



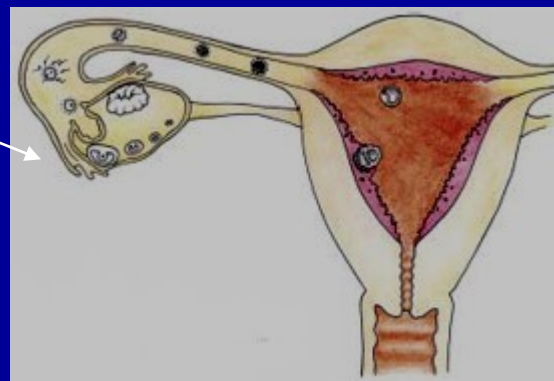
Už nejsem malá holčička, jsem dívka...

- Člověk a jeho svět
- Výchova ke zdraví
- Osobní intimní hygiena díven
- Menstruace
- Výuková prezentace pro žákyně
5.ročníku
- K předmětu [PdF:ZS1MK_RZT2](#) Teorie a didaktika výchovy ke
zdraví 2 vytvořila **Kateřina Brandejsová** učo. 173935



Co je to menstruace?

- Uvnitř ženského těla se skrývá děloha, v níž se později vyvíjí plod (dítě).
- Přibližně **každý měsíc** se děložní sliznice mění tak, aby se v ní, v případě otěhotnění, se mohlo uhnízdit oplodněné vajíčko.



- <http://www.youtube.com/watch?v=pQ4QOQdnifk>

- **Měsíčky ↔ menstruace**
- **Pokud k oplodnění nedojde, sliznice se odloučí a pochvou vyjde z těla ven.** Tomto procesu říkáme měsíčky nebo menstruace. Menstruace trvá několik dní (obvykle 3–5)
- Představuje ztrátu asi 50–80 ml krve, což si snadno představíš jako lahvičku voňavky, nebo třeba kelímek maminčina krému.
- Menstruaci dostávají dívky mezi 12 – 16 rokem, ale je čím dál častější u dívek 9 a 10 letých, výjimečně i mladších.
- Dnes bych ti chtěla poskytnout několik praktických rad, abys se vždy cítila spokojeně a bezpečně.



Vložka nebo tampón?



- **Vložky**

- Vložky se snadno používají a proto se většina dívek rozhodne po nástupu menstruace právě pro ně. Dívky, které dávají přednost vnější ochraně, by rozhodně měly sáhnout po vložkách. Někomu jsou příjemné velice tenké vložky ultra, zatímco jiným lépe vyhovují vložky silnější. Většina značek nabízí jak vložky s flexibilními křidélky jež lépe chrání okraje prádla, tak i vložky, které křidélka nemají. Pro použití v noci, kdy vložku nevyměňujeme tak často jako přes den jsou vhodné vložky Ultra Night, které jsou celkově delší a širší.
- Čeho by sis měla všimnout je **absorpční schopnost (kolik je schopna nasáknout)**. Bývá naznačená „kapičkami“ v rozmezí 2–4. Víc kapiček znamená větší absorpční schopnost a úměrně taky tloušťku vložky.



- Nejeden dívka dává přednost diskrétnosti a pohodlí, které jí poskytují tampóny.
- Jejich použití je navíc velice jednoduché.
- Po tampónech sahají i proto, že nejsou přes oblečení vůbec patrné a dá se s nimi např. i koupat.
- Některé dívky mají z tampónů trochu strach. Pokud se je rozhodneš vyzkoušet, uvolni se. První pokus se nemusí zdařit - však máš dost času na tampóny si zvyknout.
- Pokud se rozhodneš používat tampóny, zvol zpočátku vždy nejmenší velikost, přečti si pozorně příbalový leták.
- Spolu s tampónem je vhodné používat i tenoučkou vložku zvanou intimka, která ti poskytne doplňující ochranu při silnějším krvácení .

Tampóny



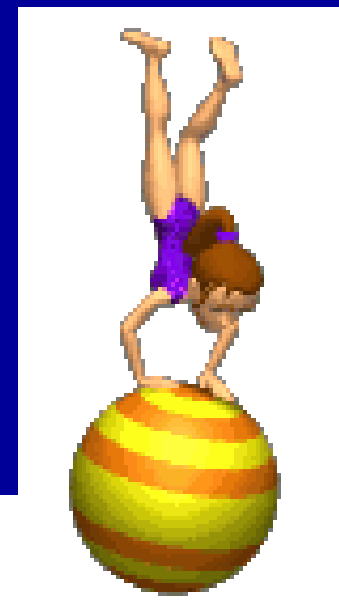
Intimky

- Intimky jsou velmi slabé vložky, někdy se jim říká také slipové vložky.
- Řada dívek pravidelně používá intimky i ve dnech mimo menstruace, protože se s nimi cítí každý den příjemně svěží – můžeš je měnit během dne a tak mít vlastně stále čisté spodní prádlo.
- Objevíš, že intimka je tou pravou pojistkou k tampónu nebo že ti ve dnech se slabou menstruací úplně postačí.



Aktivita při

- **Znamená menstruace nějaká omezení?**
- V žádném případě to tak nemusí být! Opravdu není důvod, proč by ses kvůli menstruaci měla vzdát svých oblíbených činností. Můžeš klidně sportovat, pracovat nebo se bavit. Pokud si vybereš vhodné vložky nebo tampóny, nemusíš se bát ani o své oblíbené součásti šatníku. Nic nebude vidět a můžeš se vsadit, že si neušpiníš své šaty.
- **Je možné během menstruace sportovat?**
- Měsíčky jsou normální, zdravá součást ženství. Ať už se rozhodneš pro vložky nebo pro tampóny, stále se můžeš věnovat oblíbeným sportům a cvičení.



Menstruace není nemoc. Přesto se ti může stát, že se nebudeš vůbec cítit dobře, je pár typických příznaků a pár rad, jak si s nimi poradit.

• Příznaky

- Změny nálad (většinou se budeš cítit podrážděná a lidé se ti mohou zdát protivní)



- Bolesti v podbrisku
- Migrény (bolest hlavy)
- Drobné váhové výkyvy



- Nevolnost



• Jak na to:

- Tvoje špatná nálada za krátkou dobu odezní. Snaž se nepohádat se svým okolím. Kamarádce nebo mamince můžeš klidně říct, ať s tebou mají trpělivost, že máš menstruaci.
- Porad' se s maminkou nebo s lékařem. Mohou ti pomoci bylinkové čaje nebo slabší prášek.
- Pokud váhové výkyvy souvisejí s menstruací, nemusíš se jich bát, upraví se samy.
- Jez nedráždivou stravu, choď brzy spát, spi ve větrané místnosti.

Hygiena při menstruaci



- V době menstruace je třeba zvýšit starostlivost o hygienu. Je dobré si alespoň **2× denně omýt pohlavní orgány** teplou vodou (případně mýdlem pro intimní hygienu).
- **Pravidelná výměna vložek či tampónů** - jak často je měnit?
- Vložka by se měla vyměňovat alespoň 3× za den. Je to kvůli tomu, aby se v takovémto vlhkém a teplém prostředí nemnožily bakterie, které by mohly způsobit infekci. Rozkládající se krev zase po určité době způsobuje nepříjemné pachové vjemy. Při pravidelných kontrolách „stavu“, když jdeš třeba čurat, zhodnoťt, jestli už je čas.
- U tampónů je situace o něco ošemetnější. Musíš **volit vždy tu nejmenší velikost tampónu**, kterou potřebuješ. Pokud použiješ příliš velký tampón při slabé menstruaci, pak ani za 6–8 hodin, což je maximální doba, po kterou můžeš nechat jeden tampon bez výměny uvnitř, není ještě plně nasáklý a jde těžko vytáhnout. Nasáklý tampon se naopak vyjímá velice snadno, vyklouzne skoro sám.
- Čeho by sis měla všimnout je **absorpční schopnost (kolik je schopna nasáknout)**. Bývá naznačená „kapičkami“ v rozmezí 2–4. Víc kapiček znamená větší absorpční schopnost a úměrně taky tloušťku vložky. Vložky na noc bývají nejen tlustší, ale i delší, aby se minimalizovalo riziko ušpinění ložního prádla, až sebou budeš v noci mlít.



Taštička pro správnou dívku

Chceš se cítit stále bezpečně? Poradím ti, jak se nenechat zaskočit.
Popros maminku, ať ti pomůže zařídit taštičku pro správnou dívku.

- Tuto taštičku bys měla mít stále po ruce ve dnech své menstruace, pomůže ti vyřešit choulostivé situace. Možná se stydíš nosit před spolužáky své potřeby na toaletu – taštička bude nenápadná a budeš v ní mít vše, co potřebuješ. Také se lehce předá do tašky na kroužek nebo když jedeš třeba někam vlakem atd.
- Nejdříve si vyber nenápadnou neprůhlednou taštičku do které si uložíš:
- 2 – 3 balené vložky
- 2 - 3 tampóny, pokud je používáš
- čisté kalhotky
- 1 igelitový sáček
- papírové kapesníky
- vlhčené čisticí ubrousky - stejné jako se s nimi třeba utírají miminka - v drogerii jsou ale k dostání v menším balení.
- Po každé menstruaci je dobré si taštičku zkontrolovat a doplnit.





Co bys neměla zapomenout:

etě se ti může stát, že trochu ušpiníš prkénko záchodu, kápne ti kapička na podlahu atd. Nezapomeň, že takové stopy po sobě správná dívka vždy uklidí!

- Vložky a tampóny nikdy nesplachuj do záchodu. Zabal je do obalu z čisté vložky, do toaletního papíru nebo do papírového kapesníku a vyhod' do odpadkového koše.
- Pokud jsi se očistila vlhčeným ubrouskem, ani ten se nesmí splachovat - patří také do koše.
- Nikdy si nezapomeň umýt ruce.
- Dospělé ženy nebo starší kamarádky ti rády poradí, když si nejsi něčím jistá. Nestyd' se požádat o radu, když si s něčím nevíš rady.

