



01

První menstruace: Co očekávat

První menstruace je u dívek v době dospívání velkým milníkem. Čekání na to, až to přijde, může být vzrušující a zároveň únavné. Celé jsme to pro tebe zanalyzovali – co očekávat, jak se připravit a jak se s tím vypořádat, až ten báječný den konečně nastane.



02

Kdy dostanu svou první menstruaci?

První menstruace se u dívek dostavuje obvykle mezi 9. až 15. Rokem věku, přičemž u většiny dívek přichází ve věku 11–13 let. Tělo každé dívky je však jiné a jeho fungování má svůj vlastní řád. Můžeš očekávat, že se menstruace dostaví zhruba po dvou letech od prvních známek puberty.



03

Jaké jsou první známky puberty?

Všímej si změn, které se projevují na tvém těle, a získáš představu, kdy přijde první menstruace.

- Začnou ti růst prsa.
- Objeví se poševní výtok.
- Naroste ti ochlupení v podpaží, na nohách a v oblasti genitálií.
- Tvoje boky se rozšíří a stehna zesílí.
- Pleť se může začít mastit a mohou se objevit pupínky.
- Tělo začne produkovat svůj vlastní pach tím, jak se zvýší míra pocení.



04

Jak dlouho bude trvat moje první menstruace?

První menstruace trvá 3 až 7 dní. Jakmile se cyklus ustálí, bude menstruace přicházet zhruba po 28 dnech. Dívka si může datum své první menstruace poznamenat do kalendáře. Bude tak mít představu, kdy se nejspíš dostaví další menstruace.

U dospívajících dívek mohou **první cykly** přicházet nepravidelně. To je naprosto normální. Tělo si nakonec samo vytvoří pravidelný cyklus.



05

Kolik krve ztratím?

Spousta dívek je překvapená, že jejich **první menstruace** má podobu pouze několika nahnědlých skvrn na kalhotkách. Nemá ale být menstruační krev červená? No, někdy. Hnědá krev je zkrátka krev, která není čerstvá. Když je menstruace velmi slabá, krevi často trvá trochu déle, než se dostane ven z těla. Proto předtím, než opustí pochvu, zhnědne. **První menstruace**, a po ní také několik následujících, bývá často velmi slabá. Je to proto, že tělu chvilku trvá, než si zvykne na to, že v něm kolují nové hormony – přesně ty samé, které způsobují to, že dívky menstrují. Z toho důvodu může mít **první menstruační krev** nahnědlou barvu místo jasně červené. Je to normální.



06

Bude to bolet?

Menstruaci může doprovázet mírná bolest. Je to zcela běžný jev a něco, s čím se občas musí potýkat většina žen. Tvoje **první menstruace** bude pravděpodobně slabší a méně bolestivá než ty další. Zmírnit projevy doprovázející menstruaci je možné mnoha způsoby. Pokud se opravdu necítíš dobře, požádej maminku nebo jinou dospělou osobu, které věříš, aby ti zajistila léky proti bolesti.



07

Co dělat, když se dostaví první menstruace

Když se u tebe objeví první menstruace, určitě to řekni své mamince nebo jiné dospělé osobě, které věříš. (Nikdo nepozná, že menstruješ, pokud jim to neřekneš!) Dál budeš nejspíš muset použít vložku, abys ochránila spodní prádlo a oblečení před skvrnami od menstruační krve. Je dobré, aby ses s používáním dámských potřeb seznámila ještě předtím, než se první menstruace dostaví, a byla tak dobře připravená. Tady je návod na použití dámské vložky, jako je ALWAYS Ultra:

- Nejdřív ji vyjmi z obalu.
- Pak sejmí papírový proužek na zadní straně vložky. Pokud se jedná o vložku s křídélky, sejmí také proužky z křidélek.
- Pak vložku stranou s lepicí vrstvou vlož a přitiskni do kalhotek. Pokud má vložka křídélka, ohni je přes okraj kalhotek tak, aby se křídélka přilepila na jejich vnější stranu.

Když potřebuješ vložku vyměnit, odlep ji z kalhotek, zabal a vyhoď do koše. Rozhodně ji nikdy nesplachuj do záchodu!

Vložky ALWAYS Ultra jsou skvělou volbou. Zajišťují až 100% ochranu proti protečení díky absorpčnímu jádru, které využívá speciální technologie přeměňující tekutinu v gel. ALWAYS Ultra udrží tvou pokožku suchou a ty se tak budeš vždy cítit čistě a svěže.

Až budeš cítit, že jsi připravená, můžeš zkusit používat tampon. Tampony jsou skvělé, protože ti umožní dělat a nosit, co běžně děláš a nosíš, i během menstruace – například s nimi plavat! Tampony se zavádějí do pochvy, takže vstřebávají menstruační krev ještě předtím, než opustí tělo. TAMPAX Compak Pearl jsou skvělou volbou pro první zkušenost s tamponem, protože mají kulatou špičku, protiskluzovou úpravu a snadněji se tak zavádí.

Aby ses připravila na svou první menstruaci, můžeš o vložku také požádat maminku nebo starší sestru. Určitě budou mít nějakou navíc. Pokud ne, můžeš na přechodnou dobu použít toaletní papír, než se ti podaří vložku sehnat. Poskládej toaletní papír do silnější vrstvy a vlož si ho do kalhotek, aby sis zajistila dočasnou ochranu. Nečekej ale moc dlouho! Toaletní papír nepohlcuje tekutiny tak dobře jako vložka.

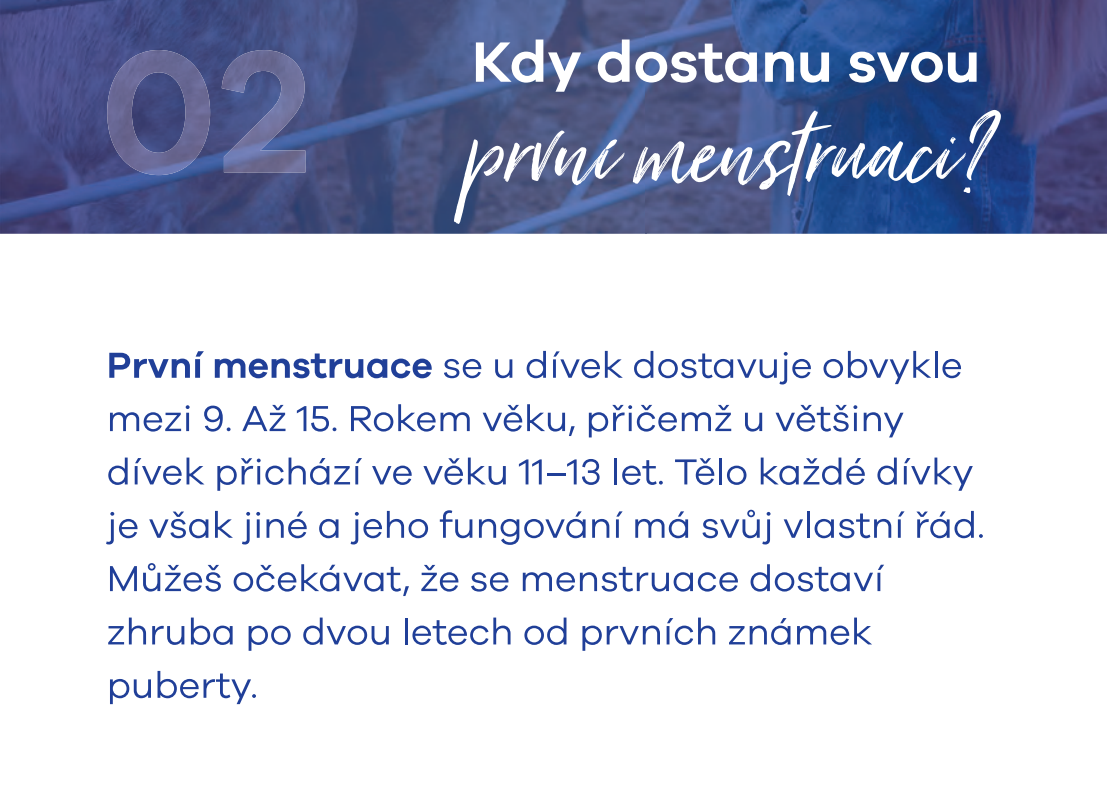




01

První menstruace: Co očekávat

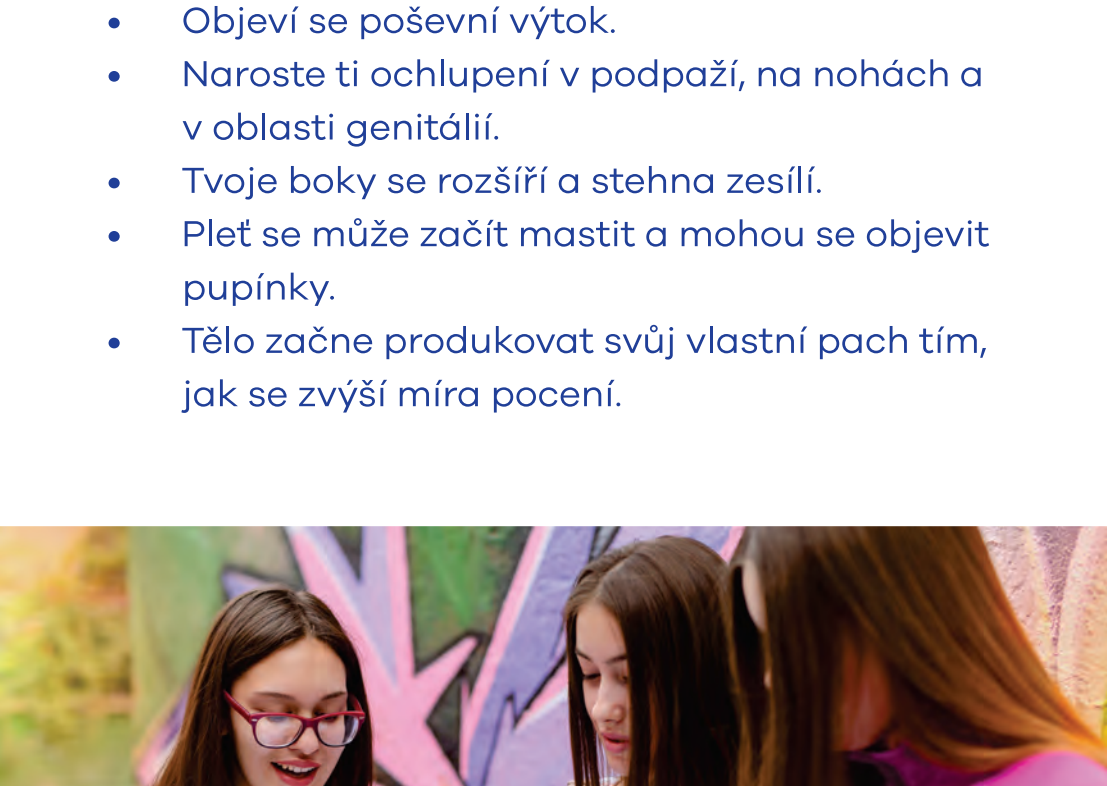
První menstruace je u dívek v době dospívání velkým milníkem. Čekání na to, až to přijde, může být vzrušující a zároveň únavné. Celé jsme to pro tebe zanalyzovali – co očekávat, jak se připravit a jak se s tím vypořádat, až ten báječný den konečně nastane.



02

Kdy dostanu svou první menstruaci?

První menstruace se u dívek dostavuje obvykle mezi 9. až 15. Rokem věku, přičemž u většiny dívek přichází ve věku 11–13 let. Tělo každé dívky je však jiné a jeho fungování má svůj vlastní řád. Můžeš očekávat, že se menstruace dostaví zhruba po dvou letech od prvních známek puberty.



03

Jaké jsou první známky puberty?

Všímej si změn, které se projevují na tvém těle, a získáš představu, kdy přijde první menstruace.

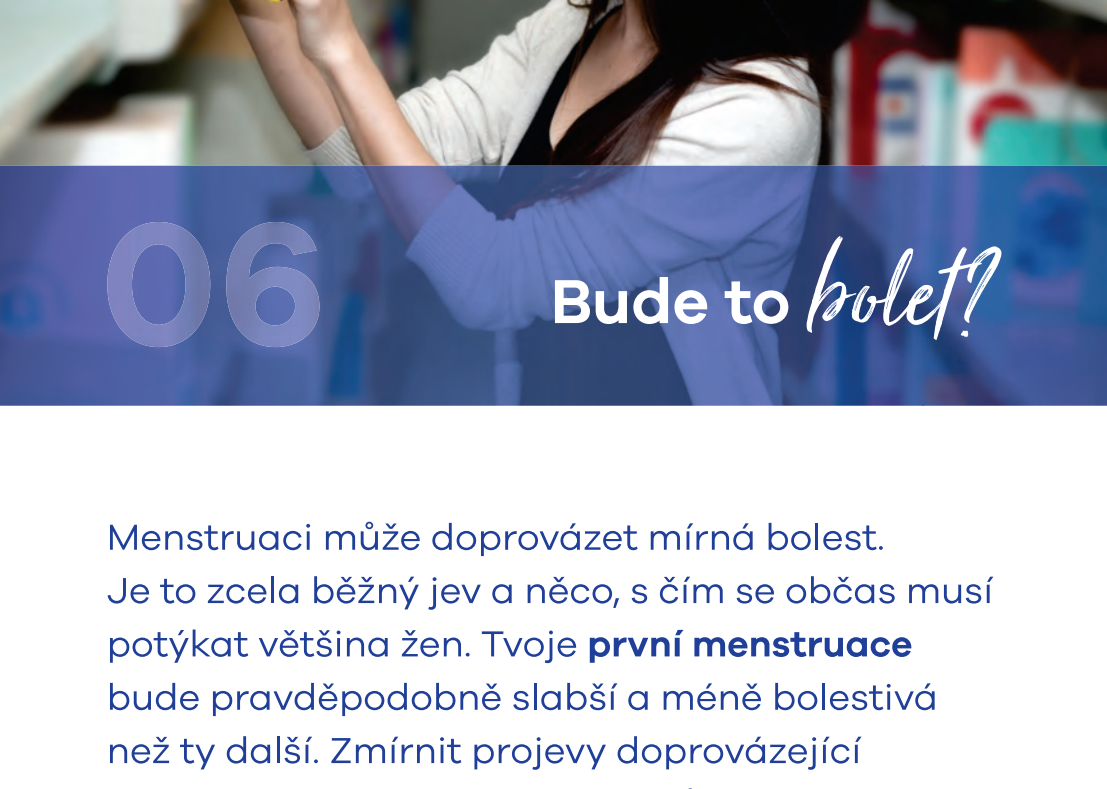
- Začnou ti růst prsa.
- Objeví se poševní výtok.
- Naroste ti ochlupení v podpaží, na nohách a v oblasti genitálií.
- Tvoje boky se rozšíří a stehna zesílí.
- Pleť se může začít mastit a mohou se objevit pupínky.
- Tělo začne produkovat svůj vlastní pach tím, jak se zvýší míra pocení.



04

Jak dlouho bude trvat moje první menstruace?

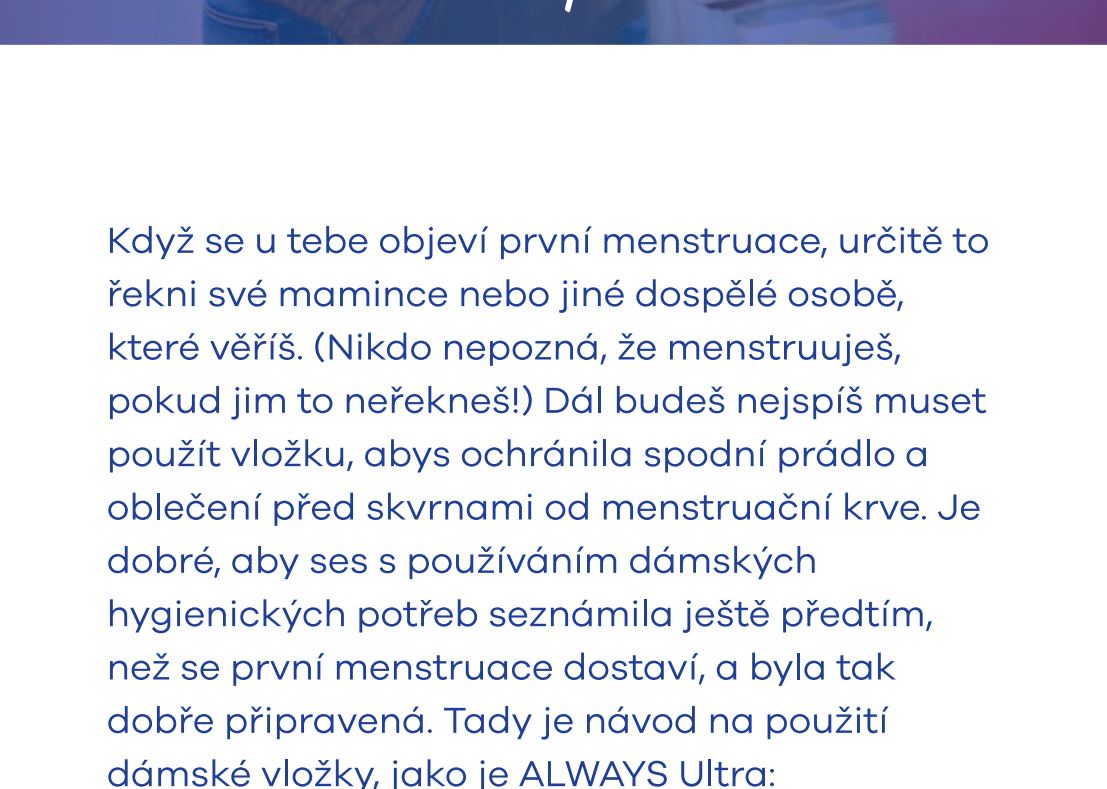
První menstruace trvá 3 až 7 dní. Jakmile se cyklus ustálí, bude menstruace přicházet zhruba po 28 dnech. Dívka si může datum své první menstruace poznamenat do kalendáře. Bude tak mít představu, kdy se nejspíš dostaví další menstruace. **U dospívajících dívek** mohou **první cykly** přicházet nepravidelně. To je naprosto normální. Tělo si nakonec samo vytvoří pravidelný cyklus.



05

Kolik krve ztratím?

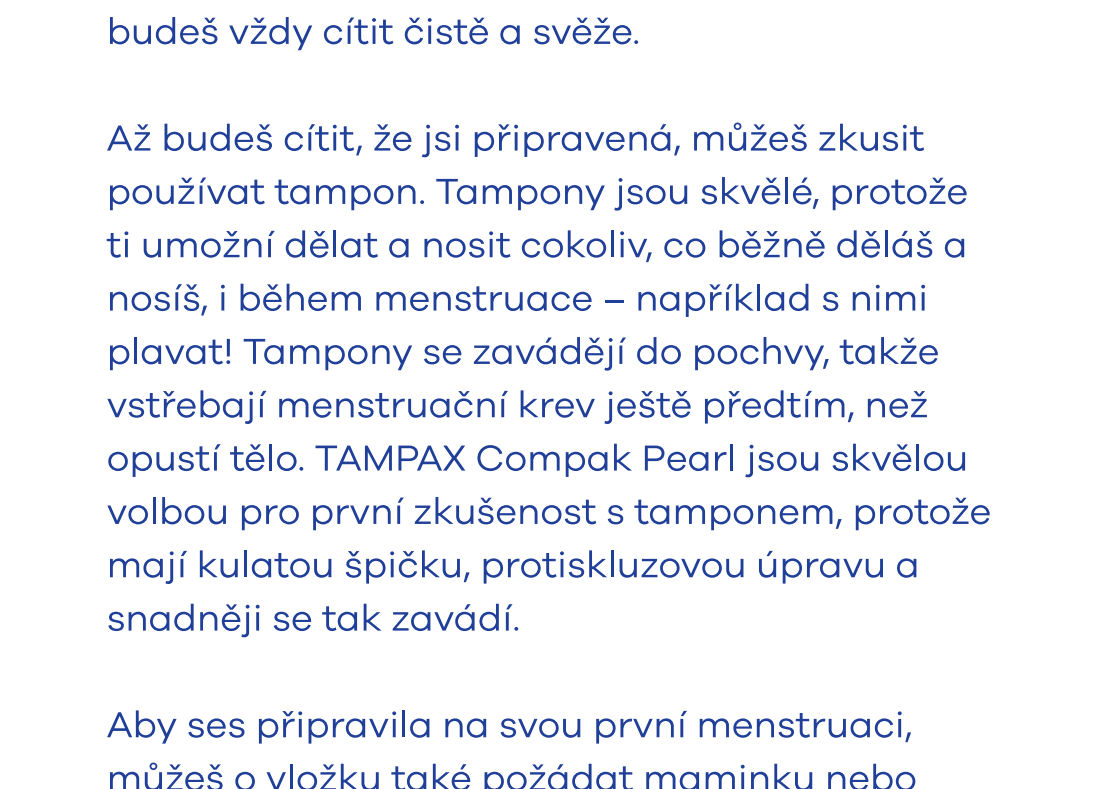
Spousta dívek je překvapená, že jejich **první menstruace** má podobu pouze několika nahnědlých skvrn na kalhotkách. Nemá ale být menstruační krev červená? No, někdy. Hnědá krev je zkrátka krev, která není čerstvá. Když je menstruace velmi slabá, krvi často trvá trochu déle, než se dostane ven z těla. Proto předtím, než opustí pochvu, zhnědne. **První menstruace**, a po ní také několik následujících, bývá často velmi slabá. Je to proto, že tělu chvíli trvá, než si zvykne na to, že v něm kolují nové hormony – přesně ty samé, které způsobují to, že dívky menstrují. Z toho důvodu může mít **první menstruační krev** nahnědlou barvu místo jasně červené. Je to normální.



06

Bude to bolet?

Menstruaci může doprovázet mírná bolest. Je to zcela běžný jev a něco, s čím se občas musí potýkat většina žen. Tvoje **první menstruace** bude pravděpodobně slabší a méně bolestivá než ty další. Zmírnit projevy doprovázející menstruaci je možné mnoha způsoby. Pokud se opravdu necítíš dobře, požádej maminku nebo jinou dospělou osobu, které věříš, aby ti zajistila léky proti bolesti.



07

Co dělat, když se dostaví první menstruace

Když se u tebe objeví první menstruace, určitě to řekni své mamince nebo jiné dospělé osobě, které věříš. (Nikdo nepozná, že menstruuješ, pokud jim to neřekneš!) Dál budeš nejspíš muset použít vložku, abys ochránila spodní prádlo a oblečení před skvrnami od menstruační krve. Je dobré, aby ses s používáním dámských hygienických potřeb seznámila ještě předtím, než se první menstruace dostaví, a byla tak dobře připravená. Tady je návod na použití dámské vložky, jako je ALWAYS Ultra:

- Nejdřív ji vyjmi z obalu.
- Pak sejmi papírový proužek na zadní straně vložky. Pokud se jedná o vložku s křídélky, sejmi také proužky z křídélek.
- Pak vložku stranou s lepicí vrstvou vlož a přitiskni do kalhotek. Pokud má vložka křídélka, ohni je přes okraj kalhotek tak, aby se křídélka přilepila na jejich vnější stranu.

Když potřebuješ vložku vyměnit, odlep ji z kalhotek, zabal a vyhod' do koše. Rozhodně ji nikdy nesplochuj do záchodu!

Vložky ALWAYS Ultra jsou skvělou volbou. Zajišťují až 100% ochranu proti protečení díky absorpčnímu jádru, které využívá speciální technologie přeměňující tekutinu v gel. ALWAYS Ultra udrží tvou pokožku suchou a ty se tak budeš vždy cítit čistě a svěže.

Až budeš cítit, že jsi připravená, můžeš zkusit používat tampon. Tampony jsou skvělé, protože ti umožní dělat a nosit cokoli, co běžně děláš a nosíš, i během menstruace – například s nimi plavat! Tampony se zavádějí do pochvy, takže vstřebávají menstruační krev ještě předtím, než opustí tělo. TAMPAX Compak Pearl jsou skvělou volbou pro první zkušenost s tamponem, protože mají kulatou špičku, protiskluzovou úpravu a snadněji se tak zavádí.

Aby ses připravila na svou první menstruaci, můžeš o vložku také požádat maminku nebo starší sestru. Určitě budou mít nějakou navíc. Pokud ne, můžeš na přechodnou dobu použít toaletní papír, než se ti podaří vložku sehnat. Poskládej toaletní papír do silnější vrstvy a vlož si ho do kalhotek, aby sis zajistila dočasnou ochranu. Nečekej ale moc dlouho! Toaletní papír nepohlcuje tekutiny tak dobře jako vložka.

