

Sprievodca dospieváním a sebadôverou

pre dievčata

od Always



OBSAH

TVOJE TELO SA MENÍ

Puberta
Zmeny počas puberty

TVOJ MENŠTRUAČNÝ CYKLUS

PMS a menštruačné kŕče
Tvoje menštruačné krvácanie
Najčastejšie otázky o menštruácii

OCHRANA POČAS MENŠTRUÁCIE

Vložky
Tampóny
Výtok a intímky

AKO ZOSTAŤ ZDRAVÁ A SEBAISTÁ

Najlepšie rady ako si zachovať sebavedomie
Najlepšie rady ako zostať zdravá a v bezpečí
Oslava rozmanitosti

ZISTI VIAC

Pri čítaní tejto príručky si všímaj tieto ikony!



Vedela si?



Nezabudni!



Tipy!

OBDOBIE PUBERTY

Dospievanie je vzrušujúce obdobie charakteristické zmenou tvojho vzhľadu aj pocitov. Zároveň môže byť dospievanie aj máľúce, ale nemaj obavy, zmeny, ktorými prechádzaš, sú úplne normálne a prirodzené.

V tejto príručke nádeš všetky informácie, vďaka ktorým si počas puberty zachováš sebavedomie. Vytvorili sme ju v spolupráci s:



Dr. Melisa M Holmes
Lekárka



Thorsten Kiefer
WASH United



Dr. Lisa Damour
Psychologička

Prečítaj si ju a zisti, čo si vždy chcela vedieť, ale nikdy si sa neodvážila opýtať.

Tvoj
Tim Always

TVOJE TELO SA MENÍ

Puberta

Čo

Obdobie fyzických a emocionálnych zmien, ktoré sa prejavujú pri vývoji a dospievaní detí.

Prečo

Pomáha pripraviť telo na rozmnožovanie.

Kedy

Zvyčajne vo veku 7 až 13 rokov u dievčat a 9 až 14 rokov u chlapcov.

Čo spôsobuje tieto zmeny?

Dve časti mozgu – hypotalamus a hypofýza – začínajú produkovať oveľa viac hormónov. Ide o chemické látky, ktoré v tele zabezpečujú prenos informácií a umožňujú mu meniť sa.

Hypotalamus

Hypofýza



V tele dievčat aj chlapcov sa produkujú rovnaké hormóny, ale v rôznom množstve. Chlapci majú viac testosterónu a dievčatá viac estrogénu a progesterónu.

Zmeny počas puberty: Ženy a muži

Fyzické zmeny

- Rastieš do výšky.
- Rastie ochlpenie tela: v oblasti prirodzenia, na nohách, v podpazuší a na tvári.
- Pokožka je mastnejšia a môžu sa objaviť vyrážky.
- Zvyšuje sa miera potenia, telo si vytvára charakteristický pach.

Emocionálne zmeny

- Emócie a pocity sa môžu zdať silnejšie.
- Vývin mozgu zlepšuje spôsob tvojho myslenia a chápania.
- Môžeš pociťovať nové pocity náklonnosti.



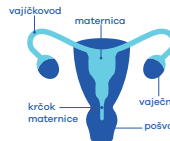
Žena

- Začnú sa zväčšovať prsia.
- Začína vaginálny výtok.
- Rozširujú sa stehná a boky.
- Môže sa zvýšiť hmotnosť.
- Začína sa menštruácia.
- Môžu sa zmeniť pisky ohanbia.

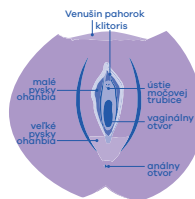
Ženský reprodukčný systém



Vnútrotné pohlavné orgány



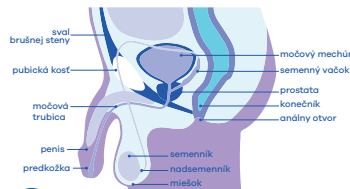
Vonkajšie pohlavné orgány (vulva)



Muž

- Zväčšujú sa semenníky a penis.
- Častejšie sa môže vyskytovať erekcia.
- Prsia sa môžu dočasne zväčšiť.
- Začína presakovať hlas a následne zhrubne.
- Zväčší sa ohryzok.
- Telo začne produkovať spermie.
- Môžu sa objavovať „mokré sny“.
- Rozširujú sa ramená a telo je svalnatejšie.
- Môže sa objaviť ochlpenie hrude.

Mužský reprodukčný systém



Ereкция nastáva, keď penis stvrdne a postaví sa, pretože sa jeho určité časti naplnia krvou. Deje sa to u chlapcov počas celého života, dokonca aj u bábätiok, ale počas puberty sa stáva bežnejšou a môže sa vyskytovať náhodne, bez akéhokoľvek dôvodu.

Mokrý sny alebo nočná polúcia sa vyskytujú, keď chlapci ejakulujú počas spánku. Je to normálne a po puberte by sa mala vyskytovať menej často, pretože dospievajúcim získavajú chlapci väčšiu kontrolu nad svojím telom.

TVOJ MENŠTRUAČNÝ CYKLUS

Každý mesiac sa bude tvoje telo pripravovať na tehotenstvo. Ak neotehotnieš, sliznica tvojej maternice (endometrium) sa začne odlupovať a opustí tvoje telo počas menštruácie.

Menštruácia je...
uvoľnenie
endometriálneho
tkaniva,
krvi a ďalších tekutín
z maternice dievčaťa
cez pošvu.



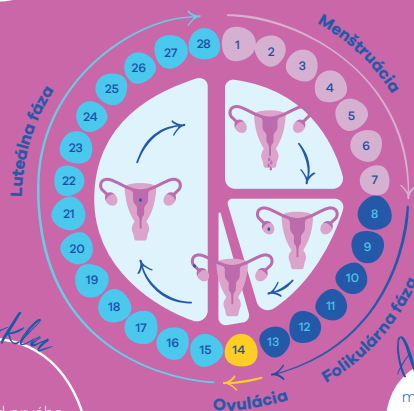
Menarché je vedecký názov pre prvú menštruáciu.
Menštruácia je vedecký názov pre menzes.



Aj keď tvoje telo teraz dokáže vynosiť bábätko, neznamená to, že preto musíš začať premýšľať nad tým, že sa staneš matkou.

Dĺžka cyklu

Obdobie od prvého dňa tvojej menštruácie v jednom cykle po prvý deň menštruácie v tom ďalšom.



Ako dlho trvá?

Priemerná dĺžka menštruačného cyklu dospelé ženy je 28 dní. V prvých 3 až 7 rokoch po začatí menštruovania je to však zvyčajne dlhšie, a to 21 až 45 dní.

Čo sa deje?

Ako sa môžeš cítiť?

Ako sa stravovať?

Aké cvičenie je vhodné?

1

Menštruácia

Menštruačné krvácanie vychádza z maternice cez krčok maternice a pošvu.

Môžeš mať nedostatok energie a pocitovať krčce – skús si trochu oddychnúť.

- Na zmiernenie krčkov vyskúšaj harmanček.
- Doplní si hladinu železa konzumáciou fazule, listovej zeleniny, chudého mäsa a vajec (žĺtkov).
- Vyhýbaj sa mastnému a slanému jedlu.



2

Folikulárna fáza Predovulačná

Rastúca hladina hormónov spôsobuje, že vaječník produkuje zrelé vajíčko a endometrium postupne hrubne.

Zvyší sa tvoja energia a výkon mozgu – je čas sústrediť sa na štúdium!

- Vždy je vhodný čas zaradiť do stravy aj ďalšie ovocie a zeleninu.



3

Ovulácia

Z vaječníka sa uvoľní zrelé vajíčko. Vajíčko putuje vajíčkovodom do maternice. Ak dôjde k oplodneniu vajíčka spermiami, tieto bunky môžu začať vytvárať plod. V tomto čase môžeš zaznamenať zvýšený vaginálny výtok.

Viac sebavedomia – využij príležitosť a buď v škole aktívnejšia alebo vyskúšaj novú aktivitu.

- Konzumácia rýb je skvelý spôsob, ako získať dôležité zdravé oleje, ktoré vyživujú tvoje telo a mozog.



4

Luteálna fáza Predmenštruačná

Endometrium je hrubé a pripravené na prijatie oplodneného vajíčka. Ak nedôjde k oplodneniu, sliznica už nie je potrebná, takže sa začne uvoľňovať.

Pokles hladiny energie, PMS a krčce – zameraj sa na starostlivosť o seba!

- Jedz bobuľové ovocie, fazuľu a orechy, ktoré sú bohaté na vlákninu.
- Vyhýbaj sa polotovarom a sytým nápojom, pretože môžu spustiť PMS.



chôdza



joga



beh



intenzívne cvičenie



posilňovanie

PMS A MENŠTRUAČNÉ KRČE

PMS alebo **predmenštruačný syndróm** označuje rôzne fyzické a emocionálne príznaky, ktoré sa môžu objavovať medzi ovuláciou a prvým dňom menštruácie, pravdepodobne v dôsledku kolísania hladiny hormónov.

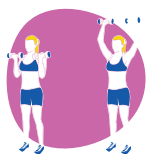
Bežné príznaky PMS:

- pocit opuchnutia alebo nafúknutia,
- zmena chuti do jedla, chuť na niečo,
- citlivosť prsníkov,
- krče v bruchu a pocit nevoľnosti,
- akné alebo kožná vyrážka,
- bolesti hlavy,
- zmeny nálad: pocit smútku, plačlivosti, únavy alebo podráždenosti.

Prečo máš krče?

CKrče sa môžu objaviť tesne pred menštruáciou alebo počas nej, keď sa svaly maternice sťahujú, aby cez pošvu vylúčili výstelku maternice vo forme menštruačného krvácania.

Ako zvládať PMS a krče?



Nájdí si čas len pre seba: začvič si, dostatočne oddychuj a vyskúšaj cvičenie s hlbokým dýchaním.



Prilož si na brucho termo foralebo si dopraj horúci kúpeľ, čo ti môže pomôcť krče zmierniť. Ak to nebude fungovať, skús užiť mierne lieky proti bolesti.



Snaž sa jesť zdravo: jedz potraviny bohaté na vlákninu a s nízkym obsahom cukrov a tukov.



Počúvaj svoje pocity – nemusíš sa cítiť previnilo, ak máš chuť schúlť na gauči a nejst s kamarátmi von.

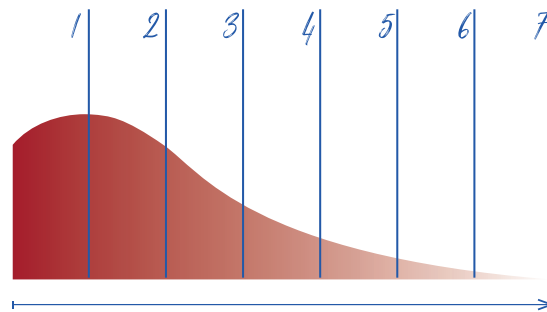
TVOJE MENŠTRUAČNÉ KRVÁCANIE

Priemerná žena počas menštruácie statipribližne **4 až 12 čajových lyžičiek** menštruačnej tekutiny, ale len malú časť z nej tvorí krv. Keďže tvoje telo obsahuje priemerne 4 litre krvi, ten malý kúsok, o ktorý príde počas menštruácie, mu nechýba!



V prvých dňoch tvojej menštruácie bude krvácanie pravdepodobne silnejšie a v posledných dňoch sa zmierni. Ale nemaj obavy – menštruačné krvácanie nikdy nevytečie naraz!

Tvoja menštruačná tekutina môže tiež meniť svoju konzistenciu a farbu v priebehu jednej menštruácie, aj od jednej menštruácie k druhej..



Intenzita v rôznych dňoch menštruácie

Menštruácia



Ako dlho trvá menštruácia?

Zvyčajne 3 až 7 dní, v priemere však 5.

Ešte som menštruáciu nedostala. Ne- mešká mi?

Pravdepodobne ju dostaneš vo veku od 10 do 16 rokov, ale každé dievča je iné. Ak si nedostala prvú menštruáciu do 16 rokov, porozprávaj sa s niekým dospelým, komu dôveruješ, alebo s lekárom.

Prečo a ako si zaznamenávať svoj cyklus?

Keď si budeš svoj cyklus zaznamenávať, pomôže ti to pochopiť, ako tvoje telo funguje a kedy dostaneš menštruáciu. Veľmi to pomôže aj lekárovi, ak sa u teba vyskytne nejaký problém.

Čo ak je moja menštruácia nepravidelná?

Menštruácia sa u mnohých dievčat nedá v niekoľkých prvých cykloch predvídať. Ale po niekoľkých cykloch by sa mala objaviť každých 21 až 45 dní. Ak máš obavy, porozprávaj sa s dôveryhodnou dospelou osobou alebo lekárom.

Je normálne, ak mám medzi cyklami slabé vaginálne krvácanie?

Môže to byť normálne, ak sa to stáva približne v čase tvojej menštruácie, pred ňou alebo po nej – hovoríme tomu špinenie. Ak sa vyskytuje často alebo nepredvidateľne, zájdi za svojím lekárom.

Čo ak dostanem menštruáciu v škole alebo mimo domova?

Nespanikár, len buď pripravená!

- Nos so sebou vložku alebo tampón (napr. v kabelke, školskej taške, vo vrecku).

- Pár dní pred očakávanou menštruáciou používaj intimky. Pomôžu ti ochrániť bielizeň pri špinení alebo slabom krvácaní.

- Ak ťa menštruácia zastihne nepripravenú,

- môžeš použiť naskladaný toaletný papier, kým si zoženieš nejakú vložku.

- Ak žiadnu vložku ani tampón nemáš alebo si ich jednoducho nemôžeš dovoliť, požiadaj školskú sestru, kamarátku alebo dôveryhodnú dospelú osobu v škole.

Môžem počas menštruácie športovať?

Samozrejme! Len nezabudni použiť tampón, ak sa chystáš plávať alebo robiť vodné športy.

Všimaj si ostatných okolo seba – maj vložku alebo tampón po ruke v prípade, že tvoju kamarátku prevkapi menštruácia.

Čo ak pretečiem cez oblečenie, keď nie som doma?

Nemaj obavy, toto sa pravdepodobne niekedy stane každej z nás – nemáš sa za čo hanbiť.

Ak máš na spodnej bielizni krvavé škvrny, jednoducho si na nohavičky nalep novú vložku. Ak máš tampón, vymeň ho. Kým si budeš môcť vymeniť spodnú bielizeň, môžeš si okolo škrvny obtočiť toaletný papier.

Ak máš škvrnu na oblečení, zaviaž si okolo pásu mikinu alebo bundu, ktorou ju zakryješ. Ak žiadnu nemáš, požičaj si nejakú od kamarátky!

Ak máš naozaj obavy, že pretečieš, priprav si do rucksaku alebo skrinky nejaké náhradné oblečenie a nohavičky.



Menštruáciu krv ľahšie vype-
rieš kým nezaschnie – väčšinou
postačí toaletné mydlo a stu-
dená voda! Ak je už zaschnutá,
oper oblečenie v práčke alebo
popros o pomoc dospelého.

Čo mám robiť, ak mi na verejnosti vypadnú z tašky vložky alebo tampóny?

To sa stáva a nie je sa za čo hanbiť. Jednoducho ich zdvihni a daj si ich späť do tašky. Ak potrebuješ situáciu okomentovať, stačí, keď povieš „Ups!“ a zodvihni ich.

Čo mám povedať, ak sa ma chlapce spýta, či mám menštruáciu?

Čokoľvek chceš! Kludne povedz „áno“, „nie“, alebo „čo ťa do toho“. Nemusíš sa cítiť pod tlakom, a hovoriť o veciach, o ktorých nechceš, len preto, lebo sa ťa niekto pýta.

Čo mám robiť, ak spomedzi kamarátok dostanem menštruáciu ako prvú?

A čo ak ako posledná? Každý človek je iný a tak je to správne. Ak si prvá, rozhodni sa, či to kamarátkam povieš alebo nie. Pravdepodobne nebudeš jediná veľmi dlho a môžeš svojím kamarátkam poradiť, keď dostanú menštruáciu ony. Ak si posledná, môžeš sa cítiť rovnako izolovane, ako keby si bola prvá. Má to však aj svoje výhody – tvoje kamarátky trpia menštruacné krče a teba nie! Ak však máš obavy, porozprávaj sa s dôveryhodnou dospelou osobou alebo navštív lekára.

Je menštruáciu cítiť?

Menštruáciu krv má určitý zápach, ale ostatní ho necítia. Dobré hygienické návyky, ako výmena vložky alebo tampónu každých 4 až 8 hodín a každodenná sprcha, ti môžu pomôcť minimalizovať bežný zápach pri menštruácii a zároveň sa budeš cítiť pohodlne. Ak máš obavy, porozprávaj sa s dôveryhodnou dospelou osobou alebo navštív lekára.

Je to v poriadku ak o menštruácii rozprávam otvorene?

ÁNO! Menštruácia je prirodzená a bežná, takže nemá dôvod niečo skrývať alebo sa za niečo hanbiť. Niektorým ľuďom pripadá táto téma nepríjemná, ale čím viac sa o nej dozvieme a čím viac sa o nej rozprávame, tým bežnejšou sa téma menštruácie stane.



Vždy hovor o menštruácii ako o „menštruácii“ a vyhní sa iným pomenovaniám ako „krámy“ alebo „jahodové dni“ – nemáš sa za čo hanbiť.

OCHRANA POČAS MENŠTRUÁCIE

Vyskúšaj rôzne možnosti, a tak zistíš, čo ti vyhovuje najviac!



VLOŽKY

Väčšina dievčat na začiatku používa (hygienické) vložky, keďže sa používajú naozaj jednoducho.

Kam to odchádza?

Absorpčné jadro odvádza tekutinu preč od tela.

Známy tvar?

Pretáža sú vytvarované tak, aby kopírovali tvar tvojho tela.

Krídelká

Vďaka nim zostane vložka na mieste, nepretečie po stranách a umožní ti voľne sa pohybovať.

Super silné lepidlo
na ochranu pred posunutím.

Ako používať vložku



1. Otvor obal vložky.



2. Odlepiť ju od obalu a odstrániť papierový prúžok, ktorý zakrýva krídelká.



3. Prilepiť lepiacu časť pevne do stredu nohavičiek a po nej si vždy umyť ruky.



Pred každou výmenou vložky a po nej si vždy umyť ruky.

Vložku si vymieňaj **každých 4 až 8 hodín** alebo častejšie, ak máš silné krvácanie. Nezabudni si dať každý deň čistou spodnú bielizeň alebo si ju vymeň, ak sa zašpiní.

Ako zlikvidovať vložku
Zahod' ju do koša – nikdy ju nesplachuj!



1. Vložku prelož a zabal do obalu z čistej vložky. Ak nemáš obal k dispozícii, zabal' ju do toaletného papiera.
2. Zabalenú vložku vyhod' do odpadkového koša a skontroluj, či je kôš dobre zavretý.

Výber vložiek

Vložky Always majú rôzny tvar, dĺžku a úroveň absorpcie, a tak si môžeš vybrať tie svoje podľa tvaru a intenzity menštruácie.

NÁJDI SVUJ VEĽKOSŤ	S	M	L
1 drop	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
2 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
3 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
4 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
5 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
6 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
7 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
8 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
9 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
10 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
11 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
12 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
13 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
14 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
15 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
16 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
17 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
18 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
19 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
20 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
21 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
22 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
23 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
24 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
25 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
26 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
27 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
28 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
29 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum
30 drops	Always 1 Platinum	Always 2 Platinum	Always 3 Platinum



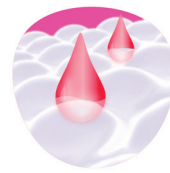
Vložky na noc
sú dlhšie a majú širšiu zadnú časť, takže ťa ochránia bez ohľadu na to, ako veľmi sa v noci prehadzuješ.

Výhody vložiek Always Platinum

Na rozdiel od hrubých vložiek obsahujú vložky Always Platinum superabsorpčný materiál. Ten absorbuje menštruačnú tekutinu a premení ju na gél, ktorý netečie.



Mäkký a prispôsobivý tvar hrubý iba 3 mm



1000 mikrovankúšikov, ktoré absorbujú všetku tekutinu



Ochrana proti pretečeniu 3D LeakGuard

TAMPÓNY

Vďaka tampónom sa môžeš bezpečne a pohodlne hýbať, či už si v škole, vonku alebo v bazéne!

Rôzne časti tampónu Tampax

1. Absorbčné jadro

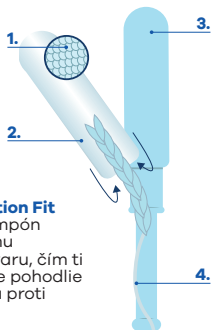
Poskytuje ochranu vďaka absorpcii a uchovávaniu menštruačnej tekutiny.

2. Vrchná vrstva

Tenká vrstva okolo absorbčného jadra, vďaka ktorej je vytahovanie ľahšie.

Technológia Motion Fit

Vďaka nej sa tampón prispôbi tvojmu prirodzenému tvaru, čím ti zabezpečí väčšie pohodlie a lepšiu ochranu proti pretečeniu.



3. Aplikátor
Umožňuje pohodlné zavedenie tampónu. Nie všetky tampóny majú aplikátor, no s ním sa tampón zavádza ľahšie a tvoje ruky tak ostávajú čisté!

4. Šnúrka
Používa sa na vytiahnutie tampónu.

Akú úroveň absorpcie si zvoliť?

KRVÁCANIE

ABSORPCIA

- Na začiatku používaj tampón označený ako regular.

slabá až stredná REGULAR



- Ak sa ti po 4 až 8 hodinách ťažko vyberá a sú na ňom biele časti, vyskúšaj tampón s nižšou absorpciou.

stredná SUPER



- Ak ho musíš meniť veľmi často, vyskúšaj tampón s vyššou absorpciou.

silná SUPER PLUS



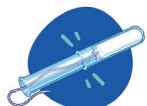
Ako zaviesť tampón



1. Rozbaľ ho a nájdi si pohodlnú polohu.



Väčšina dievčat sa posadí na toaletu s rozkročenými nohami alebo postaví do mierneho podrepu.



2. Ak používaš kompaktný tampón, ako napr. Tampax Pearl Compact, potiahni aplikátor, až kým nezacvakne.



3. Nájdi vyznačené miesto na uchopenie aplikátora. Chyť ho palcom a prostredníkom. Šnúrku nechaj visieť a pod miernym uhlom vlož plastovú rúrk do pošvy smerom nahor.



4. Aplikátor jemne zaveď dovnútra pošvy, až kým sa prstami nedotkneš svojho tela a ukazovák zatlač menšiu plastovú rúrkú celkom dnu. Tampón sa tak vytlačí z aplikátora a zasunie na správne miesto do pošvy.



5. Pri vyberaní aplikátora ho drž na vyznačených miestach a jemne zatiahni nadol, takže tampón zostane v tvojom tele a jeho šnúrka bude visieť von.



- Pred výmenou tampónu a po nej si vždy umy ruky mydlom.
- Nikdy si tampón nenechávaj zavedený dlhšie ako 8 hodín!
- Na konci menštruácie si nezapudni vytiahnuť posledný tampón.

Ako vybrať a zlikvidovať tampón

Je to veľmi jednoduché! Jemne zatiahni za šnúrku tampónu, vytiahni ho a zahod' do koša. Aj aplikátory tampónov patria do koša!



Zahod' ju do koša – nikdy ju nesplachuj!

Najčastejšie otázky o tampónoch



Môžem použiť tampón na noc?

ÁNO! Predtým, ako pôjdeš spať, zaved' si nový tampón a vymeň ho hneď po prebudení. Ak spávaš dlhšie ako 8 hodín, použi radšej vložku.

Môžem používať tampón pri športovaní alebo plávaní?

Tampóny ťa ochránia pri každom skoku aj kroku.

Bolí nosenie tampónov?

Nemala by si cítiť nič. Ak sa cítiš nepríjemne, pravdepodobne si si ho nezasunula dosť hlboko. Prstom ho zatlač ešte kúsok ďalej alebo ho opatrne vytiahni a skús si zaviesť nový.

Dajú sa tampóny ľahko vytiahnuť?

Šnúrka na vytiahnutie je pevne prišitá, takže ju len zatiahneš, aby si tampón vytiahla, a on jednoducho vyklzne von! Ak cítiš silný odpor, tampón asi ešte nie je dostatočne nasiaknutý. Nabudúce môžeš vyskúšať tampón s nižšou absorpciou.

Mám dostatočný vek na používanie tampónov?

Vek na používanie tampónov máš vtedy, keď dostaneš prvú menštruáciu. Len sa na to musíš cítiť pripravená a mali by s tým súhlasiť aj tvoji rodičia. Nezabudni, že používaním tampónov neprídeš o panenstvo.

Musím nosiť vložku a tampón zároveň?

Nie. Tampóny sami osebe stačia. Ak si však na tampóny ešte len zvykáš, môžeš spočiatku nosiť pre istotu aj intímku.

Čo ak sa mi nedarí nájsť šnúрку?

Zvyčajne je schovaná pod pyskami. Ak sa ti ju nedarí nájsť, môže byť schovaná vnútri pošvy spolu s tampónom. Ak ju chceš vytiahnuť, umy si ruky a vsuň si prst do pošvy, aby si ju našla. Keď ju nájdeš, opatrne ju vytiahni von. Ak ti to robí problémy, skús zatlačiť ako pri veľkej potrebe. Tampón sa posunie nižšie do vaginálneho kanála a ľahšie tak šnúрку nájdeš.

Môže sa tampón v mojom tele stratiť?

NIE! Tampón je zavedený v pošve, ktorá je s maternicou spojená krčkom maternice. Ale keďže tampón cez krčok neprejde, vždy ostane vo vaginálnom kanáli.

Môžem ísť počas nosenia tampónu na malú potrebu?

Tampóny sa zavádzajú do tvojej pošvy (nie do močovej trubice), takže s tampónom môžeš chodiť na malú potrebu bez problémov.

Čo je to STŠ?

Syndróm toxického šoku (STŠ) je zriedkavá, ale vážna infekcia, ktorá môže byť smrteľná. Spôsobuje ju určitý druh baktérií, ktoré môžu žiť na zdravej pokožke, ale ak rastú príliš rýchlo, stávajú sa problémom. Spája sa s nosením tampónov, ale môže sa vyskytovať aj u osôb, ktorí nemávajú menštruáciu.

STŠ sa dá liečiť, ale čím skôr sa naň príde, tým lepšie. Preto si dávaj pozor na tieto varovné signály:

- náhla vysoká horúčka (zvyčajne viac ako 39 °C),
- zvracanie,
- hnačka,
- vyrážka ako pri spálení od slnka,
- závrat,
- bolesť svalov,
- mdloby, pocit na odpadnutie pri státí.

Ak máš jeden alebo viacero týchto príznakov, vytiahni si tampón a obráť sa na lekára.

Hoci je STŠ zriedkavý, uvádzame niekoľko spôsobov, ako znížiť riziko jeho vzniku:

- Používaj tampón s čo najnižšou mierou absorpcie pre svoje krvácanie.
- Počas menštruácie striedaj tampóny a vložky.

Sú tampóny Tampax bezpečné?

Dôverujú im milióny dievčat a žien už od roku 1936 a naši vedci po celom svete neustále pracujú na tom, aby zaisili stopercentnú bezpečnosť našich výrobkov. Ak chceš zistiť viac o našich normách v oblasti bezpečnosti a kvality, navštív našu webovú stránku Tampax.



Starostlivosť o životné prostredie

V Always a Tampax sme sa zaviazali k udržateľnosti životného prostredia a veríme, že aj my zohrávame dôležitú úlohu pri znižovaní množstva odpadu. Preto navrhujeme naše výrobky tak, aby mali čo najmenší vplyv na životné prostredie. Taktiež spúšťame nové projekty na recykláciu dámskych hygienických výrobkov, ktoré vyrábame.

VÝTOK A INTÍMKY

Čo je to?

Krémovbiela až žltkastá tekutina, ktorú môžeš niekedy spozorovať na svojich nohavičkách.

Prečo sa to deje?

Pomáha, aby sa pošva nevysušovala, a chráni ju pred infekciami.

Kako je normálne?

Počas menštruačného cyklu sa jeho množstvo môže líšiť. Ak máš výrazne odlišný výtok ako zvyčajne, nepríjemne zápacha alebo cítiš svrbenie na intímnych miestach, porozprávaj sa s dôveryhodnou dospelou osobou a navštív lekára.



Čo s tým môžem robiť?

Hoci je výtok bežný a zdravý, možno budeš chcieť používať intímky ako Discreet. Jednoducho si ich nalepiš do nohavičiek pre pocit extra sviežosti a čistoty ako po sprchovaní až na 12 hodín!



Na rozdiel od vložiek, ktoré sú určené na nosenie len počas menštruácie, môžeš intímky nosiť každý deň.

Ako ju zlikvidujem?

Rovnako ako použitú vložku: zabal ju a zahod do koša, nikdy ju nespľachuj.



Zahod ju do koša – nikdy ju nespľachuj!

AKO ZOSTAŤ ZDRAVÁ A SEBAISTÁ

Mení sa aj tvoj mozog!

Zatiaľ čo zmeny na tvojom tele sú zrejme, aj tvoj mozog prechádza významnými zmenami! Rozvíjajú sa u teba nepoznané a silné emócie a tie môžu vplyvať na tvoje sebavedomie. Ale je to normálne a môžeš to kontrolovať.

Zlepši výkon svojho mozgu a osvoj si rastové myslenie

Tvoj mozog je ako sval – keď ho cvičíš, zväčší svoju kapacitu! Preto je rozvíjanie rastového myslenia (namiesto fixného myslenia) dôležité! V priemere sa ľudia s rastovým myslením lepšie učia, zažívajú menej stresu a úzkosti a lepšie dokážu prekonávať náročné situácie.

	VÝZVY	PRÍJÍMANIE KRITIKY	PREKONÁVANIE PREKÁŽOK	KEĎ SA DARI INÝM
RASTOVÉ MYSLENIE	Teším sa novým výzvam	Viem sa z kritiky poučiť	Aj zlý krok je krok vpred	Inšpirujem sa ich výkonom
FIXNÉ MYSLENIE	Vyhýbam sa príležitosťam	Neprijímam ani konštruktívnu kritiku	Zlý krok je dôvodom vzdať sa	Cítim sa ohrozené a smutné



Skutočne môžeš zlyhať len vtedy, keď sa o nič nepokúsiš. Nedovoľ strachu, aby ťa brzdil! Skúšať nové veci môže byť desivé, ťažké a riskantné. Ale zároveň to môže byť vzrušujúce, zábavné a užitočné.

NAJLEPŠIE RADY AKO SI ZACHOVAŤ SEBAVEDOMIE

**Neboj sa zlyhať! Ak neuspeješ, využi to ako príležitosť
ponaučiť sa, byť silnejšia a nevzdávať sa!**

- Skúšaj to znova, znova a znova. Mala by si si uvedomiť, že ak sa chceš zlepšiť, nesmieš vo svojom úsilí poľaviť, ale hľadať nové spôsoby.
- Spomeň si na všetko, čo si v minulosti dosiahla. Aj keď sa veci nevyvíjajú ako by si chcela, možno sa budeš vďaka tomu cítiť optimistickejšie.
- Náročné úlohy si rozdeľ na menšie, zvládnuteľnejšie kroky.
- Zameraj sa na svoje silné stránky. Pomôže ti to viac si veriť a budeš mať viac energie.
- Zmeň spôsob svojho vyjadrovania, môže mať veľký vplyv na tvoje myslenie aj pocity!

Namiesto tohto...

Nedokážem to!

Vzdávam sa.

Lepšie to už nebude.

Nikdy nebudem taká múdra.

Biológia mi celkom ide,
ALE aj tak vždy dostanem
dvojku.

Povedz toto...

EŠTE to nedokážem!

Skúsím to inak.

Vždy sa môžem zlepšiť.

Zistím, ako na to.

Biológia mi celkom ide A
zlepšujem sa každý týždeň.

NAJLEPŠIE RADY AKO ZOSTAŤ ZDRAVÁ A V BEZPEČÍ

Staraj sa o osobnú hygienu

- Sprchuj sa každý deň, a aby si nevoňala nepríjemne, používaj dezodorant.
- Každé ráno a večer si jemným čistiacim prípravkom umy tvár a nevytláčaj si vyrážky.
- Podľa potreby si umývaj vlasy šampónom a kondicionérom.
- Aspoň 2-krát denne si umývaj zuby.

Buď aktívna

- Tvoje telo tak bude zdravé a budeš mať viac energie.
- Pomôže ti to aj posilniť sebadôveru a schopnosti, ako tímová práca a komunikácia!

Dopraj si dostatok spánku

- V noci potrebuješ spať 8 až 10 hodín.
- Ak chceš v noci dobre spať, skús chodiť do postele v pravidelnom čase, vyhni sa sledovaniu televízie či používaniu mobilu jednu hodinu pred spankom a každý deň cvič.

Vhodne sa stravuj

- Skús mať v čase jedla na tanieri z polovice ovocie a zeleninu a z polovice obilniny a proteíny.

Navštív lekára

- Keď dospievaš a začneš menštruovať, možno budeš chcieť začať chodiť k ženskému doktorovi (gynekológovi). Pomôže ti porozumieť prebiehajúcim zmenám v tvojom tele a skontroluje, či je všetko v poriadku.

Správaj sa na sociálnych sieťach bezpečne

- Skôr než budeš niečo zdieľať, dobre si to premysli: čo sa raz na internet dostane, to tam zostane navždy.
- Uvedom si, že to, čo vidíš na sociálnych sieťach, nie vždy odráža všetko to zlé a dobré, čo ľudia zažívajú.
- Nešír na internete klebety: môžu ublížiť rovnako ako pri osobnom kontakte!
- Ak vidíš niečo, čo ti vadí, obráť sa na svojich rodičov alebo opatrovníka.



Vyhýbaj sa alkoholu a drogám – nezáleží na tom či sú zakázané alebo nie, drogy a alkohol negatívne ovplyvňujú tvoj mozog a spôsobujú jeho trvalé poškodenie.



OSLAVA ROZMANITOSTI

Všetci sme jedinečné úžasné ľudské bytosti. Bez ohľadu na to odkiaľ pochádzame, ako vyzeráme alebo čo dokážeme! Preto vždy rešpektujeme a oslavujeme odlišnosť každého človeka.

Buď hrdá na svoju jedinečnosť, zameraj sa na svoje zdravie a šťastie a buď pre ostatných oporou.



Každý z nás môže prispieť k tomu, aby bol tento svet rovnocennejší a inkluzívnejší.

Niekoľko návodov k definícii sexu a pohlavia

Biologické pohlavie (alebo pohlavie určené pri narodení): určuje sa na základe pohlavných orgánov pri narodení a chromozómov v tele. Ľudia môžu byť buď ženského, mužského alebo intersexuálneho pohlavia.

Rodová identita: Väčšina spoločností rozlišuje 2 rody – mužský a ženský – na základe biologického pohlavia osoby. Ale niektorí ľudia sa označujú inak – a je to v poriadku. Každý má jedinečnú rodovú identitu a tá by sa mala rešpektovať.

Vyjadrenie rodu: Spôsob, akým prezentuješ svoj rod prostredníctvom správania, oblečenia, vystupovania atď. Nemusi sa to zhodovať s tým, čo spoločnosť považuje za „normálne“. Tiež je v poriadku, ak sa to mení.

Rodové role: Sú utvárané spoločnosťou – súvisia s vlastnosťami a správaním, ktoré sa zvyčajne spájajú s biologickým pohlavím osoby. Môžu vytvárať stereotypy a tak dievčatá a chlapcov obmedzovať.



OBJAVOVANIE NOVÝCH POCITOV

Kvôli príchodu nových hormónov budeš pravdepodobne zažívať nové pocity, a je to úplne normálne!

Osobná intimita:

Možno by si chcela začať skúmať intímne časti svojho tela, predovšetkým pohlavné orgány. Je to normálne a prirodzené – ale rob to v súkromí.

Intímne pocity k druhým: Môžeš tiež začať pociťovať k ostatným niečo viac a vnímať ich viac ako kamarátov. Je to úplne normálne, ale uveďom si, že ostatní to tak cítiť nemusia, a to by sme mali rešpektovať.



Oslávme jedinečnosť každej osoby!

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY O ROZMANITOSTI A INKLÚZII



Ako sa mám rozprávať s kamarátmi, alebo sexuálna orientácia líši od očakávania spoločnosti?

Ver svojmu inštinktu a vôbec sa nepondáhaj to niekomu povedať. Tvoji skutoční kamaráti sú kamarátmi preto, lebo si milá, zábavná a lojálna, nie kvôli tvojej sexuálnej orientácii alebo rodovej identite. Takže je pravdepodobné, že ťa budú akceptovať takú, aká si.

Ak si však myslíš, že by si mohla byť v ohrození, môžeš sa najprv porozprávať s poradcom alebo s dôveryhodnou dospelou osobou.

Čo mám robiť, ak mi kamarát/kamarátka povie, že sa nestotožňuje so svojim pohlavím, alebo že si nie je istý/istá svojou sexuálnou orientáciou?

Ak sa s tebou rozpráva o svojej rodovej identite alebo sexuálnej orientácii, tak ti naozaj dôveruje, a preto by si ho/ju mala vždy rešpektovať a zostať lojálna. Vypočuj si ho/ju a prejav porozumia. Rodová identita alebo sexuálna orientácia vašich kamarátov nesmie zmeniť to, kým sú, ani nič na vašom priateľstve. Bez ich súhlasu sa o tom s nikým iným nerozprávaj. Pozorne vnímaj ich pocity. Ak máš o nich obavy alebo si ich niekto doberá, porozprávaj sa s dôveryhodnou dospelou osobou.

Čo mám robiť, ak ma niekto diskriminuje, šikanuje alebo obťažuje?

Pamätaj si, že nie je v poriadku, ak ťa niekto obťažuje alebo otravuje kvôli

tomu, kým si. Ak máš pocit, že si ťa niekto doberá, snaži sa ti ublížiť alebo ťa zasať, a to už z akéhokoľvek dôvodu, – ozvi sa!

- Ak ti to nerobí problém, povedz príslušnej osobe, ako sa kvôli nej cítiš. Ľudia si niekedy neuvedomujú, čo svojím konaním a slovami spôsobujú druhým.
- V opačnom prípade sa porozprávaj s dôveryhodnou dospelou osobou.

Keď vidím ľudí s postihnutím, cítim sa neprijemne. Je to normálne? Ako sa mám v takej situácii správať?

Tento pocit sa môže objavovať bežne, ale je dôležité, aby si postihnutých ľudí nediskriminovala. Riad sa týmito radami:

1. Ber danú osobu ako človeka, nie ako postihnutého a neštráž sa ich – uvoľni sa a buď sama sebou.
2. Najprv sa spýtaj, potom pomôž – človek s postihnutím nemusí nevyhnutne potrebovať alebo chcieť tvoju pomoc.
3. Najprv rozmyšľaj, potom hovor – vyhní sa ich škatulkovaniu kvôli postihnutiu.
4. Neprejavuj ľútosť a nepovyšuj sa – postihnutí ľudia nie sú obeťami.
5. Rozprávaj sa priamo s nimi, nie s ich spoločníkmi, pomocníkmi či tlmočníkmi.

KDE SA DOZVIEM ĎALŠIE INFORMÁCIE



Navštív:

always.co.uk & tampax.co.uk



Sleduj nás na Instagrame:

@always_uk_ireland & @tampax_uk



Prihlás sa na odber našich kanálov na YouTube:

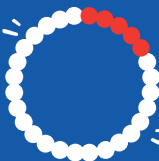
@always_uk & @tampax_uk

Zapoj sa a pomôž ukončiť stigmatizáciu menštruácie!

Medzinárodný deň menštruácie – 28. máj – je svetovým dňom boja proti stigmatizácii menštruácie a ty aj tvoji priatelia môžete pomôcť.

môžeš naučiť, ako si menštruálny náramok vyrobiť, a tiež sa ku kampani pridať.

Ako? Menštruálny náramok je svetovým symbolom menštruácie. Vytvor si menštruálny náramok a nos ho 28. mája – a každý deň – čím ukážeš, že menštruáciu nie je treba ukrývať! Ak používaš sociálne siete, pridaj sa ku globálnej kampani zverejnením fotky so svojím náramkom. Tu sa



28 May
MENSTRUAL
HYGIENE DAY

Máš pred sebou neobmedzené možnosti!



always