



**Mie
sia
czka**

Go
healthy
girl.

**Karolina Sztylek (edukatorka) - autor poradnika**

prawnik, manager, społecznik. Marketerka z 10 letnim doświadczeniem. Jest twórcą kampanii społecznych Go HealthyGirl podejmującej zagadnienia pielęgnacji zdrowia intymnego i wartości jaką jest profilaktyka. Prywatnie w wyniku wykrycia zmian powstałych na skutek wirusa HPV, jest po zabiegu konizacji szyjki macicy. Propagatorka ducha selfcare, wspiera kobiety w procesie dbałości o zdrowie. Konsultant programu "Kraków dla Równości" w obszarze zdrowia.

**Dorota Niewęglowska (ginekolożka) - ekspertka**

absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie. Jej zainteresowania oraz praca zawodowa związane są głównie z kompleksową profilaktyką schorzeń ginekologicznych, nowoczesnym leczeniem zachowawczym i operacyjnym chorób kobiecych.

**Beata Przła (fizjoterapeutka uroginekologiczna) - ekspertka**

trenerka kobiet, założycielka gabinetu Femi Strefa w Krakowie. Zajmuje się profilaktyką i terapią dna miednicy. Pomaga pacjentkom w każdym wieku, poprawić swoje zdrowie, oraz sylwetkę. Specjalizuje się w problemach z rozejściem mięśni prostych brzucha, dysfunkcjami związanymi ze współżyciem, bolesnymi miesiączkami, nietrzymaniem moczu i obniżeniem narządów wewnętrznych, a także terapią blizn. Kocha usprawniać ruchem, a praca z kobietami w ciąży nie jest jej obca.

**Ewelina Zielenska (dietetyk kliniczna) - ekspertka**

Jako dietetyk kliniczny w swojej pracy zajmuje się na co dzień bolesnymi miesiączkami oraz wspieraniem kobiet w procesie zachodzenia w ciążę, dzięki odpowiednio dobranej diecie. Jej praca dyplomowa dotyczyła wpływu diety i suplementacji na płodność kobiet zdrowych, a także cierpiących na PCOS i endometriozę.

Iga Buryta (Paper Addict) - skład i ilustracje**Joanna Rzany (@lothedel_art) - ilustracja okładka**

Czytając nasz poradnik chciałabym żebyś zastanowiła się czym dla Ciebie jest miesiączka? Jakie uczucia lub wydarzenia się z nią wiążą? Czy nazwałabyś okres luksusem XXI? Symbolem zdrowia? Niedocenianym przez wiele menstruujących osób przywilejem? Zwłaszcza w dobie chorób cywilizacyjnych i zmian środowiskowych m.in. PCOS, endometrioza, bezpłodność, napakowane chemią jedzenie, zanieczyszczone powietrze, wysoki poziom stresu. Wszystko to czy tego chcemy czy nie ma wpływ na nasz cykl hormonalny, a więc miesiączkę. Jej nieregularność lub jej brak, a tym samym naszą płodność czy samopoczucie.

Bądź wdzięczna, że ją masz. Zaopiekuj się sobą i docień ten czas! Czas spędzony z Twoim ciałem sam na sam.

Spędź go z przyjemnością,

Karolina

MIESIĄCZKA SYMBOLEM ZDROWIA KOBIETY

Czy wiesz dlaczego ginekolog zawsze pyta o datę ostatniej miesiączki? Znając datę ostatniej miesiączki możliwe jest określenie czy Twoja gospodarka hormonalna funkcjonuje prawidłowo, a także pozwala wykryć inne patologie, gdy zaburzony jest rytm bądź charakter twoich krwawień.

Menstruacja, okres, miesiączka ...



Czym właściwie jest miesiączka?

Kobiece ciało co miesiąc przygotowuje się do zajścia w ciążę i wydania potomstwa na świat. U zdrowej kobiety ten cykl u zdrowej kobiety powtarza się co ok. 21-35 dni. W trakcie tego procesu dochodzi do nieustannej zmiany stężenia hormonów (m.in. estrogenów i progesteronu) które mają bezpośredni wpływ na złuszczenie się nabłonka macicy tzw. endometrium. To właśnie ten nabłonek co miesiąc złuszcza się i jest usuwany w postaci krwi oraz błony śluzowej przez pochwę tzw. krwawienie miesięczne. W trakcie miesiączki kobieta traci od 35 do 80 ml krwi.

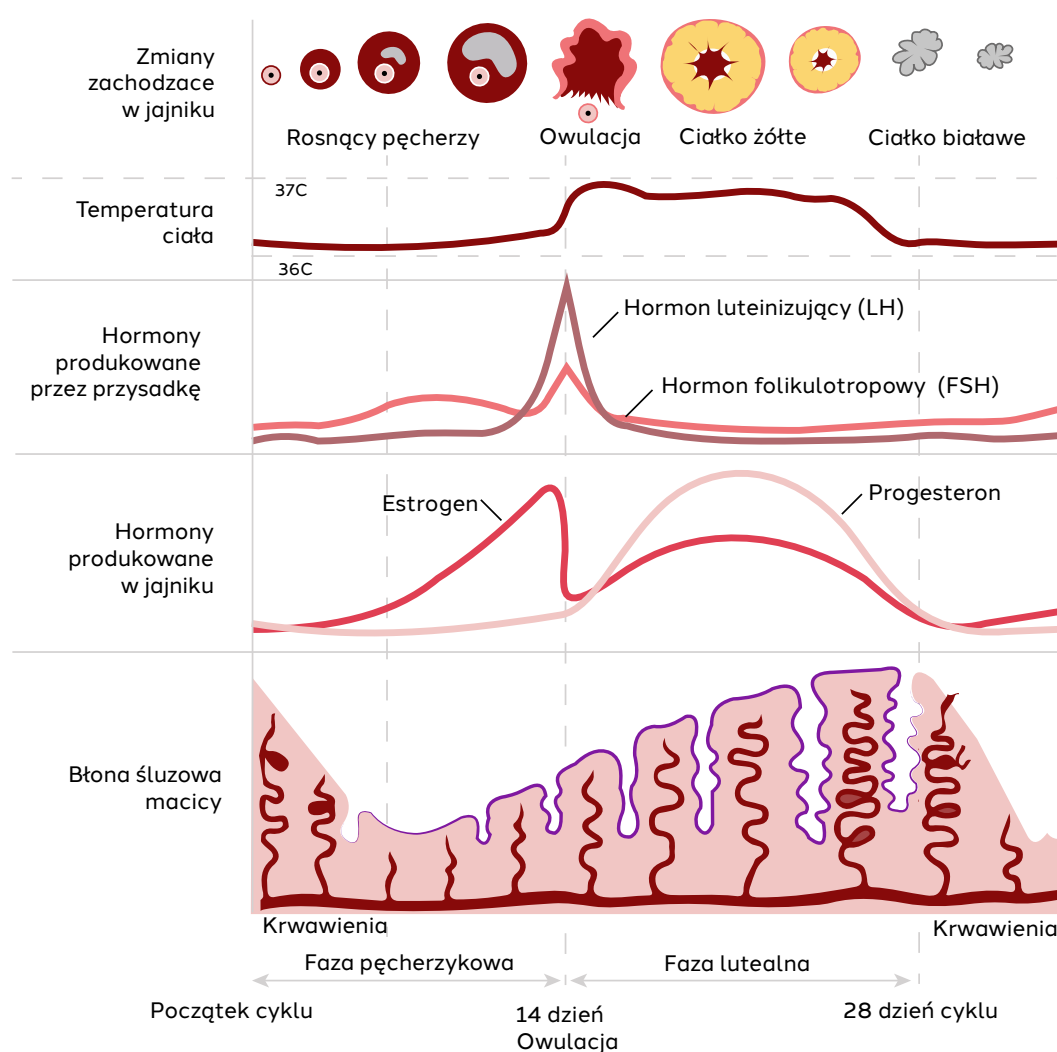
CYKL MIESIĘCZNY KOBIETY

W pierwszej fazie cyklu w jajniku pod wpływem hormonu folikulotropowego FSH dochodzi do wzrostu pęcherzyków Graffa oraz wydzielania estrogenu co przyczynia się do wzrostu endometrium. Dojrzewanie pęcherzyka pozwala uwolnić komórkę jajową, tzw owulacja. Proces ten następuje ok 14 dnia cyklu z miesięczkowego i konieczny jest do zapłodnienia. Jeżeli do niego nie dojdzie komórka jajowa obumiera.

Warto wiedzieć!

Wysoki poziom estrogenów może być przyczyną obfitych miesiączek (rozrost, przerost endometrium), obrzęków, nudności, wymiotów, przyrostu masy ciała, zatrzymywania wody w organizmie, migren czy wzrostu apetytu.

Niski poziom estrogenów może być przyczyną zaburzeń miesięczkowania (skąpe miesiączki), niepłodności, osteoporozy, suchości skóry czy nadmiernego owłosienia.



Pęcherzyk Graafa po owulacji przekształca się tzw. ciało żółte, które wydzie-
la progesteron. Hormon ten odgrywa kluczową rolę w przygotowaniu błony
śluzowej macicy – endometrium do przyjęcia zarodka. Jeśli komórka jajowa nie
zostanie zapłodniona dochodzi do zanikania ciała żółtego i obniżanie poziomu
produkowanych przez nie hormonów (głównie progesteronu). Spadek stężenia
progesteronu, ok. 28 dnia cyklu, wywołuje złuszczenie się niepotrzebnej już błony
śluzowej, czyli menstruację. I wszystko zaczyna się od nowa.

Warto wiedzieć!

Wysoki poziom progesteronu może świadczyć o torbielach jajników czy zmianach
w nadnerczy.

Niski poziom progesteronu charakteryzuje się obfitymi miesiączkami i nieregular-
nymi cyklami, a także problemami z zajściem w ciążę czy trudnościami z utrzymaniem
ciąży. Jednym z charakterystycznych objawów niskiego progesteronu jest spadek
libido.

O CO TYLE HALO?

Podczas tak wielu procesów zachodzących w ciele kobiety faza menstruacyjna jest najbardziej uciążliwa. Bardzo często towarzyszy jej tzw. PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Około 40 - 60% kobiet najczęściej w wieku 25 - 40 lat cierpi na tę jednostkę chorobową powodującą nasilenie zaburzeń emocjonalnych i fizycznych występujących zaraz przed krwawieniem m.in. bolesne skurcze w podbrzuszu, ból pleców, ud, bóle głowy, ból piersi, wymioty czy biegunka. W tym czasie kobiety często skarżą się na gorszą koncentrację, senność, wybuchy gorąca czy rozdrażnienie.

9 - 19%
miesiączkujących
kobiet

ma PMDD

(Przedmiesiączkowe zaburzenia
dysforyczne)

W przebiegu PMDD występują objawy typowe dla PMS, ale charakteryzują się większym natężeniem i dłuższym czasem trwania. Dolegliwości te zaburzają funkcjonowanie w pracy lub szkole, codzienną społeczną aktywność, a także relacje międzyludzkie.

Warto wiedzieć!

Istnieje skala bólu, która pomoże określić Ci „siłę” Twoich dolegliwości podczas miesiączki. Zastanów się jak się czujesz w skali 1-10 przed lub w trakcie pierwszych dwóch dni okresu? Czy ból uniemożliwia Ci codzienne funkcjonowanie np. chodzenie do pracy czy szkoły, wykonywanie codziennych obowiązków? Tak, nie? Jeżeli masz wątpliwości i chcesz rzetelnie przygotować się do rozmowy z lekarzem warto prowadzić i notować swoje obserwacje samopoczucia w ciągu miesiączki np. przez dwa cykle. Ważne jest byś pamiętała, że zarówno zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) jak i zaburzenia dysforyczne (PMDD) są chorobą i lekarz ma obowiązek wdrożyć Ci odpowiednie leczenie.

4 MITY MENSTRUACYJNE

Miesiączka nie powinna boleć!

Wokół miesiączki funkcjonuje przynajmniej kilka nieprawdziwych mitów, które umacniają nas w poczuciu że okres to “przekleństwo”.

1) MIESIĄCZKA BOLI. TAKA PANI URODA!

Ból menstruacyjny związany z skurczami jakie wykonuje macica by złuszczyć śluzówkę nie powinien utrudniać Ci codziennego funkcjonowania. Jeżeli okres to dla Ciebie czas ciągłego zażywania środków przeciwbólowych i innych nieprzyjemnych dolegliwości (wymioty, biegunka czy migrena). Skonsultuj się z ginekologiem, fizjoterapeutką uroginekologiczną, endokrynologiem lub dietetykiem. Wykonaj pełny zestaw badań. Nie poddawaj się i szukaj przyczyny złego samopoczucia. Masz prawo do życia bez bólu.

2) PMS TO CZAS NA FAST FOOD I NIEZDROWE PRZEKĄSKI

PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego) to czas przygotowania naszego organizmu na krwawienie stąd nasz mózg wysyła nam sygnały by wzmocnić organizm i uzupełnić “zapasy” są to tzw. okresowe zachcianki. Wszystko z umiarem. Nie oddawajmy się wyłącznie słodkim uciechom! Podczas okresu unikajmy słonych i ostrych przekąsek. Zamiast tego uzupełnijmy jadłospis o lekkostrawne produkty m.in. zielone warzywa, orzechy lub ziołowe herbaty. Od razu pocujemy się lepiej!

3) ZŁE SAMOPOCZUCIE PRZED OKRESEM = ZERO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Umiarkowana aktywność fizyczna podczas miesiączki jest naturalnym lekarstwem na ból. Spacer, joga, pilates pomogą Ci rozluźnić już napięte mięśnie dna miednicy. Ruch będzie działał na obolałe ciało kojąco, a wydzielające się podczas niego endorfiny poprawiają Ci samopoczucie.

4) PMS = JESTEM ZŁA. NIE PODCHODŹ!

Nic tak nie pomaga podczas okresu jak “ukochanie” własnego ciała. Opatulenie go kocem, ogrzanie brzucha termoforem, poświęcenie mu więcej uwagi niż zwykle. Pozwolenie sobie w tym czasie na więcej miłości czy przytulania na pewno naturalnie załagodzi wahania nastrojów spowodowane najczęściej skokami poziomu prolaktyny. Dotyk działa antystresowo, powoduje wydzielanie endorfin tzw. hormonów szczęścia, które korzystnie wpływają na samopoczucie, zmniejszając uczucie lęku. Dzięki dotykowi zmniejsza się poziom hormonu stresu, kortyzolu, a rośnie poziom oksytocyny.*W przypadku poważnych zaburzeń nastroju zawsze powinnaś mieć rozmawiać o tym z swoim lekarzem.

Sposób w jakim mówimy o miesiączce ma znaczenie. Jest to komunikat, który kształtuje wyobrażenie o okresie wśród naszych dzieci. Zarówno chłopców jak i dziewczynek. Im bardziej nacechowany jest negatywnymi skojarzeniami tym bardziej umacnia nas to w przekonaniu, że jest coś co nasz organizm powinien wyrzec. Już od najmłodszych lat stawiamy same siebie w złym położeniu, ciągłej walki z swoim organizmem.

Jako ginekolog z niepokojem obserwuję coraz młodsze kobiety, które przychodzą do gabinetów prosząc o środki antykoncepcyjne tylko po to by nie mieć okresu lub pytają o zabiegi ginekologiczne, które mogą im to zagwarantować. Żyjemy w czasach w których ciało traktujemy jako przedmiot codziennego użytku. Jeżeli nie działa tak jak chcemy próbujemy go zmodyfikować nie zastanawiając się jakie są tego długoterminowe konsekwencje

- mówi ginekolog Dorota Niewęgłowska, ekspertka Go Healthy Girl

Przyczyną bolesnych miesiączek między innymi mogą być:

- zaburzenia hormonalne
- dominacja estrogenowa (brak równowagi między progesteronem, a estrogenem)
- niedobory składników odżywczych
- stan zapalny
- niedoczynność tarczycy
- torbiele, mięśniaki
- endometrioza
- PCOS
- zrosty zapalne (np. nawracające infekcje intymne)
- duża produkcja prostaglandyn, które pobudzają skurcze mięśni macicy

CO MOŻESZ ZROBIĆ Z BÓLEM MENSTRUACYJNYM I PMS?

Kto może Ci pomóc przy nawracających bólach miesięczkowych?

- ginekolog
- fizjoterapeuta uroginekologiczna lub osteopata
- psycholog
- dietetyk (ziołolecznictwo) / naturoterapeuta

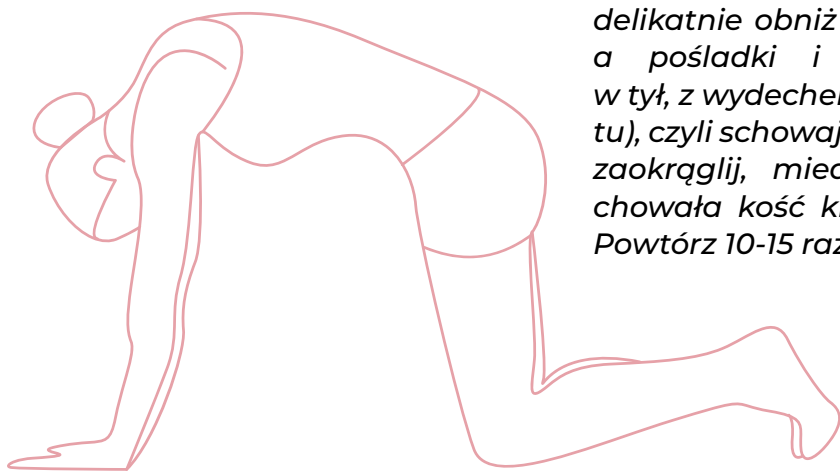
Co możesz zrobić sama dla siebie?

- ciepłe okłady na podbrzusze
- ćwiczenia oddechowe torem przeponowym
- delikatne, spokojne ćwiczenia fizyczne, z intencją poruszenia miednicy, bioder i tułowia (joga, pilates)
- delikatny masaż brzucha, a także okolic lędźwiowo- krzyżowej
- wibracje
- kinesiotaping

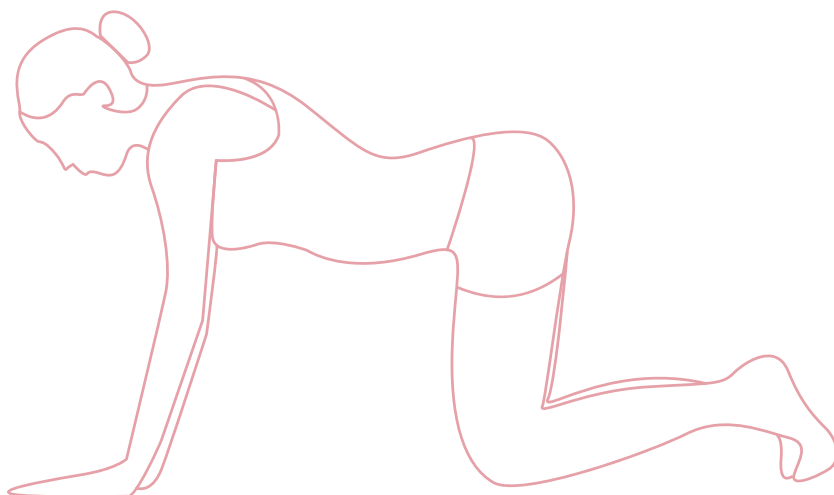
Znajdź czas na filiżankę herbaty ziołowej (rumianku, melisy) przed rozpoczęciem krwawienia lub dłuższy spacer. Może masz ochotę potańczyć w kuchni? Twoja miednica Cię za to pokocha

- zachęca Beata Przała, fizjoterapeutka uroginekologiczna

■ Kocie grzbiety

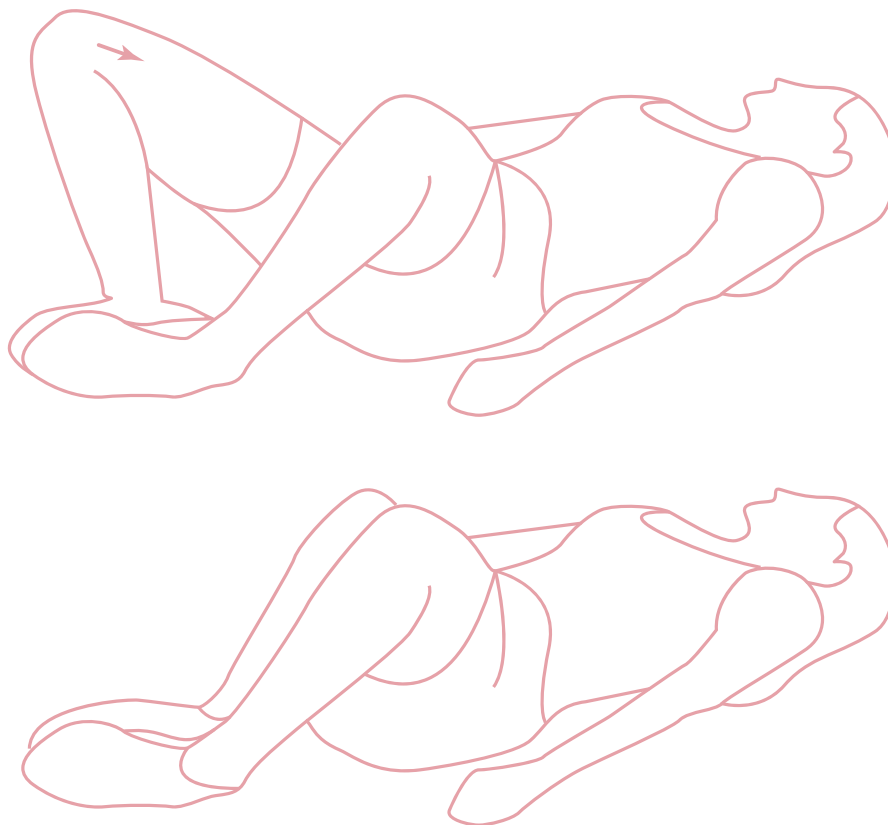


Pozycja wyjściowa klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami, plecy proste. Ruch: z wdechem zadrzyj głowę do góry, ściągnij łopatki, delikatnie obniż odcinek lędźwiowy kręgosłupa, a pośladki i miednicę mocniej wypchnij w tył, z wydechem odwrotnie (do kociego grzbietu), czyli schowaj głowę między ramionami, plecy zaokrąglaj, miednicę podwiń pod siebie, jakbyś chowała kość krzyżową i ogonową pod siebie. Powtórz 10-15 razy.



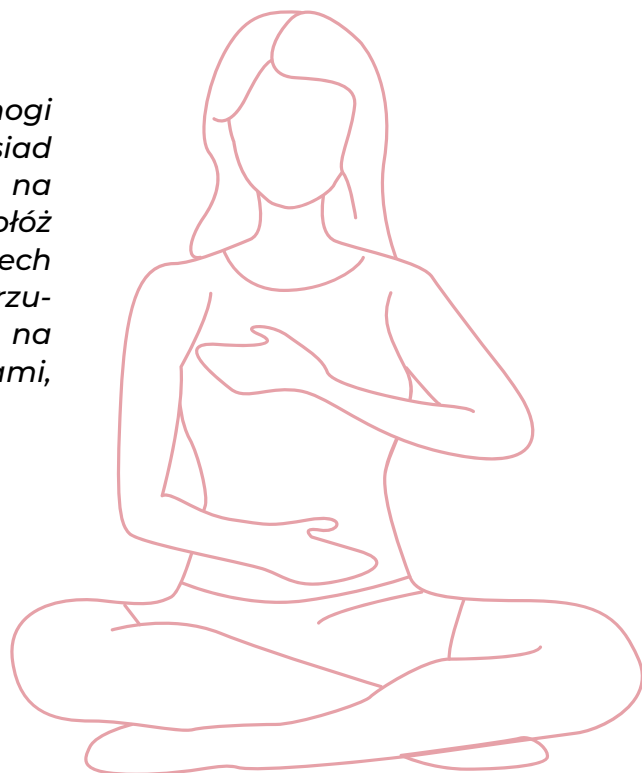
Otwarcie bioder

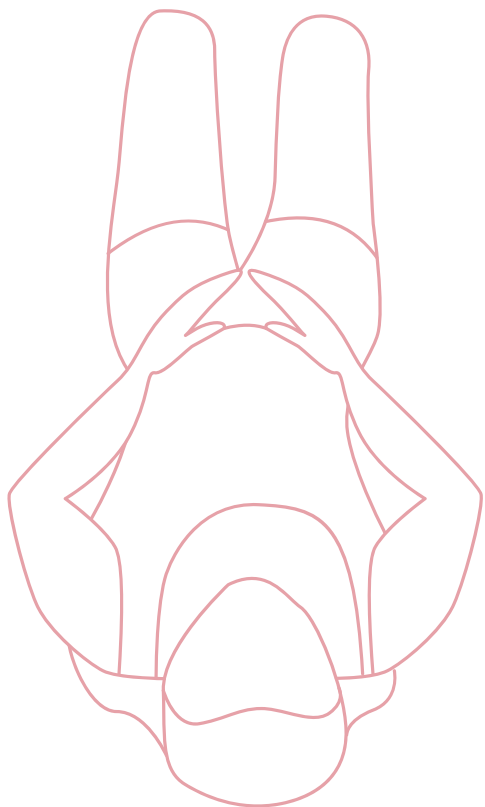
Pozycja wyjściowa leżenie na plecach. Ugnij nogi w kolanach, stopy na podłodze, stopy są złączone razem, a kolana na zewnątrz (pozycja żaby). Teraz przesun kolano prawe tak, by znalazło się na lewym, wróć do żaby, powtórz na drugą stronę. Poczuj, jak ćwiczenie pięknie mobilizuje twoja miednicę, biodra i rozluźnia stawy krzyżowo- biodrowe! Powtórz 10 razy.



Oddech do brzucha

Pozycja wyjściowa leżenie na plecach nogi zgięte, lub siad skrzyżny, plecy proste, lub siad na krześle plecy proste. Prawą rękę połóż na brzuchu w okolicy i poniżej pępka, lewą połóż na klatce piersiowej. Zamknij oczy. Weź wdech (nosem) do brzucha, poczuj jak ręka na brzuchu lekko się unosi, ale jednocześnie ręka na klatce pozostaje nieruchoma, wydech ustami, brzuch miękko opada. Powtórz 5-10 razy.





Oddech do miednicy

Pozycja wyjściowa leżenie na plecach, nogi zgięte lub pozycja żaby (patrz ćwiczenie 2), ręce połów na podbrzuszu tak, aby kciuki były w okolicy pępka, na reszta palców w kierunku łona. Weź rozluźniający wdech nosem, znów poczuj, że powietrze kierujesz do brzucha, ale i niżej w stronę podbrzusza i miednicy, ręce lekko się unoszą (falują z ruchem oddechu), wydech, ręce się obniżają, brzuch i podbrzusze opada. Poczuć że z każdym wdechem i wydechem powietrze dopływa do Twojego ciała, miękko rozluźniając przestrzeń gdzie kierujesz powietrze. Powtórz 5-10 razy.

TOP 3 ŚRODKÓW HIGIENY INTYMNEJ

Proponowane przez nas środki higieniczne stosowane podczas miesiączki i do codziennej pielęgnacji.

1. Podpaski i tampony (nie chlorowane). 100 % bawełny.

**Środki higieniczne chlorowane zmieniają nasze PH skóry, mogą powodować podrażnienia, a także przyczynić się do utrzymywania infekcji intymnych. Substancje zawarte na podpaskach, m.in. ksenoestrogeny łatwo przedostają się do organizmu powodując zaburzenia hormonalne.*

2. Kubeczki menstruacyjne.

Kubeczki o sprawdzonym składzie, który nie będzie ingerował w naszą wrażliwą błonę śluzową.

**Pamiętajmy, że kubeczków nie powinny stosować dziewczyny chorujące na endometriozę. Im mniejsza ingerencja ciał obcych na już bardzo schorowaną błonę śluzową tym lepiej.*

3. Majtki menstruacyjne.

Polecane przez nas, szczególnie dla kobiet, dziewczyn które cierpią na bardzo bolesne miesiączki. Wygodne majtki to trochę luzu dla napiętych mięśni dna miednicy, tym samym lepsze samopoczucie.

oraz

- **Wkładki higieniczne (nie chlorowane). 100 % bawełny.**

*Pamiętajmy, że wkładki nie muszą być używane przez cały czas. Dajmy odpocząć swojej waginie.

- **Woda i zioła do podmywania się na co dzień.**

*Nie używaj na co dzień środków chemicznych do mycia swoich miejsc intymnych (srom, wagina). Mydliny zmieniają nasze PH i mają wpływ na naszą skłonność do infekcji intymnych (bakteryjnych i grzybiczych). Do podmywania się świetnie sprawdza się napar z rumianku czy nagietka, także podczas infekcji intymnych.

Czy wiesz że...?

To co jemy, to co dzieje się na co dzień w naszych jelitach może mieć wpływ na występowanie u nas infekcji intymnych. Uważajmy np. na cukier i drożdże które są często są składnikami naszej diety, a mają znaczący wpływ na rozwój grzybów w naszym organizmie. Natomiast bakterie wydalone przez nas z kałem zatrzymują się na odbycie i przy codziennej higienie podmywając się możemy je przenieść w okolice pochwy i tym samym zagwarantować sobie upławy, swędzenie i pieczenie. Dlatego, warto podmywać się od pochwy w górę, a nie w dół.

CO JEŚĆ I NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ BY CZUĆ SIĘ LEPIEJ PODCZAS MIESIĄCZKI?

Wsparcie wątroby, która jest odpowiedzialna między innymi za usuwanie nadmiaru estrogenów, które mogą powodować zaburzenia hormonalne powodując bolesne miesiączki.

- Ostropest plamisty (dodać na przykład do koktajlu, czy zmielić do zupy)
- Czosnek i cebula wspiera prawidłowy detoks estrogenów,
- DIMy - związek powstający podczas trawienia warzyw krzyżowych (brokuł, brukselka, kalafior, kapusta, kiełki brokuła)
- Marchew surowa - eliminacja estrogenowa. Specyficzny błonnik, który wiąże (wyłapuje) estrogeny. Zawarte w marchwi beta karoteny zwiększają wydzielanie żółci, a wraz z żółcią pozbywamy się estrogenów. Postaraj się, aby najwięcej było jej w diecie w drugiej połowie cyklu,
- Zioła: Tymianek, oregano, kurkuma

Czego unikać?

- Produktów wysoko przetworzonych i kwasów tłuszczowych trans (gotowce, słodycze, fast food, wyroby cukiernicze, batoniki, ciastka, sery topione, twarde margaryny)
- Nadmiernego spożycia tłuszczów nasyconych (wieprzowina, masło, smalec).
*ale, też bez przesady:)
- Niedostateczna podaż tłuszczu w diecie skutkuje także zaburzeniami ze strony układu rozrodczego – to z cholesterolu powstają zarówno żeńskie jak i męskie hormony płciowe.
- Mięsa i ryb niskiej jakości – najlepiej wybierać mięso ekologiczne oraz ryby z certyfikatem MSC
- Alkoholu - nasila stan zapalny
- Pszenicy – między innymi dlatego, że przyskany jest glifosatem, który niekorzystnie działa na naszą florę bakteryjną oraz zawiera ksenoestrogeny, które zaburzają równowagę hormonalną
- Zbyt dużej ilości kwasów tłuszczowych Omega-6 – działanie prozapalne (olej słonecznikowy, olej rzepakowy, olej kukurydziany, olej sojowy)

*Nasz hormon PROGESTERON jest bardzo ważny w kontekście Zespołu Napięcia Przedmiesiączkowego (PMS) i bólów miesięczkowych. Odpowiedni jego poziom będzie sprzyjał bezbolesnym miesiączkom i zmniejszeniu PMS. czas infekcji intymnych.

Jakich składników witamin i minerałów potrzebujesz podczas miesiączki?

- Witamina C (papryka, brokuły, brukselka, owoc dzikiej róży, czarne porzeczki)
- Żelazo (podroby, wołowina, żółtko jajka, czerwona soczewica, biała fasola)
- Witamina B12 (jaja kurze, mięso dobrej jakości)
- Cynk (wątróbka, sery żółte, jaja, pestki dyni, pestki słonecznika, tuńczyk)
- Witamina E (orzechy laskowe, pestki dyni, awokado, granat, marchew)
- L-arginina (mięso, nasiona dyni, owoce morze, orzechy, soczewica)
- Witamina B6 (ryby, wątróbka, produkty pełnoziarniste, żółtko jajka, orzechy, awokado)
- Wapń (białe sery, jogurty naturalne, kefir, maślanki, ser feta, mozzarella, parmezan)
- Unikaj długich przerw między posiłkami. Najkorzystniejsze będą przerwy 3-3,5h

Co możesz jeszcze wprowadzić do jadłospisu by zmniejszyć ból podczas okresu?

- Różnorodne warzywa
- Owoce jagodowe, cytrusowe
- Kasze
- Nasiona roślin strączkowych
- Orzechy
- Oliwa z oliwek,
- Olej lniany, olej z wiesiołka, olej z czarnuszki (na tych olejach nie smażymy)
- Cholesterol jest potrzebny do tworzenia hormonów - krewetki, jajka
- Omega-3- łosoś, pstrąg

Warto również skorzystać z mocy ziół:

- Krwawnik – łagodzi skurcze i działa przeciwbólowo
- Maca (żeń-szeń peruwiański) - reguluje gospodarkę hormonalną, łagodzi objawy PMS, takie jak bolesność piersi, zatrzymanie wody, brak energii czy wahania nastroju
- Rumianek, liście malin, zielona herbata dobrej jakości
- Picie naparu z imbiru codziennie w drugiej połowie cyklu może skutecznie złagodzić skurcze w czasie miesiączki

Śpij 8-10h, zasypiaj najpóźniej o 22:30. Dzięki regeneracji nocnej pozbywamy się nadmiaru hormonu stresu. Dbaj o swoją aktywność fizyczną– dzięki aktywności fizycznej jesteśmy lepiej dotlenieni, dzięki poprawie krążenia. Badania pokazują, że regularna aktywność fizyczna prowadzi do obniżenia estrogenów. Ruch naturalnie reguluje nasz poziom hormonów

- mówi Ewelina Zielenska, dietetyk kliniczny ekspert Go Healthy Girl

Suplementy, które każda kobieta powinna znać przy problemach z bolesnymi miesiączkami:

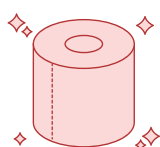
- Magnez w dawce około 400-500 mg dziennie
- Witamina D3 – 4000 j.m. dziennie (warto wykonać badania, aby ustalić dawkę)
- Omega 3 EPA DHA – około 2g dziennie

ZDROWIE MENSTRUACYJNE W PRACY

Szacuje się, że w ciągu całego życia kobieta ma okres od 350 do 480 razy. Czas krwawienia waha się od trzech do siedmiu dni, a kobieta krwawi w sumie od 7 do 9 lat, co stanowi 10-13 proc. czasu jej życia. Nie zostawiaj okresu za drzwiami! Społeczna stygmatyzacja i postrzeganie miesiączki jako tabu dotyka nas, także w pracy. Jako kobiety spędzamy średnio 8-10 h dziennie w firmie. Co oznacza, że nie zostawiamy krwawienia i naszego samopoczucia związanego z miesiączką za drzwiami.

Ruszyliśmy z projektem #pracujemenstruuje Natury nie oszukasz! by złamać tabu menstruacyjne w pracy. Co robimy? edukujemy na temat zdrowia miesięczkowego i zachęcamy do wprowadzenia zmian w swoim środowisku pracy.

CO MOŻESZ ZROBIĆ W SWOIM MIEJSCU PRACY?



- Środki higieniczne,
- papier toaletowy z łazience,
- toaleta z bidetem,
- mokre chusteczki,
- dodatkowe kosze na odpady higieniczne



Zachęcamy do rozmowy o samopoczuciu podczas miesiączki w pracy, także z kolegami z zespołu:)

*Jeżeli czujecie się z tym ok



Wspierajmy inne kobiety, kształtujmy nowy „pozytywny” język gdy mówimy o menstruacji.

Jak rozmawiać z córką o miesiączce?

Pierwsza miesiączka to trudny czas dla dziewczynki, młodej kobiety. W tym czasie tj. między 9-14 lat zachodzi wiele zmian w jej ciele. Hormony szaleją, a przy okazji tego biologicznego zamieszania pojawia się pierwsze krwawienie.

O czym warto pamiętać?

- Udostępnij jej materiały edukacyjne. Może podsuń pierwszą illustrowaną książkę o okresie dostępną na yourkaya.com lub moonka.pl?
- Spędźcie razem czas. Opowiedz historię swojego dojrzewania. Może oglądniij wspólnie film, który opowie o trudnych emocjach, traktuje o siostrzeństwie.
- Wybierzcie wspólnie odpowiednie środki menstruacyjne. Niekoniecznie w drogerii czy aptece. Może na początek warto zakupy zrobić online w domowym zaciszu?
- Wypraw “okresowe przyjęcie” i powitaj ją w klubie zapraszając przyjaciółkę, starszą siostrę czy ulubioną ciocię. Cieszcie się z spędzonego wspólnie czasu. Tak ważnego dla niej.
- Porozmawiaj z córką o gorszym samopoczuciu, bólu brzucha i innych dolegliwościach, które mogą ją zaniepokoić. Zapewnij ją, że zawsze w razie problemu może przyjść do Ciebie.
- Porozmawiaj o okresie z tatą i bratem:) Ciepłe słowo, wsparcie i umiejętność rozmowy o jej samopoczuciu będą dla młodej dorosłej wyjątkowo ważne.
- Pomyśl czy za jakiś czas nie warto było porozmawiać o pierwszej wizycie u ginekologa?

***Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników zaleca by pierwsza wizyta u ginekologa odbyła się między 12, a 15 rokiem życia.**

P.S Pamiętaj nie musisz być “super mamą” w razie potrzeby zwróć się po wsparcie do psychologa czy ginekolożki. Poczytaj, porozmawiaj o swoich wątpliwościach z przyjaciółką. To może być trudny czas dla Was obu. Pozwól sobie na to.



Kontakt

karolina @gohealthygirl.com | 509 783 461

FB @GHGkrk | IG @goheaelthygirl

www.gohealthygirl.com