

POMOZTE JÍ, ABY BYLA STÁLE SEBEVĚDOMÁ

Jak bude vaše dcera procházet pubertou, začne se měnit nejen její tělo. Nejspíš bude projevovat i nové emoce a sama si bude víc uvědomovat, co ostatní kolem ní dělají a co si myslí.

Podporujte ji v tom, aby měla její mysl růstové nastavení

Růstové nastavení myslí je, když jste přesvědčení, že díky úsilí můžete rozvíjet své schopnosti. Fixně nastavená mysl předpokládá, že základní vlastnosti, jako je naše inteligence a talent, jsou fixní a nemáme nad nimi žádnou kontrolu. Abyste růstové nastavení myslí dceři vysvětlili, můžete jí říct, že mozek je jako sval – bude silnit, když ho bude cvičit, procvičovat a přijímat nové výzvy. Tabulka níže vám může s růstovým nastavením myslí vaší dcery pomoci.

	POSTAV SE VÝZVÁM	ČELIT KRITICE	PŘEKONÁVAT PŘEKÁŽKY	KDYŽ OSTATNÍ USPĚJÍ
RŮSTOVÉ NASTAVENÍ MYSLI	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

ŘIĎTE SE TĚMITO TIPY!

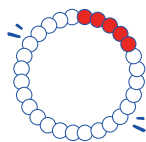
- **U své dcery nastavte pozitivní očekávání.** Výzkumy ukazují, že to může pozitivně ovlivnit její výkon.
- **Podporujte ji v tom, aby zkoušela nové věci.** Pokud má strach, zkuste jí pomoci rozložit velkou věc, která ji děsí, do menších kroků.
- **Dovoďte ji zažít neúspěch.** Zažít neúspěch a pak přijít na to, jak se s tím vyrovnat, je klíčové pro budování její sebedůvěry.
- **Buďte nablízku, abyste jí pomohli se z toho vzpamatovat – neřešte ale její problémy za ni!** Podpořte ji, aby přemýšlela nad tím, kde se stala chyba, co se naučila a co by mohla příště udělat jinak.
- **Dávejte pozor na to, jak ji chválíte.** Snažte se ji chválit za její úsilí, nejen za její úspěchy. Můžete například říct: „Ten test se ti vydařil – tvrdá práce a odhodlání se ti opravdu vyplatily,“ a ne „Ten test se ti vydařil – jsi tak chytrá.“
- **Snažte se být dobrým vzorem.** Pokud jí ukážete, že také riskujete a nevzdáváte se ani po nezdarech, dodáte jí tak odvalu zkoušet to stejně.

ČASTÉ DOTAZY RODIČŮ



Měli bychom oslavit její první menstruaci?

Přestože vaše dcera nejspíš nebude chtít na svou menstruaci upozorňovat, je hezké podniknout něco speciálního, čím tento milník oslavíte. Může to být třeba jenom slavnostní večeře nebo malý dárek, jako je například menstruační náramek, který jí vyrobíte.



Jak připravit balíček pro první menstruaci?

Vy nejlépe znáte její vkus, takže nechte zazářit svou kreativitu! Můžete do balíčku dát průvodce pubertou, několik menstruačních pomůcek, čisté náhradní kalhotky, dezinfekci rukou, vlhčené ubrousky, čokoládu a milý vzkaz. Navrhněte jí, aby balíček nosila v batohu s sebou do školy a byla tak vždy připravená.

Je nutné, aby ji po první menstruaci prohlédl gynekolog?

Normálně ne. Podpořte ji ale v tom, aby se na vás obrátila, když bude mít jakýkoliv problém – například velké bolesti nebo nadměrné krvácení – o kterém by měl lékař vědět.

Měli bychom chlapcům a mužům v rodině říct o její menstruaci?

Ano! Umožní jim to být vnímavější a ohleduplnější k tomu, čím prochází. Mladším dětem, je-li to třeba, můžete vysvětlit, že jak dívky dospívají, začnou pravidelně každý měsíc krváčet z pochvy. Není to proto, že by byly zraněné. Jedná se o zdravý a běžný proces, kterým tělo prochází, když se děloha zbavuje sliznice, pokud nedojde k otěhotnění.

Co mám dělat, když moje dcera začne přemýšlet o své genderové identitě?

Když k tomu dojde, nepanikařte. Neznamená to, že je s ní něco v nepořádku. Někdy je to prostě přirozenou součástí dospívání – děti objevují a ptají se. Můžete pomoci tak, že budete jednoduše pozorovat, přijímat a budete nablízku, když bude potřebovat další podporu.



Nedovoďte, aby ji společnost omezovala! Je důležité, abyste jí připomínali, že její biologické pohlaví neurčuje, co může dokázat a co ne. Pomozte jí uvědomit si, že může dělat cokoliv a dosáhnout čehokoliv. Například že dívky mohou hrát fotbal a umí být silné a odvážné! Dejte si pozor na to, abyste ji nebo někoho jiného neumylně nezařazovali do stereotypních škatulek.

Jsou produkty Always a Tampax bezpečné?

Ano! Po celém světě pro nás pracuje víc než 500 vědců, kteří se starají o to, aby naše produkty byly 100% bezpečné a vyhovovaly všem požadavkům zákonů a nařízení a všichni je tak mohli používat s důvěrou. Zjistěte víc



Péče o životní prostředí

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

Jak proplout pubertou a mít větší sebevědomí od Always

Milí rodiče,

Puberta je pro vás i vaši dceru velkým milníkem! Můžete dceři pomoci zachovat si sebevědomí tím, že s ní budete otevřeně mluvit a budete mít po ruce fakta.

Tento leták vám poskytne spoustu praktických tipů – od toho, jak začít o menstruaci mluvit, přes výběr správných menstruačních pomůcek, až po způsob, jakým si zachová své zdraví a sebejistotu.

Srdečně Vás zdraví

Tým Always
Ve spolupráci s:



Dr. Melisa M Holmes
Medical Doctor



Thorsten Kiefer
WASH United



Dr. Lisa Damour
Psychologist



Dívka potřebuje i tátu!

Být otcem nebo mužským opatrovatelem může být obzvlášť náročné, když máte podpořit svou dceru během puberty a menstruace. Ať je však vaše rodinná situace jakákoliv, ukažte jí, že nemáte problém mluvit o menstruaci a jste tady pro ni, abyste jí pomohli. Dokážete tak udělat zázraky pro její sebejistotu.

Při pročítání brožury si všiměj těchto ikon!



Věděla jsi to?



Zapamatuj si!



Tipy!

always

JEJÍ PRVNÍ MENSTRUACE

Většina dívek začíná menstruovat ve věku od 11 až 13 let a asi 2 až 3 roky poté, co jim začnou růst prsa. Pokud menstruaci nedostane do 16 let, promluvte si s jejím lékařem.



Pokud si potřebujete připomenout, co se děje během puberty, přečtěte si průvodce pubertou, který vaše dcera dostala ve škole, nebo se podívejte na mujsvet.cz.

JAK ZAČÍT MLUVIT O MENSTRUACI



O pubertě a menstruaci začněte mluvit v raném věku – ještě dřív, než začne vaše dceramenstruovat, aby na ni byla připravena. Postupem času můžete přidávat více podrobností.



1. **Zjistěte, co už ví** – a přizpůsobte se tomu.
2. **Snažte se téma nadhodit, když na ně přirozeně přijde řeč.** Například když nakupujete menstruační pomůcky nebo když vidíte reklamu v televizi.
3. **Snažte se vytvořit otevřenou atmosféru.** Pokud nemáte v danou chvíli čas mluvit, řekněte jí, že jste rádi, že za vámi přišla, a najděte čas na rozhovor ve vhodnější dobu.
4. **Vyhnete se tomu, aby se z rozhovoru stala jednorázová záležitost nebo abyste jí jen předali knihu.** Usilujte o otevřený dialog, aby věděla, že se na vás může obrátit, kdykoliv bude chtít.

NEJLEPŠÍ TIPY PRO ROZHOVOR O MENSTRUACI

1. **Používejte přesná slova, ne eufemismy.** Fráze jako „mít krámy“ nebo „tvoje dny“ naznačují, že menstruaci je třeba skrývat a stydět se za ni.
2. **Buďte upřímní.** Puberta může být náročná – takže nemusíte mít pocit, že je třeba všechno přikrášlovat.
3. **I když tyto změny mohou nahánět strach, ujistěte ji, že je to normální a že by neměla přestávat dělat to, co má ráda.** Například ji můžete ubezpečit, že stále může chodit plavat, pokud bude používat tampony.
4. **Podělte se o své vlastní zkušenosti,** abyste jí ukázali, že jste si tím sami prošli nebo znáte někoho, kdo si tím prošel.
5. **Každý z nás je jiný.** Nepředpokládejte, že projde stejnou cestou jako vy nebo vaše kamarádky.
6. **Je v pořádku říct „Nevím“.** Nezapomeňte se ale k tématu vrátit, jakmile budete mít další informace.

JAKÉ MENSTRUÁČNÍ POMŮCKY BY MĚLA POUŽÍVAT?

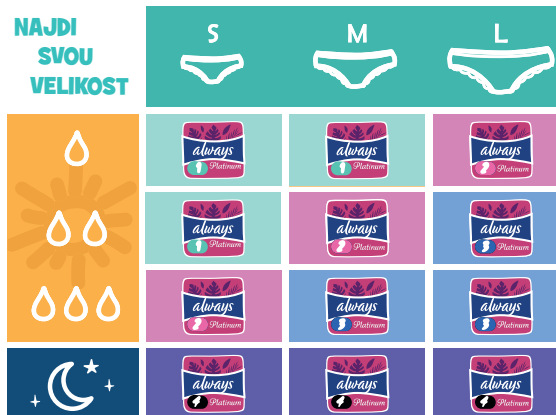
Pomozte jí seznámit se s různými typy produktů, které může během menstruace používat, a povzbudte ji, aby jich vyzkoušela víc a zjistila, co jí vyhovuje.



Většina dívek začíná nošením vložek, protože se snadno používají!

VLOŽKY ALWAYS

Vložky Always Platinum jsou pro začátek dobrou volbou, protože jsou tenké a mají super absorpční jádro, díky kterému nebude cítit nic než ochranu. Stejně jako všechny vložky Always mají různé tvary a velikosti.



Je dobrý nápad nechat ji vyzkoušet **vložky na den a noc.** Vložky Always Secure Night jsou ve srovnání s běžnými vložkami delší a mají širší zadní část, takže bude chráněna bez ohledu na to, jak moc se v noci převaluje.

TAMPONY TAMPAX

Tampony Tampax Pearl Compak jsou pro začátek dobrá volba, protože se snadno používají a skvěle chrání. Pro snadnější zavádění jsou vybaveny hladkým aplikátorem se zaoblenou špičkou. Další informace o používání a likvidaci tamponů najdete v letáku uvnitř každého balení tamponů Tampax.



- Vaše dcera by měla tampon vyměnit nejpozději po 8 hodinách a vždy by měla používat nejmenší nutnou velikost tamponu.
- Dávejte pozor na příznaky syndromu toxického šoku (STS), jako je náhlá vysoká horečka (obvykle nad 39°C), zvracení, průjem, vyrážka podobná spálení sluncem, závratě, bolest svalů, omdlívání. Pokud se u ní kterýkoliv z uvedených příznaků objeví, pomozte jí tampon okamžitě vyjmout a kontaktujte lékaře.

VÝTOK Z POCHVY A SLIPOVÉ VLOŽKY

Během puberty si vaše dcera pravděpodobně všimne, že se jí na kalhotkách občas objeví výtok – krémovitá bělavá tekutina. To je zcela normální a zdravé.



Aby se stále cítila svěže, může nosit slipové vložky. Lepí se na vnitřní stranu kalhotek a absorbují výtok z pochvy. Mohou se používat také jako další ochrana, když si zvyká na tampony nebo než začne menstruace.