

ZDRAVE, SNAŽNE EDUKOVANE



INSTITUT ZA ZDRAVLJE
I SIGURNOST HRANE



*Za učenice
šestih razreda
osnovnih škola*



INSTITUT ZA ZDRAVLJE
I SIGURNOST HRANE

Lični podaci

Lični podaci

Ime i prezime

Datum rođenja

Mjesto stanovanja

Datum prve menstruacije



INSTITUT ZA ZDRAVLJE
I SIGURNOST HRANE



Posvećeno tebi...

Posvećeno tebi...

Na početku tvog putovanja od malene djevojčice, djevojke, do zrele žene proći ćeš kroz mnoge promjene koje će pratiti tvoj razvoj.

Nadamo se da će ti ova brošura pomoći i dati odgovore na tvoja pitanja, umiriti tvoj strah, ali i dati prave i tačne informacije.

Znamo da ti možda nije ugodno pričati o menstruaciji, ali uvijek imaj na umu da je to normalan i prirodan proces tvog organizma i da se menstruacija javlja kod svake djevojčice.

Kao što je normalno da rasteš i da se razvijaš, tako je normalno da dobiješ menstruaciju – to je dio tvog razvoja.

U ovoj brošuri moći ćeš pročitati informacije o promjenama u pubertetu, o samom menstrualnom ciklusu, veoma bitne informacije o pravilnoj higijeni, ali i ishrani i fizičkoj aktivnosti tokom menstrualnog ciklusa, informacije o samopregledu dojke i kako se radi, te kada trebaš posjetiti ginekologa.

Želimo ti da svoju prvu menstruaciju dočekaš spremna, bez neugodnih iznenađenja, svjesna svog zdravlja, ponosna na svoje odrastanje i osnažena za izazove koje te očekuju.

Nisi sama!!!

Pubertet i adolescencija

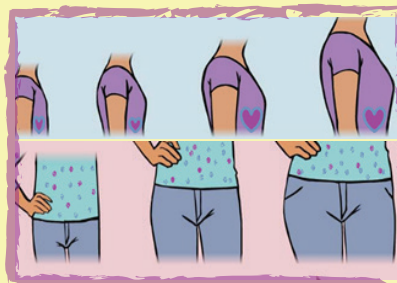
Pubertet je razdoblje u životu tokom kojeg osoba fizički sazrijeva do reproduktivne zrelosti. Neki pubertet smatraju najvažnijim pokazateljem početka adolescencije. Adolescencija je širi pojam i predstavlja razdoblje sazrijevanja na mentalnom i emotivnom planu, te razvijanje stavova, mišljenja, samopouzdanja i samopoštovanja. Pubertetske promjene kod djevojčica mogu započeti vrlo rano, odnosno već u dobi od 7 godina, ali i relativno kasno u dobi od 13 godina. Pubertet kod dječaka dolazi malo kasnije i traje nešto duže. Vremenu početka puberteta značajno doprinose različiti faktori: geni, prehrana, fizička aktivnost, zdravlje, okolina.



Djevojčica se spolno sazrijevanje

Kod djevojčica se spolno sazrijevanje obično događa po sljedećem redoslijedu:

- rast dojki,
- pojava dlakavosti u stidnoj regiji,
- pojava dlačica ispod pazuha,
- dobijanje na visini,
- širenje bokova u odnosu na ramena,
- prva menstruacija – menarha.



Dok su promjene na tvom tijelu očigledne, zbog djelovanja hormona dešavaju se i psihičke promjene raspoloženja koje te mogu uznemiravati (tuga, ljutnja, bezvoljnost, ali i sreća). Možeš se osjećati romantično i fizički privlačno. Sve je to normalno i nema potrebe da se brineš. Bitno je da se skoncentrišeš na dobre i pozitivne stvari.



UREDU JE AKO ...
... imaš loš dan.
... nemaš sve odgovore.
... osjećaš mnogo emocija.
... se isplačeš.
... učiniš sitne pogreške.
... potražiš pomoć/savjet.

Upoznaj svoj menstrualni ciklus

Šta je to menstruacija?

Menstrualni ciklus predstavlja čitav niz dešavanja u organizmu tokom perioda od obično 28 dana. Dužina trajanja menstrualnog ciklusa je individualna, pa može trajati od 21 do 35 dana. Dakle, menstrualno krvarenje (ili mjesečnica, perioda, menzes, menstruacija) je samo dio cjelokupnog menstrualnog ciklusa. Prvi dan menstrualnog krvarenja predstavlja prvi dan menstrualnog ciklusa; prvi dan narednog menstrualnog krvarenja je prvi dan sljedećeg ciklusa.

01

- **Period prije ovulacije** – Žensko tijelo ima dva jajnika koja sadrže hiljade jajašaca. Ženski spolni hormoni (estrogen i progesteron) daju signale jajniku (1) da otpusti jajašce svakog mjeseca (2). U isto vrijeme mekana sluznica maternice (4) postaje zadebljana. Maternica će biti mjesto gdje će se razvijati i rasti plod.

02

- **Ovulacija** – Do ovulacije dolazi u momentu kada zrelo jajašce izlazi iz jajnika. Nakon toga putuje kroz jajovod (3), do zadebljane sluznice maternice. Ukoliko spermatozoid, muška reproduktivna ćelija, oplodi jajašce, nastaje plod.

03

- **Predmenstrualni period** – Ukoliko se jajašce ne oplodi, propada i tada sluznica nije potrebna. Kao posljedica toga tijelo će izbaciti sluznicu. Neposredno prije toga, u manjem ili većem obimu, počinješ doživljavati simptome poznate kao PMS (PredMenstrualni Sindrom), što je individualno i zavisi od osobe do osobe: bolovi u području trbuha i leđa, razdražljivost, nespretnost, glavobolja, bolne i osjetljive dojke, mučnina, proljev, nadutost, akne itd.

04

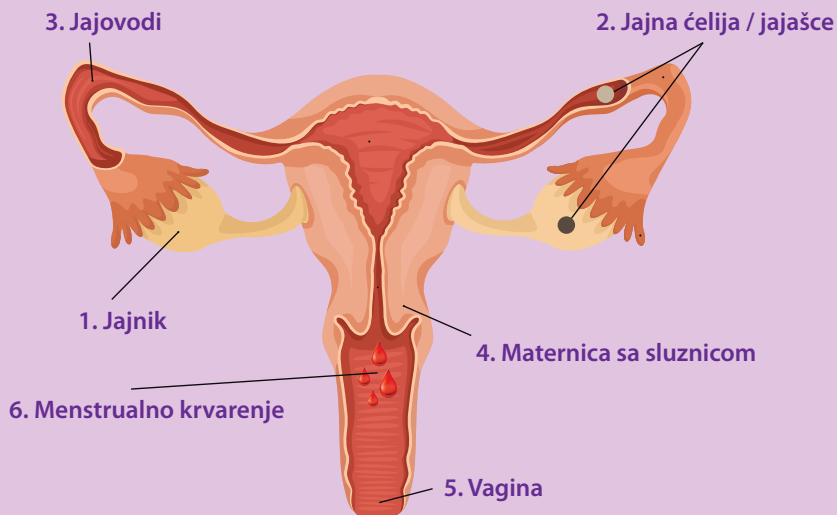
- **Menstrualno krvarenje** – Sluznica maternice (4) izlazi iz tvog tijela kroz vaginu (5) kao crvenkasta tečnost koja sadrži manju količinu krvi. To je menstrualno krvarenje (6). Možda ti se čini da puno krvariš, ali vjerovatno izgubiš malu količinu krvi koja se može mjeriti kao 2-3 kašike krvi. Normalno je da krvariš jače u prvim danima. Krvarenje započinje približno 14 dana nakon ovulacije i u prosjeku traje 3-6 dana. Cijeli menstrualni ciklus traje 28 dana, ali normalnim se smatra ukoliko traje između 21 i 35 dana.

poznavaj svoj menstrualni ciklus a je to menstruacija?

Zatim cijeli ciklus ponovno započinje i ponavlja se dok ne dođe menopauza sa oko 50 godina starosti kada menstruacija trajno prestaje. Zbog nekoliko neugodnih stvari povezanih sa menstruacijom, mnoge djevojke i žene nisu presretne kada pomisle na nju. Pa ipak, redovno mjesečno krvarenje je znak da je sa zdravljem i tijelom žene sve uredi. Većina žena prije (PMS) ali i za vrijeme menstrualnog krvarenja osjeća neku vrstu bolova u području trbuha i leđa.

Ovo je nešto što se događa svakoj djevojci.

Izgled ženskih reproduktivnih organa



Higijena tokom menstrualnog ciklusa

U zavisnosti od faze menstrualnog ciklusa, normalan vaginalni sekret između dva menstrualna krvarenja je bezbojan, mliječno-bijele ili blijedo-žute boje. Sve dok održavaš svježinu tuširanjem, pranjem i svakodnevnom promjenom donjeg veša, ne bi trebalo da imaš problem sa neprijatnim mirisom i čistoćom.

Peri svoje genitalno područje mlakom vodom, pripazi da to radiš od prednje prema stražnjoj strani kako bi izbjegla prijenos štetnih bakterija u vaginu. Dobro je da ne koristiš razne mirisne gelove za tuširanje, pjenaste kupke ili sapune koji mogu imati efekat isušivanja osjetljive sluznice u vagini i poremetiti osjetljivu ravnotežu.

Mjenjaj zaštitu (higijenski uložak) četiri ili pet puta na dan ili češće ako je menstrualno krvarenje obilnije – posebno tokom prva dva dana menstrualnog krvarenja. Bilo bi dobro da uvijek imaš jedan rezervni uložak u svojoj torbi. Ukoliko te iznenadi menstruacija možeš koristiti toalet papir jer na samom početku menstruacija nije obilna, tako da ćeš imati dovoljno vremena do prave zaštite.

KAKO DA KORISTIŠ HIGIJENSKI ULOŽAK?

Izvadi uložak iz plastičnog omota.

Skini omot i papirnu traku koja se nalazi na ljepljivom dijelu uloška i krilca.

Polako postavi uložak na sredinu svog intimnog veša, a krilca zalijepi sa strane.

Prilikom odlaganja iskorištenog higijenskog uloška savij uložak i umotaj ga u toalet papir ili u omot novog uloška.

Higijenski uložak odloži u kantu za smeće. Nikad ne bacaj uložak u wc šolju. Ukoliko to uradiš uložak može začepiti wc šolju i tako izazvati poplavu.

Ishrana i fizička aktivnost tokom menstrualnog krvarenja (a i inače)

Jedi umjereno, ne prejedaj se i ne gladuj. Unosi dovoljnu količinu vode, minimalno 2 litra dnevno i budi fizički aktivna.

Mnogo je važno da unosiš namirnice koje su bogate željezom. Namirnice bogate željezom su: mahunarke, orašasti plodovi, suho voće, grašak, riba, špinat itd. Željezo je važno za transport kisika u krvi. Nedostatak željeza dovodi do anemije, te se možeš osjećati slabo, iako si odmorna.

Također je bitno da koristiš hranu koja je bogata C vitaminom. Ovakav način ishrane omogućuje pravilno iskorištavanje željeza u tvom organizmu. Posljedica smanjenja iskorištavanja željeza i kalcija može se ispoljavati problemima sa kostima, zubima, te pojavom anemije.

Menstruacija nije bolest. Umjerena fizička aktivnost na svježem zraku djelovat će jako blagotvorno i revitalizirajuće na cijeli organizam. Tokom fizičke aktivnosti povećava se cirkulacija krvi, smanjuje nadutost, te se oslobađa tzv. hormon sreće, što će zasigurno potaknuti bolje raspoloženje i smanjiti osjetljivost na bol.

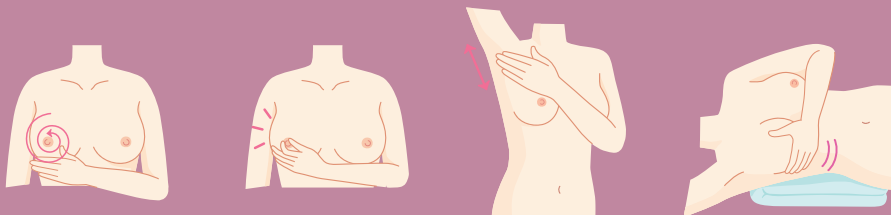
Zanimljivosti o menstrualnom ciklusu

- **Prosječna ženska osoba u životu ima menstrualno krvarenje oko 3.500 dana.**
- **U modernom društvu žena u prosjeku ima 450 menstrualnih ciklusa tokom života.**
- **Pušenje može uzrokovati preuranjeni gubitak menstrualnog ciklusa.**
- **Djevojke koje piju alkohol obično imaju kraće cikluse, što nije dobro.**
- **U prosjeku se prilikom jednog menstrualnog krvarenja izgubi od 20 do 60 mililitara krvi koja se lako nadoknadi u organizmu ukoliko krvarenje nije preobilno ili prečesto.**

Kada početi sa samopregledom dojki?

Kada postaješ djevojka, potrebno je da znaš da s vremena na vrijeme trebaš obaviti samopregled dojki. Za uspješan smopregled dojki treba da poznaješ normalno stanje svojih dojki. Samopregled dojki treba da obavljaš jednom mjesečno neposredno nakon što tvoje menstrualno krvarenje prestane.

Samopregled dojki se obavlja dok se tuširaš ili pred ogledalom, kao i u ležećem položaju, a što je prikazano na ilustraciji.



Kada prvi put posjetiti ginekologa i uraditi prvi Papa test?

Čak i sama ideja o posjeti ginekologu kod većine mladih djevojaka izaziva nervozu, strah i nelagodu. Prva posjeta ginekologu preporučuje se svim djevojkama u tinejdžerskoj dobi prilikom prve pojave menstrualnog krvarenja. Ova prva posjeta ginekologu zapravo i ne predstavlja pravi ginekološki pregled, nego informativni razgovor koji bi trebao uspostaviti povjerenje i smanjiti strah od kasnijih ginekoloških pregleda tokom života. Također, dobro bi bilo posjetiti ginekologa prije prvog spolnog odnosa radi dobijanja informacija. Osim toga, ginekolog će preporučiti kada i na koji način je potrebno raditi Papa testiranje kao način ranog otkrivanja oboljenja ženskog reproduktivnog organa – grlića maternice.

Kada posjetiti ginekologa zbog menstrualnih problema?

Ako dva ili više menstrualnih krvarenja izostanu (a nije u pitanju trudnoća);

U slučaju tačkastog krvarenja u periodu između dva menstrualna krvarenja;

U slučaju obilnog menstrualnog krvarenja (smatra se da je u pitanju obilno menstrualno krvarenje ukoliko je neophodno da promijeniš higijenski uložak svakih sat vremena);

Ukoliko menstrualno krvarenje traje duže od 10 dana;

U slučaju neuobičajenih, iznenadnih i intenzivnih grčeva;

Ukoliko su simptomi PMS-a nepodnošljivi.

TVOJ MENSTRUALNI KALENDAR

(na sljedećoj stranici)

Prati svoj menstrualni ciklus tako što ćeš upisivati broj dana ciklusa u kalendar. Prvi dan menstrualnog krvarenja bilježiš kao prvi dan ciklusa – obilježavaš ga brojem jedan – bez obzira koji je dan u mjesecu. Također, na dane tokom kojih imaš menstrualno krvarenje stavljaš dodatne plusiće, smješka ili neku svoju oznaku. Prvi dan narednog menstrualnog krvarenja predstavlja prvi dan tvog novog menstrualnog ciklusa. Ciklus traje 28 dana, nekoliko dana kraće ili duže, pa se vjerovatno neće poklapati sa danima u mjesecu. Tako nećeš zaboraviti i naredna menstruacija te neće iznenaditi.

Primjer vođenja kalendara menstrualnih ciklusa

U ovom kalendaru koji je dat kao primjer, crvenom bojom su označeni dani menstrualnog krvarenja, gornji broj predstavlja dan menstrualnog ciklusa, donji broj predstavlja dan u mjesecu. Prvi dan menstrualnog krvarenja bilježiš kao prvi dan ciklusa.

Nedjelja	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota
			24 1	25 2	26 3	27 4
28 5	1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11
7 12	8 13	9 14	10 15	11 16	12 17	13 18
14 19	15 20	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
21 26	22 27	23 28	24 29	25 30	26 31	

Nedjelja	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota
						27 1
28 2	1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8
7 9	8 10	9 11	10 12	11 13	12 14	13 15
14 16	15 17	16 18	17 19	18 20	19 21	20 22
21 23	22 24	23 25	24 26	25 27	26 28	27 29

