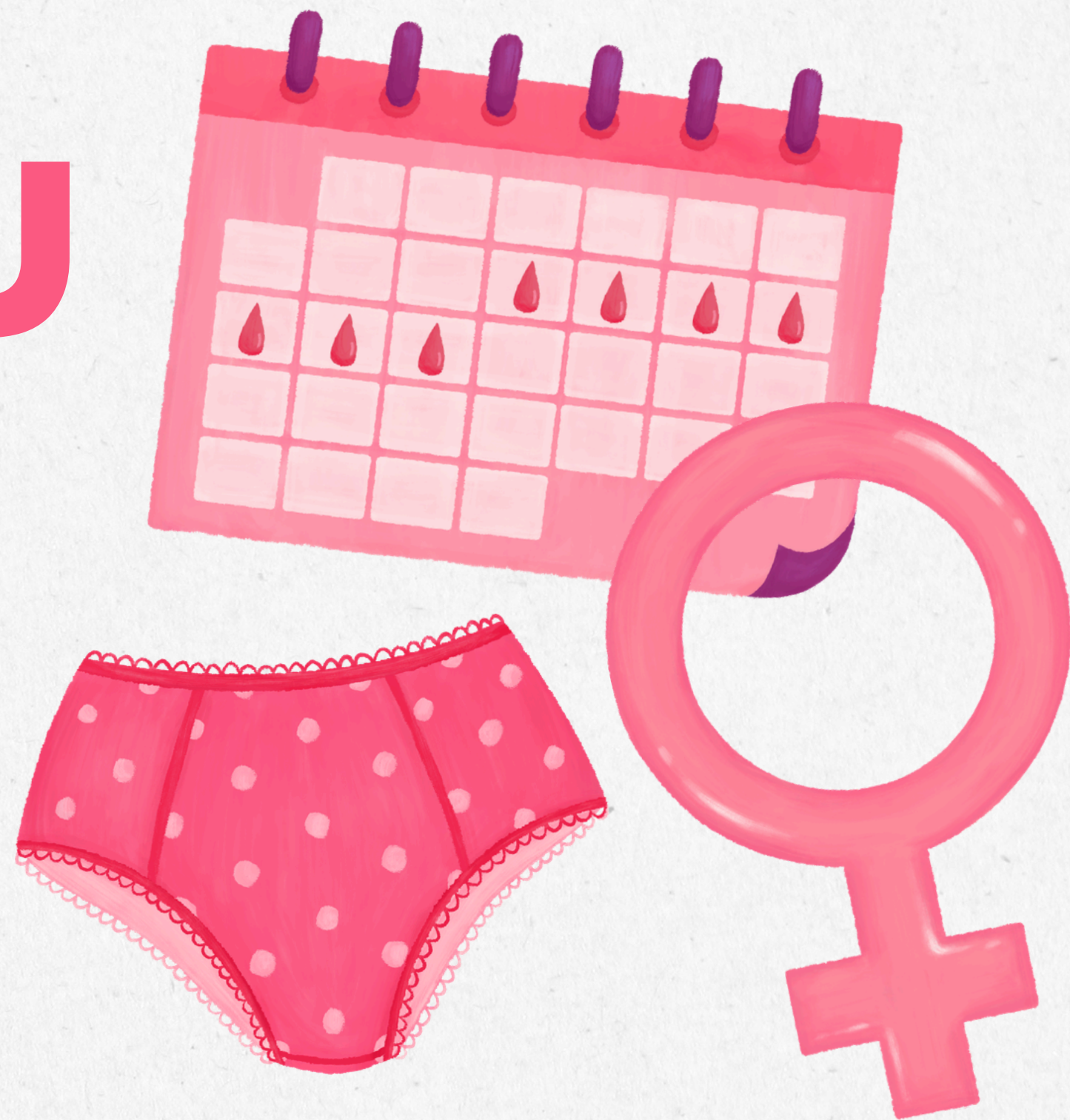


KĀ SVARBU ŽINOTI

apie augantį kūną ir
pirmašias mėnesines



Prezentaciją paruošė:



**„Gentle Day“ įkūrėja
Vilmantė Markevičienė**

Jau daugiau nei 15 m. kuria
menstruacijų ir intymios
higienos priemones



**Gyd. akušerė ginekologė
Paulina Blotnienė**

BRENDIMAS

Brendimas – natūralus etapas, kai augant keičiasi tavo kūnas ir emocijos. **Kiekviena mergaitė bręsta savu tempu – tavo kūnas gali keistis anksčiau ar vėliau nei draugų.**

Mergaičių brendimas dažniausiai prasideda 8–13 metų.

Brendimo metu:

- pradeda augti krūtys;
- atsiranda plaukelių pažastyse ir intymioje srityje;
- sparčiau augi ir keičiasi kūno formos;
- gali daugiau prakaituoti, atsirasti spuogelių;
- gali atsirasti baltšvų ar skaidrių išskyrų;
- gali dažniau keistis nuotaika ir emocijos;
- prasideda pirmosios mėnesinės.

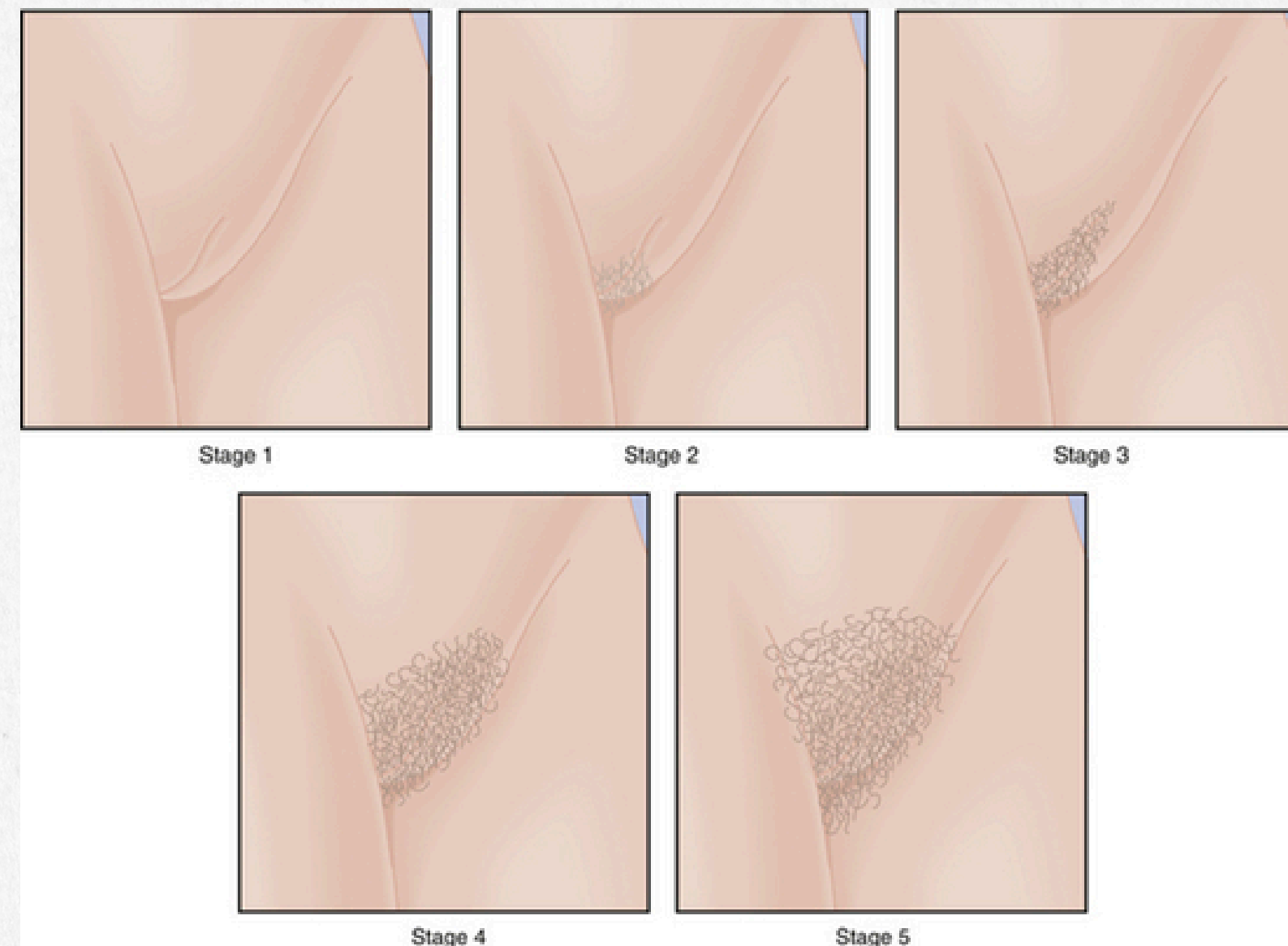


Kūno plaukai

Brendimo metu pradeda augti plaukeliai intymioje srityje ir pažastyse, vėliau jų gali padaugėti ir kitose kūno vietose.

Ką verta žinoti?

- Iš pradžių plaukeliai dažniausiai būna reti ir ploni, vėliau gali tapti storesni ir tamsesni.
- Kiek ir kokių kūno plaukų turėsi, labai priklauso nuo genetikos ir hormonų.
- Kūno plaukai yra normali brendimo dalis.
- Jų šalinti nebūtina – palikti, trumpinti ar šalinti yra tavo pasirinkimas.



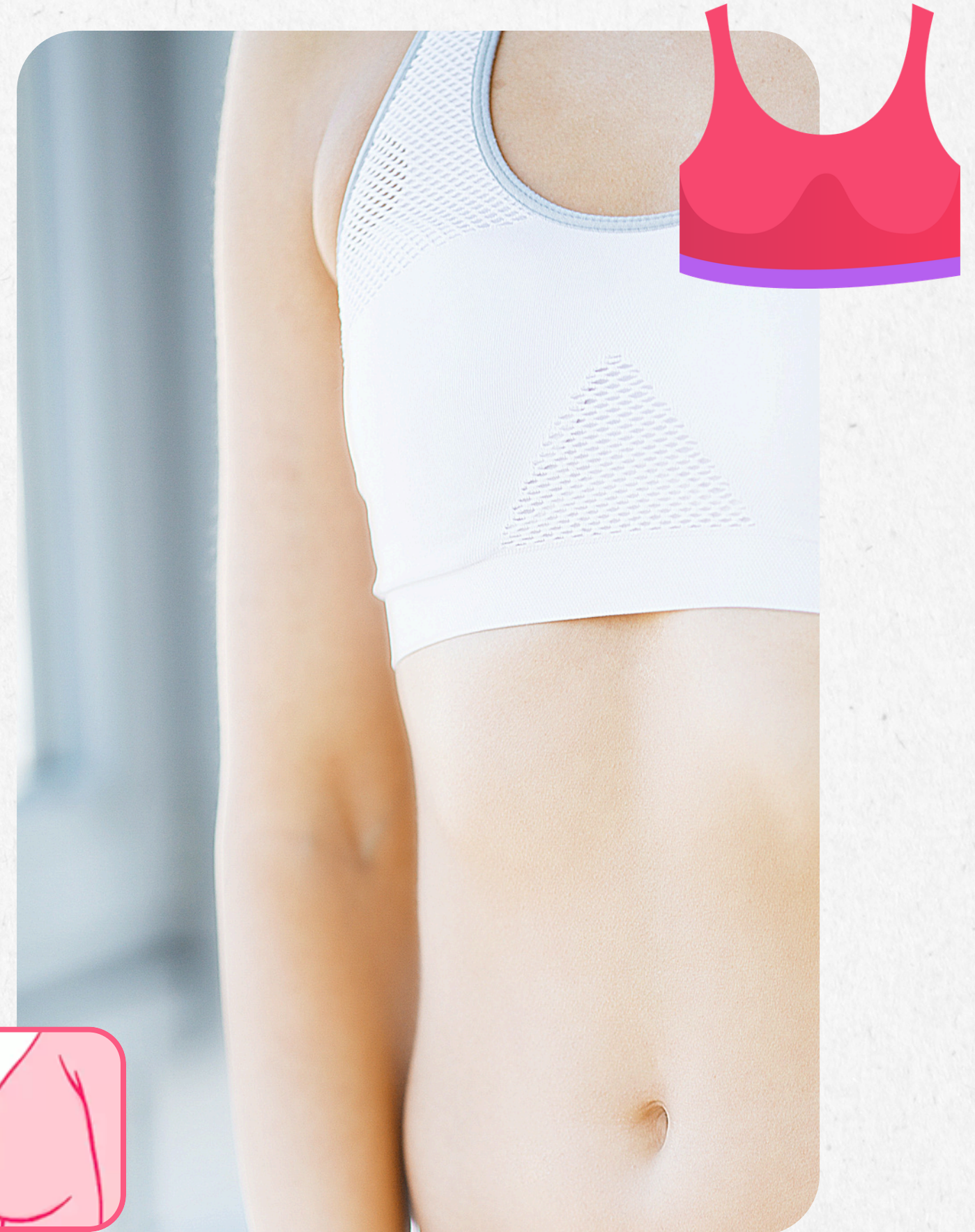
Plaukuotumas brendimo metu didėja palaipsniui, tačiau kiekvienos mergaitės kūnas gali atrodyti skirtingai.

Krūtys

- Krūtų augimas dažnai yra **vienas pirmųjų brendimo požymių** ir paprastai prasideda 8–13 metų.
- Po speneliu **gali atsirasti nedidelis kietesnis gumbelis** – taip dažnai prasideda krūties augimas. Jis gali būti **jautrus ar šiek tiek skaudėti**.
- Viena krūtis gali pradėti augti anksčiau už kitą. **Nedidelė krūtų asimetrija yra labai dažna ir normali**.
- Augant gali keistis speneliai ir juos supanti sritis (aureolė).
- Krūtys kartais **gali būti jautrios, mausti ar niežėti**.
- Liemenėlę gali pradėti dėvėti tada, kai tau jos norisi ar su ja patogiau.



Krūtys vystosi palaipsniui ir kiekvienos mergaitės savu tempu, ir nėra vieno „normalaus“ krūtų dydžio ar formos.

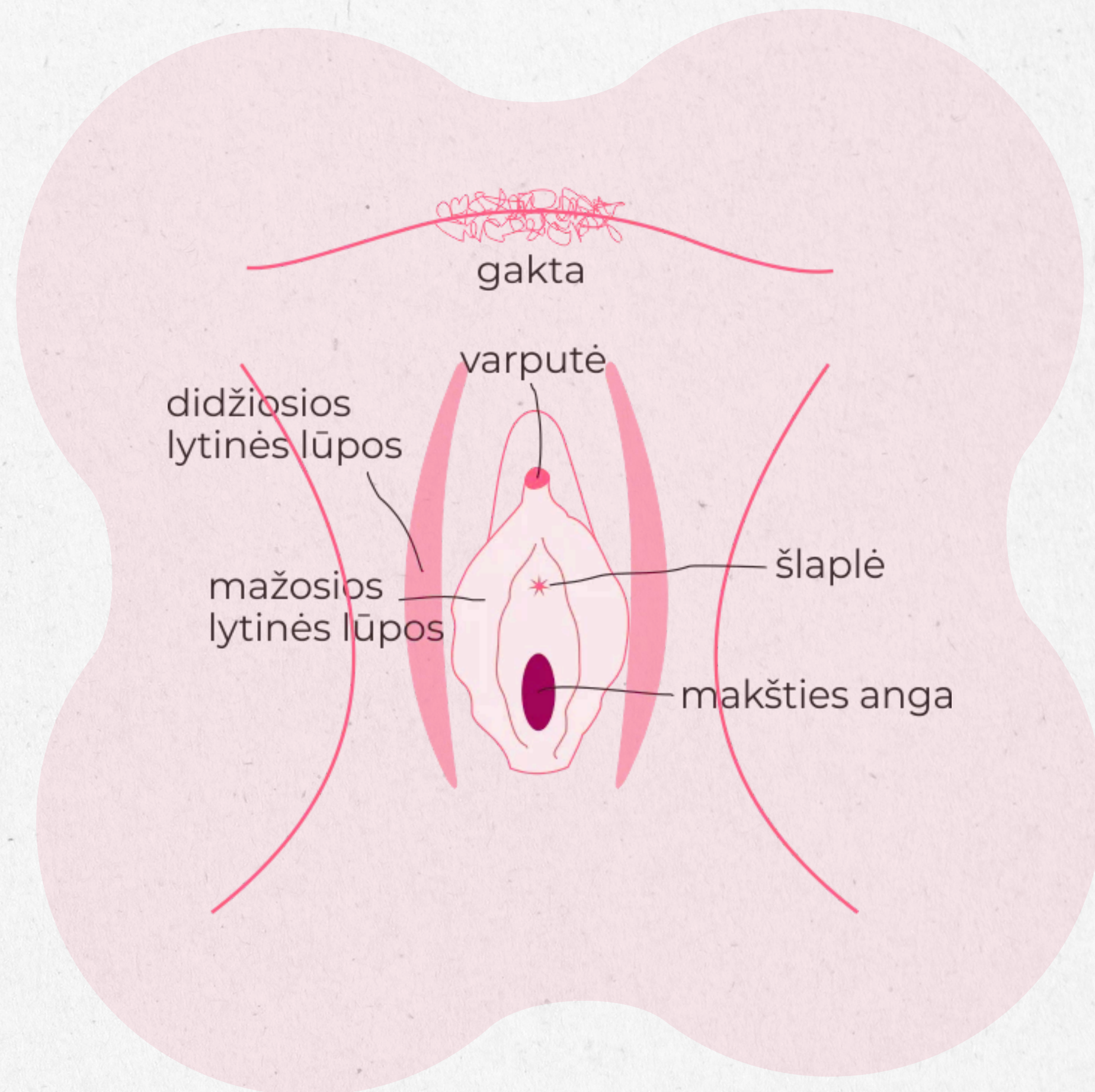
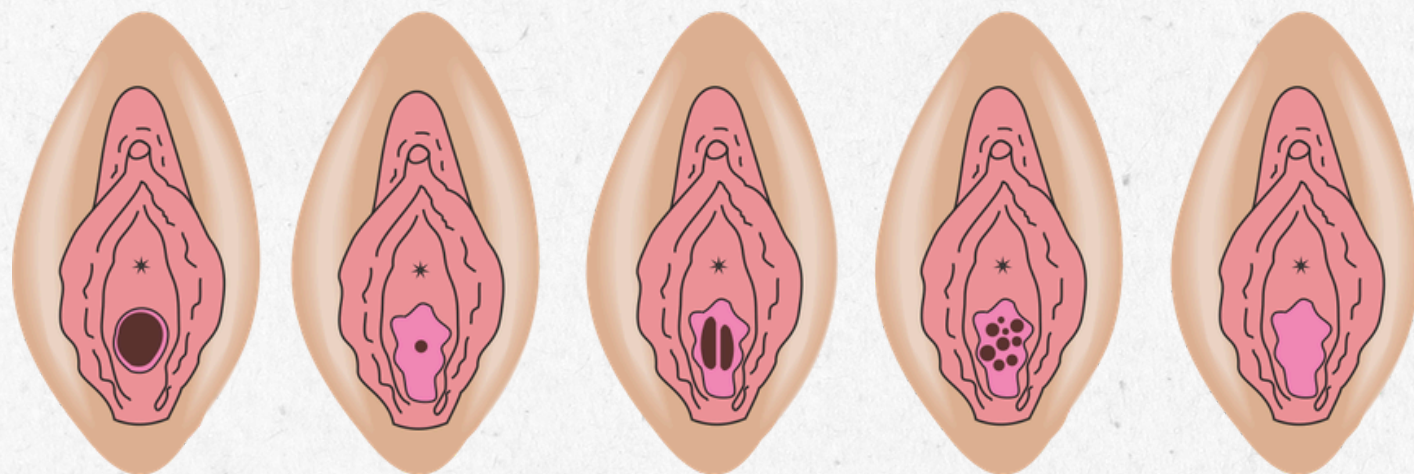


Vulva

Vulva – tai **išoriniai lytiniai organai**. Ją sudaro:

- gakta;
- didžiosios ir mažosios lytinės lūpos;
- varputė (klitoris);
- šlaplės anga;
- makšties anga.

Mergystės plėvė – plonas, elastingas audinio kraštelis prie makšties angos. Ji gali būti labai įvairi, o dažniausiai ji tik iš dalies dengia makšties angą:

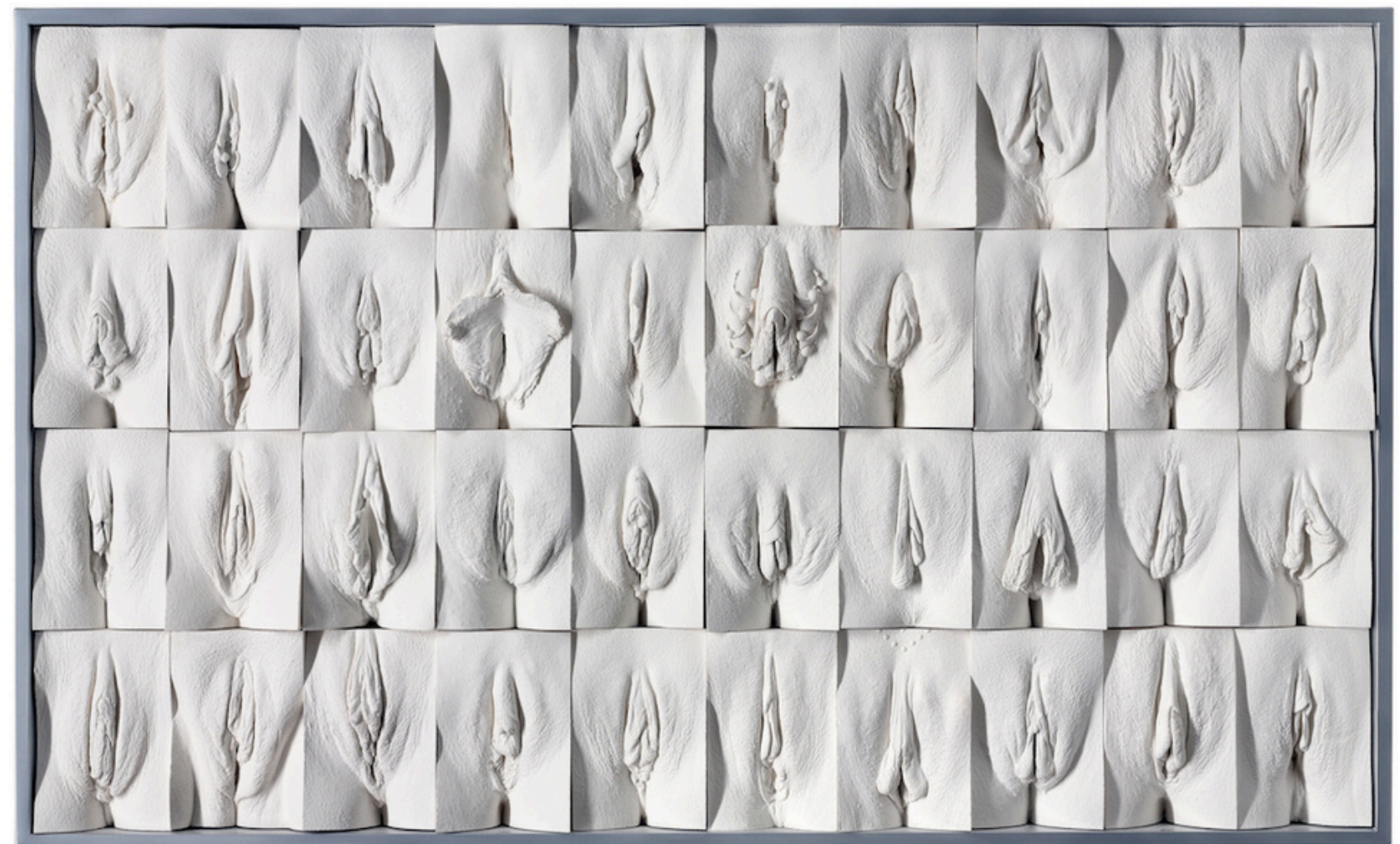


Mažųjų lytinių lūpų įvairovė

Mažosios lytinės lūpos gali būti labai skirtingo dydžio, formos ir spalvos.

Brendimo metu jos auga ir keičiasi. Jos **gali būti nevienodo dydžio, viena gali būti ilgesnė už kitą ar matytis tarp didžiųjų lytinių lūpų.** Visa tai yra normali kūno įvairovė.

Jamie McCartney kūrinį „The Great Wall of Vulva“ sudaro 400 tikrų vulvų atspaudų. Jis parodo, kokios skirtingos gali būti vulvos – **nėra vienos „teisingos“ jų išvaizdos.**



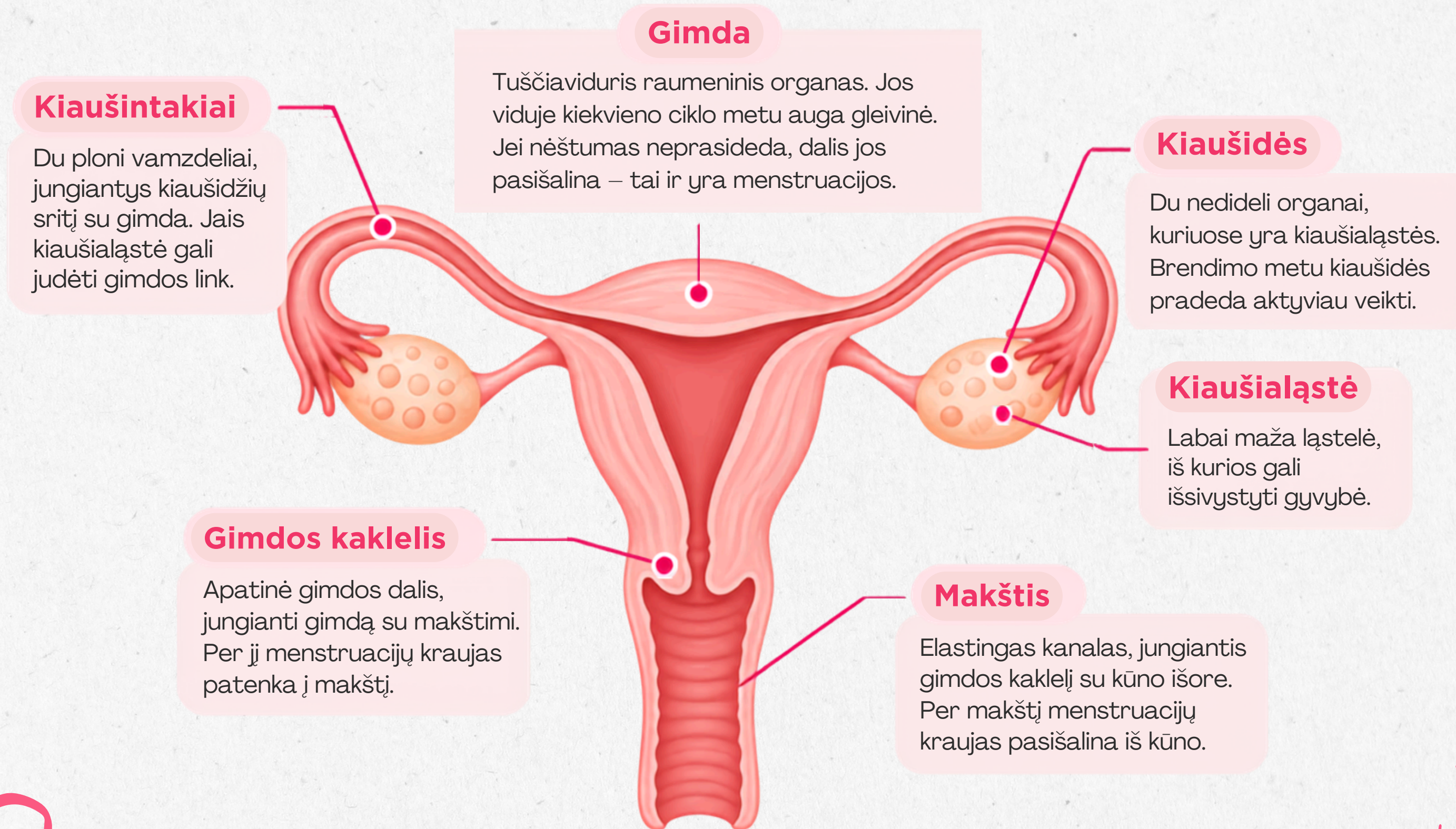
The Great Wall of Vulva - panel 10

2/100

Jamie McCartney

© Jamie McCartney, DACS/LATGA, 2026

Vidiniai lytiniai organai



Kūnas
nuostabus ♥

Išskyros

- **Maždaug 6–12 mėn. iki pirmųjų mėnesinių** gali atsirasti balkšvų ar skaidrių išskyrų iš makšties. Tai normalus brendimo požymis.
- Normalios išskyros dažniausiai būna **skaidrios, baltos ar balkšvos**. Jų kiekis ir tirštumas gali keistis.
- Išskyros **gali turėti nestiprų kvapą – tai normalu**.

SVARBU: išskyros nereiškia, kad esi nešvari. Makšties vidaus plauti nereikia – ji apsivalo pati.

Pasakyk suaugusiajam, kuriuo pasitiki, jei išskyros įgauna stiprų nemalonų kvapą, tampa žalios ar pilkšvos arba atsiranda niežėjimas, deginimas ar skausmas.



Kaip suprasti, kad artėja pirmos mėnesinės?

Tavo kūnas keičiasi palaipsniui, todėl **prieš pirmąsias mėnesines dažniausiai jau būna brendimo požymių:**

- pradeda augti krūtys;
- atsiranda plaukelių pažastyse ir intymioje srityje;
- keičiasi kūno formos;
- gali atsirasti balkšvų ar skaidrių išskyry.

Išskyros dažnai atsiranda maždaug 6–12 mėn. iki pirmųjų mėnesinių.

SVARBU: nėra vieno požymio, kuris tiksliai pasakytų, kurią dieną prasidės mėnesinės. Kiekvienos mergaitės kūnas bręsta savu tempu.



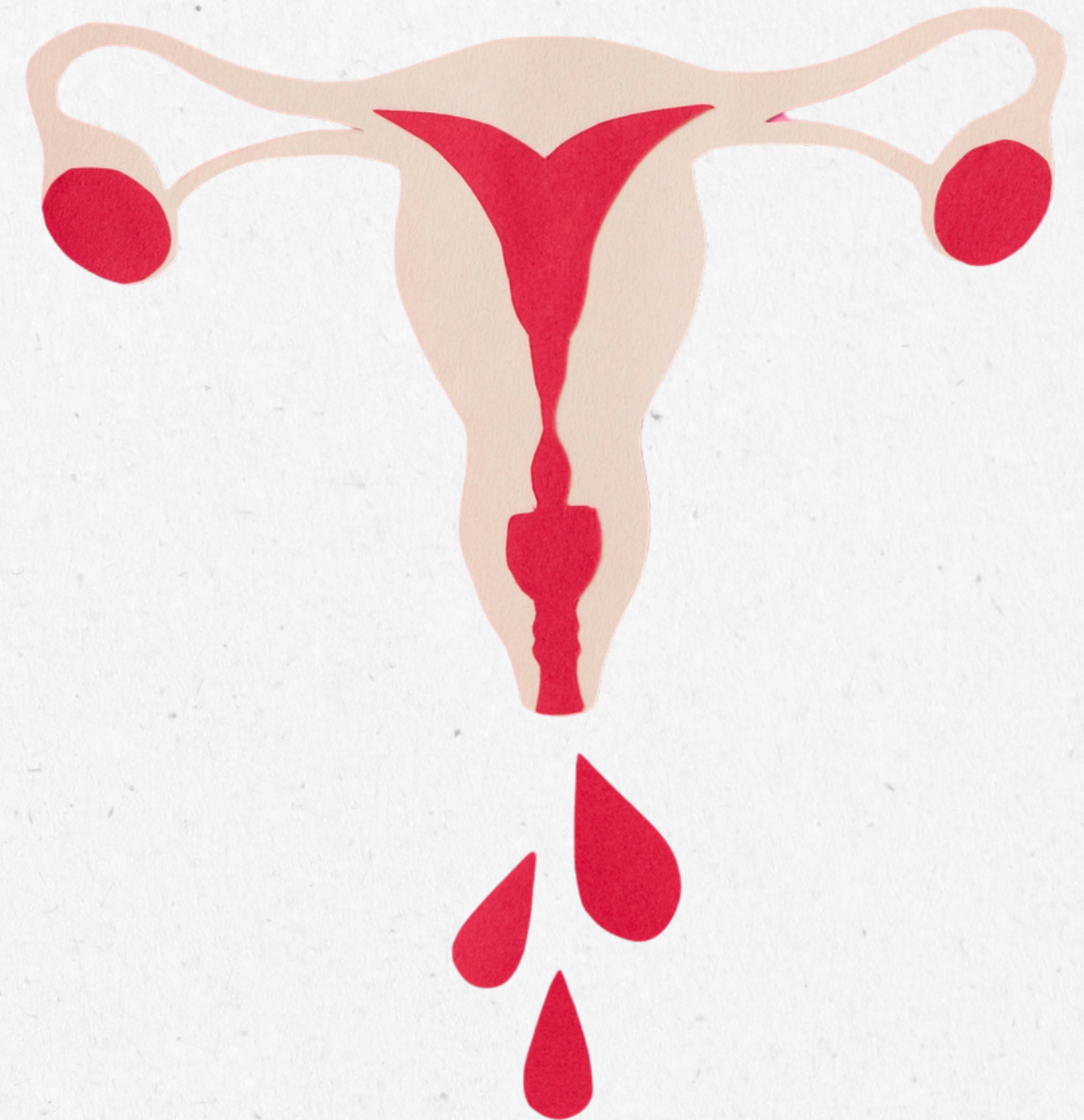
Kas yra menstruacijos?

Pirmosios menstruacijos arba mėnesinės dar vadinamos menarche. **Dažniausiai jos prasideda maždaug 2–3 metus po to, kai pradeda augti krūtys.**

Kas vyksta?

Gimdos viduje susidaro minkštas gleivinės sluoksnis. Kai jo neprireikia nėštumui, dalis gleivinės kartu su krauju pasišalina per makštį – tai ir yra menstruacijos.

- Mėnesinės dažniausiai **trunka apie 2–7 dienas.**
- **Pirmosios mėnesinės** gali būti **labai negausios.**
- Pirmaisiais metais jos **gali būti nereguliarios.**
- Kiekvienos mergaitės **mėnesinės gali būti skirtingos.**



Kokios gali būti pirmos mėnesinės?

Pirmosios mėnesinės **gali prasidėti labai įvairiai – nebūtinai iš karto gausiu ryškiai raudonu kraujavimu.**

- Ant kelnaičių gali pasirodyti **vos kelios rusvos, rausvos ar raudonos dėmelės.**
- Kraujas gali būti ryškiai raudonas, tamsiai raudonas ar rudas – **spalva gali keistis ir tų pačių mėnesinių metu.**
- Rudas kraujas dažniausiai reiškia, kad kraujas ilgiau užtruko pasišalindamas iš kūno.
- Pirmosios mėnesinės gali būti labai negausios, bet gali būti ir gausesnės.
- Jos dažniausiai trunka 2–7 dienas, o **pirmieji ciklai gali būti nereguliarūs.**
- **Gali mausti pilvą ar nugarą, jaustis pavargusi,** tačiau gali ir nejusti nieko neįprasto.

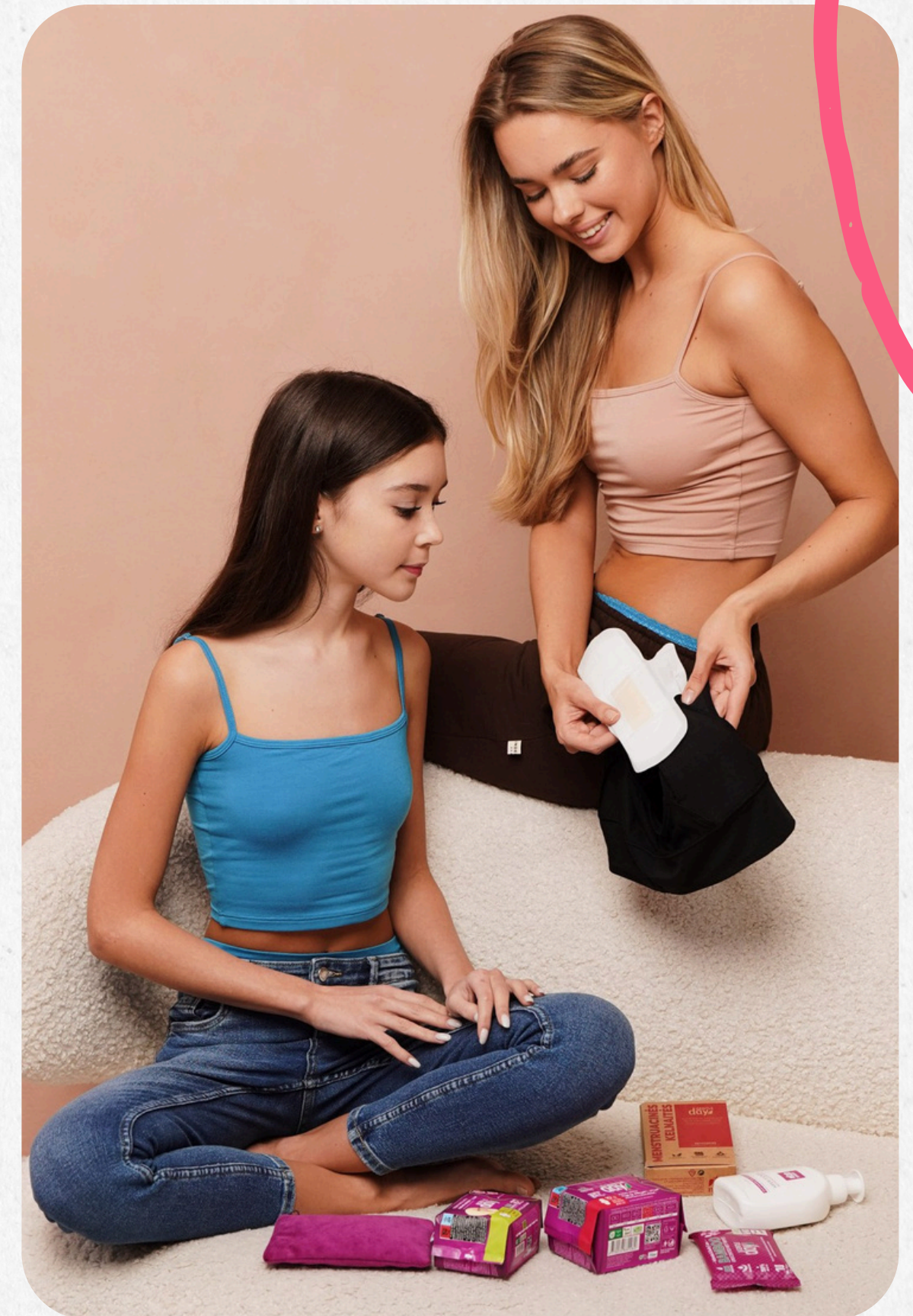
SVARBU! Kiekvienos mergaitės pirmosios mėnesinės gali būti skirtingos ir prasidėti įvairiai.



Kaip pasiruošti pirmoms mėnesinėms?

- **Pasikalbėk** apie mėnesines su mama, tėčiu, globėju ar kitu suaugusiuoju, kuriuo pasitiki.
- **Sužinok**, kaip naudojamas menstruacinis paketas, kaip dažnai jį keisti ir kur panaudojus išmesti.
- **Turėk** kelis paketus namuose ir kuprinėje.
- **I kuprinę įsidėk** ir atsargines kelnaites bei mažą maišelį.
- **Pasidomėk, kur mokykloje** gali gauti menstruacijų priemonių, jei jų neturėtum.
- **Prisimink** – prasidėjus mėnesinėms **nereikia išsigąsti ar gėdytis. Tai normali augimo dalis.**

Pasiruošti verta dar prieš prasidedant pirmosioms mėnesinėms – tada žinosi, ką daryti, net jei jos prasidės netikėtai.



Ką turėti kuprinėje?

Mažas mėnesinių SOS rinkinukas

- 2–3 higieniniai paketai;
- atsarginės kelnaitės;
- bekvapės drėgnos servetėlės intymiai higienai;
- nedidelis maišelis suteptiems apatiniams;
- maža kosmetinė ar dėkliukas viskam susidėti.



Ką daryti, jei mėnesinės prasidėjo mokykloje?

Pirmiausia – viskas gerai. Tau tiesiog prasidėjo mėnesinės. Tai normali augimo dalis.

- Jei turi paketą, nueik į tualetą ir įsiklijuok jį į kelnaites.
- Jei paketo neturi, kol jo gausi, gali laikinai susilankstyti kelis sluoksnius tualetinio popieriaus ir įsidėti į kelnaites. Tai tik laikinas sprendimas.
- Pažiūrėk, ar mokykloje yra higienos stotelė, arba paprašyk paketo visuomenės sveikatos specialistės, mokytojos ar kito suaugusiojo, kuriuo pasitiki.
- Jei pratekėjo, persirenk atsarginėmis kelnaitėmis ar drabužiais, jei jų turi. Jei dėmė matosi ant kelnių ar sijono, gali užsirišti džemperį aplink juosmenį, kol galėsi persirengti.
- Jei skauda ar blogai jautiesi, pasakyk suaugusiajam.

VERTA ŽINOTI: gal esi girdėjusi sakant „susirgau“. Mėnesinės nėra liga, todėl geriau sakyti „man prasidėjo mėnesinės“ arba „man mėnesinės“.



Ką gali jausti per mėnesines?

Per mėnesines gali pasikeisti tavo savijauta. **Kiekviena mergaitė jaučiasi skirtingai – gali jausti tik kelis iš šių dalykų arba nejausti jų visai.** Gali:

- mausti pilvą ar nugarą;
- jaustis pavargusi;
- skaudėti galvą;
- pūsti pilvą ar pykinti;
- pasikeisti tuštinimasis;
- būti jautresnės krūtys;
- keistis nuotaika ar emocijos.



Kodėl per mėnesines gali skaudėti pilvą?

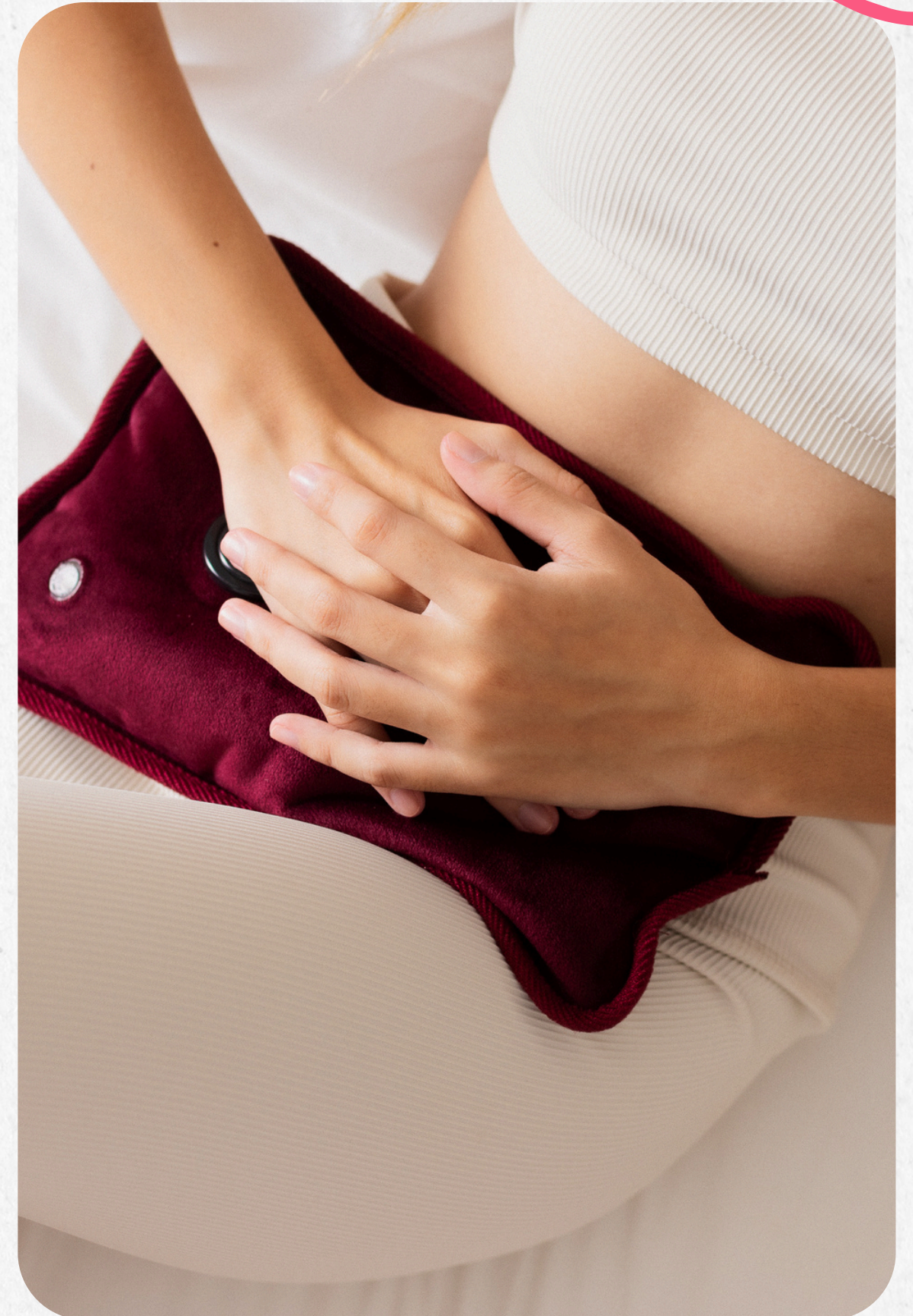
Per mėnesines **gimda susitraukinėja**, kad padėtų pasišalinti jos gleivinei. Dėl šių susitraukimų gali mausti ar skaudėti pilvo apačią.

- Skausmas gali būti jaučiamas ir nugaroje ar šlaunyse.
- Dažniausiai labiausiai skauda pirmosiomis mėnesinių dienomis, vėliau skausmas silpnėja.
- Vienoms mergaitėms beveik neskauda, kitoms skauda labiau.

KAS GALI PADĖTI?

- **Šiluma** – šildyklė ar šiltas kompresas ant pilvo.
- **Lengvas judėjimas** – pasivaikščiojimas, tempimo pratimai.
- **Poilsis** – jei jautiesi pavargusi, leisk sau pailsėti.
- **Vaistai nuo skausmo** gali padėti, tačiau juos vartok tik taip, kaip nurodyta, ir pasitarusi su suaugusiuoju.

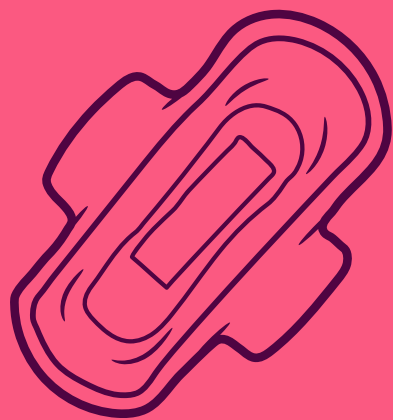
SVARBU! Labai stipraus skausmo nereikia kentėti. Jei dėl jo negali eiti į mokyklą, miegoti, sportuoti ar užsiimti įprasta veikla – pasakyk suaugusiajam, kuriuo pasitiki.



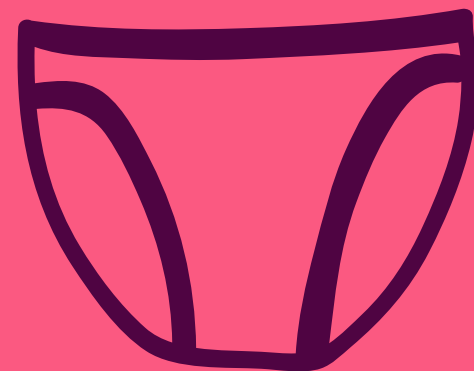
KOKIAS MENSTRUACIJŲ PRIEMONES GALIMA RINKTIS?

Menstruacijų priemonių yra įvairių – gali pasirinkti tą, su kuria jautiesi patogiausiai.

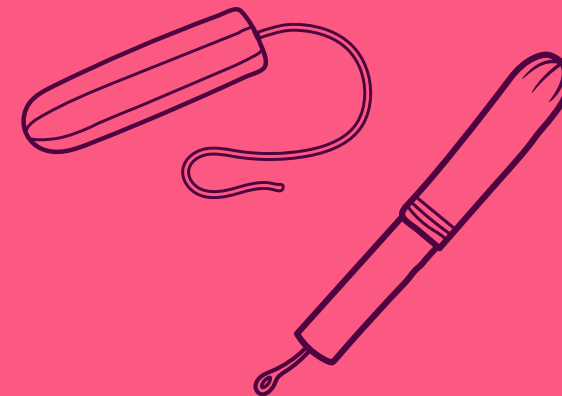
Paketai



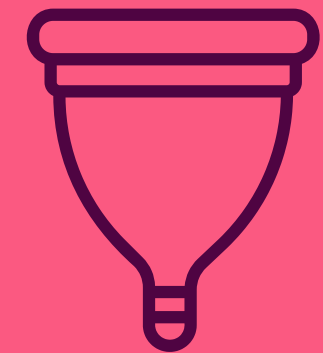
Menstruacinės
kelnaitės



Tamponai



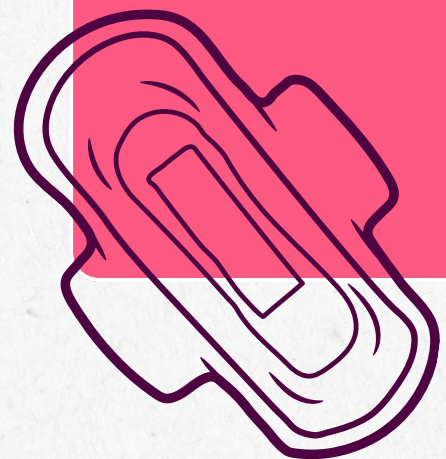
Menstruacinė
taurelė



Higieniniai paketai

+ Kodėl patogus?

1. **Paprasta naudoti** – paketas priklijuojamas prie kelnaičių.
2. **Tinka pirmosioms mėnesinėms** – nereikia nieko įvesti į makštį.
3. **Įvairūs dydžiai ir sugeriamumas** – galima pasirinkti pagal kraujavimo gausumą.
4. **Lengva pakeisti** – patogus naudoti namuose ir mokykloje.



— Ką svarbu žinoti?

1. **Keisk reguliariai** – pagal kraujavimo gausumą ir kai paketas prisipildo ar tampa nepatogus.
2. **Pasirink tinkamą dydį** – dienai, nakčiai ir pagal kraujavimo gausumą.
3. **Jautriai odai** geriau rinktis bekvapius, švelnius ir orui laidžius paketus.
4. **Vienkartiniai paketai tampa atliekomis** – panaudotą paketą suvyniok ir išmesk į šiukšliadėžę, ne į klozetą.



Menstruacinės kelnaitės

+ Kodėl patogų?

1. **Paprasta dėvėti:** atrodo ir dėvimos panašiai kaip įprastos kelnaitės, tačiau turi sugeriančius sluoksnius.
2. **Padedą apsaugoti nuo pratekėjimo.**
3. **Daugkartinės:** išskalbus galima naudoti vėl, todėl susidaro mažiau vienkartinų atliekų.
4. **Tinka dienai ir nakčiai:** svarbu pasirinkti tinkamą sugeriamumą.

— Ką svarbu žinoti?

1. **Pasirink tinkamą sugeriamumą** pagal mėnesinių gausumą.
2. **Keisk pagal poreikį:** jei kelnaitės prisipildė ar jauti drėgmę, laikas jas pakeisti.
3. **Reikia skalbti ir džiovinti** pagal gamintojo priežiūros instrukciją.
4. **Jei mėnesinės labai gausios,** gali reikėti dažniau keisti kelnaites arba papildomos apsaugos.

GENTLE DAY® menstruacinės kelnaitės pagamintos iš OEKO-TEX® STANDARD 100 sertifikuotų medžiagų. Patentuotas PadGuard™ dvigubas klynelis leidžia kelnaites **dėvėti vienas arba kartu su paketu – jo sparneliai paslepiami klynelyje ir netrina odos.**

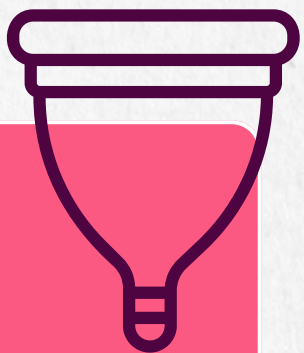
Tamponai ir menstruacinė taurelė

Abi priemonės naudojamos makšties viduje. Jas gali naudoti ir paauglės – **nėra nustatyto amžiaus, nuo kada galima pradėti**. Svarbiausia išmokti jas naudoti taisyklingai ir laikytis instrukcijų.



Tamponai

1. Sugeria menstruacijų kraują makšties viduje.
2. Būna įvairių dydžių ir sugeriamumo – reikėtų rinktis mažiausią tinkamą sugeriamumą.
3. Reikia reguliariai keisti ir laikytis naudojimo instrukcijos.
4. Pirmą kartą gali prireikti šiek tiek laiko išmokti jį patogiai įsidėti.



Menstruacinė taurelė

1. Tai maža lanksti taurelė, kuri sulankstoma ir įdedama į makštį, kur surenka menstruacijų kraują.
2. Ji yra daugkartinė – ištuštinama, išplaunama ir naudojama vėl.
3. Svarbu pasirinkti tinkamą dydį ir laikytis gamintojo naudojimo bei priežiūros instrukcijų.
4. Išmokti ją taisyklingai įsidėti ir išimti taip pat gali prireikti laiko.

Intymi higiena

Kasdieniai įklotai

Naudok kuo rečiau – įprastomis dienomis geriausia jų visai nenaudoti, o prireikus pasikeisti kelnaites. Jei išskyry daugiau ir naudoji įklotą, rinkis bekvapį, orui laidų. **Svarbu jį pakeisti iškart, kai sudrėksta, arba maždaug kas 3–4 val.**, nes ilgai nekeičiant gali atsirasti sudirgimas ir padidėti makšties uždegimo rizika.

Intymios higienos prausiklis

Vulvai kasdien pakanka šilto vandens. Jei norisi naudoti prausiklį, rinkis švelnų, bekvapį, skirtą intymiai higienai.

Drėgnos servetėlės

Gali praversti kelionėje, mokykloje ar kai nėra galimybės apsiprausti. Rinkis bekvapės, be alkoholio, skirtas intymiai higienai, ir naudok tik išoriškai.

Svarbūs patarimai

- Prausk vulvą **bent kartą dienoje ranka**, be kempinės ar plaušinės, **iš priekio link išangės**.
- **Plauk tik išorę** – makšties vidaus plauti nereikia.
- Nusipraususi švelniai **nusausink tapšnodama, netrink** – geriausia atskiru švariu rankšluosčiu.
- Po tualetu **šluostykis iš priekio į galą**.

Kada svarbu pasakyti suaugusiajam?

Pasakyk mamai, tėčiui, globėjui ar kitam suaugusiajam, kuriuo pasitiki, jei:

- per mėnesines labai **stipriai skauda**;
- **kraujuoji labai gausiai** arba mėnesinės **trunka ilgiau nei 7 dienas**;
- dažnai **svaigsta galva, jautiesi labai silpnai**;
- intymioje srityje **niežti, degina ar skauda**;
- išskyros turi **stiprų nemalonų kvapą** arba **tampa neįprastos spalvos**;
- arba tiesiog kažkas tavo kūne **kelia nerimą ar turi klausimų**.

Ir svarbiausia – apie savo kūną galima ir reikia klausti. Nė vienas klausimas nėra gėdingas.



Šaltiniai

- World Health Organization (WHO), Menstrual health, 2026
- WHO Regional Office for Europe, Healthy habits, healthy schools, 2025
- NHS, Starting your periods
- NHS inform, Periods (menstruation)
- NHS inform, Choosing period products
- American Academy of Pediatrics (HealthyChildren.org), Physical Development in Girls: What to Expect During Puberty
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), Vulvovaginal Health





@PrisijaukinkMenstruacijas
@GentleDay



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

www.prisijaukinkmenstruacijas.lt

**AČIŪ TAU
UŽ DĖMESĮ**

