
KRÓTKO O MENSTRUACJI

FIZJOLOGIA

Miesiączka, inaczej menstruacja lub okres, polega na cyklicznym krwawieniu z wnętrza macicy, a dokładniej związana jest z okresowym złuszczeniem się błony śluzowej jamy macicy.



MENSTRUACJA

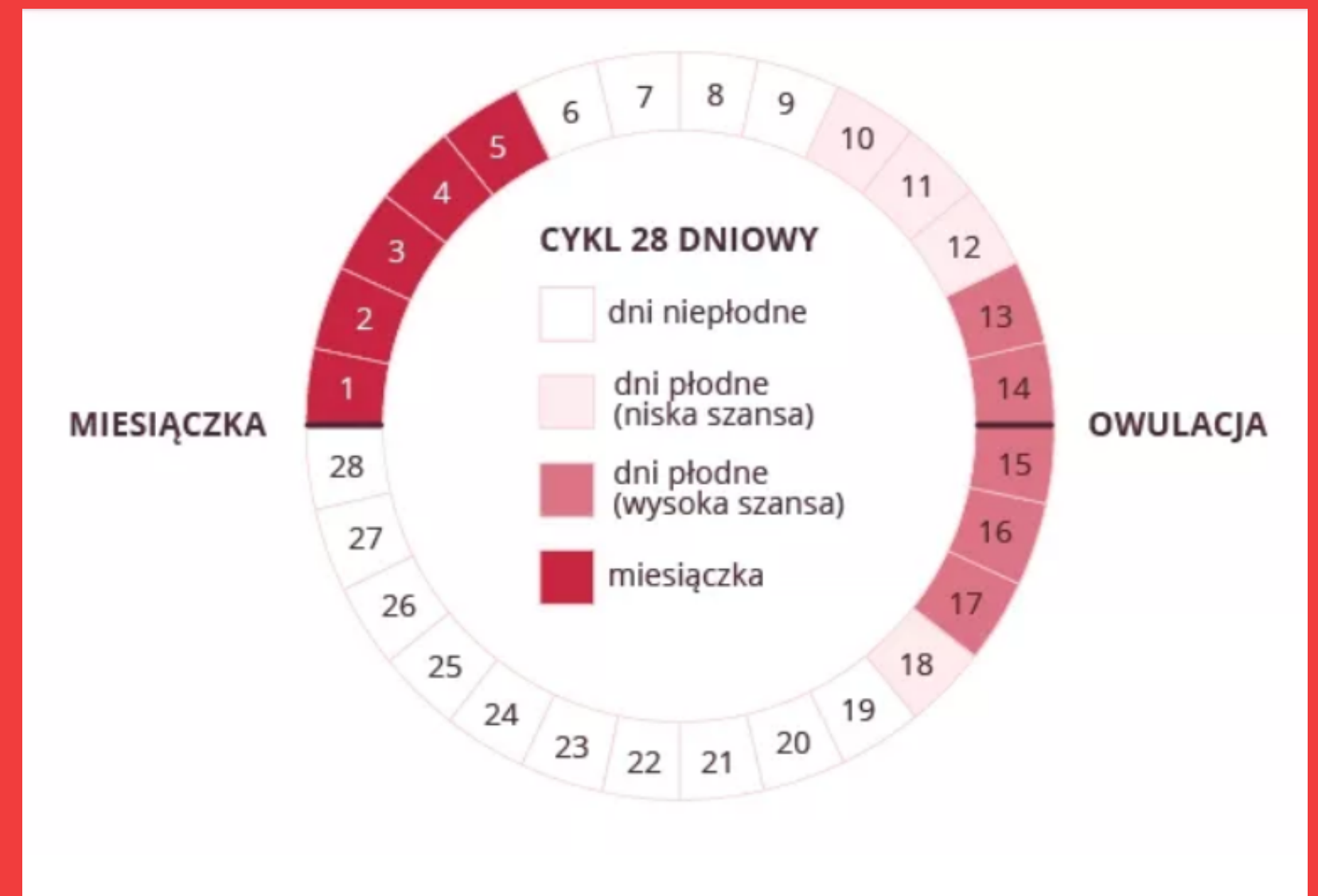
ma miejsce 14 dni po owulacji.

Jeżeli dochodzi do zapłodnienia, ciało żółte rozwija się wokół komórki jajowej, kontynuując wydzielanie hormonów w dużej ilości, dzięki czemu błona śluzowa macicy otrzymuje stymulację hormonalną umożliwiającą zagnieżdżenie się embrionu.

CZAS TRWANIA MIESIĄCZKI

Czas trwania menstruacji i obfitość krwawienia są różne u każdej kobiety. Średnio krwawienie ma objętość od 5 do 25 ml i trwa od 2 do 6 dni dla cyklu 28-dniowego.

U niektórych kobiet występują również mniej lub bardziej nasilone bóle menstruacyjne.



MITY DOTYCZĄCE MENSTRUACJI

MIT

Zatrzymanie okresu świadczy o ciąży

Przyczyną opóźnienia okresu mogą być także np. silne przeżycia psychiczne, intensywne kuracja odchudzająca, zaburzenia hormonalne, radykalna zmiana klimatu, odstawienie pigułek antykoncepcyjnych czy długotrwały wysiłek fizyczny.

MIT

W czasie okresu nie można uprawiać sportu

Lekkie ćwiczenia mogą złagodzić bolesne skurcze brzucha i spowodować, że lepiej się poczujemy. Nie powinny być tylko zbyt intensywne, bo mogłyby nasilić krwawienie.

MIT

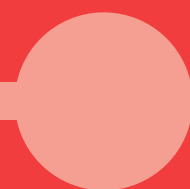
Nie powinno się kąpać w czasie miesiączki

Krew miesięczkowa, która jest sterylna w momencie wypływania z kanału szyjki macicy, w czasie wędrówki przez pochwę nabiera specyficznego zapachu, co jest związane z obecnością flory bakteryjnej. Między innymi z tego powodu w czasie menstruacji trzeba szczególnie dbać o higienę.

FAKTY DOTYCZĄCE MENSTRUACJI

FAKT

Nieregularne okresy nie zawsze są powodem do niepokoju



Nieregularne miesiączki zdarzają się np. w pierwszych dwóch latach po menarche i nawet przez kilka lat poprzedzających menopauzę. Naturalną rzeczą jest też przesunięcie się okresu na skutek zmian klimatycznych, np. wyjazdu na urlop.

FAKT

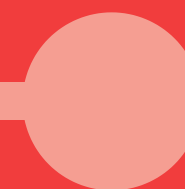
Obfite miesiączki mogą prowadzić do anemii



Obfite miesiączki (gdy zużywamy więcej niż 10 podpasek dziennie) pociągają za sobą utratę sporej ilości żelaza. Z tego powodu może dojść do niedokrwistości na skutek niedoboru tego pierwiastka.

FAKT

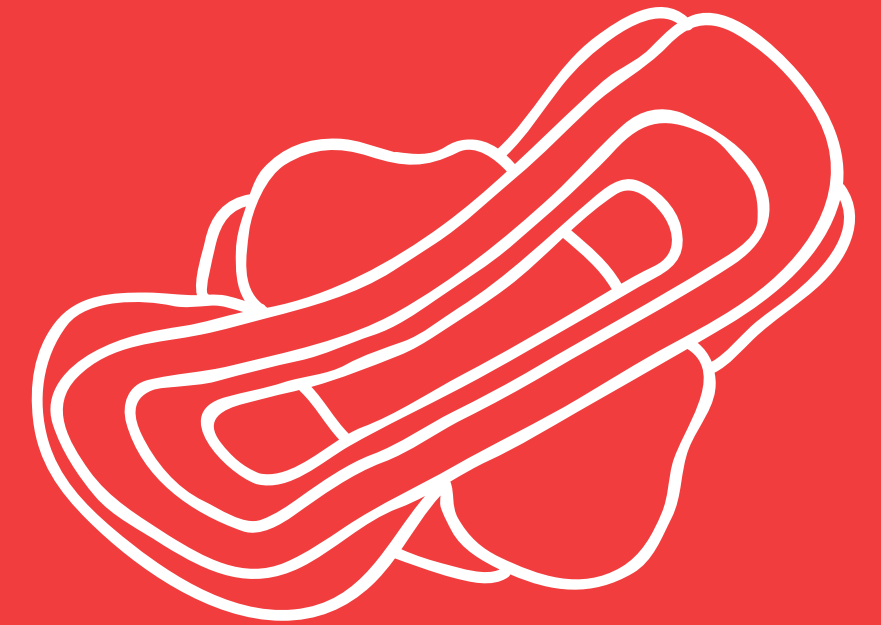
Osoba, która nie zaczęła miesiączkować między 16 a 17 rokiem życia powinna poddać się diagnostyce lekarskiej



Brak menarche, czyli niewystąpienie pierwszej miesiączki do 16. roku życia może być powodem do niepokoju – może to oznaczać niedorozwój jajników, zaburzenia hormonalne, opóźnienie rozwoju płciowego lub choroby narządów płciowych.

UBÓSTWO MENSTRUACYJNE

To ograniczony dostęp do środków menstruacyjnych, najczęściej z powodów ekonomicznych, ale też brak odpowiednich warunków niezbędnych do dbania o higienę czy edukacji dotyczącej tematów okołookresowych.



UBÓSTWO MENSTRUACYJNE W POLSCE

Najnowsze badania pokazują, że w Polsce aż 39% kobiet z ubogich domów musiało zrezygnować z zakupu produktów menstruacyjnych na rzecz innych domowych wydatków.



JAK ROZMAWIAĆ?

UŻYWAJ SŁÓW:

- Okres
- Menstruacja
- Miesiączka

NIE UŻYWAJ SŁÓW TYPU:

- Morze czerwone
- Trudne dni
- Kobiece sprawy
- Kobieca uroda

Rozmawiając o menstruacji nazywaj "rzeczy po imieniu". Używając synonimów takich jak np. "trudne dni" dajesz odbiorcy do zrozumienia, że dla Ciebie to też jest temat tabu.

EKOLOGICZNE CIEKAWOSTKI



- podpaski i tampony to 5 pozycja na liście śmieci wyrzucanych przez morze na plażach;
- plastikowe i foliowe elementy tamponów i podpasek rozkładają się nawet 300 lat;
- miesięcznie w Polsce 10 milionów kobiet produkuje 150 milionów zużytych podpasek higienicznych;
- do 2050 roku szacunkowo w oceanach będzie wagowo więcej plastiku niż ryb

LAST BUT NOT LEAST:

-Podczas wyoczyнку przypomnij uczestnikom gdzie należy wyrzucać zużyte środki menstruacyjne.

**Jeżeli jesteście na biwaku/ obozie to pamiętaj o tym, żeby uczestnicy nie wyrzucali zużytych środków do lasu- zaśmiecacie tym planetę,
a dodatkowo możecie zwabić dzikie zwierzęta.**

DRUHU, DRUHNO!

Podpaski, tampony to taki sam środek higieniczny jak papier toaletowy- jeżeli możesz to zapewnij uczestnikom wypoczynku/ biwaku dostęp do tych środków.

Problem ubóstwa menstruacyjnego może dotyczyć uczestników obozu/biwaku/wycieczki/- dla młodych ludzi to wciąż temat tabu więc nie zawsze zakomunikują Ci np. brak dostępu do środków.

