

Представляешь,
у **26% людей**
в мире есть месячные.

А это $\frac{1}{4}$ населения
нашей планеты!

ЗНАКОМЬСЯ,

это

месячные

Если Тебе от 9 до 16 лет и у Тебя начались месячные – поздравляем!
Это значит, что все в твоем организме так, как надо!

как понять что скоро наступят первые месячные?

У Тебя активно **растет грудь**

Появляются **прыщи**
на лице и спине

Твое **настроение**
слишком переменчиво и даже
непредсказуемо

Небольшая **тянущая боль**
в пояснице и животе

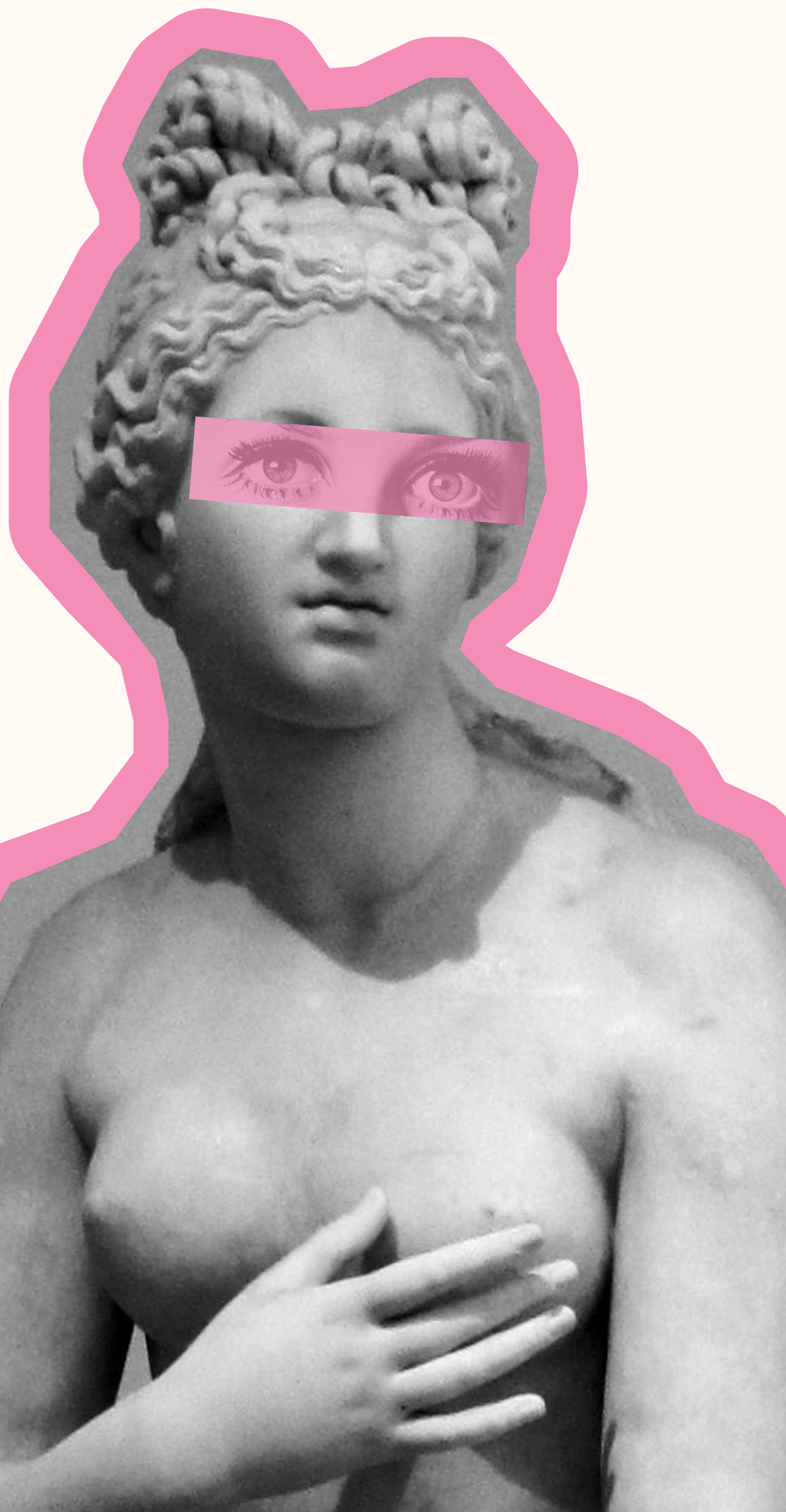
Подмышками и на лобке
появились **волосы**

Ты замечаешь
белые выделения
из влагалища



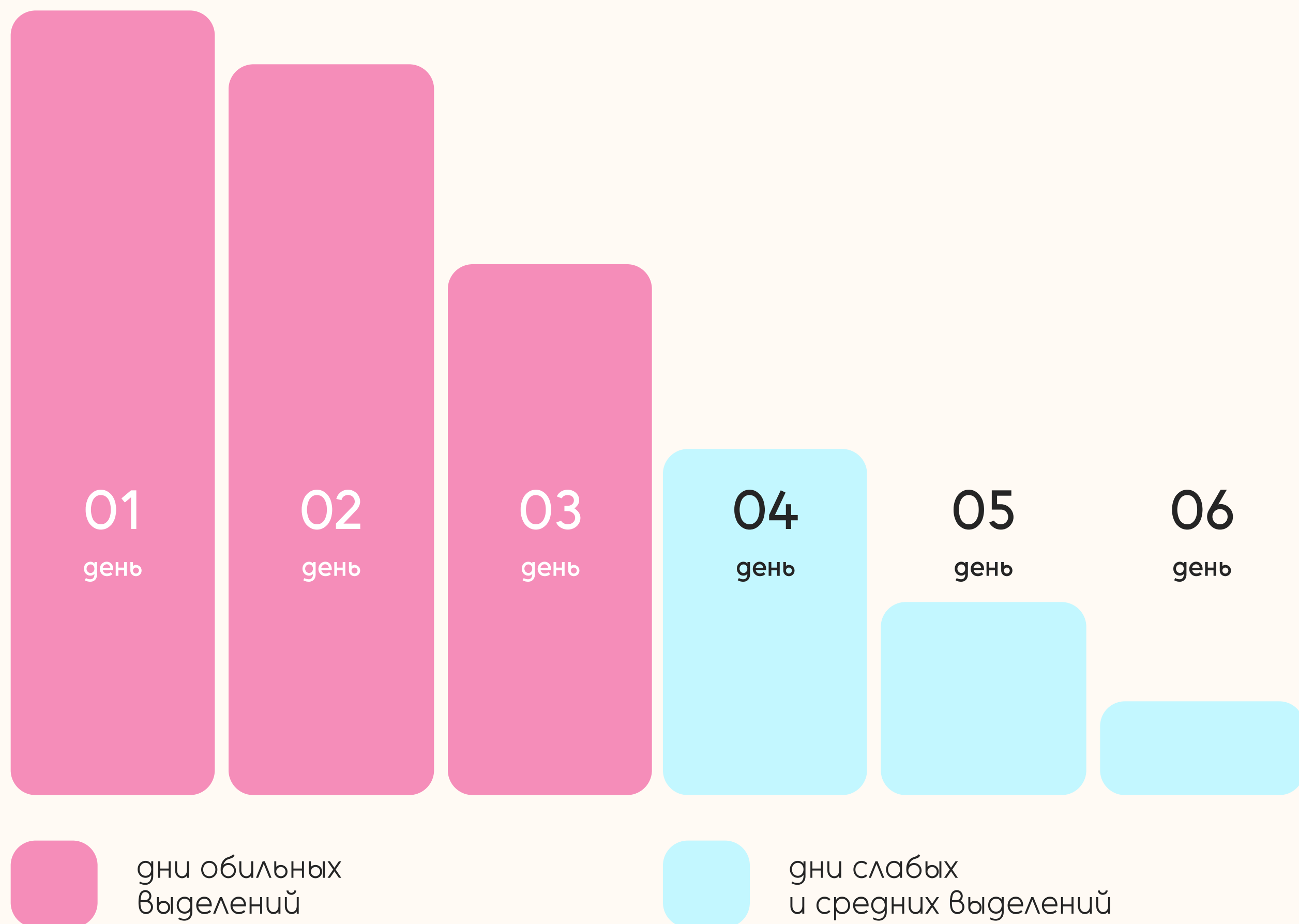
Давай называть все своими именами, потому что это НЕ стыдно, а по-взрослому и грамотно:

**менструация =
месячные**



СКОЛЬКО длится МЕСЯЧНЫЕ

и что происходит с Тобой в эти дни?



день 01

Один из самых дискомфортных дней в месяце. Возможно, Ты почувствуешь боль, скованность. Ты должна внимательно «слушать» свой организм. Если боль невозможно терпеть, следует обратиться к врачу. В этот день кровотечение может быть сильнее. Чаще меняй прокладку и прими душ в середине дня, если есть такая возможность.

день 02

Боль и тяжесть в животе могут еще быть с тобой. Твои сальные железы особенно активны, поэтому не пренебрегай личной гигиеной.

день 03

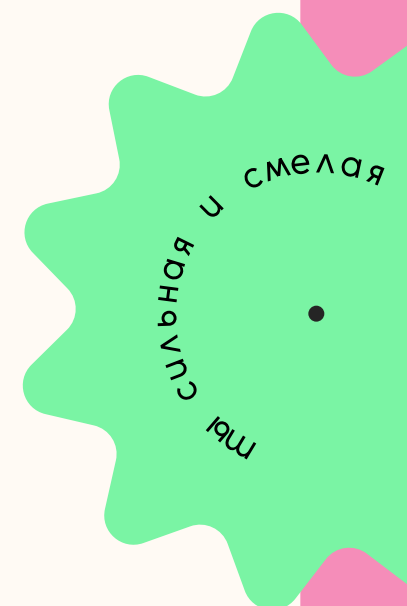
В этот и другие дни месячных Твой женский организм уязвим, велик риск попадания инфекций. Поэтому важно менять прокладку чаще, соблюдать гигиену. Хорошая новость в том, что твое самочувствие уже улучшается.

день 04

Твое состояние становится почти таким же как в другие дни. Но все же по-прежнему постарайся не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, питаться так, чтобы восстанавливались силы.

день 05

Твой организм будто обновился. Ты чувствуешь себя гораздо бодрее. И, вероятнее всего, это последний день месячных.



время МЕСЯЧНЫХ — это время, когда:

Надо **чаще принимать душ**, бережно вымывать половые органы

Не стоит пользоваться мылом во время **подмывания** (как и в другие дни), чтобы не пересушить слизистую, не вызвать раздражение

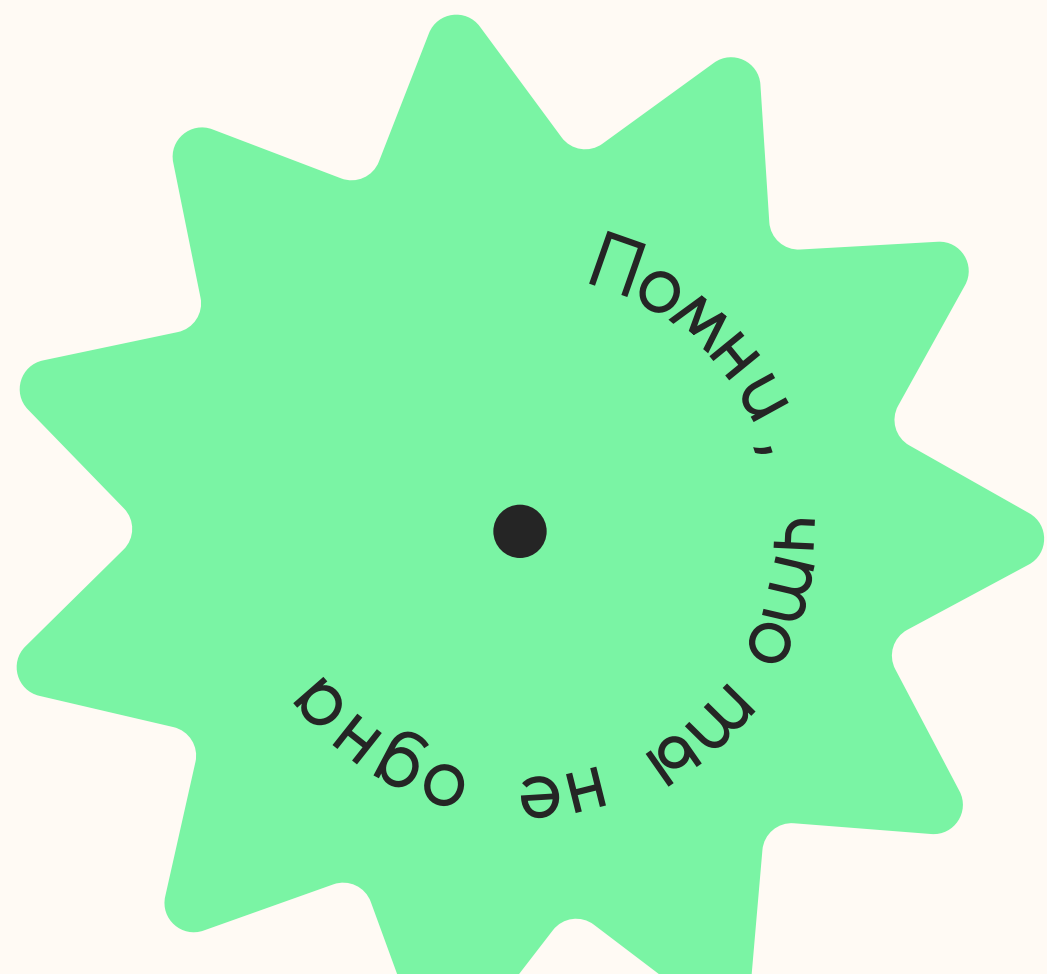
Надо **использовать средства гигиены** (прокладки, тампоны) и обновлять их так часто, чтобы кровь не протекла на одежду, не появился запах, не успели размножиться бактерии

Должны усилиться твоя любовь и **бережное отношение к себе и своему телу**



поверь, менструация — это естественный цикл твоего взросления и здоровья

Обязательно задавай вопросы родителям или врачу акушеру-гинекологу, они помогут разобраться во всем, что для тебя непонятно.





Каждая девочка знает,
EVACLINIC всегда рядом!

EVACLINIC