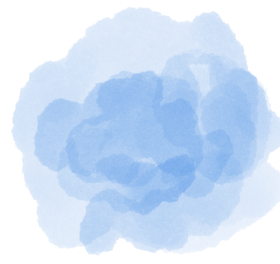


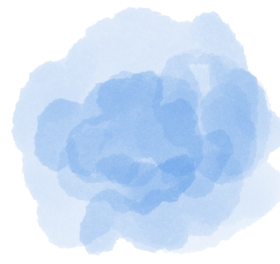
Fakty o miesiączce



MOŻE JESZCZE O TYM NIE WIESZ :

1. Miesiączka to nie choroba, ale naturalny proces, który występuje co miesiąc w organizmie kobiecym i świadczy o jego zdrowiu. Pierwsza miesiączka oznacza, że dziewczynka staje się kobietą i w przyszłości będzie mogła mieć dzieci.
2. Pojawienie owłosienia w okolicach łonowych i pachwin, tłusty połysk na włosach, pojawienie się trądziku - świadczą o rozpoczęciu hormonalnych zmian w organizmie i niedługo nastąpi pierwsza miesiączka.
3. Pierwsza miesiączka zazwyczaj pojawia się między 11 a 14 rokiem życia. Na początku może być nieregularna, ale z czasem cykl się ustabilizuje.
4. Cykl miesięczkowy (okres od pierwszego dnia miesiączki do pierwszego dnia kolejnej miesiączki) jest indywidualny dla każdej kobiety i może trwać od 21 do 35 dni.
5. Same krwawienie miesięczkowe może trwać od 3 do 7 dni. W tym czasie organizm normalnie traci nie więcej niż 30-50 ml krwi (trzy łyżki).
6. Wydzieliny miesięczkowe mogą zawierać skrzepy - to normalne. Może to być skutkiem ograniczenia aktywności fizycznej pod czas tego cyklu.
7. Lekki tłumiący ból w dolnej części brzucha to normalne zjawisko podczas miesiączki.
8. Silne bóle, obfite krwawienia, osłabienie podczas miesiączki oraz opóźnienie regularnego cyklu miesięczkowego o więcej niż 10 dni powinny być powodem do skonsultowania się z lekarzem.
9. Podczas miesiączki ważne jest przestrzeganie zwiększonych zasad higieny:
 - Używanie jednorazowych/wielorazowych podpasek, majtek menstruacyjnych.
 - Zmiana ich co najmniej co cztery godziny.
 - Mycie ciepłą wodą.
 - Unikanie kąpieli i korzystanie tylko z prysznica.
 - Unikanie kąpieli w basenie lub otwartych zbiornikach wodnych.
10. Lepiej unikać aktywności fizycznej w pierwszych dniach miesiączki. Można wznowić aktywność fizyczną bliżej końca cyklu, gdy krwawienie już się zmniejszyło.
11. Można pomóc swojemu ciału podczas okresu spożywając pożywne ciepłe posiłki, pijąc ciepłe napoje i unikaniem zimna i wychłodzenia.

Fakty o miesiączce



MOŻE JESZCZE O TYM NIE WIESZ :

1. Miesiączka to nie choroba, ale naturalny proces, który występuje co miesiąc w organizmie kobiecym i świadczy o jego zdrowiu. Pierwsza miesiączka oznacza, że dziewczynka staje się kobietą i w przyszłości będzie mogła mieć dzieci.
2. Pojawienie owłosienia w okolicach łonowych i pachwin, tłusty połysk na włosach, pojawienie się trądziku - świadczą o rozpoczęciu hormonalnych zmian w organizmie i niedługo nastąpi pierwsza miesiączka.
3. Pierwsza miesiączka zazwyczaj pojawia się między 11 a 14 rokiem życia. Na początku może być nieregularna, ale z czasem cykl się ustabilizuje.
4. Cykl miesięczkowy (okres od pierwszego dnia miesiączki do pierwszego dnia kolejnej miesiączki) jest indywidualny dla każdej kobiety i może trwać od 21 do 35 dni.
5. Same krwawienie miesięczkowe może trwać od 3 do 7 dni. W tym czasie organizm normalnie traci nie więcej niż 30-50 ml krwi (trzy łyżki).
6. Wydzieliny miesięczkowe mogą zawierać skrzepy - to normalne. Może to być skutkiem ograniczenia aktywności fizycznej pod czas tego cyklu.
7. Lekki tłumiący ból w dolnej części brzucha to normalne zjawisko podczas miesiączki.
8. Silne bóle, obfite krwawienia, osłabienie podczas miesiączki oraz opóźnienie regularnego cyklu miesięczkowego o więcej niż 10 dni powinny być powodem do skonsultowania się z lekarzem.
9. Podczas miesiączki ważne jest przestrzeganie zwiększonych zasad higieny:
 - Używanie jednorazowych/wielorazowych podpasek, majtek menstruacyjnych.
 - Zmiana ich co najmniej co cztery godziny.
 - Mycie ciepłą wodą.
 - Unikanie kąpieli i korzystanie tylko z prysznica.
 - Unikanie kąpieli w basenie lub otwartych zbiornikach wodnych.
10. Lepiej unikać aktywności fizycznej w pierwszych dniach miesiączki. Można wznowić aktywność fizyczną bliżej końca cyklu, gdy krwawienie już się zmniejszyło.
11. Można pomóc swojemu ciału podczas okresu spożywając pożywne ciepłe posiłki, pijąc ciepłe napoje i unikaniem zimna i wychłodzenia.