



MIESIĄCZKOWE LOVE



CZEŚĆ. MAM NA IMIĘ MENSTRULKA. WSZYSTKIE DZIEWCZYNKI I KOBIETY SĄ MI BARDZO BLISKIE, CHOĆ NIE ZAWSZE CIESZY JE MOJE TOWARZYSTWO. DZIŚ POSTARAM SIĘ WYJAŚNIĆ CI, DLACZEGO JESTEM TAK WAŻNA. POMOGĘ ZAPRZYJAŻNIĆ CI SIĘ Z MIESIĄCZKĄ I TWOIM WYJĄTKOWYM CIAŁEM. ZACZYNAJMY!

Czym jest właściwie ta miesiączka?

Dla większości z nas miesiączka (inaczej zwana menstruacją lub okresem) to comiesięczne krwawienie. A tak naprawdę?

Z biologicznego punktu widzenia miesiączka to złuszczenie się endometrium (błony śluzowej macicy), w którym nie doszło do zapłodnienia komórki jajowej, czyli do zagnieżdżenia się komórki w błonie. Krwawimy, ponieważ gruba wyściółka macicy nie jest już potrzebna i macica musi przygotować się do kolejnego cyklu.

Pierwsza miesiączka.

Zwykle pierwsza miesiączka pojawia się ok. 11-16 roku życia, choć może pojawić się wcześniej. Każda z nas jest wyjątkowa i dorasta we własnym tempie, dlatego nie przejmuj się, jeśli Ty nie masz jeszcze miesiączki, a twoja koleżanka już tak.

Co warto wiedzieć?

Miesiączka trwa od 2 do 7 dni, średnio 5 dni. Kolor krwi może być różny – od barwy czerwonej, przez bordową czy brązową, aż po czarną.

Miesiączce mogą towarzyszyć skurcze podbrzusza i ból w dolnej partii ciała. To naturalne. Jeśli jednak ból jest naprawdę silny i utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, zgłoś to zaufanej osobie dorosłej. Wspólnie znajdziecie najlepsze rozwiązanie.



MIESIĄCZKOWE LOVE



CZEŚĆ. MAM NA IMIĘ MENSTRULKA. WSZYSTKIE DZIEWCZYNKI I KOBIETY SĄ MI BARDZO BLISKIE, CHOĆ NIE ZAWSZE CIESZY JE MOJE TOWARZYSTWO. DZIŚ POSTARAM SIĘ WYJAŚNIĆ CI, DLACZEGO JESTEM TAK WAŻNA. POMOGĘ ZAPRZYJAŻNIĆ CI SIĘ Z MIESIĄCZKĄ I TWOIM WYJĄTKOWYM CIAŁEM. ZACZYNAJMY!

Czym jest właściwie ta miesiączka?

Dla większości z nas miesiączka (inaczej zwana menstruacją lub okresem) to comiesięczne krwawienie. A tak naprawdę?

Z biologicznego punktu widzenia miesiączka to złuszczenie się endometrium (błony śluzowej macicy), w którym nie doszło do zapłodnienia komórki jajowej, czyli do zagnieżdżenia się komórki w błonie. Krwawimy, ponieważ gruba wyściółka macicy nie jest już potrzebna i macica musi przygotować się do kolejnego cyklu.

Pierwsza miesiączka.

Zwykle pierwsza miesiączka pojawia się ok. 11-16 roku życia, choć może pojawić się wcześniej. Każda z nas jest wyjątkowa i dorasta we własnym tempie, dlatego nie przejmuj się, jeśli Ty nie masz jeszcze miesiączki, a twoja koleżanka już tak.

Co warto wiedzieć?

Miesiączka trwa od 2 do 7 dni, średnio 5 dni. Kolor krwi może być różny – od barwy czerwonej, przez bordową czy brązową, aż po czarną.

Miesiączce mogą towarzyszyć skurcze podbrzusza i ból w dolnej partii ciała. To naturalne. Jeśli jednak ból jest naprawdę silny i utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, zgłoś to zaufanej osobie dorosłej. Wspólnie znajdziecie najlepsze rozwiązanie.



Higiena podczas menstruacji

Podczas okresu możesz korzystać z wkładek higienicznych, podpasek, tamponów albo kubeczków menstruacyjnych. Bez względu na to, czego decydujesz się używać, pamiętaj aby dbać o higienę. Podpaski wymieniasz co 2-3 godziny, tampony co ok. 4 godziny.

**MASZ JESZCZE JAKIEŚ PYTANIA?
POTRZEBUJESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ?
PISZ - ROZOWASKRZYNECZKA@GMAIL.COM**



**CZEKAM NA CIEBIE NA FB - RÓŻOWA SKRZYNECZKA
WWW.FACEBOOK.COM/ROZOWASKRZYNECZKA**

KUBECZKOWE LOVE

Mój wybór to kubeczek menstruacyjny, dlatego chciałabym dać Ci w prezencie Twój własny kubeczek. Oczywiście, różnimy się od siebie i nawet kubeczek nie jest rozwiązaniem idealnym dla wszystkich. Wybierz ten środek higieny, z którym Ty i Twoje ciało czujecie się najlepiej.

Dlaczego kubeczek?

To nie tylko ekologiczny, lecz także najbardziej ekonomiczny środek higieny. Można nosić go – w zależności od indywidualnych predyspozycji i potrzeb – przez kilka godzin bez opróżniania (maksymalnie 8-12 godzin). Wykonany z elastycznego i trwałego silikonu medycznego, który nie zaburza naturalnego pH pochwy, służy zwykle przez kilka lat.



Kubeczek można stosować zarówno w dzień, jak i w nocy, uprawiać z nim sport (pływanie czy jazdę konną) i wygodnie podróżować. Kubeczek nie wchłania wydzieliny menstruacyjnej, lecz ją zbiera. Dopasowuje się do pochwy i przylega do jej ścianek, nie ma więc obaw, że coś się wyleje.



Higiena podczas menstruacji

Podczas okresu możesz korzystać z wkładek higienicznych, podpasek, tamponów albo kubeczków menstruacyjnych. Bez względu na to, czego decydujesz się używać, pamiętaj aby dbać o higienę. Podpaski wymieniasz co 2-3 godziny, tampony co ok. 4 godziny.

**MASZ JESZCZE JAKIEŚ PYTANIA?
POTRZEBUJESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ?
PISZ - ROZOWASKRZYNECZKA@GMAIL.COM**



**CZEKAM NA CIEBIE NA FB - RÓŻOWA SKRZYNECZKA
WWW.FACEBOOK.COM/ROZOWASKRZYNECZKA**

KUBECZKOWE LOVE

Mój wybór to kubeczek menstruacyjny, dlatego chciałabym dać Ci w prezencie Twój własny kubeczek. Oczywiście, różnimy się od siebie i nawet kubeczek nie jest rozwiązaniem idealnym dla wszystkich. Wybierz ten środek higieny, z którym Ty i Twoje ciało czujecie się najlepiej.

Dlaczego kubeczek?

To nie tylko ekologiczny, lecz także najbardziej ekonomiczny środek higieny. Można nosić go – w zależności od indywidualnych predyspozycji i potrzeb – przez kilka godzin bez opróżniania (maksymalnie 8-12 godzin). Wykonany z elastycznego i trwałego silikonu medycznego, który nie zaburza naturalnego pH pochwy, służy zwykle przez kilka lat.



Kubeczek można stosować zarówno w dzień, jak i w nocy, uprawiać z nim sport (pływanie czy jazdę konną) i wygodnie podróżować. Kubeczek nie wchłania wydzieliny menstruacyjnej, lecz ją zbiera. Dopasowuje się do pochwy i przylega do jej ścianek, nie ma więc obaw, że coś się wyleje.