

твоя

что значат

Все эти

твоя звезда

шпаргалка

слова?

менструальный цикл

Период, в который происходят естественные **изменения в репродуктивной системе девушки** из-за изменения уровня гормонов. Менструальный цикл делится на несколько фаз, начинается с первым днем менструации и заканчивается первым днем следующей менструации.

за чем ты должна наблюдать, чтобы понимать, **нормальный ли** **у тебя менструальный цикл:**

- ♥ **частота** — 21-35 дней
- ♥ **регулярность** — не менее 9 менструаций
- ♥ **продолжительность** — количество дней месячных в течение одного менструального цикла составляет около 8 дней
- ♥ **объем** — от выделений в первые дни не должны промокать прокладки на 5 капель менее чем за 2 часа использования, сгустки в выделениях не более 2-х см

менструация (месячные)

Кровотечение из влагалища, которое происходят каждый месяц. Это один из периодов менструального цикла.

**каждый месяц, менструация
наступает у женщин большую
часть их жизни. так происходит
до периода менопаузы***

- ♥ **Менструация — это не стыдно, не противостоестественно, не повод для шуток или насмешек.**
- ♥ **Менструация — это признак того, что Твоя репродуктивная система работает правильно!**

** менопауза - момент, когда месячные заканчиваются - 45-50 лет*

ПМС **(предменструальный синдром)**

Признаки, которые появляются за несколько дней до начала менструации, а в первые дни месячных обычно самостоятельно проходят.

**Чаще всего ПМС встречается у
женщин 30–40 лет, но иногда
неприятные признаки появляются
и у молодых девушек до 18 лет.**

К признакам ПМС обычно относят раздражительность, перепады настроения, усталость, дискомфорт в груди, головная боль или боль в животе, спине или пояснице.

половое созревание (или пубертат)

Период роста и развития детей и подростков, когда развиваются физические признаки взрослых и эмоциональные изменения.

половое развитие происходит в определенной последовательности. но начало изменений индивидуально. у девочек половое созревание начинается в возрасте от 8 до 10 лет и длится около 4-6 лет.

- ♥ **Физические признаки:** растет грудь, растут лобковые волосы и волосы подмышками, акне, прыщи, более резкий запах пота, способность к зачатию и вынашиванию детей.
- ♥ **Эмоциональные признаки:** перепады настроения, желание быть независимым, желание выделяться из толпы или наоборот, спрятаться от всего мира, интерес к противоположному полу.



Каждая девочка знает,
EVACLINIC всегда рядом!

EVACLINIC