

Hrabri telefon  
Hrelićka 18A, 10 000 Zagreb

☎ 01 3793000  
✉ info@hrabritelefon.hr

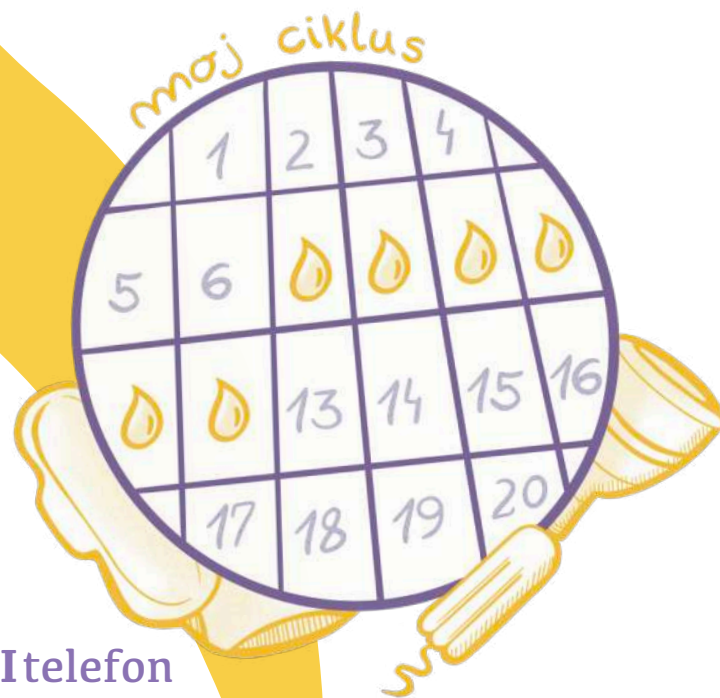
☎ 116 111 Hrabri telefon za djecu  
☎ 0800 0800 Hrabri telefon za mame i tate  
✉ savjet@hrabritelefon.hr



**HRABRI**telefon  
Mali zaslužuju veliku pažnju.

# Moja prva menstruacija

## Informacije i korisni savjeti



**HRABRI**telefon

Prva menstruacija veliki je događaj u životu svake djevojčice i sa sobom donosi brojna pitanja. Možda si čula da žene koriste uloške kada imaju menstruaciju, no ne znaš kako se koriste? Pitaš se koliko dugo menstruacija traje? Što napraviti ako je dobiješ u školi? Puno je upitnika ovdje. I to je normalno. Sve ćeš s vremenom naučiti. Do tada, možeš se obratiti prijateljicama, mami, teti, drugim ženama u tvom životu, Hrabrom telefonu, a i ovaj mali letak će ti ponuditi odgovore na nekolicinu pitanja.

## Što je menstruacija?

Menstruacija je prirodan i zdrav proces koji se događa jednom mjesečno, a radi se o tome da krv i tkivo iz maternice izlaze iz tvog tijela kroz vaginu. Na taj način tijelo nam poručuje da je dovoljno zrelo za trudnoću. Sve te promjene su prirodni i sastavni dio naših života. Možda ti nije ugodno razgovarati o menstruaciji, ali menstruacija je prirodna pojava o kojoj bi bilo dobro da saznaš što više kako bi se pripremila na promjene koje te očekuju. Sve tvoje prijateljice, sestre, tete, mama i druge žene su prošle isto, slobodno razgovaraj s njima o svemu što te zanima.

## Kada će se dogoditi?

Većina djevojčica dobije prvu menstruaciju između 11. i 14. godine, ali moguće je dobiti menstruaciju i sa 8 godina, ili kasnije do 16. godine.

## Koliko često ćeš imati menstruaciju?

Samo krvarenje u prosjeku traje 4 do 7 dana, a menstruacija dolazi svakih 28 dana, što zovemo ciklus. No, važno je znati kako će u početku trebati neko vrijeme da se tvoj ciklus stabilizira i postane redovit, tada ćeš moći točnije predvidjeti kada dolazi sljedeća menstruacija.

**Prati kada si dobila menstruaciju (datum u mjesecu) i koliko je trajala (zabilježi početak i kraj), možeš zapisati datume u rokovnik, a postoje i posebne aplikacije za mobitel koje ti mogu olakšati praćenje.**

## Što očekivati?

Prva menstruacija sa sobom donosi brojne promjene, važno je da znaš kako su sve te promjene normalne, iako mogu biti **drugačije** za svakoga. Ako ti neke od ovih promjena izazivaju preveliku nelagodu, obrati se odrasloj osobi od povjerenja i/ili svojem liječniku/ci.

### Moji osjećaji

Nagle promjene raspoloženja

Nesigurnost

Anksioznost

Intenzivnije emocije

Slabija koncentracija

Umor      Zaboravljivost

Iritabilnost



### Moje tijelo

Krvarenje iz vagine (lagano ili obilno, može varirati u boji, od crvene do tamno smeđe)

Promjene na koži  
(prištići, akne)

Iscjedak iz vagine

Osjetljive grudi

Grčevi i bol u donjem dijelu trbuha i u donjem dijelu leđa, nadudost

Zatvor  
ili proljev

Promjene u apetitu



### PMS (predmenstrualni sindrom)

**Razdoblje oko tjedan dana prije same menstruacije kada mogu biti prisutne skoro sve navedene promjene.**

## Menstrualni proizvodi



**Higijenski ulošci:** postoje jednokratni i višekratni (platneni) ulošci koji se zalijepe na donje rublje. Mijenjaju se svakih 4 do 6 sati ili po potrebi i češće.



**Tampon:** stavlja se u vaginu te ga treba promijeniti svakih 4 sata (po potrebi i češće), jedan tampon najdulje možeš imati do 8 sati.



**Menstrualna čašica:** stavlja se u vaginu, a može se nositi do 12 sati. Prije ponovnog korištenja, potrebno ju je prokuhati i može se dalje koristiti.



**Menstrualne gaćice:** višeslojne perive gaćice koje se mijenjaju dva do tri puta dnevno (ili češće po potrebi).

Koristi proizvode s kojima se osjećaš ugodno. Za prvu menstruaciju, većina djevojčica odabire higijenski uložak, najviše zbog udobnosti i lakoće stavljanja. Za korištenje tampona ili menstrualne čašice, treba malo više iskustva kako bi se ispravno koristili. Ako ćeš isprobati različite proizvode, zapamti da ih upotrebljavaš prema uputama na pakiranju.

## Najčešća pitanja

### Imam grčeve i boli me trbuh, što mi može pomoći?

Pokušaj koristiti grijaći jastučić ili si napravi toplu kupku. Može pomoći i blaga tjelovježba i konzumacija hrane bogate vlaknima (žitarice, mahunarke, voće, povrće). Ako su bolovi jaki, možeš uzeti lijekove protiv bolova, ali se uvijek prije uzimanja konzultiraj s odraslom osobom ili liječnikom/com.

### Kada se trebam obratiti liječniku/ci?

Ako imaš ikakvih pitanja oko menstruacije, slobodno se obrati svojem liječniku ili liječnici. Uvijek možeš i razgovarati s odraslom osobom iz svoje okoline kojoj vjeruješ, a pomoć liječnika/ice svakako zatraži u sljedećim situacijama:

- obilno krvarenje
- jaka bol koja te sprječava u svakodnevnim aktivnostima
- krvarenje narančaste ili crne boje
- neredovita menstruacija
- ostala pitanja i nedoumice oko menstrualnog ciklusa

### Što ako dobijem menstruaciju u školi?

Sasvim je normalno da ne možeš predvidjeti gdje i kada ćeš dobiti menstruaciju. Bilo bi dobro da u školskoj torbi imaš menstrualne proizvode poput rezervnog higijenskog uloška. Ako ih nemaš, uvijek možeš pitati prijateljice, učiteljicu ili razrednicu imaju li uložak. Ako te netko pita imaš li menstruaciju, ti si ta koja odlučuje što ćeš reći.

### Zašto se osjećam razdražljivo/tužno/nervozno prije i za vrijeme menstruacije?

U vrijeme prije menstruacije i za vrijeme menstruacije uobičajene su nagle promjene raspoloženja s obzirom na promjene u našem tijelu (promjene u hormonima). Svaka od nas je drugačija i u tim trenucima nam pomažu različite stvari. Važno je da nađeš nešto što te opušta, veseli i uzmeš vremena za sebe. Uvijek možeš razgovarati s osobom kojoj vjeruješ poput mame, prijateljice ili sestre. One će ti sigurno pružiti podršku, ali i Hrabri telefon je uvijek tu za tebe.

### Mogu li se baviti sportom dok imam menstruaciju?

Naravno! U slučaju da se baviš plivanjem ili bilo kojim drugim vodenim sportom možeš koristiti tampon ili menstrualnu čašicu. Ako imaš bolnu menstruaciju u redu je smanjiti intenzitet treninga.

**Za kraj, želimo da znaš kako je i Hrabri telefon tu za tebe i da nam se uvijek možeš javiti na našu besplatnu i anonimnu telefonsku liniju na broj **116 111**. Ako više voliš tipkati, možeš nam pisati na **savjet@hrabritelefon.hr** ili chat putem stranice **hrabritelefon.hr**. Naša linija i chat su dostupni svakim radnim danom od 9 do 20 sati.**

**Tu smo za tebe!**