

Między nami nastolatkami.

Program edukacyjny dla dziewcząt



Pierwsze oznaki dojrzewania.

Nie jest łatwo być nastolatką **w czasie dojrzewania**. Twoje ciało się zmienia, kształtuje się Twoja osobowość oraz postawa wobec własnej cielesności i płci przeciwnej. Każda z Was przechodzi ten etap, choć zdarza się, że w różnym wieku. Jeśli u siebie nie zaobserwowałaś symptomów dojrzewania, **nie przejmuj się. Bądź cierpliwa.**

W czasie dojrzewania, kiedy Twoje ciało osiąga dojrzałość płciową, zachodzą w nim duże zmiany. To naturalne, że:

- + Twoje piersi zaczynają się rozwijać i powiększają się,
- + Twoja figura staje się okrąglejsza i bardziej kobieca,
- + zaczynają Ci rosnąć włosy łonowe,
- + możesz mieć problem z przetłuszczaniem się włosów i skóry, może też wystąpić trądzik,
- + możesz w tym czasie być humorzasta i podenerwowana,
- + Twoje ciało zacznie produkować wydzielinę z pochwy i wystąpi u Ciebie pierwsza miesiączka.

Odwiedź stronę **www.akademia-dojrzewania.pl**, gdzie w strefie dla nastolatek znajdziesz forum, na którym będziesz mogła zadawać ekspertowi pytania na interesujący Cię temat i uzyskać rzetelną odpowiedź.



Pierwsza miesiączka – najważniejsze fakty!

Pierwsza miesiączka występuje najczęściej około 10.-14. roku życia, więc prawdopodobnie już miesiączkujesz, a jeśli nie, to zapewne niedługo zaczniesz. Zapowiedzią zbliżającej się pierwszej miesiączki jest pojawienie się śluzu (białej wydzieliny z pochwy). Jest to sygnał, że Twoje gruczoły pracują prawidłowo. Po upływie około roku pojawi się pierwsze krwawienie. Mogą mu wówczas towarzyszyć bóle i skurcze brzucha.

Pamiętaj! Pierwsze miesiączki mogą być nieregularne przez 6-18 miesięcy. Regularny cykl trwa od 24 do 36 dni (średnio 28-30 dni). Podczas dojrzewania często zdarza się, że okres nie pojawia się w równych odstępach czasu. Nie martw się tym! Z czasem powinno się to unormować. Krwawienia miesiączkowe trwają zazwyczaj od 3 do 5 dni, ale mogą być krótsze lub dłuższe. Prawidłowe jest również to, że krwawienie w każdym miesiącu trwa różną liczbę dni, szczególnie w czasie dorastania.

Higiena intymna w okresie dojrzewania.

Wraz z dojrzewaniem odczyn pH miejsc intymnych ulega zmianie na bardziej kwasowy, pojawia się flora bakteryjna, w której skład wchodzi pałeczki kwasu mlekowego. Stanowią one naturalną barierę ochronną miejsc intymnych przed infekcjami. Czy wiesz, że w czasie menstruacji ilość pałeczek kwasu mlekowego obniża się, a to sprzyja rozwojowi bakterii? Aby do tego nie dopuścić, zacznij stosować do kąpieli delikatne płyny do higieny intymnej (jak Lactacyd®), które nie zawierają mydła i zapewnią Ci uczucie świeżości oraz ochronę przed powstawaniem nieprzyjemnego zapachu. Jeśli chcesz się czuć świeżo poza domem (po WF-ie czy basenie), stosuj chusteczki do higieny intymnej zawierające naturalny kwas mlekowy. Zapewnisz sobie możliwość odświeżenia się w każdych warunkach!

Co robić, żeby czuć się świeżo i pewnie?

- + Myj okolice intymne delikatnie, tylko na zewnątrz, przy użyciu **produktów, które uwzględniają naturalne mechanizmy kobiecego ciała** (jak Lactacyd®).
- + **Używaj swojego ręcznika** i dbaj o to, by był on suchy. Rzucając go po kąpieli np. na łóżko, stworzysz idealne środowisko do namnażania się bakterii. Unikaj też stosowania myjek i gąbek, w nich również gromadzą się drobnoustroje.
- + Bądź przygotowana na wystąpienie miesiączki – już dziś **zapakuj do plecaka podpaskę lub tampon**. Regularnie je zmieniaj, dzięki czemu unikniesz przesiąkania i brudzenia bielizny oraz zapobiegiesz namnażaniu się bakterii i powstawaniu nieprzyjemnego zapachu.
- + Czy wiesz, że noszenie obcisłych ubrań ze sztucznych tkanin może powodować uczucie pieczenia i dyskomfortu? Jeżeli takie odczuwasz, **zostaw legginsy na specjalną okazję**, a na co dzień wybieraj luźne stroje z naturalnych tkanin.



Pierwsza wizyta u ginekologa. Kiedy?

Pierwsza wizyta u ginekologa powinna się odbyć po ukończeniu 16. roku życia. Najlepiej, gdybyś poszła po wystąpieniu pierwszej miesiączki, jednak nie później niż przed rozpoczęciem współżycia. **Po ukończeniu 18. roku życia powinnaś już badać się regularnie, minimum raz w roku oraz wykonywać zlecone badania kontrolne.**

Co powinno Cię zaniepokoić? Koniecznie wybierz się do ginekologa, gdy zaobserwujesz niepokojące Cię objawy:

- + upławy powodujące ból, świąd, pieczenie, zaczerwienienie,
- + wydzielinę o nieprzyjemnym zapachu i zielonkawej lub żółtawej barwie,
- + bolesne miesiączkowanie uniemożliwiające Ci normalne funkcjonowanie,
- + cykle krótsze niż 21 dni i dłuższe niż 35 dni,
- + bardzo obfite miesiączki trwające dłużej niż 7 dni,
- + pojawienie się miesiączki przed 10. rokiem życia, bądź jej brak po 16. roku życia,
- + podejrzenie ciąży

Jak przygotować się do wizyty? Umawiając się na wizytę pomijaj dni, w których masz miesiączkę. Przed wyjściem z domu weź odświeżający prysznic i załóż sukienkę bądź spódnicę – dzięki temu będziesz się czuła bardziej komfortowo podczas badania. Przed wejściem do gabinetu skorzystaj z WC, a także użyj chusteczek do higieny intymnej (np. Lactacyd®), pozwoli Ci to czuć się świeżo i pewnie.

Na wizytę przyjdź z rodzicem! Ponieważ osoby, które nie ukończyły 18. roku życia, nie mają prawa do decydowania o swoim zdrowiu i leczeniu, na wizytę do ginekologa musisz pójść z rodzicem lub opiekunem.