

1. Dlaczego tak szybko dojrzewam?

Co dokładnie znaczy „szybko”? Każdy z nas dojrzewa w jednym, niepowtarzalnym, najlepszym dla niego tempie.

2. Jak to jest z tym buntem, każdy go przechodzi?

Nie do końca. Z jednej strony, kiedy dojrzewasz, zaczynasz patrzeć na świat w inny sposób i pewne rzeczy mogą ci się w nim nie podobać. To zupełnie zrozumiałe. Ale też nie każdy tak ma.

3. Co się właściwie dzieje, kiedy zaczyna się dojrzewać?

Do głosu dochodzą hormony płciowe, które uruchamiają zmiany związane z dojrzewaniem.

U dziewczynek zaczynają powiększać się piersi, przybywa tkanki tłuszczowej, pojawiają się nowe włosy (pachy, wzgórek łonowy) i pierwsza miesiączka.

U chłopców pojawiają się nowe włosy (pachy, wzgórek łonowy), zmienia się głos, przybywa mięśni, powiększają się narządy płciowe. Chłopcy zaczynają doświadczać nocnych polucji i częstszych spontanicznych erekcji.

Więcej o zmianach związanych z dojrzewaniem przeczytasz w przewodnikach „Twoje ciało” i „Twoje ciało”.

4. Czy dziewczyny rzeczywiście dojrzewają szybciej niż chłopcy?

W skrócie: tak. Zaczynają wcześniej dojrzewać i wcześniej kończą.

5. Jak ma się miesiączkę, to jest się „wkurzonym”?

Nie koniecznie. Niektóre osoby wkurzają się, kiedy nie mają miesiączki, inne - kiedy są głodne. Każdy ma inaczej. Rzeczywiście zdarza się, że można czuć irytację przed miesiączką, ale to wcale nie jest regułą.

6. Na filmach podczas miesiączki kobiety jedzą dużo czekolady, słodczy, dlaczego?

To pewne wyobrażenie filmowe. W czasie miesiączki możesz mieć ochotę na rzeczy słodkie, słone, wytrawne. A możesz też nie mieć ochoty na nic szczególnego.

7. Mam 14 lat i jeszcze nie miesiączkuję, czy muszę iść do lekarza?

Nie. Miesiączka ma czas, aby pojawić się do 15. roku życia. Jeśli nie będzie jej do tego czasu - warto odwiedzić lekarza, żeby sprawdził czy wszystko jest w porządku.

8. Dlaczego krew miesięczkowa ma różne kolory? Czy ciemny kolor oznacza chorobę?

Na początku okresy barwa wydzieliny menstruacyjnej może być brązowawa czy ciemno czerwona. Później często staje się jasnoczerwona. To także wtedy w wydzielinie miesięczkowej możesz zobaczyć skrzepy. To przypominające galaretkę fragmenty endometrium, czyli wyściółki macicy. Ich obecność nie jest powodem do niepokoju, ale warto je obserwować. Jeżeli są większe niż moneta 5-złotowa dobrze skonsultować się z ginekologiem, bo możesz się okazać, że twoje krwawienia są zbyt obfite.

Z upływem dni wydzielina miesięczkowa ciemnieje i niekiedy staje się brązowawa. Gdy zauważysz, że twoja wydzielina miesięczkowa jest różowawa, czy szarawa także skonsultuj się z ginekologiem. Mogą sygnalizować infekcję lub chorobę.

9. Nie mogę spać "na plecach" w trakcie miesiączki, bo podpaski nie uchronią mnie przed plamami? Dlaczego tak jest?

Na noc najlepiej używać podpasek, które są skonstruowane specjalnie na czas spania: są dłuższe i bardziej chłonne niż te na dzień.

Jeśli podpaski na noc nie są dla ciebie rozwiązaniem możesz spróbować korzystać z majtek menstruacyjnych. Jeśli w ciągu nocy budzisz się, aby zmienić podpaskę - zwróć się do ginekologa, aby sprawdził czy nie masz zbyt dużego krwawienia.

10. Jak prawidłowo aplikować tampon?

- Umyj ręce.
- Rozluźnij się, możesz przykucnąć.
- Wyciągnij tampon z folii i palcem wskazującym wsuń go do waginy.
- Wyprostuj się i sprawdź, czy go czujesz. Jeśli tak, możesz popchnąć go palcem jeszcze trochę w głąb pochwy.

11. Czy tampony można używać przez cały okres miesiączki?

Tak. Najważniejsze to dostosowywać ich chłonność do rzeczywistego krwawienia.

12. Czy są przeciwwskazania do używania tamponów?

Tampony są odradzane osobom z infekcjami intymnymi oraz stosującym wkładkę domaciczną (metoda antykoncepcji).

13. Słyszałam o majtkach menstruacyjnych, warto? Sprawdzają się?

To bardzo wygodne i dobrze działające rozwiązanie. Do tego ekologiczne! Jedynym minusem jest cena produktów.

14. Czy miesięczka może wystąpić dwa razy w miesiącu?

Jeśli masz krótki cykl menstruacyjny - to może się tak zdarzyć. Np. masz miesięczkę 1-ego marca, a potem 28-ego marca (twój cykl trwa 28 dni).

15. Doświadczam silnego bólu podczas miesięczki? Co może mi pomóc?

Przed wszystkim każdy ból utrudniający funkcjonowanie należy skonsultować z lekarzem.

16. Czy wkładki higieniczne można używać codziennie? W nocy również?

Można, ale zdecydowanie lepiej dać skórze pooodychać. Szczególnie w nocy dobrym pomysłem jest spanie w luźnych spodenkach albo koszuli nocnej.

17. Jak przewidzieć, że w danym dniu zacznę krwawić? Czy są jakieś "wskazówki" organizmu?

Niestety trudno to przewidzieć, chociaż są osoby, które po jakimś czasie miesięczkowa są w stanie rozpoznać po własnym samopoczuciu, że zbliża się miesięczka.

18. Czy można w jakiś sposób wpływać na termin miesięczki? Słyszałam, że można ją przyspieszyć, żeby np. nie wypadła w ważny dla mnie dzień.

Nie ma sprawdzonych sposobów.

19. Jak często należy myć się podczas miesięczki?

Tak, aby czuć się komfortowo.

20. Czy podczas miesięczki można ćwiczyć na w-f?

Tak.

21. Ile właściwie powinno się używać podpasek na dzień?

Tyle, ile potrzebujesz. Dostosowując je do obfitości krwawienia i pamiętając, aby je zmieniać do 3-4 godziny.

22. Jakich podpasek najlepiej używać?

Takich, w których dobrze się czujesz i które odpowiadają Twoim potrzebom. Dobrym pomysłem jest przetestowanie różnych rodzajów, żeby znaleźć to, co nam najbardziej odpowiada.

23. W jakim wieku powinna pojawić się pierwsza miesiączka?

Między 9. a 15. rokiem życia.

24. Ile powinna trwać miesiączka? U mnie czasami krwawienie trwa nawet 10 dni!

Od 3 do 8 dni. Jeśli trwa dłużej lub krócej - warto skonsultować się z lekarzem.

25. Czym jest wydzielina z pochwy?

To naturalna wydzielina, która pojawia się na kilka-kilkanaście miesięcy przed pojawieniem pierwszej miesiączki, a potem pozostaje z nami na długie lata. Jest sygnałem, że waga i cały cykl menstruacyjny działają prawidłowo. Jeśli jej kolor staje żółty, zielonkawy czy widać w nim grudki - warto skonsultować się z lekarzem, bo może być objawem infekcji.

26. Mam 16 lat i mam stulejkę, co zrobić?

Najważniejsze to udać się lekarza, który potwierdzi diagnozę i zaproponuje właściwe leczenie.

27. Boję się mutacji, a jak mój głos będzie śmieszny? Czy da się coś z tym zrobić?

To, że się obawiasz jest zupełnie naturalne. Na szczęście mutacja nie trwa bardzo długo. Poza tym nie będziesz jedyną osobą przez nią przechodzącą - to ważne, żebyście wszyscy razem w klasie dawali sobie wsparcie w czasie dojrzewania.

28. Mam 11 lat, jeszcze nie miesiączkuję, ale w porównaniu z koleżankami mam zdecydowanie więcej włosów na nogach, rękach, czy to normalne?

Wszystko jest ok. Każdy dojrzewa w swoim własnym tempie. Daj sobie czas.

29. Podobno nie powinno się nosić stringów zbyt często, dlaczego?

Stringi mogą powodować otarcia i sprzyjać rozwojowi infekcji. Być może dlatego lepiej nie nosić ich codziennie.

WERSJA BAZOWA:

Moonka i RS na podstawie pytań przygotowują do 5 kwietnia film, który będzie puszcany na lekcjach w SP 162. Dodatkowo, będziemy używać tego filmu do promocji pakietów edukacyjnych i zamawiania Różowych Skrzyneczek.

Film kręcony telefonem 10- 14 minut. Konwencja rozmowy dwóch osób (moonka i RS) z pokazywaniem rekwizytów.

Film poświęcony menstruacji i higienie menstruacyjnej, który

I odpowiada na pytania:

1. Dlaczego krew miesięczkowa ma różne kolory? Czy ciemny kolor oznacza chorobę?
2. Czym jest wydzielina z pochwy?
3. Ile powinna trwać miesiączka? U mnie czasami krwawienie trwa nawet 10 dni!

II prezentuje plusy i minusy różnych rodzajów produktów do higieny menstruacyjnej, co jest odpowiedzią na pytania:

4. Nie mogę spać "na plecach" w trakcie miesiączki, bo podpaski nie chronią mnie przed plamami? Dlaczego tak jest?
5. Jak prawidłowo aplikować tampon?
6. Czy tampony można używać przez cały okres miesiączki?
7. Czy są przeciwwskazania do używania tamponów?
8. Słyszałam o majtkach menstruacyjnych, warto? Sprawdzają się?
9. Czy wkładki higieniczne można używać codziennie? W nocy również?
10. Jak często należy myć się podczas miesiączki?
11. Ile właściwie powinno się używać podpasek na dzień?
12. Jakich podpasek najlepiej używać?

Jeśli taki materiał wydaje się zbyt obszerny (ryzyko przekroczenia 14 minut lub zbyt powierzchownego potraktowania tematu), skupmy się tylko na II. Jeśli to jeszcze za dużo, z części II wybierzmy 5 pytań. Tym bardziej, że odpowiedzi na nadesłane pytania wymagają rozszerzenia tematu.

Zależy mi, żeby pytania pojawiały się na planszach między odpowiedziami, z dwóch powodów:

- żeby przytoczyć realne pytanie (efek "ludzie piszą do Przyjaciółki")
- uniknąć efektu gadających głów przez 14 minut

Pytania SP 162 do Q&A o dojrzewaniu

1. Jak ma się miesiączkę, to jest się "wkurzonym"?
2. Czym jest wydzielina z pochwy?
3. Dlaczego krew miesiączkowa ma różne kolory? Czy ciemny kolor oznacza chorobę?
4. Mam 14 lat i jeszcze nie miesiączkuję, czy muszę iść do lekarza?
5. Nie mogę spać "na plecach" w trakcie miesiączki, bo podpaski nie uchronią mnie przed plamami? Dlaczego tak jest?
6. Mam 16 lat i mam stulejkę, co zrobić?
7. Dlaczego tak szybko dojrzewam?
8. Jak prawidłowo aplikować tampon?
9. Czy tampony można używać przez cały okres miesiączki?
10. Czy są przeciwwskazania do używania tamponów?
11. Słyszałam o majtkach menstruacyjnych, warto? Sprawdzają się?
12. Czy miesiączka może wystąpić dwa razy w miesiącu?
13. Jak to jest z tym buntem, każdy go przechodzi?
14. Doświadczam silnego bólu podczas miesiączki? Co może mi pomóc?
15. Boję się mutacji, a jak mój głos będzie śmieszny? Czy da się coś z tym zrobić?
16. Czy wkładki higieniczne można używać codziennie? W nocy również?
17. Jak przewidzieć, że w danym dniu zacznę krwawić? Czy są jakieś "wskazówki" organizmu?
18. Mam 11 lat, jeszcze nie miesiączkuję, ale w porównaniu z koleżankami mam zdecydowanie więcej włosów na nogach, rękach, czy to normalne?
19. Czy można w jakiś sposób wpływać na termin miesiączki? Słyszałam, że można ją przyspieszyć, żeby np. nie wypadła w ważny dla mnie dzień.
20. Jak często należy myć się podczas miesiączki?
21. Na filmach podczas miesiączki kobiety jedzą dużo czekolady, słodczy, dlaczego?
22. Czy podczas miesiączki można ćwiczyć na w-f?
23. Ile właściwie powinno się używać podpasek na dzień?
24. Jakich podpasek najlepiej używać?
25. Co się właściwie dzieje, kiedy zaczyna się dojrzewać?
26. Czy dziewczyny rzeczywiście dojrzewają szybciej niż chłopcy?
27. Jakie są etapy dojrzewania u chłopców? Kiedy wiadomo, że jest on już "mężczyzną"?
28. W jakim wieku powinna pojawić się pierwsza miesiączka?
29. Ile powinna trwać miesiączka? U mnie czasami krwawienie trwa nawet 10 dni!
30. Podobno nie powinno się nosić stringów zbyt często, dlaczego?