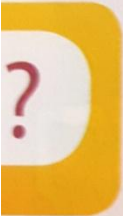


PYTANIA ZADAWANE PRZEZ DZIEWCZĘTA



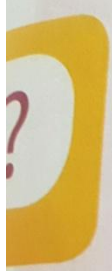
Co to jest miesiączka?

Jest to złuszczenie się błony śluzowej macicy, któremu towarzyszy pęknięcie 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. Niedopuszczalne 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.



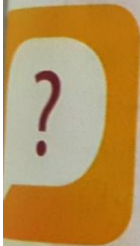
Czy dziewczęta w czasie miesiączki mogą używać tamponów?

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.