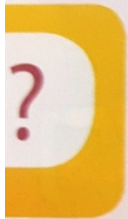


4.05.2020 dziewczęta

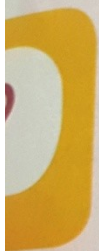
Temat Co się ze mną dzieje? Bank pytań dla dziewcząt.

PYTANIA ZADAWANE PRZEZ DZIEWCZĘTA



Co to jest miesiączka?

Jest to złuszczenie się błony śluzowej macicy, któremu towarzyszy pękanie naczynek krwionośnych i krwawienie z pochwy. Gdy dziewczynka wchodzi w okres dojrzewania, w jej ciele rozpoczynają się cykliczne zmiany. Zmiany te są przygotowaniem do macierzyństwa: dopóki jednak kobieta nie zachodzi w ciążę, comiesięczne przygotowania macicy na przyjęcie zarodka są niepotrzebne, dlatego pod koniec cyklu błona śluzowa macicy złuszcza się i wraz z krwią zostaje wydalona na zewnątrz. Można powiedzieć, że pojawienie się pierwszej miesiączki jest symbolicznym momentem przemiany dziewczynki w dojrzewającą kobietę.



Jak często trzeba zmieniać podpaski?

Przynajmniej kilka razy dziennie. Zależy to od intensywności krwawienia – jeśli jest silniejsze, trzeba oczywiście zmieniać je częściej. Nie dopuszczalne jest spędzenie całego dnia z jedną podpaską, choćby nie była przesiąknięta. Krew jest pożywką dla bakterii, dlatego zarówno częste zmienianie podpasek, jak i mycie się w tym czasie (rano i wieczorem, ale najlepiej także w ciągu dnia) jest konieczne. Uważajcie na technikę higieny intymnej: w czasie miesiączki raz dziennie należy użyć mydła, ale tylko przy myciu najbardziej zewnętrznych partii (warg sromowych większych); nie należy wprowadzać mydła głębiej, gdyż mogą wystąpić podrażnienia. W ciągu dnia wystarczy myć się samą wodą, ale za to trzeba używać jej obficie (np. pod prysznicem). Ruchy myjące (podobnie jak przy użyciu papieru toaletowego) wykonujemy ku tyłowi – nigdy od odbytu ku sromowi.

Czy dziewczęta w czasie miesiączki mogą używać tamponów?

Nie powinny. W drogach rodnych młodej dziewczyny nie ma jeszcze właściwej dla kobiet dojrzałych odporności, a nabłonek pochwy nie jest przystosowany do kontaktów ze środowiskiem zewnętrznym. Natura sama chroni te partie ciała – temu służy błona dziewicza. W kontakcie z zarazkami drogi rodne dziewcząt są bezbronne. Stosowanie tamponów sprzyja infekcjom, gdyż stwarza ryzyko wprowadzenia do dróg rodnych drobnoustrojów i może powodować mikrouszkodzenia bardzo jeszcze delikatnego nabłonka pochwy. Ponadto tampon wchłania nie tylko krew miesiączkową, ale i naturalny śluz pochwoy, pełniący rolę ochronną, i w ten sposób także sprzyja zakażeniom.

Czy to prawda, że w czasie miesiączki nie wolno kąpać się w wannie?

Mycie i kąpiel są w tym czasie szczególnie wskazane, ale lepiej czynić to w wodzie bieżącej, pod prysznicem. W czasie intensywnego krwawienia przesiadywanie w wannie jest niehigieniczne. Niekorzystne jest także przegrzanie, stąd absolutnie nie należy kąpać się w gorącej wodzie, gdyż wzmacnia to krwawienie. Podsumowując: jeśli nie ma innych możliwości niż wanna, dobra jest krótka kąpiel w niezbyt ciepłej wodzie.

Kiedy dziewczyna powinna iść pierwszy raz do ginekologa?

Wtedy, gdy dzieje się coś, co ją niepokoi. Ginekolog to nie dentysta – regularne kontrole w Waszym wieku nie są konieczne. Jeśli dziewczyna czuje się zdrowo i ma kogoś zaufanego, kto odpowie na pytania czy rozwieje jej wątpliwości (najlepiej, by była to mama), wizyta jest niepotrzebna.