



# BRENDIMAS, MENSTRUACIJOS IR VISKAS, KĄ TURI ŽINOTI JAUNOS MERGINOS



Parengė gyd. akušerijos ginekologijos gydytoja Paulina Blotnienė



## MOTERS REPRODUKCIINĖ SISTEMA

### Išoriniai lytiniai organai (*vulva*):

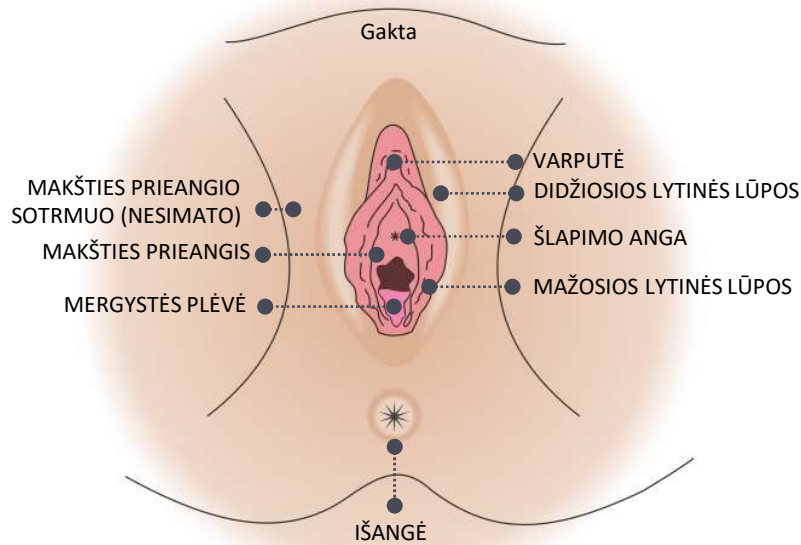
- Gaktos pakyla;
- Didžiosios ir mažosios lytinės lūpos;
- Varputė (klitoris);
- Makšties prieančio stormuo;
- Makšties priangis (jo gilumoje – Bartolinio liaukos).

### Vidiniai lytiniai organai:

- Kiaušidės;
- Kiaušintakiai;
- Gimda;
- Makštis.



## IŠORINIAI LYTINIAI ORGANAI - VULVA



**Gakta** - odos ir poodžio dengiamas riebalinio audinio darinys, saugo nuo sutrenkimų;

**Didžiosios lytinės lūpos** - supa lytinį plyšį, kartu su gakta apaugusios plaukais, kurie saugo nuo infekcijų ir kt.;

**Mažosios lytinės lūpos** - supa makšties priangį, bręstant patamsėja, išdidėja, raukšlėjasi, jose yra priangio liaukutės, kurių sekretas turi specifinį kvapą;

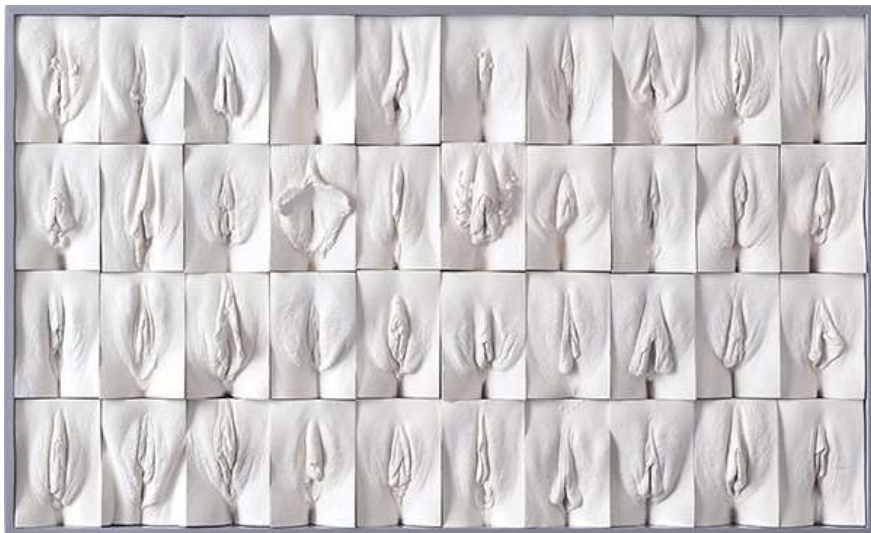
**Varputė** - akytkūnio darinys, tai pati jautriausia daugelio moterų lyties organų vieta, kuri sustandėja, padidėja ją stimuliuojant lytinės stimuliacijos metu;

**Makšties priangio stormuo** - taip pat kaip ir klitoris, sudarytas iš erektiliojo audinio, jo nesimato;

**Makšties priangis** - tai jėjimas į makštį, esantis tarp mažųjų lytinių lūpų, žemiau šlapimo angos, jame yra Bartolinio liaukos, daug smulkių liaukučių;

**Mergystės plėvė** - skiria vidinius ir išorinius lytinius organus, dažniausiai plyšta per lytinį aktą, taip pat gali būti pažeista aktyviai sportuojant, neatsargiai kišant tamponus, taurelę; yra keli jos tipai.

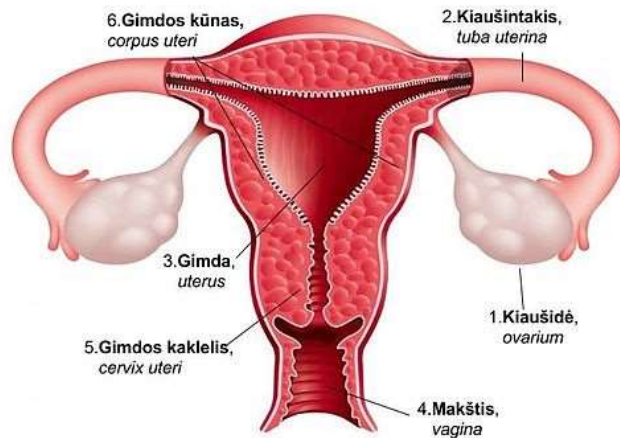
## MAŽŪJŲ LYTINIŲ LŪPŲ ĮVAIROVĖ



**Mažosios lytinės lūpos** gali būti labai skirtingo dydžio. Mergaitėms iki brendimo jos praktiškai pilnai uždengia lytinį plyšį, tačiau bręstant jos išdidėja, dažnai išlenda iš didžiųjų lytinių lūpų, gali būti net už jas didesnės.

Jamie Mc Cartney kūrinys „*The Great Wall of Vulva*“ atspindi, kokia gali būti lytinių lūpų įvairovė. Atspaudai buvo padaryti net 400 moterų! Ir viskas yra NORMA.

## VIDINIAI LYTINIAI ORGANAI



**Kiaušidės** - porinis organas, kuris iki brendimo „miega“, o brendimo metu „prabunda“. Kiaušidės pradeda gaminti daugiau estrogeno, progesterono ir kitų hormonų, kurie sukelia kūno pokyčius bei reguliuoja mėnesinių ciklą. Kiaušidėse bręsta folikulai, o juose – kiaušialąstės/kiaušinėliai – moteriškos lytinės ląstelės;

**Kiaušintakiai** - porinis vamzdelio formos organas, kuris jungia kiaušides su gimda. Ovuliacijos metu išlaisvintas kiaušinėlis keliauja kiaušintakiu, kuriame gali būti apvaisintas spermatozoido;

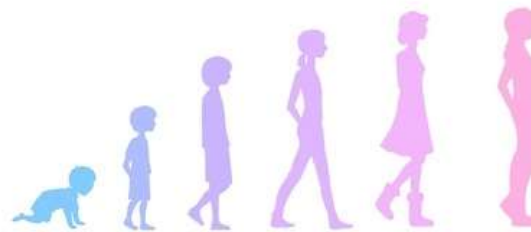
**Gimda** - sudaryta iš storos raumeninės sienos, viduje esančios gleivinės ir yra apdengta pilvaplėve, joje vystosi ir auga vaisius;

**Gimdos kaklelis** – tai gimdos apatinė dalis, per kurią gimda jungiasi su makštimi. Gimdos kaklelis yra elastingas, todėl gali išsiplėsti ir leisti kūdikiui „išlįsti“ gimdymo metu. Jeigu moters gimda nėra itin aukštai, giliai įkišus pirštą į makštį gimdos kaklelį galima pajauti – jis yra tarsi minkštas ir elastingas karnelis. Tačiau esant mergystės plėvei, nereikėtų kišti piršto ir bandyti pajauti, nes tokiu būdu galima ją pažeisti.

**Makštis** - tai tarsi vamzdelis arba kanalas, kuris jungia gimdą su išoriniais lytiniais organais. Ji nuolatos yra drėkinama gimdos kaklelio ir makšties prieančio gaminamų gleivių bei pro makšties sienelę prasisunkiančio skysčio. Per makštį išteka išskyros bei kraujas mėnesinių metu. Makštis yra elastinga, ji išsiplėčia lytinio akto metu, o gimstant naujagimiui, jos skersmuo gali padidėti net iki 12 – 14 cm.

## BRENDIMAS (I)

- Mergaitės Lietuvoje dažniausiai pradeda bręsti nuo 10 iki 14 metų amžiaus, baigia – nuo 13 iki 18 metų (pagal prof. dr. HB J. Tutkuvienę). Berniukų brendimas prasideda 1-2 metais vėliau.
- Vienas pirmųjų mergaičių brendimo požymių – augančios krūtys.
- Menstruacijos (mėnesinės) paprastai atsiranda vėliau – praėjus apytiksliai 2 metams po krūtų augimo pradžios, 11 – 16 metais.
- Iki tol dažniausiai ima didėti plaukuotumas pažastų ir gaktos srityse.
- Brendimo metu smarkiai keičiasi ir kūno formos, ūgis, priaugama svorio, kas yra normalu.



## BRENDIMAS (II)

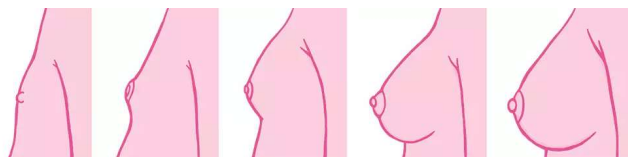
### Pokyčiai:

- Visų sistemų ir organų (ypač lyties) pertvarka;
- Viso kūno augimo šuolis;
- Kūno sudėties ir proporcijų pokyčiai;
- Kinta psichika;
- Subręstama socialiai.
- Aknė;
- Nuotaikų svyravimai;
- Augančios krūtys;
- Augantys kūno plaukeliai;
- Menstruacijos.



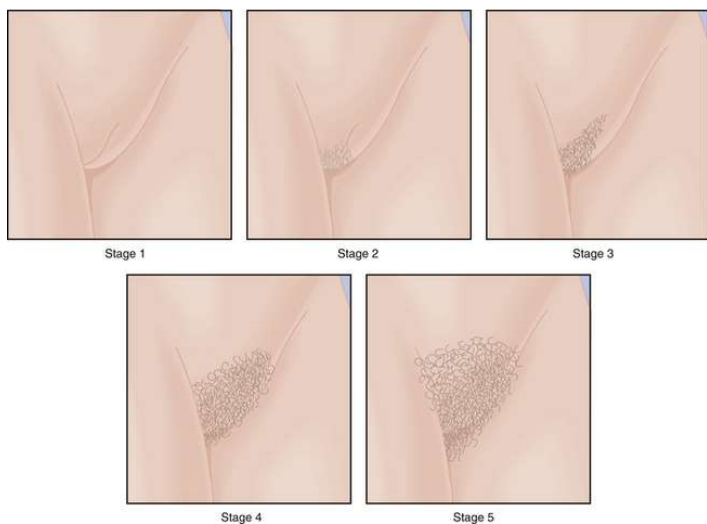
## KRŪTYS

- Iki lytinio brendimo mergaičių krūtys išoriškai nesiskiria nuo berniukų.
- Dėl gausėjančių lytinių hormonų bręstančių mergaičių pieno liauka auga.
- Krūties sandara ir funkcija galutinai subręsta tik per nėštumą ir žindymo laikotarpiu.
- Krūtys vidutiniškai pradeda formuotis 11 – 12, o baigia – 14 – 16 metų amžiuje.
- Labai dažnai viena krūtis (dažniau kairė) formuojasi sparčiau nei kita, todėl jos gali būti skirtingo dydžio.
- Bręstančios krūtys gali būti skausmingos.





## KŪNO PLAUKAI



- Gaktos plaukuotumas – labai individualus požymis, jį lemia genai.
- Paprastai gaktos srityje lietuvėms plaukai ima augti 9 – 14 metų amžiuje.
- Dažniausiai gaktos plaukai auga apversto trikampio forma ir nenuėjęs iki bambos, tačiau pasitaiko ir rombo formos plaukuotumas.
- Gaktos plaukai sulaiko makšties kvapą ir atlieka apsauginę funkciją.
- Pažastų plaukai ima augti paprastai 1 – 2 metais vėliau nei dygsta gaktos plaukai ir krūtys, 12 – 13 metų amžiuje.

## IŠSKYROS

- 6 – 12 mėnesiai iki menarchės atsiranda balkšvų išskyrių iš makšties (fiziologinė leukorėja).
- Vėliau viso menstruacijų ciklo metu gali būti šviesių, balkšvų, bekvapių išskyrių iš lytinių takų.
- Dažniausiai jų padaugėja ovuliacijos metu, tada jos gali būti ir klampesnės.
- Prieš pat menstruacijas gali įgauti rausvą spalvą.
- Kokios išskyros gali būti ligos požymis:
  - ✓ Žalsvos;
  - ✓ Geltonos;
  - ✓ Nemalonaus kvapo;
  - ✓ Varškinės konsistencijos...

## MENARCHĒ

**Menstruācijas** (mēnesinēs) parastai atsiranda apytiksliai 2 – 2,5 metų po krūtų augimo pradžios (11 – 16 metais) – tai vadinama menarche.

- 6 – 12 mėnesiai iki menarchės atsiranda balkšvų išskyrų iš makšties (fiziologinė leukorėja).
- Menstruacijų metu pasišalina kraujas, gleivės ir atkrintačioji gimdos gleivinės dalis.
- SVARBU! Pirmus kelis metus menstruaciniai ciklai būna neovuliaciniai – nevyksta ovuliacija, kurios metu subrandinama ir išlaisvinama kiaušialąstė, todėl jie gali būti nereguliarūs.



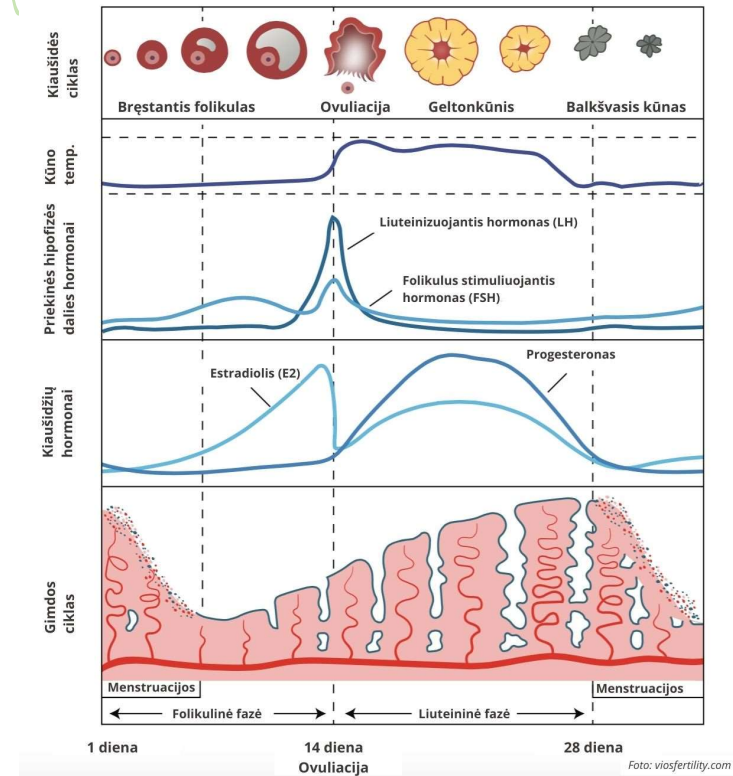
## MENSTRUACINIS CIKLAS (I)

Visą menstruacinį ciklą reguliuoja medžiagos, vadinamos **hormonais**. Jas išskiria kiaušidės, centrinė nervų sistema (smegenys), kiti organai. Hormonų dėka dažniausiai vieną kartą per mėnesį įvyksta ovuliacija. Jei neįvyksta apvaisinimas, kiaušinėlis ir atkrantinčioji gimdos gleivinės dalis pasišalina menstruacijų pavidalu.



## MENSTRUACINIS CIKLAS (II)

- Mėnesinių ciklas skaičiuojamas nuo pirmos menstruacijų dienos iki dienos prieš kitas menstruacijas.
- Jo trukmė **28 (+-7)** dienas (jaunoms merginoms intervalas dar platesnis **21 – 45** dienos).
- Menstruacijos trunka **2-7** dienas.
- Pirmus 1-2 metus po menarchės menstruacinis ciklas gali būti nereguliarus.
- Rekomenduojama menstruacijas žymėti kalendoriuje arba specialiose pogramėlėse „Flo“, „Clue“ – tada lengviau pastebėti jų dažnį (lytinio ciklo trukmę) ir pakitimus. Be to, apsilankius pas gydytoją ginekologą bus labai paprasta atsakyti į jo užduodamus klausimus.



## MENSTRUACINIS CIKLAS (III)

Vidutinis ciklas trunka 28 dienas. Jo tarpniai:

Menstruacijos – kartu su menstruacijų krauju pasišalina atkrintantysis gimdos gleivinės sluoksnis, neapvaisinta kiaušialąstė, gleivės.

1 – 6 d.

Gimdos gleivinė atsinaujina, veša.

6 – 14 d.

Ji paprastai įvyksta 14 dienų iki kitų menstruacijų.\* Jos metu kiaušidėje subrendęs dominuojantis folikulas plyšta ir išlaisvinama viena kiaušialąstė, kuri patenka į kiaušintakį ir juo keliauja į gimdą. Vietoj plyšusio folikulo susidaro geltonkūnis.

Ovuliacija

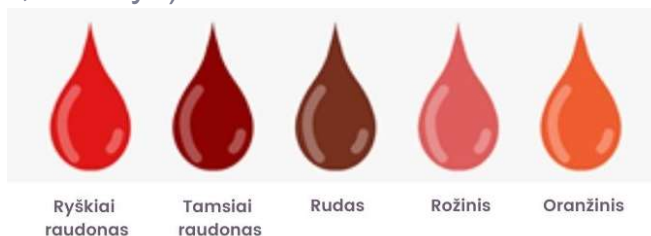
15 -28 d.

Gimdos gleivinė ruošiasi galimam apvaisinimui, tačiau jei tai neįvyksta apie 20 – 21 – ą dieną kiaušialąstė yra suardoma, geltonkūnis nyksta ir prasideda kraujavimas ir su juo naujas ciklas.

\* Tai trumpiausia ir vaisingiausia ciklo fazė, trunka ~1 parą. Vyro sperma gali išlikti gyvybinga iki 5 dienų, todėl galima pastoti turėjus nesaugių lytinių santykių ir prieš 5 dienas iki ovuliacijos.

## MĖNESINIŲ KRAUJAS

- Menstruacijų spalva ir konsistencija gali kisti net tų pačių menstruacijų metu.
- Paprastai kraujas būna ryškiai raudonas, tačiau, ypač pradžioje ir pabaigoje, jis gali būti šviesesnis, rožinis ar oranžinis ar tamsesnis, rudas, kartais net labai tamsiai rudas.
- Per mėnesines pasišalina apie 30 – 60 ml kraujo. Atrodo daugiau, tačiau tai ne vien kraujas. Kartu pasišalina atkrintančioji gimdos gleivinės dalis, gleivės.
- Į gydytoją reiktų kreiptis, jei: kraujuojama > 7 d., prisisunkusį tamponą ar paketą reikia keisti kas 1 – 2 val., matomi krešuliai >2,5 cm, jei yra anemijos požymių (bendras silpnumas, nuovargis, dusulys).



## KĀ DAR GALI JAUSTI PER MENSTRUACIJAS?

Pilvo apatinēs  
daļies,  
nugaros  
skausmā,  
plintantī j  
šlaunis

Galvos  
skausmā

Pilvo pūtimā

Silpnumā

Pykinimā

Vēmimā

Viduriavimā



## DAŽNIAUSIAS MENSTRUACIJŲ „DRAUGAS“ – PILVO SKAUSMAS.

- Skausmingos mėnesinės (dismenorėja) yra būdingos net **50 – 90 proc.** vaisingo amžiaus moterų, jaunosoms merginoms net dažniau – **60 – 93 proc.**
- Dismenorėja - spazminio pobūdžio pasikartojantys apatinės pilvo dalies skausmai mėnesinių metu.
- Dažniausiai – pirminė (nėra kitos ligos, galinčios sukelti skausmą mėnesinių metu).
- Prostaglandinai išsiskiria iš endometriumo (gimdos gleivinės) ir sukelia gimdos susitraukimus, kurie yra nekoordinuoti, neritmiški ir gali būti labai stiprūs. Dėl to atsiranda skausmas.
- Dismenorėjai būdingas skausmas prasideda viena dvi dienos prieš menstruacijas ir paprastai laipsniškai baigiasi per 12 – 72 valandas po menstruacijų pradžios.

GENTLE  
day

KĄ DARYTI?



## KĄ DARYTI?

- Nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (**NVNU**), pvz., ibuprofenas. Juos gerti patariama tik pajutus, kad tuoj tuoj prasidės mėnesinės ir kartu su jomis – skausmas. NVNU – ne saldainiai! Neviršyti dozės! Reikėtų vartoti pavalius užgeriant stikline vandens.
- NVNU padeda net 70 - 90 proc. merginų ir moterų.
- **Kitos priemonės:**
  - ✓ Saikingas fizinis kūvis;
  - ✓ Lengva subalansuota dieta;
  - ✓ Psichoterapija (požiūrio į skausmą keitimas, mokymasis atsipalaiduoti ir t.t.);
  - ✓ Akupunktūra ar akupresūra;
  - ✓ Vitaminai E, B1, B6, D3, imbiero milteliai, magnis, cinkas, ciberžolė.

TAČIAU. Visada ką nors nusprendus išbandyti, reikėtų pasitarti su gydytoju.

- **Hormoninė terapija.** Sprendžia gydytojas su paciente (ir jos tėvais, jei ji nepilnametė).

## PMS – PRIEŠMENSTRUACINIS SINDROMAS

- Tai fizinių ir elgesio simptomų, kurie kartojasi kiekvieną menstruacijų ciklą prieš menstruacijas, visuma. Tai toli gražu nepasireiškia kiekvienai moteriai ar merginai.
- Vieną kitą priešmenstruacinį simptomą patiria daugelis moterų. Tačiau kliniškai reikšmingas PMS paliečia tik 3 – 8 proc. moterų, o priešmenstruacinis disforinis sutrikimas (PDS – sunkesnis PMS variantas) - 2 proc. moterų.
- Yra aprašyta daugiau nei 150 PMS simptomų.

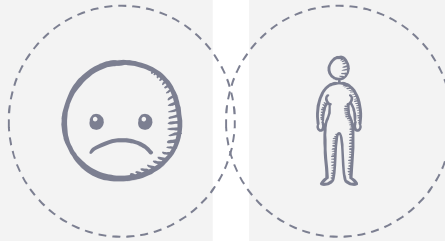


## DAŽNIAUSI PMS SIMPTOMAI

### Elgesio:

- ✓ Susierzinimas
- ✓ Įtampa
- ✓ Liūdna ar depresyvi nuotaika
- ✓ Padidėjęs apetitas/noras valgyti tam tikrą maistą
- ✓ Padidintas jautrumas atstūmimui
- ✓ Sumažėjęs susidomėjimas kasdienne veikla

**PMS ir PDS yra gydomi.**



### Fiziniai:

- ✓ Pilvo pūtimas
- ✓ Silpnumas
- ✓ Krūčių jautrumas
- ✓ Galvos skausmas
- ✓ Karščio bangos
- ✓ Galvos svaigimas

## HIGIENOS PRIEMONĖS (I)

### Higieniniai paketai

Tai populiariausia priemonė kraujui sugerti, nes nereikalauja įgūdžių, tereikia pasirinkti tinkamą dydį ir keisti kas 4-6 val. arba dažniau, jei reikia.

Ginekologai rekomenduoja rinktis bekvapius, nedažytus, nealergizuojančius ir laidžius orui.

Panaudotą paketą visada suvyniokite į likusį įpakavimą ar WC popierių ir išmeskite į šiukšliadėžę. Negalima mesti į WC klozetą.



## HIGIENOS PRIEMONĖS (II)



### Tamponai

Antra pagal populiarumą priemonė menstruacijoms, tačiau ne visoms tinkama, nes kai kurios jaučia tamponą makštyje.

Sugeria ne tik kraują, bet ir išskyras, todėl geriau nenaudoti esant lengvam kraujavimui, nes gali sausinti makšties gleivinę. Geriausiai naudoti pagamintus iš ekologiškos medvilnės su hipoalergiiniu tinkleliu.

Galima naudoti ir neturėjusioms lyt.santykių – rinkitės mažiausio dydžio, pvz., Gentle Day Regular.

Tamponas kišamas į makštį pakankami giliai ir neturėtų kelti diskomforto. Reikia keisti kas 4-6 val., nenaudoti miegant naktį, nes tamponai retais atvejais gali sukelti toksinio šoko sindromą (TŠS). Visada būtina perskaityti pridėtą instrukciją.

Panaudotą tamponą suvyniokite į WC popierių ir išmeskite į šiukšliadėžę. Negalima mesti į WC klozetą.

## HIGIENOS PRIEMONĖS (III)

### Menstruacinė taurelė

Daugkartinio naudojimo priemonė – gali tarnauti nuo 2 iki 10 metų. Ko gero rečiausiai naudojama priemonė paauglių tarpe, nors tai yra pats ekologiškiausias pasirinkimas, tačiau reikalauja daugiausiai naudojimo įgūdžių.

Taurelė sulankstoma ir kišama į makštį, kur surenka kraują. Karts nuo karto, bet ne rečiau 12 val., taurelę reikia ištraukti, ištuštinti, išplauti ir vėl įsidėti. Po kiekvienų mėnesinių būtina pavirinti kelias minutes puode su verdančiu vandeniu.

Didžiausi privalumai – jos nesijaučia, nesimato išorėje, nereikia keisti kaip tampono po kiekvienų maudynių, galima naudoti miegant naktį.

Galima naudoti ir neturėjusioms lyt.santykių – reikėtų rinktis mažiausio dydžio, pvz., Genial Day S dydį.

Renkantis taurelę svarbu paskaityti gamintojo rekomendacijas, kaip ją naudoti, kaip išsirinkti tinkamą dydį ir pan.





## HIGIENOS PRIEMONĖS (IV)



### **Menstruacinės kelnaitės**

Naujausias išradimas menstruacijoms.

Šias kelnaites galima nešioti tiek su papildomomis priemonėmis menstruacijoms, tiek be. Yra įvairių modelių, spalvų ir sugeriamumo lygių. Geriausiai rinktis ne sintetines, o pagamintas iš natūralių pluoštų ir laidžias orui.

Siuvamos su papildomais sluoksniais, kurie sugeria kraują ir nepraleidžia jo į išorę, todėl gali jaustis rami ir saugi dėl pratekėjimų.

Be to, Genial Day menstruacinės kelnaitės turi patentuotą klynelį, kuriame galima paslėpti paketo sparnelius – jų nesimato išorėje, jie nesitrina į odą ir jos nedirgina, sumažina šoninių pratekėjimų riziką.

## KITOS HIGIENOS PRIEMONĖS

### Kasdieniai įklotai



Visai ne kasdienai! Naudoti, tik jei išskyros labai gausios. Rinktis bekvapius ir kuo natūralesnius.



### Intymios higienos prausiklis



Jaunoms merginoms, dar neturėjusioms lytinių santykių, nerekomenduojama kasdien naudoti nei muilo, nei prausiklių - užtenka šilto vandens. Išskirtiniais atvejais galima naudoti tik specialiai intymiai higienai sukurtą prausiklį, kuriame nebūtų kvapų ir pH būtų nuo 3,8 iki 5,5.

### Drėgnos servetėlės



Geriausia naudoti kelionių metu arba kai nėra galimybės apsipausti. Rinktis skirtas intymiai higienai, bekvapes, be alkoholio, dezinfektantų, putokšlių.



## PAS GYDYTOJĄ GINEKOLOGĄ (I)

### KADA?

- Jeigu mėnesinės prasidėjo, jos yra reguliarios, kitų nusiskundimų neturi, pirmas vizitas pas ginekologą turi būti ne vėliau kaip 16 metų. Kitu atveju, neprasidedant pirmosioms mėnesinėms, atsiradus skundų, reikėtų ateiti anksčiau. Taip pat rekomenduojama apsilankyti prieš pradėdant pirmuosius lyt.santykius ir aptarti efektyvius apsisaugojimo nuo nėštumo būdus.
- Vėliau 1 kartą per metus arba dažniau, jei gydytojas mato būtinybę.
- Jeigu brendimas prasidėjo 8 metų amžiuje ir anksčiau.
- Jeigu atsirado skundų (nejprastos išskyros, sutriko mėnesinių ciklas, atsirado stiprus pilvo apatinės dalies skausmas ir t.t.).
- Kas 3 metus moterims nuo 25 iki 34 metų nemokamai atliekamas citologinis (PAP) tyrimas gimdos kaklelio ikivėžiniams pakitimams nustatyti, o kas 5 metus moterims nuo 35 iki 59 m. – aukšto rizikingumo žmogaus papilomos viruso (ŽPV) tyrimas.



### KAIP PASIRUOŠTI?

- Mergaites iki 16 metų turi lydėti mama, tėtis ar globėjas.
- Ypatingo pasiruošimo nereikia.
- Svarbi asmeninė kasdienė higiena, švarūs apatiniai.
- Jei mergaitė neturėjusi lytinių santykių, ultragarsinis tyrimas atliekamas per pilvo sieną, todėl geriausia, jei yra pilna šlapimo pūslė, dėl to patartina prieš pat tyrimą nesišlapinti (bet ne tiek, kad „sprogtum“!).
- Jei mergina jau turėjusi vaginalinių santykių, į konsultaciją reikia ateiti tuščia šlapimo pūsle.
- Planiniam (ne skubiam) vizitui geriausia užsirašyti ne per mėnesines, o iš karto po jų ar ciklo viduryje.



## PAS GYDYTOJĄ GINEKOLOGĄ (III)

### KO TIKĖTIS?

Pirma konsultacija yra jautrus potyris jaunai merginai, todėl gydytojai tikrai stengiasi, kad jis praeitų kuo lengviau. Svarbiausia – atsipalaiduoti! Gydytojas tikrai nesmerks, nenustebs ir nepamokslaus.

Niekas nepuls guldyti ant ginekologinės kėdės.

- Visų pirma, gydytojas norės išsiaiškinti dalykus, svarbius ginekologinei sveikatai (jei jau prasidėjusios menstruacijos, tai kada buvo paskutinės, kokia ciklo trukmė ir kiek trunka menstruacijos, ar turi gretutinių ligų, ar gyveni lytinį gyvenimą ir t.t.).
- Po pokalbio paprastai atliekamas ginekologinis ištyrimas. Jei nėra skubu ir mergaitė labai bijo, nesutinka būti apžiūrima, jį galima atidėti kitam kartui.
- Pirma atliekama apčiuopa – čiuopiami vidaus organai, limfmazgiai. Tada apžiūrimi išoriniai lytiniai organai.
- Taip pat dažniausiai atliekamas ultragarsinis tyrimas (jei mergina neturėjusi lytinių santykių paprastai žiūrima su davikliu per pilvo sieną).

Apžiūra neturi būti skausminga, ji trunka tiek kiek reikia, bet gydytojas tikrai stengsis ją atlikti kiek įmanoma greičiau.

**Svarbu:** su makšties skétikliais apžiūrimos tik merginos, turėjusios lytinių santykių. Jei reikia, paimamas tepinėlis tyrimui.

## ŠALTINIAI:

1. [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)
2. [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)
3. „Akušerijos ir ginekologijos praktikos vadovas“ parengtas vadovaujant prof. dr. G. Drašutienei, 2008 m.
4. „Clinically oriented anatomy“ 6<sup>th</sup> edition, Keith L. Moore et. Al., 2010 m.



## #PrisijaukinkMenstruacijas

Junkis prie mūsų @PrisijaukinkMenstruacijas paskyros instagrame, o apie mergaičių brendimą, menstruacijas, savo kūno pažinimą atsakymų ieškok šiame puslapyje



WWW.PRISIJAUKINKMENSTRUACIJAS.LT

AČIŪ UŽ DĖMESĮ

