

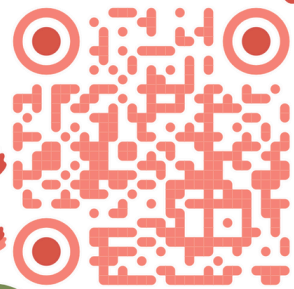


#daja amenge dumo maskar amende

#се грижиме една за друга

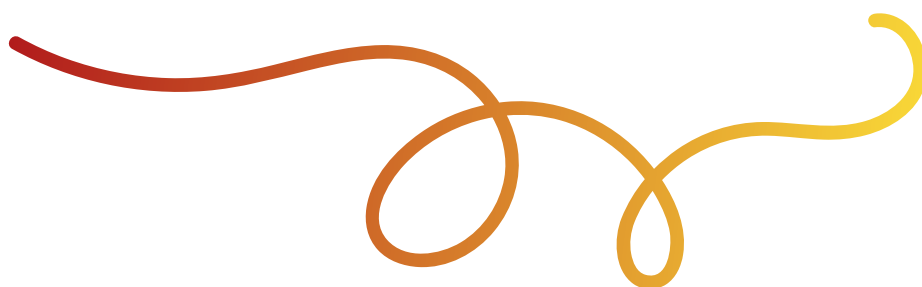


GIRLS' MENSTRUAL CLUB ШАИП ЈУСУФ HIGH SCHOOL



Прирачник за менструално здравје и хигиена

**„Заедно рушиме табуа и формираме
информирана заедница”**



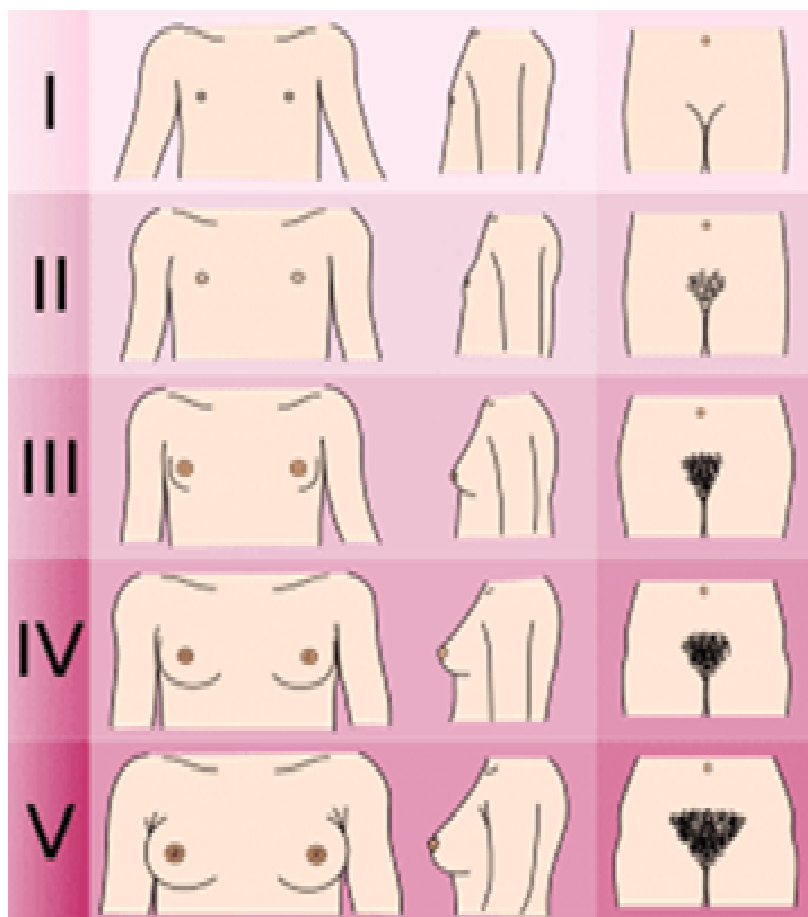
**Овој прирачник е изработен од женскиот клуб *Mission Red* од
СУГС Шаип Јусуф- Скопје, како дел од проектот
*Моето менструално здравје -*Mission Red****

Скопје, април 2025



Физиолошки и емоционални промени за време на пубертетот

Пубертет е период на физичко, емоционално и полово созревање, кога телото на девојката почнува да се развива во тело на возрасна жена. Овие промени се предизвикани од хормоните – естроген и прогестерон. Пубертетот започнува помеѓу 8 и 13 години, меѓутоа можни се и варијации поради: географското подрачје, расата, начинот на живот, исхрана, средината во која индивидуата се развива како и образованието. Промени кои се случуваат со почеток на пубертето се: нагол раст во висина и тежина, зголемување на гради, раст на “срамни влакна” во пубична регија и пазуви, промена на гласот, мрсна кожа и појава на акни. Првата менструација (менарха) се јавува на возраст од 10 до 16 години има тенденција да биде безболна и се јавува без претходни симптоми и знаци. Циклусот може да биде неправилен во првите неколку години. Покрај физичките следат и емоционални промени: чести промени во расположението, зголемена чувствителност, самосвесност, зголемен стрес, анксиозност, интерес за романтични врски, потреба за независност од родителите, како и чувство дека „никој не ме разбира.



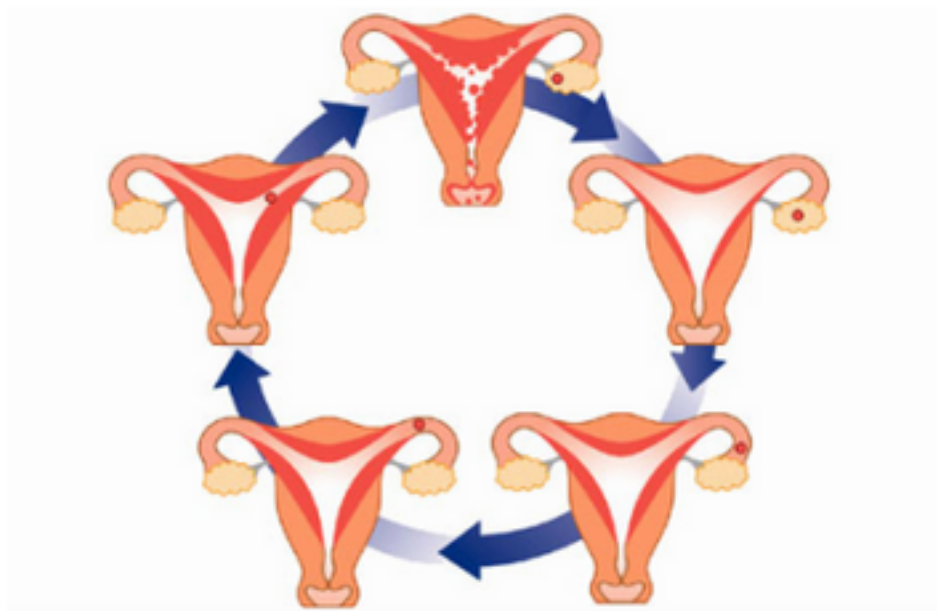
Менструален циклус

Менструалниот циклус е физиолошки процес во кој се исфрлаат неоплодените јајце-клетки заедно со слузницата од матката во форма на менструално крвање. Менструалниот циклус обично трае околу 28 дена, но може и да варира од 21 – 35 дена. Поимот еуменореја означува редовна менструација која трае неколку дена (обично од 3 до 5 или 3 до 8 дена). Просечната загуба на крв за време на менструацијата е 35 ml, за нормално се смета од 10 до 80 ml.

Менструалниот циклус започнува со првиот ден од менструалното крвање до денот што му претходи на следното и се дели на неколку фази:

- Менструална фаза (3 до 8 дена): слузницата на матката се распаѓа и се јавува менструално крвање.
- Фоликуларна фаза (11 до 17 дена): фоликулите созреваат во јајниците, истовремено внатрешниот слој на матката се обновува и задебелува подготвувајќи се за можно оплодување на јајце клетка.
- Фаза на овулација (12 до 24 часа): се ослободува јајце клетка од јајниците.
- Лутеална фаза (12 до 16 дена): слузницата на матката се подготвува за можна бременост.

Ако не дојде до оплодување на јајце клетката настанува менструално крвање, со што започнува новиот циклус.

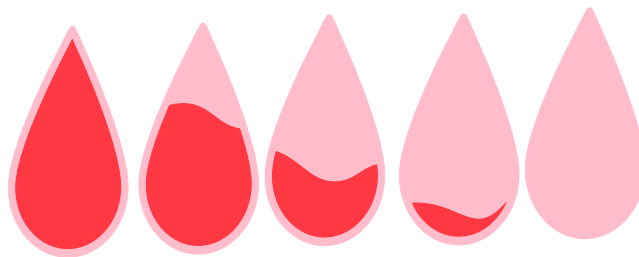


Типични менструални тегоби

Менструалните грчеви (дисменореа) се болки во долниот дел на stomакот. Повеќето жени имаат менструални грчеви непосредно пред или за време на менструалниот циклус. Грчевите можат да бидат во поблага форма или пак да бидат толку силни што пречат во секојдневните активности. Симптомите можат да бидат во вид на пулсирачка болка, болка која започнува 1 до 3 дена пред менструацијата, болка која се шири во долниот дел на грбот и мускулите придужени со гадење, главоболка, вртоглавица итн.



Предменструалниот синдром (ПМС) е состојба која наставува пред менструалното крварење и се манифестира со промени во расположението, чувствителност во градите, потреба од одредена храна, исцрпеност, замор, депресија, проблеми со спиењето, чувство на напнатост, анксиозност.



Неправилен менструален циклус и варијации

Секое пореметување на менструалното крварење се смета за неправилен циклус кој се манифестира со променлива должина на циклусите, премногу слабо или обилно крварење, или пак пропуштени циклуси.

Најчестите форми на неправилен менструален циклус:

1. Олигоменореја - ретки менструации, циклуси подолги од 35 дена.
2. Полименореја - чести менструации, циклуси пократки од 21 ден.
3. Аменореја - потполно отсуство на менструација во период од три или повеќе месеци.
4. Менорагија (обилно крварење) - менструации со многу силно и долготрајно крварење, над 7 дена.
5. Хипоменореја (слабо крварење) - исклучително слабо крварење со многу мал волумен на изгубена крв.

Причините за ваквото пореметување можат да бидат: стрес, лекови за контрацепција, алкохол, синдром на полицистични јајници, проблеми со тироидната жлезда, хормонски дисбаланс, промени во телесната тежина, неправилна исхрана, менопауза.

Кога да побарате лекарска помош?

Ако менструалниот циклус е значително неправилен, придружен со силни болки, прекумерно крварење или ако менструацијата целосно изостанува подолг временски период.

Се препорачуваат редовни гинеколошки прегледи на секои 6 месеци до 1 година.



Климактериум

Климактериум е период на згаснување на функцијата на јајниците со што плодноста на жената завршува, проследено е со драстични здравствени и психички промени. Менопаузата означува последна менструација од животот на жената се потврдува кога нема менструален циклус најмалку 12 месеци по ред. Обично се случува помеѓу 45 и 55 години, но може да настапи и порано или подоцна.

Типични симптоми кои се среќаваат за време на менопауза: топлотни бранови и ноќно потење, неправилни менструални крварања, сувост на вагината, нарушувања на сонот, главоболки, промени во расположението, намалување на густината на коските (остеопороза).



Општи совети за интимна хигиена

Жените и адолесцентките користат чист материјал за апсорбирање или собирање на менструалната крв. Процесот на заштита треба да се врши во приватност со повторување колку што е потребно за целото времетраење на менструацијата. Менаџирањето со менструалната хигиена (ММХ) вклучува користење на вода и сапун за миење на телото по потреба, и пристап до корпи за да се отстранат искористените материјали.

Хигиената во интимната зона е екстремно важна за жените, и тоа не само за да се чувствуваат почисто и посвежо, туку и да се избегнат одредени здравствени проблеми кои можат да се појават.

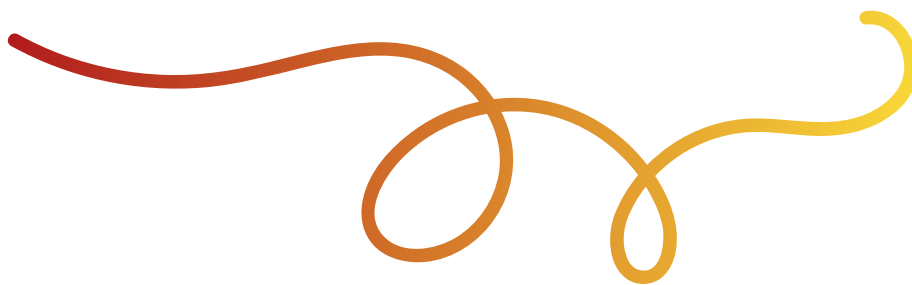


Правилната интимна хигиена се состои од:

1. Правилно миење и хигиена - топла вода нежен, непарфимиран сапун со неутрална Ph вредност. Практикувајте еднаш дневно и користете само сопствена крпа.
2. Памучна долна облека - изработена од памук што овозможува комфор на интимната зона. Избегнувајте тесна облека што може да го задржи потењето и да предизвика непријатности.
3. Редовна промена на производите за менструална хигиена.

Одржувањето на хигиената за време на менструацијата е од суштинско значење за здравјето и општата благосостојба бидејќи овозможува :

1. Спречување на инфекции - менструалната крв создава влажна средина што може да поттикне развој на бактерии и габички.
2. Спречување на нептијатен мирис.
3. Удобност - чиста и сува интимна област значи поголема удобност и намален ризик од иритација, чешање и осип.
4. Подобрo менструално здравје на долг рок.

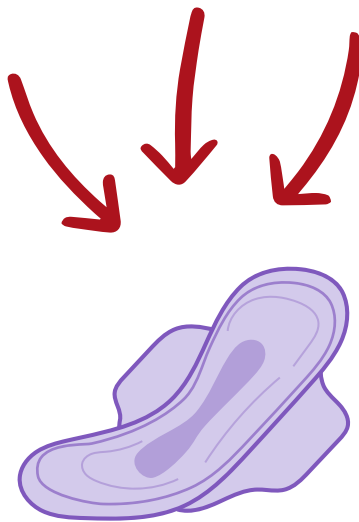


Средства за менструална хигиена



Во најпредизвикувачките денови од месецот, потребен ви е високо апсорбирачки производ кој ќе ви обезбеди сигурност, удобност и самодоверба.

Влошките – дизајнирани да ја апсорбираат менструалната течност, обезбедуваат удобност и хигиена, најчесто направени од памук или синтетички материјал. Се менуваат на секои 4 – 6 часа во зависност од обилноста на крварењето.



Предности

Лесни за употреба

Достапни во повеќе варијанти во зависност од обилноста на крварењето

Нудат удобност

Недостатоци

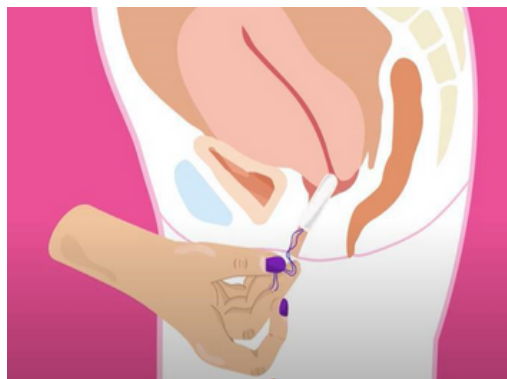
Влошките не се дискретни

Постои можност за протекување

Не се еколошки производи



Тампони – се вметнува во вагина, достапни се со или без апликатор, се препорачува да се менуваат на секои 4 до 8 часа во зависност од обилоста на крварењето.



Предности

Дискретни и удобни за активен начин на живот (спорт/пливање)
Обезбедуваат поголема слобода во движењето
Постојат различни големини и апсорпции

Недостатоци

Ризик од токсичен шок синдром (ако се користат подолго од препорачаното)
Не се погодни за сите
Не се наменети за жени кои немале интимни односи





Менструална чашка – флексибилна силиконска или гумена, што се внесува во вагината и собира крв наместо да ја апсорбира. За да ја вметнете чашката прво мора да се „преклопи“ се поставува директно пред грлото на матката или подолу во вагината. Чашката се празни два до три пати на ден.

Техники за преклопување на менструална чашка



Предности

Безбедни за употреба и го намалуваат
ризикот од токсичен шок синдром

Исплатлива и еколошка алтернатива

Не ја суши вагината

Долготрајна употреба (може да трае 5-10 години)

Недостаток

Може да биде некомфорна за почетници

Потребна е стерилизација по секој циклус

Висока почетна цена

**Не се наменети за жени кои немале
интимни односи**



Менструалните гаќички – специјално дизајнирани да обезбедат заштита, изработени од повеќеслојни, впитливи и водоотпорни материјали кои спречуваат истекување и непријатни мириси.



Предности

Еколошки – за разлика од тампоните и влошките, тие се перат и повторно се користат.

Економични – долг рок на траење, што значи заштеда на пари на долг рок.

Комфорни – изгледаат и се чувствуваат како обични гаќички, без чувство на непријатност.

Разновидни – достапни во различни големина.

Начин на користење

По носењето, исплакнете ги со ладна вода.

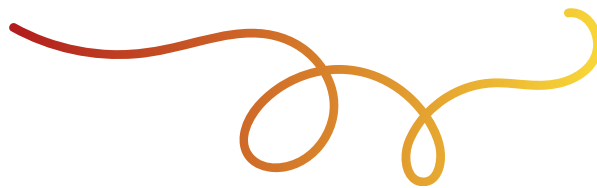
Перење на рака или во машина.

Оставете да се исушат природно.

Менструалните гаќички може да се користат самостојно или во комбинација со други менструални производи за дополнителна заштита.



Митови	Факти
Менструалниот циклус трае 28 дена	Менструалниот циклус се јавува приближно на секои 28 дена но може трае од 21 - 45 дена
Не се препорачува бањање за време на менструалниот циклус	Се препорачува за да одржиме менструална хигиена за време на циклусот
Не постои можност за бременост во тек на менструалниот циклусот	Постои можност за бременост во тек на менструалниот циклусот
Не постои можност за пренување на сексуално преносливо заболување за време на циклусот	Можно е да се добие сексуално преносливо заболување за време на циклусот
Болките за време на менструалниот циклус значат дека си плодна	Болките немаат никаква поврзаност со плодноста на жената
Не се препорачуваат односи за време на менструалниот циклусот	За време на менструалниот циклусот можни се односи со примена на соодветни заштитни средства
Не се препорачува вежбање за време на менструалниот циклусот	Вежбањето се препорачува за ублажување на менструалните болки
Девојчињата за време на менструалниот циклусот не треба да одат во училиште	Нема пречка за отсуството од училиште за време на менструалниот циклусот
Жените 24/7 се во ПМС	ПМС се појавува во последната фаза од месечниот циклус (една до две недели пред менструалното крварење)



Фактори кои влијаат на репродуктивното здравје:

Хормонска рамнотежа - има улога во регулирање на овулација и менструален циклус.

Диета и начин на исхрана - одредени хранливи состојки како што се витамини и минерали може да имаат влијание на плодноста.

Физичка активност - недоволна или прекумерна.

Стресот - има значително влијание врз хормоните кое може да предизвика нарушување на менструалниот циклус, ановулација, па дури и неплодност.

Телесна тежина - прекумерната или анорексија може да доведат до пореметувања.

Болести - како што се полицистични јайници и инфекции на гениталните органи.

Возраст - жените се соочуваат со намалување на фертилитетот по 35-тата година.

Хронични заболувања - дијабетес, хипертензија, автоимуни заболувања итн.

Пушење и употреба на алкохол - имаат директно негативно влијание врз плодноста и репродуктивното здравје.



Подобрување на хигиенската средина во училиштата

Училиштата треба да имаат функционални, чисти и достапни санитарни јазли кои ќе придонесат за унапредување на здравствената средина и поддршка на менструалната хигиена.

Препораки:

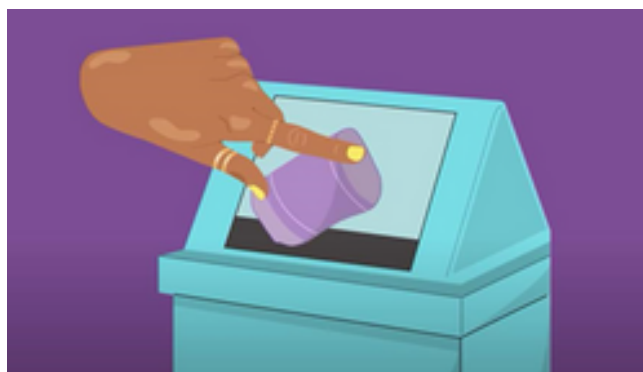
Инвестирање во опремување и одржување на WC.

Обезбедување бесплатни производи за менструална хигиена со што ќе се намали економската бариера за пристап до нив.

Укажување за важноста на менструалната хигиена и правилното користење на WC.

Обезбедување на ефективен систем за управување со менструалниот отпад вклучувајќи редовно празнење на корпите.

Поставување дополнителни информативни материјали во училишните тоалети кои ќе нудат упатства и совети за одржување на хигиената.



Овој прирачник е во сопственост на СУГС „Шаип Јусуф“ и женскиот клуб Mission Red.