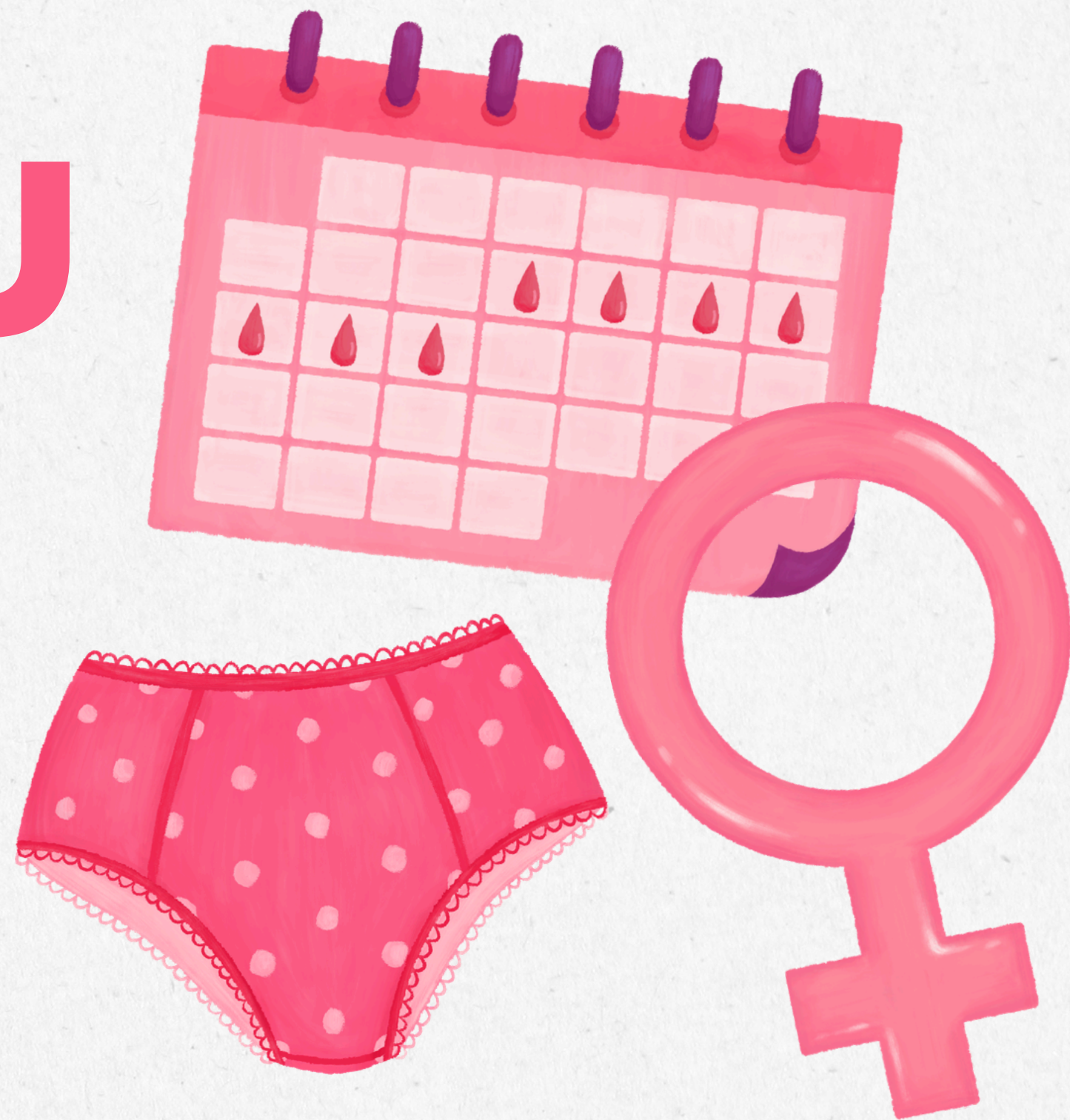


KĄ SVARBU ŽINOTI

apie menstruacijas, jų
ciklą, priemones ir
intymią sveikatą



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 keičiasi tavo kūnas ir emocijos. Kiekviena mergaitė bręsta savu tempu. Mergaičių brendimas dažniausiai prasideda 8–13 metų.

Brendimo metu:

- pradeda augti krūtys;
- sparčiau augi, keičiasi kūno formos;
- atsiranda plaukelių pažastyse ir intymioje srityje;
- oda ir plaukai gali labiau riebaluotis, atsirasti spuogų;
- daugiau prakaituoji, gali sustiprėti kūno kvapas;
- atsiranda balkšvų ar skaidrių makšties išskyrių;
- prasideda mėnesinės;
- gali dažniau keistis nuotaika ir emocijos.

SVARBU! nėra vieno „teisingo“ amžiaus, kada turi prasidėti visi šie pokyčiai. Tačiau jei iki 13 metų nepradeda vystytis krūtys arba iki 15 metų neprasideda mėnesinės, verta pasitarti su gydytoju.

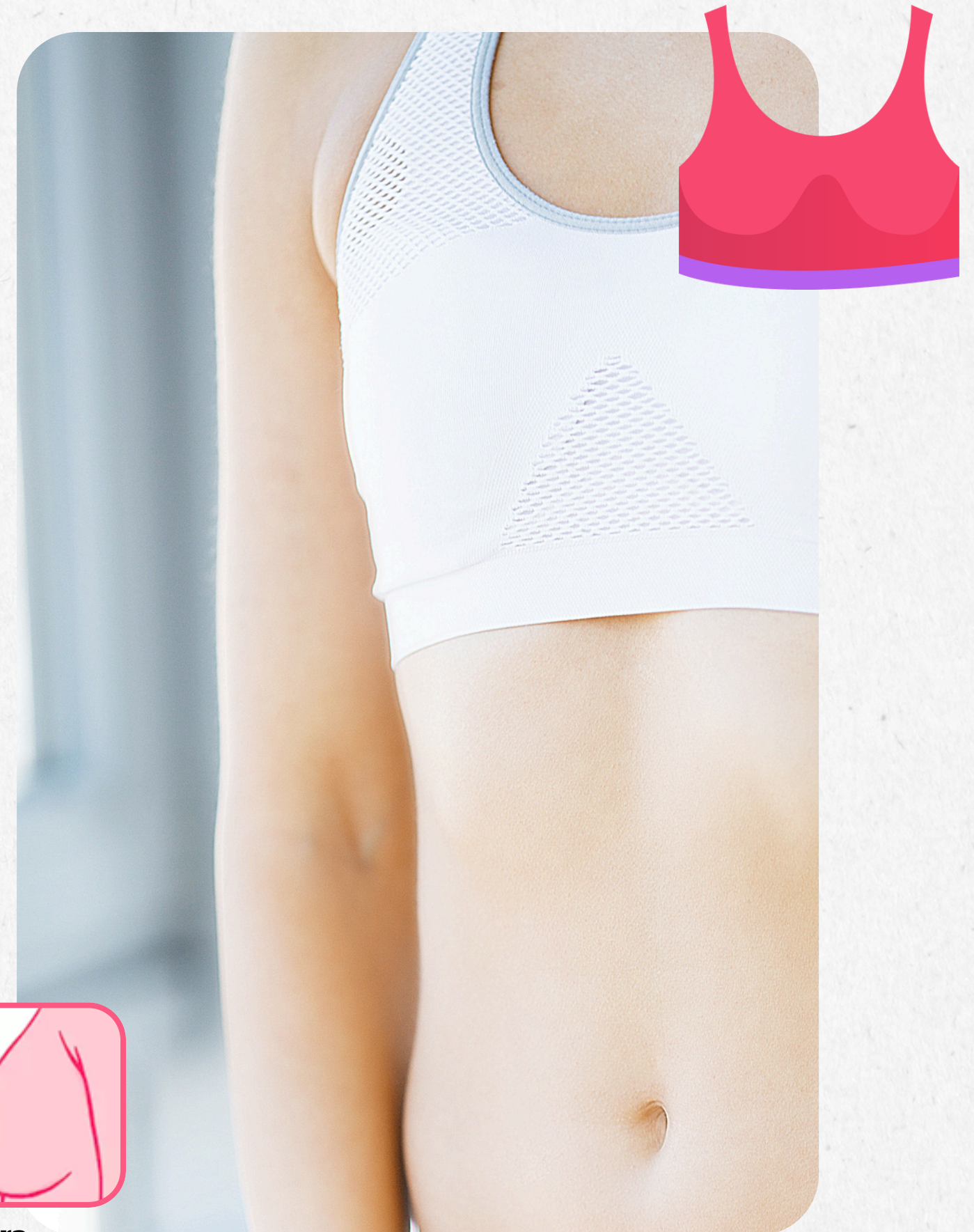


Krūtys

- Krūtų augimas dažniausiai yra **vienas pirmųjų brendimo požymių**.
- Iš pradžių po speneliu **gali atsirasti nedidelis kietesnis ir jautrus gumbelis** – taip prasideda krūties augimas.
- Viena krūtis gali augti greičiau už kitą – **nedidelė krūtų asimetrija yra labai dažna ir normali**.
- Brendimo metu keičiasi krūtų dydis ir forma, speneliai bei juos supanti sritis (aureolė).
- Augant krūtys **gali būti jautrios, mausti ar niežėti**.



Krūtys vystosi kiekvienos mergaitės savu tempu – nėra vieno „normalaus“ jų dydžio ar formos.

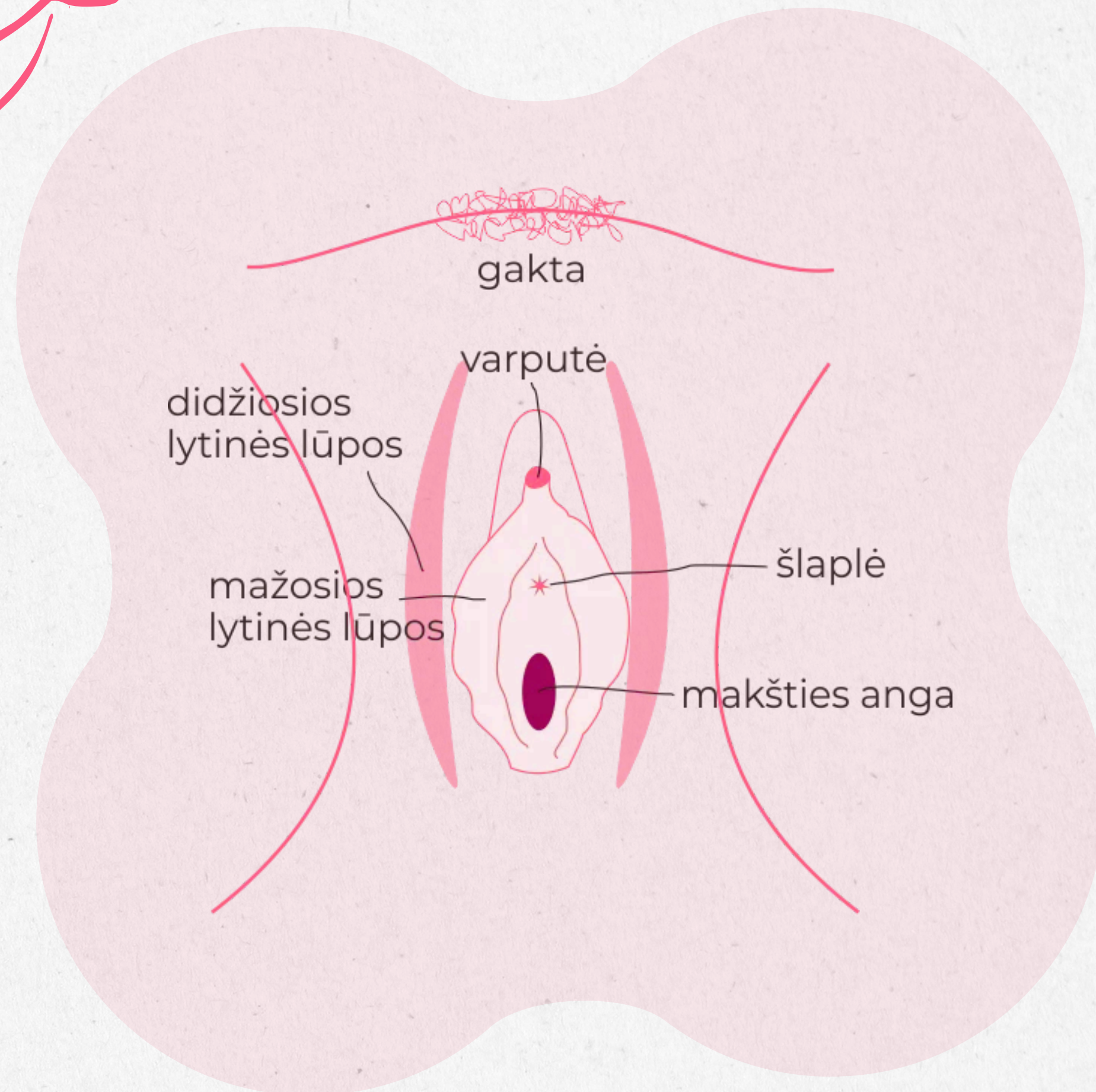
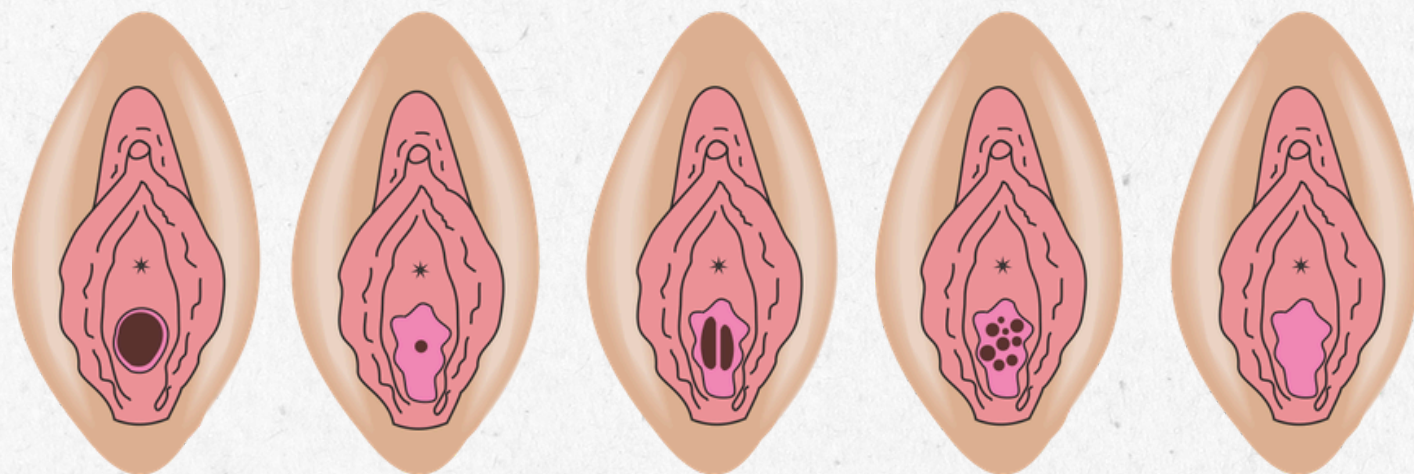


Vulva

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:

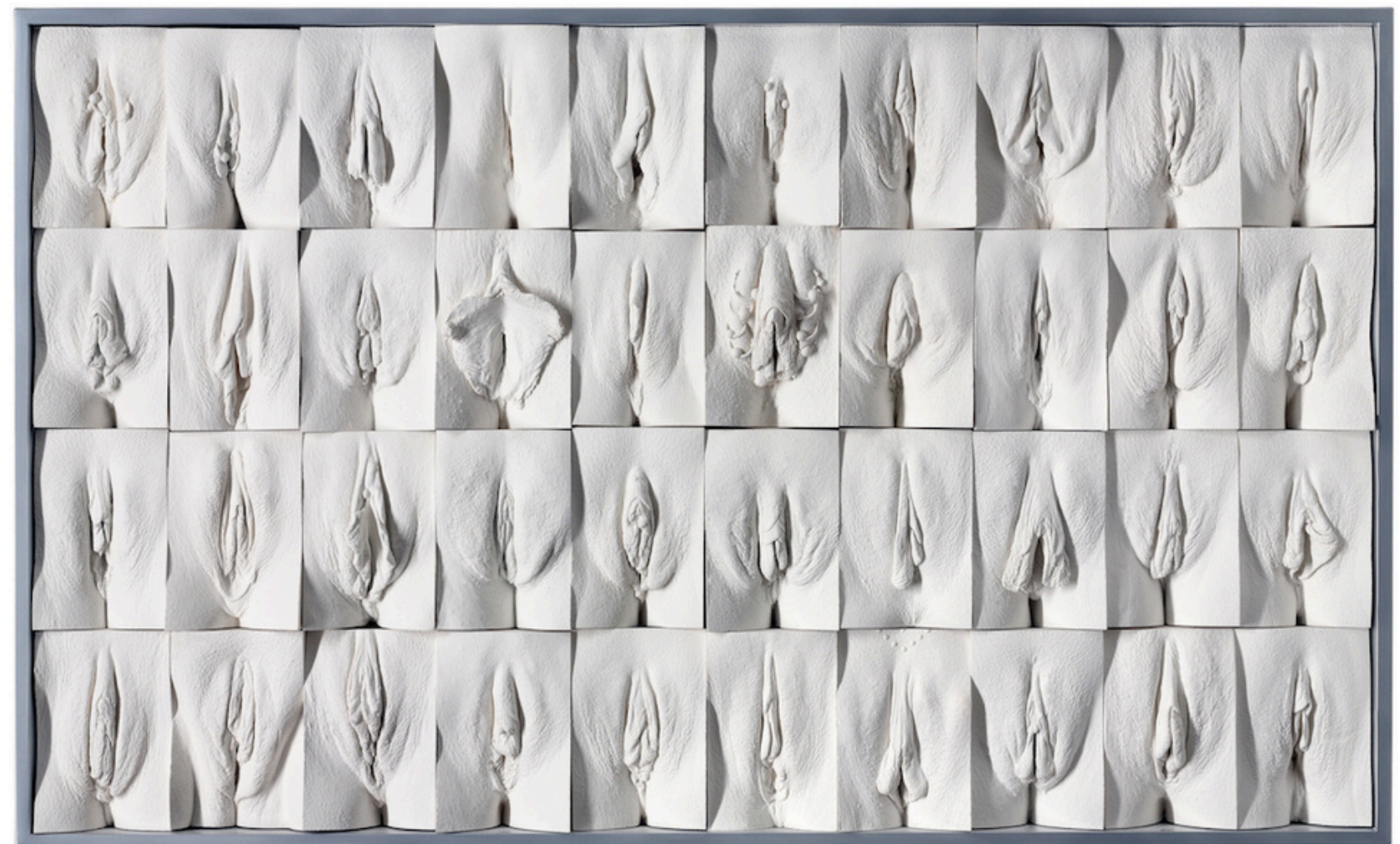


Mažųjų lytinių lūpų įvairovė

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

Vidiniai lytiniai organai

Kiaušintakiai

Jungia sritį šalia kiaušidžių su gimda. Po ovuliacijos kiaušialąstė kiaušintakiu juda gimdos link. Jei įvyksta apvaisinimas, jis dažniausiai vyksta kiaušintakyje.

Gimda

Tuščiaaviduris raumeninis organas. Kiekvieno menstruacinio ciklo metu jos gleivinė pasiruošia galimam nėštumui. Jei nėštumas neprasideda, dalis gleivinės pašalinama – tai ir yra menstruacijos.

Kiaušidės

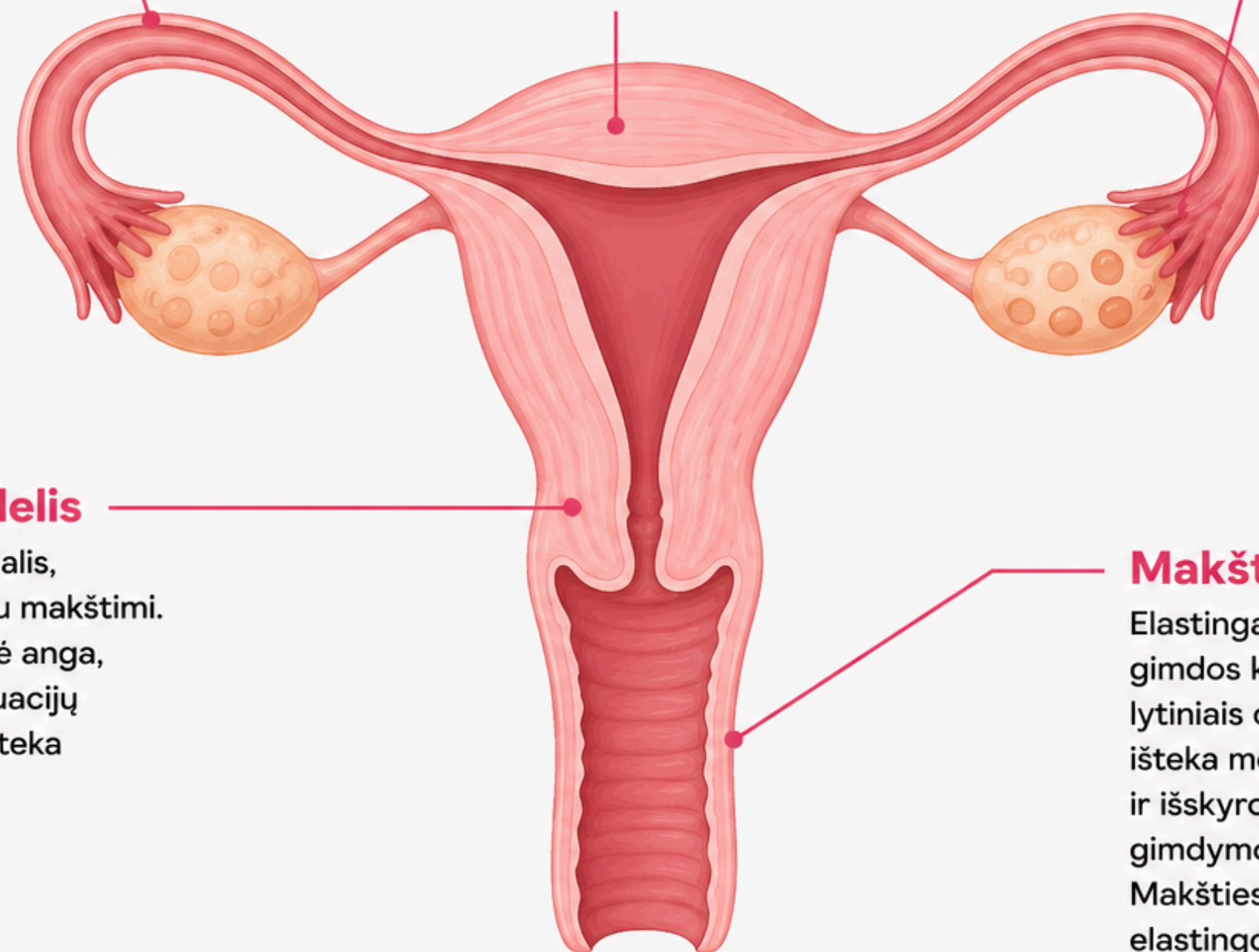
Du nedideli organai, kuriuose yra kiaušialąstės. Brandimo metu pradeda vykti ovuliacija – jos metu iš kiaušidės išsiskiria kiaušialąstė. Kiaušidės taip pat gamina hormonus, tarp jų estrogenus ir progesteroną.

Gimdos kaklelis

Apatinė gimdos dalis, jungianti gimdą su makštimi. Jame yra nedidelė anga, pro kurią menstruacijų metu iš gimdos išteka kraujas.

Makštis

Elastingas kanalas, jungiantis gimdos kaklelį su išoriniais lytiniais organais. Per makštį išteka menstruacijų kraujas ir išskyros. Ji taip pat yra gimdymo takų dalis. Makšties sienelės yra elastingos ir gali išsitempti.



IŠSKYROS

- Maždaug 6–12 mėn. iki pirmųjų mėnesinių gali atsirasti balkšvų ar skaidrių išskyrių iš makšties. Tai normalus brendimo požymis.
- Išskyrų **kiekis, spalva ir konsistencija gali keistis** menstruacijų ciklo metu.
- Normalios išskyros dažniausiai būna **skaidrios, baltos ar balkšvos ir gali turėti nestiprų kvapą**.
- **Artėjant ovuliacijai jos dažnai tampa skaidresnės, slidesnės ir tasesnės**, gali priminti žalio kiaušinio baltymą.
- Prieš mėnesines išskyros gali tapti **tirštesnės ar balkšvesnės**.

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

Kada verta pasitarti su gydytoju? Jei išskyros įgauna stiprų ar nemalonų kvapą, tampa žalios, pilkšvos ar neįprastai geltonos, arba kartu atsiranda niežėjimas, deginimas, skausmas ar sudirgimas.



MENSTRUACIJOS

Menarchė – tai pirmosios mėnesinės. Jos dažniausiai prasideda maždaug per 2–3 metus nuo krūtų vystymosi pradžios, vidutiniškai apie 12–13 metus. Kiekvienos mergaitės kūnas bręsta savu tempu.

Menstruacijos – menstruacinio ciklo dalis. Jei nėštumas neprasideda, pasišalina dalis gimdos gleivinės kartu su krauju ir gleivėmis.

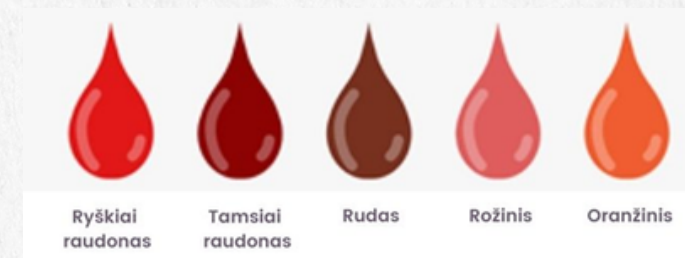
- Menstruacijos dažniausiai **trunka apie 2–7 dienas.**
- Pirmaisiais metais po menarchės ciklas **dažnai būna nereguliarus** – mėnesinės gali prasidėti anksčiau, vėliau ar kartais kurį laiką nepasirodyti.
- Paauglystėje menstruacijų **ciklai gali būti ilgesni ir ne tokie reguliarūs** kaip suaugus. Tai dažnai susiję su tuo, kad organizmas dar bręsta.
- **Ovuliacija gali įvykti dar prieš pirmąsias mėnesines, todėl pastoti galima ir iki jų.** Pastoti galima ir tada, kai menstruacijų ciklas dar nereguliarus.



Menstruacijų kraujas

- Menstruacijų kraujo **spalva ir konsistencija gali keistis net tų pačių mėnesinių metu.**
- Dažniausiai kraujas būna raudonas ar tamsiai raudonas, tačiau mėnesinių pradžioje ar pabaigoje gali būti rausvas, rusvas ar labai tamsiai rudas. Ruda spalva dažniausiai reiškia, kad kraujas lėčiau pasišalino iš organizmo.
- Per vienas mėnesines vidutiniškai netenkama apie 30–60 ml kraujo, nors normalus kiekis gali būti įvairus. Menstruacijų išskyros nėra vien kraujas – kartu pasišalina gimdos gleivinės audiniai ir gleivės.
- Kartais menstruacijų kraujyje gali būti nedidelių krešulių – ypač gausesnėmis dienomis tai gali būti normalu.

Kada verta pasitarti su gydytoju? Jei mėnesinės trunka ilgiau nei 7 dienas; permirkusį paketą ar tamponą tenka keisti kas 1–2 val. kelias valandas iš eilės; dažnai pasišalina didesni nei maždaug 2,5 cm krešuliai; kraujavimas toks gausus, kad trukdo įprastai veiklai, arba jautiesi labai pavargusi, silpna, svaigsta galva ar trūksta oro.



Mėnesinių ciklas

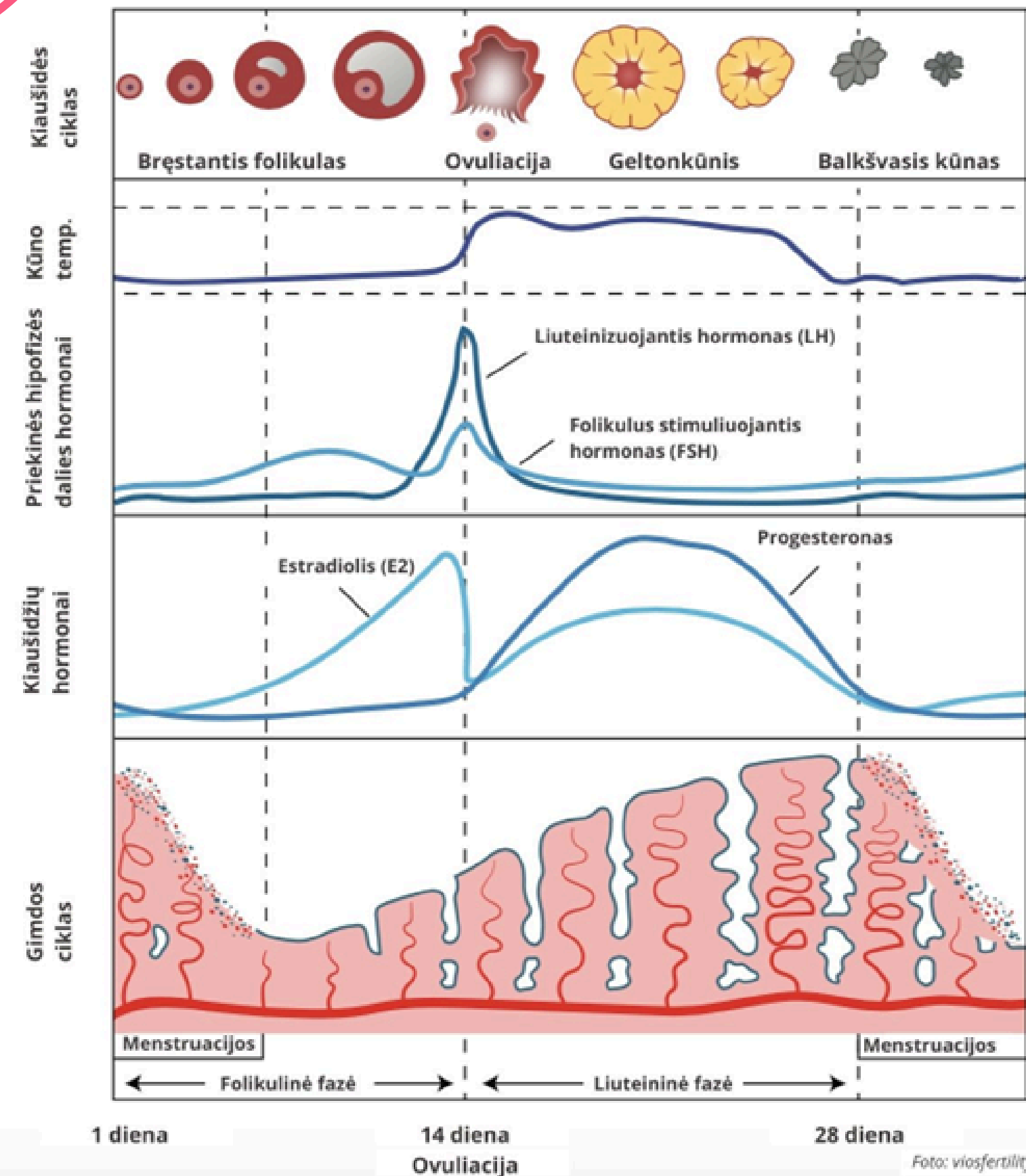
Paauglystėje dažnai ~21–45 d.

Menstruacijų ciklas – tai organizme vykstantys pokyčiai **nuo vieno mėnesinių pirmos dienos iki kitų mėnesinių pirmos dienos**.

Ciklą reguliuoja hormonai:

- **FSH** – skatina folikulų, kuriuose bręsta kiaušialąstės, augimą kiaušidėse.
- **Estrogenai** – padeda augti gimdos gleivinei.
- **LH** – staigus jo kiekio padidėjimas paskatina ovuliaciją.
- **Progesteronas** – po ovuliacijos padeda paruošti ir palaikyti gimdos gleivinę galimam nėštumui. Jei nėštumas neprasideda, progesterono kiekis sumažėja ir prasideda mėnesinės.

SVARBU! Ciklo žymėjimas kalendoriuje ar programėlėje gali padėti pastebėti savo ciklo trukmę ir pokyčius. Programėlė negali patikimai nustatyti ovuliacijos ar „saugių dienų“ vien pagal menstruacijų datas.



Schema yra pavyzdinė. Ciklas nebūtinai trunka 28 dienas, o ovuliacija nebūtinai įvyksta 14 ciklo dieną.

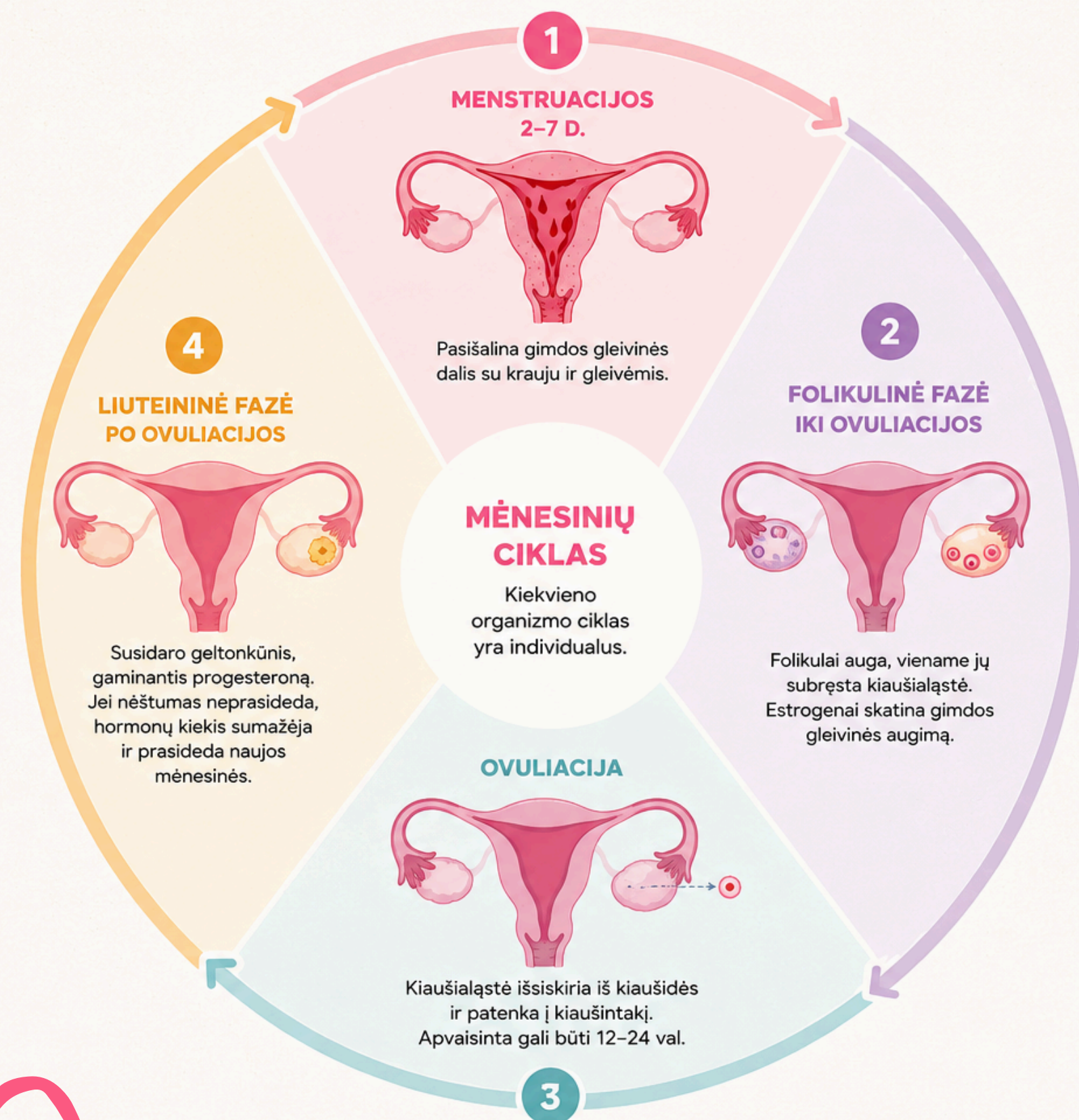
Mėnesinių ciklo fazės

PIRMA FAZĖ. Menstruacijos – pirmoji mėnesinių diena yra ir pirmoji naujo ciklo diena. Pasišalina dalis gimdos gleivinės kartu su krauju ir gleivėmis.

ANTRA FAZĖ. Folikulinė fazė prasideda pirmąją ciklo dieną ir tęsiasi iki ovuliacijos. Veikiant hormonui FSH, kiaušidėse pradeda augti keli folikulai – mažos pūslelės, kuriose yra nesubrendusios kiaušialąstės. Paprastai vienas folikulas tampa dominuojantis, o jame subręsta kiaušialąstė. Didėjantis estrogenų kiekis skatina gimdos gleivinės augimą.

TREČIA FAZĖ. Ovuliacija – subrendusi kiaušialąstė išsiskiria iš kiaušidės ir patenka į kiaušintakį. Ji paprastai gali būti apvaisinta maždaug 12–24 valandas, tačiau vaikingas laikotarpis yra ilgesnis, nes spermatozoidai gali išgyventi kelias dienas.

KETVIRTA FAZĖ. Liuteininė fazė – po ovuliacijos iš plyšusio folikulo susidaro geltonkūnis, kuris gamina progesteroną. Progesteronas padeda paruošti gimdos gleivinę galimam nėštumui. Jei nėštumas neprasideda, estrogenų ir progesterono kiekis sumažėja, gimdos gleivinė pradeda irti ir prasideda naujos mėnesinės.



Svarbu: fazių trukmė gali skirtis.

Ką gali jausti per mėnesines?

Menstruacijų metu gali pasikeisti fizinė ir emocinė savijauta. Kiekviena tai jaučia skirtingai – **gali pasireikšti tik keli simptomai arba jų gali nebūti visai.**

Gali pasireikšti:

- pilvo ar nugaros apačios skausmas;
- nuovargis ar energijos trūkumas;
- galvos skausmas;
- pilvo pūtimas;
- pykinimas;
- viduriavimas ar kiti žarnyno veiklos pokyčiai;
- krūty jautrumas;
- nuotaikos ar emocinės savijautos pokyčiai.

SVARBU: jei simptomai tokie stiprūs, kad dėl jų praleidi pamokas, negali sportuoti, miegoti ar užsiimti įprasta veikla, **nereikia jų tiesiog kentėti** – pasakyk suaugusiajam, kuriuo pasitiki, ir pasitarkite su gydytoju.



Kodėl per mėnesines gali skaudėti pilvą?

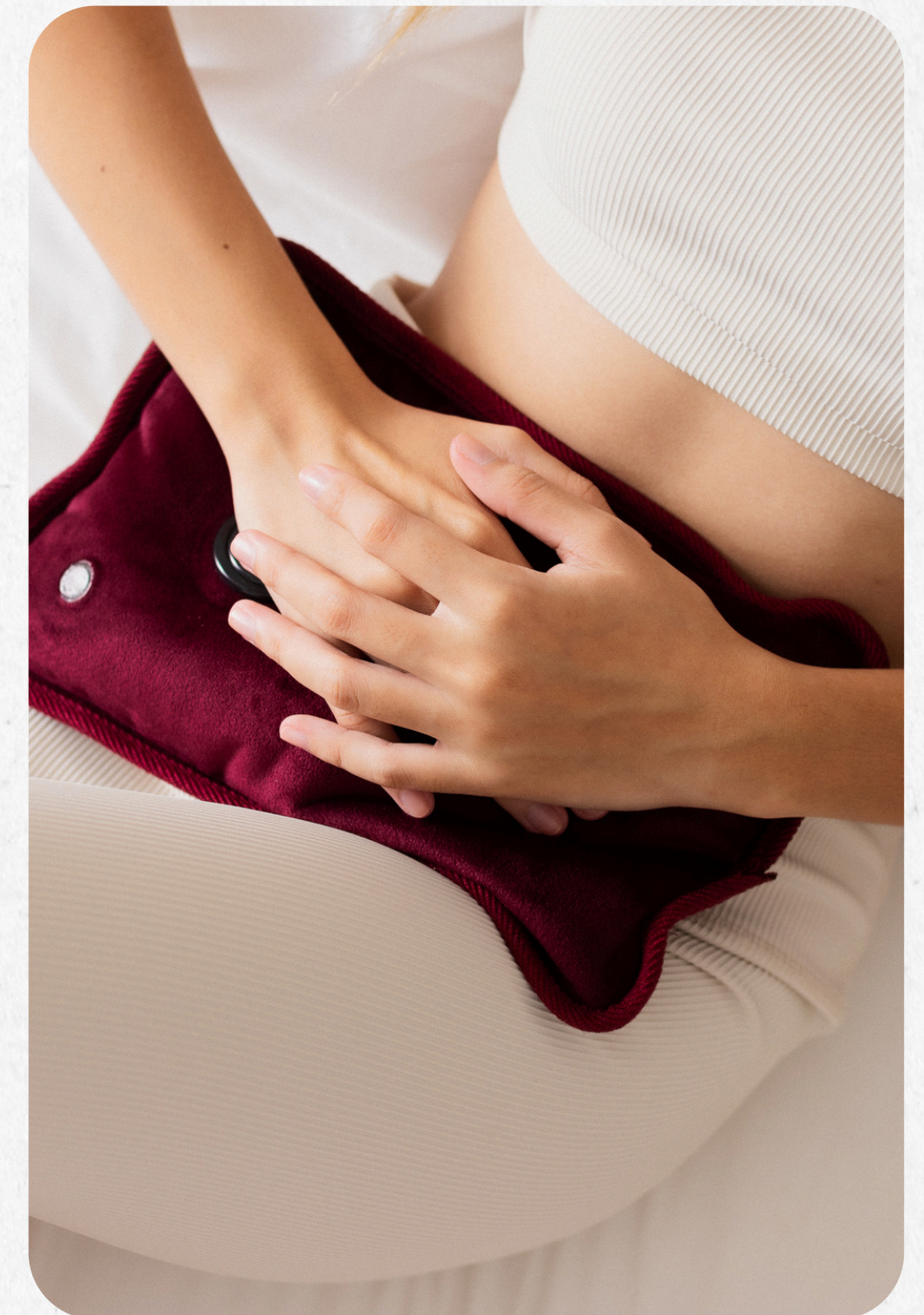
Menstruacijų skausmas (dismenorėja) yra labai dažnas paauglystėje.

- Skausmą daugiausia **sukelia prostaglandinai** – medžiagos, dėl kurių gimda menstruacijų metu susitraukia.
- Dažniausiai skauda **pilvo apačią, skausmas gali plisti į nugarą ar šlaunis**. Gali pasireikšti ir **pykinimas, galvos skausmas ar viduriavimas**.
- Skausmas dažniausiai **stipriausias pirmąsias 1–2 mėnesinių dienas**, vėliau silpnėja.
- Dažniausiai paauglėms pasireiškia pirminė dismenorėja – skausmas, nesusijęs su kita liga.

KĄ DARYTI?

- **Šiluma.** Šildyklė ar šiltas kompresas ant pilvo apačios gali padėti sumažinti skausmą.
- **Judėjimas.** Pasivaikščiojimas, tempimo pratimai ar kita lengva fizinė veikla gali padėti jaustis geriau.
- **Vaistai nuo skausmo.** NVNU, pavyzdžiui, ibuprofenas, yra vieni veiksmingiausių vaistų nuo menstruacijų skausmo. Juos vartok pagal informacinį lapelį ir tavo amžiui tinkamą dozę; jei esi nepilnametė, pasitark su tėvais, globėjais, gydytoju ar vaistininku.

SVARBU: labai stipraus mėnesinių skausmo nereikia kentėti. **Jeigu skausmas trukdo eiti į mokyklą, sportuoti, miegoti ar užsiimti įprasta veikla, stiprėja arba įprastos priemonės nepadeda – verta kreiptis į gydytoją.**





Menstruacijų ciklas ir savijauta

Menstruacijų ciklas – svarbus sveikatos rodiklis.

Kasdieniai įpročiai svarbūs bendrai savijautai, o savo ciklo pažinimas gali padėti geriau suprasti kūno pokyčius.

- **Pažink savo ciklą** – pasižymėk mėnesinių pradžią, trukmę ir savijautą. Taip lengviau pastebėsi savo įprastą ciklą ir jo pokyčius.
- **Valgyk įvairiai ir reguliariai** – rinkis daržoves, vaisius, pilno grūdo produktus, baltymų ir sveikųjų riebalų šaltinius.
- **Nepamiršk geležies turinčio maisto** – menstruacijų metu netenkama geležies, o gausiai kraujuojant jos gali būti netenkama daugiau.
- **Reguliariai judėk** – fizinis aktyvumas naudingas savijautai ir gali padėti sumažinti menstruacijų skausmą.
- **Miegok 8–10 val.** ir stenkis laikytis reguliaraus miego režimo.
- **Rask būdų pailsėti ir sumažinti stresą** – gali padėti pasivaikščiojimas, joga, kvėpavimo pratimai, meditacija ar kita mėgstama veikla.

Kas gali turėti įtakos ciklui? Ilgalaikis ar stiprus stresas; nepakankama mityba ir per mažas gaunamos energijos kiekis; dideli ar staigūs kūno svorio pokyčiai; labai intensyvus fizinis krūvis; miego trūkumas; kai kurios sveikatos būklės ar vartojami vaistai.

PMS

PMS – **priešmenstruacinis sindromas**. Tai fiziniai ir emociniai simptomai, kurie **gali atsirasti likus kelioms dienoms ar 1–2 savaitėms iki mėnesinių** ir **dažniausiai sumažėja joms prasidėjus**. PMS patiria ne visos, o simptomai ir jų stiprumas gali skirtis.

PMS simptomai

Emociniai:

- dirglumas, nuotaikų kaita
- liūdesys ar nerimas
- didesnis emocinis jautrumas
- sunkiau susikaupti ar miegoti

Fiziniai:

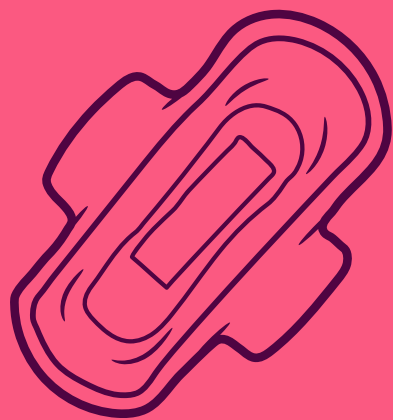
- pilvo pūtimas
- krūčių jautrumas
- galvos skausmas
- nuovargis
- apetito pokyčiai
- spuogai

PMDS (priešmenstruacinis disforinis sutrikimas) – sunkesnė būklė, kai prieš mėnesines pasireiškia ypač ryškūs nuotaikos ir kiti simptomai, kurie reikšmingai trukdo mokslams, santykiams ar kasdieniam gyvenimui. Jei taip nutinka reguliariai, svarbu kreiptis pagalbos – PMDS galima gydyti.

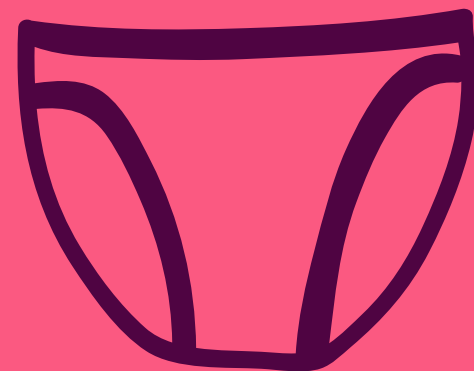
KOKIAS MENSTRUACIJŲ PRIEMONES GALIMA RINKTIS?

Nėra vienos geriausios priemonės – galima rinktis ir derinti pagal savo poreikius, kraujavimo gausumą ir tai, su kuo jautiesi patogiausiai.

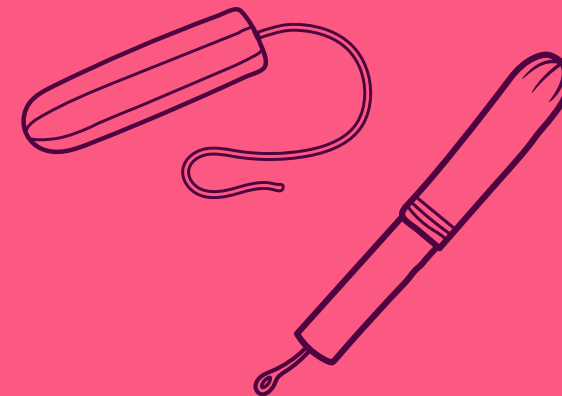
Paketai



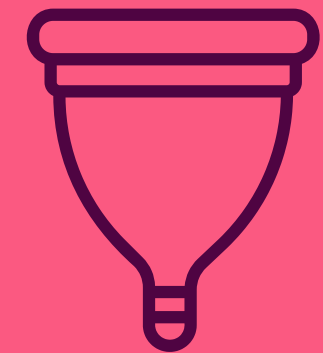
Menstruacinės
kelnaitės



Tamponai



Menstruacinė
taurelė



SVARBU: tamponus ir taurelę gali naudoti ir paauglės. Tampono naudojimas nėra susijęs su „nekaltybės praradimu“ – mergystės plėvė yra elastingas audinio kraštelis, o pagal jos išvaizdą negalima nustatyti, ar mergina turėjo lytinių santykių.

Higieniniai paketai

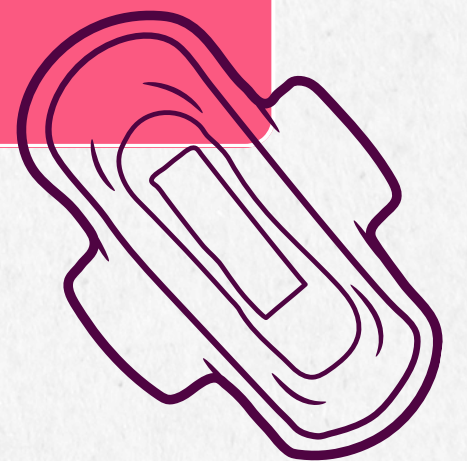
+ Privalumai

1. **Paprasta naudoti:** dažnai yra patogus pasirinkimas pirmosioms mėnesinėms.
2. **Įvairus sugeriamumas ir dydžiai:** galima pasirinkti pagal kraujavimo gausumą, dienai ar nakčiai.
3. **Naudojami išoriškai:** nieko nereikia įvesti į makštį.
4. **Nesiejami su menstruaciniu toksinio šoko sindromu (TSS).**

— Minusai

1. **Gali dirginti odą:** ypač jei paketas nekvėpuojantis, prikėpintas, retai keičiamas arba oda jautri.
2. **Susidaro atliekų:** vienkartiniai paketai po naudojimo išmetami.
3. **Gali trukdyti judant:** jei netinkamas dydis ar paketas blogai priglunda.
4. **Reikia reguliariai keisti:** pagal kraujavimo gausumą ir gamintojo rekomendacijas.

PATARIMAS: jautriai odai rinkis bekvapius, be pridėtinių kvapiklių ir dažiklių paketus. Jei paketas sukelia niežėjimą, deginimą ar sudirgimą, išbandyk kito prekės ženklo. Panaudotą paketą suvyniok į jo pakuotę ar tualetinį popierių ir išmesk į šiukšliadėžę – nemesk į klozetą.



Menstruacinės kelnaitės

+ Privalumai

1. **Daugkartinės:** galima skalbti ir naudoti pakartotinai, todėl susidaro mažiau vienkartinųjų atliekų.
2. **Patogios:** atrodo ir dėvimos panašiai kaip įprastos kelnaitės, o sugeriantys sluoksniai padeda apsaugoti nuo pratekėjimo.
3. **Įvairus sugeriamumas:** galima rinktis pagal kraujavimo gausumą ir menstruacijų dieną.
4. **Tinka dienai ir nakčiai:** svarbu pasirinkti tinkamą sugeriamumą.

— Minusai

1. **Didesnė pradinė kaina:** paprastai kainuoja daugiau nei vienkartinės priemonės.
2. **Reikia skalbti ir išdžiovinti:** todėl patogiu turėti kelias poras.
3. **Ne visada tinkamos gausioms menstruacijoms:** gali reikėti dažniau keisti arba derinti su kita priemone.
4. **Reikia keisti pagal poreikį:** jei jaučiasi drėgmė ar kelnaitės prisipildė, jas reikia pakeisti.



PATARIMAS: Renkantis svarbu tinkamas dydis ir sugeriamumas. Taip pat verta atkreipti dėmesį į medžiagas ir nepriklausomus jų saugos sertifikatus, pvz., OEKO-TEX® STANDARD 100.

GENTLE DAY® menstruacinės kelnaitės turi patentuotą PadGuard™ dvigubą klynėlį, todėl jas galima dėvėti vienas arba derinti su paketu – jo sparneliai paslepiami tarp klynelio sluoksnių ir nesiliečia su oda.

Tamponai

+ Privalumai

1. **Laisvė judėti:** patogų sportuojant ir plaukiojant.
2. **Įvairus sugeriamumas:** galima pasirinkti pagal kraujavimo gausumą.
3. **Nejuntamas:** tinkamai įdėto tampono neturėtum jausti.
4. **Nepastebimi po drabužiais.**
5. **Tinka ir paauglėms:** tamponus galima naudoti nuo pirmųjų mėnesinių – amžius ar lytinių santykių patirtis tam nėra kriterijus.



— Minusai

1. **TŠS (toksinio šoko sindromo) rizika:** tai labai reta, bet rimta būklė, susijusi su tamponų naudojimu.
2. **Gali sausinti gleivinę:** sugeria ne tik menstruacinį kraują, bet ir dalį natūralios drėgmės.
3. **Reikia reguliariai keisti:** kas 4–6 val., o ilgiau nei 8 val. laikyti negalima.
4. **Reikia išmokti įsidėti:** pirmus kartus gali ir nepavykti.
5. **Susidaro atliekų:** po naudojimo išmetami.



PATARIMAS: rinkis mažiausią savo kraujavimui tinkamą sugeriamumą ir laikykitės gamintojo naudojimo instrukcijų. Prieš įsidėdama ir išsiimdama tamponą nusiplauk rankas. Panaudotą tamponą išmesk į šiukšliadėžę – nemesk į klozetą.

GENTLE DAY® tamponai pagaminti iš 100 % GOTS sertifikuotos ekologiškos medvilnės ir turi CottonLock® apsauginį sluoksnį, padedantį sumažinti plaušelių atsiskyrimą.

Menstruacinė taurelė

+ Privalumai

1. **Daugkartinė:** naudojama pakartotinai, todėl susidaro mažiau atliekų.
2. **Laisvė judėti:** tinka sportuojant ir maudantis.
3. **Galima naudoti ilgiau:** priklausomai nuo kraujavimo, taurelę galima naudoti iki 12 val. (tinka nakčiai).
4. **Ilgamžė:** tinkamai prižiūrint gali būti naudojama ne vienerius metus.
5. **Nesausina gleivinės:** surenka menstruacinį kraują, o ne jį sugeria.
6. **Nepastebima po drabužiais.**

— Minusai

1. **Reikia išmokti naudoti:** pirmus kartus gali ir nepavykti.
2. **Reikia prižiūrėti:** ištuštinti, plauti ir dezinfekuoti pagal gamintojo instrukciją.
3. **Didesnė pradinė kaina** nei vienkartinų priemonių.
4. **Gali tikti ne iš karto:** svarbu pasirinkti tinkamą dydį ir formą.

Kaip naudojama? Taurelė sulankstoma ir įdedama į makštį, kur surenka menstruacinį kraują. Ją reikia ištuštinti pagal poreikį, bet ne rečiau, nei nurodo gamintojas ir neviršijant 12 val.

Menstruacinę taurelę gali naudoti ir paauglės – nėra nustatyto minimalaus amžiaus. Svarbiausia pasirinkti tinkamą dydį, išmokti ją naudoti ir jaustis patogiai.



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**.

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 stipriai skauda, labai gausiai kraujuoji ar blogai jautiesi, kreipkis į suaugusįjį, kuriuo pasitiki, ar sveikatos specialistą.

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



Kada pas gydytoją ginekologą?

Pirmasis vizitas nebūtinai reiškia ginekologinę apžiūrą. Į gydytoją galima kreiptis ir tiesiog pasikalbėti apie mėnesines, brendimą, išskyras, menstruacijų priemones, kontracepciją ar kitus rūpimus klausimus.

Kreiptis verta, jei:

- mėnesinės **neprasidėjo iki 15 metų;**
- mėnesinės labai gausios, **trunka ilgiau nei 7 dienas** ar yra **labai gausios;**
- **skausmas toks stiprus**, kad trukdo eiti į mokyklą, miegoti, sportuoti ar užsiimti įprasta veikla;
- mėnesinės buvo prasidėjusios, bet **dingo 3 mėnesiams ar ilgiau;**
- atsirado **neįprastų išskyrų, stiprus nemalonus kvapas, niežėjimas, deginimas ar skausmas;**
- **kyla klausimų ar nerimo** dėl savo kūno, mėnesinių ar lytinės sveikatos.

Prieš pradedant lytinį gyvenimą verta pasitarti su gydytoju apie apsisaugojimą nuo nėštumo ir lytiškai plintančių infekcijų.

SVARBU: ŽPV (žmogaus papilomos virusas) – labai paplitęs virusas. Kai kurie jo tipai gali sukelti gimdos kaklelio ir kitų rūšių vėžį. Lietuvoje nuo ŽPV pagal vaikų profilaktinių skiepų kalendorių skiepijamos mergaitės ir berniukai. Vakcina veiksmingiausia iki kontakto su virusu.



Kaip pasiruošti vizitui?

Jeigu tau dar nėra 16 metų, į vizitą paprastai turi lydėti mama, tėtis ar globėjas. Nuo 16 metų dėl sveikatos priežiūros gali kreiptis savarankiškai.

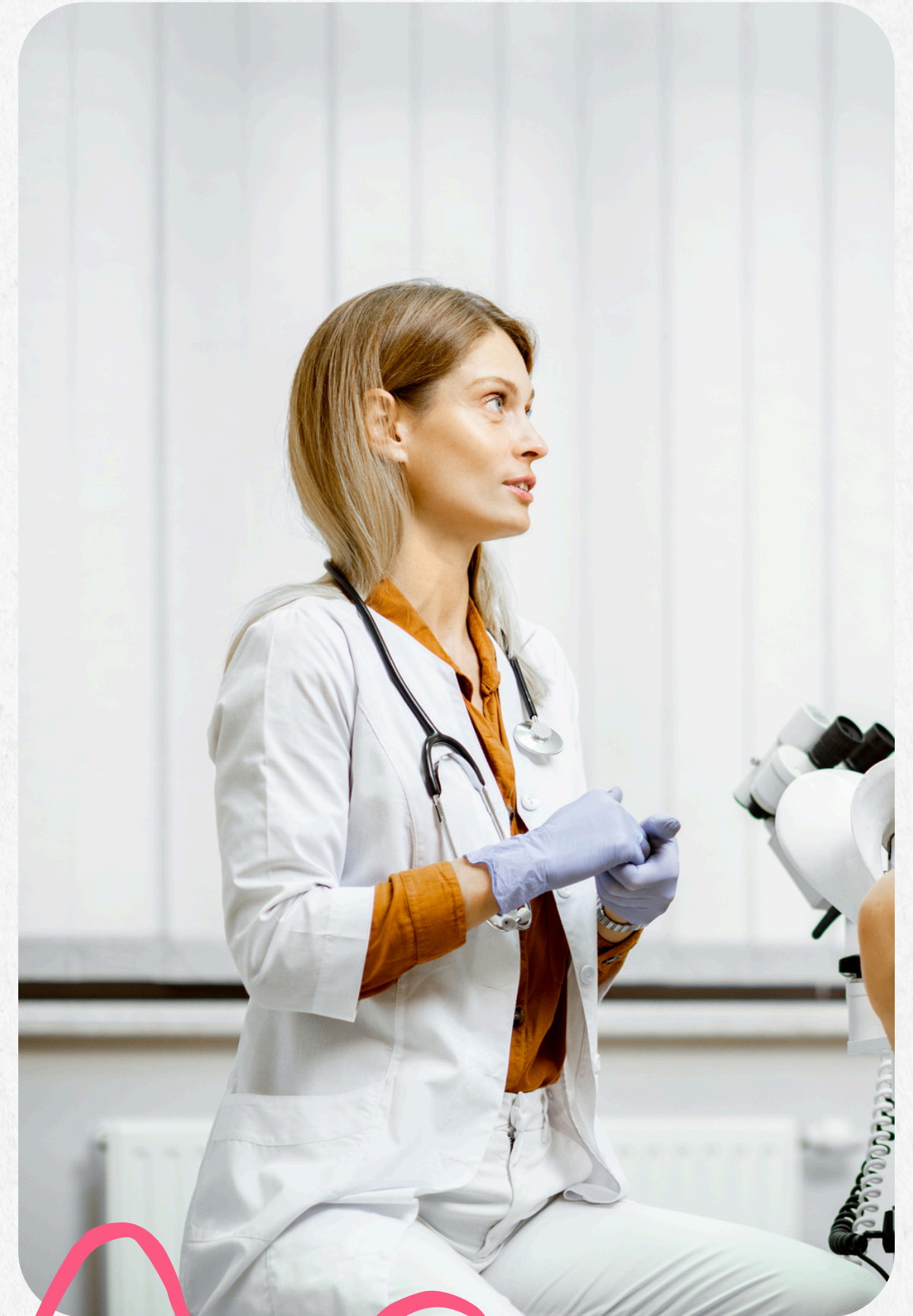
Ypatingai ruoštis nereikia. Prisimink, kada buvo paskutinės mėnesinės, kiek jos trunka, ar yra gausios, skausmingos. Gydytojui drąsiai užduok visus rūpimus klausimus.

Higiena. Pakanka įprastai nusiprausti. Nereikia šalinti gaktos plaukų ar plauti makšties vidaus.

Kaip vyksta apžiūra? Pirmasis vizitas gali būti tik pokalbis – apžiūra ne visada reikalinga. Jei jos reikia, gydytojas paaiškins, kas ir kodėl bus atliekama. Apžiūra su makšties skėtikliu paauglėms nėra rutininė.

Ultragarsinis tyrimas. Jei jo reikės, gydytojas parinks tinkamą tyrimo būdą ir paaiškins, kaip pasiruošti.

SVARBU: rūpintis ginekologine sveikata svarbu visą gyvenimą – dalyvauk rekomenduojamose profilaktinėse patikrose, o atsiradus nejprastų simptomų kreipkis į gydytoją. Jei nėra skubių nusiskundimų, vizitą planuok iš karto po mėnesinių.



Ką svarbiausia prisiminti?

- **Mėnesinės nėra liga ir nėra „nešvarios“.** Dėl jų nereikia gėdytis.
- **Kiekvienos ciklas skirtingas.** Skiriasi mėnesinių trukmė, gausumas, reguliarumas ir savijauta.
- **Nėra vienos geriausios menstruacijų priemonės.** Rinkis tai, kas tau patogiu ir tinka.
- **Labai stipraus skausmo ar gausaus kraujavimo nereikia kentėti.** Jei mėnesinės trukdo kasdieniam gyvenimui, kreipkis pagalbos.
- **Būk pasiruošusi netikėtoms mėnesinėms.** Kuprinėje verta turėti mažą SOS rinkinuką: 2–3 menstruacijų priemones, atsargines kelnaites ir maišelį suteptiems apatiniams.
- **Apie mėnesines ir savo kūną galima klausti.** Jei neramu ar neaišku – pasikalbėk su žmogumi, kuriuo pasitiki, ar sveikatos specialistu.

Mėnesinių SOS rinkinukas



Šaltiniai

- World Health Organization (WHO) – Menstrual health, 2026
- WHO Regional Office for Europe – Healthy habits, healthy schools: good practices for hand hygiene and menstrual health in schools in the pan-European region, 2025
- NHS – Starting your periods
- NHS inform – Periods (menstruation)
- NHS inform – Choosing period products
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) – Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign
- ACOG – Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent
- ACOG – Premenstrual Syndrome (PMS)
- ACOG – Vulvovaginal Health
- U.S. Food and Drug Administration (FDA) – The Facts on Tampons—and How to Use Them Safely
- American Academy of Pediatrics / HealthyChildren.org – Physical Development in Girls: What to Expect During Puberty
- NVSC (Nacionalinis visuomenės sveikatos centras) – informacija apie ŽPV ir vakcinaciją nuo ŽPV Lietuvoje





@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**

