

Глаз
отсюда



Как пользоваться ЭТОЙ КНИГОЙ

Если кратко — как угодно!

Для начала скажем, что совершенно нормально, если наступления месячных ты ждешь с предвкушением, волнением или страхом. НУ КОНЕЧНО! Ведь это нечто совсем новое! И независимо от того, какие именно чувства ты испытываешь, эта книга даст тебе всю нужную информацию, чтобы разобраться в том, что такое месячные, и стать настоящим экспертом в этом вопросе.

В книге много разных тем, и тебе совсем необязательно подробно изучать их все. Конечно, ее можно прочитать от корки до корки, а можно и ограничиться разделами, которые заинтересуют тебя больше всего.

Или искать информацию, которая нужна тебе прямо сейчас. Если хочешь разобраться во всем с нуля и узнать, что вообще такое месячные, — тебе нужно начать с раздела «Основы» на стр. 4.

Если хочешь узнать, чем отличаются прокладки от тампонов и как ими пользоваться, открой книгу на стр. 42.

А если тебе интересно, какие скрытые от глаз процессы происходят в твоём теле, изучи стр. 122 и 148.

На стр. 154 есть словарик — на случай, если ты что-то забудешь.

Возможно, сейчас ты захочешь узнать об одних вещах, а через несколько лет заинтересуешься другими. И тогда пригодятся страницы, которые сейчас тебе неинтересны.

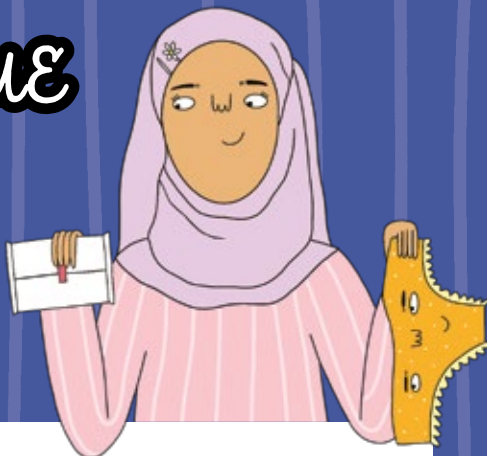
А когда ты почувствуешь, что знаешь о месячных все, можешь передать эту книгу сестре, кузине или подруге со словами:

«Теперь и ты можешь сказать:

„Привет, месячные!“ Знаешь что? Все точно будет хорошо!»



СОДЕРЖАНИЕ



ОСНОВЫ.....	4
Я ПЕРЕЖИВАЮ, ЧТО ОНИ ВООБЩЕ НЕ НАЧНУТСЯ.....	14
ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЕСЯЧНЫЕ НАЧНУТСЯ.....	18
ПРИГОТОВЬ АПТЕЧКУ ДЛЯ МЕСЯЧНЫХ.....	20
СЮРПРИЗ! ОНИ ПРИШЛИ!	
Разбираемся с первыми месячными.....	26
КАК РАССКАЗАТЬ ЭТУ НОВОСТЬ ДРУГИМ.....	30
ЭТО СЛУЧИЛОСЬ!.....	32
Я НЕ МОГУ ОБСУЖДАТЬ МЕСЯЧНЫЕ С РОДИТЕЛЯМИ.....	36
ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ПЕРВЫХ МЕСЯЧНЫХ?.....	40
КАК ОБРАЩАТЬСЯ С МЕСЯЧНЫМИ	
Прокладки, тампоны и другие средства.....	42
КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ МЕСЯЧНЫЕ.....	58

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ СЛОЖНОСТИ.....	64
В школе.....	70
Занятия спортом.....	74
Занятия в бассейне.....	76
Ночевка у подруги.....	80
Походы.....	84
Я живу только с папой.....	87
Чрезвычайное положение.....	90
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО.....	92
КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ.....	96
МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ МЕСЯЧНЫЕ ПРЕКРАТИЛИСЬ?.....	102
МЕСЯЧНЫЕ И ПОВСЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА.....	108
ЧТО ДУМАЮТ О МЕСЯЧНЫХ МАЛЬЧИШКИ.....	110
КАК ПОДДЕРЖАТЬ: ПРОСТЫЕ ПОДСКАЗКИ.....	112
МЕСЯЧНЫЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА.....	114
КАК УСТРОЕНА ВАГИНА.....	120
ПРЕКРАСНОЕ ВЗРОСЛЕНИЕ.....	122
ВСЕ ЛИ СО МНОЙ В ПОРЯДКЕ?.....	126
ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЛЬНАЯ БЕДНОСТЬ.....	135
МЕСЯЧНЫЕ И СЕКС.....	136
НЕВЕРОЯТНЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ.....	148
ТВОЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ СЛОВАРИК.....	154
ЕЩЕ!.....	158



ПРИВЕТ, МЕСЯЧНЫЕ!

УРА!



**ДОБРО
ПОЖАЛОВАТЬ
в книгу о месячных.**

Как здорово, что ты здесь!

Сейчас я тебе кое-что расскажу (я — это Юми). У нас в Австралии, когда я была маленькой, найти честную информацию о месячных было затруднительно. Но был один источник — страничка «Доктор Долли» в журнале для подростков «Долли».

В этом разделе на письма читателей отвечала настоящий врач, специализирующаяся на девчачьих проблемах. Ей можно было написать и попросить совета. Она никогда не смеялась над вопросами или над теми, кто их задавал, и спокойно отвечала абсолютно на ЛЮБЫЕ вопросы. А главное, ее ответы всегда, стопроцентно, были полезными и интересными.

Если бы тогда мне кто-то сказал, что однажды я буду писать книгу о месячных вместе с доктором Долли, я бы просто завизжала от неожиданности и счастья!

Я равняюсь на нее и доверяю ей. И с огромным волнением называю ее настоящим именем: **доктор Мелисса Канг.**

Сейчас она знает о менструации больше, чем кто-либо, но, когда у нее самой начались месячные, они стали для нее полнейшей загадкой (как и для меня).

Впервые доктор Мелисса узнала о менструации в школе, в шестом классе, когда ученикам показали видео на эту тему. Все ужасно стеснялись, не могли произнести ни слова или даже посмотреть друг на друга. После этого мама поговорила с ней о месячных **ОДИН** раз — на этом все.

Моя мама молча протянула мне буклет, напечатанный компанией, которая делает прокладки, и на этом наше «обсуждение» месячных закончилось — но, честно говоря, меня это не сильно расстроило. Скажу по секрету: я вообще надеялась, что месячные у меня никогда не начнутся. Я думала: «Раз я так сильно их не хочу, то зачем им начинаться?»

Спустя много лет мы с доктором Мелиссой выяснили, что многие девочки испытывают такие же чувства. По мере взросления нам обеим хотелось более открыто говорить на эту тему, узнать как можно больше и не стыдиться этих разговоров. Месячные — это не только естественное и очень распространенное, но и довольно интересное явление.

Доктор Мелисса проработала в рубрике «Доктор Долли» более двадцати лет. За это время она получила тысячи писем от обычных людей, таких как ты, — и на все ответила. Некоторые из этих сообщений включены в книгу. Да, они тоже от реальных людей.

Я, конечно, не настолько опытный специалист в этом вопросе, как доктор Мелисса. Но я отлично помню себя в твоём возрасте и помню эти ощущения: даже когда ты вроде бы знаешь о месячных, их наступление все равно вызывает сильные эмоции. Первые месячные могут пугать или радовать, но это всегда событие, так что в разговорах на эту тему ни один вопрос не может считаться глупым. Регулярные или нерегулярные, болезненные или нет, обильные или скудные — у всех они проходят по-разному.

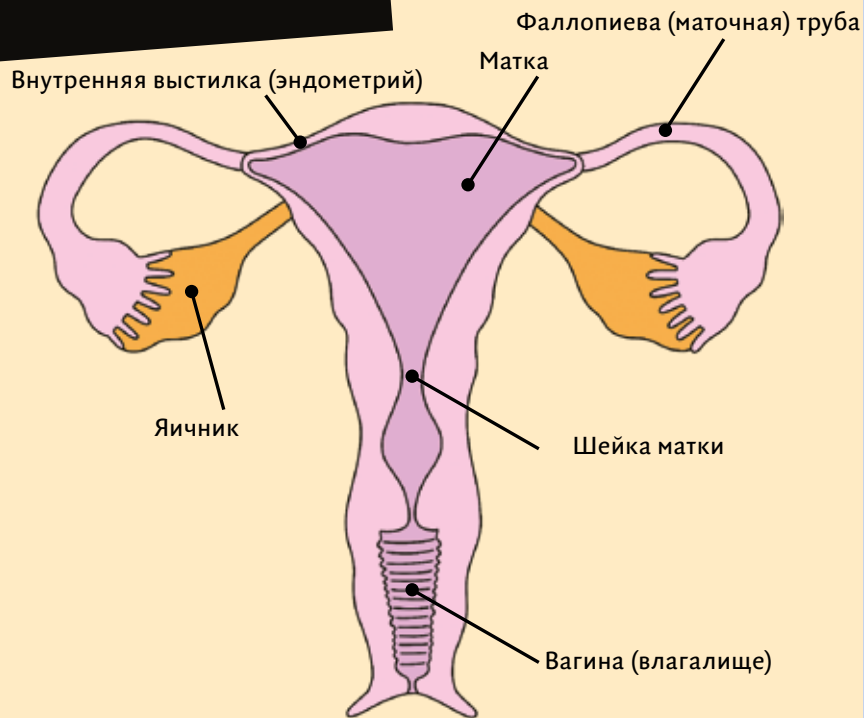
Итак, **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!** Эта книга даст тебе множество ценной информации, и скоро ты станешь экспертом в этом вопросе. Надеемся, она поможет тебе чувствовать себя увереннее по мере того, как ты познакомишься со своим телом.

ПОЕХАЛИ!

Юми
и доктор
Мелисса



ОСНОВЫ



Что вообще такое месячные?

Месячные — это естественное кровотечение из вагины (влагалища), которое происходит примерно раз в месяц и длится около пяти дней. В это время обновляется слой эндометрия, который выстилает матку изнутри. Другое их название — менструация.

Поверь, ничего сложного тут нет. Вот увидишь.

У кого бывают месячные?

Если у тебя есть матка, то, скорее всего, наступят и месячные.

Когда они начинаются?

Первая менструация приходит в период полового созревания, или пубертата (о том, что это такое, можно подробнее узнать на стр. 122). В среднем она начинается в 12,5–13 лет, но эти границы могут быть гораздо шире. Возможно, твои месячные придут, когда тебе будет всего 10 лет или, наоборот, уже исполнится 15; знай, что у кого-то они начнутся даже еще раньше или позже.

Чаще всего на приближение первой менструации указывают определенные признаки. О них мы рассказываем на стр. 151.

Как долго это продолжается?

Само кровотечение

У большинства подростков кровотечение длится от двух до семи дней, в среднем около пяти.

Цикл

Менструальный цикл отсчитывается от первого дня месячных, то есть кровотечения, до первого дня следующих месячных. На то, чтобы цикл стал регулярным, может уйти пара лет. Обычно он длится от 28 до 32 дней — у разных людей и в разные месяцы по-разному. У подростков расхождения еще шире (21–45 дней). Про менструальный цикл подробнее рассказано на стр. 148.



Как долго это будет повторяться

Когда менструации начались, они будут повторяться каждый месяц в течение 30–40 лет, с перерывами на беременность и роды (если ты решишь иметь детей), до менопаузы. Менопауза — это момент, когда репродуктивная система «выключается», и после этого твой организм уже не сможет создать ребенка. Средний возраст, когда наступает менопауза, — 51 год.

ВОПРОСЫ ДОКТОРУ МЕЛИССЕ

Я боюсь!

«Я девочка, мне 12 лет, и я очень боюсь прихода первых месячных. Что сделать, чтобы успокоиться?»

Очень многие испытывают страх перед первой менструацией. Если тебе страшно, я могу точно сказать, **ЧТО ТЫ НЕ ОДНА**. Бояться — совершенно нормально, ведь это нечто новое и неведомое. А лучшее, что можно сделать, когда боишься

нового, — как можно больше об этом узнать. Так что ты правильно сделала, открыв эту книгу.

Посмотри вокруг. Почти у всех взрослых женщин, которых ты видишь, были или есть менструации. И все они продолжают жить, отлично справляются и остаются сильными и крутыми!

Глубоко вдохни и выдохни. Все будет хорошо!

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ

1. Сделать несколько глубоких вдохов.
2. Понять, чего именно ты боишься.
3. Прогуляться.
4. Выпить большой стакан воды.
6. Поговорить с кем-то о своем страхе.
7. Понять, что ты не одна.



Месячные — это больно?

Скажем так: не очень. Особенно вначале.

Когда ты станешь старше, менструации могут стать болезненнее, хотя у всех они проходят по-разному. Если боль все же возникнет, она может ощущаться как тяжесть в животе или как мышечные спазмы примерно на том уровне, где к животу прилегает резинка от трусов. Боль вызвана не самим кровотоком из влагалища, а сокращением мышц матки, которая расположена выше.

Я вообще не заметила, как начались первые месячные. Мне совершенно не было больно, просто на трусах дня три появились какие-то коричневые пятна. О том, что это менструация, мне сказала бабушка, потому что она собирала белье для стирки. Наверное, кому-то в такой ситуации было бы неловко, но мне обсуждать это с бабушкой было как раз проще, чем с другими. *Доктор Мелисса*

Если у тебя только-только начинаются или еще не начались месячные, скорее всего, о боли беспокоиться не стоит. Но если хочешь побольше узнать о менструальной боли, читай стр. 96.

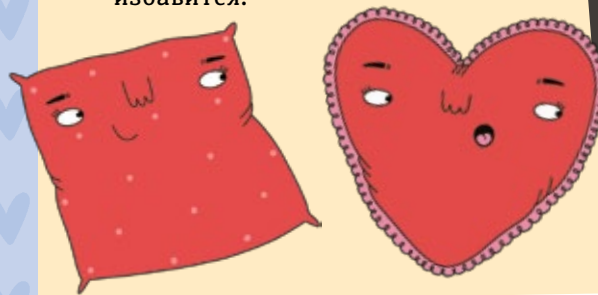
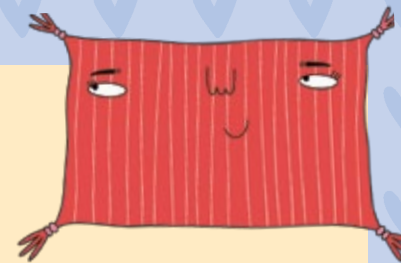
Во время кровотечения я иногда отмечаю чувствительность больших (внешних) половых губ, как будто там синяк. Это ощущение продолжается примерно день. У некоторых моих подруг бывают спазмы в животе или болит ниже пупка. *Юми*

Почему возникают месячные?

Другими словами: почему вдруг у меня в матке кровь, если раньше ее там не было?

Когда начинается половое созревание, в организме происходят по-настоящему волшебные изменения, связанные с гормонами и тем, что ты растешь. А в матке формируется новый внутренний слой, эндометрий, который содержит кровь и другие жидкости. Это место, где будет расти ребенок, когда наступит беременность; если она не наступает, организм избавляется от этого слоя, как бы сбрасывает его. Именно это и выглядит как кровотечение. Все эти процессы связаны с работой нашей репродуктивной системы, о которой ты можешь больше прочитать на стр. 148.

Когда месячные прошли и внутренний слой матки сброшен, она начинает наращивать новую внутреннюю выстилку, от которой потом снова избавится.



Я представляю пустую комнату, стены, пол и потолок которой обиты красивой красной тканью. Мы ее отдираем, а потом начинаем обивку сначала. *Юми*

Сколько крови при этом выходит?

На вид может показаться, что крови очень много, но на самом деле за первые два-три дня выходит примерно четыре-пять чайных ложек крови. Чтобы ее «поймать», не испачкав одежду, можно использовать прокладки, тампоны и другие средства менструальной гигиены; о них мы подробнее рассказываем на стр. 42.

В первые несколько дней обычно выходит большая часть жидкости (примерно 75–90 процентов от общей потери крови). После этого кровотечение уменьшается и становится все слабее, пока не закончится. В конце менструации выделения уже выглядят не как жидкая кровь, а просто оставляют на белье пятна — это называют кровомазанием, или мазней.

