

Jak proplout pubertou a mít větší sebevědomí

Pro dívky
od Always



OBSAH

TVOJE TĚLO SE MĚNÍ

Puberta
Změny během puberty

TVŮJ MENSTRUAČNÍ CYKLUS

PMS a křeče
Tvoje menstruace
Časté dotazy na téma menstruace

MENSTRUAČNÍ POMŮCKY

Vložky
Tampony
Výtok a slipové vložky

JAK SI ZACHOVAT ZDRAVÍ A SEBEJISTOTU

Pracuj na svých mentálních schopnostech
Nejlepší tipy, jak si zachovat sebejistotu
Nejlepší tipy, jak si zachovat zdraví a zůstat v bezpečí
Oslava rozmanitosti

ZJISTI VÍC

Při pročítání brožury si všímej těchto ikon!



Věděla jsi to?



Zapamatuj si!



Tipy!

PROCHÁZÍME PUBERTOU

Puberta je velmi zajímavý čas, během kterého se hodně mění to, jak vypadáš a jak se cítíš. Můžeš si přijít i trochu zmatená a nejistá, ale neboj, změny, kterými procházíš, jsou naprosto normální a přirozené.

Tento průvodce ti přináší veškeré informace, které potřebuješ k tomu, abys pubertou prošla sebestjistě. Napsali jsme ho ve spolupráci s:



Dr. Melisa M. Holmes
Lékařka



Thorsten Kiefer
WASH United



Dr. Lisa Damour
Psycholožka

**Čti dál a dozvíš se všechno, co jsi kdy chtěla vědět,
ale neodvážila ses zeptat.**

Srdečně tě zdraví

Tým Always

TVOJE TĚLO SE MĚNÍ

PUBERTA

CO

Období fyzických a emocionálních změn, ke kterým dochází v době, kdy děti rostou a dospívají.

PRO

Pomáhá připravit tělo na rozmnožování.

KDY

U dívek obvykle ve věku 7–13 let, u chlapců mezi 9 a 14 lety.

Co tyto změny způsobuje?

Dvě části mozku – hypothalamus a hypofýza – začínou vytvářet mnohem víc hormonů. To jsou chemické látky, které v těle fungují jako poslové a způsobují změny.

Hypothalamus

Hypofýza



V těle dívek i chlapců se tvoří stejné hormony, jenom v jiném množství. Chlapci mají víc testosteronu a dívky víc estrogenu a progesteronu.

Změny během puberty: Ženy a muži

Fyzické změny

- Vyrosteš
- Naroste ti ochlupení: v ohanbí, na nohách, v podpaží, na obličeji.
- Pleť se začne víc mastit a mohou se objevit pupínky.
- Začneš se víc potit, tělo si vytváří svůj typický pach.

Emocionální změny

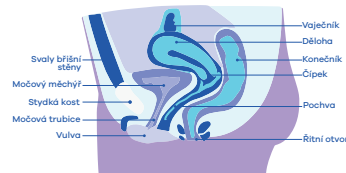
- Emoce a pocity se mohou zdát silnější.
- Vytvíří se mozek a zlepšuje se tak myšlení a chápání.
- Mohou se objevit nové pocity související s tím, kdo nebo co se ti líbí.



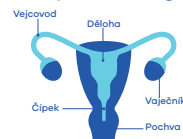
Ženy

- Začnou se zvětšovat prsa.
- Začne se objevovat výtok z pochvy.
- Boky se rozšiřují a stehna sílí.
- Může dojít k nárůstu váhy.
- Dostaví se menstruace.
- Může se změnit vzhled stydkých pysků.

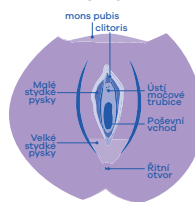
Ženská rozmnožovací soustava



Vnitřní pohlavní orgány



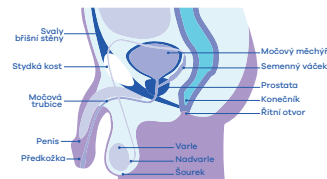
Vulva



Male

- Zvětší se penis a varlata.
- Častěji může docházet k erekcím.
- Dočasně se mohou zvětšit prsa.
- Hlas se láme a stává se hlubším.
- Zvětšuje se ohryzek.
- Tělo začíná vytvářet sperma.
- Mohou se objevit mokré sny.
- Ramena se rozšiřují a zvyšuje se množství svalové hmoty.
- Může se objevit ochlupení na hrudi.

Mužská rozmnožovací soustava



?

Erekece znamená, že penis ztvrdne a ztopoří se, protože se některé jeho části naplní krví. U chlapců k erekci dochází celý život, dokonce i u miminek, v pubertě ale začínají být častější a mohou přicházet nenadále a zcela bezdůvodně.

Mokré sny neboli poluce je jev, kdy u chlapce dojde k ejakulaci ve spánku. Je to normální a po skončení puberty by k tomu mělo docházet méně často, protože jak chlapci rostou, získávají větší kontrolu nad svým tělem.

TVŮJ MENSTRUACNÍ CYKLUS

Každý měsíc se tvoje tělo bude připravovat na těhotenství. Pokud k otěhotnění nedojde, začne se odlučovat děložní sliznice (endometrium), která pak odchází z těla ven v podobě menstruace.

Menstruace je...

vylučování děložní sliznice, krve a jiných tekutin z dělohy ženy pochvou ven z těla.



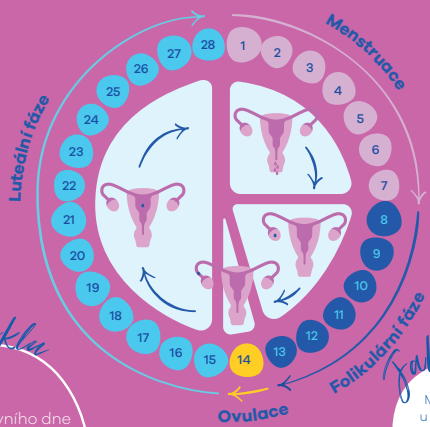
Menarché je odborný název pro první menstruaci. **Menstruace** je odborné označení dalších menstruačních cyklů.



! Tvoje tělo je teď sice připravené na to, aby donosilo dítě, ale to ještě neznamená, že bys o tom měla hned začít uvažovat.

Délka cyklu

Doba od prvního dne jedné menstruace do prvního dne další menstruace.



Jak je dlouhý?

Menstruační cyklus u dospělé ženy trvá v průměru 28 dní. V prvních třech až sedmi letech od začátku menstruace bývá ale cyklus běžně delší – v rozmezí 21–45 dní.

Co se děje?

Jak se asi bude cítit?

Co jíst?

Jaké cvičení zvolit?

1

Menstruace

Menstruační tekutina odchází z dělohy čípkem a pochvou.

Budeš mít málo energie a můžou se objevit křeče – zkus trochu odpočívat!

- Na křeče vyzkoušej heřmánek.
- Doplníš hladinu železa fazolemi, listovou zeleninou, libovým masem a vajíčky (žloutky).
- Vyhní se tučným a slaným jídlům.



2

Folikulární fáze
Pre-ovulační

Rostoucí hladina hormonů způsobuje, že vaječník vyprodukuje zralé vajíčko a zesílí děložní sliznice.

Zvýší se ti energie a výkon mozku – čas zaměřit se na studium!

- Nikdy neuškodí obohatit jídelníček o různé druhy zeleniny a ovoce.



3

Ovulace

Zralé vajíčko se uvolňuje z vaječníku. Vajíčko putuje vejcovodem do dělohy. Pokud vajíčko oplodní spermie, buňky se začnou měnit a nastává těhotenství. V tomto období můžeš pozorovat zvýšený výtok z pochvy.

Budeš sebejistější – využij toho a víc se projev ve třídě nebo vyzkoušej nějakou novou aktivitu.

- Konzumace ryb je skvělý způsob, jak tělu dodat důležité zdravé tuky, které vyživí tělo i mozek.



4

Luteální fáze
Pre-menstruační

Děložní sliznice je silná a připravená přijmout oplodněné vajíčko. Pokud k oplodnění nedojde, sliznice není dál potřeba a začne se odlučovat.

Pokles energie, PMS a křeče – soustřeď se na péči o sebe!

- Jez lesní ovoce, fazole a ořechy a doplň tak vlákninu.
- Vyhní se průmyslově zpracovaným potravinám a syceným nápojům, protože mohou spustit PMS.



Chůze



Jóga



Běh



Vysoká intenzita



Síla

PMS A KŘEČE

PMS, or **Premenstrual Syndrome**, refers to a variety of physical and emotional symptoms that can occur between ovulation and the first day of your period, most likely due to hormone level fluctuations.

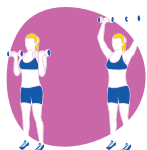
Běžné projevy PMS

- Pocit plnosti nebo nadmutosti
- Změna chuti k jídlu a neobvyklé chutě
- Citlivost prsou
- Křeče v břiše a pocit nevolnosti
- Akné nebo vyrážka
- Bolest hlavy
- Změny nálad: smutek, pláčivost, únava nebo podrážděnost

Proč máš křeče?

Křeče se objevují před menstruací nebo během ní, když se svaly dělohy stahují, aby přiměly děložní sliznici opustit tělo pochvou v podobě menstruační tekutiny.

Jak zvládat PMS a křeče?



Pečuj o sebe: cvič, dostatečně odpočívej a prováděj dechová cvičení.



Přilož si na břicho nahrivací lahev nebo si dej teplou koupel. To by ti mělo od křečí ulevit. Pokud to nepomůže, zkus slabší léky na bolest.



Snaž se jíst zdravě: Jez potraviny bohaté na vlákninu a vynechej sladké a tučné.



Naslouchej svým pocitům – nemusíš se cítit provinile, když se budeš chtít stočit do klubíčka na gauči místo toho, abys šla ven s přáteli.

TVOJE MENSTRUACE

Průměrná žena ztratí během menstruace **4 až 12 lžiček** menstruační tekutiny. Krev v tomto množství tvoří ale jen malou část. Tělo obsahuje průměrně okolo 4 litrů krve, takže mu ta troška ztracená během menstruace rozhodně nechybí!



Prvních pár dní bývá obvykle menstruace nejsilnější a ke konci většinou zeslábně. Ale neboj se – menstruační krev neodchází všechna najednou!

Také konzistence a barva menstruační tekutiny se v průběhu menstruace i mezi cykly může měnit.



Silná



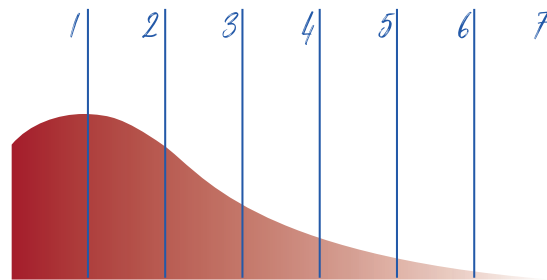
Středně silná



Mírná



Slabá



Dny menstruace

Menstruace



Jak dlouho menstruace trvá?

Obvykle v rozmezí 3–7 dní, přičemž průměrně trvá 5 dní.

Ještě jsem menstruaci nedostala, mám zpoždění?

První menstruaci může nejspíš očekávat ve věku mezi 10 a 16 lety, ale každá jsme jiná. Pokud už je ti 16 a ještě menstruaci nemáš, promluv si s dospělou osobou, které věříš, nebo s lékařem.

Proč a jak mít přehled o svém cyklu?

Přehled o menstruačním cyklu ti pomůže pochopit, jak tvoje tělo funguje, a budeš taky vědět, kdy ti začne menstruace. Tyto informace mohou být užitečné také pro lékaře, kdybys měla nějaký problém.

Co když mám menstruaci nepravidelnou?

U řady dívek je několik prvních cyklů menstruace nepředvídatelná. Jakmile ale už budeš několikrát menstruat, měla by začít přicházet každých 21 až 45 dní. Pokud máš obavy, promluv si s dospělou osobou, které věříš, nebo s lékařem.

Je normální lehce krváčet z pochvy mezi menstruacemi?

Považuje se to za normální, pokud k tomu dochází v období okolo menstruace (před nebo po) – říká se tomu špinění. Pokud špiníš často nebo nepředvídatelně, měla bys to konzultovat s lékařem.

Co když začnu menstruat ve škole / mimo domov?

Nepanikař, prostě buď připravená!

- Nos s sebou vložku nebo tampon (např. v kabelce, školním batohu, v kapse, měj je ve skříňce ve škole).
- Pár dní před očekávanou menstruací používej slipovou vložku.
- Zajisti ti ochranu, pokud začneš špinit nebo lehce krváčet.
- Když tě menstruace zastihne nepřipravenou, můžeš použít vrstvu složeného toaletního papíru, dokud si neobstaráš vložku.
- Pokud u sebe nemáš vložku ani tampon, nebo je prostě nemůžeš dovolit, můžeš požádat o pomoc některou z učitelek, kamarádku nebo jinou dospělou osobu ve škole, které věříš.



Můžu při menstruaci provozovat sport?

Rozhodně ano! Jen nezapomeň, že když budeš chtít plavat nebo dělat jiný vodní sport, musíš použít tampon.



Starej se nejen o sebe – měj po ruce vložku nebo tampon pro případ, že by kamarádka byla překvapena.

Co když krev proteče skrz až na oblečení a nejsem zrovna doma? Neboj se, s tímhle se dřív nebo později setká každá z nás – a není to nic, za co by ses měla stydět.

Pokud máš zakrvácené pouze spodní prádlo, prostě použij novou vložku. Pokud máš tampon, vyměň ho. Zakrvácené místo můžeš překrýt toaletním papírem do doby, než budeš mít možnost si spodní prádlo převléct.

Pokud máš zakrvácené oblečení, můžeš skvrny zakrýt tak, že si okolo pasu uvážeš mikinu nebo bundu.

Pokud žádnou nemáš, půjč si ji od kamarádky! Jestli máš z podobných nehod opravdu strach, nechávej si v batohu nebo ve školní skříňce náhradní spodní prádlo a oblečení.



Skvrny od menstruační krve snáz vypereš, pokud je nenecháš zaschnout – většinou postačí pouhé mydlo a voda! Pokud zaschnou, vyper oblečení v pračce nebo požádej o pomoc někoho dospělého.

Co mám dělat, když mi před lidmi z tašky vypadnou menstruační pomůcky?

To se stává a vůbec se kvůli tomu nemusíš cítit trapně, prostě je zvedni a vrať je zpátky do tašky. Pokud máš potřebu to okomentovat, řekni prostě jen „Ups!“ až je budeš zvedat.

Co mám říct, když se mě kluk zeptá, jestli menstruuji?

Cokoliv chceš! Klidně můžeš říct „ano“, „ne“ nebo „co ti je do toho“. Snaž se zbavit pocitu, že musíš sdělovat něco, co nechceš, jen proto, že se tě někdo zeptá.

Co mám dělat, když jsem mezi kamarádkami první, kdo dostal menstruaci? A když jsem poslední?

Každý z nás je jiný a je to tak v pořádku! Když jsi první, můžeš se sama rozhodnout, jestli o tom kamarádkám řekneš nebo ne. Pravděpodobně nebudeš jediná moc dlouho a můžeš se stát expertkou, za kterou kamarádky přijdou pro radu, až taky začnou menstruat. Když jsi poslední, kdo ještě nemenstruuje, je jasné, že se můžeš cítit stejně osaměle, jako když jsi první. Ale má to určité výhody – zatímco tvoje kamarádky trápí menstruační křeče, ty jsi v pohodě! Pokud máš ale jakékoli obavy, můžeš si promluvit s dospělou osobou, které věříš, nebo navštívit lékaře.

Mohou lidé cítit, že menstruuji?

Menstruační krev má specifický pach, který však ostatní nemůžou postřehnout. Správné hygienické návyky, jako je výměna vložky či tamponu každých 4–8 hodin a každodenní sprchování, ti pomohou potlačit běžný pach menstruace a ty se tak budeš cítit víc v pohodě. Pokud máš obavy, promluv si s dospělou osobou, které věříš, nebo navštívi lékaře.

Je OK mluvit otevřeně o menstruaci?

ANO! Menstruace je přirozená a normální součást života, takže není co skrývat nebo zač se stydět. Stále existují lidé, kterým není příjemné se o menstruaci bavit, ale čím víc se všichni budeme v této oblasti vzdělávat a mluvit o tom, tím normálnější to bude!



Menstruaci nazýváme vždy „menstruací“ a nepoužívej méně lichotivé názvy jako „krámy“ nebo „teta z Červeného Kostelce“ – není to nic, za co by ses měla stydět.

MENSTRUAČNÍ POMŮCKY

Vyzkoušej různé možnosti, abys zjistila, co ti nejlépe vyhovuje.



VLOŽKY

Většina dívek začne nejdřív s vložkami, protože se opravdu snadno používají.

Kam se to ztratilo?
Absorpční jádro
udrží tekutinu
dál od těla

Velmi silné lepidlo
zajistí, aby vložka
neklouzala.



Povědomý tvar?
To proto, že jsou tvarované,
aby nepřechýlaly z kalhotek

Křídélka
Díky nim bude vložka držet na
svém místě, chránit tak před
protečením, a ty se můžeš bez
obav hýbat.

Jak použít vložku



1. Otevři
obal vložky.



2. Vyjmi vložku
z obalu
a odstraň
papírový
proužek, který
kryje křídélka.



3. Vložku umísti
lepivou stranou
doprostřed
vnitřní části
kalhotek
a křídélka přehni
přes jejich okraje.



Před výměnou
i po výměně
vložky si vždy
umyj ruce.

Vložku měň
každých **4–8**
hodin
nebo častěji,
pokud krváčíš
silně.
Nezapomeň si
každý den vzít
čisté prádlo
a vyměň ho
pokaždé, když je
ušípené.

Co s použitou vložkou

Vložka patří do koše – nikdy ji nesplochuj do záchodu!



1. Vložku slož a zabal ji do obalu od nové vložky nebo do toaletního papíru.
2. Zabalenou vložku vyhoď do odpadkového koše a ujisti se, že jsi zavřela víko, jakmile vložku vyhodíš.

Jak vybrat vložku

Vložky Always jsou k dostání v různých tvarech, délkách a stupních savosti, takže si můžeš vybrat přesně podle svého těla a intenzity krvácení.

NAJDI SVOU VELIKOST	S	M	L
1 drop	Always Platinum S	Always Platinum M	Always Platinum L
2 drops	Always Platinum S	Always Platinum M	Always Platinum L
3 drops	Always Platinum S	Always Platinum M	Always Platinum L
4 drops	Always Platinum S	Always Platinum M	Always Platinum L



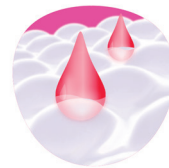
Vložky na noc
jsou delší a
na konci více
rozšířené, takže
ti poskytnou
ochranu bez
ohledu na to,
jak moc se v
noci převálčuješ.

Výhody vložek Always Platinum

Na rozdíl od silných vložek jsou vložky Always Platinum vyrobené ze super savého materiálu. Ten absorbuje menstruační tekutinu a přeměňuje ji na gel, který neproteče.



Design Soft & Fit
pouze 3 mm silné



1000 mikropolštářků
absorbuje veškerou
tekutinu



3D ochrana proti
protečení LeakGuard

TAMPONY

Tampony ti mohou zajistit ochranu a pohodlí, které potřebuješ, aby ses mohla volně pohybovat, ať jsi ve třídě, na hřišti nebo v bazénu!

Různé části tamponu Tampax

1. Absorpční jádro

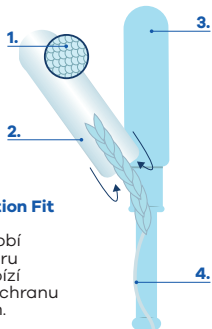
Zajišťuje ochranu tím, že absorbuje a udrží menstruační tekutinu uvnitř.

2. Povrchová vrstva

Tenká vrstva okolo absorpčního jádra, která usnadňuje vytažení tamponu.

Technologie Motion Fit

Zajišťuje, že se tampon přizpůsobí přirozenému tvaru tvého těla, a nabízí lepší pohodlí a ochranu před protečením.



3. Aplikátor

Pomůže s pohodlným zavedením tamponu. Ne všechny tampony mají aplikátor, ale ty, které ho mají, se snadněji zavádí a pomáhají udržovat čisté ruce!

4. Šňůrka

Určená k vytažení tamponu.

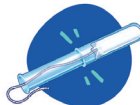
Jak zavádět tampon



1. Rozbal ho a zaujmi pohodlnou pozici.



Většina dívek volí polohu vsedě na toaletě s koleny od sebe nebo vestoje s koleny mírně pokrčenými.



2. Pokud používáš kompaktní tampon, jako je Tampax Pearl Compak, vysuň aplikátor, až uslyšíš cvaknutí.



3. Na aplikátoru nahmatej malé protiskluzové značky. Za ně drž aplikátor mezi palcem a prostředníčkem. Šňůrka musí viset dolů. Plastový aplikátor zaved' do pochvy v mírném úhlu směrem nahoru.



4. Šetrně vsouvej aplikátor do pochvy, dokud se tvé prsty nedotknou těla, a poté ukazováčkem zatlač menší plastovou tubičku zcela dovnitř. Tím dojde k vysunutí tamponu z aplikátoru a jeho umístění do správného místa v pochvě.



5. Aplikátor vytáhneš tak, že ho budeš stále držet za protiskluzové značky a šetrně zatáhneš směrem dolů. Tampon zůstane uvnitř a šňůrka bude viset ven z těla.



- Před výměnou i po výměně tamponu si vždy umyj ruce mýdlem.
- Tampon nikdy nenechávej zavedený déle než 8 hodin!
- Na konci menstruace se ujisti, že jsi vyjmula poslední tampon.

Jakou savost zvolit?

INTENZITA
MENSTRUACE

ABSORPCE

- Pro začátek zkus běžný tampon.
- Pokud ho po 4–8 hodinách nelze snadno vytáhnout a jsou na něm vidět bílá místa, vyzkoušej tampon s nižší savostí.
- Pokud musíš tampon měnit velmi často, zvol vyšší savost.

Slabá až střední REGULAR



Střední až silná SUPER



Silná SUPER PLUS



Jak vyjmout tampon a co s ním dál

Je to opravdu snadné! Šetrně tahej za šňůrku od tamponu, tampon vytáhneš a vyhod' do odpadkového koše. Do odpadkového koše patří také aplikátory tamponů!



Patří do koše – nikdy ji nesplochuj do záchodu!

Časté dotazy na téma tampony



Můžu použít tampon na noc?

ANO! Před spaním zaveď nový tampon a ráno hned po probuzení ho zase vyměň. Pokud spíš víc než 8 hodin, použij radši vložku.

Můžu používat tampon při sportu nebo plavání?

Tampony zajistí ochranu při všech tvých kopech, skocích i ponorech.

Bolí používání tamponů?

Neměla bys vůbec nic cítit! Pokud cítíš nepohodlí, pravděpodobně jsi tampon nezavedla dostatečně hluboko. Jedním prstem ho zatlač trochu dál nebo ho šetrně vytáhni a zkus zavést nový.

Lze tampon snadno vyjmout?

Šňůrka pro vyjmutí je velmi dobře přišitá, takže za ni stačí zatáhnout a tampon vytáhnout. Tampon snadno vyklouzne ven! Pokud cítíš lehký odpor, možná není tampon ještě zcela nasáklý. Příště zkus raději zavést tampon s nižší savostí.

Nejsem na používání tamponů moc mladá?

Jakmile začneš menstruat, máš dostatečný věk na to, abys mohla používat tampony. Jen by ses na to měla cítit připravená a také tví rodiče by s tím neměli mít problém. Pamatuj, že použití tamponu neznamená, že přijdeš o panenství.

Je nutné používat k tamponu i vložku?

Ne. Tampony jsou uzpůsobené k tomu, aby fungovaly samy o sobě. Ale pokud si na používání tamponů teprve zvykáš, můžeš zároveň s tamponem používat slipovou vložku, abys měla jistotu.

Co když nemůžu nahmatat šňůrku?

Obvykle je jen schovaná pod stydkými pysky! Pokud ji nemůžeš najít, pak je možná nahrnutá uvnitř pochvy společně s tamponem. Abys ji dostala ven, umyj si ruce, vsuň jeden prst do pochvy a snaž se šňůrku nahmatat. Jakmile ji najdeš, šetrně ji vytáhni. Pokud máš potíže s vyjmutím, zkus trochu zatlačit. To pomůže posunout tampon v pochvě trochu níž a ty tak snadněji nahmatáš šňůrku.

Může tampon zmizet v těle?

NE! Tampon je umístěn v pochvě, která je s dělohou spojena čípkem. Tampon je ale moc velký na to, aby prošel čípkem, takže vždy zůstane pouze v pochvě.

Můžu při nošení tamponu vykonávat malou potřebu?

Tampony se vsouvají do pochvy (ne do močové trubice), takže při nošení tamponu můžeš bez problémů na malou.

Co je STŠ?

Syndrom toxického šoku (STŠ) je vzácný, ale závažný případ infekce, který může vést až k úmrtí. Vyvolává ho jistý druh bakterie, která může žít bez problémů na zdravé pokožce. Pokud se ale rychle přemnoží, nastává problém. STŠ bývá spojován s používáním tamponů, může se však objevit i u lidí, kteří nemenstruují.

STŠ lze léčit. Čím dříve se zachytí, tím lépe. Měla bys proto vědět, jaké jsou jeho příznaky:

- Náhlá vysoká horečka
- (většinou víc než 39 °C)
- Zvracení
- Průjem
- Vyrážka podobná spálení od slunce
- Závratě
- Bolest svalů
- Omdlávání / pocit na omdlení vestoje

Pokud se u tebe objeví jeden nebo více těchto příznaků, vyjmi hned tampon z těla a vyhledej lékaře.

Přestože je STŠ vzácný jev, existují způsoby, jak snížit riziko jeho vzniku:

- Používej tampony s nejmenší nutnou savostí.
- Během menstruace používej střídavě tampony a vložky.

Jsou tampony Tampax bezpečné?

Svou důvěru jim od roku 1936 daly už miliony dívek a žen a naši vědci po celém světě pracují na tom, aby byly neustále 100% bezpečné. Pokud se chceš dozvědět víc o našich bezpečnostních normách a normách kvality, navštiv naše stránky Tampax.



Péče o životní prostředí

My v Always a Tampax usilujeme o ekologickou udržitelnost a věříme, že můžeme hrát velkou roli při snižování množství odpadu. Proto navrhujeme produkty tak, aby měly co možná nejmenší dopad na životní prostředí. Spouštíme také nové projekty zaměřené na recyklaci menstruačních produktů, které vyrobíme.



VÝTOK A SLIPOVÉ VLOŽKY

Co to je?

Krémově bílá nebo nažloutlá tekutina, které sis možná už někdy všimla na svých kalhotkách.

Pro se mi to děje?

Pomáhá chránit pochvu před vysycháním a vznikem infekcí.

Jake množství je normální?

V průběhu menstruačního cyklu se to může měnit. Pokud je výtok výrazně jiný než jindy, zapáchá nebo pociťuješ v intimní oblasti svědění, měla by sis promluvit s dospělou osobou, které věříš, a navštívit lékaře.



Co s tím můžu dělat?

Přestože je výtok normální a zdravý, můžeš klidně použít slipovou vložku, jako je např. Always Dailies Fresh & Protect. Jednoduše ji vlep do kalhotek a budeš se až 12 hodin cítit svěží, jako bys sis právě dala sprchu!



Na rozdíl od vložek, které jsou určeny k použití pouze během menstruace, je možné slipové vložky nosit každý den.

Co s ní po použití?

Stejně jako u vložky ji zabal a vyhoď do odpadkového koše, nikdy ji nesplachuj do záchodu.



Patří do koše – nikdy ji nesplachuj do záchodu!

JAK SI ZACHOVAT ZDRAVÍ A SEBEJISTOTU

Tvůj mozek se také mění!

Tělesné změny jsou vidět, ale spousta změn se odehrává i v tvém mozku! Začnou se u tebe projevovat dosud neznámé a silné emoce a tyto změny mohou narušit tvou sebejistotu. Je to ale normální a ty to můžeš ovládat.

Pracuj na svých mentálních schopnostech a měj růstové nastavení mysli.

Tvůj mozek je jako sval – když ho budeš posilovat, bude silnější! Proto je budování růstového nastavení mysli (namísto fixního) tak důležité! V průměru mají lidé s růstovým nastavením mysli lepší známky, prožívají méně stresu a úzkosti a umí si lépe poradit s překážkami.

RŮSTOVÉ NASTAVENÍ MYSLI

POSTAV SE VÝZVÁM

ČELIT KRITICE

PŘEKONÁVAT PŘEKÁŽKY

KDYŽ OSTATNÍ USPĚJÍ

Pozitivní přístup k výzvám

Poučení ze zpětné vazby

Chybný krok je krokem vpřed

Hledat v jejich výsledcích inspiraci



FIXNÍ NASTAVENÍ MYSLI

Vyhýbání se příležitostem

Ignorování užitečné zpětné vazby

Chybný krok je důvod, proč to vzdát

Cítit se ohrožená a naštvaná



Selžeš opravdu jen tehdy, když to ani nezkusíš. Nenech tedy strach, aby tě držel zpátky! Zkoušet nové věci může být strašidelné, těžké a riskantní. Může to ale být také vzrušující, zábavné a užitečné.

NEJLEPŠÍ TIPY, JAK SI ZACHOVAT SEBEJISTOTU

Neboj se neúspěchu! Pokud uděláš chybu, ber to jako příležitost něco se naučit, být silnější a jít dál!

- Zkoušej to znovu a znovu a znovu. Uvědom si, že někdy musíš dál trénovat a hledat nové způsoby, když se chceš zlepšit.
- Připomínej si všechny cíle, kterých jsi dosáhl. Pomohou ti zachovat si pozitivní myšlení, když máš problémy.
- Velké cíle si rozplánuj na menší, lépe dosažitelné kroky.
- Zaměř svou pozornost na své silné stránky. Pomůže ti to zvednout sebevědomí a dodá ti to energii!
- Začni používat jiná slova, může to významným způsobem změnit tvoje myšlení i pocity!

Misto...

Řekni...

Nedokážu to!

→ Nedokážu to, ZATÍM!

Vzdávám to.

→ Zkusím jinou strategii.

Tohle nijak nezlepším.

→ Pořád se můžu zlepšovat.

Nikdy nebudu tak chytrá.

→ Naučím se, jak na to.

Jsem docela dobrá v přírodních vědách, ALE pořád jsem jen dvojkařka.

→ Jsem opravdu dobrá v přírodních vědách a každý týden se zlepšuji.

NEJLEPŠÍ TIPY, JAK SI ZACHOVAT ZDRAVÍ A ZŮSTAT V BEZPEČÍ

Dodržuj osobní hygienu.

- Sprchuji se každý den a používám deodorant, abys měla pod kontrolou tělesný pach.
- Každé ráno a každý večer si myji obličej jemnou mycí emulzí a nevymačkávám si pupínky.
- Vlasy si myji šamponem a kondicionérem, kdykoliv je to třeba.
- Zuby si čistím alespoň dvakrát denně.

Buď aktivní.

- Tvoje tělo tak zůstane zdravé a dostane dávku energie navíc.
- Pohyb také pomáhá zvyšovat sebevědomí a vylepšovat dovednosti, jako je týmová práce a komunikace!

Dopřej si kvalitní spánek.

- Potřebuješ 8 až 10 hodin nočního spánku.
- Aby ses dobře vyspala, zkus si vypěstovat pravidelný spánkový režim, jednu hodinu před tím, než jdeš do postele, nesleduj žádná obrazovky (např. TV, telefon) a každý den cvič.

Pořádně jez.

- U jídla se snaž, aby polovinu jeho množství na talíři tvořila zelenina a ovoce a druhou polovinu obiloviny a proteiny.

Chod'k lékaři.

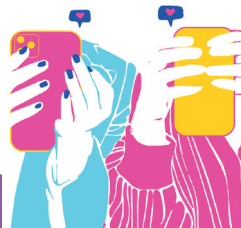
- Až budeš starší a začneš menstruovat, měla bys začít chodit k lékaři, který se specializuje na ženské zdraví (gynekolog). Může ti pomoci pochopit změny, kterými procházíš a zkontroluje, zda je vše v pořádku.

Zůstaň v bezpečí na sociálních sítích.

- Předtím, než budeš cokoliv sdílet, se dvakrát rozmysli: co pusťš do online světa, to tam zůstane navždy.
- Uvědom si, že to, co vidíš na sociálních sítích, neodráží vždy všechno pozitivní a negativní, co lidé prožívají.
- Nerozšiřuj drby online: můžeš ublížit stejně, jako bys to dělala osobně!
- Když uvidíš něco, co ti dělá starosti, obrať se na své rodiče nebo opatrovníka.



Drž se dál od drog a alkoholu - ať už jsou nelegální, nebo ne, mohou ovlivnit tvůj mozek a způsobit dlouhodobé poškození.



OSLAVA ROZMANITOSTI

Každý z nás je jedinečná, úžasná lidská bytost. Nezáleží na tom, odkud pocházíš, jak vypadáš nebo jaké máš schopnosti. Jsi prostě úžasná!

Proto taky vždy respektuj a oslavuj to, jak jsme všichni rozdílní. Snaž se být hrdá na svou jedinečnost, zaměř se na to, abys byla zdravá a šťastná podporuj lidi kolem sebe.



Všichni se můžeme snažit budovat ve světě rovnost a toleranci.

Několik užitečných definic o sexu a pohlaví:

Biologické pohlaví (neboli pohlaví určené při narození): to záleží na genitálních, s nimiž se narodíme, a chromozomech, které máme. Lidé mají určené pohlavím mužské, ženské nebo intersexuální.

Pohlavní (genderová) identita: Většina společností rozeznává dvě pohlaví (gendery) – mužské a ženské – která souvisí s biologickým pohlavím dané osoby. Někteří lidé ale sami sebe označují jinak – a je to tak v pořádku. Genderová identita každého člověka je pro něj samotného jedinečná a měla by být respektována.

Projevování genderu:

Způsob, jakým se projevuješ prostřednictvím svých činů, oblékání, chování a dalšího. Je OK, když to neodpovídá tomu, co společnost definuje jako „normální“, nebo když se to často mění.

Genderové role: Vytváří je společnost – souvisí s vlastnostmi a chováním, které jsou většinou připisovány biologickému pohlaví dané osoby. Mohou být použity ke stereotypnímu označování a omezování dívek a chlapců.



OBJEVOVÁNÍ NOVÝCH POCITŮ

Se všemi těmi novými hormony se u tebe možná můžou začít objevovat úplně nové pocity a to je naprosto normální!

Osobní intimita: Možná budeš chtít začít prozkoumávat intimní části svého těla, zejména v oblasti genitálií. To je normální a zdravé – měla bys to však provádět o samotě.

Intimní pocity vůči ostatním: Možná zjistíš, že některé lidi najednou bereš jinak a vidíš v nich víc než jen kamarády. To je úplně normální, ale nezapomeň, že ostatní nemusí cítit to samé a je důležité, abys to respektovala.



Oslavujeme každého takového, jaký je!

ROZMANITOST A TOLERANCE – ČASTÉ DOTAZY



Jak mám mluvit se svými kamarády, když se moje pohlavní (genderová) identita nebo sexuální orientace liší od toho, co společnost očekává?

Důvěřuj svým instinktům a nenech se donutit tomu, abys o tom komukoliv musela říkat. Tvoji opravdoví přátelé se s tebou kamarádí proto, že jsi milá, zábavná a chápatelší, ne kvůli tvé sexuální orientaci nebo genderové identitě, takže je pravděpodobné, že tě i nadále budou plně přijímat takovou, jaká jsi.

Pokud si ale myslíš, že by tě něco mohlo ohrožovat, možná bude lepší, když si nejedniv promluvíš s psychologem nebo dospělou osobou, které věříš.

Co bych měla dělat, když mi kamarád/-ka řekne, že se neztotožňuje se svým biologickým pohlavím nebo že má zmatek v tom, jaká je jeho / její sexuální orientace?

Pokud se ti kamarád/-ka svěřl se svou genderovou identitou nebo sexuální orientací, je to proto, že ti opravdu důvěřuje, takže bys jí / mu měla vždy projevit respekt a podporu.

- Naslouchej jim a ukaž pochopení. Genderová identita nebo sexuální orientace tvých kamarádů není nic na tom, kým jsou, a neměly by změnit nic ani na vašem přátelství.
- Bez jejich souhlasu to nikomu dalšímu neříkej.
- Zaměř svou pozornost na jejich pocity. Pokud o ně máš starost, nepopokud si je ostatní dobírají, promluv s dospělou osobou, které věříš.

Co bych měla dělat, když se setkám s diskriminací, šikanou nebo obtěžováním?

Hlavně si zapamatuj, že není OK, když tě někdo obtěžuje nebo se ti posmívá kvůli tomu, kdo jsi. Pokud máš pocit, že si na tebe někdo zasedla zkouší ti z jakéhokoli důvodu ublížit nebo tě zastrážit – ozvi se!

- Pokud ti to není moc nepříjemné, promluv si s danou osobou o tom, jak se kvůli ní cítíš. Někdy si lidé ani neuvědomují, co jejich činy a slova v ostatních vyvolávají.
- Pokud se na to necítíš, promluv si s dospělou osobou, které důvěřuješ.

Když vidím postižené lidi, není mi to příjemné. Je to normální a jak bych se měla chovat?

Takový pocit může být normální, je však důležité, abys nikoho s postižením nediskriminovala. Zkus se řídit těmito tipy:

1. Zkus nejprve vidět člověka, ne jeho postižení a neodvracej se od něj – uvolni se a buď sama sebou!
2. Předtím, než poskytneš pomoc, se zeptej – to, že je osoba postižená, ještě neznamená, že nutně potřebuje nebo vyžaduje tvou pomoc.
3. Mysli dřív, než promluvíš – vyhní se tomu, abys použila jejich postižení jako nálepku.
4. Neprojevuj lítost, ani se nesnaž být ochránitelkou – lidé s postižením nejsou oběti.
5. Mluv přímo s nimi, ne s jejich doprovodem, asistenty či tlumočníky.

KDE ZÍSKAT DALŠÍ INFORMACE



Mrkni sem:

<https://mujsvet-pg.cz/nase-znacky/always>

Pojď'bourat tabu související s menstruací!

Mezinárodní den menstruace, který se slaví 28. května, je celosvětový denboje za odstranění stigma menstruace a ty i tvoje kamarádky se můžete zapojit.

sociální sítě, připoj se k celosvětové kampani tím, že zveřejníš fotku, na níž máš náramek. Zde se můžeš naučit, jak vyrobit menstruační náramek a připojit se ke kampani.

Jak?

Menstruační (cyklický) náramek je globálním symbolem menstruace. Vyroba si menstruační náramek a navlékni si ho 28. května – a nos ho každý den – abys ukázala, že menstruace není nic, co by se mělo skrývat! Pokud používáš



28 May
**MENSTRUAL
HYGIENE DAY**

Máš před sebou neomezené možnosti!



always