

Ako ijedan od ovih simptoma je veoma izražen trebalo bi da oosjetite doctora

Ako ijedan od ovih simptoma izgleda ozbiljan, trebali biste razgovarati o tome sa vasim ljeakarom.

Kada bi rebalo da potražite medicinsku pomoć_

Trebalo bi da potražite lije nicku pomo ako:

- Ako nastupe iznenadne pronjene u vašem mjesecnom ciklusu a da nisu uzrokovanestresom, bolešuilipromjenom kilaže (pove anje /smanjenje)
- Ako su vam veoma obilna menstrualna krvarenja i traju duže nego sedam dana
- Ako krvarite između redovnih mensruacija
- Nepodnošljiv bol u stomaku koji traje duže od dva dana
- Kada sumjate da ste zatrudnili
- Kada vam je vaginalni isjedak žuet, zelene ili sive boje, gust, bijel i kremast, pjenast ili ima jak neugodan miris

• • •

Za više informacija, pogledajte:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

• • •

National Women's Health Center

1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and Human Services

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

24 sati dnevno, 7 dana u sedmici

CDC National AIDS Hotline

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 sati dnevno, 7 dana u sedmici

Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:

The American Academy of Pediatrics: Puberty

Information for Boys and Girls

The U.S. Department of Health and Human

Services Office of Women's Health

Advocates for Youth

KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

Šta bi svaka žena trebalo da zna o svom tijelu

(Menstrual Cycle-Bosnian)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc
Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za
Izbjeglice i Raseljena lica.

PUBERTET

Pubertet je kada se tijelo mijenja od tijela djeteta u tijelo odrasle osobe. Pubertet se inače događa kod djevojčica i dječaka između 9 i 13 godina starosti. Tokom puberteta, kod djevojčica se počinju razvijati grudi; kukovi im se rasire, i počinju im rasti dlake u području spolnog organa (između noga), ispod pazuha, i na nogama. Tokom ovog vremena, djevojčice počinju dobijati menstrualni ciklus (inače zvana menstruacija). Ove promjene su normalne i zdrave.

MJESE NI CIKLUS

Većina djevojčica dobije prvu menstruaciju ili započne svoj mjesečni ciklus između 9 i 16 godina starosti.

Tokom mjesečnog ciklusa (menstruacije) ti možeš plivati, trčati i raditi sve druge normalne fizičke aktivnosti. Šta više fizičke aktivnosti su poželjne i mogu ti pomoći da olakšaš nelagodnosti koje se ponekad mogu pojaviti tokom menstruacije.

ŠTA JE MENSTRUACIJA?

Kada djevojčice započnu njihove mjesečne cikluse njihovi jajnici proizvedu jednu jajnu ćeliju svaki mjesec.

Ako muška spolna ćelija (spermatozoid) dođe u dodir sa jajnom ćelijom ona oplodi tu jajnu ćeliju. Oplodjena jajna ćelija će se razviti u bebicu u unutrašnjosti materice. Svaki mjesec žensko tijelo se priprema da nosi oplođenu jajnu ćeliju formirajući i debeli sloj tkiva i krvnih ćelija unutar materice. Ako proizvedena jajna ćelija nije oplođena materica izbacila napolje formirano tkivo i krv u obliku menstruacije.

KOLIKO DUGO MJESE NI CIKLUS TRAJE?

Kod većine mjesečni ciklus traje od 3 do sedam dana. Menstruacije se pojavljuju redovno u razmaku između tri do pet nedjelja. Mlada

žena (djevojka) možda ne može imati redovan ciklus kad tek uđe u pubertet, ali nakon nekog vremena tijelo će se naviknuti i menstruacija će se pojavljivati u redovnim razmacima.

KAKO SE BRINETE ZA SEBE TOKOM MENSTRUACIJE?

Tokom menstruacije trebalo bi koristiti neku vrstu higijenskog uložka ili tampon da biste zaštitili vašu odjeću od menstrualne tekućine (krvi). Da li ćete koristiti higijenski uložak ili tampon je stvar vašeg izbora. Preporučljivo je da izbjegavate mirišljave proizvode jer oni mogu uzrokovati ili povećati mogućnost infekcije.

Higijenski uložci se nose unutar vašeg donjeg rublja (gaćica). Oni su samoljepljivi. Higijenske loške bi trebalo mijenjati često da bi se spriječila curenje, neugodan osjećaj i miris. Higijenske uloške bi trebalo mijenjati svaki put kad idete u WC, a naročito tokom toplijeg vremena.

Tamponi se nose unutar vagine.

Kao higijenski uložci tamponi bi se trebalo mijenjati često, najmanje svakih četiri do šest sati.

Like sanitary pads, tampons should be changed often, at least every 4 to 6 hours.

Žensko tijelo ima prirodni sistem čišćenja i zna i da ne bi trebalo da ispirate unutrašnjost vagine ili da koristite umetke da biste pomogli pri čišćenju tokom i poslije menstruacije. U stvari ovakve aktivnosti mogu biti veoma štetne i uzrokovati infekcije i povećati rizik da se razbolite.

The female body has a natural internal cleansing system, that means you should not douche or use inserts to “help clean” inside

after your period. In fact, this practice can be harmful as they may increase infections and increase your risk of disease.

ŠTA SE DOGAĐA TOKOM MENSTRUACIJE?

Svaka žena je drugačija. Neke žene imaju veoma obilne menstruacije neke ne. Sve je to normalno. Važno je znati da tokom menstruacije ne biste iskrvariti previše. Izgubite samo 1 do 3 “ounces” (30 do 90 ml) tekućine tokom mjesečnog ciklusa. U slučaju da je vaša menstruacija veoma obilna onda bi trebalo da razgovarate o tome sa svojim ljekarom. Neke žene dožive nelagodnosti prije, tokom ili poslije menstruacije. Uobičajene nelagodnosti uključuju;

- Osjećaj nateklosti
- Umor
- Glavobolja
- Bolove u leđima
- Promjene raspoloženja
- Bolne grudi

