

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ВМЕШАТЕЛЬСТВО ДОКТОРА?

Обращайся за помощью, если:

- Месячные имеют отклонения от графика и кровотечение возникает от стресса, побочного заболевания или при потери/наборе веса.
- Кровотечение обильное и продолжается больше чем 7 дней
- Мажется между регулярными месячными
- Острые боли в области живота больше чем 2 дня
- Ты подразумеваешь беременность
- Половые выделения из влагалища жёлтого, зелёного или серого цвета; белые густые, пенистые; или с сильным рыбным запахом

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922
работающая круглосуточно

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
работающая круглосуточно

National Women's Health Center
1-800-994-9662
The U.S. Department of Health and Human
Services

• • •

*Информация для этой брошюры была
позаимствована из:*

*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

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

**Для более подробной информации
посетите следующие сайты:**

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Что каждая женщина
должна знать о её
теле**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Половая зрелость -это переходный процесс, когда в теле происходят изменения от ребёнка к взрослому. Половая зрелость у девочек и мальчиков происходит в возрасте от 9 до 13 лет.

Во время переходного периода у девочек заметно растёт грудь; расширяются бёдра, растут волосы на лобке (между ногами), подмышками и на ногах. В то же время у девочек появляется менструация (которая известна как «месячные»). Эти изменения нормальны и приводят к тому, что девочки становятся женщинами.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

У большинства девочек менструация начинается в возрасте от 9 до 16 лет. Иметь менструацию не означает, что ты не можешь заниматься обычными занятиями, такими как плавание, бег, ходьба и другими физическими активностями. Наоборот, активность помогает избавиться от некоторых болезненных последствий, связанных с месячными.

ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ?

Когда девочки начинают иметь менструальный цикл их яичники выпускают одно яйцо в месяц. В случае оплодотворения такого яйца мужской спермой оно начинает расти в матке, превращаясь в ребёнка. Каждый месяц женское тело готовится к оплодотворению, образуя плотную ткань и кровяные тельца внутри матки. Если яйцо не оплодотворяется, матка выпускает образованную оболочку и кровяные тельца наружу.

СКОЛЬКО ДНЕЙ ПРОДОЛЖАЕТСЯ МЕНСТРУАЦИЯ?

В основном около 3 до 7 дней на основе 3х или 5и недельного цикла. Молодая женщина может иметь нерегулярные месячные во время начала переходного периода, однако со временем тело выберет регулярный график.

КАК НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ?

Вам нужно иметь своего рода санитарную прокладку или тампон, который предохраняет ваше бельё от крови. Выбор гигиенических средств это ваша привилегия. Однако, лучше избегать использования прокладок, которые имеют парфюмерный запах, так как это может привести к инфекциям.

Прокладки ставятся внутрь трусиков. Иногда они имеют липучку, способную приклеиваться к белью. Меняй прокладки часто, предотвращая течку через бельё и неприятный запах. Во время тёплой погоды ты должна менять прокладку каждый раз ты посещаешь туалет. Это поможет тебе чувствовать себя сухо и комфортно.

Тампоны вводятся внутрь влагалища. Так же как и прокладки, тампоны необходимо менять часто, по крайней мере каждые 4-6 часов.

Женское тело имеет природную очищающую систему, что означает что ты не должна спринцеваться после месячных. Наоборот это может привести к инфекции и увеличить риск заболевания.

ЧТО МОЖЕТ СЛУЧЬСЯ ПРИ МЕСЯЧНЫХ?

Каждая женщина сложена по разному. Некоторые имеют больше выделений чем другие. Это вполне нормально. Во время месячных ты не теряешь много крови. Потеря крови составляют только около 30 до 90 миллилитров. Это примерно с размер маленького тюбика крема. Если твои кровотечения обильны, пожалуйся своему врачу.

Некоторые женщины испытывают неприятные ощущения во время месячных. Такие как:

- Судороги
- Пучение
- Усталость
- Головные боли
- Ноящая боль в спине
- Перепадки настроения
- Чувствительная грудь

Если перечисленные ощущения чересчур болезненны обратись за помощью к врачу.

