

# Зміст

Вступ 📖 7

Менструація: як її називали раніше 📖 10

Найголовніше про місячні 📖 16

Як зрозуміти, що невдовзі будуть місячні? 📖 20

Як бавовняна та шовкова білизна захищає лактобактерії 📖 27

Що я відчуватиму, коли місячні почнуться? 📖 30

Як сказати мамі про місячні? 📖 32

Які питання ставити мамі, бабусі, старшій сестрі? 📖 35

А якщо із собою немає прокладки? 📖 39

Чи треба хлопцям знати про місячні? 📖 41

Як поговорити із сином чи донькою про менструацію? 📖 46

Як відповісти дитині п'яти-восьми років на питання, навіщо потрібні прокладки? 📖 49

А якщо хлопці все-таки глузують з місячних? 📖 51

Що там у мене всередині? 📖 55

- Яйцеклітина — найбільша клітина жіночого організму 📖 59
- Вагітність у 12 років?  
Ні, це дуже рано! 📖 63
- Книга рекордів Гіннеса:  
наймолодші мами світу 📖 64
- Навіщо взагалі потрібна менструація? 📖 66
- Історія про гостю-яйцеклітину та нове простирадло 📖 68
- Менструальний цикл:  
що це і як його рахувати? 📖 70
- Чи правда, що просити щось у мами варто тільки в першій половині її циклу? 📖 75
- Діарея в перший день місячних?  
Це нормально! 📖 78
- Чому буває затримка менструації? 📖 79
- Вільна менструація: життя без прокладок і тампонів можливе? 📖 82
- Прокладки, тампони, чаші, диски:  
як у цьому розібратися? 📖 86
- Як користуватися прокладками? 📖 92
- Як користуватися тампонами? 📖 96
- Синдром токсичного шоку (СТШ) 📖 105
- Чи можна дівчатам-підліткам користуватися тампонами? 📖 107
- Плюси й мінуси сучасних засобів гігієни 📖 110
- Тампони, які тебе точно здивують! 📖 120

Правила інтимної гігієни: як мити статеві органи	🔴	124
Колір виділень: від коралового до брунатного	🔴	127
Скільки літрів крові я втрачу?	🔴	129
Біль під час менструації: невже це неминуче?	🔴	132
Як собі допомогти, якщо біль почасти терпимий?	🔴	134
Що не можна робити під час місячних?	🔴	136
Чому в Непалі дівчат з місячними виганяють з дому?	🔴	138
Коли треба звернутися до лікаря?	🔴	140
Як зрозуміти, що лікар хороший?	🔴	142
Чи варто святкувати менархе?	🔴	144
Чи має тато знати про місячні доньки?	🔴	147
Чи бувають місячні у тварин?	🔴	150
Тест для батьків: перевір їхні знання	🔴	151
І наостанок	🔴	157

# Вступ

Привіт! Ця невеличка книжка розповість тобі про місячні — те, з чим стикаються майже всі дівчата в підлітковому віці. Звісно, її можна читати й хлопцям, бо чоловікам теж варто знати про менструацію, хоча в них такого ніколи не буде.

Навіщо? Передусім, щоб розуміти, що менструація — це абсолютно нормально, а також усвідомити, що дівчата ніяк не можуть керувати цим процесом, тож якщо в когось протекли менструальні виділення на одяг, сміятися та глузувати з цього — значить показувати свою необізнаність із тілом людини.

Менструація —  
це абсолютно  
нормально

Чоловікам ця інформація може знадобитися, щоб не соромитися купувати гігієнічні засоби для подруги, нареченої, колеги, дружини, доньки чи онучки, бо в житті буває всяке. Придбати прокладки й тампони абсолютно не соромно! Ми ж не соромимося купувати ватні палички, носові хустинки, туалетний папір, памперси для немовлят чи стареньких родичів? Отож-бо!

Дівчатам знати про менструацію просто життєво необхідно, бо це важлива

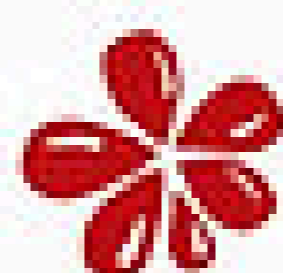
інформація про тіло й процеси, що в ньому відбуваються, про наше здоров'я. Якщо дівчинка знає про місячні, то не жахнеться, побачивши плями крові на трусиках, коли з нею це станеться вперше. Її не злякає процес росту грудей,

*Дівчатам важливо знати про місячні й усе, що з ними пов'язано, щоб не лякатися, коли вони почнуться*

волосся під пахвами та на статевих органах, вона знатиме, що робити, як діяти й у кого просити допомоги, якщо відчує біль та погано почуватиметься.

Навіть якщо вище в тексті трапилися незнайомі слова, не кидай читання. Із кожним розділом для тебе ставатиме дедалі зрозуміліше, що ж таке ця

загадкова менструація. Для того щоб читати книжку було цікавіше, а сприймати інформацію — легше, я додала реальні історії дівчат про їхні перші місячні, а також кумедні випадки, що ставалися в школах під час моїх лекцій про дорослішання та менструацію.



## Найголовніше про місячні

**М**енструації починаються у віці від 10 до 16 років, а припиняються в 46–55 років.

**Р**ідше місячні в дівчат починаються у 8–9 років або після 16 років.

**П**ерша менструація називається менархе (від грецьких слів «місяць» і «початок»).



**К**ажемо «місячні», бо вони з'являються приблизно раз на місяць (раз на 24-38 днів у жінок і раз на 20-90 днів у дівчат).

**В**иділення тривають три-сім днів.

**3-7 днів**

**П**ротягом життя в жінки буде приблизно 350 менструацій, які в підсумку триватимуть десь 2500 днів, або 7 років.

**7 років**

**П**ерші три роки менструації можуть бути нестабільними та непередбачуваними.

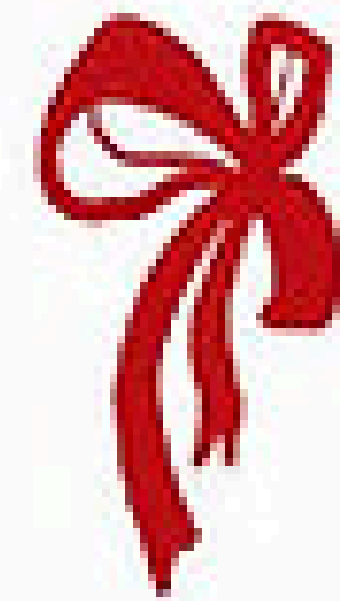
**Н**айчастіше перші місячні починаються з виділень коричневого кольору. Це нормально.

**З**а кілька днів до першої менструації з піхви можуть вийти густі кремоподібні виділення.



**М**енструальні виділення найчастіше схожі на кров, але насправді це суміш крові, ендометрію та вагінальних виділень.

**М**ісячні не ллються, як з крана. Із піхви кожні 10–60 хвилин протягом однієї-п'яти хвилин буде виходити по кілька крапель. Утім прокладку треба носити всі ці три-сім днів цілодобово та регулярно її змінювати.



**В** одних дівчат уночі виділення посилюються, а в інших — зупиняються.

