

Violeta Babić

Kislányból nagy lány

Illusztrálta: Ana Grigorjev



Viloleta Babić



Kislányból nagy lány



illusztrálta:
Ana Grigorjev

Tartalom



KEDVES MAJDNEM NAGYLÁNY 9

MI AZ A PUBERTÁSKOR? 11

Hogyan nőnek a mellek? 13

Melltartó, mellcsi, mellfix, didifék, cicifix –
egyszóval melltartó! 15

Menstruáció 19

Betétek 21

Betétcsere az iskolában 25

Tamponok 26

Menstruációs naptár 26

PMS – mi ez? 28

A TISZTASÁG FÉL EGÉSZSÉG 31

A bőr

Mi minden fontos, hogy egészséges bőrünk
legyen? 32

Kézmosás 34

Mosakodás, fürdés, tusolás 36

Izzadás 39

A testápoló használata 41

TESTÁPOLÁS 43

Lábak 43

Szörtelenítés 46

Pedikűr 53

Kezek 54

Kézápolás 54

Körömök 55

Hogy ne rágd a körmöd... 55

Manikűr 57

Test 59

A helyes testtartás 59

Narancsbőr 61

Száj 62

Fogmosás 62

Fogak tisztítása fogselyemmel 65

Fogszabályzó 66

Fülek 67

Fülápolás 67

Fülbelövés 68

Arc 70

Bőrtípusok 70

Határozd meg a saját bőrtípusodat 73

Arctisztítás 74

Krémek 77

Mihez kezdj, ha pattanásaid vannak? 78

Fontos szabályok 80

Mitesszerek 81

Szemek 82

A szemésznél 82

A szemüveg kiválasztása 83

Kontaktlencse 84

Napszemüveg 84

SMINK KEZDŐKNEK 87

A kevesebb - több! 87

A szemöldök kiszedése 88

Alapozó 91

Korrektor 95

Fontosabb a sminkelésnél 96

Szemfesték 97

A te színeid 98

A szemhéjfestékek állaga 101

Szemspirál 104

Arcpirosító 106

Szájfény és rúzs 108

A te színeid 108

MINDENT A HAJRÓL 111

Hajtípusok 111

Hajmosás 114

Hajvágás 116

Fodrászkodás 119

Hozzávalók 119

Kiegyenesítés és hullámosítás 121

Nagy loknik 122

Göndörítés 123

Hajfestés 124

Frizura 125

Milyen alakú az arcod? 125

Rövid haj 127

Hosszú haj 128

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS - EGÉSZSÉGES SZERVEZET! 135

Belső szépség 135

Fehérjék - építenek 135

Szénhidrátok - erőt adnak 136

Zsírok - néha túl sok van belőlük 139

Vitaminok és ásványok 140

Víz 143

Vitaminok 146

Ásványok 150

SZABADIDŐ 155

Nyár, tenger, nap 155

Hó, nap, síelés 158

Tornázás, edzés, sport 158

Ha sportolsz... 161

Utazás 162

Szükséges dolgok listája 162

A SZERZŐRŐL 164

Kedves Tini lány!

Ha úgy érzed, kinőttél a gyermekkorból, és szeretnél többet foglalkozni magaddal; ha kíváncsi vagy, hogyan varázsolhatod széppé magad tetőtől talpig, akkor NEKED ajánlom ezt a könyvet. Megtanulhatod belőle a sminkelés fortélyait, új frizurák készítésének trükkjeit. Gyakorlati tanácsokat kaphatsz a fog- és szájápolásról, fogselyem használatáról; az egészséges táplálkozásról és a mozgás fontosságáról. Megtudhatod, milyen típusú bőröd van, és hogyan kell ápolnod, hogy eltűnjenek a tinikor kellemetlen pattanásai.

Ajánlom ezt a könyvet a barátnőidnek is, mert együtt olvasgatva, átbeszélve rájössz, hogy nem csak Téged érintenek ezek a gondok; és ráadásul könnyebb és mulatságosabb közösen szépítgetni magatokat!

Emellett ajánlom az Anyukádnak is, mert az ő tapasztalata és ismeretsége (kozmetikus, fodrász, fogorvos...) segíthet abban, hogy minél könnyebben átjuss ezen a nem hosszú, de problémás korszakon.

dr. Nyirati Ildikó



Azt mondják rád, teljesen megőrültél mostanában?

Az előbb még szökdelteél örömdben, most meg mérges vagy és minden apróságon felidegesedsz. Az egyik percben fel vagy dobva, a másikban mindentől elmegy a kedved, utána meg... mintha mi sem történt volna!

És mindenki az agyadra megy! A tanárok folyamatosan macerálnak, hogy tanulni kell, anyu és apu nem hagynak békén... és igen, még Ő sem néz rád! Hát nem is véletlen, gondolod magadban, ha így nézek ki.

De hogy is nézel ki? Még egy kevés idő, és igazi leányzóvá válsz... Persze nem könnyű 11, 13 vagy 15 évesnek lenni. Kilépsz a gyermekkorból, nősz, fejlődsz, minden szempontból változol. Megérkeztek a dilis évek.

Eddig a felnőttek gondoskodtak rólad: anyu, apu, esetleg a nagyi, vagy valaki más. De mostantól a kezedbe veszed az irányítást! Viszont hogy tudsz eligazodni ebben az új világban? Sok mindent nem tudsz magadról, a testedről és az érzéseidről, és gyakran azt sem tudod, kihez fordulj segítségért, ki tud választ adni a sok kérdésre, ami foglalkoztat.

Ez a könyv azért született, hogy tanácsokkal lásson el és sok mindenről tájékoztasson.

Olyan tippeket találsz benne, amik segítenek felnőni; egészségessé, ápolttá és energiával teltté válni. Ez a könyv segít abban, hogy jól érezd magad a folyamatosan változó testedben. Az ily módon szerzett önbizalom segít kihangsúlyozni a jó oldalaidat, még azokat is, amik első ránézésre rejtve maradnak.

Használd ki!

A te Violetád



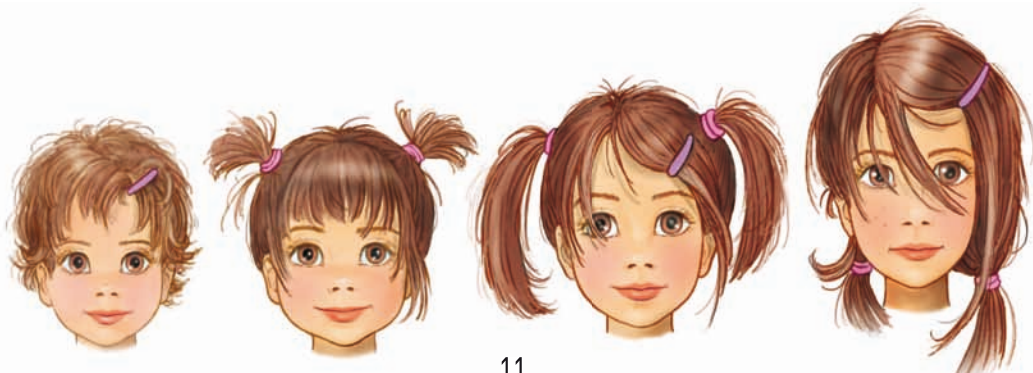
Mi az a pubertás?

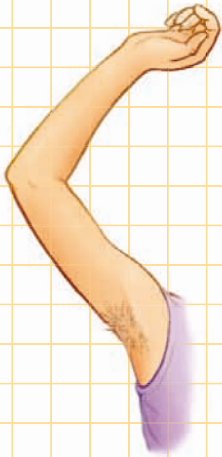
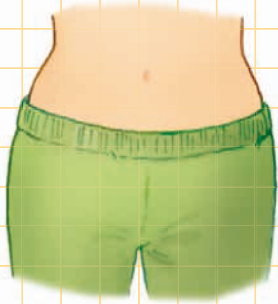


A pubertáskoron mindenkinek át kell esnie, így neked is. Ez egy viszonylag rövid időszak, tele olyan változásokkal, amik a gyereket felnőtté teszik.

Anyu és apu kislányából függetlenségre vágyó személyé válsz. A szülők és a tanárok hirtelen szörnyen unalmasak. A barátnőiddel órákat beszélsz telefonon. Egyszer csak minden fontosabb a tanulásnál és az iskolánál, és a fiúk is nagyobb szerepet kapnak az életedben. Nézegeted magad a tükörben, és a kerek orcák helyett hosszúkás arcot látsz (itt-ott egy pattanással). Ahogy bekövetkeznek a változások, már nem esik jól a szüleidtől függni, mert önálló, érett személynek érzed magad. Egyáltalán nem találsz helyed...

Akárhogyan is: lassan, de biztosan változol.





A lányoknál a pubertáskor a 9. és a 13. életév között kezdődik, majd a 15. és 17. életév között fejeződik be (néha később), amikor a tested eléri a felnőttkori magasságát és súlyát.

A lányok a fiúknál korábban érnek, és szembetűnőbbek a változásaik.

Íme, mi minden történik a pubertáskorban:

- gyorsan nősz,
- szőrösödni kezd a hónaljad,
- pihés fanszőrzet alakul ki, ami egyre erősebb lesz,
- megnő a melled,
- szélesedik a csípőd,
- megjön a menstruációd,
- észreveszed a szexualitásodat.

Növekedésed valószínűleg hasonló a szüleidéhez, úgyhogy őket is megkérdezheted erről. A lányoknál az első menstruáció időpontja is gyakran meg szokott egyezni az édesanyjukéval, úgyhogy erről is beszélgethetsz anyukáddal.

A pubertáskorban a test különböző részei nem egyforma ütemben változnak, tehát érezheted úgy, hogy a karjaid és a lábaid aránytalanul hosszúak a tested többi részéhez képest. De emiatt ne aggódj!

Észreveszel változásokat a hajad minőségében, a bőrödön és a melleden. Mindez a hormonok hatására történik, melyek olyan kémiai vegyületek, amelyek a gyermeki alkatodat nőies testté változtatják.

Hogy ezek a változások ne érjenek felkészületlenül, informálódj. Érdeklődj, kérdezősködj, tudj meg róluk minél többet!

Hogyan nőnek a mellek?

Valahol a 9. és 12. életév között észreveszed, hogy nő a melled. A mellbimbó és a bimbóudvar elkezd csúcsosodni, ami néha egy picit fájdalmas is lehet. Ne ijedj meg! Ez teljesen normális, és minden lánnyal megesik. Néha az egyik mell hamarabb érik, mint a másik, de emiatt sem kell aggódnod. Nemsokára minden a helyére kerül, de az is megtörténhet, hogy a két melled mérete és alakja sosem lesz teljesen egyforma.

Azt sem lehet előre tudni, mekkorák lesznek a melleid, ha teljesen kifejlődnek. Nem biztos, hogy ugyanolyanok lesznek, mint anyukádé vagy a nővéredé. De ha a családotban a legtöbb nőnek kis melle van, akkor nagy valószínűséggel a tiéd is kicsi lesz.





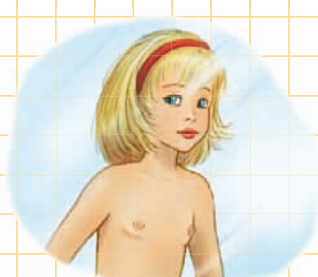
Első fázis

Így néz ki egy kislány, aki még éppen nem lépett be a pubertáskorba.

A pubertáskori mellfejlődésnek általában négy fázisa figyelhető meg.

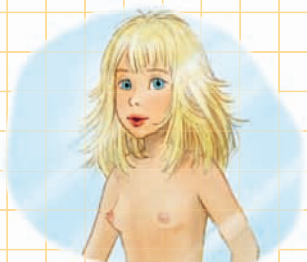
Ha úgy tűnik, hogy valamelyik fázis kimaradt, ne ess kétségbe! Nem mindenki fejlődik egyformán.

Az első fázistól az utolsóig általában négy-öt év telik el. A melleid valószínűleg csak 18 éves korod körül fejlődnek ki teljesen.



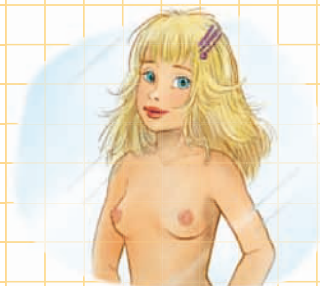
Második fázis

A mellbimbó és a bimbóudvar megnagyobbodik és besötétedik, a mellek pedig kezdenek púposodni a mellbimbó alatt. Néha érzékeny lehet az érintésre.



Harmadik fázis

A mellbimbó és a bimbóudvar tovább nő és egyre sötétebbé válik. A mellek is nőnek, és egy picit hegyesnek tűnnek.



Negyedik fázis

A mellek teljesen kifejlődtek.

Melltartó, mellcsi, mellfix, didifék, cicifix – egyszóval melltartó!

Ha a melled csak most kezdett nőni, talán azon tűnődsz, kell-e már melltartót hordanod, és hogy honnan fogod tudni, hogy szükséged van-e rá.

A vásárlás a méretedtől függ. Eleinte viselhetsz sportmelltartót vagy topot, különösen, ha sportolsz.

Ha nagy a melled, tanácsos állandóan melltartót hordanod.

Ne ragaszkodj a melltartó vásárlásához csak azért, mert az osztályodból csak te nem viselsz még. Akkor dönts a vásárlás mellett, ha *jobban érzed magad melltartóban, mint nélküle*. Ahhoz, hogy a megfelelő melltartót vedd meg, fontos meghatározni a méretedet.

Minden melltartó méretét számok és betűk jelzik. A szám a mellkas kerületét, a betű pedig a melltartó kosarának, illetve a mellednek a méretét mutatja.

A melltartók kosarait a következő betűk jelölik: A, AA, AAA, B, C, D, E... A leggyakoribb a B és a C. A számok 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95; 1, 2, 3, 4 vagy helyettük XS, S, M, L, XL is lehet a jelölés.

A mérés mellett nagyon fontos FELPRÓBÁLNI a melltartót. Olyan üzletet válassz, ahol kellemes próbafülkék vannak, nagy tükrökkel. Érdemes olyan üzletbe látogatni, ahol sokféle modellből, színből és (ami a legfontosabb) méretből válogathatsz.



65a

80s

70b

90s

A legjobb az a melltartó, amiről megfelelkezzel viselés közben. Ez azt jelenti, hogy mind a mérete, mind a formája igazodik a melledhez. A túl kicsi melltartónak az a jele, hogy piros bevágások maradnak a bőrödön a pántok helyén, miután levetted. A nagy melltartó viszont nem fogja megfelelően tartani a melled. Ha a melledet rosszul tartja a melltartó, az a pubertáskori változásban levő melleknél többet árt, mint amennyit segít.

Lefekvés előtt vedd le a melltartót. Nélküle kényelmesebb az alvás.



A csipkés melltartók átrajzolódnak a szűk pólók alatt, ahogyan azok is, amiknek a kosarán varrás van. Azok a melltartók, amiknél a varrás a mellbimbón keresztül vezet, kényelmetlenek lehetnek, így a legjobb elkerülni őket.



Mivel a melled most folyamatosan nő, ne vásárolj sok melltartót. Ne felejtsd el: hamarosan lehet, hogy nagyobbra lesz szükséged!



A pamut melltartók a legkellemesebbek. A műszálas melltartók viszont azért jók, mert elasztikusak (felveszik a melled alakját). Válaszd ki a számodra legjobban megfelelőt!

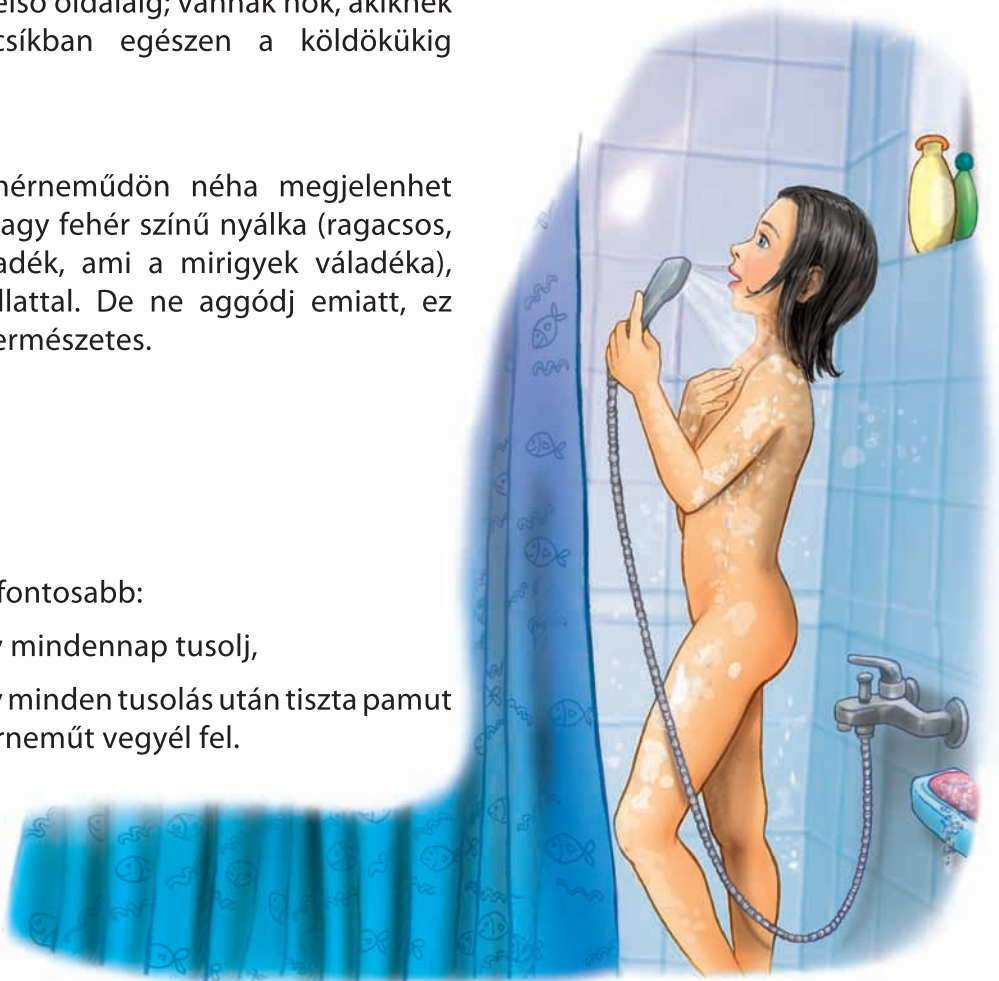
Menstruáció

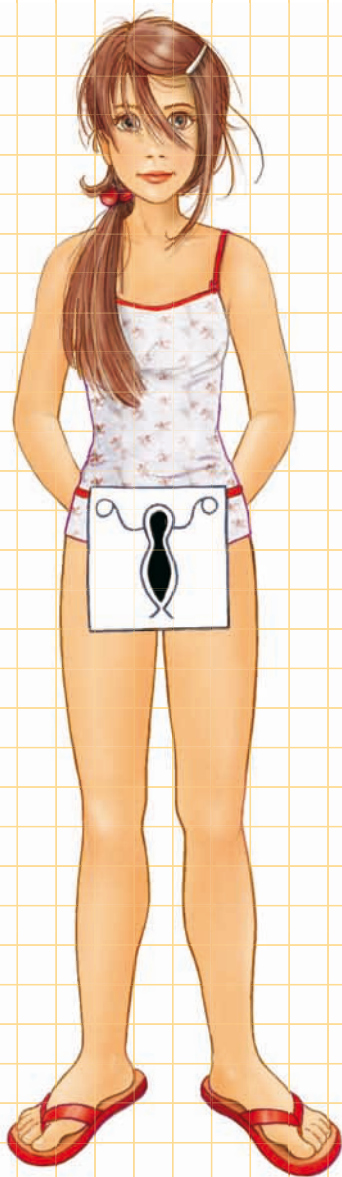
A pubertáskor kezdetére utaló jelek egyike a hónalj- és faszőrzet megjelenése. Kezdetben a szőrzet puha és világos, majd idővel besötétedik. Megnöhet és elterjedhet a comb belső oldaláig; vannak nők, akiknek vékony csíkban egészen a köldökükig nyúlik.

A fehérműdön néha megjelenhet áttetsző vagy fehér színű nyálka (ragacsos, sűrű folyadék, ami a mirigyek váladéka), különös illattal. De ne aggódj emiatt, ez teljesen természetes.

A legfontosabb:

- hogy mindennap tusolj,
- hogy minden tusolás után tiszta pamut fehérműt vegyél fel.





A legjelentősebb esemény minden lány életében az első menstruáció.

Amikor a vér a méhből a hüvelyen keresztül elindul – az azt jelenti, hogy megjött a menzeszed. Az első menstruáció vére világospiros, sötétvörös vagy akár sötétbarna is lehet. Lehet, hogy csak néhány cseppet veszel észre a fehérneműdön, de jelentősebb mennyiségű vérzés is előfordulhat, általában reggelente.

A menstruáció annak a jele, hogy megfelelően fejlődsz. A tested felkészül arra, ami felnőtté és éretté váláskor vár rád – a terhességre és a szülésre.

Senki nem tudja pontosan, hogy egyes lányoknak miért jön meg a menzesze 10 évesen, másoknak pedig 14 évesen. Ez a fizikai fejlődéstől, az öröklött génektől és sok más tényezőtől függ.

A két menstruáció kezdete közötti időszak **a menstruációs ciklus**. Általában 28 napig tart, de vannak lányok, akiknél ez 25, másoknál 35 nap. Ugyanígy, az egyik hónapban lehet, hogy 23 napig tart a ciklusod, a következőben pedig 28 napig. A vérzés maga 3–7 napig tart.

Az első menzesztől kezdve a menstruációs ciklus és a vérzések időtartama változó lesz. Kezdetben előfordulhat, hogy a második menstruáció két-három, vagy akár hat hónapot késik. Ez normális. Az is megeshet, hogy az első menstruációs vérzésed több hétig tart. Ebben az esetben beszélj az orvosoddal, különösen, ha a vérzés jelentős. Egy bizonyos idő után rendszerezesebbé válnak a vérzések, vagyis egyenlő időközönként jelentkeznek és egyenlő számú napig tartanak.

Betétek

A rengeteg reklámból már biztosan tudod, hogy a menstruáció idején egészségügyi betétet kell hordanod.

Mivel nem tudhatod, hogy mikor jön meg az első menzeszed, ezért meglepetést is okozhat, így nem árt, ha hordasz magaddal egy biztonsági betétet. Nem rossz ötlet továbbá, ha kipróbálsd a betét felhelyezését a fehéreneműdre, még mielőtt megjön az első mensid.

Ha mégis úgy jön meg, hogy nincs nálad betét, menj a WC-re és vegyél egy tucatnyi WC-papírt vagy zsebkendőt, hajtsd őket össze, és tedd a fehérenemű két lábad közötti részére.

Keresd meg anyukádat, nővéredet vagy bárkit, akivel feszengés nélkül tudsz beszélgetni, és mondd el neki, hogy megjött az első menstruációd.



Ne szégyellj erről beszélgetni! A menstruáció teljesen természetes és mindennapi jelenség. Minden nő menstruál. A menzesz a bizonyítéka annak, hogy belépsz a felnőttek világába.



A boltban biztosan elbizonytalanodsz, hogy milyen típusú betétet vegyél, hiszen annyiféle van!

A kiválasztásnál a következőkre ügyelj:

- pamutból vagy légáteresztő anyagból készüljön,
- jó legyen a nedvszívó képessége,
- öntapadó, esetleg szárnyas legyen, az elcsúszás elkerülése érdekében,
- ne legyen túl hosszú (hogy beférjen a fehérneműbe),
- vékony legyen (hogy ne rajzolódjon ki).





Nem rossz ötlet otthon tartani egy tartalék betétcsomagot, a táskádban vagy a hátizsákodban pedig legalább egy tartalék betétet.

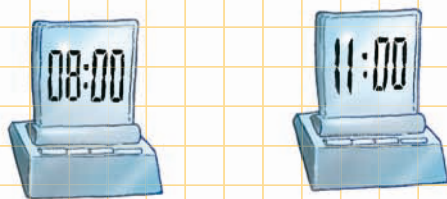
Nagyon sokféle jó betét létezik. Kezdetben kipróbálhatsz néhány különböző fajtát, hogy könnyebben kiválaszd azt, ami megfelel neked.

A betét csomagolásán található a lerajzolt betét. Ez a kép megmutatja a betét kinézetét, hosszát és vastagságát. A csomagolás oldalán találhatóak a cseppek, amik a betét nedvszívó képességét mutatják. Például így:

3 mm vékony (ultra thin)	normál	normál plus	super plus	éjszakai (night)
6-7 mm vastagabb (maxi)				
	215 mm	235 mm	265 mm	320 mm

A *super plus* jelzésű betéteket csak azokon a napokon használd, amikor a legerősebb a vérzésed (az első vagy második napon), valamint éjszaka. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy kétfajta betétre lesz szükséged: egy az első napokra, és egy másik a későbbi napokra. Emellett szükséged lehet mini betétre, amit a menstruáció végén fogsz használni, vagy akkor, amikor várod, hogy megjöjjön.

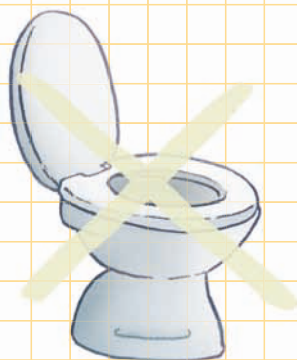
Próbáld ki az öntapadós szárnyas betéteket is, mert ezek rögzíthetők a legjobban és a legkönnyebben a fehérneműre.



Gyakran válts betétet (2-3 óránként; ritkábban csak a menstruáció utolsó napjain). Ha túl sokáig hordod őket, könnyen megtörténhet, hogy a vér átüt a ruhádra, továbbá a hosszú ideig viselt betét fertőzést is okozhat.

Lehet kapni illatosított betéteket is, de a kellemetlen szagok ellen inkább megfelelő higiéniával és a betétek gyakori cserélésével küzdj. Az illatosított egészségügyi betétek ugyanis sokszor allergiát okoznak.

És még valami: ajánlatos egyenként csomagolt betétet is magaddal hordanod, arra az esetre, ha a betétet az otthonodon kívül kell kicserélned. A kicserélt betétet óvatosan, gurigába hajtva csomagold bele az új betét zacskójába, majd dobd ki a szemetesbe. Ha nincs nálad ilyen betét, akkor a csomagoláshoz WC-papírt használj! Ne felejts el kezet mosni!



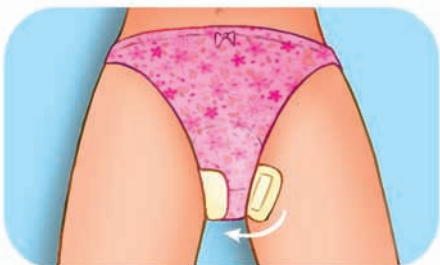
Betétcsere az iskolában



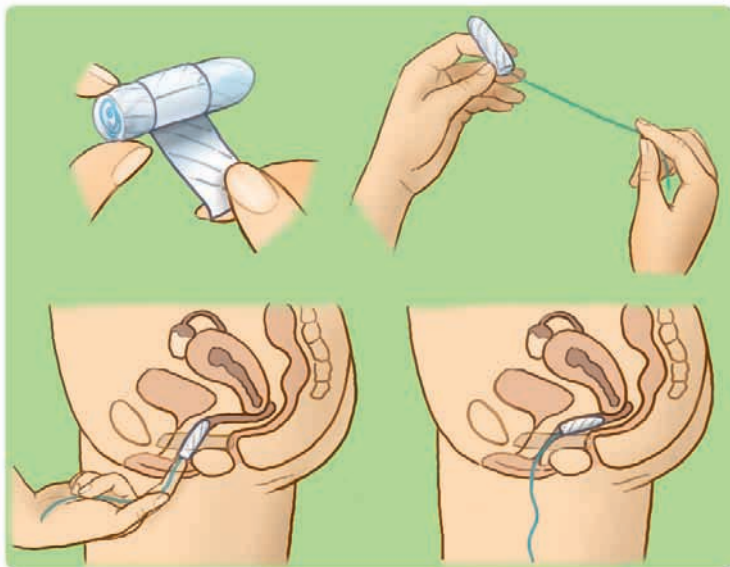
Amikor a WC-re indulsz, vedd ki a betétet a táskából és tedd a zsebedbe. Moss kezet.



A WC-n távolítsd el a használt betétet a fehérneműdről. Vedd ki az új betétet a csomagolásából, a zacskóját pedig ideiglenesen tedd zsebre. Először vedd le az öntapadó csíkot, majd ragaszd a betétet a fehérnemű lábak közötti részére. A tiszta betétet rögzítsd a fehérneműdhöz, ügyelve arra, hogy mind az első, mind a hátsó részen megfelelően tapadjon a betét.



Ezután ragaszd a szárnyakat a fehérnemű külső részére, majd csomagold bele a használt betétet az új betét zacskójába, és dobd a szemetesbe. Ismét moss kezet.



Tamponok

Tamponokat nagylányok és felnőtt nők használnak. Kényelmesek sportoláskor, illetve nyaraláskor, a strandon. A tamponnal még úszni is lehet. Fiatal lányok is használhatják, de annyira nem ajánlatos, mert megsértheted vele az úgynevezett szűzhártyát, a hüvely bemeneténél található vékony hártyát.

Menstruációs naptár

Amint megjön a menstruációd, kezdj el menstruációs naptárt vezetni. Ha a ciklusod rendszeressé válik – várhatóan egy-két évvel az első menstruációd után –, már meg fogod tudni jósolni a következő menstruációd érkezését. A menzessel kapcsolatos információk hasznosak lehetnek a nőgyógyásznál, amikor utazni készülsz, vagy ha valamilyen sporttevékenységet szeretnél űzni.

Május						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Február						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Március						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Április						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Június						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Július						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Augusztus						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Október						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

November						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

December						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rajzolhatsz egy táblázatot, amiben a menstruációddal kapcsolatos minden információt jelzel; azonban egy egyszerű zsebnaptárban is vezetheted a feljegyzéseidet.

- ✗ ezzel jelezd a menstruáció első és összes napját
- ezzel jelezd a menstruáció várható időpontját

A feljegyzések vezetése az ovuláció, vagyis tüszőérés idejének meghatározásában is segít, amire a terhesség tervezésénél lesz szükséged. Az ovuláció általában a ciklus közepén történik, a menstruáció kezdetének 9. és 16. napja között, és többnyire a 14. napon azoknál, akiknek 28 napos a ciklusuk.

Ebben az időszakban a petesejt a petefészekből a petevezetéken át a méhbe kerül, ahol sikeres megtermékenyítés esetén beágyazódik a méh falába. Ezeken a napokon teherbe eshetsz, ha szexuális kapcsolatot létesítesz.

Az ovulációt néha meg fogod érezni: a petefészek táján szúrós fájdalom jelentkezhet. Ha érzel ilyen tünetet a menstruáció felénél, beírhatod a naptárodba az O (ovuláció) jelet. Körülbelül 14 nappal később meg fog jönni a menzeszed. De ezzel inkább akkor lehet majd számolni, amikor már rendszeres a ciklusod.

Néha úgy tűnik majd, hogy megjött a menstruációd, majd egy-két nap után eltűnnek a piros foltok a betéteden (ezekre a napokra ajánljuk a mini betéteket). Ezután általában megjön a rendes menstruáció is, két-három nehezebb nappal. A menzesz vége felé mindenesetre hordhatsz mini betétet (a legvékonyabbat) még egy napig.

PMS – mi ez?

Amikor a ciklusod már beállt, észre fogod venni, hogy kicsit máshogy érzed magad a menstruációd kezdete előtti napokban.

Fáj a fejed?

Igen

Nem

Ideges vagy?

Igen

Nem

Édességet kívánsz?

Igen

Nem

Kijönnek a pattanásaid?

Igen

Nem

Szomorú vagy, sírhatnékod van?

Igen

Nem

Kövérébbnek érzed magad, mint általában?

Igen

Nem

Hányingered van vagy hánysz a menstruáció előtt?

Igen

Nem

Fáj a melled?

Igen

Nem

Fáj a derekad (a hátad alsó része)?

Igen

Nem

Fáj az alhasad?

Igen

Nem

Ha a legtöbb kérdésre a válaszod **Igen**, az azt jelenti, hogy téged is érint a **PMS**, azaz a **Premenstruációs Szindróma**. Ez egy tünetcsoport, amit a legtöbb lány érez a menstruáció megérkezése előtt. Ez nem betegség, hanem a menstruációs ciklus természetes része.



Menstruáció alatt nem szabad tusolnom.

~~Igaz~~ Hamis

A menstruáció alatt mindennap zuhanyoznod kell, de legalább az intim testrészeidet meg kell mosnod meleg vízzel és intim mosakodógéllel. Ami ilyenkor nem ajánlatos, az a kádban való fürdés.

Nem jó, ha sokat mozgok a menstruáció alatt, inkább feküdnöm kellene.

~~Igaz~~ Hamis

A torna és a mérsékelt mozgás segítene, hogy jobban érezd magad! A nagy erőfeszítéstől és a túlzott fizikai tevékenységektől azonban erősebbé válhat a vérzés.

A tampon bent maradhat akár 8 órán keresztül is.

~~Igaz~~ Hamis

A tamponok teljesen ártalmatlanok, de gyakran kell cserélni őket, és éjszákára mindenképp betétre kell váltani. Káros lehet, ha a tampon több mint nyolc órán át bent marad.

Nem lenne szabad a menstruáció alatt csipszet, ropit és sóspercet ennem.

~~Hamis~~ Igaz

A sós nassolnivalóknak vízmegtartó hatásuk van, ezért helyettük inkább zöldséget és gyümölcsöt egyél.

Mi az az amenorrea?

Az amenorrea a menstruációs ciklus kimaradása. Elsődleges, ha 16 éves korig nem jelentkezik a vérzés; másodlagos, ha menstruáció legalább 3 hónapon keresztül kimarad. Pubertás korban csak a 6 hónapot meghaladó vérzéskimaradás jelent amenorreát. Normális továbbá a terhes nőknél. Kiválthatják anyagcsere-betegségek, hormonális rendellenességek, túlzott fizikai aktivitás, sport, stressz. Az amenorreát néha az anorexia is kiválthatja. Az anorexia fiatal lányoknál jelentkező táplálkozási rendellenesség, amely amiatt alakul ki, hogy kövérnek érzik magukat, és szinte semmit sem esznek, annak ellenére, hogy tulajdonképpen nagyon is soványak. Az amenorreát hormonális kezeléssel lehet gyógyítani.