

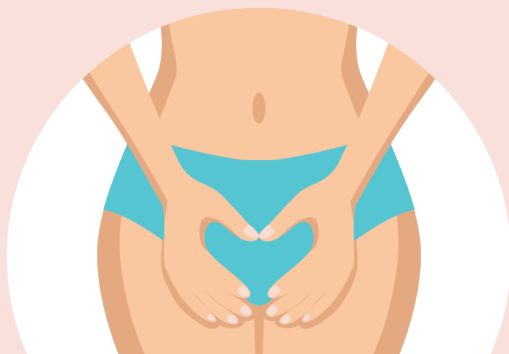
JAK FUNGUJE

ŽENSKÉ TĚLO

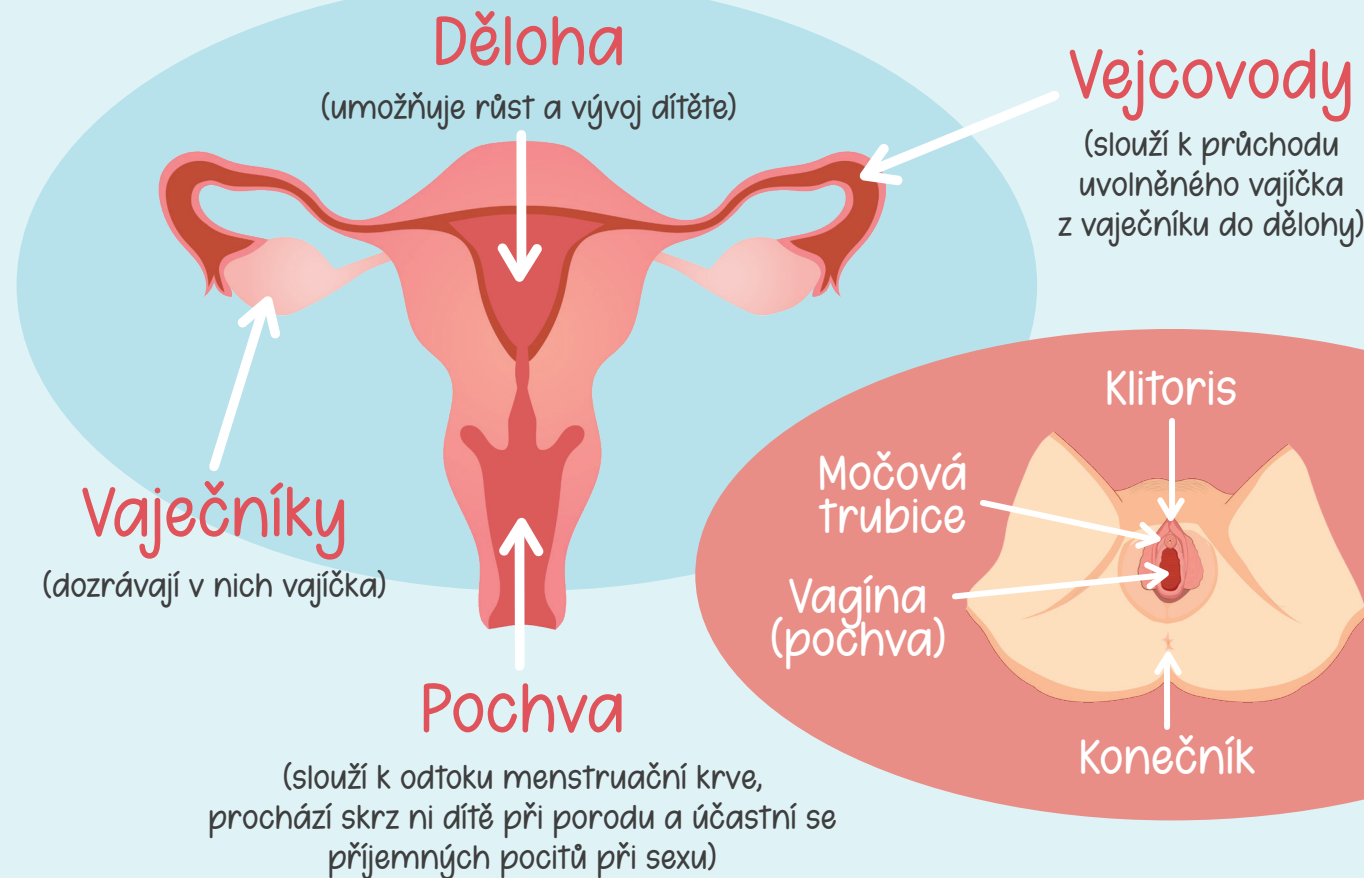


CO SE V TÉTO BROŽUŘE DOZVÍŠ?

1. Co to jsou ženské pohlavní orgány?
2. Co se skrývá pod názvem dospívání?
3. Jaké jsou změny ženského organismu v průběhu života?
4. Informace o menstruaci.



DŮLEŽITÉ ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY



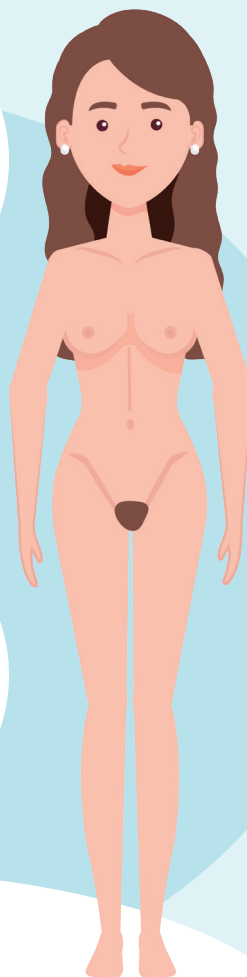
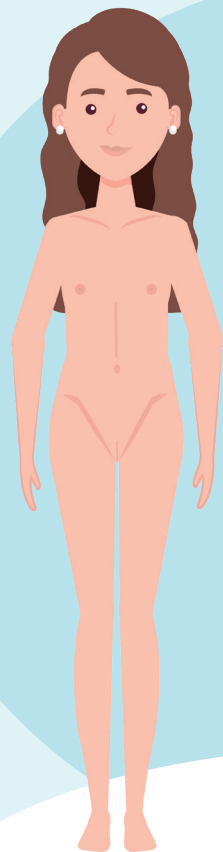
DOSPÍVÁNÍ

...jinými slovy
„puberta“

Začíná
u každé dívky
v jiném věku.

Mění se
tělo i chování
dívky.

Mohou
za to
hormony.



ZMĚNY TĚLA V PUBERTĚ



Mění se tvar těla dívky.

Tělo dívky roste do výšky.

Zakulacují se boky.

Zvýrazňuje se pas.

Rostou prsa.

Objevuje se první menstruace.

Roste ochlupení v podpaží,
na intimních místech, na rukou, na nohou.

Na obličeji se objevují pupínky (akné, vřídky).

MENSTRUACE

Jinak také „menzes“, perioda, měsíčky.

Je to běžný, normální jev.

Je součástí života každé ženy.

Je to známka zdraví a dospělosti.

1. menstruace se objevuje u každé dívky v jiném věku.

Začátek bývá obvykle mezi 9. — 15. rokem života

Znamená to, že se z tebe stává žena a že již můžeš mít dítě.

Každý měsíc se z vaječníku uvolňuje jedno zralé vajíčko.

Uvolněné vajíčko putuje vejcovodem do dělohy.



V děloze vajíčko čeká na případné oplodnění (na mužskou spermii).

Pokud k oplodnění vajíčka (mužskou spermii) nedojde, vajíčko se s děložní sliznicí vyloučí z těla ven.

Začíná menstruační krvácení (krvácení z vaginy).

Krvácení je první den slabší, poté zesiluje a ke konci zase zeslabuje.

Trvá 5 — 7 dní.

Dochází k ní každý měsíc.

Zapisuj si začátek a konec menstruace do menstruačního kalendáře.

Během menstruace Tě mohou provázet nepříjemné pocity (bolesti v podbřišku, bolesti hlavy, změny nálad, můžeš být více unavená, ...), vše je normální.

HYGIENICKÉ POMŮCKY PŘI MENSTRUACI

vložky



menstruační kalíšek



menstruační kalhotky



tampony



MENSTRUAČNÍ VLOŽKY

Jsou ze savého materiálu.

Vlepují se do kalhotek.

Mají různou velikost podle intenzity menstruačního krvácení.

Mění se podle potřeby (co 3 hodiny).

Lze je použít i na noc (na spaní).

Nechodí se s nimi do bazénu.

Nevhazují se do záchodu (ale do odpadkového koše).

Použitou vložku bys měla zabalit do obalu či toaletního papíru (před odhozením do odpadkového koše).

Před i po výměně vložek si vždy umyj ruce.

Pokud se vložky nevymění, nebudou dobře sát a bude přes ně protékat menstruační krev.

Vždy měj zásobu vložek u sebe.



MENSTRUAČNÍ TAMPONY

Vypadají jako srolované ruličky se šňůrkou na jednom konci.

Jsou ze savého materiálu.

Mají různou velikost podle intenzity menstruačního krvácení.

Mění se podle potřeby (co 3 — 4 hodiny).

Lze je použít i na noc (na spaní).

Zavádí se do pochvy (vaginy), kde vstřebávají menstruační krev.

Zavádí se do pochvy (vaginy) na délku prstu.

Na svém konci mají šňůrku, která vyčnívá z pochvy (z vaginy) a která Ti usnadní jejich vytažení.

Před zavedením si vždy umyj ruce.

Můžeš se s nimi koupat v bazénu.

Ihned po vykoupání v bazénu tampon vytáhni.



MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK

Vypadá jako mininálevka, minitrychtýřek.

Sbírá se do něj menstruační krev.

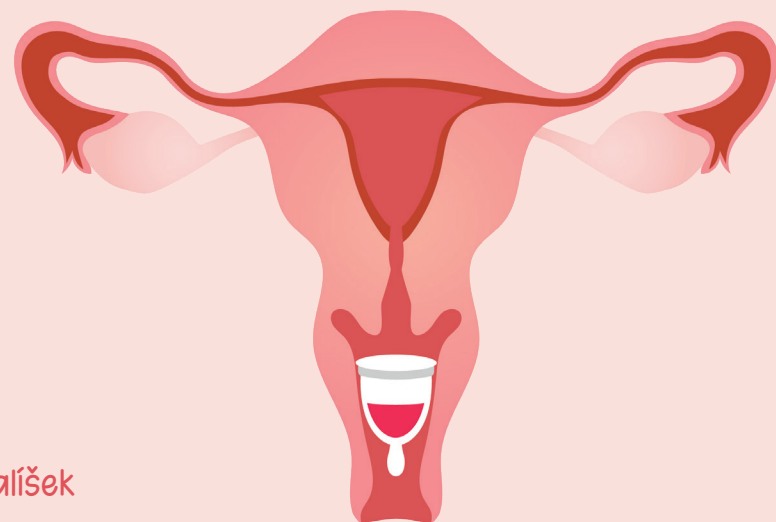
Na konci má stopku (úchyt), který Ti pomůže kalíšek vyjmout z pochvy (vaginy).

Zavádí se do pochvy (vaginy) jako tampon.

Vydrží 4 — 5 hodin, poté je nutné kalíšek vytáhnout, vylít menstruační krev, opláchnout kalíšek teplou vodou a opět zavést.

Délka jedné aplikace záleží na intenzitě menstruačního krvácení.

Po skončení menstruace se kalíšek musí vyvarit a uložit na čisté místo.



MENSTRUAČNÍ KALHOTKY

Ochrání Tě po celou dobu menstruace.

Vypadají jako obyčejné kalhotky.

Mají v sobě všitou funkční vložku, která vstřebává menstruační krev.

Mohou se používat 8 — 12 hodin (podle intenzity menstruačního krvácení).

Po použití se musí kalhotky vyprat nebo opláchnout teplou vodou.

Mohou se používat současně s menstruačními tampony nebo s menstruačním kalíškem.



OBEČNÉ RADY BĚHEM MENSTRUACE



Omývej si intimní místa každý den i 2 x denně vodou nebo intimními mýdly.

Čisté kalhotky si oblékej každý den.

V době menstruace se sprchuj.



Často si vyměňuj hygienické pomůcky (vložky, tampony, kalíšek, kalhotky).

Intimní místa udržuj v čistotě a suchu.



S hygienickými pomůckami můžeš cestovat, běhat, jezdit na kole, tancovat, spát, cokoli Tě napadne...

Menstruace není trapné téma a nemusíš se za ni stydět. Je součástí života každé ženy.

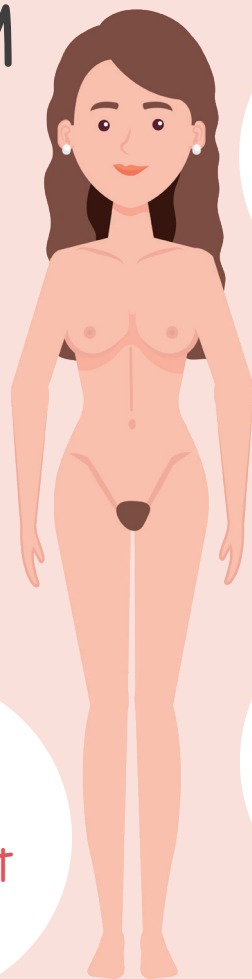
KLIMAKTERIUM

... jinými slovy „přechod“

Tělo ženy se s přibývajícím věkem mění.

Mizí pravidelná menstruace.

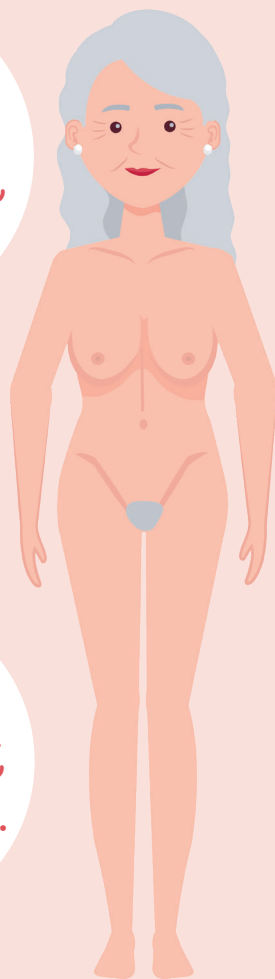
Žena ztrácí schopnost mít dítě.



U ženy se objevují návaly horka, pocení...



... objevuje se nespavost, bolesti hlavy...



V obličeji přibývají vrásky, šediví vlasy.

Kosti jsou křehčí...

... změny nálad, suchá kůže.



Žena stárne.



Žena je jedinečná a krásná bytost. Važ si sebe a svého těla. MĚJ SE RÁDA...

Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.

IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO PROJEKTU: 44613/2020/OKD

NÁZEV PROJEKTU: Edukace mladých dívek s mentálním postižením
v oblasti sexuálního zdraví a gynekologické prevence



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ