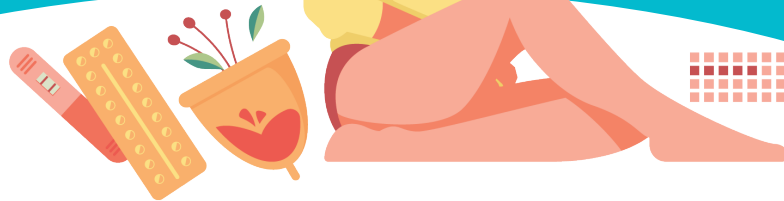


JAK FUNGUJE

ŽENSKÉ

TĚLO



CO SE V TÉTO BROŽUŘE DOZVÍŠ?



1. Co to jsou ženské pohlavní orgány?

2. Co se skrývá pod názvem dospívání?

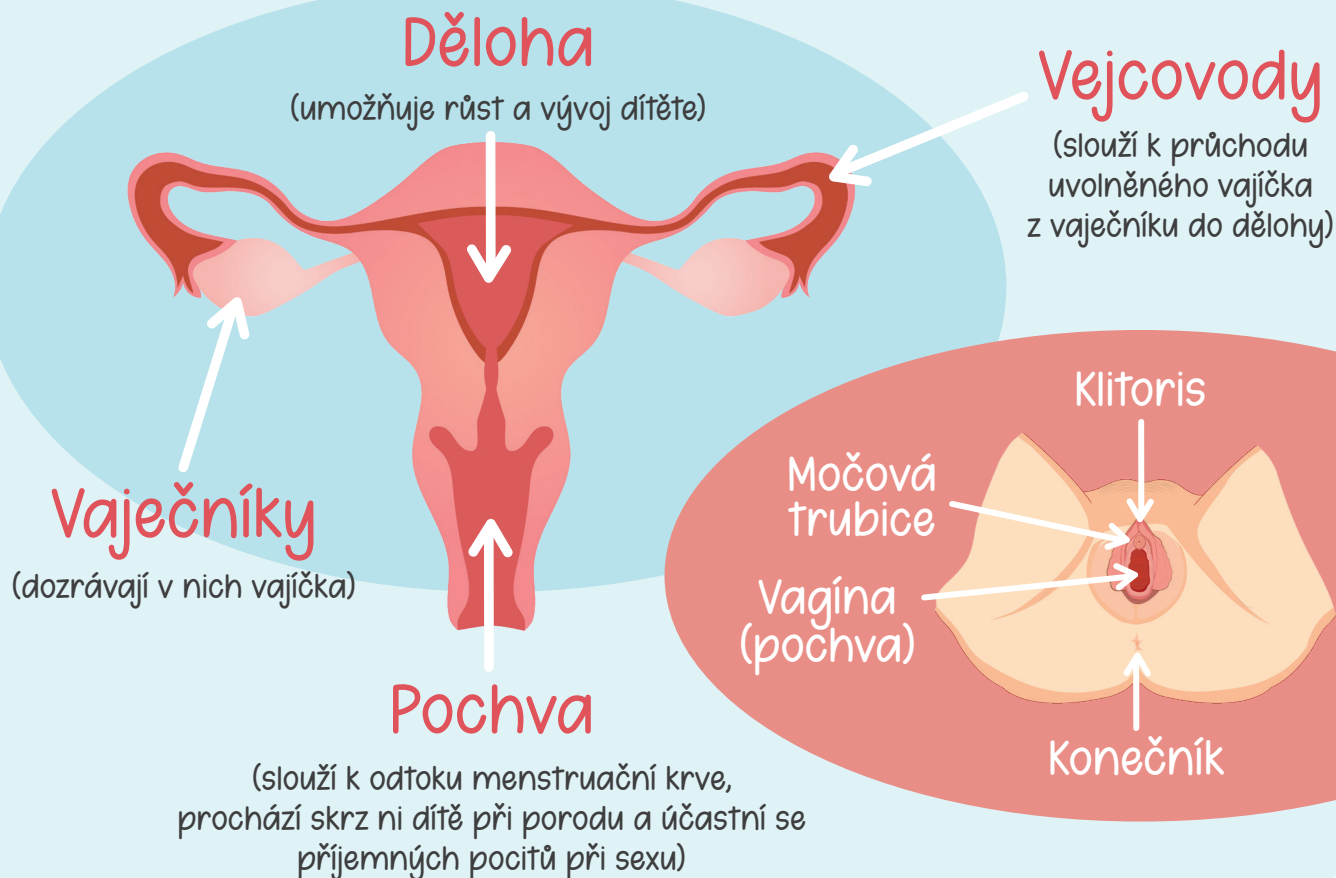
3. Jaké jsou změny ženského organismu v průběhu života?

4. Informace o menstruaci.



DŮLEŽITÉ ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY

JAK FUNGUJE ŽENSKÉ TĚLO



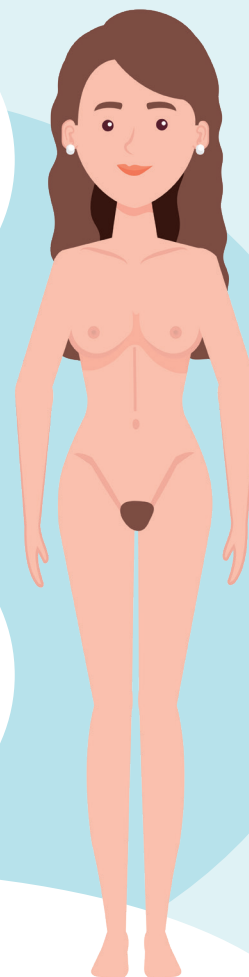
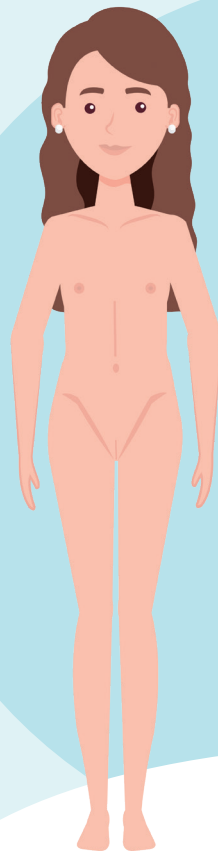
DOSPÍVÁNÍ

...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.

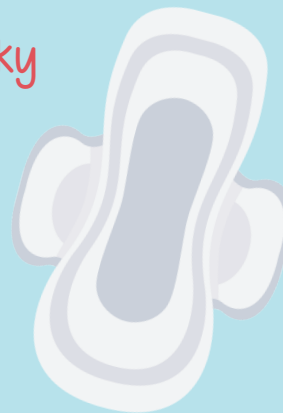
Během menstruace Tě mohou provázet
nepříjemné pocity (bolesti v podbřišku,
bolesti hlavy, změny nálad, můžeš být
více unavená, ...), vše je normální.

HYGIENICKÉ POMŮCKY PŘI MENSTRUACI

menstruační kalíšek



vložky



menstruační kalhotky



tampony



JAK FUNGUJE ŽENSKÉ TĚLO

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.

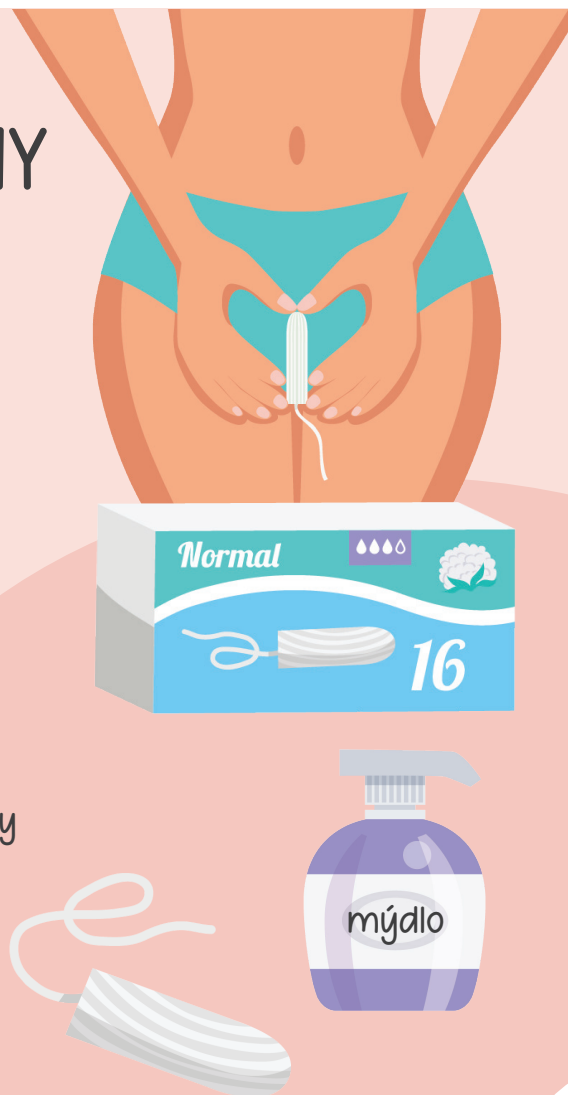
Zavádí se do pochvy (vaginy) na délku prstu.

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

Před zavedením si vždy umyj ruce.

Můžeš se s nimi koupat v bazénu.

Ihned po vykoupaní v bazénu tampon vytáhni.



MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK

Vypadá jako mininálevka,
minitrychtýřek.

Sbírá se do něj menstruační krev.

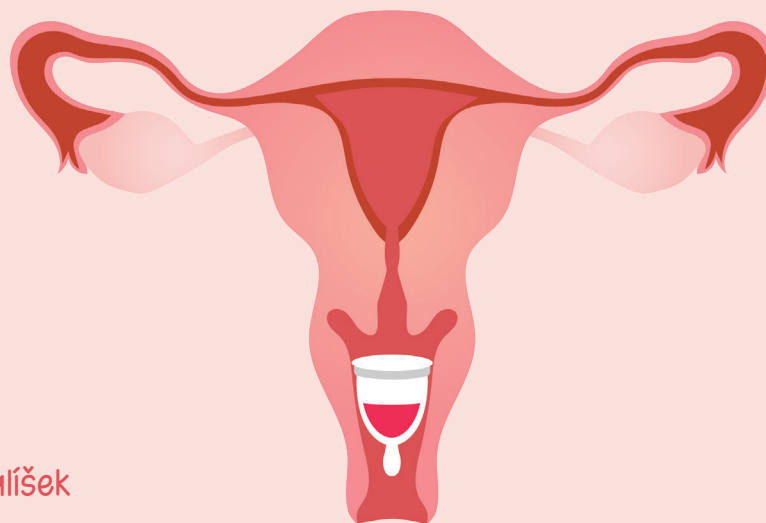
Na konci má stopku (úchyt),
který Ti pomůže kalíšek vyjmout
z pochvy (vaginy).

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 vyvařit 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 kališkem.



OBECNÉ RADY BĚHEM MENSTRUACE



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

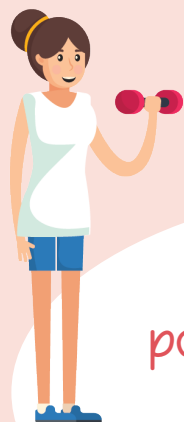
Čisté kalhotky
si oblékej
každý den.

V době
menstruace
se sprchuj.



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

Intimní místa
udržuj v čistotě a suchu.



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



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

KLIMAKTERIUM

... jinými
slovy
„přechod“

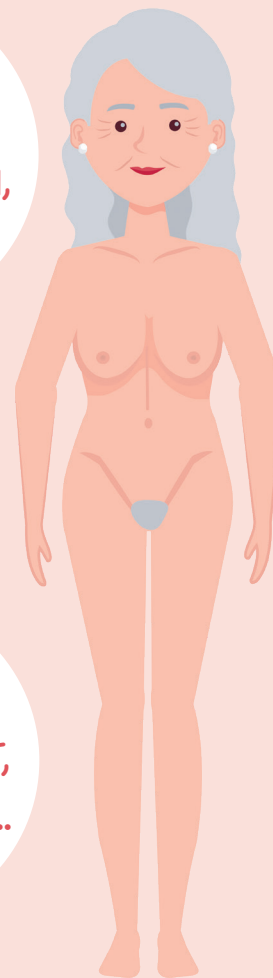
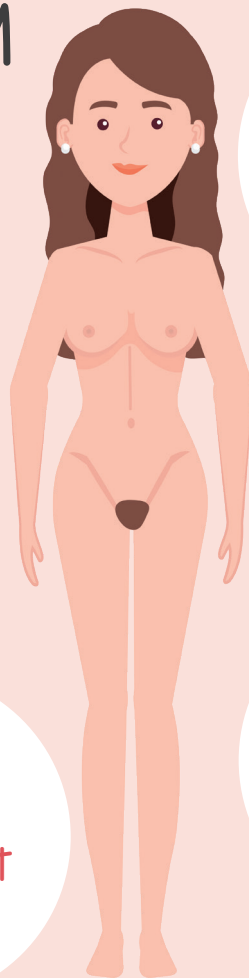
Tělo
ženy se
s přibývajícím
věkem
mění.

Mizí
pravidelná
menstruace.

Ženám
ztrácí
schopnost
mít dítě.

U ženy
se objevují
návaly horka,
pocení...

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



... změny
nálad,
suchá
kůže.

V obličejí
přibývají
vrásky,
šediví vlasy.

Kosti
jsou křehčí...

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