



be**OK**
with
your
BODY

Minden, amit
a menstruációról
tudni kell...

**Mindannyian
mások
vagyunk**

Ne hasonlítsd
magad egyik
barátnődhez
sem, és fogadd
el a ciklusodat
olyannak,
amilyen;
akárcsak
a hajszínedet
vagy a
testmagasságodat.

Mire elkezdődik
a menstruáció,
a csípőd és
a melleid
magnagyobbodnak,
megjelenik
a szemérem-,
hónalj- és
lábszőrzet, és
kezdesz többet
is izzadni.



Mi a menstruáció?

menstruáció

stressz

nélkül

a menstruáció

a hónapnak az az időszaka
(a női ciklus egyik szakasza),
amikor a hüvelyből vér és
más anyagok keverékéből
álló váladék távozik

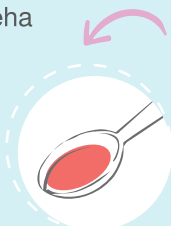
a folyás

különböző színű és állagú
lehet: sötétvörös, világosvörös
vagy barna, néha rögöket
tartalmaz, amelyek
nagyobb vérrögök

**Mikor várható az
első menstruáció**



**Az első menstruáció
általában 9 és 14 éves
kor között jelentkezik**, néha
kicsit korábban vagy kicsit
később. A pubertás egyéb
tünetei is megelőzik.



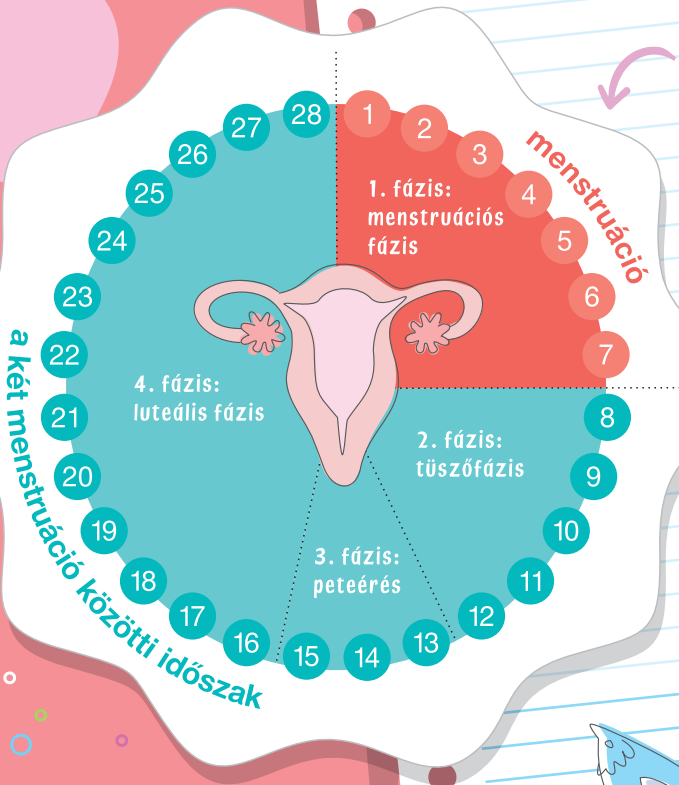
**Mennyi ideig tart
Hogyan alakul**



**Ez a folyás általában 3-5 napig
tart, néha akár 7 napig is.**

Egy menstruáció alatt átlagosan
30-80 ml vér (2-6 evőkanál) távozik.
A 80 ml-nél nagyobb veszteség már
erős menstruációs vérzést jelez.

A menstruációs ciklus



A menstruációs ciklus nagyjából 28 napig tart. A menstruáció kezdetének napján kezdődik, és a következő menstruáció kezdete előtti napon ér véget.



Az első menstruációk néha rendszertelenek. Előfordulnak olyan hónapok is, amikor nincs vérzés, vagy amikor korábban vagy később következik be.



Hogyan készülhetsz fel a menstruációra?

Akár az első menstruációról van szó, akár az utána következő bármelyikről, bárhol is vagy – **mindenképpen legyen nálad betét!**

Kihez fordulhatsz segítségért, ha megjön a menstruációd a suliban, és nincs nálad betét?

tanár
osztálytárs
védőnő

Tartalék egészségügyi betét, ami jól jöhet neked vagy a barátnődnek.



Mi az egészségügyi betét?

Az egészségügyi betét olyan alapvető higiéniai eszköz, amely felszívja a menstruációs vért, és segít tisztán tartani a fehérneműt és a ruhádat a menstruáció alatt.

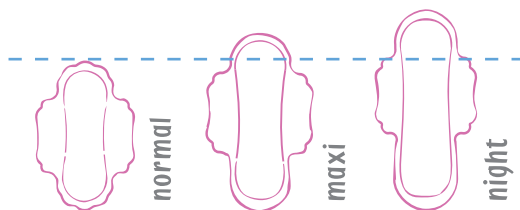



**Tippjeink
erős
menstruáció
esetén**

Mit tegyél, ha az egészségügyi betéted **szívárog**?

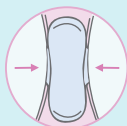
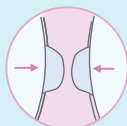
Próbálj ki hosszabb, nagyobb nedvszívó képességű betéteket, például maxi vagy night/éjszakai betéteket.

Cseréld gyakrabban az egészségügyi betéteket – amikor a menstruáció erős, azok gyorsabban megtelnek vérrrel.



Hogyan kell felhelyezni egy betétet ?

- 1 Vedd ki az egészségügyi betétet a tasakból (ha abba van csomagolva).
- 2 Húzd le a ragasztót rögzítő papírt, és illeszd a betétet a bugyi közepére.
- 3 Ha az egészségügyi betétnek szárnyai vannak, válaszd le arról is a keskeny papírcsíkot, és ragaszd a szárnyakat a fehérműd aljára.
- 4 Győződj meg róla, hogy az egészségügyi betét egyenletesen van felragasztva, és szorosan illeszkedik a bugyihoz.



Ne feledd...

az egészségügyi betétnek, amelyet a bugyira helyezel, tisztának kell lennie. Ezért az egészségügyi betét cseréje előtt és után mindig moss kezet.



Mi a teendő a használt betéttel ?

Dobd a szemetesbe.
Semmiképpen ne dobd a WC-be.



Az egyedi csomagolást és a ragasztóvédő papírokat is dobd ki a szemetesbe.



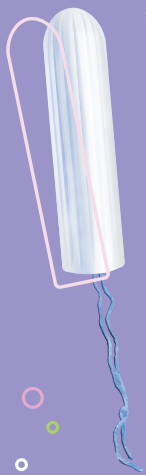
Milyen higiénia terméket használj éjszaka ?

A vérzés intenzitása eltérő lehet nappal és éjszaka, de a menstruáció alatt éjjel-nappal védeni kell az alsóneműt.

Keress maxi vagy night/éjszakai méretű betéteket, amelyek több vért szívnak fel, és alvás közben extra védelmet nyújtanak az alsóneműdnek.

a hosszabb betétek napközben is remekül használhatók erős folyás esetén





Mi a tampon?

A tampon egy nedvszívó anyagból készült tekercs/henger, amely felszívja a menstruációs vért a hüvelyben.

Ez egy nagyon diszkrét védőeszköz és lehetőség. Kívülről csak a zsinór látható, amelynek mindig a hüvelyen kívül kell maradnia, mivel a zsinór meghúzásával biztonságosan eltávolítható a tampon.

A tampon felhelyezési utasításai

a termékhez mellékelt használati útmutatóban található. A tampon használata előtt ezt olvasd el.



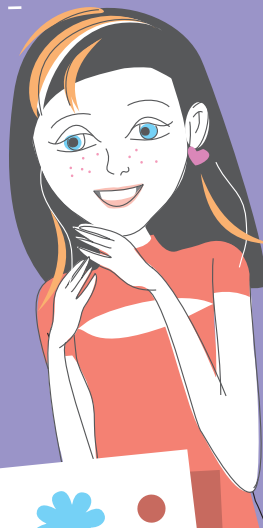
Mit kell szem előtt tartanod tampon használatakor?

A tampon nagyszerű védőeszköz a különböző fizikai tevékenységekhez, különösen akkor, ha úszásoktatásra jársz, vagy a nyaralásodat a víz mellett töltöd.

A betétekkel ellentétben tamponnal úszhatsz.

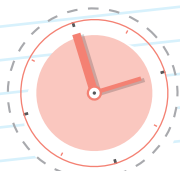
Jó ötlet, ha konzultálsz egy olyan felnőttel, akiben megbízol, egy szülőddel,

mielőtt úgy döntesz, hogy tampont használsz.



Milyen gyakran kell a tampon és a betétet cserélni?

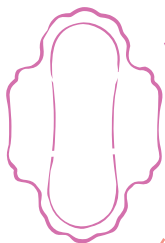
A tampont **4-6 óránként** kell cserélni. Ha gyakrabban kell cserélned, próbáld meg nagyobb nedvszívó képességű tampont használni. Ne használj tampont 8 óránál hosszabb ideig.



A betétet **legalább 4-5 óránként** cseréld, még akkor is, ha csak enyhén elhasznált. Ha erős vérzésed van, gyakrabban cseréld a betétet – 3 vagy akár 1-2 óránként.

Mi a különbség **a betét** és **a tisztasági betét** között?

Először is... a használatuk!



a betét

a menstruáció alatt használatos.



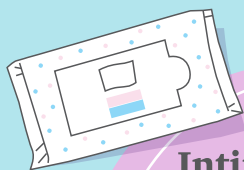
a tisztasági betét

a menstruáció között vagy a menstruáció végén való használatra alkalmas, felszívja az enyhe váladékot pl. foltosodás, nyálka.



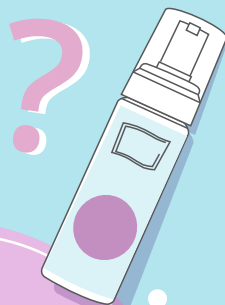
Intim mosakodók, intim mosakodóhabok és nedves törlőkendők

Miért érdemes ismerned ezeket



Intim higiéniai törlőkendők

segítenek felfrissíteni az intim területet, amikor víz nem áll rendelkezésre, például utazáskor vagy az iskolában.



Intimhigiéniai mosakodók és habok

speciális, gyengéd hatású mosakodótermékek, amelyeket vízzel együtt használunk a napi fürdés vagy zuhanyozás során.





? Milyen más
típusú
egészségügyi
betétek
léteznek



rögzőtőszárnyakkal



különösen vékony



puha, nem szőtt anyaggal borítva



illatosított



rögzőtőszárnyak nélkül



vastag kivétel



hálós fedőréteggel



illatmentes



#beOkwithyourBODY



for
teens



intimhigiéniai habok
és mosakodótermékek



tisztasági betétek



tamponok



egészségügyi betétek



nappali használatra



az éjszakai órákra