

V WDŻ;

Temat: Dbam o higienę. (grupa dziewcząt)

Higiena okresu dojrzewania dotyczy zarówno kwestii dbania o cerę, włosy, jak i okolice intymne. Dojrzewanie to bardzo specyficzny okres w życiu młodego człowieka.

W okresie dojrzewania bardzo ważna jest codzienna toaleta miejsc intymnych. Krótki prysznic zalecany jest codziennie.

Higiena podczas miesiączki dla nastolatek

Dostałaś miesiączkę - pewnie niespodziewanie. Niby wiedziałaś, że ten moment przyjdzie, ale patrzysz na bieliznę i myślisz, co dalej.

Brzmi prosto „naklej podpaskę na majtki”, słyszałam historię dziewczyny, która po instrukcji z lekcji biologii przy pierwszej miesiączce nakleiła podpaskę częścią klejącą do ciała - historia z perspektywy zabawna, ale jak widać, używanie podpasek nie jest zawsze intuicyjne i naturalne.

Poza tym na rynku są setki modeli podpasek: ze skrzydełkami lub bez, grube i ultracienkie, pachnące i bezwonne, light, normal czy super. Jakie wybrać?

Na początek wybierz normal. Podpaskę powinnaś zmieniać co około 3-4 godziny w pierwszych 2-3 dniach miesiączki. W kolejnych dniach może to być co około 6 godzin. Szybko zauważysz czy podpaska jest odpowiednia jeżeli będziesz musiała ją częściej lub rzadziej zmieniać - wtedy wybierz bardziej lub mniej chłonną.

Naklejasz podpaskę na majtki - nie na samym środku ale o kilka centymetrów bliżej przodu majtek. Jeżeli podpaska ma skrzydełka, to skrzydełka dopiero przyklej (odklej ten papierek) jak przykleisz główny pas klejący podpaski do majtek.

Jeżeli w pierwszych trzech dniach miesiączki podpaskę normal zmienisz częściej niż co 4 h to wybierz podpaskę „super” (przy okazji dziwna nazwa... co w tym jest super ;)). Jeżeli podpaska w pierwszych 3 dniach miesiączki jest po 4 h tylko delikatnie zapełniona to wybierz podpaskę cieńszą.

Co do zapachu osobiście polecam Wam podpaski bez zapachu. Jeżeli będziecie zmieniać je regularnie to ten sztuczny dodatek w postaci zapachu jest zupełnie niepotrzebny.

Na noc załóż bardziej chłonną podpaszkę z przedłużeniem w kierunku pleców, a raczej mówiąc wprost - pupy. Gdy śpisz krew miesięczkowa będzie spływała w kierunku odbytu i okolicy Twojej kości krzyżowej (dolnej części kręgosłupa). Aby dać Ci pełen komfort i uniknąć zaplamienia pościeli, wybieraj przedłużone podpaski. W nocy możesz spać w podpasce do rana, bez konieczności jej zmiany.

U wielu dziewczyn zdarza się, że po przebudzeniu i wstaniu w trakcie miesiączki nagle wypływa duża ilość krwi miesięczkowej lub nawet skrzepy (to takie jakby galaretowate twory z krwi wielkości kilku centymetrów). Jeżeli takie skrzepy są tylko raz dziennie, po nocy, to nie jest to niepokojące. Wynika z tego, że krew miesięczkowa zbiera się w pochwie, gdy leżysz i gdy wstaniesz, wydała się na raz. Jeżeli masz skrzepy w ciągu dnia to powinnaś z tym zgłosić się do lekarza ginekologa.

W trakcie miesiączki powinnaś myć okolice intymne kilka razy dziennie. Dodatkowo warto jest umyć okolice intymne po wypróżnieniu (chodzi mi o oddanie stolca - mówiąc medycznie, a po zrobieniu kupy - mówiąc po niemedycznym). W czasie miesiączki jest w okolicach intymnych wilgotno, to są świetne warunki do wzrostu bakterii. Bakteryjne infekcje pochwy powstają głównie z bakterii kałowych, czyli tych, które masz w jelitach. Normalne jest, że te bakterie będziesz miała też w okolicach pochwy, ale ważne jest, aby była zachowana równowaga między tymi dobrymi i złymi drobnoustrojami - dlatego umycie się po wypróżnieniu, zawsze jest dobrym pomysłem, ale w trakcie miesiączki tym bardziej.

Do mycia okolic intymnych najlepsza będzie woda - normalna bieżąca woda z kranu. Ewentualnie możesz użyć delikatnego mydła, którym myjesz resztę ciała. Ponownie, wbrew reklamom, nie musisz używać specjalnego płynu do higieny intymnej. Myjąc (a także podcierając papierem) okolice intymne najważniejszy jest kierunek - zawsze od przodu do tyłu.

W trakcie miesiączki możesz zarówno brać prysznic jak i kąpać się w wannie.

Więcej o higienie intymnej znajdziesz w tym poście:

<https://maginekolog.pl/higiena-intymna-kobiet-urodzenia-doroslosci/>.

Miłej lektury. Pozdrawiam Panie z klasy V. M.K.