

LBRIS

We know
books

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Gabriela Anghel
Corectură: Georgeta Nicolae

Original Title: Welcome To Your Period
Text copyright © 2019 Yumi Stynes & Dr Melissa Kang
Illustration copyright © 2019 Jenny Latham
Series design copyright © 2019 Hardie Grant Children's Publishing
First published in Australia by Hardie Grant Children's Publishing
All rights reserved including the rights of reproduction in whole or
in part in any form.

Copyright © 2022 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STYNES, YUMI

Bun venit la menstruație! / Yumi Stynes & Melissa Kang ;
trad.: Alina Dabija. - București : Prestige, 2022
ISBN 978-606-9609-53-8

I. Kang, Melissa
II. Dabija, Alina (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33
www.edituraprestige.ro
www.facebook.com/edituraprestigeoficial



YUMI STYNES & DR MELISSA KANG

BUN VENIT
LA
MENSTRUATIE!

Traducător Alina Dabija

PRESTIGE
București · 2022



IBDIS | We know books Cuprins

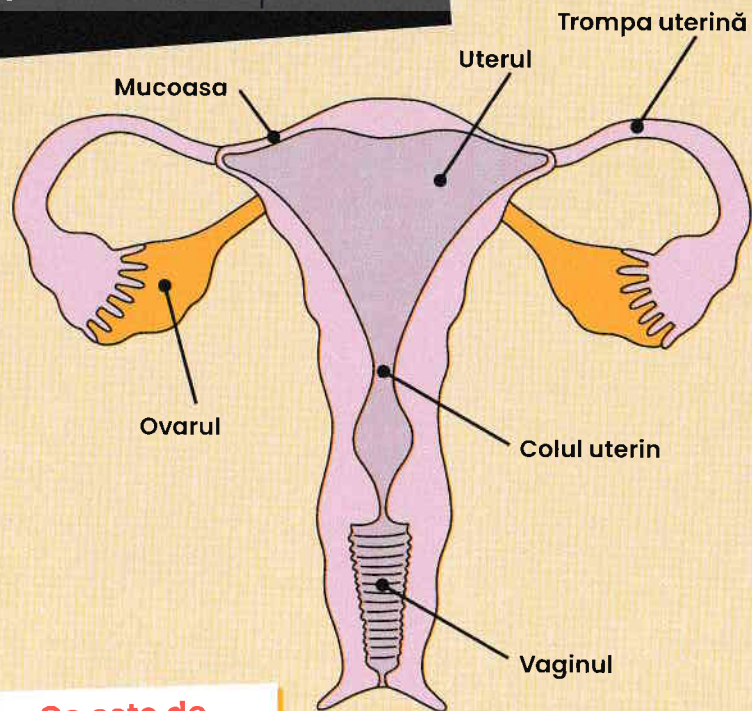


BUN-VENIT LA CICLU!	1
ELEMENTE DE BAZĂ	4
ÎMI FAC GRIJI CĂ NU VOI AVEA NICIODATĂ CICLU ..	14
ÎNAINTE SĂ ÎȚI VINĂ CICLUL	18
FII PREGĂTITĂ CU O GENTUȚĂ ÎN PERMANENȚĂ	20
SURPRIZĂ, A VENIT!	
Cum să îți gestionezi primul ciclu	26
CUM SĂ DAI VESTEA	30
ȚI-A VENIT!	
Sărbătorește dând o petrecere!	32
NU POT SĂ DISCUT CU PĂRINȚII MEI DESPRE CICLU!	36
CE SE ÎNTÂMPLĂ DUPĂ PRIMUL CICLU?	40
CUM SĂ ÎȚI GESTIONEZI CICLUL:	
Absorbantele, tamponanele și altele	42
ȚINE EVIDENȚA CICLULUI TĂU	58



PROVOCĂRILE CICLULUI	64
La școală	70
Când faci sport	74
Zilele de înot	76
Petrecerile în pijama	80
Mersul cu cortul	84
Locuiesc cu tata	87
Măsurile de urgență	90
CE SĂ FACI DACĂ TE SIMȚI ÎNGROZITOR	92
CUM SĂ GESTIONEZI DURERILE MENSTRUALE	96
POT SĂ ÎMI OPRESC CICLUL?	102
IGIENA ȘI CICLUL	108
CE CRED BĂIEȚII DESPRE CICLU?	110
A FI UN ALIAT: O INTRODUCERE	112
CICLUL ȘI MEDIUL ÎNCONJURĂTOR	114
DESPRE VAGIN	120
MINUNATA PUBERTATE	122
E VREO PROBLEMĂ?	126
CE ESTE SĂRĂCIA MENSTRUALĂ?	135
CICLUL ȘI SEXUL	136
INCREDIBILUL CICLU HORMONAL LUNAR	148
JURĂMÂNTUL CAMPIOANELOR LA CICLU	152
DEZVOLTĂ-ȚI VOCABULARUL!	154
MAI MULTE!	158





Ce este de fapt ciclul?

Ciclul este o sângerare normală, care iese din vagin cam o dată pe lună și care ține de obicei aproximativ cinci zile. Reprezintă practic eliminarea periodică a mucoasei uterului. Este cunoscut și sub denumirea de menstruație.

Atât de simplu este și, crede-ne, te vei descurca!

Cui îi vine ciclul?

Dacă ai un un uter, atunci, cel mai probabil, vei avea ciclul!

Când apare?

Primul ciclu apare odată cu pubertatea (pentru mai multe informații despre pubertate, vezi pagina 122). Vârsta medie este între 12 ani și jumătate și 13 ani, însă limitele variază, poți avea doar 10 ani sau deja 15 ani, iar la unele fete apare chiar și mai devreme sau mai târziu.

De cele mai multe ori, sunt anumite semne când îți vine primul ciclu. Mergi la pagina 151 pentru a afla mai multe.

Cât timp durează?

Sângerarea propriu-zisă

Pentru majoritatea adolescentelor, sângerarea ține de la două până la șapte zile, cu o medie de aproximativ cinci zile.

Ciclul menstrual

Ciclul tău se calculează începând cu prima zi de menstruație, când sângerezi, până la prima zi a menstruației următoare. Poate dura câțiva ani până când ciclul tău menstrual își va stabili propriul tipar. De obicei durează 28–32 de zile, variind de la o persoană la alta, dar și de la o lună la alta. Adolescencele pot avea diferențe mai mari (21–45 de zile). Pentru a afla mai multe despre ciclul tău menstrual, vezi pagina 148.



Odată ce îți apare ciclul, în mod normal îl ai pentru următorii 30-40 de ani, întrerupt doar de sarcină și de naștere, dacă ai copii, până la menopauză. Menopauza apare atunci când sistemul tău de reproducere se oprește și nu mai poți face copii. Vârsta medie la care o persoană ajunge la menopauză este de 51 de ani.

ÎNTREBĂRI PENTRU DR. MELISSA

Sunt speriată!

“**Sunt o fată de 12 ani, mi-e frică de momentul în care va trebui să îmi vină ciclul. Ce pot să fac, să mă calmez?**”

Multer fete le este frică de venirea primului lor ciclu. Dacă și tu ești una dintre ele, îți promitem că **NU EȘTI SINGURĂ**. Este normal să fii speriată! Pentru tine, este ceva cu totul nou. Cel mai bun lucru pe care îl poți face

când ești speriată de ceva este să afli mai multe despre acel lucru. De exemplu, citind această carte!

Privește în jur. Aproape toate femeile din lume pe care le vezi au trecut prin asta. Și au supraviețuit. Și au continuat să fie grozave!

Trage aer adânc în piept. Vei fi bine!

GESTIONAREA FRICII

1. Trage aer adânc în piept.
2. Conștientizează de ce îți este frică.
3. Fă o plimbare.
4. Ia o gură mare de apă.
5. Găsește pe cineva cu care să vorbești despre asta.
6. Realizează că nu ești singură.



Doare?

Nu prea tare, mai ales în primele luni.

Cu cât crești, durerea menstruală poate deveni ceva obișnuit, deși pentru fiecare senzația este diferită. Dacă vei avea dureri de la ciclu, o vei simți ca o apăsare sau ca un fel de crampă musculară, în locul unde se află banda elastică de la lenjeria intimă. De fapt, durerea nu este de fapt provocată de sângerarea care curge din vagin, ci de contracțiile musculare ale uterului, care se află mai sus.

Nici nu am observat când mi-a venit prima dată ciclul. Nu am avut deloc dureri, am avut doar câteva dăre maronii pe lenjerie, timp de aproape trei zile. Bunica a fost cea care mi-a spus, pentru că mi-a observat lenjeria când spăla rufele familiei! Unora poate li s-ar părea jenant, dar pentru mine a fost mai ușor să vorbesc cu bunica despre asta decât cu altcineva. *Dr. Melissa*

Dacă abia ți-a venit ciclul sau încă nu ți-a venit, nu trebuie să îți faci griji din cauza durerii. Pentru mai multe informații despre durerea menstruală, vezi pagina 96.

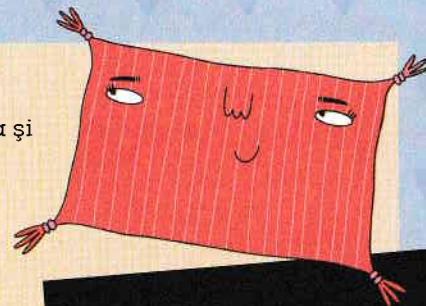
În afară de circulația sângelui uneori simt și o sensibilitate la nivelul labiilor (sau a labiilor exterioare), ca și cum aș avea o vânătăie acolo. Senzația durează cam o zi. Unele dintre prietenele mele au crampe abdominale sau simt o durere ușoară sub buric. *Yumi*

De ce îți vine ciclul?

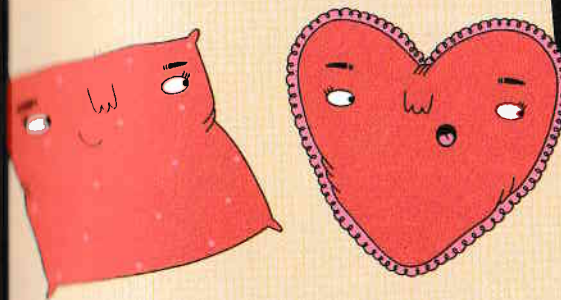
Sau „De ce naiba îmi căptușește sângele uterul, dacă înainte nici nu era acolo”?

Când intri la pubertate, corpul tău inițiază o combinație magică de schimbări hormonale, are loc dezvoltarea fizică și-atunci uterul începe să creeze o mucoasă, formată din sânge și din alte fluide. Această mucoasă va ajuta, mai târziu, copilul să crească, iar în absența sarcinii, corpul tău vrea să scape de acea mucoasă, să o „elimine”. Această eliminare este descrisă și ca sângerare. Totul are legătură cu sistemul reproducător, despre care poți afla mai multe la pagina 148.

Odată ce ți-a venit menstruația și mucoasa a dispărut în acea lună, uterul tău începe să acumuleze din nou o nouă mucoasă, de care va scăpa data viitoare.



Mă gândesc la el ca la o cameră goală. La pubertate, pereții, podeaua și tavanul sunt căptușiți cu o minunată tapițerie roșie. Apoi scăpăm de tapițerie și o luăm de la capăt. *Yumi*



Cât sânge curge?

Poate va părea și poate arăta cam mult, dar nu este așa – în jur de patru sau cinci lingurițe, în primele 2-3 zile de sângerare. Poți folosi absorbante, tampoane și alte produse, pentru a te feri de eventualele neplăceri! (am inclus toate variantele la pagina 42).

Primele zile sunt descrise ca fiind cele mai „abundente”, deoarece atunci iese cel mai mult lichid (în jur de 75-90% din sângele pierdut). După aceea, fluxul de sânge scade, devenind din ce în ce mai slab până când se oprește. Acel flux foarte slab de la sfârșitul ciclului lasă pete de sânge pe lenjeria sau pe absorbantul tău, acest lucru fiind uneori numit și sângerarea între menstrue.



Ciclul iese din gaura vaginului, nefiind aceeași gaură, ca cea de pipi. Vaginul tău se află cam la doi centimetri sub uretră (gaura de pipi) și la trei centimetri deasupra anusului (gaura fundului).

Pentru mai multe informații despre vagin, vezi pagina 120.

De ce vine ciclul lunar? Are legătură cu Luna?

Deși ciclul și Luna plină apar, ambele, cam o dată pe lună, acest lucru pare să fie doar o coincidență. La adulți, durata medie de la un ciclu la altul e de 28 de zile, dar poate varia între 24 și 35 de zile. Pentru tinerele adolescente poate dura între 21 și 45 de zile. Această perioadă o numim „ciclu menstrual” și se numără de la prima zi de ciclu până la prima zi a ciclului următor.

Cum arată?

Când începe să îți vină ciclul, sângele are adesea o culoare maronie sau neagră, iar uneori arată ca niște dâre pe lenjerie sau pe absorbant. Odată ce menstruațiile încep să devină mai stabile și mai regulate, sângele este de obicei roșu închis, în zilele în care este mai abundent, și poate deveni maroniu, când ciclul este pe sfârșite. Variaza de la persoană la persoană și de la un ciclu la altul.



Cred că am fost confuză din cauza culorii. Mă așteptam la un roșu aprins, dar a fost mai mult un fel de maroniu. Mă gândeam: „Oare, asta e sau e vorba despre altceva?”
Neyla, 22

Ce fel de lenjerie este mai indicată de purtat la ciclu?

Poartă perechea în care te simți cel mai confortabil! Dacă porți un absorbant, atunci un chilot cu un clin mai lat (partea dintre picioare) îți va oferi mai multă susținere, cum ar fi boxerii. Chiloții tanga nu sunt de ajutor în asemenea momente!



Observă
cineva dacă
sunt la ciclu?

NIMENI NU VA ȘTI CĂ
EȘTI LA CICLU DACĂ
NU ÎI SPUI.

Se simte ca și cum ești puțin umedă între picioare. Dar nu ca și cum ai fi făcut pipi în pantaloni. În primul rând, ceea ce iese este mai lipicios decât urina și nu poți controla sângerarea prin strângerea mușchilor pelvieni (aceiași mușchi pe care îi folosești când te oprești și începi să urinezi).

Poate fi destul de murdar să ai sânge pe lenjerie, așa că majoritatea persoanelor poartă un absorbant sau folosesc un tampon sau o cupă menstruală când sunt la ciclu. Dacă porți un absorbant, lichidul va fi absorbit de acesta. Dacă folosești un tampon sau o cupă menstruală, nu simți absolut nimic, doar atunci când acestea sunt pline. Vezi pagina 42 pentru mai multe informații despre aceste produse menstruale.

Este important să știi că sângele ciclului iese din vagin, nu din uretră (pe unde iese urina). Când ești la ciclu, uneori simți că iese din vagin un lichid cald, dar este ceva ce se întâmplă rareori, nu un șuvoi constant.

Atunci când vezi pentru prima oară sânge pe lenjerie, poate fi puțin dificil, dar te vei obișnui! Chiar și persoanele care erau foarte dezgustate la vederea sângelui au ajuns să fie destul de calme, când vine vorba de ciclul lor. *Yumi*

Sunt o fată cu dizabilități; uneori, folosesc un scaun cu roțile și nu prea am dexteritate. Gradul tău de dizabilitate nu îți va afecta ciclul, nu trebuie să fie o nenorocire. Vorbește cu fete care sunt la primul ciclu și au dizabilități și vei vedea că nu este ceva îngrozitor, un lucru atât de greu. *Stella, 19*

Spune-mi dacă vrei să vorbim mai mult despre ciclu, înainte să vină!

Doamne, ar fi minunat!

