

Без маячні про перші місячні

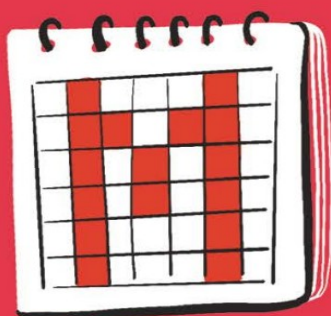
Місячні — це нормально! Природний процес, у якому немає нічого жахливого, магічного чи надзвичайного. Якщо, звісно, знати про те, що має відбуватися, і як зробити так, аби перша менструація минула без неприємних сюрпризів.

Як зрозуміти, що скоро почнуться місячні, яку білизну обрати й чим користуватися – прокладками, тампонами чи, може, чашами? Як сказати про це мамі та як говорити про менструацію з татом? Навіщо менструація взагалі потрібна і чи справді буде боляче?

У своїй книжці Юлія Ярмоленко зібрала найпоширеніші міфи про місячні, а також реальні історії жінок, які допоможуть краще зрозуміти, що саме відбувається з дівчинкою, коли вона дорослішає. Читати книжку можна самостійно або ж з батьками. Передусім Юлія дає відповіді на ті питання, що цікавитимуть дівчат та їхніх мам і тат, але книжка також може бути цікавою і батькам хлопчиків, адже про місячні варто знати всім.

Юлія Ярмоленко

БЕЗ



АЯЧН



ПРО



ПЕРШІ



МІСЯЧН



ВіХОла

Юлія Ярмоленко

БЕЗ МАЯЧНІ
ПРО ПЕРШІ МІСЯЧНІ

ВіХОла

Київ · 2023

Вступ

Привіт! Ця невеличка книжка розповість тобі про **місячні** — те, з чим стикаються майже всі дівчата в підлітковому віці. Звісно, її можна читати й хлопцям, бо чоловікам теж варто знати про менструацію, хоча в них такого ніколи не буде.

Навіщо? Передусім, щоб розуміти, що менструація — це абсолютно нормально, а також усвідомити, що дівчата ніяк не можуть керувати цим процесом, тож якщо в когось протекли менструальні виділення на одяг, сміятися та глузувати з цього — значить показувати свою необізнаність із тілом людини.

Чоловікам ця інформація може знадобитися, щоб не соромитися купувати гігієнічні засоби для подруги, нареченої, колеги, дружини, доньки чи онучки, бо в житті буває всяке. Придбати прокладки й тампони абсолютно не соромно! Ми ж не соромимося купувати ватні палички, носові хустинки, туалетний папір, памперси для немовлят чи стареньких родичів? Отож-бо!

Дівчатам знати про менструацію просто життєво необхідно, бо це важлива інформація про тіло й процеси, що в ньому відбуваються, про наше здоров'я. Якщо дівчинка знає про місячні, то не жахнеться, побачивши плями крові на трусиках, коли з нею це станеться вперше. Її не злякає процес росту

грудей, волосся під пахвами та на статевих органах, вона знатиме, що робити, як діяти й у кого просити допомоги, якщо відчує біль та погано почуватиметься.

Навіть якщо вище в тексті трапилися незнайомі слова, не кидай читання. Із кожним розділом для тебе ставатиме дедалі зрозуміліше, що ж таке ця загадкова менструація. Для того щоб читати книжку було цікавіше, а сприймати інформацію — легше, я додала реальні історії дівчат про їхні перші місячні, а також кумедні випадки, що ставалися в школах під час моїх лекцій про дорослішання та менструацію.



Менструація: як її називали раніше

Це звучатиме дивно, але ще 20–35 років тому, коли твоя мама була дитиною, говорити про місячні було неприйнятно. Дівчата й жінки мали старанно приховувати той факт, що в них почалася менструація, і те, що вони почуваються втомлено. Просити прокладку треба було пошепки, щоб ніхто сторонній не почув.

менструши менструция
 менструак менструі менстру
 менструа МІСЮНИ
МІСЮГАНИ
 пірат не боїться Червоного моря
 червоний день календаря *цифра*
ДІЛА календар
 критики
 штурки
 каркаде *бісячні* *понаятні дні* *полудняне варення*
 календар **ГОСТІ**
 червоні цуканки *чудо-дні*
 перерва *поза зоною досяжності*
 мильна опера про Ташкентію і Промадітту
 пісяреА *кровавиши* *мініки* **ВОДОСПАД** *лунно-дні*

У школі дівчата вигадували різні кодові назви для місячних, щоб, наприклад, хлопці або хтось із дорослих не здогадалися, про що йдеться. Ми з подружками казали: «У мене гості». Часто ці «гості» приїжджали на «червоній машині з Червонограда». Звісно, жодних реальних гостей не було. Насправді це означало, що почалися місячні. Іноді казали: «Мене покусала акула». Ну яка акула в Києві, Полтаві чи Львові, та ще й узимку?! На позначення менструації

використовували також слова «діла», «аварія», «празники», «зарплата», «червоні дні календаря», «монстри», «Маруськи», «борщик», «томатні дні», «прорвало шлюзи», «пригоди в трусах», «місячне сяйво», «Міссісіпі» та ще 100 500 різноманітних варіантів!

На щастя, зараз усі ці маскувальні слова та вислови не потрібні. Можна просто сказати: «У мене місячні», «Почалася менструація».

місяндри МЕСЬКИ МЕНСИКИ
менструшки монстрішки
Кривава Мері КРИВАВИЙ ЕКСПРЕС
покусачи дракони СІСТИ НА СОКИРУ
Червоне море вийшло з берегів ФІЗІОЛОГІЯ ВОНИ
ЧЕРВОНА ХРИЦЯ
монстрячні
ЦІ ДНІ режущі період
гендерні обставини
місячний звіт
ПОРВАЛО ШЛЮЗИ аварія БАК ПРОТІК переоблік
ПРИГОДИ В ТРУСАХ
дні залучення вампірів тінки-вінки
КРИМІНАЛЬНЕ ЧТИВО
Міссісіпі усі ріки течуть
БЛУМ санітарні дні місячне сяйво

Менструація та місячні — це синоніми, тобто слова, що означають те саме. Обидва слова абсолютно грамотні та коректні. Якщо не хочеш, щоб подруги чи батьки ламали голову над розшифруванням закодованих тобою фраз, використовуй саме ці назви — менструація чи місячні. Утім, якщо не хочеться ні з ким ділитися тим, що зараз переживаєш, ти маєш цілковите право нікому про це не говорити. Це твоя особиста справа.

До речі, можеш запитати в мами, тітки чи хрещеної, як вони називали місячні, коли були підлітками. О, це може бути досить весела розмова, особливо, якщо вони згадають щось на зразок «стати на крильця», «бою мінісамураїв», «тижня Тарантіно», «Ніагари» чи «ватрушки з джемом».

*Я*кось у літньому таборі одна дівчинка запитала: «А в тебе вже “празники” йдуть?». Я не могла зрозуміти хвилини десять, про що йдеться, що це за свята такі. Дівчинка відмовлялася пояснювати, лише постійно повторювала: «Ну, празники!» — й промовисто дивилася на мене. Ситуацію врятувала третя дівчина, яка підійшла, послухала нашу розмову й вигукнула: «А, місячні!».

*Я*кось у сьомому класі хлопці щось пожартували про «гостей на червоній машині», а я раніше ніколи не чула цього вислову щодо місячних. Найкуме дніше те, що саме тоді до нас у гості справді приїхав батьків брат із другом на червоній машині! Я зовсім не розуміла, чому хлопці

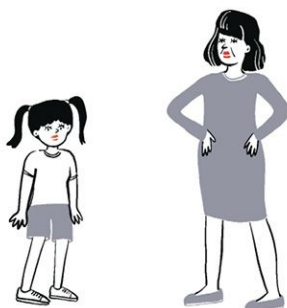
розреготалися, почувши мою відповідь: «Так, у мене гості. Позавчора приїхали, будуть ще кілька днів».

Прилетіла я до бабусі в Тбілісі, одягла білі шорти та йду з нею ринком. Тут підбігає жінка, дуже схвильована, відводить нас у закуток і каже: «У вас демонстрації! Демонстрації!». Ми перелякалися, а потім виявилося, що я трохи протекла, а демонстрація — то менструація.



Найголовніше про місячні

Менструації починаються у віці від 10 до 16 років, а припиняються в 46–55 років.



Рідше місячні в дівчат починаються у 8–9 років або після 16 років.

Перша менструація називається менархе (від грецьких слів «місяць» і «початок»).

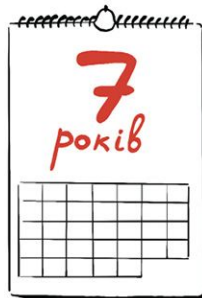
Кажемо «місячні», бо вони з'являються приблизно раз на місяць (раз на 24–38 днів у жінок і раз на 20–90 днів у дівчат).



Виділення тривають три-сім днів.

3-7 днів

Протягом життя в жінки буде приблизно 350 менструацій, які в підсумку триватимуть десь 2500 днів, або 7 років.



Перші три роки менструації можуть бути нестабільними та непередбачуваними.

Найчастіше перші місячні починаються з виділень коричневого кольору. Це нормально.

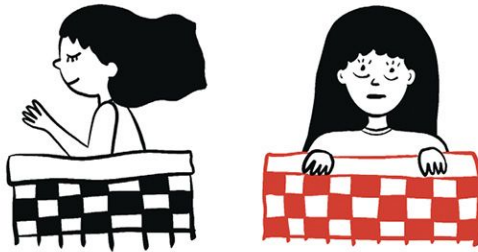
За кілька днів до першої менструації з піхви можуть вийти густі кремоподібні виділення.

Менструальні виділення найчастіше схожі на кров, але насправді це суміш крові, ендометрію та вагінальних виділень.

Місячні не ллються, як з крана. Із піхви кожні 10–60 хвилин протягом однієї-п'яти хвилин буде виходити по кілька крапель. Утім прокладку треба носити всі ці три-сім днів цілодобово та регулярно її змінювати.



В одних дівчат уночі виділення посилюються, а в інших — зупиняються.



У кожної четвертої дівчини під час менструації буває пауза: три-чотири доби є виділення, потім один день немає, а наступного дня вони знову повертаються.

Колір і консистенція виділень будуть змінюватися протягом менструації.

Кількість виділень у всіх дівчат і жінок різна. Найчастіше — від 5 до 80 мл, тобто приблизно від чайної ложки до пів склянки.



Менструальні виділення інколи містять шматочки, схожі на печінку.

Як зрозуміти, що невдовзі будуть місячні?



Зазвичай **менструація починається в дівчат у період з 10 до 16 років**. У когось із твоїх подруг чи однокласниць місячні можуть бути вже в 10 років, у декого почнуться в 12–13, а хтось скористається першою прокладкою лише після 15 років. Це все нормально! Ми різні, й організм кожної з нас теж розвивається по-різному.

Однак є певні **«дзвіночки»**, які сповіщають: «Агов, незабаром у тебе почнуться місячні! Підготуйся: озбройся прокладками й серветками».

Що ж це за «дзвіночки»?

Ріст грудей, або «Навіщо такі великі?»/«Чому такі маленькі?»

Так-так, якщо в тебе почали збільшуватися груди і з плоских перетворилися на невеличкі випуклості, це означає, що **приблизно через два роки будуть перші місячні**. Тож

запиши цю дату або попроси зробити це маму. Звісно, то не буде абсолютно точно, як за будильником. Можливо, мине рік і дев'ять місяців або ж два роки й три місяці — у всіх дівчат це стається по-різному.

У мене груди почали рости раніше за всіх у класі. Це було дуже ніяково, бо всі звертали на них увагу. Хлопці дражнилися, і я весь час думала: ну чому саме я стала першою?

Я майже до десятого класу мала проблему з тим, що груди зовсім не росли. Мене обзивали «дошкою». Я щодня ретельно перевіряла, чи не збільшилися мої груди? Було дуже соромно, що у всіх однокласниць груди є, а в мене — нема.

Факти про груди

- 1.** Зазвичай груди починають рости у дев'ять-одинадцять років, але це може статися раніше чи пізніше.



Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ