



FELNÖVÜNK
#LÁNYBÓLNÖVÉ



MAGYAR VÖRÖSKERESZT
HUNGARIAN RED CROSS

LÁNYBÓL NŐ LESZEL!

- Micsoda utat teszel meg!

TE EGY FEJLŐDÉSBEN LÉVŐ FIATAL VAGY. Elkezdődött egy intenzív fejlődési szakasz az életedben, erősödsz, most érsz nővé. A serdülőkor (pubertás) nem csupán arról szól, hogy megjön a menzeszed (más néven menstruációd vagy havi vérzésed), ez egy olyan időszak, amikor jobban meg kell ismerned önmagad. Megtanulod azt is, hogy hogyan és miben lehetsz jobb, hogy számodra mik az igazán fontos dolgok, hogy mit kell tenned ahhoz, hogy jobban érezd magad testileg és lelkileg.



Tudtad, hogy a lányok 56%-a veszít önbizalmából a pubertás során? Mi lehet ennek az oka?

Talán az, hogy nincsenek tisztában azzal, pontosan mi is történik ilyenkor testükben, milyen lelki változások jelennek meg ebben az életkori szakaszban.

Ezzel a kis füzettel az a célunk, hogy megosszunk veled alapvető információkat könnyen érthető módon. Az ajándékkal pedig szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy a menstruációs napokon az egészségügyi betét használatával segítsünk megelőzni azt, hogy kellemetlen érzéseid támadjanak. Ne érezd azt, hogy nem akarsz találkozni senkivel, nem akarsz közösségbe menni. A kellemetlen közérzettedet jelentős mértékben enyhíti, ha a testi higiéniádat, a tisztaságérzettedet meg tudod teremteni és tartani az egész nap során. Ezért szeretnénk segíteni ebben!

Olvass tovább és tudj meg mindent, ami érdekel és légy tájékozott!

 MAGYAR VÖRÖSKERESZT
HUNGARIAN RED CROSS

MINDEN VÁLTOZIK, KÍVÜL IS, BELÜL IS...

Nővé válásod során az elkövetkezendő pár évben néhány jelentős testi és lelki változáson mész majd keresztül, azonban aggodalomra semmi ok - szerencsére mindez nem egyszerre történik! Ezek a változások, - melyek rendszerint 8 és 13 éves kor között kezdődnek el és pár évig tartanak - a pubertáskor velejárói.

Nézzük csak!

1.

Lehet, hogy új érzések és érzelmek ébrednek benned. Tapasztalni fogod, hogy ezen a fűk is keresztülmennek.

2.

Magasabb leszel és nőiesedsz, megváltozik az alakod - például szélesebb lesz a csípőd. Húzd ki magad bátran! Mindenki a korodnak megfelelően fog majd kezelni.

3.

Melleid elkezdnek nőni. Keress megfelelő melltartót, amiben jól érezd majd magad.

4.

A tested illata is megváltozik. A higiénia legyen a mindennapi életed része és ne felejtse el beszerezni olyan dezodort, ami kellemes számodra.

5.

A pubertáskor egyik első jele, hogy megjelenik a testszőrzetet a hónaljodon, a lábaidon és a nemi szerv környékén, a hajad pedig zsírosabbá válhat. A testszőrzet teljesen normális és természetes jelenség. Ha téged mégis zavar, a szőrzet számos módszerrel eltávolítható.

Amennyiben a fent felsorolt változások többségét észlelted magadon, a menzeszed már nem sokáig várat magára vagy akár meg is érkezett.

FONTOS SZAVAK...

Sokan egyetértünk azzal a felvetéssel, hogy a szavaknak káros hatásai is lehetnek. A jó hír, hogy a használt szókincs megváltoztatása átalakíthatja körülötted a világot.

Például:

Mint egy lány!

Csupán a lányok **19%-a** gondol pozitív dologra, amikor ezt hallja: **„mint egy lány”**. Ezen változtathatunk! Jelentsen a **„mint egy lány” csupa pozitív dolgot!** Légy büszke nőiségedre! A lányok, nők, anyák, feleségek, nagymamák sok-sok jónak hordozói, kezdeményezői, megvalósítói, támogatói.



Fontos a pozitív gondolkodás magunkkal, feladatainkkal, kihívásainkkal kapcsolatban! Legyen a fejedben a **„Képes vagyok rá!”**, a **„Meg tudom csinálni!”**, a nehézségekre gondolj, úgy mint előtted álló kihívásra, melyből sokat tanulhatsz.



Ne add fel!

Sok lány abbahagyja a sportot a serdülőkor tájékán. Igazolt tény az, hogy azok a lányok, akik fiatalon rendszeresen sportolnak, később jobban teljesítenek az élet számos területén. Maradj hát a csapatodban és élvezd a mozgást, hiszen azon túl, hogy egészséges maradsz, még a felesleges kilókkal is kevesebb problémád lesz.

TISZTÁZZUNK PÁR ALAPVETŐ FOGALMAT!

A menstruációs ciklus tulajdonképpen nem más, mint a menzesz első napjától a következő havi vérzés első napjáig terjedő időszak. Átlagosan 28 napot ölel fel, de 21 és 35 nap között bármi elfogadhatónak számít. Ezt követően a ciklus újraindul.

1.

Menstruáció:

A méhnyálkahártya a testet a hüvelyen keresztül hagyja el, pirosas folyadék formájában, ami vért is tartalmaz. Ez a havi vérzés.

2.

Preovuláció:

A nőknek két petefészkük van, melyekben petesejtet ezrei találhatóak, velünk vannak már születésünktől kezdve. Az ösztrogén nevű hormon minden hónapban **„jelez”** az egyik petefészeknek, hogy indítson útjára egy petesejtet. Eközben a méh belsejét borító puha **„bélés”**, a méhnyálkahártya – ahol megtermékenyülés esetén a kisbaba fejlődik – vastagodni kezd.

3.

Ovuláció:

Az ovuláció akkor következik be, amikor az érett petesejt kilökődik a petefészekből. A kilökődött petesejt a petevezetéken keresztül vándorol az egyre vastagodó méhnyálkahártyába. Ha egy spermium (hímivarsejt) megtermékenyíti a petesejtet, bekövetkezik a terhesség, és a méhen belül fejlődésnek indul a magzat. Ezt a különleges napot onnan is észlelheted, hogy ilyenkor a hüvelyi váladék mennyisége és sűrűsége megváltozhat. Sokszor, de nem mindig a ciklus félidejében történik mindez.

4.

Premenstruációs szakasz:

Ha a petesejt nem termékenyül meg, nincs szüksége megvastagodott méhnyálkahártyára. Ezután a hormonszint csökken, a réteg lelékődik és kiürül. Ebben az időszakban jelentkezhet a PMS (PreMenstruációs Szindrómák, tünetek), melyek közül a leggyakoribbak a **„menstruációs görcsök”**, mellfeszülés és a hangulatingadozás.

MILYEN A PRAKTIKUS EGÉSZSÉGÜGYI BETÉT?

1.

A betét szélein szárnyak találhatóak, melyek a betétet a helyén tartják és megóvnak a szivárgások ellen.

3.

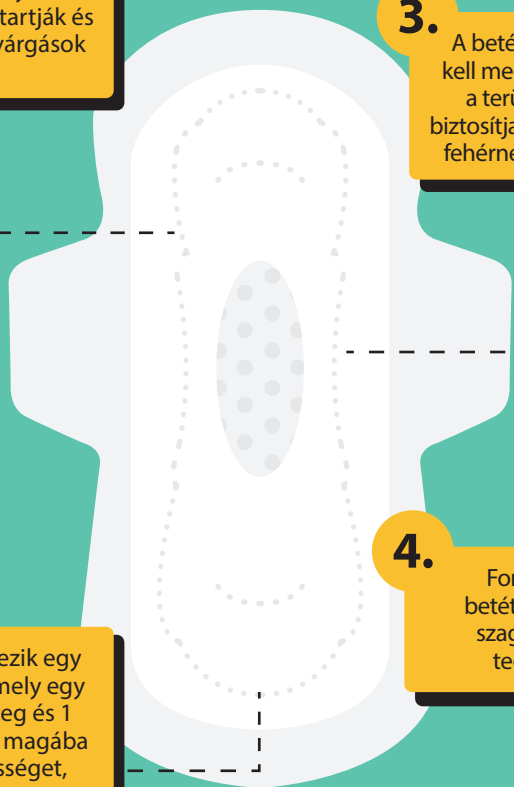
A betét nagyságát úgy kell megválasztani, hogy a terület, amit lefed, biztosítja a kényelmedet és fehérműd tisztaságát.

2.

A betét rendelkezik egy fedőréteggel, amely egy extra száraz réteg és 1 másodperc alatt magába szívja a nedvességet, valamint puha, mint a pamut, nem irritálja a bőrt.

4.

Fontos, hogy a betét tartalmazzon szagsemlegesítő technológiát.



További kérdéseid vannak a témával kapcsolatban? Beszélj édesanyjával vagy az iskolai védőnővel, ny ugodtan fordulhatsz hozzájuk segítségért.

A kiadvány alapjául a P&G Felnövünk #mintegyűlány című kiadványa szolgált.

Szerkesztette: **Várad Mariann**, a Magyar Vöröskereszt egészségnevelési szakmai vezetője

Kiadás éve: 2018

Kiadás éve: 2018

Kapcsolat: www.voroskereszt.hu

Grafikai munka: Most Reklámügynökség

sajto@voroskereszt.hu

FELNÖVÜNK
#LÁNYBÓLNŐVÉ



MAGYAR VÖRÖSKERESZT
HUNGARIAN RED CROSS