

### Что такое менструальный календарь и как его вести?

Имеет смысл каждый месяц отмечать дни менструации в календаре, так как по нему Ты сможешь определить примерную продолжительность своего цикла и предположительное время следующей менструации, что бы, учитывая возможные неудобства, планировать покупку прокладок, поездку и т.д.

При посещении женского врача менструальный календарь, как правило, необходим.

### Что-то может повлиять на уже сформировавшийся менструальный цикл?

На менструальный цикл (а также на созревание яйцеклетки) многое может оказывать влияние. Если во время менструации Ты больна, то количество выделяемой крови может быть меньше, чем обычно, а менструация может быть короче или начаться позднее. Если Ты, сев на диету, быстро сбрасываешь вес, менструации могут даже прекратиться. Для того, что бы была менструация, критическим весом считается 48 килограмм. Если у Тебя напряженная учеба, и Ты сильно переживаешь, то менструация может задержаться или не начаться вообще. То же самое может случиться, если у Тебя большая нагрузка во время спортивных тренировок или на спортивных соревнованиях.

### Что такое «опасные дни»? Когда можно забеременеть?

«Опасные» (или «желанные») дни – это период менструального цикла, когда возможность забеременеть больше всего. Учитывая продолжительность жизни яйцеклетки и сперматозоидов (24 и 48-72 часа соответственно), женщина может забеременеть в день овуляции и в течение 3-4 дней до и после нее. Созревание и освобождение яйцеклетки не зависит ни от Твоего желания, ни от того, есть ли половые контакты или нет. В течение одного цикла высвобождается 1 яйцеклетка, это происходит примерно за 14 дней до новой ожидаемой менструации, причем вне зависимости от длительности цикла. Чтобы женщина забеременела, жизнеспособные яйцеклетка и сперматозоид должны соединиться (т.е. произойдет оплодотворение); дальнейшее деление клеток и их прикрепление на слизистой оболочке матки закладывает основу для развития плода, то есть беременности. Забеременеть можно и до менархе, так как созревшая яйцеклетка готова к оплодотворению уже за 14 дней до начала менструации.

### Как Ты узнаешь, что беременна?

Так как после прикрепления слизистая матки становится для оплодотворенной яйцеклетки питательной и защитной средой и не отделяется, то ожидаемая менструация не начинается. Часто это первый признак возможной беременности. Еще на беременность могут указывать такие изменения в самочувствии, как болезненность груди, тошнота и рвота, изменения аппетита и настроения.

Определить беременность можно с помощью теста на беременность (он основан на определении гормона беременности в утренней моче), осмотра, проведенного женским врачом или ультразвукового исследования.

### Когда следовало бы обратиться к женскому врачу?

- менструация не началась к 15-ти годам (не позднее 16-ти лет);
- рост груди не начался к 13-ти годам;
- после начала роста груди менструация не началась в течение 3-4 лет;
- менструация или рост груди начался раньше 8-ми лет;
- присутствует ежемесячная боль внизу живота без менструации;
- менструация очень болезненна – настолько, что нарушается обычный жизненный ритм;
- менструация продолжается больше 7 дней (и/или выделения необычно обильны);
- менструация начинается чаще, чем через каждые 21 день;
- при регулярном менструальном цикле менструация отсутствует 3-6 месяцев без ясных причин.

### Молодежные Консультационные Центры в Эстонии:

- **ТАЛЛИНН** Сыле 23, тел: **666 5810**  
Харидусе 6, тел: **697 4777**  
Суур-Амеерика 18а, тел: **666 5123**
- **ТАРТУ** Ваксали 17, тел: **744 2086**
- **КОХТЛА-ЯРВЕ** Тервисе 1, тел: **3378 728**
- **НАРВА** Хайгла 6, тел: **357 7000**
- **ПЯРНУ** Мальме 19, тел: **444 5362**
- **ВИЛЬЯНДИ** волость Пярсти, тел: **435 2076**
- **ХААПСАЛУ** Ваба 6, тел: **472 5815**
- **ПТАЙДЕ** Тийги 8, тел: **384 8150**
- **РАПЛА** Койду 23, тел: **485 6263**
- **ЭЛВА** Супельранна 21, тел: **745 6058**
- **ПЫЛВА** Уус 2, тел: **799 9164**
- **ВЫРУ** Юри 19а, кабинет 329, тел: **782 1532**
- **КУРЕССААРЕ** Кауба 19, тел: **453 3382**
- **ЙЫГЕВА** Айа 31-46, тел: **772 2223**
- **РАКВЕРЕ** Таллинна 18а, II этаж, тел: **322 3232**
- **ВАЛГА** Пеэтри 2, II этаж, тел: **766 5160**



# Переходный возраст

КРАСНАЯ  
ШАПТОЧКА,  
КРАСНАЯ  
ШАПТОЧКА...

- что со мной происходит?



Время изменений, когда ребенок становится взрослым человеком, называется **переходным возрастом**, или **пубертетом**. Возможно, изменения, происходящие с Тобой в это время, не совсем понятны и смущают Тебя, но с другой стороны, внушают гордость и самоудовлетворение собой, растет желание решать все самой. Знания о том, как работает Твое тело, наверняка помогут лучше справиться с собой. А также поможет и знание того, что с Твоими сверстницами рано или поздно происходит тоже самое. Хотя Ты еще не совсем готова стать матерью, Твое тело уже начинает готовиться к этому.



## Изменения в Твоем теле происходят с 8 до 16 лет,

у разных девочек в разное время.

**Увеличение груди** – это первый признак начала переходного возраста. Часто одна грудь немного больше другой. Иногда это различие со временем пропадает, а иногда нет. После этого начинается **рост волос на лобке**, и затем **рост волос в подмышках**. Вначале появляются одиночные волоски, со временем волосистой покров уплотняется и покрывает в виде треугольника весь лобок. **Быстрый рост** у девочек начинается примерно на два года раньше, чем у мальчиков. Но рост не всегда происходит равномерно, это значит то, что ноги и руки могут вытягиваться быстрее, чем туловище. В переходный возраст тело приобретает более **женственные формы**, так как утолщается подкожный жировой слой. **Кожа становится более жирной**, могут появиться прыщи или **акне**. Начинает выделяться **пот с характерным запахом**.

Изменяются и половые органы: влагалище, матка, яичники, маточные трубы. Все эти органы есть у Тебя уже с рождения, а работать они начинают только в переходном возрасте под действием **гормонов**. Гормоны это так называемые химические посланники, которые являются посредниками в совместной работе разных частей тела. Например, гормоны гипофиза в переходном возрасте дают «приказ» яичникам с этого момента больше производить женских половых гормонов, под действием которых формируется женственная форма тела, развивается грудь и половые органы, во влагалище образуются белые выделения, а в яичниках каждый месяц начинают созревать **яйцеклетки** и начинается менструация. В женском теле в маленьком количестве производятся и мужские половые гормоны – их действие у женщин главным образом связано с ростом волос и сексуальностью.

Уже с рождения в **яичниках** (их два – по одному с обеих сторон матки) природа заготовила тысячу зачатков яйцеклеток, и позже они уже не образуются. Начиная с переходного возраста, каждый месяц в яичнике созревает и высвобождается одна яйцеклетка. Это называется **овуляцией** и происходит примерно за 14 дней до новой менструации. Маточная труба своей бахромой «захватывает» высвободившуюся яйцеклетку и передвигает по направлению к матке. К этому времени (опять гормоны!) внутренняя поверхность матки, или слизистая, становится рыхлой и наполненной кровеносными сосудами – в надежде, что яйцеклетка на пути своего движения встретится с мужской половой клеткой, или сперматозоидом (если у женщины был половой акт) и будет оплодотворена. Если оплодотворения не происходит (у женщины не было полового контакта), яйцеклетка погибает (время ее жизни составляет 24 – 48 часов) и слизистая оболочка матки стареет и выделяется вместе с кровью. Это и называется **менструацией** (или месячные, дни, гости, пионеры, месячное очищение и т.д.) Менструальная кровь темная, имеет характерный запах и не свертывается. Менструация продолжается 3-7 дней. Слизистая матки теперь снова начинает утолщаться, что бы быть готовой принять новую созревшую яйцеклетку. И все начинается снова!

Первая в Твоей жизни менструация называется на латинском языке менархе. Менструация начинается в период 10 – 16 лет, в среднем примерно в 12-13 лет и заканчивается в возрасте примерно 50ти лет.

**Менструальный цикл** – это период от первого дня менструации до первого дня следующей менструации. В среднем длительность цикла составляет 28 дней, но и 21 – 35-дневный цикл нормален.

Вначале менструация может быть нерегулярной, даже с перерывами в несколько месяцев. В первый год больше половины из менструальных циклов ановуляторные, то есть ежемесячного выхода яйцеклетки не происходит. Циклы становятся овуляторными и менструация регулярной, как правило, в течение 2 лет. Должно пройти немного времени, пока Ты привыкнешь к менструациям и сможешь с ними справляться.

Изменения в теле способствуют новым, **другим ощущениям**. Ты можешь искать себя, сравнивая с остальным окружающим Тебя миром и спрашивать: *нормальна ли я?* Получая знания о своем теле и его быстром изменении, может возникать оторопелость и стыдливость, Тебе может казаться, что все люди смотрят только на Тебя. Настроение изменяется вверх-вниз, возникает так называемый феномен йойо – после приступа смеха могут следовать слезы. Понимание своих чувств и их контролирование может быть тяжелым. Это все совершенно нормально и связано с действием половых гормонов и развитием.

Возникшая **сексуальность** все больше дает знать о себе в теле, мыслях и чувствах. Сексуальное возбуждение может возникать спонтанно, а также при самоудовлетворении или при первых близких отношениях.

**Как вести себя во время менструации?**

Что бы чувствовать себя комфортно во время менструации Ты можешь использовать:

- **гигиенические прокладки** – в них собирается кровь, которая выходит из матки через влагалище;
- **тампоны** – впитывают кровь уже во влагалище.

Прокладки очень разные – различной длины, толщины и впитывающей способностью. Прокладки прикрепляются к трусам с помощью клеевой полоски; у некоторых из них есть и «крылышки», позволяющие удерживать прокладку на месте. В прокладке есть тонкая пленка, не позволяющая крови испачкать Твое белье. Поскольку количество выделяемой во время менструации крови меняется (в первые пару дней выделения крови более обильно), приобрети прокладки разного размера. От количества выделяемой крови зависит и то, как часто надо менять прокладки. В первые дни придется, скорее всего, делать это через каждые 3-5 часов, а ближе к концу менструации – реже. Есть и специальные «ночные» (более длинные и толстые) прокладки – ведь и ночью происходит выделение крови. Тампон – это плотный ватный ролончик с тонкой веревочкой с боку (для удаления тампона из влагалища). Некоторые тампоны помещены в капсулу, которая облегчает установку тампона. Если

только начинаешь пользоваться тампонами, используй сначала самые маленькие (мини), просто их легче устанавливать. Чтобы установить тампон, Тебе надо найти отверстие влагалища (возьми в руки зеркало и посмотри!). Если у Тебя еще не было половых контактов, вход во влагалище перекрыт **девственной пленкой**. Это кругообразная складка на слизистой недалеко от отверстия влагалища, имеющая разные размеры и форму. Девственная плева не мешает использовать тампоны, потому что отверстие влагалища достаточно велико даже для того, чтобы удалить разбухший от крови тампон. Очень редко девственная плева может быть очень узкой или вообще без отверстия – при подозрении на это (в переходном возрасте ежемесячная боль в животе без менструации) необходимо обратиться к женскому врачу. Тампон надо пальцем (чистые руки!) протолкнуть достаточно глубоко во влагалище; правильно установленный тампон Ты и не почувствуешь (если есть чувство неудобства, то, значит, тампон установлен недостаточно глубоко). Менять тампоны необходимо, как и прокладки, в зависимости от количества выделений, но не реже, чем через каждые 6 часов.

**Как Ты поймешь, что скоро начнется первая менструация?**

Примерно за год до первой менструации Ты обнаружишь, что из влагалища начинает выделяться нечто беловатое – это бели. Скорее всего, и груди у Тебя увеличатся в размере, а в подмышках и на лобке появятся волосы. От начала развития груди до первой менструации проходит примерно 2,3 года. От начала быстрого роста до начала менструации проходит примерно 1 год. Непосредственно перед менструацией Ты можешь себя чувствовать немного плохо (боль в нижней части живота, ухудшение настроения, головная боль, напряженность грудей).

**Что такое белые выделения, или бели?**

Это защищающие и увлажняющие влагалище беловато-желтого цвета кислые выделения. Их выделение становится более обильным во время овуляции и непосредственно перед менструацией. Белые выделения необходимы для сохранения нормальной среды влагалища. Увеличение количества выделений или изменение их внешнего вида может быть признаком воспаления, тогда необходимо дать себя осмотреть женскому врачу. Влагалище изнутри мыть не надо и при нормальных белых выделениях нет необходимости использовать ежедневные прокладки.

**Можешь ли Ты подготовить себя к первой менструации?**

Поскольку в первые дни выделяется совсем немного крови, не стоит заранее



бояться «катастрофы». Чтобы предупредить возможные неприятности, носи с собой одну прокладку. И не стесняйся, если придется ее одолжить – у школьного врача, учительницы или у какой-нибудь одноклассницы наверняка найдется одна.

**Как много крови выделяется во время менструации?**

Количество менструальной крови определить очень трудно и это колеблется в достаточно больших границах (в среднем во время одной 3-4 дневной менструации выделяется 80-100 мл крови, для сравнения – средний стакан вмещает 200 мл). В переходном возрасте выработка половых гормонов еще не сбалансирована и поэтому менструация в переходном возрасте может быть с небольшим количеством крови («мажущие») или, наоборот, с обильным выделением крови. Если в переходном возрасте возникнет менструация с очень большим выделением крови, то обязательно необходимо обратиться на прием к женскому врачу. Как правило, такие кровяные выделения в переходном возрасте проходят сами по себе через какое-то время, но иногда необходимо и лечение.

**Где и какие прокладки/тампоны покупать?**

В аптеках и магазинах сейчас богатый выбор гигиенических средств. Какие прокладки и тампоны Тебе больше всего подходят, выяснится, очевидно, опытным путем. Но не отвергай и советов! Нет смысла стесняться – все женщины ими регулярно пользуются.

**Как часто надо мыться во время менструации?**

Под действием воздуха и микробов менструальная кровь начинает разлагаться, появляется неприятный запах – поэтому чистота половых органов во время менструации крайне важна. Делай это по возможности каждый раз, когда меняешь прокладку, но обязательно подмывайся утром и вечером проточной водой по направлению спереди назад.

**Менструация – это больно?**

В первые дни менструации у Тебя может тупо побаливать нижняя часть живота. И это не болезнь, а результат сокращения мышц матки, чтобы удалить кровь из нее. Можно уменьшить боль, если полежать с теплой грелкой на животе. Помощь может оказать таблетка ибупрофена или парацетамола. При сильной боли обратись за помощью к школьному врачу или гинекологу.

**Можно ли во время менструации плавать и заниматься спортом?**

Обычно менструация не мешает спортивным занятиям. Если же Ты плохо себя чувствуешь, посоветуйся с тренером или учителем физкультуры. Перед началом занятий (тренировка, танцы), хорошо бы сменить прокладку, потому что количество кровяных выделений может быть больше. А если Ты пользуешься тампонами, то сможешь и плавать во время менструации.

**Можно ли заниматься сексом во время менструации?**

С медицинской точки зрения ничего здесь запретного нет. Гораздо более важным является самочувствие женщины и мужчины и желание полового акта. У некоторых женщин именно во время менструации или незадолго до нее желание к сексуальной жизни особенно велико.