



SADRAUDZĒJIES AR SAVU KĒRMENI!



ledrošinoša rokasgrāmata par pubertāti,
mēnešreizēm un emocijām.

*ledrošinoša rokasgrāmata par pubertāti,
mēnešreizēm un emocijām.*





SATURS

Ievads _____	5–7
1. Pubertāte _____	8–15
2. Kā tur viss izskatās _____	16–21
3. Izdalījumi un mēnešreizes _____	22–27
4. Viss par tavu menstruālo ciklu _____	28–35
5. Kādu aizsardzību izvēlēties? _____	36–41
6. Citi ieteikumi mēnešreižu laikā _____	42–51
7. Kā pareizi apmazgāties _____	52–57
8. Mazliet par pušiem _____	58–61
9. Domas un emocijas _____	62–67
10. Vērtīgi informācijas avoti _____	68–69

Tā nu pēkšņi vienā dienā tā ir klāt. Pubertāte. PUBERTĀTE. Tas ir dīvains vārds, ar kuru apzīmē daudzas lietas, kas notiek ar tavu ķermeni un tavu prātu. Piemēram, jauni apaļumi, ķermeņa izdalījumi, matiņi, emocijas un aromāti. Iespējams, dažus no tām tu gaidīji ar nepacietību. Dažas no tām sākotnēji šķiet mazliet biedējošas un nepatīkamas. Vai varbūt vienkārši dīvainas.

Tomēr lielākā daļa no tām nepavisam nav neparastas. Tavs ķermenis – un visu tavu draugu ķermenis – pārtaps no bērna par pusaudzi un visbeidzot par pieaugušo. No tā nekādi nevar izvairīties. Tomēr pārmaiņas katram sākas citā laikā un var noritēt atšķirīgi. Tavs ķermenis ir unikāls, un tam ir pašam savs iekšējais grafiks.

Šīs pārmaiņas būs mazāk satraucošas, ja tu iepazīsi savu ķermeni un tajā ieklausīsies.

Vai esi gatava? Darām to!



VAI TAS IR NORMĀLI?

Vai zināji, ka tas ir visbiežākais (un visdabiskākais!) jautājums sarunās par pubertāti un visu, kas notiek ar cilvēka ķermeni? Gandrīz vienmēr atbilde skan: "Jā, tas ir pilnīgi normāli!" Tomēr šajā grāmatiņā vēlējamies parunāt vairāk par to, KAS notiek tavā ķermenī un KĀDĒĻ tas notiek. Piemēram, sāksim ar to, kādēļ mēnešreizes var būt neparedzamas. Vai kādēļ var paiet ilgs laiks, līdz mēnešreizes sākas. Un tie izdalījumi ir patiesi gudra iebūvētā tavas maksts attīrīšanās sistēma. (Jā – maksts ir tā atvere, caur kuru nāk ārā mēnešreizes un izdalījumi.) Ak jā, 20. lappusē redzams attēls, kas parāda visus tavus dzimumorgānus kopumā.



Sveika, pubertāte!

Pubertāte ir attīstības posms, kuram ikviens iet cauri, kļūstot par pieaugušo. Tā ilgst dažus gadus, un meitenēm tā sākas vecumā no astoņiem līdz sešpadsmit gadiem. Lieliski ir tas, ka hipofīze palīdz tavam ķermenim zināt, kad ir īstais laiks. Hipofīze atrodas galvas smadzenēs un ir vien valrieksta lielumā. Tomēr tā seko līdzīd daudzām lietām tavā ķermenī. Kad pienāk īstais brīdis, tā sūta ķermenim signālu "Aiziet!" Tad tavas olnīcas sāk veidot vielu, ko dēvē par estrogēnu. Tas ir hormons, kas mudina augt un veidoties jaunām ķermeņa aprisēm, rasties izdalījumiem un ar laiku sākties mēnešreizēm.

Hormoni regulē daudzas lietas, kas notiek tavā ķermenī. Tostarp to, kā tu audz; kad sākas tava pubertāte, kā arī ūdens un sāļu līdzsvaru.

1

PUBERTĀTE

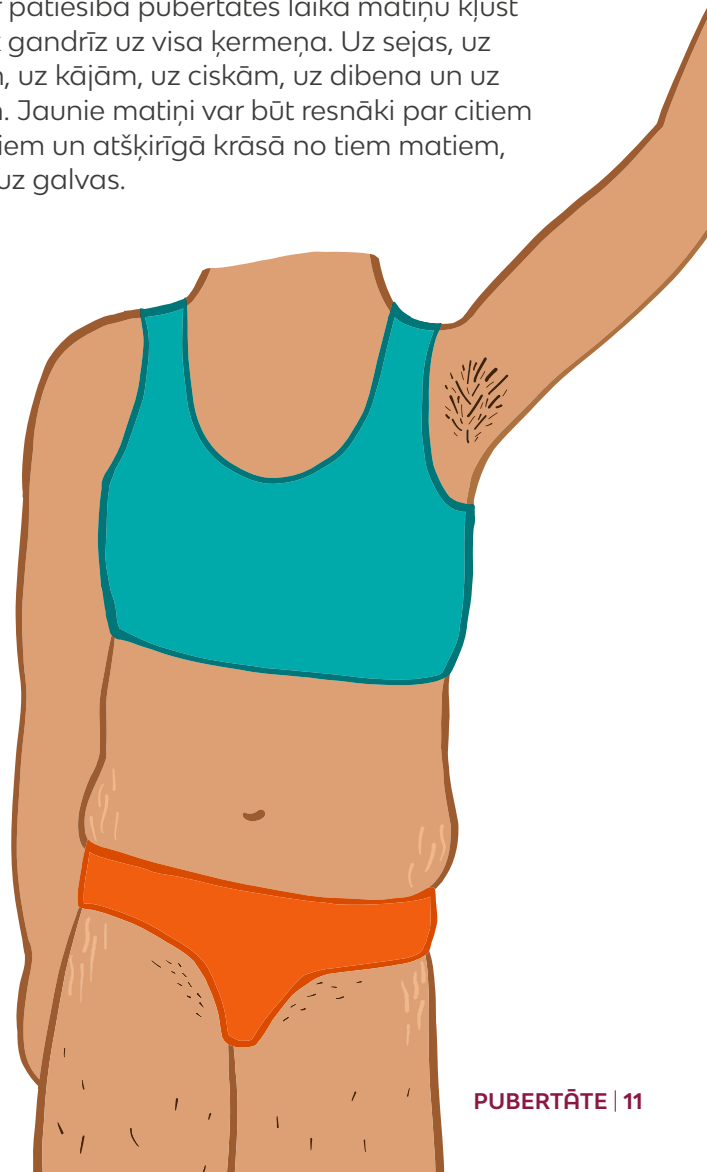
TAVS KERMENIS MAINĀS

Pubertātes laikā tu audz garāka, tev veidojas krūtis, gurni kļūst platāki un dibens paliek lielāks. Tomēr parasti tas viss nenotiek vienlaikus. Piemēram, tavas krūtis var kļūt mazliet jutīgas vēl pirms tās sākušas augt. Normāli ir arī tas, ka viena aug straujāk par otru. Neatkarīgi no tā, vai nevari sagaidīt, kad krūtis izaugs, vai domā, ka tas ir dīvaini, atceries, ka paies vairāki gadi, līdz tās būs pilnībā izaugušas.

Šajā laikā mainīsies arī tavs svars. Svarīgi nesalīdzināties ar citiem un neuztraukties par to, ka tu sver vairāk par savām klasesbiedrenēm. Esi pacietīga un ļauj savam ķermenim darīt savu darbu. Raugies, lai tavs uzturs ir veselīgs, lai tu izgulies un esi laipna pret sevi. Tas ir ļoti svarīgi!

Tie matiņi!

Nebijušās vietās sāk augt matiņi, piemēram, padusēs un ap dzimumorgāniem (ap vulvu). Tomēr patiesībā pubertātes laikā matiņu kļūst vairāk gandrīz uz visa ķermeņa. Uz sejas, uz rokām, uz kājām, uz ciskām, uz dibena un uz krūtīm. Jaunie matiņi var būt resnāki par citiem matiņiem un atšķirīgā krāsā no tiem matiņiem, kas ir uz galvas.



MATIŅIEM IR VAIRĀKAS FUNKCIJAS

Cilvēki, kurus redz sociālajos tīklos, reklāmās un televīzijā, dažkārt ir atbrīvojušies no daļas vai visiem matiņiem uz sava ķermeņa. Tas varētu likt domāt, ka matiņi nav labi vai ka tie nav dabiski.

Tomēr matiņiem ir patiešām svarīgs uzdevums. Piemēram, tie pasargā tavu ādu un gļotādas no netīrumiem un baktērijām. Matiņi regulē tavu ķermeņa temperatūru un gādā par to, ka starp ādu un apģērbu ir gaisa sprauga. Gaiss ap dzimumorgāniem ir vajadzīgs, jo mazina kairinājuma un sēnīšu infekcijas risku (par to vairāk pastāstīts 24. lappusē).

ĀĀĀ! PUMPA!!!

Pubertātei līdzī nāk vēl kas – pumpas un izsitumi, pastiprināta svīšana un matu taukošanās. Arī tas ir saistīts ar taviem jaunajiem hormoniem. Uz sejas, muguras vai krūškurvja var parādīties izsitumi – tas, protams, nav nekas patīkams. Tomēr svarīgi tos neizspiest un neknibināt. Āda var iekaist, un tu tā vari iegūt rētas. Tā vietā šīs zonas tīri ar speciāliem produktiem izsitumu (tos bieži sauc par akni) mazināšanai.

Lai tiktu galā ar taukainiem matiem, sviedriem un ķermeņa aromātiem, iespējams, nāksies biežāk nekā iepriekš mazgāties dušā. Var arī biežāk mainīt apģērbu un zeķes, kā arī izmēģināt jaunu dezodorantu.

Pubertātes laikā tavš ķermenis veido daudz vairāk ādas tauku. Tie liek matiem daudz ātrāk taukoties un aizsprosto poras, tādējādi radot izsitumus.



“Es esmu bēdīga un dusmīga, taču nezinu par ko”

Kļūšana par pieaugušo patiesībā ir grūta. Tavs ķermenis jūtas dīvaini, klases puisi uzvedas citādi, un tev vienlaikus jābūt gan bērnam, gan pieaugušajam. Pie daudz kā ir jāpierod. Turklāt tavu noskaņojumu var ietekmēt arī hormoni. Tādēļ nebrīnies, ka dažās dienās var gribēties tikai ieslēgties savā guļamistabā un raudāt vai ka uz kādu sanāk sadusmoties pilnīgi bez iemesla.

Tavi vecāki pēkšņi var kļūt daudz kaitinošāki. Viņi sāk uzdot stulbus jautājumus, uzbāzties un piesieties. Tomēr atceries, ka arī viņi ir gājuši cauri kam līdzīgam. Iespējams, viņi tikai vēlas izrādīt, ka ir pieejami un ka viņiem rūp.

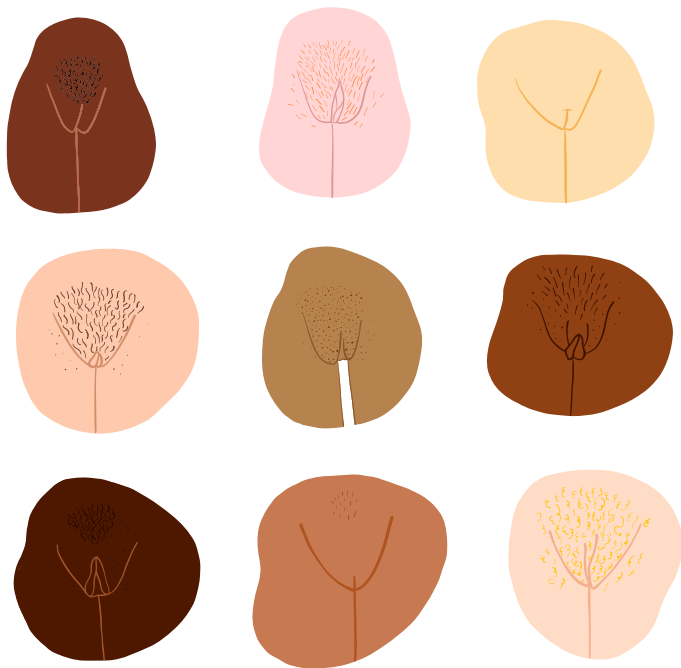
Tev nav jājūtas slikti

Ir normāli, ka dažkārt ir skumjš noskaņojums. Tomēr tas nenozīmē to, ka jūties tiešām slikti un tik bēdīgi, ka negribas redzēt savus draugus vai skolu. Tā nekad nav jābūt! Ja nevari vai nevēlies iet aprunāties ar kādu no saviem vecākiem, laba alternatīva ir skolas medmāsa vai psihologs. Viņi ir īsti eksperti tajās lietās, kas notiek ar bērniem un pusaudžiem. Turklāt viņiem ir pienākums ievērot konfidencialitāti. Tas nozīmē, ka viņi nedrīkst nevienam stāstīt tālāk to, ko esi pateikusi, ja vien to nevēlies.

2

KĀ TUR VISS IZSKATĀS

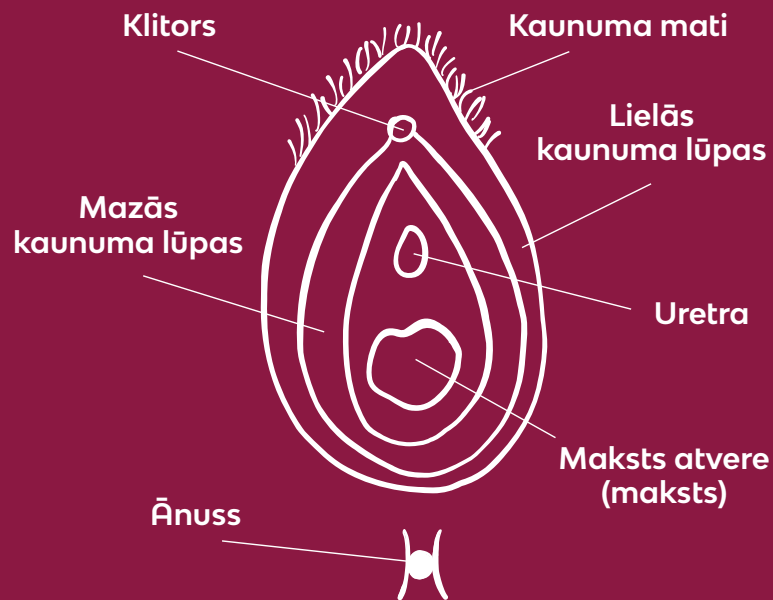
Glūži tāpat, kā mums visiem ir atšķirīgs auguma garums, dažāda lieluma krūtis un atšķirīgs ādas tonis, arī mūsu dzimumorgāni izskatās atšķirīgi. Tomēr uzbūve tiem ir tāda pati. Lai iepazītu savus dzimumorgānus, vari izmantot spoguļi.



Vulva ir viss, kas ir ārpusē, un redzamo trīsstūri priekšpusē dažkārt dēvē par kaunuma pauguru. Pie vulvas pieder **lielās kaunuma lūpas**. Starp lielajām kaunuma lūpām ir **mazās kaunuma lūpas**. Tām var būt dažāds garums un krāsa. Piemēram, sārtas vai mazliet brūnganas. Tās var būt paslēpušās aiz lielajām kaunuma lūpām vai arī būt izvirzītas tālāk par tām. Abi varianti ir pilnīgi normāli.

Visām sievietēm ir arī **klitors**, kas atrodas aptuveni tur, kur sākas mazās kaunuma lūpas. Tas līdzinās mazai stingrai podziņai, kas ir ļoti jutīga un rada patīkamas sajūtas, tai pieskaroties. Tomēr lielākā klitora daļa atrodas tava ķermeņa iekšpusē. No ārpuses ir redzama ļoti neliela daļa.

Vietā, kur beidzas mazās kaunuma lūpas, ir **maksts atvere**. Starp klitoru un maksts atveri ir uretra, cauru kuru tu čurā. Paša aizmugurē ir ānuss. No turienes nāk ārā kakas.



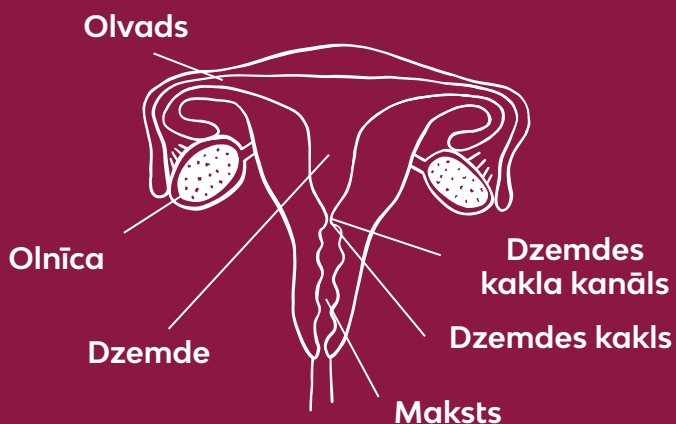
Kas tad ir iekšpusē?

Tava maksts ir aptuveni 7–10 cm gara, tomēr tā ir arī diezgan elastīga. Tajā pietiek vietas tamponam un tad, ja tev kādreiz būs bērniņš, tas, visticamāk, piedzims caur maksti.

Dzemes kakls ir ieeja **dzemdē**. Tā ir maza atvere, caur kuru mēnešreižu asinis iznāk ārā no ķermeņa.

Dzemes kakla kanāls ir caurulīte, kas stiepjas no maksts līdz pat dzemes apakšdaļai.

Dzemde gan formas, gan izmēra ziņā izskatās pēc otrādi apgriezta bumbiera. No dzemes abos sānos iziet divas caurulītes, gluži kā divi spārni. Tie ir **olvadi**. Katras caurulītes galā ir **olnīca**, kas ir aptuveni valrieksta lielumā.



Mīts par jaunavības plēvi

Kādreiz cilvēki domāja, ka ir tāda jaunavības plēve, kas aizklāj maksts atveri gluži kā vāciņš. Tomēr tā tas nekad nav bijis. Tas ir tikai mīts. Patiesībā tur ir jaunavības gredzens – gļotādas kroku gredzens ap maksts atveri. Tas var būt vairāk vai mazāk ciešs, tomēr tā nav plēve, kas noslēdz šo atveri.



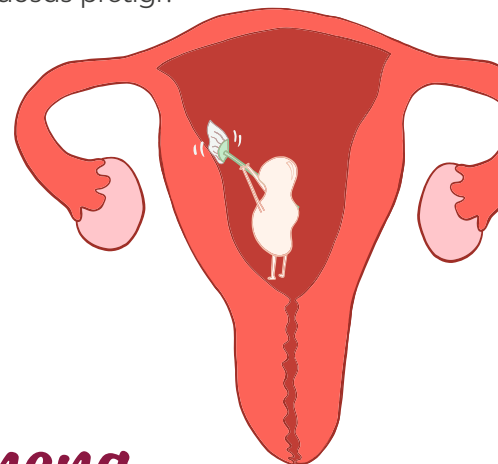
3

IZDALĪJUMI UN MĒNEŠREIZES

Aptuveni gadu līdz pāris mēnešus pirms pirmo mēnešreižu sākuma sāk veidoties izdalījumi.

Šie izdalījumi (nereti) ir bālgans vai caurspīdīgs gļotains šķidrums, kas vienā dienā parādās uz tavas apakšveļas. Izklusās pretīgi?

Nē – ir ļoti labi un dabiski, ka ir šādi izdalījumi. Turpmāk, visticamāk, izdalījumi tev būs visu dzīvi, tādēļ tev ir daudz laika pie tiem pierast.



Tā ir ķermeņa pašattīrīšanās sistēma!

Izdalījumi gādā par to, lai maksts ir tīra, maksts gļotādas – mitras un pasargātas no infekcijām. Tā ir tāda kā ķermeņa pašattīrīšanās sistēma! Izdalījumi ir arī labākais veids, kā ķermenis var pačukstēt, kas ar to notiek. Tie pastāsta, kad notiek tava ovulācija, pastāsta, ka tuvojas mēnešreizes, un to, ka kaut kas nav īsti kārtībā!

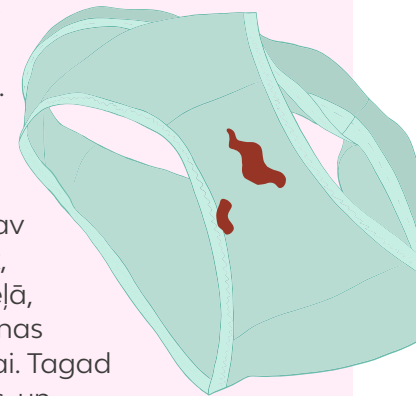
Tomēr izdalījumi var mainīties pa dienām, un tas nebūt nenozīmē, ka kaut kas nav kārtībā.

IZDALĪJUMIEM VAR BŪT IESKĀBA SMARŽA, KAS LĪDZINĀS RŪGUŠPIENA AROMĀTAM.

Dažkārt maksts dabiskais līdzsvars var būt traucēts, un tad tu to pamanīsi savos izdalījumos. Pievērs uzmanību, ja tie sāk smaržot nepatīkami, saldi vai pēc rauga. Pievērs vērību arī tad, ja izdalījumi sāk mainīt krāsu un kļūst zaļgani, dzeltenīgi, pelēki vai graudaini un kunkuļaini. Tās ir pazīmes, ka kaut kas nav gluži kārtībā. Tā var būt, piemēram, sēnīšu infekcija, seksuāli transmisīva slimība (ja esi pietiekami veca, lai būtu seksuāli aktīva) vai arī bakteriālā vaginoze. Neko no tā tu nevēlies. Tādēļ ir svarīgi sazināties ar skolas medmāsu vai veselības aprūpes centru.

TE NU TĀS IR – MANAS MĒNEŠREIZES IR KLĀT!

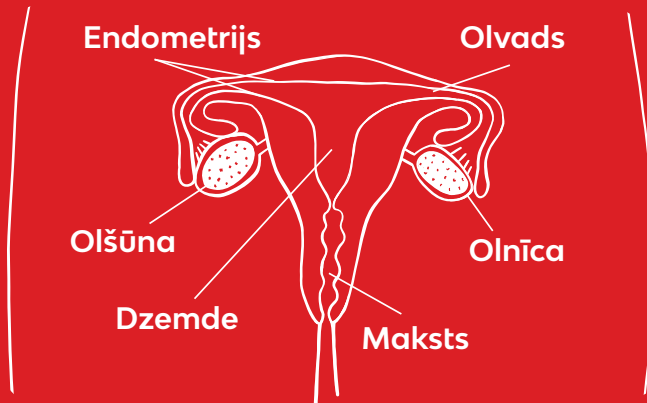
Mēnešreizes (sauktas arī par menstruācijām) nereti sākas vecumā no 11 līdz 14 gadiem. Tomēr tās VAR sākties jau 9 gadu vecumā vai pat tikai 16 gados. Pirmajās pāris reizēs mēnešreizes parasti nav ļoti spēcīgas. Tās, visticamāk, būs vien traips tavā apakšveļā, un to krāsa var būt no sarkanās līdz brūnai vai gandrīz melnai. Tagad tavas mēnešreizes ir sākušās, un turpmākajos pāris gados tās, visticamāk, nebūs ļoti regulāras. Starp pirmajām divām mēnešreizēm var paiet vairāki mēneši, un tās var ilgt no 1 līdz pat 10 dienām.



Kādēļ man ir mēnešreizes?

Mēnešreizes ir ķermeņa signāls, ka tu esi gatava palikt stāvoklī. Tomēr neraizējies! Tas nenozīmē, ka tu paliksi vai tev vajadzētu palikt stāvoklī. Tas nozīmē vien to, ka tavš ķermenis to VAR. Mēnešreizes ir daļa no ikmēneša menstruālā cikla, kas ilgst 21 līdz 35 dienas. Vidējais ilgums ir 28 dienas.

KĀ NOTIEK MĒNEŠREIZES



1. Sagatavojot vidi apaugļotas olšūnas uzņemšanai, dzemdē izveidojas tāda kā odere – endometrijs.
2. Vienā no olnīcām izdalās olšūna, kas pa olvadu virzās uz dzemdi. To sauc par ovulāciju, un tā ilgst pāris dienas.
3. Olšūna, kas pa ceļam satiek spermatozoīdu, var apaugļoties – tādā gadījumā tu paliec stāvoklī. Ja apaugļošanās nenotiek, ķermenis atbrīvojas no olšūnas un endometrija kopā ar mazliet asiņu. Tas viss kopā veidu tavas mēnešreizes.
4. Asiņošana sākas aptuveni 14 dienas pēc ovulācijas. Visstiprākā asiņošana ir pirmajās divās dienās, un visbiežāk tā ilgst 3–5 dienas. Pēc tam viss sākas no sākuma.



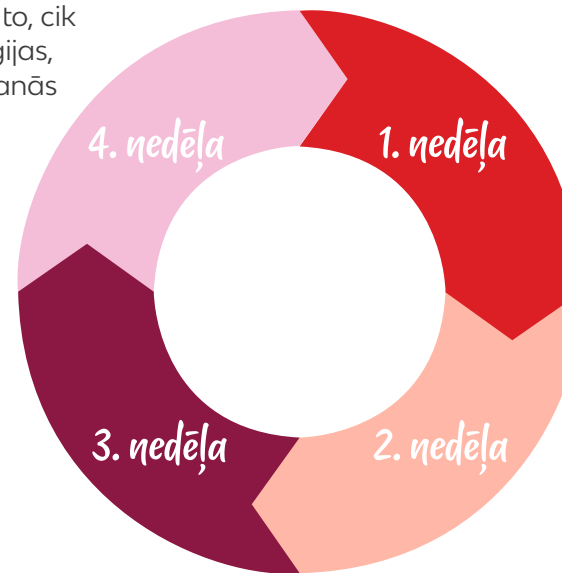
4

VISS PAR TAVU MENSTRUĀLO CIKLU

4 FĀZES, KAS IETEKMĒ MŪSU NOSKAŅOJUMU

Menstruālais cikls ilgs vidēji 28 dienas, tomēr jebkurš ilgums no 21 līdz 35 dienām ir normāls.

Tavā ķermenī ir daudz dažādu hormonu, piemēram, estrogēns, testosterons un progesterons. To līmenis cikla laikā mainās un ietekmē tavu pašsajūtu. Tās arī ietekmē tavu izsalkuma sajūtu, to, cik daudz tev ir enerģijas, tavas koncentrēšanās spējas un fizisko spēku. Tādējādi ir pilnīgi normāli, ka cikla laikā šīs lietas mainās, svārstoties hormonu līmenim.



1. NEDĒĻA

(1.–7. diena)

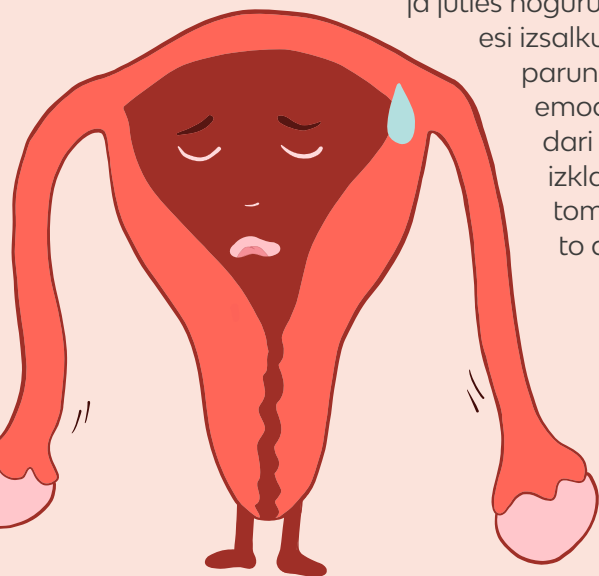
Mēnešreižu nedēļa! Estrogēna līmenis pirmajā dienā ir viszemākais, tādēļ nebrīnies, ka tev nav enerģijas.

Tev iespējams, ir mēnešreižu sāpes, tu vari justies nogurusi, nervoza un viegli aizkaitināma. Iespējams, tavas krūtis šķiet smagas un jutīgas. Tomēr var gadīties, ka neko īpašu nejūti. Ja tā – lieliski!

Šīs nedēļas laikā estrogēna daudzums pieaug, palielinot uztveres asumu un koncentrēšanās spējas. Ideāli, ja jāpaveic kaut kas svarīgs! Šajā nedēļā vairāk ieklausies savā ķermenī! Atpūties,

ja jūties nogurusi, un ēd, ja esi izsalkusi! Ja vēlies

parunāt par savām emocijām, tad dari tā! Tas viss izklausās vienkārši, tomēr ir viegli par to aizmirst.



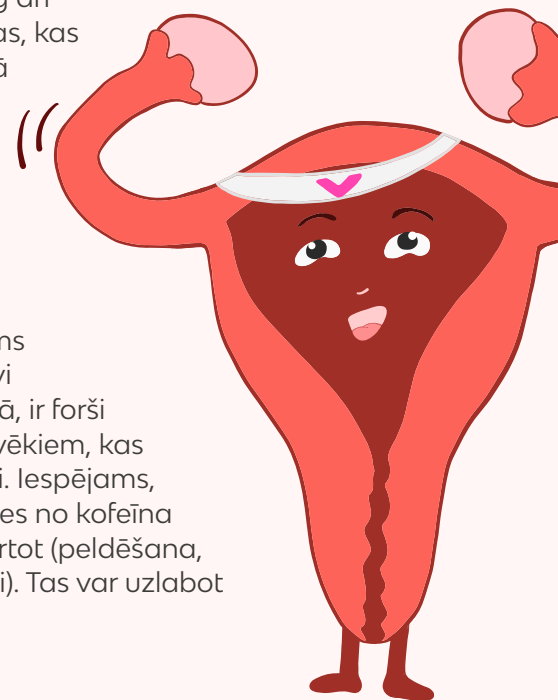
2. NEDĒĻA

(8.–14. diena)

Jūties labi? Tas saistīts ar pieaugošo estrogēna un progesterona daudzumu! Kad mēnešreiizes ir beigušās un šo abu hormonu daudzums turpina augt, tu jūties enerģijas pārpilna.

Iespējams, pieaug arī kāre pēc seksa. Tas, kas iepriekšējā nedēļā likās grūti, tagad var šķist daudz vienkāršāks. Urā!

Noderīgi atcerēties, ka šis hormonu pacēlums var arī padarīt tevi trauksmainu. Ja tā, ir forši atrasties starp cilvēkiem, kas tev liek justies labi. Iespējams, vajadzētu izvairīties no kofeīna un mazliet pasportot (peldēšana, joga un tamlīdzīgi). Tas var uzlabot pašsajūtu.

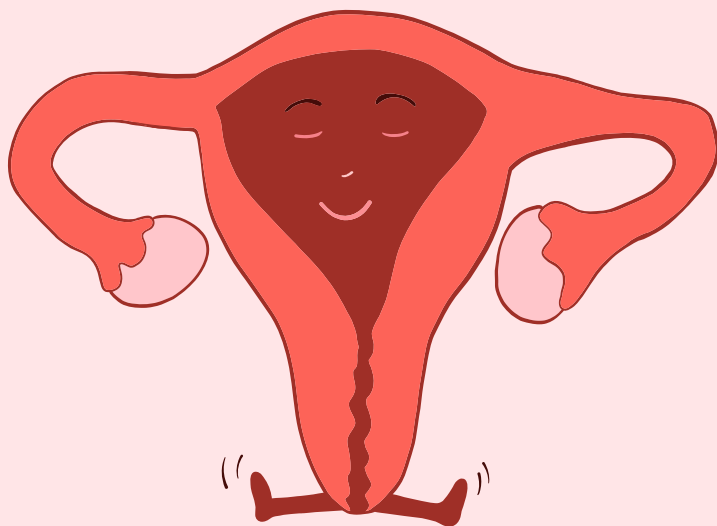


3. NEDĒĻA

(15.–21. diena)

Šīs nedēļas sākumā nokrītas estrogēna līmenis. Līdz ar to tu vari justies mazliet panīkusi. Progesterona līmeņa pieaugums var izraisīt arī enerģijas trūkumu. Tomēr nedēļas beigās pasaule sāk izskatīties gaišāka! Šajā laikā hormonu līmenis pieaug un izlīdzinās, nereti radot rāmu noskaņojumu un labsajūtu. Ir jauki justies drusku līdzsvarotākai!

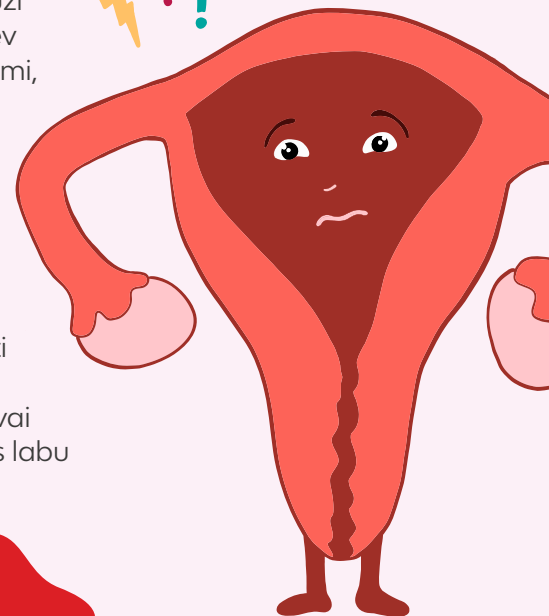
Šīs nedēļas lielais notikums ir ovulācija – tas nozīmē, ka iespēja palikt stāvoklī, ja ir sekss bez izsargāšanās, pašlaik ir vislielākā.



4. NEDĒĻA

(22.–28. diena)

Daži to sauc par PMS nedēļu (PMS = premenstruālais sindroms). Šajā nedēļā būtiski krītas hormonu līmenis. Tas var izraisīt neiecietību vai spēcīgas garastāvokļa svārstības, kā arī pasliktināt miegu. Tomēr centies neuztraukties. Ne visas to izjūt tik spēcīgi un, ja tev tā ir, centies paturēt prātā, ka tu esi tikai cilvēks. Gluži kā visiem citiem, tev ir virsotnes un kritumi, un tūkstošiem noskaņojumu, kas ir kaut kur starp tiem. Dažkārt ir patīkami vienkārši norobežoties no pārējās pasaules. Ieej vannā, uzraksti īsziņu draudzenei, aizej pastaigāties vai vienkārši paskaties labu seriālu.



Plašāk par
PMS var izlasīt
47. lappusē.

IZDALĪJUMI PALĪDZ SEKOT LĪDZI CIKLAM

Menstruālā cikla laikā mainās gan izdalījumu izskats, gan daudzums. Ja sekosi līdzī pārmaiņām izdalījumos, drīz vien iemācīsies, ko tie stāsta par tavu ķermeni.



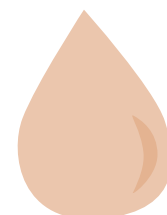
Ovulācija



Laiks starp ovulāciju
un mēnešreizēm



Pirms
mēnešreizēm



Pēc
mēnešreizēm

Ovulācijas laikā izdalījumu būs vairāk un tie būs caurspīdīgi un slīdīgi. Pirms mēnešreizēm izdalījumi var kļūt balti vai bālgandzelteni. Tieši pirms mēnešreizēm tie var kļūt brūngani vai gaišsārti. Tas tādēļ, ka tev jau ir sākusies asiņošana, un izdalījumos jau ir mazliet mēnešreižu asiņu. Tas pats attiecas uz laiku pēc mēnešreizēm – pēdējie mēnešreižu asiņu pilieni var izdalījumus iekrāsot brūnganus.



5 KĀDU AIZSARDZĪBU IZVĒLĒTIES?

ATRODI SAVĒJO!

Zini ko? Tu vari izvēlēties tieši to, kas tev der vislabāk! Kad tev sākas mēnešreizes, var izmēģināt dažādas lietas un noskaidrot, kas tev der. Iespējams, dažādās situācijās tu vēlēšies izmantot dažādus aizsardzības veidus.

Aplūkosim visbiežāk lietotās iespējas, ko var iegādāties veikalos. Un, protams, arī to, kā tās darbojas!

BIKSĪŠU IELIKTNĪŠI

Kā jau sacījām, izdalījumi ir tavu dzimumorgānu labākie draugi, un tiem vajadzētu pievērst uzmanību. Tomēr pat labākā draudzene dažkārt var kļūt drusku kaitinoša. Ja tev nepatīk, ka apakšveļa kļūst lipīga, laba izvēle ir biksīšu ieliktnīši. Tos var izmantot arī vieglu mēnešreižu gadījumā. Biksīšu ieliktnīši ir ļoti plāni, tie ātri uzsūc mitrumu un ļauj ādai elpot. Nevieni nepamanīs, ka tu tos lieto.

Dažādu biksīšu ieliktnīšu paraugi



PAKETES

Lielākoties mēnešreižu laikā sākumā lieto paketes (tās dažkārt dēvē par higiēniskajām paketēm). Paketi atloka un piestiprina pie apakšveļas ar lipīgās joslas palīdzību. Dažām paketēm ir "spārniņi", kurus aploka ap apakšbiksīšu malu. Tie noder, ja mēnešreizes ir mazliet spēcīgākas. Uz iepakojuma būs norādīts, vai šīs paketes ir paredzētas spēcīgai vai vieglai plūsmai.



NAKTS PAKETES

Dienā tu parasti sēdi, stāvi vai staigā. Tad asinis ieplūst tieši paketē. Taču naktī tu guļi un maini dažādas gulēšanas pozas. Tad asinis var plūst savādāk. Tādēļ nakts paketes priekšpusē un aizmugurē ir garākas. Tās ir arī mazliet biezākas, lai tu vari labi izgulēties, un tev nav jāceļas, lai nomainītu paketi.



MĒNEŠREIŽU BIKSĪTES

Mēnešreižu biksītēm staklē ir biežāks materiāls, kas uzsūc asinis gluži kā pakete, taču, tās nēsājot, ir tikpat ērti, kā ar parastām biksītēm. Tās var nēsāt līdz pat 12 stundām un būt droša, ka tās uztvers visu, kas no tevis iznāks ārā. Tās var lietot atkārtoti – vienkārši izskalo aukstā ūdenī, tad mazgā kā parasti, un tās ir gatavas lietošanai atkal no jauna. Mēnešreižu biksītes ir lieliska izvēle, domājot par vidi. Arī tām ir daudz dažādu modeļu, izmēru un krāsu, no kā izvēlēties.



TAMPONI

Tamponu ievieto makstī, kur tas uzsūc asinis. Uz tamponu iepakojuma ir apraksts par to ievietošanu. Tiem ir dažādi izmēri, ko izmanto dažāda stipruma plūsmai. Sāc ar mini tampona izmēru un pārbaudi, vai tas tev der. Kad tampons ir īstajā vietā, tam nevajadzētu radīt nepatīkamas sajūtas.

Tampona izmērs atbilst tavas asiņu plūsmas apjomam, nevis maksts izmēram.



MENSTRUĀLĀ PILTUVE

Arī menstruālo piltuvi ievieto makstī, taču tā savāc asinis, nevis uzsūc tās. Kad piltuve ir pilna (ne vēlāk kā pēc 12 stundām), to iztukšo un ievieto no jauna. Tas, cik bieži nāksies to iztukšot, ir atkarīgs no tavas asiņu plūsmas stipruma. Arī te var izvēlēties dažādus izmērus. Piltuve var kalpot vairākus gadus, un tāpat kā mēnešreižu biksītes tā ir laba izvēle, domājot par vidi.





6 CITI IETEIKUMI MĒNEŠREIŽU LAIKĀ

Ieteikumi saistībā ar mēnešreizu sāpēm

Katrs ķermenis ir citāds, un tas, kas der vienam, galīgi var nebūt piemērots citam. Tomēr ir dažas lietas, kas parasti patīk lielākajai daļai cilvēku.

- ✓ Tā var būt silta vanna, silta komprese uz sāpīgās vietas vai ap gurniem aptīta šalle.
- ✓ Spazmas var mazināt kustēšanās. Padejot, pastaigājies vai ļaujies citām kustībām, kas tev dara prieku.
- ✓ Masāža! Palūdz kādam, kam ir siltas rokas, lai pamasē tevi, un spazmas, iespējams, mazināsies.
- ✓ Kārtīgi paēd un izgulies! Ja ķermenis jūtas noguris vai izsalcis, tam ir grūtāk tikt galā ar sāpēm.

Ko darīt, ja nekas nepalīdz?

Vari aptiekā iegādāties bezrecepšu pretsāpju zāles, kas varētu palīdzēt. Ja vajadzīga palīdzība, aprunājies ar aptiekas darbiniekiem – viņi zina visu!



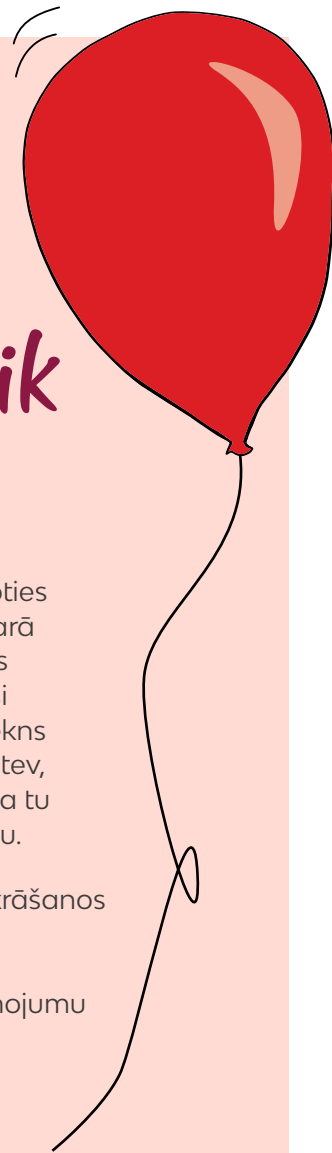
Vai mēnešreižu laikā man būtu no kaut kā jāatsakās?

Parasti mēnešreižu laikā var turpināt dzīvi kā parasti. Pašai asiņošanai nevajadzētu ne no kā tevi atturēt. Tomēr, iespējams, ka tev var būt grūti tikt galā ar sāpēm, nomāktību vai nogurumu.

Es jūtos tiiiiiik uzpūtusies!

Mēnešreižu laikā, ķermenī uzkrājoties šķidrumam, tu vari pieņemt svarā par diviem līdz 4,5 kg. Nav nekāds pārsteigums, ka jūties piepampusi un uzpūtusies. Nenāk par labu trekns un salds ēdiens, lai gan tieši tādu tev, iespējams, kārojas. Var gadīties, ka tu zaudē gan savaldību, gan enerģiju.

Ja vēlies samazināt šķidruma uzkrāšanos ķermenī, vari mēģināt pasportot un izsvīst. Tādējādi justies mazāk uzpampušai, radīs labāku noskaņojumu un pat sniegs vairāk enerģijas!





Sportošana mēnešreižu laikā patiesībā ir ļoti vēlama vairāku iemeslu dēļ!

Kustības uzlabo asins cirkulāciju iegurnī. Tādējādi var samazināties mēnešreižu sāpes. Tai nav jābūt intensīvai sportošanai, tomēr centies turpināt iet uz sporta zāli, futbola treniņu, dejošanu vai arī braukt ar skrituļdēli tāpat, kā parasti. Turpini sevi uzmundrināt!

Kustības un fiziskas aktivitātes var uzlabot pašsajūtu kopumā, jo tās palīdz organismam veidot endorfīnus. Tie ir labsajūtas hormoni, kas var gan atvieglot PMS simptomus, gan uzlabot miegu.

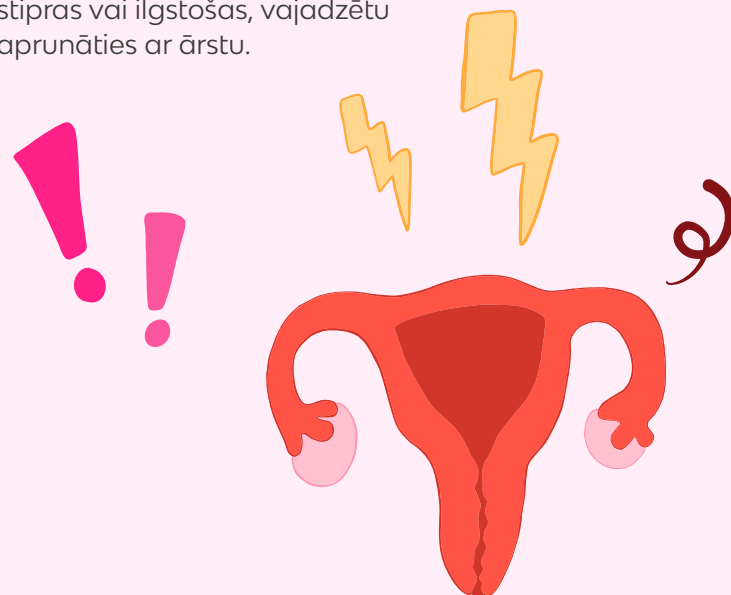


Premenstruālais sindroms (PMS)

Dienās vai nedēļās pirms mēnešreizēm tu, iespējams, ievērosi emocionālas vai fiziskas izmaiņas. To dēvē par PMS, un tas var izraisīt tādu simptomus kā vēdera pūšanās, galvas reiboņi, krūšu jutīgums un pat caureja. Tu, iespējams, jutīsies skumīga, nokaitināta vai raudulīga. Nekas no tā nav forši, tomēr ir normāli un ļoti izplatīti.



Pirms mēnešreižu sākuma un pat to laikā, iespējams, jutīsi vieglas spazmas vēdera lejasdaļā. Tās rodas, dzemdei saraujoties, lai izstumtu endometriju. Šādas mēnešreižu sāpes ir pilnīgi normālas, tomēr, ja sāpes ir ļoti stipras vai ilgstošas, vajadzētu aprunāties ar ārstu.



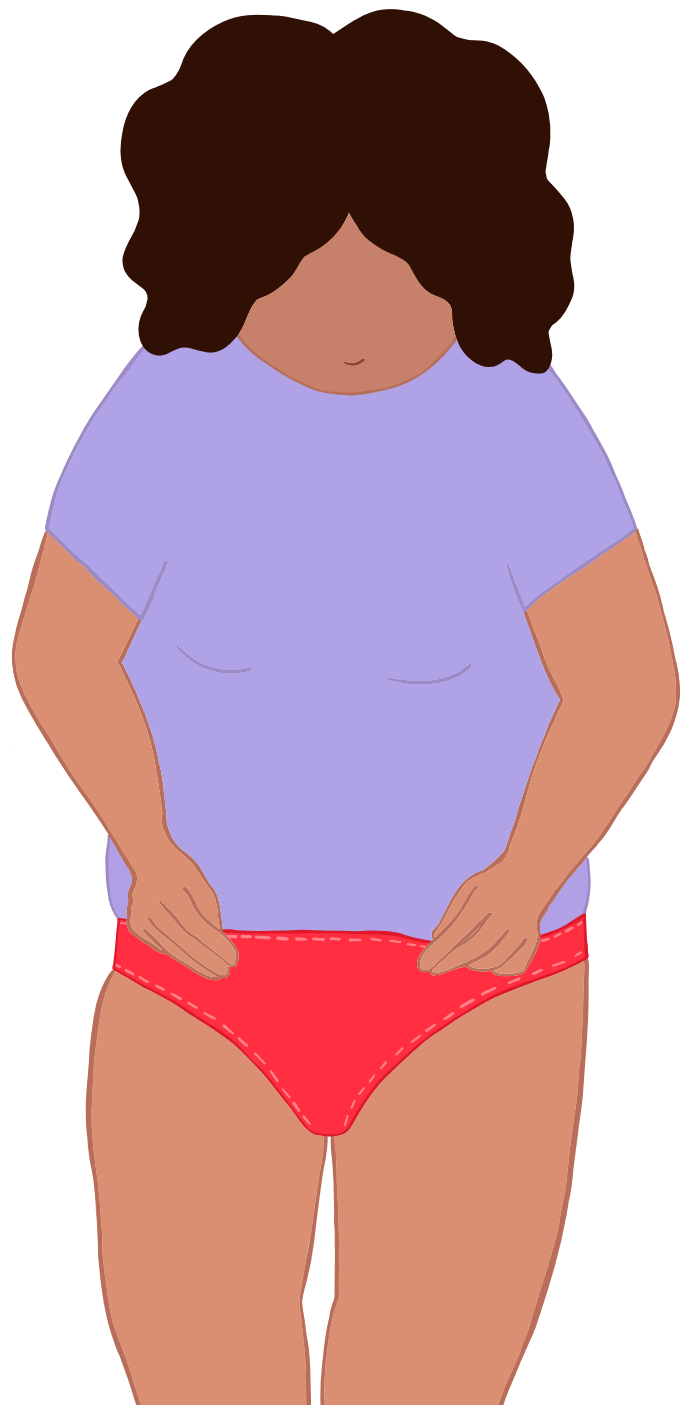
ENDOMETRIOZE – KAD PATIEŠĀM STIPRI SĀP

Ja mēnešreižu laikā tev ir ļoti stipras sāpes, un parastie pretsāpju līdzekļi nepalīdz, svarīgi aprunāties ar veselības aprūpes speciālistu. Tas var būt simptoms slimībai, ko sauc par endometriozi. Tā parasti ir ļoti sāpīga un skar aptuveni vienu desmito daļu sieviešu. Daudzi nezina, ka šīs sāpes izraisa endometrioze, un ir svarīgi to diagnosticēt un saņemt palīdzību.

VAI MĒNEŠREIŽU LAIKĀ DRĪKSTU PELDĒT? NEKĀDU PROBLĒMU!

Nav iemesla nepeldēties mēnešreižu laikā. Ja esi pie jūras vai ezera, vari vienkārši peldēt, neraizējoties par aizsardzību. Ja tev ir stipra asiņošana, un tu raizējies par peldkostīmu, vari izmantot tamponu vai menstruālo piltuvi.

Higiēnas apsvērumu dēļ būtu labi lietot aizsardzību, ja asiņošana ir spēcīga un tu peldi baseinā. Taču tad, ja mēnešreizes jau ir pie beigām un asiņošana nav izteikta, var peldēt bez aizsardzības arī tur.



JATAVAS MĒNEŠREIZES VĒL NAV SĀKUŠĀS



Lielākajai daļai meiteņu pirmās mēnešreizes sākas vecumā no 9 līdz 16 gadiem, tomēr var nākties gaidīt vēl ilgāk. Dažkārt tam ir iemesls, piemēram, ēšanas traucējumi vai pārmērīga sporta slodze.

Vēl kāds salīdzinoši izplatīts iemesls ir policistisko olnīcu sindroms. To izraisa hormonu disbalanss, kura dēļ olnīcās veidojas cistas. Tādēļ, ja tev jau ir vairāk par 17 gadiem, būtu labi doties pie ginekologa, lai pārbaudītu, vai viss ir tā, kā jābūt.



7 KĀ PAREIZI APMAZGĀTIES

Varam iepriecināt – tava intīmā zona pieder tev, un tu par to vari rūpēties tieši tā, kā tu vēlies.

Tava vulva ir absolūti unikāla, un tieši tu zini vislabāk, kas tev der. Tomēr, protams, ir lietas, kas attiecas uz visu cilvēku dzimumorgāniem. Piemēram tas, ka tiem nepieciešamas maigas rūpes.

CIK BIEŽI MAN VAJADZĒTU MAZGĀT SAVUS DZIMUMORGĀNUS?

Šīs zonas pārāk bieža mazgāšana var pārlietu sausināt jutīgo ādu. Savukārt tad, ja mazgājas pārāk reti, var savairoties baktērijas. Līdz ar to labāk iet zelta vidusceļu – tas būtu aptuveni vienu reizi dienā.

Nomazgā zonu starp lielajām kaunuma lūpām, visu vulvu, kājstarpi un ap dibenu. Maksts iekšpusē nav jālieto ziepes un ūdens. Tavi izdalījumi to darbiņu izdara tavā vietā. Gudri, vai ne?

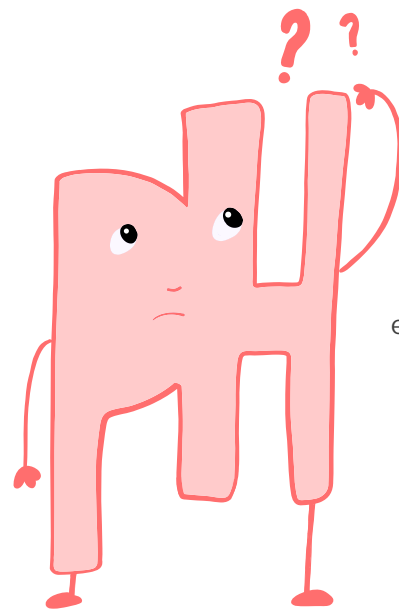
Ko tad lietot, ja ne ziepes?

No ziepju lietošanas vajadzētu izvairīties, jo to pH ir aptuveni 9, kas izjauc dabisko pH līdzsvaru un var izraisīt tādas problēmas kā niezi vai sausumu.



KAS IR pH?

pH ir skābuma mērs. Jo mazāks ir šis skaitlis, jo skābāka ir vide. Vulvas pH ir ap 4,5 līdz 5,5, savukārt makstī vide ir vēl skābāka – apmēram 3,5 līdz 4,5. Daudziem pietiek ar to, ka dzimumorgānus apmazgā tikai ar ūdeni, tomēr ūdens pH ir 7. Tādēļ vislabāk dzimumorgānu apmazgāšanai izmantot tādu produktu, kura skābums ir pēc iespējas tuvāks dabiskajai pH vērtībai.



Var izmantot, piemēram, arī dušas eļļu, ja jūti sausumu. Tomēr eļļai nepiemīt attīroša iedarbība, un tai arī nav tāds pats pH kā taviem dzimumorgāniem. Tādēļ ilgtermiņā jutīgai ādai eļļa nav labākā izvēle.

TĀ VIETĀ IZMANTO INTĪMĀS HIGIĒNAS LĪDZEKLI!

Labā intīmās higiēnas līdzeklī nav ziepju, tā pH vērtība ir tuvāka dabiskajai. Tas nomazgā tavus dzimumorgānus un palīdz baktērijām būt labā omā. Tomēr tieši tāpat kā ar visu pārējo ķermeni – tas, kas tev patīk un der, ir pilnīgi individuāls!

Veikalos intīmās higiēnas līdzekļi bieži vien atrodas līdzās paketēm un tamponiem.



8

MAZLIET PAR PUIŠIEM

Kā norit pubertāte puīšiem?

Puīšiem kopumā pubertāte sākas mazliet vēlāk nekā meitenēm, un daudzas lietas viņiem notiek līdzīgi. Piemēram, izsitumi, taukaini mati un dažādas pārmaiņas ķermenī. Hormonu, kas ierosina pubertāti zēnam, sauc par testosteronu. Tas padara viņu garāku, veido lielāku apmatojumu uz ķermeņa un sejas.

Mainās arī viņa balss – tā var kļūt zemāka. Līdz brīdim, kad puīsis iemācās kontrolēt savu jauno balsi, tā var pēkšņi kļūt spiedoša vai aizlūzt smiešanās laikā vai teikuma vidū. Šīs izmaiņas balss sauc par balss lūzumu, un lielākoties puīšiem tas ilgst no trim mēnešiem līdz gadam.

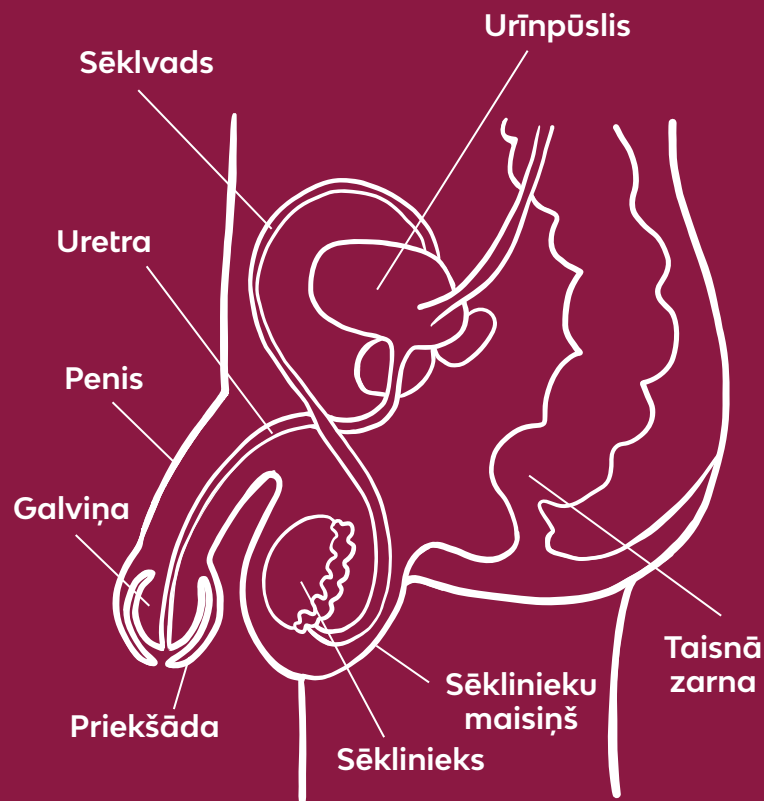
” Balss lūzums ir arī meitenēm,
tomēr parasti balss nemainās tik
ļoti kā puisiem.

KĒRMENIS UN OLIŅAS

Zēna pubertātes laikā viņa penis kļūst garāks un lielāks. Tomēr bieži vien pirmā lieta, kas notiek – viņa sēklinieki (ko nereti sauc par oliņām) sēklinieku maisiņā sāk augt un kļūst mazliet jutīgi. Sēklinieki ir vieta, kur veidojas spermatozoīdi. Spermatozoīdi izskatās pēc maziem kurkulīšiem, un tie peld pienainā šķidrumā, ko sauc par spermu. Spermatozoīdi ir ļoti sīki – lai tos redzētu, nepieciešams mikroskops. Ja spermatozoīds iekļūst meitenē un sastopas ar viņas olšūnu, meitene var palikt stāvoklī. Dažiem puisiem var pietūkt un kļūt sāpīgi arī krūšu dziedzeri, tomēr tas parasti ļoti drīz pāriet – par to nav jāuztraucas.



Kā puisi izskatās iekšpusē (un kā visas daļas sauc)





9


DOMAS UN EMOCIJAS

PAŠVĒRTĒJUMS UN PĀRLIECĪBA PAR SEVI

Pašvērtējums un pārliecība par sevi ir dažādi jēdzieni, kas raksturo to, ko tu jūti attiecībā uz sevi un ko domā par savām spējām.

 *Pārliecība par sevi ir saistīta ar to, kā tev kaut kas izdodas.*

Labā pārliecība par sevi nozīmē ticību savai spējai paveikt lietas un gūt panākumus. Ja tev ir izdevies paveikt kaut ko grūtu vai kaut kas ir izdevies labi, tu parasti labi jūties.

 *Savukārt pašvērtējums ir saistīts ar to, kā tu sevi redzi un kādu vērtību tu sev piešķir.*

Ja tev **labs pašvērtējums**, tu uzskati, ka esi pietiekami laba pat tad, ja tev dažas lietas neizdodas un tev gadās nonākt muļķīgā situācijā. Tā zināmā mērā līdzinās iekšējai sajūtai par to, ka tu tiek pieņemta tieši tāda, kāda esi!

ZEMS PAŠVĒRTĒJUMS

Tu vari iestrēgt domās, ka esi stulba, neglīta vai slikta. Ir viegli apskaust citus un kļūt pārlietu jutīgai pret kritiku un neveiksmēm. Tā var kļūt par lejupejošu spirāli, sākot negatīvi interpretēt lietas un meklējot apliecinājumus tam, ka esi slikta. Tā kā esi pārliecināta, ka nekas neizdosies, bieži vien tad ir grūtāk izmēģināt jaunas lietas.

Viena lieta, ko ir ļoooooti svarīgi atcerēties – pašvērtējumu nevar redzēt no ārpuses. Neatkarīgi no tā, cik pievilcīgs, gudrs vai populārs kāds cilvēks varētu likties, viņam joprojām var būt ļoti zems pašvērtējums.



Kā varu iegūt labāku pašvērtējumu?

Dažiem cilvēkiem ir labs pamats pašvērtējumam, kas veidojies mazotnē. Tas acīmredzami viņiem palīdz pārvarēt grūtības. Tomēr tā pavisam noteikti nav visiem. Tīci mums – NEVIENS nejūtas lielisks visu dzīvi! Ikvienam cilvēkam pašvērtējums dažkārt laižas brīvajā kritienā. Gan pubertātes laikā, gan pēc tās. Tomēr tu vari stiprināt savu pašvērtējumu, darot lietas, kas liek tev justies labi. Kā arī cenšoties atrast situācijas, kurās pret tevi izturas ar cieņu un iejūtību. Tādas situācijas, kurās tu uzdrošies izmēģināt jaunas lietas, kaut arī tās šķiet biedējošas.

KAS ES ESMU?

Jēdziens “dzimumidentitāte” nozīmē tavas personīgās sajūtas par savu dzimumu. Zēns vai meitene? Abi vai neviens? Citiem vārdiem – tam nav sakara ar to, vai tev ir maksts vai penis. Kad tavā ķermenī virmo dažādi hormoni, var uzvirtot arī jaunas domas, un tev var šķist, ka tava āriene neatbilst tavai iekšienei.

Šādas domas galīgi nav nepareizas, tomēr ir svarīgi saņemt palīdzību, lai tās izteiktu vārdos un tiktu ar tām skaidrībā. Iespējams, šādu palīdzību var sniegt tava ģimene vai draugi. Tomēr, lai palīdzētu gūt atbildes uz saviem jautājumiem, vari vērsties veselības aprūpes centrā.

REGULĀRI PARŪPĒJIES PAR SEVI!

Vai tev dažkārt galvā skan balss, kas stāsta, ka esi stulba, neglīta vai nepietiekami laba? Tā notiek mums visiem. Mēs nereti esam skarbi un kritiski pret sevi – daudz vairāk, nekā ja mūs vērtētu kāds cits.

Tādēļ tu vari radināties uztvert sevi par savu labāko draudzeni – kā kādu, kas tev patīk, pret kuru tu vēlies būt laipna un kura ir pelnījusi iedrošinājumu un cieņu. Tad, kad uzrodas tās domas, vienmēr pajautā sev – vai tu teiktu (vai pat domātu) to pašu par savu labāko draudzeni.



OHO, TU TO VISU IZLASĪJI!

Lieliski! Mēs ceram, ka tagad jūs labāk saprotat, kas notiek jūsu organismā un kādas sajūtas jūs varat piedzīvot. Tās visas ir normālas.

Ja jums joprojām ir jautājumi vai kaut kas šķiet neskaidrs, parunājiet ar veselības aprūpes speciālistu vai kādu tuvu cilvēku, kuram uzticaties. Ir normāli uzdot jautājumus, un rūpēties par sevi ir ļoti svarīgi.

Atrodi mūs savā valstī!

Atkarībā no tā, kurā valstī tu dzīvo, mūsu zīmolu nosaukumi var mazliet atšķirties. Tomēr mēs vienmēr cenšamies panākt vienu un to pašu – lauzt tabu, kas saistīts ar mēnešreizēm, makstīm un vulvām, lai visā pasaulē visi, kam ir dzemde, var justies droši un dzīvot dzīvi tā, kā vēlas – bez bailēm un kauna.

Sargi sevi!



**LIVE
FEARLESS**