rozwojowi bakterii. Inne pokarmy

(takie jak jogurt) zawierają pałeczki kwasu mlekowego, które sprzyjają prawidłowemu pH w pochwie. Co ciekawe, dieta wegetariańska sprzyja większej różnorodności flory bakteryjnej pochwy.

## *Czy muszę zrezygnować z pływania w trakcie menstruacji?*

Absolutnie nie. Tampon lub kubeczek menstruacyjny poradzą sobie z tym zadaniem.



## Czy mogę *uprawiać sport*, gdy mam miesiączkę?

Tak! Tak! Tak! Jeśli tylko czujesz się na siłach i nie masz nieprzyjemnych dolegliwości.

## Czy mogę *sikać* z tamponem?

Tak. Aby zapobiec zamoczeniu sznurka, przytrzymaj go lekko z boku.

## Co, jeśli *nie mogę znaleźć* sznurka od tamponu?

Przede wszystkim nie panikuj. Zwykle jest on schowany pod wargami sromowymi. Czasami jednak potrafi uciec głębiej, tam, gdzie tampon. Aby go wydobyć, umyj dokładnie ręce i wsuń palec

w pochwę. Oddychaj głęboko, nie możesz być spięta\_y. Znajdź sznurek i wyciągnij na zewnątrz. Jeśli nie możesz namierzyć go palcem, spróbuj przykucnąć. Tampon zmieni delikatnie swoje położenie i będzie Ci łatwiej.

DOBRYM POMYSŁEM JEST WYJMOWANIE  
SZNURKA BOKIEM POZA BIELIZNĘ. CHYBA ŻE  
JESTEŚ W KOSTIUMIE KĄPIELOWYM, WTEDY  
TO NIEZBYT DOBRA RADA.

## Czy tampon może *zniknąć* w moim ciele?

Nie. Pamiętasz rozdział o budowie narządów ro-  
dnych? Szyjka macicy to jakby wąska brama mię-  
dzy pochwą i macicą. Tampon nie zmieści się w niej,  
zatem pozostanie w pochwie. I ani kroku dalej!

## Co się stanie, jeśli *przypadkowo* zostawię tampon na więcej niż osiem godzin?

Usuń tampon tak szybko, jak to możliwe i nie panikuj. Pamiętaj, że TSS zdarza się bardzo rzadko. Musisz jednak być uważna\_y na objawy. Powiedz osobie dorosłej, jeśli jakiegokolwiek zauważysz. Wtedy konieczna będzie wizyta u lekarki\_rza.

## Czy tampon może *naruszyć* moją błonę dziewiczą?

Tak. Ale – tak jak pisałam wcześniej – błona dziewicza to konstrukt kulturowy. Jej znaczenie zostało nadane przez społeczeństwo, bo biologicznie to po prostu fałdka. Jeśli naruszysz swoją błonę, nic nie „tracisz”, wbrew temu, co często słyszy się w kontekście dziewictwa.



## Czy mogę *wypróbować* tampon, jeśli nie mam jeszcze okresu?

Nie. Będzie Ci tam sucho, niewygodnie i tampon Cię poobciera. To niezbyt dobry pomysł.

## Czemu czekolada jest taka dobra?

Wszystkie kobiety i osoby miesiączkujące doświadczają burzy hormonalnej w trakcie okresu. Wpływa to również na apetyt – niektórzy go tracą, a inni miewają większą niż zwykle ochotę na czekoladę lub słone czy smażone potrawy. Drobne grzeszki możemy sobie wybaczyć, jeśli pamiętamy o kilku zasadach podczas planowania posiłków w czasie menstruacji. Przede wszystkim: zawartość magnezu, wapnia, błonnika pokarmowego, witaminy D czy kwasu arachidonowego zawartego w wyrobach mięsnych.

Warzywa, owoce, jajka, ryby, orzechy – tego nie może zabraknąć w diecie. Dobrze jest ograniczyć mięso (niekoniecznie wyeliminować – ważny jest umiar), słodycze i sól. Pamiętajmy – jeśli czekolada (bo magnez), to ta z wysoką zawartością kakao (czyli gorzka). Idealnym źródłem magnezu są: produkty pełnoziarniste, orzechy (w małej ilości) czy suche nasiona strączkowe.

Słyszałam\_em, że kiedy dostanę  
okres, mogę mieć dziecko.  
Czy to prawda?

Oczywiście, że tak. Czas owulacji może się różnić i nieznacznie przesunąć, a plemniki mogą przeżyć w Twoim ciele około 72 godziny. Jeśli więc uprawiałaś\_eś seks, zawsze istnieje ryzyko zajścia w ciążę.

## Po jakim czasie od pierwszej miesiączki mogę zacząć stosować kubeczek menstruacyjny?

Nie ma ściśle określonych ram czasowych. Chodzi o moment, w którym znasz swój okres, Twoja krew nie jest Ci obca i zupełnie nie przeszkadza Ci sposób aplikowania go.

## Jak złagodzić bóle menstruacyjne?

Jeśli nie chcesz sięgać po leki, możesz najpierw spróbować wziąć ciepłą kąpiel lub położyć się z termoforem na brzuchu. Jeśli nie masz w domu termofora, wystarczy butelka z ciepłą wodą.

## Jaka bielizna będzie najbardziej odpowiednia w czasie menstruacji?

Tak naprawdę ile ludzi, tyle opinii. Niektórzy lubią zakładać swoje stare, najmniej lubiane (ale też najwygodniejsze!) majtki na wypadek powstania plam, inni wolą wtedy nosić najnowszą, bardziej zmysłową bieliznę, ponieważ – jak mówią – pomaga im to czuć się dobrze i świeżo. Dla jeszcze innych osób z kolei nie ma to większego znaczenia. Jest też grupa osób, którym w tym czasie sprawdzają się męskie bokserki. Duże, kolorowe lub strategicznie – w ciemnych kolorach. Jakąkolwiek bieliznę wybierzesz, ważne, by była z oddychającego materiału (bawełny) i żeby czuć się w nich naprawdę komfortowo!

MAM NADZIEJĘ, ŻE ROZWIAŁAM  
JUŻ WSZYSTKIE TWOJE WĄTPLIWOŚCI  
I ODPOWIEDZIAŁAM NA PYTANIA,  
KTÓRE PEWNIENIE OD JAKIEGOŚ CZASU  
KŁĘBIŁY SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE.

Pamiętaj, że jeśli cokolwiek nadal pozostaje niejasne, możesz zwrócić się z tym do rodziców, opiekunów, starszego rodzeństwa, przyjaciół, nauczycieli, lekarzy czy kogokolwiek, kogo darzysz zaufaniem. Z żadnym pytaniem na pewno nie pozostaniesz bez odpowiedzi.

Powodzenia!

ROZDZIAŁ X



*Zakończenie*

Mam ogromną nadzieję,  
że ta książka *dodała Ci otuchy*  
i może nawet skłoniła do uśmiechu.  
Takie było założenie.

Na sam koniec chcę Ci powiedzieć, że jesteś silna\_y, więc dasz radę, tylko daj sobie czas. Najtrudniejsze są początki, bo dopiero uczysz się wszystkiego i oswojasz z własnym ciałem. Ale to, co wiem na pewno, to że nigdy nie będziesz z tym sam\_a.

↑ POWRÓT DO  
SPISU TREŚCI ↑

## Źródła:

Bianchin, L., Bozzola, M., Battistella Pier, A., Bernasconi, S., Bona, G., Buzi, F., ... Perissinotto, E., Menstrual Cycle and Headache in Teenagers, *The Indian Journal of Pediatrics*, 2019.

Dobosz J., Łaska-Mierzejewska T., Olszewska E., Nowacka-Dobosz S., Social distances decrease of body height and the maturation rate of Polish girls in urban and rural population in the period 1967–2009, *Anthropological Review* 79(3)/2016.

Horrobin, D. F., & Manku, M. S., Premenstrual syndrome and premenstrual breast pain (cyclical mastalgia): Disorders of essential fatty acid (EFA) metabolism, Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, 37(4)/1989, s. 255–261.

Jarrel J., The significance and evolution of menstruation, *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, vol. 50/2018, s. 18-26.

Kadian, S., & O'Brien, S., Classification of premenstrual disorders as proposed by the International Society for Premenstrual Disorders, *Menopause International*, 18(2)/2012, 43–47.

Kritz-Silverstein D., Wingard D.L., , Garland F. C., The Association of Behavior and Lifestyle Factors with Menstrual Symptoms, *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*, vol. 8, i. 9/1999, s. 1185-1193.

Matteson, K. A., & Zaluski, K. M., Menstrual Health as a Part of Preventive Health Care, *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 46(3)/2019, s. 441–453.



Nnoaham, K. E., Webster, P., Kumbang, J., Kennedy, S. H., & Zondervan, K. T., Is early age at menarche a risk factor for endometriosis? A systematic review and meta-analysis of case-control studies, *Fertility and Sterility*, 98(3)/2012, s. 702–712.

Pietrzyk J.J., Bieganowska K., *Choroby układu wydzielania wewnętrznego, choroby i wady serca, Wybrane zagadnienia z pediatrii: podręcznik dla studentów medycyny i lekarzy. T. 4, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005, s. 75. ISBN 83-233-1861-1.*

Strömberg, P., Åkerlund, M., Forsling, M. L., Granström, E., & Kindahl, H., Vasopressin and Prostaglandins in Premenstrual Pain and Primary Dysmenorrhea, *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 63(6)/1984, 533–538.

Tommaso, M., Pain Perception during Menstrual Cycle, *Current Pain and Headache Reports*, 15(5)/2011, 400–406.

Tucker, J. S., & Whalen, R. E., Premenstrual Syndrome, *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 21(4)/1991, 311–341.

Yang, H., Zhou, B., Prinz, M., & Siegel, D., Proteomic Analysis of Menstrual Blood, *Molecular & Cellular Proteomics*, 11(10)/2012, s. 1024-1035.

Yonkers, K. A., O'Brien, P. S., & Eriksson, E., Premenstrual syndrome, *The Lancet*, 371(9619)/2008, s. 1200–1210.



Pierwsze miesięczkowe zakupy przed Tobą?  
Buduj zdrowe nawyki od samego początku  
i przechodź okres bez stresu!

Skorzystaj ze zniżki w sklepie

[WWW.YOURKAYA.PL](http://WWW.YOURKAYA.PL)

-10% z kodem

WITAJ10



Użyj powyższego kodu składając zamówienie subskrypcyjne. Dzięki temu, że subskrypcja automatycznie gwarantuje zniżkę 15%,

*wartość Twojego pierwszego zamówienia i dwóch kolejnych odnowień obniży się w sumie o 23%.*

Jeśli potrzebujesz, poproś rodzica lub opiekuna o pomoc w zrobieniu zakupów.

Super, że jesteś *(albo już wkrótce będziesz!)*

w naszym Klubie

YOUR • KAYA

AUTORKA

Paulina Pomaska  
dla You KNOW by Your KAYA

PATRONAT



NADZÓR ARTYSTYCZNY I ILUSTRACJE

Paulina Walas

SKŁAD GRAFICZNY TEKSTU

Aleksandra Piórkowska

KOREKTA JĘZYKOWA

Marcelina Wójcik

WSPARCIE MERYTORYCZNE

Mika Olchowik

KONSULTACJA MERYTORYCZNA

lek. Małgorzata Siemion

YOUR • KAYA

COPYRIGHT

Bright Future Sp. z o.o.  
Wszystkie prawa zastrzeżone

DYSTRYBUCJA

[www.yourkaya.pl](http://www.yourkaya.pl)

ROK WYDANIA

2023

@youknow\_pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu poniższej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.