



# 01

## Prvá menštruácia u dievčat: Čo očakávať

**Prvá menštruácia** je v živote dievčat zásadným mílnikom obdobia dospievania. Čakanie na ňu môže byť vzrušujúce, ale zároveň aj vysilujúce. Zhrnuli sme tu preto všetky informácie – čo môžeš očakávať, ako sa na ňu pripraviť a čo robiť, keď ten výnimočný deň konečne nastane.



# 02

## Kedy sa objavuje Prvá menštruácia?

**Prvá menštruácia** sa u dievčat objavuje zvyčajne vo veku medzi 9. A 15. Rokom, ale u väčšiny dievčat je to vek okolo 11 až 13 rokov. Anatómia každého dievčaťa sa však líši a každé má vlastný cyklus. Svoju prvú menštruáciu môžeš očakávať približne o 2 roky po tom, ako zaznamenáš prvé prejavy puberty.



# 03

## Aké sú prvé prejavy puberty?

Keď si všimneš niektoré zmeny na svojom tele, môžeš predpokladať, kedy sa u teba objaví prvá menštruácia.

- Začnú ti rásť prsia.
- Začneš mávať vaginálny výtok.
- Začne ti rásť ochlpenie v podpazuší, na nohách a na ohanbí.
- Rozšíria sa ti boky a stehná.
- Tvoja pokožka sa môže viac mastiť a môžu sa na nej objaviť vyrážky.
- Tvoje telo nadobudne vlastný pach, pretože sa môžeš začať viac potiť.



# 04

## Ako dlho bude trvať moja prvá menštruácia?

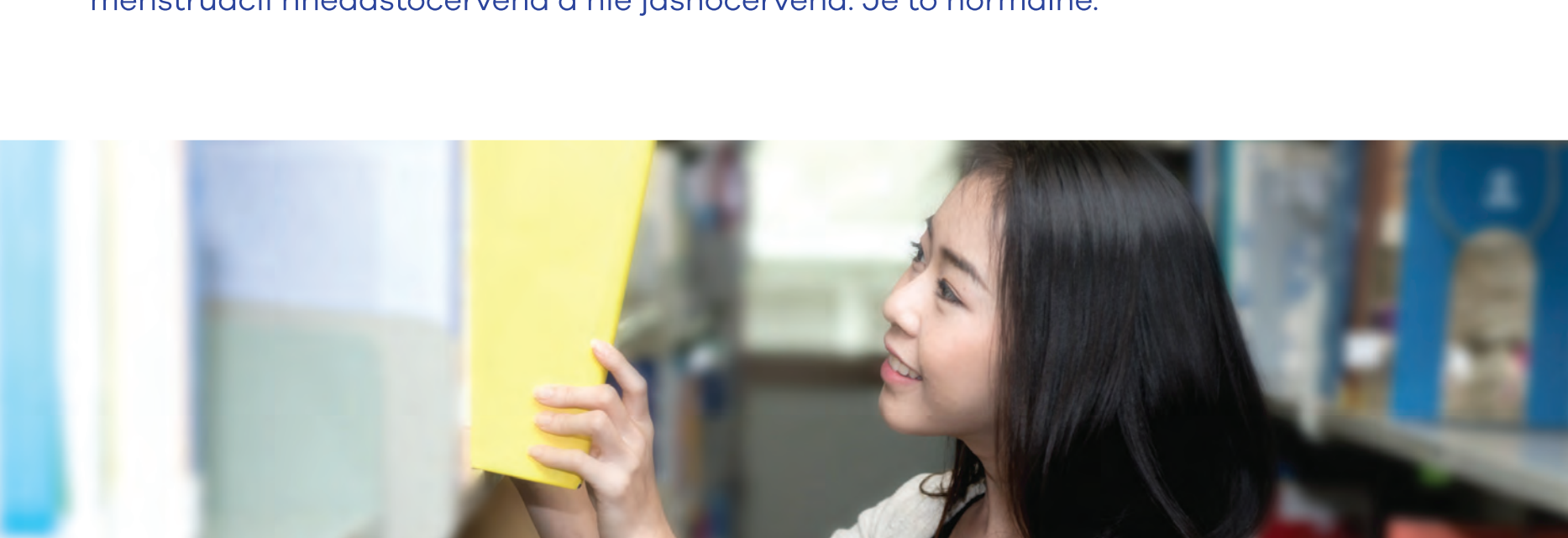
**Prvá menštruácia** trvá u dievčat 3 až 7 dní. Keď dievča začne menštruovať pravidelne, bude to približne každých 28 dní, plus-mínus niekoľko dní. Je vhodné, aby si dievčatá do kalendára poznačili prvý deň menštruácie. Takto budú mať predstavu, kedy ju dostanú nabudúce. **Prvá menštruácia u dospievajúcich dievčat** môže byť nepravidelná. Je to celkom normálne. Nakoniec sa však telo ustáli na pravidelnom cykle.



# 05

## Koľko stratím krvi?

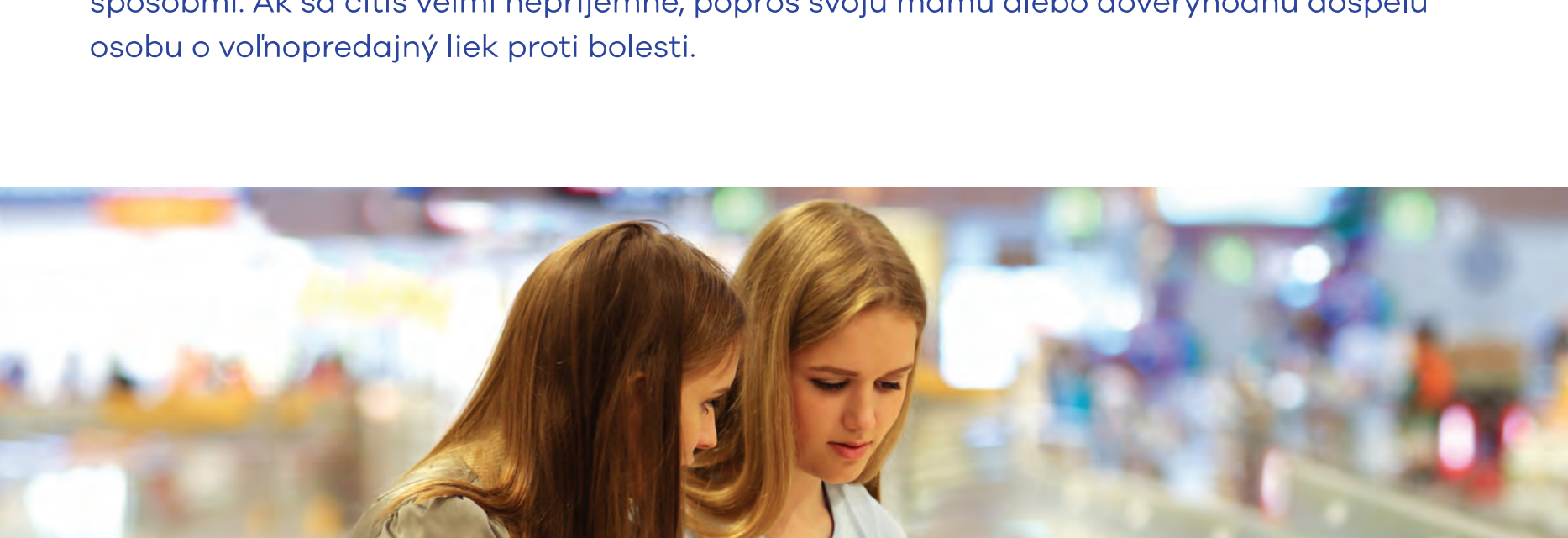
Mnohé dievčatá sú prekvapené, keď ich **prvá menštruácia** krv predstavuje len niekoľko hnedastých škvŕn v nohavičkách. Nemá byť menštruácia krv červená? Niekedy áno. Keď je krv hnedá, znamená to, že nie je čerstvá. Pri slabšom menštruálnom toku trvá trochu dlhšie, kým sa krv dostane z tela von, a tak zhnedne skôr, ako vyjde z pošvy. **Prvá menštruácia**, aj niekoľko nasledovných, býva u dievčat veľmi slabá. Je to preto, lebo telo potrebuje viac času na to, aby sa prispôbilo novým hormónom, ktoré v ňom vŕia – hormónom, ktoré spôsobujú, že dievčatá menštruujú. Preto môže byť krv pri prvej menštruácii hnedastočervená a nie jasnočervená. Je to normálne.



# 06

## Bude to bolieť?

Menštruácia môže spôsobovať bolesti známe ako kríče. Je to úplne normálne a vo svojom živote sa s nimi stretne väčšina žien. Tvoja prvá menštruácia bude pravdepodobne slabšia a menej krčovitá ako tie ďalšie. Príznaky menštruácie môžeš zmierniť niekoľkými spôsobmi. Ak sa cítiš veľmi nepríjemne, popros svoju mamu alebo dôveryhodnú dospelú osobu o voľnopredajný liek proti bolesti.



# 07

## Čo robiť pri prvej menštruácii

O svojej prvej menštruácii povedz svojej mame alebo dôveryhodnej dospelšej osobe. (Nikto o tom nebude vedieť, kým mu to nepovieš!) Ďalej je potrebné použiť hygienickú vložku, aby si ochránila nohavičky a oblečenie pred menštruálnou krvou. Pred prvou menštruáciou sa možno budeš chcieť oboznámiť s tým, ako ju používať, aby si bola dobre pripravená. Vložka, ako napríklad ALWAYS Ultra, sa používa nasledovne:

- Najprv ju vyber z obalu.
- Potom zo zadnej strany vložky odlep papierový prúžok. Ak máš vložku s krídelkami, odlep papierový prúžok aj z nich.
- Potom ju prilep lepiacou stranou na nohavičky. Ak používaš vložku s krídelkami, zahni ich po stranách nohavičiek, aby sa prilepili z ich vonkajšej strany.

Ak potrebuješ vložku vymeniť, odlep ju z nohavičiek, zabaľ a vyhod do koša. Nikdy ju nesplachuj!

Možno si hovoriš, ako si zaobstaráš vložky... Maj poruke pripravené balenie vložiek ešte pred tým, ako dostaneš menštruáciu, aby si bola na veľký deň pripravená.

Vložky ALWAYS Ultra sú skvelou voľbou. Poskytujú až 100 % ochranu proti pretečeniu vďaka absorpčnému jadrú so špeciálnou technológiou, ktorá premieňa tekutinu na gél. Vložky ALWAYS Ultra odvádzajú vlhkosť od pokožky, takže sa budeš cítiť čisto a sviežo.

Keď sa budeš cítiť pripravená, môžeš začať používať aj tampóny. Tampóny sú skvelé, pretože ti umožňujú robiť a nosiť všetko, čo by si bežne robila a nosila aj mimo menštruácie – napríklad plávať! Tampóny sa používajú vo vnútri pošvy, a tak absorbujú menštruálnu tekutinu skôr, ako opústi tvoje telo. Tampóny TAMPAX Compak Pearl sa skvele hodia pre začínajúce používateľky tampónov, pretože majú zaoblenú špičku a vyznačené značky na uchopenie uľahčujúce zavádzanie.

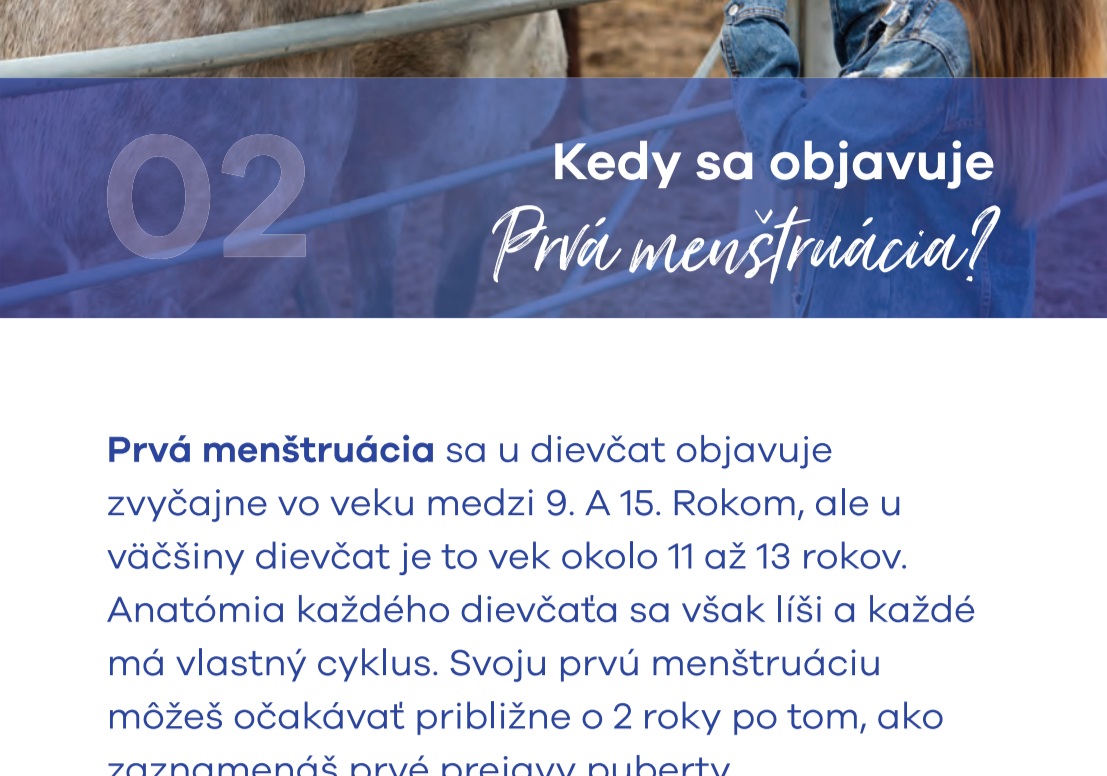
Aby si bola na svoju prvú menštruáciu pripravená, môžeš o tampón požiadať aj svoju mamu alebo staršiu sestru. S najväčšou pravdepodobnosťou majú vždy nejaký poruke. Ak nie, kým si balenie tampónov kúpiš, môžeš použiť toaletný papier. Naskladaj si dostatočné množstvo toaletného papiera a vlož si ho do nohavičiek, aby ti vydržal čo najdlhšie. Ale nečakaj príliš dlho! Toaletný papier nie je taký savý ako vložka.





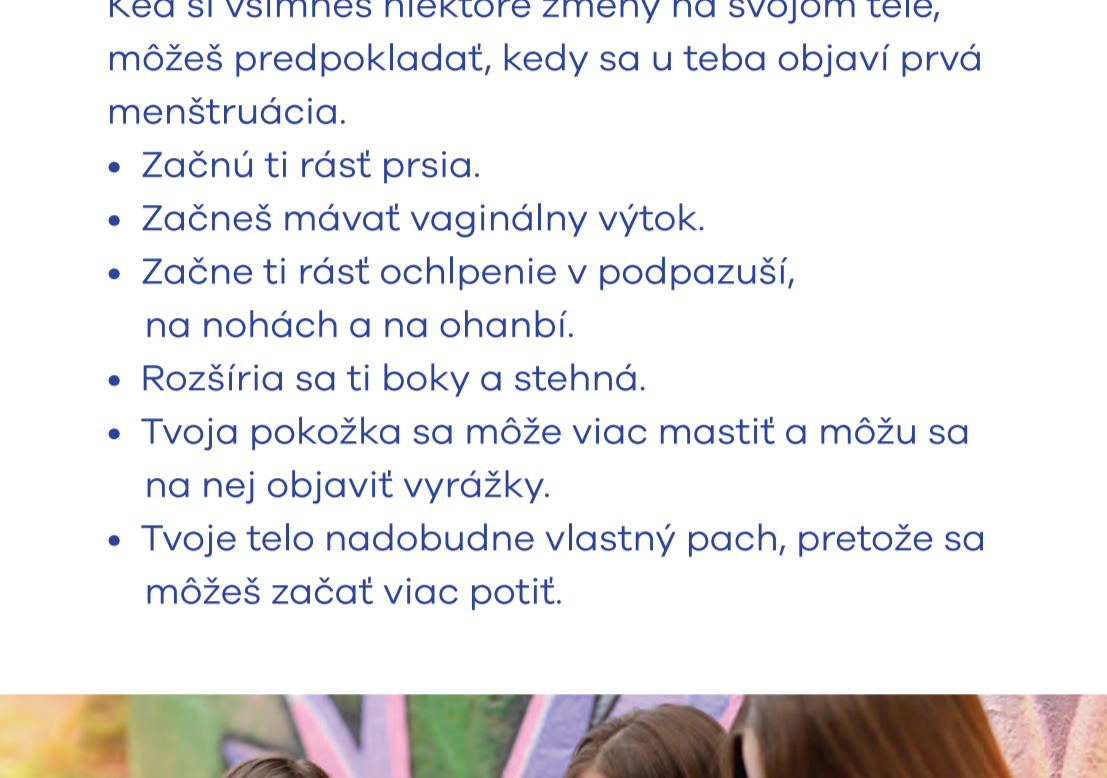
## 01 Prvá menštruácia U dievčat: Čo očakávať

**Prvá menštruácia** je v živote dievčat zásadným míľnikom obdobia dospievania. Čakanie na ňu môže byť vzrušujúce, ale zároveň aj vysilujúce. Zhrnuli sme tu preto všetky informácie – čo môžeš očakávať, ako sa na ňu pripraviť a čo robiť, keď ten výnimočný deň konečne nastane.



## 02 Kedy sa objavuje Prvá menštruácia?

**Prvá menštruácia** sa u dievčat objavuje zvyčajne vo veku medzi 9. a 15. Rokom, ale u väčšiny dievčat je to vek okolo 11 až 13 rokov. Anatomia každého dievčaťa sa však líši a každé má vlastný cyklus. Svoju prvú menštruáciu môžeš očakávať približne o 2 roky po tom, ako zaznamenáš prvé prejavy puberty.



## 03 Aké sú prvé prejavy puberty?

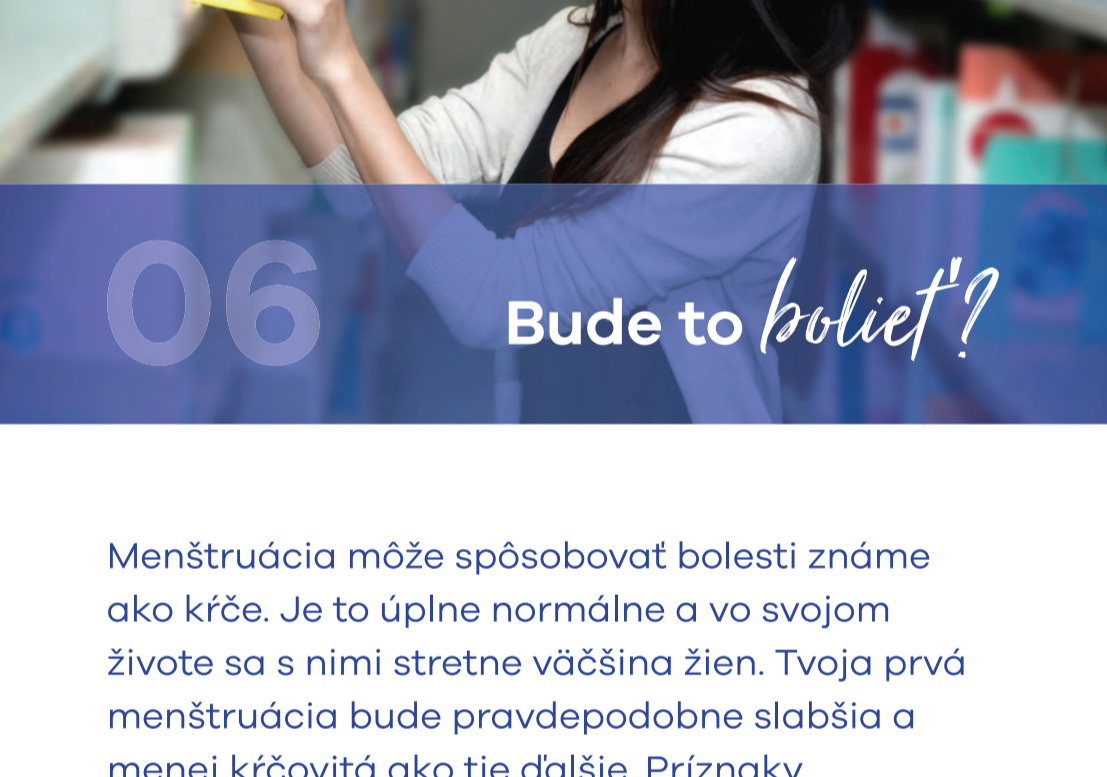
Keď si všimneš niektoré zmeny na svojom tele, môžeš predpokladať, kedy sa u teba objaví prvá menštruácia.

- Začnú ti rásť prsia.
- Začneš mávať vaginálny výtok.
- Začne ti rásť ochlpenie v podpazuší, na nohách a na ohanbí.
- Rozšíria sa ti boky a stehná.
- Tvoja pokožka sa môže viac mastiť a môžu sa na nej objaviť vyrážky.
- Tvoje telo nadobudne vlastný pach, pretože sa môžeš začať viac potiť.



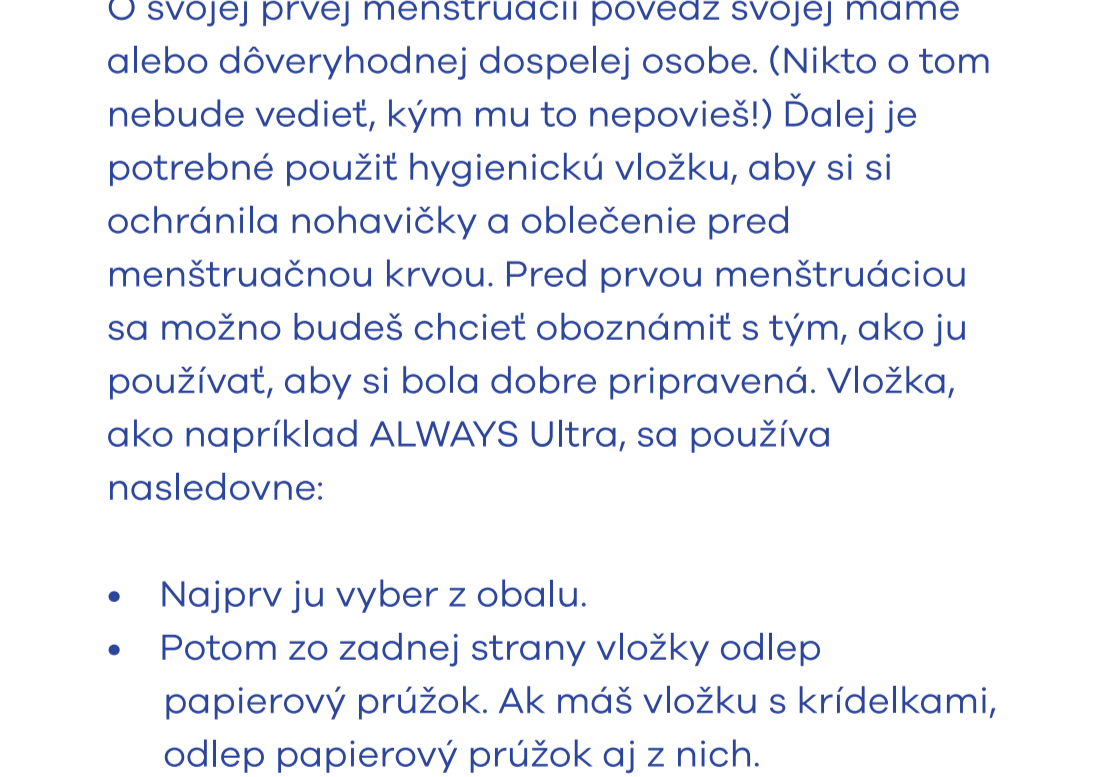
## 04 Ako dlho bude trvať moja prvá menštruácia?

**Prvá menštruácia** trvá u dievčat 3 až 7 dní. Keď dievča začne menštruovať pravidelne, bude to približne každých 28 dní, plus-mínus niekoľko dní. Je vhodné, aby si dievčatá do kalendára poznačili prvý deň menštruácie. Takto budú mať predstavu, kedy ju dostanú nabudúce. **Prvá menštruácia u dospievajúcich dievčat** môže byť nepravidelná. Je to celkom normálne. Nakoniec sa však telo ustáli na pravidelnom cykle.



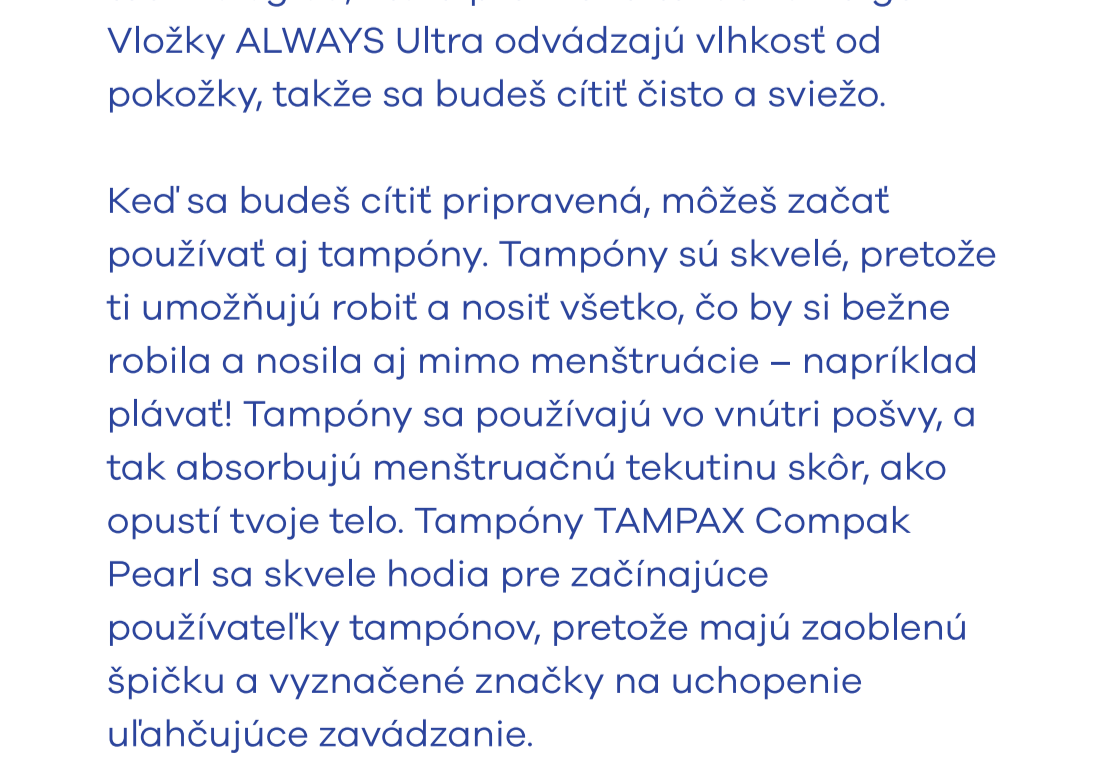
## 05 Koľko stratím krvi?

Mnohé dievčatá sú prekvapené, keď ich **prvá menštruácia** krv predstavuje len niekoľko hnedastých škvrn v nohavičkách. Nemá byť menštruácia krv červená? Niekedy áno. Keď je krv hnedá, znamená to, že nie je čerstvá. Pri slabšom menštruáčnom toku trvá trochu dlhšie, kým sa krv dostane z tela von, a tak zhnedne skôr, ako vyjde z pošvy. **Prvá menštruácia**, aj niekoľko nasledovných, býva u dievčat veľmi slabá. Je to preto, lebo telo potrebuje viac času na to, aby sa prispôbilo novým hormónom, ktoré v ňom víria – hormónom, ktoré spôsobujú, že dievčatá menštruujú. Preto môže byť krv pri prvej menštruácii hnedastočervená a nie jasnočervená. Je to normálne.



## 06 Bude to bolieť?

Menštruácia môže spôsobovať bolesti známe ako krčče. Je to úplne normálne a vo svojom živote sa s nimi stretne väčšina žien. Tvoja prvá menštruácia bude pravdepodobne slabšia a menej krčcovitá ako tie ďalšie. Príznaky menštruácie môžeš zmierniť niekoľkými spôsobmi. Ak sa cítiš veľmi nepríjemne, popros svoju mamu alebo dôveryhodnú dospelú osobu o voľnopredajný liek proti bolesti.



## 07 Čo robiť pri prvej menštruácii

O svojej prvej menštruácii povedz svojej mame alebo dôveryhodnej dospeléj osobe. (Nikto o tom nebude vedieť, kým mu to nepovieš!) Ďalej je potrebné použiť hygienickú vložku, aby si si ochránila nohavičky a oblečenie pred menštruáčnou krvou. Pred prvou menštruáciou sa možno budeš chcieť oboznámiť s tým, ako ju používať, aby si bola dobre pripravená. Vložka, ako napríklad ALWAYS Ultra, sa používa nasledovne:

- Najprv ju vyber z obalu.
- Potom zo zadnej strany vložky odlep papierový prúžok. Ak máš vložku s krídelkami, odlep papierový prúžok aj z nich.
- Potom ju prilep lepiacou stranou na nohavičky. Ak používaš vložku s krídelkami, zahni ich po stranách nohavičiek, aby sa prilepili z ich vonkajšej strany.

Ak potrebuješ vložku vymeniť, odlep ju z nohavičiek, zabal' a vyhod' do koša. Nikdy ju nesplachuj!

Možno si hovoríš, ako si zaobstaráš vložky... Maj poruke pripravené balenie vložiek ešte pred tým, ako dostaneš menštruáciu, aby si bola na veľký deň pripravená.

Vložky ALWAYS Ultra sú skvelou voľbou. Poskytujú až 100 % ochranu proti pretečeniu vďaka absorpčnému jadrú so špeciálnou technológiou, ktorá premieňa tekutinu na gél. Vložky ALWAYS Ultra odvádzajú vlhkosť od pokožky, takže sa budeš cítiť čisto a sviežo.

Keď sa budeš cítiť pripravená, môžeš začať používať aj tampóny. Tampóny sú skvelé, pretože ti umožňujú robiť a nosiť všetko, čo by si bežne robila a nosila aj mimo menštruácie – napríklad plávať! Tampóny sa používajú vo vnútri pošvy, a tak absorbujú menštruáčnu tekutinu skôr, ako opustí tvoje telo. Tampóny TAMPAX Compak Pearl sa skvele hodia pre začínajúce používateľky tampónov, pretože majú zaoblenú špičku a vyznačené značky na uchopenie uľahčujúce zavádzanie.

Aby si bola na svoju prvú menštruáciu pripravená, môžeš o tampón požiadať aj svoju mamu alebo staršiu sestru. S najväčšou pravdepodobnosťou majú vždy nejaký poruke. Ak nie, kým si balenie tampónov kúpiš, môžeš použiť toaletný papier. Naskladaj si dostatočné množstvo toaletného papiera a vlož si ho do nohavičiek, aby ti vydržal čo najdlhšie. Ale nečakaj príliš dlho! Toaletný papier nie je taký savý ako vložka.

