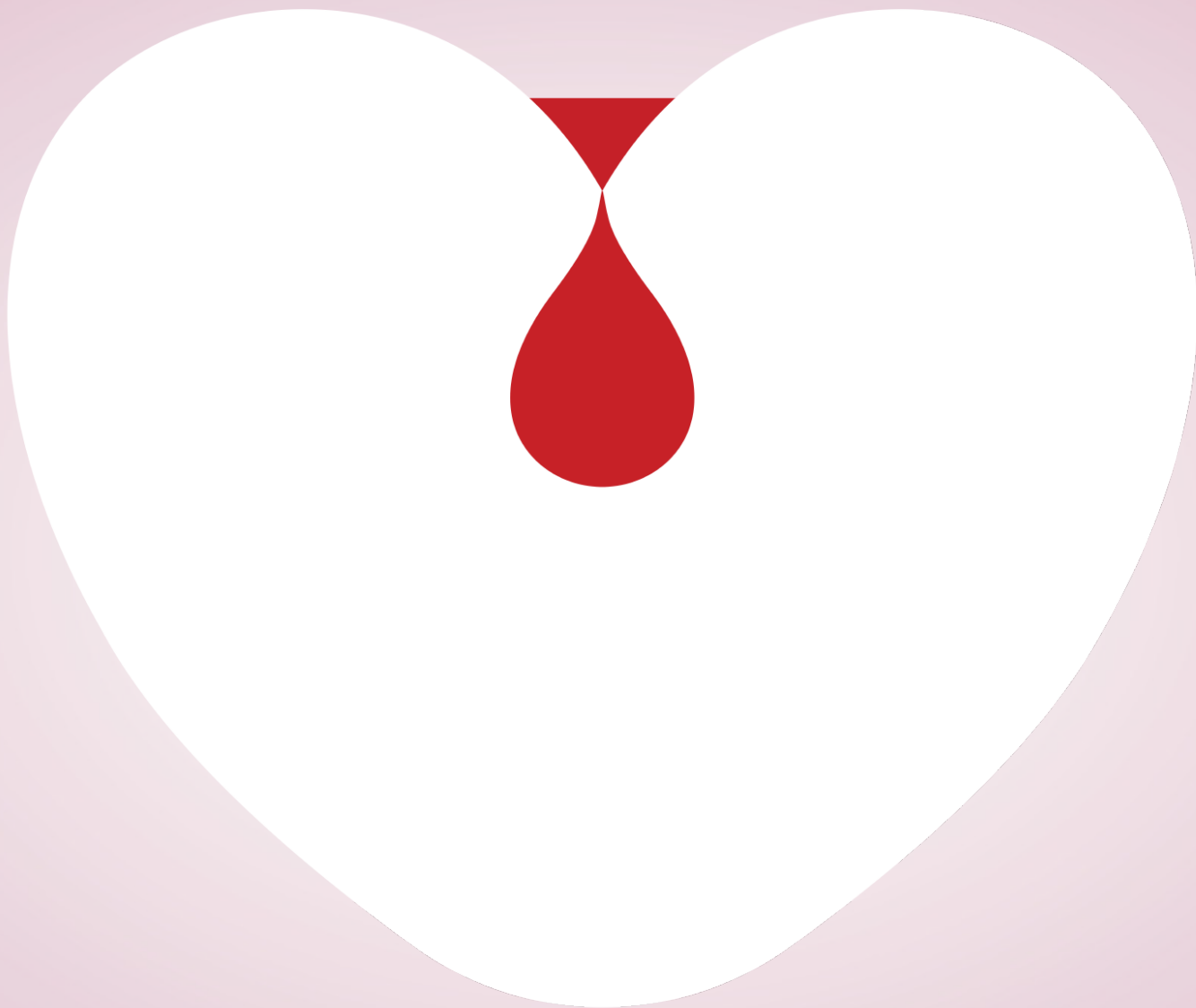


# Τι είναι η περίοδος και πώς μπορούμε να μιλήσουμε γι' αυτήν στα **παιδιά**



ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

## ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.



# Εφηβεία και περίοδος

Πως μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά

Το παρόν βιβλίο παρουσιάζει βασικές πληροφορίες και πρακτικές κατευθύνσεις σχετικά με την εφηβεία και την έμμηνο ρύση, με στόχο να υποστηρίξει γονείς, κηδεμόνες και φροντίστριες/τές στην κατανόηση των αλλαγών που συνοδεύουν αυτή τη φάση της ανάπτυξης και στη διαχείριση ερωτημάτων που ενδέχεται να προκύψουν στην καθημερινή ζωή των παιδιών. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται βασίζονται σε επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση και παρουσιάζονται με συνοπτικό και κατανοητό τρόπο, ώστε να μπορούν να αξιοποιηθούν ως αφετηρία για συζήτηση και ενημέρωση μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον. Παράλληλα, το βιβλίο προτείνει απλούς τρόπους και πρακτικές προσέγγισης της θεματικής της εμμήνου ρύσης στις συζητήσεις με τα παιδιά και τις/τους έφηβες/ους. Το υλικό που παρουσιάζεται δεν επιδιώκει να καλύψει εξαντλητικά όλες τις επιστημονικές, παιδαγωγικές και κοινωνικές διαστάσεις του ζητήματος. Σκοπός του είναι να λειτουργήσει ως ένας σύντομος οδηγός βασικών πληροφοριών και πρακτικών προσεγγίσεων που μπορούν να υποστηρίξουν τους γονείς και φροντίστριες/τές στη συζήτηση και στη διαχείριση θεμάτων που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση.



## Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο



Το παρόν υλικό έχει σχεδιαστεί ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί με ευελιξία, ανάλογα με τις ανάγκες, τα ερωτήματα και την αναπτυξιακή φάση κάθε παιδιού. Δεν προϋποθέτει γραμμική ανάγνωση από την αρχή έως το τέλος. Αντίθετα, δίνει τη δυνατότητα στους γονείς, στις φροντίστριες και στους φροντιστές να επιλέγουν κάθε φορά τις ενότητες που ανταποκρίνονται περισσότερο στην ηλικία, στις απορίες και στις εμπειρίες των παιδιών τους. Το περιεχόμενό του μπορεί να αξιοποιηθεί ως αφετηρία ουσιαστικής συζήτησης με τα παιδιά, ως πηγή αξιόπιστης ενημέρωσης για τους ίδιους τους ενήλικες, αλλά και ως πρακτικό σημείο αναφοράς για την προσέγγιση σχετικών ερωτημάτων ή καταστάσεων της καθημερινότητας. Διευκρινίζεται ότι το βιβλίο δεν υποκαθιστά τη συμβουλή επαγγελματιών υγείας. Όταν ανακύπτουν απορίες ή ζητήματα που αφορούν την υγεία της περιόδου ή ευρύτερα την υγεία του παιδιού, συστήνεται η αναζήτηση εξατομικευμένης καθοδήγησης από τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας.

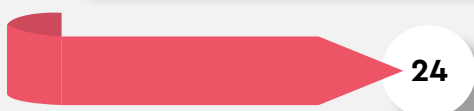
# Περιεχόμενα



<b>1</b>	_____	6
	_____	6
	_____	8
	_____	14

<b>2</b>	_____	16
	_____	17
	_____	18
	_____	19

<b>3</b>	_____	21
	_____	21
	_____	22
	_____	22
	_____	23
	_____	23



## Μικρό γλωσσάρι όρων

Για τη διευκόλυνση της κατανόησης των βασικών εννοιών που χρησιμοποιούνται στο παρόν βιβλίο, παρατίθενται συνοπτικά οι βασικοί ορισμοί των όρων που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση και τον εμμηνορρυσιακό κύκλο.

### **Δυσμηνόρροια:**

Πόνος ή κράμπες χαμηλά στην κοιλιακή χώρα που μπορεί να εμφανίζονται λίγο πριν ή κατά τη διάρκεια της περιόδου. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, όπως αίσθημα κόπωσης, ναυτία ή πονοκέφαλο.

### **Εμμηναρχή:**

Η πρώτη εμφάνιση της περιόδου.

### **Εμμηνορρυσιακός κύκλος:**

Το χρονικό διάστημα από την πρώτη ημέρα μιας περιόδου έως την πρώτη ημέρα της επόμενης.

### **Έμμηνος ρύση (περίοδος):**

Η φυσιολογική διαδικασία κατά την οποία αποβάλλεται αίμα από τη μήτρα, όταν δεν έχει προκύψει εγκυμοσύνη.

### **Ενδομήτριο:**

Η εσωτερική επένδυση της μήτρας, η οποία αποβάλλεται κατά την περίοδο.

### **Λευκόρροια:**

Η φυσιολογική παρουσία λευκωπών ή διαυγών κολπικών υγρών.

### **Ορμόνες:**

Ουσίες που παράγονται από το σώμα και ρυθμίζουν βασικές σωματικές λειτουργίες (π.χ. τον εμμηνορρυσιακό κύκλο).

### **Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο (PMS):**

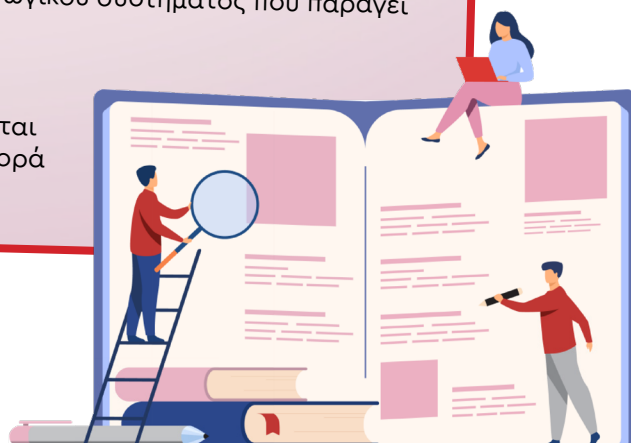
Σωματικά ή συναισθηματικά συμπτώματα που μπορεί να εμφανίζονται πριν από την περίοδο.

### **Ωοθήκες:**

Εσωτερικό όργανο του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος που παράγει ωάρια.

### **Ωορρηξία:**

Η διαδικασία κατά την οποία απελευθερώνεται ένα ωάριο από τις ωοθήκες, συνήθως μία φορά σε κάθε κύκλο.





## Εισαγωγή

Οι γονείς, οι κηδεμόνες και οι φροντίστριες/τές (στο εξής χρησιμοποιείται ο όρος «γονείς» για λόγους συντομίας), διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά κατανοούν και προσεγγίζουν σημαντικές πτυχές της υγείας και της ανάπτυξής τους. Στον ρόλο αυτό περιλαμβάνεται και η ενημέρωση για ζητήματα που σχετίζονται με την εφηβεία και την έμμηνο ρύση, η οποία αποτελεί μια φυσική βιολογική διαδικασία και μέρος της σωματικής ανάπτυξης, επηρεάζοντας άμεσα τη ζωή πολλών κοριτσιών και γυναικών. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό τα ζητήματα αυτά να παρουσιάζονται με σαφήνεια, ακρίβεια και επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο.

Η παροχή αξιόπιστων πληροφοριών για την εφηβεία και τον εμμηνορρυσιακό κύκλο από ενήλικα πρόσωπα εμπιστοσύνης μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση αυτών των αλλαγών από τα παιδιά. Παράλληλα, μπορεί να περιορίσει την αναπαραγωγή ανακριβών πληροφοριών και στερεοτυπικών αντιλήψεων που συνδέονται με την έμμηνο ρύση. Η ενημέρωση αυτή στο πλαίσιο της οικογένειας αφορά όχι μόνο τα κορίτσια, αλλά όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το φύλο τους, καθώς είναι σημαντικό να αναπτύξουν κατανόηση και σεβασμό για τις εμπειρίες των συμμαθητριών, φίλων ή συγγενών τους που βιώνουν ή θα βιώσουν την έμμηνο ρύση.

Το παρόν βιβλίο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει σε γονείς, ιδιαίτερα σε όσους μεγαλώνουν παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, τα απαραίτητα εργαλεία για τη διευκόλυνση των συζητήσεων γύρω από την εφηβεία και την έμμηνο ρύση με τα παιδιά τους. Πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνει βασικές πληροφορίες και προτάσεις για την προσαρμογή των συζητήσεων ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, καθώς και πρακτικές κατευθύνσεις για την αντιμετώπιση ερωτήσεων ή προκλήσεων που μπορεί να προκύψουν.

Το συγκεκριμένο εγχείρημα έχει ενημερωτικό και εκπαιδευτικό σκοπό και δεν υποκαθιστά την ενημέρωση ή τη συμβουλή επαγγελματιών υγείας που παρακολουθούν το παιδί, όπως ο/η οικογενειακός/ή γιατρός. Παράλληλα, αναγνωρίζεται ότι οι γονείς συχνά αποτελούν την πρώτη πηγή ενημέρωσης των παιδιών τους, για ποικίλα θέματα, μεταξύ αυτών και για ζητήματα υγείας και σωματικής ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένης της εμμήνου ρύσης, συνήθως, ωστόσο, δεν αποτελούν την μοναδική πηγή πληροφόρησης. Ωστόσο, η πληροφόρηση που μεταδίδεται για την έμμηνο ρύση, ενδέχεται σε ορισμένες περιπτώσεις να είναι ελλιπής ή ανακριβής.

Για τον λόγο αυτό, μέσα από το εν λόγω σύντομο βιβλίο, οι γονείς μπορούν να αντλήσουν επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες καθώς και ιδέες και πρακτικές κατευθύνσεις για τη διαμόρφωση ενός ανοιχτού διαλόγου μέσα στην οικογένεια. Στόχος είναι τόσο η ορθή ενημέρωση των παιδιών όσο και η ενίσχυση της ικανότητας των ίδιων των γονέων να επικοινωνούν με σαφήνεια και φυσικότητα για την έμμηνο ρύση, συμβάλλοντας στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού και ισότητας των φύλων.

# 1.

## Εφηβεία, εμμηνορρυσιακός κύκλος και έμμηνος ρύση

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία συμβαίνουν σημαντικές σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές, οι οποίες προετοιμάζουν τα παιδιά για τη μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Ένα από τα σημαντικότερα ορόσημα αυτού του αναπτυξιακού σταδίου είναι η έναρξη της εμμήνου ρύσης (εμμηναρχή) στα κορίτσια, η οποία σηματοδοτεί ότι το σώμα αποκτά σταδιακά την ικανότητα για αναπαραγωγή. Για τους γονείς, η κατανόηση βασικών, επιστημονικά τεκμηριωμένων πληροφοριών σχετικά με την εφηβεία και τον εμμηνορρυσιακό κύκλο είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συμβάλλει στην ορθή ενημέρωση των παιδιών. Παράλληλα, διευκολύνει την επεξήγηση των σχετικών εννοιών και διαδικασιών με σαφήνεια και ακρίβεια, καθώς και την απάντηση σε ερωτήματα που ενδέχεται να προκύψουν, ενισχύοντας έναν ανοιχτό και υποστηρικτικό διάλογο γύρω από τα ζητήματα αυτά.

### 1.1 Εφηβεία

Οι αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία οφείλονται κυρίως σε ορμονικές μεταβολές, οι οποίες ξεκινούν στον εγκέφαλο. Συγκεκριμένα, ο υποθάλαμος ενεργοποιεί την υπόφυση, η οποία με τη σειρά της απελευθερώνει ορμόνες που διεγείρουν τις ωοθήκες στα κορίτσια και τους όρχεις στα αγόρια. Η διαδικασία αυτή, γνωστή ως ήβη, οδηγεί στην παραγωγή άλλων ορμονών, όπως τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη στα κορίτσια και η τεστοστερόνη στα αγόρια. Οι ορμόνες αυτές κυκλοφορούν στον οργανισμό και προκαλούν σημαντικές αλλαγές, όπως η ταχεία σωματική ανάπτυξη, η ωρίμανση των αναπαραγωγικών οργάνων και η εμφάνιση δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, όπως η ανάπτυξη των μαστών και των έξω γεννητικών οργάνων, οι αλλαγές στη φωνή και η εμφάνιση τριχοφυΐας στο σώμα.

Η εφηβεία δεν φέρνει μόνο σωματικές μεταβολές, αλλά και σημαντικές αλλαγές στον συναισθηματικό κόσμο και στις διαπροσωπικές σχέσεις των παιδιών. Οι έφηβες και οι έφηβοι μπορεί να βιώνουν έντονες διακυμάνσεις στη διάθεσή τους, μεταβαίνοντας γρήγορα από συναισθήματα χαράς ή ενθουσιασμού σε απογοήτευση ή θλίψη. Τα συναισθήματα κατά την περίοδο αυτή συχνά είναι πιο έντονα και σύνθετα σε σχέση με την παιδική ηλικία, γεγονός που συνδέεται τόσο με τις ορμονικές αλλαγές όσο και με τη διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας και της αυτονομίας. Οι μεταβολές αυτές μπορεί να επηρεάσουν την εικόνα που έχουν οι έφηβες και οι έφηβοι για τον εαυτό τους, την αυτοεκτίμησή τους, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με την οικογένεια και τους συνομηλίκους τους.

Παράλληλα, η κοινωνική ζωή αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Οι φίλιες αποκτούν πιο κεντρικό ρόλο και συχνά προτεραιοποιούνται σε σχέση με τις οικογενειακές σχέσεις, ενώ ορισμένα παιδιά αρχίζουν να εκδηλώνουν ενδιαφέρον για ρομαντικές σχέσεις. Οι νέες αυτές εμπειρίες μπορεί να προκαλούν ενθουσιασμό αλλά και ανησυχία, καθώς οι έφηβες/οι προσπαθούν να ισορροπήσουν ανάμεσα στην ανάγκη τους για ανεξαρτησία και στις προσδοκίες της οικογένειάς τους.

Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν ότι οι αλλαγές αυτές αποτελούν φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης. Η ενημέρωση σχετικά με τις συναισθηματικές και κοινωνικές διαστάσεις της εφηβείας μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες να ανταποκρίνονται με κατανόηση και υποστήριξη στις ανάγκες των παιδιών και να τα καθοδηγούν κατά τη διάρκεια αυτής της μεταβατικής φάσης της ζωής τους. Η υποστήριξη αυτή είναι εξίσου σημαντική για κορίτσια και αγόρια, ώστε όλα τα παιδιά να μεγαλώνουν με αυτοπεποίθηση, σεβασμό και αίσθημα ισότητας.

Στους πίνακες που ακολουθούν παρουσιάζονται οι συνηθέστερες σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που παρατηρούνται στα κορίτσια και στα αγόρια κατά την περίοδο της εφηβείας.

## Αλλαγές στα κορίτσια

<b>Ανάπτυξη στήθους (μαστών)</b>	Το στήθος αρχίζει να μεγαλώνει και να ωριμάζει.
<b>Αναπτυξιακό άλμα</b>	Ταχεία αύξηση του ύψους.
<b>Αύξηση της τριχοφυΐας του σώματος</b>	Η τριχοφυΐα αναπτύσσεται κυρίως στις μασχάλες και στην ηβική περιοχή.
<b>Αλλαγές στο δέρμα</b>	Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό, οδηγώντας συχνά στην εμφάνιση ακμής.
<b>Αλλαγές στην κατανομή του λίπους</b>	Αυξάνεται το σωματικό λίπος γύρω από τους γοφούς, τους μηρούς και το στήθος.
<b>Διεύρυνση των γοφών</b>	Οι γοφοί γίνονται φαρδύτεροι ως μέρος των αλλαγών στο σχήμα του σώματος.
<b>Έναρξη κολπικών εκκρίσεων</b>	Εμφάνιση λευκών ή διαυγών κολπικών εκκρίσεων ως ένδειξη ορμονικών αλλαγών.
<b>Έναρξη περιόδου (Εμμηναρχή)</b>	Εμφανίζεται η πρώτη περίοδος.
<b>Συναισθηματικές αλλαγές</b>	Μεταβολές της διάθεσης, εντονότερα συναισθήματα, καθώς και αυξημένο ενδιαφέρον για τις διαπροσωπικές σχέσεις.

## Αλλαγές στα αγόρια

<b>Ανάπτυξη των όρχεων και του πέους</b>	Τα γεννητικά όργανα αυξάνονται σε μέγεθος.
<b>Αύξηση της τριχοφυΐας του σώματος</b>	Η τριχοφυΐα αναπτύσσεται κυρίως στις μασχάλες και στην ηβική περιοχή.
<b>Αλλαγές στο δέρμα</b>	Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση ακμής.
<b>Η φωνή βαθιάνει</b>	Οι φωνητικές χορδές μεγαλώνουν, με αποτέλεσμα η φωνή να γίνεται πιο βαθιά.
<b>Αναπτυξιακό άλμα</b>	Παρατηρείται ταχεία αύξηση του ύψους.
<b>Παραγωγή σπέρματος</b>	Οι όρχεις αρχίζουν να παράγουν σπερματοζωάρια.
<b>Ανάπτυξη των μυών</b>	Οι μύες γίνονται πιο ευδιάκριτοι και το σώμα γίνεται πιο μυώδες.
<b>Ανάπτυξη τριχοφυΐας στο πρόσωπο</b>	Αρχίζουν να εμφανίζονται τρίχες στο άνω χείλος, το πηγούνι και τα μάγουλα.
<b>Συναισθηματικές αλλαγές</b>	Μεταβολές και διακυμάνσεις της διάθεσης, εντονότερα συναισθήματα, καθώς και αυξημένο ενδιαφέρον για τις διαπροσωπικές σχέσεις.

## 1.2 Περίοδος και εμμηνορρυσιακός κύκλος

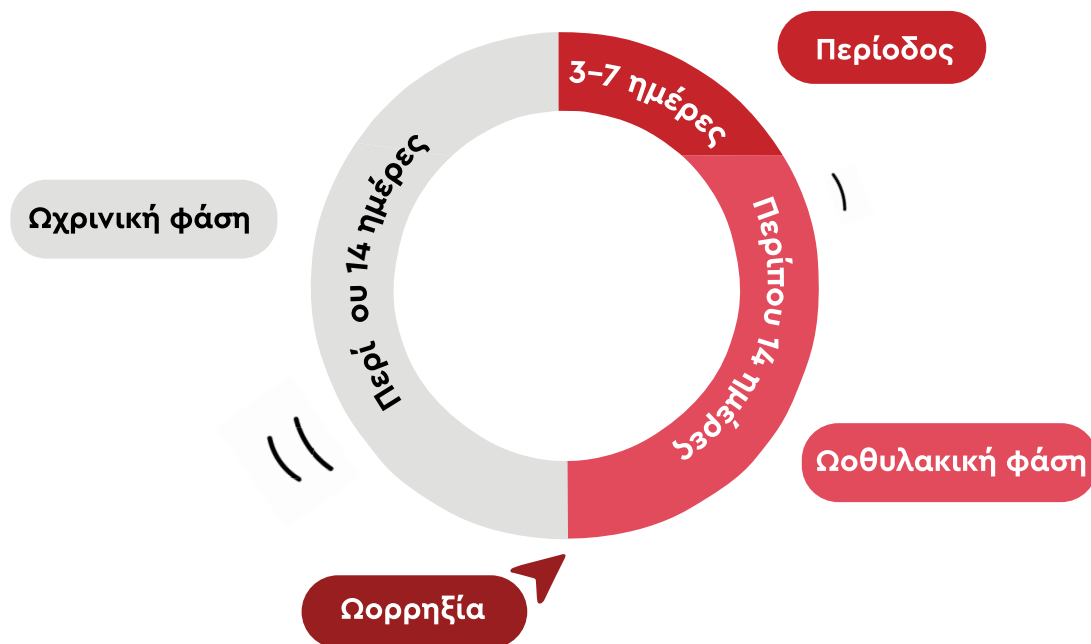
Για τα κορίτσια, ένα από τα σημαντικότερα ορόσημα της εφηβείας είναι η εμμηναρχή, δηλαδή η εμφάνιση της πρώτης περιόδου, η οποία σηματοδοτεί την έναρξη του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του κύκλου και των ορμονικών διεργασιών που τον ρυθμίζουν είναι σημαντική όχι μόνο για τις έφηβες, αλλά και για τους γονείς, τους κηδεμόνες και τις/τους φροντίστριες/τές τους. Οι ενήλικες μπορούν, αφενός, να βοηθήσουν τα κορίτσια να κατανοήσουν τις νέες αυτές εμπειρίες και να απαντήσουν σε τυχόν ερωτήματά τους και, αφετέρου, να συμβάλουν στη διαμόρφωση επιστημονικά τεκμηριωμένων στάσεων απέναντι στην έμμηνο ρύση. Στις ενότητες που ακολουθούν παρουσιάζονται βασικές πληροφορίες για τον εμμηνορρυσιακό κύκλο και την περίοδο<sup>1</sup>, με απλό και κατανοητό τρόπο, ώστε να μπορούν να αποτελέσουν αφετηρία για συζητήσεις με τα παιδιά.

Ο επιστημονικός όρος για την περίοδο είναι «έμμηνος ρύση» και αποτελεί μέρος του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Ο κύκλος αυτός είναι η επαναλαμβανόμενη διαδικασία με την οποία το σώμα προετοιμάζεται για πιθανή εγκυμοσύνη. Ξεκινά την πρώτη ημέρα της περιόδου και ολοκληρώνεται την ημέρα πριν από την επόμενη περίοδο. Κατά μέσο όρο διαρκεί περίπου 28 ημέρες, ωστόσο είναι φυσιολογικό η διάρκειά του να κυμαίνεται μεταξύ 21 και 45 ημερών, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηναρχή.

Η πρώτη περίοδος εμφανίζεται συνήθως γύρω στα 12,5 έτη, αλλά μπορεί να παρουσιαστεί οποιαδήποτε στιγμή μεταξύ 10 και 15 ετών. Συχνά προηγούνται ορισμένες ενδείξεις που δείχνουν ότι πλησιάζει η εμμηναρχή, όπως η εμφάνιση τριχοφυΐας στο εφηβαίο και στις μασχάλες, η παρουσία λευκωπών κολπικών εκκρίσεων (φυσιολογική λευκόρροια) και η ανάπτυξη των μαστών. Σε ορισμένες περιπτώσεις η εμμηναρχή μπορεί να εμφανιστεί πριν από την ηλικία των 10 ετών. Σε αυτές τις περιπτώσεις συνιστάται η συμβουλή παιδίατρου ή/και γυναικολόγου. Η έμμηνος ρύση συνεχίζεται μέχρι την εμμηνόπαυση, η οποία συνήθως εμφανίζεται μεταξύ 45 και 55 ετών, με μέσο όρο τα 52 έτη.

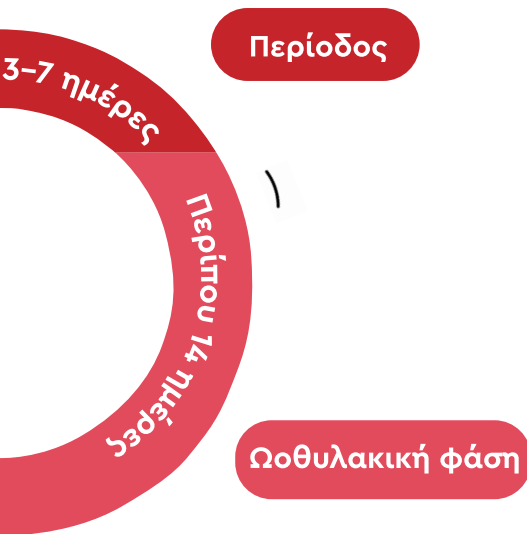
Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος χωρίζεται σε δύο βασικές φάσεις:

- **την ωοθυλακική φάση** (πρώτη φάση του κύκλου)
- **την ωχρινική φάση** (δεύτερη φάση του κύκλου)



1. Υπουργείο Υγείας. (2020). [Είμαι έφηβη, τι μου συμβαίνει.](#)  
UNICEF. (2024). [Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores.](#)  
National Health Service. (n.d.). [Periods.](#)  
UCSF Center for Reproductive Health. (n.d.). [Normal menstrual cycle.](#)

## ωοθυλακική φάση



Η **ωοθυλακική φάση** ξεκινά την πρώτη ημέρα της περιόδου. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο εγκέφαλος, και συγκεκριμένα η υπόφυση, εκκρίνει τη θυλακιοτρόπο ορμόνη (FSH), η οποία διεγείρει τα ωοθυλάκια στις ωοθήκες ώστε να αρχίσουν να ωριμάζουν. Από τα ωοθυλάκια αυτά συνήθως ένα θα αναπτυχθεί περισσότερο, το επικρατές ωοθυλάκιο, και θα απελευθερώσει τελικά ένα ωάριο. Παράλληλα, καθώς μεγαλώνει το επικρατές ωοθυλάκιο παράγει οιστρογόνα, τα οποία συμβάλλουν στην πάχυνση της εσωτερικής επένδυσης της μήτρας (ενδομήτριο), προετοιμάζοντάς την για την πιθανή υποδοχή ενός γονιμοποιημένου ωαρίου. Περίπου στα μέσα του εμμηνορρυσιακού κύκλου, δηλαδή προς το τέλος της ωοθυλακικής φάσης, η απότομη αύξηση της ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH) προκαλεί τη ρήξη του επικρατούντος ωοθυλακίου και την απελευθέρωση του ώριμου ωαρίου από την ωοθήκη. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται ωορρηξία. Το ωάριο μετακινείται στη σάλπιγγα, όπου μπορεί να συναντήσει ένα σπερματοζωάριο, εφόσον υπάρξει σεξουαλική επαφή χωρίς αντισύλληψη σε χρονικό διάστημα κοντινό προς την ωορρηξία. Η περίοδος γύρω από την ωορρηξία αποτελεί το πιο γόνιμο στάδιο του εμμηνορρυσιακού κύκλου.

## ωχρινική φάση

Μετά την ωορρηξία αρχίζει η **ωχρινική φάση**. Κατά τη διάρκεια της, το ωοθυλάκιο από το οποίο απελευθερώθηκε το ωάριο μετατρέπεται σε ωχρο σωματίο, το οποίο παράγει κυρίως προγεστερόνη και, σε μικρότερο βαθμό, οιστρογόνα. Η προγεστερόνη σταθεροποιεί το ενδομήτριο για 14 ημέρες, ώστε να μπορεί να υποστηρίξει πιθανή εγκυμοσύνη. Εάν δεν πραγματοποιηθεί γονιμοποίηση, τα επίπεδα των ορμονών μειώνονται και το ενδομήτριο παύει να υποστηρίζεται. Ως αποτέλεσμα, νεκρώνεται και αποβάλλεται μέσω του κόλπου ως περίοδος (έμμηνος ρύση), και ο κύκλος ξεκινά εκ νέου. Το υγρό που αποβάλλεται από το σώμα περιέχει, όπως προαναφέρθηκε, τμήματα του ενδομητηρίου, αίμα, κολπικά υγρά και ενδεχομένως υπολείμματα του μη γονιμοποιημένου ωαρίου. Η συνολική ποσότητα που αποβάλλεται κατά τη διάρκεια της περιόδου είναι κατά μέσο όρο περίπου 30-80 ml ανά κύκλο (περίπου δύο έως πέντε κουταλιές της σούπας), ενώ η ροή είναι συνήθως πιο αυξημένη κατά τις πρώτες ημέρες. Το χρώμα των εκκρίσεων μπορεί να διαφοροποιείται και να εμφανίζεται κόκκινο, ροζ ή καφέ.

Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας. Η κανονικότητα και τα χαρακτηριστικά του μπορούν να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για την ορμονική ισορροπία, τον μεταβολισμό και τη συνολική ευεξία των κοριτσιών και των γυναικών. Η παρατήρηση και η κατανόηση του κύκλου βοηθούν τα κορίτσια να γνωρίσουν καλύτερα το σώμα τους και να παρακολουθούν τη γενικότερη κατάσταση της υγείας τους.

## Ωχρινική φάση

## Ωορρηξία

## Συμπτώματα Προεμμηνορρυσιακού Συνδρόμου

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι μεταβολές στα επίπεδα των ορμονών τις ημέρες πριν από την περίοδο μπορεί, σε ορισμένες περιπτώσεις, να προκαλέσουν σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές είναι γνωστές ως προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο (Premenstrual Syndrome, PMS) και μπορεί να περιλαμβάνουν συμπτώματα όπως:



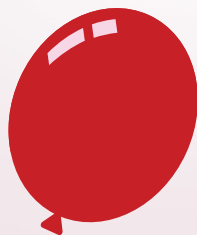
Εναλλαγές της διάθεσης



Κόπωση ή αίσθημα μειωμένης ενέργειας



Αυξημένη ευαισθησία στο στήθος



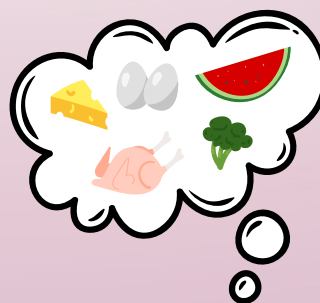
Αίσθημα φουσκώματος



Αυξημένη δίψα



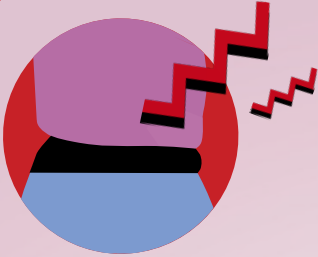
Ακμή



Αυξημένη όρεξη ή επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα

## Συμπτώματα Δυσμηνόρροιας

Τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται μόνο πριν από την περίοδο, αλλά είναι πιθανό να παρατηρηθούν και κατά τη διάρκειά της. Σε ορισμένα κορίτσια μπορεί να εκδηλωθούν διάφορες σωματικές ενοχλήσεις, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηναρχή. Συγκεκριμένα, μέσα σε ένα έως δύο χρόνια από την εμφάνιση της πρώτης περιόδου, περίπου το 50-75% των κοριτσιών αρχίζει να παρουσιάζει δυσμηνόρροια, δηλαδή πόνο ή κράμπες στην κάτω κοιλιακή χώρα που εμφανίζονται λίγο πριν ή κατά τη διάρκεια της περιόδου<sup>2</sup>.



Έντονες κράμπες  
στην κοιλιά



Πόνο στο κάτω μέρος της  
κοιλιάς, στη μέση και στους  
μηρούς



Εφίδρωση



Αίσθημα κόπωσης



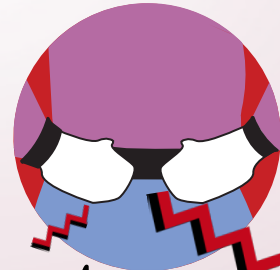
Πονοκέφαλος



Αίσθημα κόπωσης



Ναυτία και εμετό



Διάρροια

2. UNICEF. (2024). Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores. Menstrual Health Project. (2025). Your menstrual health toolkit: Under 18 year olds.

## Τρόποι ανακούφισης

Σε πολλές περιπτώσεις, οι πόνοι που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση μπορούν να ανακουφιστούν με απλές πρακτικές φροντίδας στην καθημερινότητα. Ενδεικτικά, αναφέρονται οι ακόλουθοι τρόποι:



Χρήση ζεστής κομπρέσας ή θερμοφόρας στην κάτω κοιλιακή χώρα



Ήπια σωματική άσκηση και διατάσεις



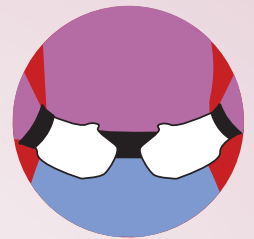
Επαρκής ύπνος και ξεκούραση



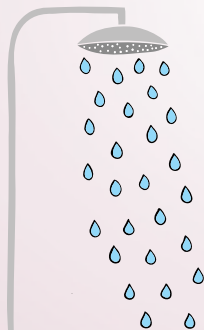
Κατανάλωση ζεστών ή χαλαρωτικών ροφημάτων



Ισορροπημένη διατροφή



Μασάζ στην κοιλιακή περιοχή



Χλιαρό ντους



Λήψη παυσίπονων, με την κατάλληλη κατανάλωση από ενήλικα εμπιστοσύνης

**Πότε συνιστάται ένα κορίτσι να συμβουλευτεί γιατρό**



Είναι χρήσιμο να πραγματοποιείται μια επίσκεψη σε ιατρό μετά την εμφάνιση της εμμηναρχής, προκειμένου να δοθούν κατάλληλες πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τον εμμηνορρυσιακό κύκλο και τη διαχείριση της περιόδου ή/και της δυσμηνόρροιας, καθώς και για να απαντηθούν πιθανές απορίες της έφηβης ή/και των γονέων.

Αν και πολλές διαφοροποιήσεις στον εμμηνορρυσιακό κύκλο είναι φυσιολογικές κατά την εφηβεία, συνιστάται η αναζήτηση ιατρικής συμβουλής στις ακόλουθες περιπτώσεις<sup>3</sup>:

Όταν η περίοδος εμφανιστεί πριν από την ηλικία των 10 ετών ή δεν έχει εμφανιστεί έως την ηλικία των 15 ετών.

Όταν η περίοδος διαρκεί περισσότερο από 7 ημέρες ή απουσιάζει για διάστημα μεγαλύτερο των 3 μηνών.

Όταν η περίοδος ήταν αρχικά σχετικά σταθερή και στη συνέχεια γίνεται ακανόνιστη.

Όταν η ροή είναι ιδιαίτερα αυξημένη και απαιτείται αλλαγή προϊόντος διαχείρισης της περιόδου (όπως σερβιέτα ή ταμπόν) κάθε 1-2 ώρες.

Όταν η διάρκεια του κύκλου είναι μικρότερη από 21 ημέρες ή μεγαλύτερη από 45 ημέρες.

Όταν ο πόνος είναι ιδιαίτερα έντονος και επηρεάζει την καθημερινή δραστηριότητα.



3. Long, J., & Pradhan, S. (2025). Normal teen menstrual cycles: When to see a gynecologist. UChicago Medicine.

## 1.3 Διαχείριση και υγιεινή της περιόδου

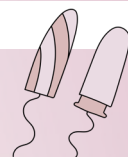
Ο τρόπος πρακτικής διαχείρισης της ροής της περιόδου αποτελεί ένα θέμα που απασχολεί τόσο τα κορίτσια μετά την εμμηναρχή όσο και τους γονείς τους. Δεν υπάρχει ένας «σωστός» τρόπος διαχείρισης της περιόδου, καθώς διαφορετικά προϊόντα εξυπηρετούν διαφορετικές ανάγκες. Κάθε κορίτσι μπορεί να επιλέξει το προϊόν που ταιριάζει καλύτερα στις προτιμήσεις και τις ανάγκες του. Τα προϊόντα διαχείρισης της περιόδου διακρίνονται σε προϊόντα εξωτερικής και εσωτερικής προστασίας.

Τα προϊόντα εξωτερικής προστασίας, όπως οι σερβιέτες και τα εσώρουχα περιόδου, απορροφούν τη ροή της περιόδου αφού βγει από το σώμα. Αντίθετα, τα προϊόντα εσωτερικής προστασίας, όπως τα ταμπόν και τα κύπελλα περιόδου, τοποθετούνται μέσα στον κόλπο και συλλέγουν ή απορροφούν τη ροή της περιόδου πριν βγει από το σώμα. Επειδή τα προϊόντα αυτά χρησιμοποιούνται εσωτερικά, η τοποθέτηση και η αφαίρεσή τους είναι πιο δύσκολη σε μικρότερες ηλικίες και για τον λόγο αυτό δεν προτείνονται για μικρότερα κορίτσια. Σε κάθε περίπτωση, για την επιλογή και την ασφαλή χρήση οποιουδήποτε προϊόντος εσωτερικής χρήσης συνιστάται η συμβουλή και η καθοδήγηση επαγγελματία υγείας, όπως γυναικολόγου ή παιδίατρου εφηβικής ιατρικής<sup>4</sup>.

### Σερβιέτες



Οι σερβιέτες είναι το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο προϊόν διαχείρισης της περιόδου. Κάθε σερβιέτα μοιάζει με μικρό, λεπτό μαξιλάκι και είναι φτιαγμένη από απορροφητικό υλικό, ώστε να απορροφά τα υγρά της περιόδου. Οι σερβιέτες μπορεί να είναι είτε μιας χρήσης είτε επαναχρησιμοποιούμενες. Οι σερβιέτες μιας χρήσης, που είναι και οι πιο διαδεδομένες στην αγορά, κατασκευάζονται συνήθως από συνθετικά υλικά και απορρίπτονται μετά τη χρήση. Αντίθετα, οι επαναχρησιμοποιούμενες σερβιέτες είναι συνήθως υφασμάτινες και, μετά τη χρήση, πλένονται, στεγνώνουν και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά πολλές φορές. Διατίθενται σε διαφορετικά σχήματα, μεγέθη και βαθμούς απορροφητικότητας, ώστε να καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες ανάλογα με τη ροή της περιόδου. Οι σερβιέτες μιας χρήσης διαθέτουν συνήθως αυτοκόλλητη επιφάνεια στο κάτω μέρος, η οποία επιτρέπει τη σταθερή εφαρμογή τους και διευκολύνει την κίνηση χωρίς να μετακινούνται. Για λόγους υγιεινής, οι σερβιέτες συνιστάται να αλλάζονται περίπου κάθε τέσσερις ώρες, ακόμη και όταν η ροή δεν είναι έντονη, ώστε να αποφεύγεται η συγκέντρωση βακτηρίων. Σε περιπτώσεις αυξημένης ροής μπορεί να χρειάζεται συχνότερη αλλαγή.



### Ταμπόν

Το ταμπόν είναι ένα μαλακό απορροφητικό προϊόν, κατασκευασμένο από βαμβάκι, ρεγίον (ημισυνθετικό υλικό που προέρχεται από φυτικές πηγές) ή από μείγμα αυτών των δύο υλικών, και τοποθετείται μέσα στον κόλπο. Στόχος είναι να απορροφά τη ροή πριν βγει από το σώμα. Είναι σημαντικό να αλλάζεται τακτικά, καθώς η χρήση του για πολλές ώρες (περισσότερες από 8 ώρες) ενδέχεται να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης σπάνιων αλλά σοβαρών επιπλοκών, όπως το σύνδρομο τοξικού σοκ (TSS).

### Εσώρουχο περιόδου



Τα εσώρουχα περιόδου φοριούνται όπως τα κανονικά εσώρουχα, αλλά διαθέτουν επιπλέον ειδικές απορροφητικές στρώσεις υφάσματος που απορροφούν το αίμα της περιόδου, χωρίς να απαιτείται η χρήση άλλου προϊόντος. Είναι σημαντικό να αλλάζονται τακτικά, ενώ μπορούν, ανάλογα με τη ροή, να φορεθούν έως και 12 ώρες. Για τον καθαρισμό τους συνιστάται αρχικά να ξεπλένονται με κρύο νερό και στη συνέχεια να πλένονται στο πλυντήριο μαζί με τα υπόλοιπα εσώρουχα. Αφού στεγνώσουν, μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν.

4. [UNICEF \(2019\). Guide to menstrual hygiene materials.](#)  
[UNESCO \(2023\). Menstrual health and hygiene management: a module for children and young adults.](#)



## Κύπελλο περιόδου

Τα κύπελλα περιόδου είναι μικρά, έχουν σχήμα που μοιάζει με ανάποδη καμπάνα, και είναι κατασκευασμένα από 100% υποαλλεργική, ιατρική σιλικόνη. Είναι εύκαμπτα και σχεδιασμένα ώστε να τοποθετούνται άνετα μέσα στον κόλπο. Τα κύπελλα περιόδου δεν απορροφούν το αίμα, όπως η σερβιέτα και το ταμπόν, αλλά μπορούν να το συλλέγουν για έως 12 ώρες. Πριν από την πρώτη χρήση τους, συνιστάται να αποστειρώνονται σε βραστό νερό.

Τα κορίτσια στην εφηβεία είναι σημαντικό να ενημερώνονται σωστά για την υγιεινή της γεννητικής περιοχής και ειδικότερα των εξωτερικών γεννητικών οργάνων (αιδοίο) κατά τη διάρκεια της περιόδου. Εκτός από τις γενικές οδηγίες που ισχύουν για όλα τα παιδιά, όπως η τακτική αλλαγή εσωρούχων και η χρήση βαμβακερών, όχι πολύ στενών εσωρούχων, υπάρχουν ορισμένες επιπλέον πρακτικές που είναι χρήσιμο να γνωρίζουν για τις ημέρες της περιόδου.

Ο κόλπος διαθέτει φυσικούς μηχανισμούς αυτορρύθμισης και αυτοκαθαρισμού μέσω των φυσιολογικών εκκρίσεων. Για τον λόγο αυτό, οι εσωτερικές πλύσεις δεν συνιστώνται, καθώς μπορεί να διαταράξουν τη φυσιολογική ισορροπία των μικροοργανισμών που προστατεύουν την περιοχή.

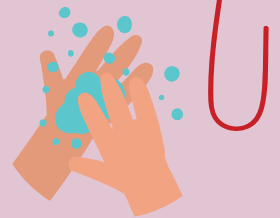
Για την υγιεινή των εξωτερικών γεννητικών οργάνων (αιδοίο), επαρκεί ο καθημερινός καθαρισμός με χλιαρό νερό και, εφόσον χρειάζεται, με ήπιο, μη αρωματισμένο προϊόν καθαρισμού. Ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται απαλά, χωρίς έντονο τρίψιμο, ενώ δεν είναι απαραίτητη η χρήση εξειδικευμένων προϊόντων, όπως αρωματισμένα αφρόλουτρα ή μαντηλάκια.

### Βασικές πρακτικές υγιεινής κατά τη διάρκεια της περιόδου:

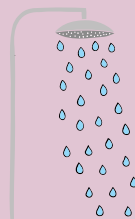
Να αλλάζουν τακτικά τα προϊόντα περιόδου, σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρθηκαν προηγουμένως.



Να πλένουν καλά τα χέρια με σαπούνι και νερό πριν και μετά από κάθε αλλαγή προϊόντος περιόδου.



Να κάνουν καθημερινό ντους με χλιαρό νερό, για να νιώθουν άνετα και καθαρά.



Να απορρίπτουν τις σερβιέτες ή τα ταμπόν σε κάδο απορριμάτων και όχι στη λεκάνη της τουαλέτας.



### Επιπλέον, είναι χρήσιμο να γνωρίζουν ότι:

- Η χρήση βαμβακερών εσωρούχων επιτρέπει στο δέρμα να «αναπνέει» και συμβάλλει στη μείωση της υγρασίας στην περιοχή.
- Σε περίπτωση εμφάνισης έντονης κακοσμίας, κνησμού, ερεθισμού ή ασυνήθιστων εκκρίσεων, συνιστάται η αναζήτηση ιατρικής συμβουλής.

## 2. Παρέχοντας τις απαραίτητες πληροφορίες στα παιδιά

Στην προηγούμενη ενότητα, εξετάσαμε τις βασικές σωματικές και ορμονικές αλλαγές που παρατηρούνται κατά την εφηβεία, με ιδιαίτερη έμφαση στον εμμηνορρυσιακό κύκλο και την έμμηνο ρύση, καθώς και σε θέματα που αφορούν την υγιεινή και τη χρήση προϊόντων περιόδου.

Η κατανόηση αυτών των διαδικασιών αποτελεί ένα πρώτο σημαντικό βήμα για τους γονείς, καθώς τους επιτρέπει να προσεγγίζουν με κατάλληλο τρόπο τη μετάδοση των σχετικών πληροφοριών στα παιδιά, με τρόπο κατάλληλο, κατανοητό και προσαρμοσμένο σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής τους.

Για τα μικρότερα παιδιά συχνά αρκούν απλές και σύντομες εξηγήσεις για τις σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την ανάπτυξη. Αντίθετα, τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι και οι έφηβοι χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες και διευκρινίσεις, ευκαιρίες για ουσιαστική συζήτηση και καθοδήγηση σχετικά με το πώς οι αλλαγές αυτές συνδέονται με την καθημερινότητά τους. Η προσαρμογή της ενημέρωσης στην ηλικία και τις ανάγκες των παιδιών συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος ασφάλειας και σεβασμού και αφορά όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως φύλου.

Σημαντικό ρόλο στην προσέγγιση και διαχείριση της θεματικής της περιόδου μπορούν να έχουν και οι πατέρες, οι οποίοι μπορούν να συμμετέχουν ενεργά σε σχετικές συζητήσεις, χωρίς η θεματική αυτή να δημιουργεί αμηχανία ή να λειτουργεί αποτρεπτικά ως προς τη συμμετοχή τους. Αντίθετα, η συμμετοχή τους μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος κατανόησης και εμπιστοσύνης, υποστηρίζοντας τη σωματική και συναισθηματική υγεία των παιδιών τους. Τα παιδιά επωφελούνται ιδιαίτερα όταν όλα τα γονεϊκά πρόσωπα, ανεξαρτήτως φύλου, συμμετέχουν ενεργά στην ενημέρωση και την υποστήριξή τους.

Στην ενότητα αυτή θα περιγράψουμε βασικές κατευθύνσεις σχετικά με το ποιες πληροφορίες είναι κατάλληλο να δίνονται σε κάθε στάδιο της ανάπτυξης, καθώς και πρακτικές συμβουλές για τη δημιουργία ανοιχτών, υποστηρικτικών και ηλικιακά κατάλληλων συζητήσεων γύρω από την περίοδο.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της UNESCO και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τη Σεξουαλική Εκπαίδευση<sup>5</sup>, προτείνεται η ενημέρωση να ξεκινά από μικρή ηλικία, με απλό και ειλικρινή τρόπο, και να εξελίσσεται καθώς το παιδί μεγαλώνει. Οι πρώτες πληροφορίες μπορούν να παρουσιαστούν στα παιδιά ακόμα κι από την ηλικία των 5 ετών, μέσα από απλές συζητήσεις και με τη χρήση ορθής ορολογίας, οικοδομώντας έτσι την ανάπτυξη δεξιοτήτων κατανόησης και σεβασμού. Μια βασική αρχή που αναδεικνύεται στις συστάσεις της UNESCO και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι ότι οι συζητήσεις αυτές χρειάζεται να πραγματοποιούνται σε ένα πλαίσιο ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αποδοχής. Ο ρόλος των γονέων δεν είναι να ελέγχουν ή να περιορίζουν τις πηγές πληροφόρησης των παιδιών, αλλά να καλλιεργούν μια σχέση εμπιστοσύνης, μέσα στην οποία το παιδί θα αισθάνεται άνετα να απευθύνεται στους γονείς του εκφράζοντας απορίες, προβληματισμούς ή ανησυχίες σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του.



5. [UNESCO \(2018\). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach.](#)

## 2.1 Παιδιά 5-8 ετών

Στην ηλικία των 5 έως 8 ετών, τα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν έντονη περιέργεια για το σώμα τους και τα σώματα των άλλων. Συχνά διατυπώνουν ερωτήσεις σχετικά με τις διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια ή εκφράζουν απορίες όπως «τι υπάρχει μέσα στην κοιλιά» ή «πώς γεννιούνται τα μωρά». Αυτή η περίοδος είναι ιδανική για να δοθούν οι πρώτες βασικές πληροφορίες για το σώμα και τα αναπαραγωγικά συστήματα, με τη χρήση απλής, σαφούς και επιστημονικά ορθής γλώσσας. Σε αυτήν την ηλικία δεν είναι απαραίτητο να αναλυθούν σε βάθος οι διαδικασίες της αναπαραγωγής ή της εμμήνου ρύσης.

Ο βασικός στόχος είναι τα παιδιά να αποκτήσουν μια πρώτη κατανόηση του σώματος και της λειτουργίας του, θέτοντας τις βάσεις για μελλοντικές συζητήσεις. Παράλληλα, μπορεί να γίνει μια απλή αναφορά στο γεγονός ότι η έμμηνος ρύση αποτελεί μια φυσιολογική διαδικασία που συμβαίνει στο σώμα των κοριτσιών όταν μεγαλώνουν.



Ένα σημαντικό πρώτο βήμα είναι τα παιδιά να εξοικειωθούν με τα βασικά μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των εσωτερικών και εξωτερικών γεννητικών οργάνων, και να μπορούν να τα ονομάζουν με τους κατάλληλους επιστημονικούς όρους, όπως «αιδοίο», «πέος», «όρχις», «κόλπος» και «μήτρα». Η επεξήγηση των όρων αυτών και η παρουσίασή τους στα παιδιά χρειάζεται να γίνεται με τρόπο απλό, σαφή και προσαρμοσμένο στην ηλικία τους, αξιοποιώντας, όπου είναι δυνατόν, κατάλληλες εικόνες ή διαγράμματα που βοηθούν στη σύνδεση της λέξης με το αντίστοιχο μέρος του σώματος. Οι όροι αυτοί είναι χρήσιμο να χρησιμοποιούνται από τους γονείς με φυσικότητα, όπως συμβαίνει και με άλλα μέρη του σώματος (π.χ. «χέρι», «πόδι»), συμβάλλοντας έτσι στην κατανόηση ότι όλα τα μέρη του σώματος είναι φυσιολογικά και αξίζουν σεβασμό.



Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία έχουν φυσική περιέργεια και συχνά διατυπώνουν ερωτήσεις, χωρίς ωστόσο να μπορούν να κατανοήσουν πλήρως σύνθετες βιολογικές διαδικασίες. Για τον λόγο αυτό, οι απαντήσεις χρειάζεται να είναι σύντομες, σαφείς και εστιασμένες στα βασικά, ανάλογα με το επίπεδο κατανόησής τους. Σε περίπτωση που οι γονείς δεν είναι εξοικειωμένοι με τη σχετική ορολογία ή τον τρόπο επεξήγησης, μπορούν, εφόσον το κρίνουν χρήσιμο, να αναζητήσουν υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας, όπως τον/την παιδίατρο του παιδιού.

Όταν τα παιδιά διατυπώνουν ερωτήσεις, είναι σημαντικό οι απαντήσεις να δίνονται με ήρεμο και καθησυχαστικό τρόπο. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί ρωτήσει «Γιατί υπάρχει αίμα στο χαρτί στο καλαθάκι του μπάνιου;», ένας γονέας μπορεί να απαντήσει: «Είναι επειδή η μαμά ή η αδερφή σου έχει περίοδο. Αυτό συμβαίνει κάθε μήνα σε πολλές γυναίκες και κορίτσια, όταν το σώμα τους μεγαλώνει».

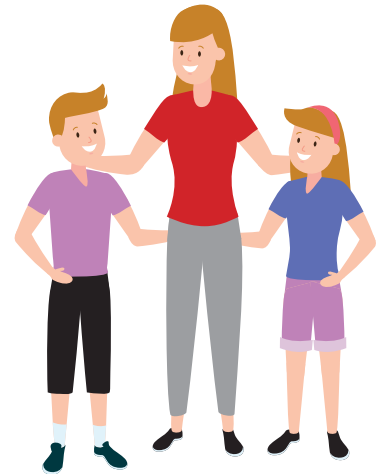
Εφόσον το παιδί εκφράσει περαιτέρω ενδιαφέρον, μπορεί να δοθεί μια απλή συμπληρωματική εξήγηση: ότι κατά την εφηβεία το σώμα των κοριτσιών αρχίζει να αλλάζει και, περίπου μία φορά τον μήνα, αποβάλλεται μια μικρή ποσότητα αίματος από τον κόλπο· αυτή η διαδικασία ονομάζεται περίοδος. Είναι σημαντικό να τονίζεται ότι πρόκειται για μια φυσιολογική διαδικασία, η οποία αποτελεί μέρος της σωματικής ανάπτυξης.

Σε περιπτώσεις όπου τα παιδιά δεν διατυπώνουν μόνα τους ερωτήσεις, οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν αφορμές από την καθημερινότητα για να εισαγάγουν το θέμα. Τέτοιες αφορμές μπορεί να είναι, για παράδειγμα, ένα πακέτο σερβιετών στο μπάνιο, μια σχετική διαφήμιση, ένα βιβλίο που αναφέρεται στο σώμα και στην ανάπτυξή του.

Επιπλέον, μέσα από τέτοιες συζητήσεις μπορεί επίσης να γίνει μια πρώτη αναφορά στα προϊόντα διαχείρισης της περιόδου, εξηγώντας ότι συμβάλλουν στο να παραμένει το σώμα καθαρό και άνετο. Τέλος, οι γονείς μπορούν να ενισχύουν σταδιακά απλές πρακτικές υγιεινής, όπως τη σημασία του πλυσίματος των χεριών. Πρόκειται για μια βασική δεξιότητα φροντίδας του σώματος, η οποία είναι σημαντική τόσο κατά τη διάρκεια της περιόδου όσο και σε όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής.

## 2.2 Παιδιά 9–12 ετών (προεφηβική–πρώιμη εφηβική ηλικία)

Μεταξύ 9 και 12 ετών, τα παιδιά εισέρχονται στα πρώτα στάδια της εφηβείας. Το σώμα αρχίζει σταδιακά να αλλάζει, οι ορμόνες ενεργοποιούνται και οι πρώτες ενδείξεις σωματικών και συναισθηματικών μεταβολών γίνονται πιο εμφανείς. Σε αυτή την ηλικία η περιέργεια των παιδιών εντείνεται και οι απορίες σχετικά με το σώμα, τις αλλαγές που του συμβαίνουν και τη διαδικασία της αναπαραγωγής γίνονται πιο συγκεκριμένες. Σε αυτό το στάδιο, οι γονείς μπορούν να εισάγουν πιο αναλυτικές εξηγήσεις σχετικά με τη λειτουργία των αναπαραγωγικών συστημάτων. Είναι χρήσιμο να εξηγηθεί ο ρόλος βασικών οργάνων του θηλυκού αναπαραγωγικού συστήματος, όπως οι ωοθήκες, η μήτρα και ο κόλπος, καθώς και του αρσενικού αναπαραγωγικού συστήματος, όπως το πέος, οι όρχις και η παραγωγή σπέρματος. Παράλληλα, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι κάθε σώμα αναπτύσσεται με τον δικό του ρυθμό και ότι οι αλλαγές μπορεί να εμφανιστούν νωρίτερα ή αργότερα σε σχέση με τις συνομήλικες ή τους συνομήλικους.



Η έμμηνος ρύση αποτελεί συχνά κεντρικό θέμα ενδιαφέροντος σε αυτή την ηλικιακή ομάδα, καθώς αρκετά κορίτσια μπορεί να βιώνουν την εμμηναρχή, δηλαδή την πρώτη περίοδο. Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν ότι ο εμμηνορρυσιακός κύκλος είναι μια διαδικασία που επαναλαμβάνεται περίπου κάθε μήνα, κατά την οποία το σώμα προετοιμάζεται για μια πιθανή εγκυμοσύνη. Εάν δεν συμβεί εγκυμοσύνη, η εσωτερική επένδυση της μήτρας αποβάλλεται από το σώμα με τη μορφή αίματος μέσω του κόλπου. Είναι σημαντικό η διαδικασία αυτή να παρουσιάζεται ως μια βιολογική λειτουργία του σώματος και ως ένδειξη ότι αυτό αναπτύσσεται και λειτουργεί φυσιολογικά. Η χρήση επιστημονικά ακριβούς γλώσσας παραμένει ιδιαίτερα σημαντική. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό να αποφεύγεται η υπερβολικά σύνθετη ορολογία που μπορεί να δυσκολέψει την κατανόηση των παιδιών. Για παράδειγμα, αντί να αναφερθεί ένας γονέας σε εξειδικευμένους όρους, όπως «η προγεστερόνη προκαλεί πάχυνση του ενδομητρίου», μπορεί να εξηγήσει με πιο απλό τρόπο ότι «το σώμα παράγει ειδικές ορμόνες που βοηθούν την εσωτερική επένδυση της μήτρας να γίνεται πιο παχιά, ώστε να μπορεί να φιλοξενήσει ένα μωρό, ακόμα κι αν τις περισσότερες φορές αυτό δε θα συμβεί».



Για την κατανόηση του εμμηνορρυσιακού κύκλου και των προϊόντων περιόδου, οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν από την ψηφιακή πλατφόρμα τα εκπαιδευτικά βίντεο του προγράμματος, τα οποία είναι διαθέσιμα σε δύο ηλικιακά προσαρμοσμένες εκδόσεις: για παιδιά 10–12 ετών και για εφήβους/ες 13–15 ετών. Αν και οι θεματικές ενότητες είναι κοινές, το περιεχόμενο, η γλώσσα και το επίπεδο ανάλυσης διαφοροποιούνται ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και το επίπεδο κατανόησης κάθε ηλικιακής ομάδας.

Βασικό μέρος των συζητήσεων σε αυτή την ηλικία αποτελούν και οι πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση της περιόδου. Οι γονείς μπορούν να ενημερώσουν τα παιδιά για τα βασικά προϊόντα διαχείρισης της περιόδου, όπως οι σερβιέτες, τα ταμπόν, τα κύπελλα περιόδου και τα εσώρουχα περιόδου, εξηγώντας με απλό τρόπο πώς χρησιμοποιούνται και πώς μπορούν να επιλέξουν το προϊόν που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες τους. Επιπλέον, το κορίτσι μπορεί, μαζί με τους γονείς του, να προετοιμάσει ένα μικρό «τσαντάκι» ή νεσεσέρ περιόδου, το οποίο μπορεί να τοποθετηθεί στη σχολική τσάντα. Με τον τρόπο αυτό το παιδί νιώθει μεγαλύτερη ετοιμότητα και προετοιμασία σε περίπτωση που εμφανιστεί η περίοδος στο σχολικό περιβάλλον. Παράλληλα, είναι σημαντικό να εξηγούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής και αυτοφροντίδας, όπως η τακτική αλλαγή των προϊόντων περιόδου και το πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε αλλαγή.

Σε συναισθηματικό επίπεδο, τα παιδιά αυτής της ηλικίας ενδέχεται να βιώνουν αμηχανία ή ανησυχία σχετικά με τις αλλαγές που παρατηρούν στο σώμα τους. Οι γονείς μπορούν να τα υποστηρίξουν αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά τους και προσφέροντας καθοδήγηση με υπομονή και κατανόηση, χωρίς κριτική ή πίεση. Είναι σημαντικό να διαμορφώνεται ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο τα παιδιά αισθάνονται ότι μπορούν να εκφράζουν τις απορίες και τους προβληματισμούς τους ελεύθερα, χωρίς την αίσθηση ότι ορισμένα θέματα είναι «απαγορευμένα» για συζήτηση.

## 2.3 Έφηβοι/ες 13–15 ετών (εφηβική ηλικία)

Σε αυτό το ηλικιακό εύρος, αρκετά κορίτσια έχουν ήδη ξεκινήσει να έχουν περίοδο, ενώ για άλλα που δεν έχει ακόμη ξεκινήσει, το θέμα είναι ήδη οικείο μέσα από την εμπειρία φίλων ή συμμαθητριών τους.

Σε αυτή τη φάση, οι συζητήσεις μπορούν να εστιάσουν σε μια βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας του εμμηνορρυσιακού κύκλου και του ρόλου του τόσο στην αναπαραγωγική όσο και στη γενικότερη υγεία. Οι έφηβες και οι έφηβοι είναι πλέον είναι σε θέση να κατανοήσουν πιο αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία του σώματος. Μπορούν, για παράδειγμα, να ενημερωθούν για τον ρόλο των ορμονών, για πιθανά συμπτώματα που συνδέονται με την περίοδο και το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, καθώς και για τη χρήση μιας ευρύτερης ποικιλίας προϊόντων διαχείρισης της περιόδου. Παρά τις αυξημένες δυνατότητες κατανόησης, είναι σημαντικό η ενημέρωση να συνεχίσει να γίνεται με σαφή και κατανοητή γλώσσα. Για παράδειγμα, ένας γονέας μπορεί να εξηγήσει: «Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος δεν είναι το ίδιο πράγμα με την περίοδο. Περιλαμβάνει διαφορετικές φάσεις, κατά τις οποίες οι ορμόνες επηρεάζουν τη λειτουργία διάφορων μερών του σώματος. Για τον λόγο αυτό μπορεί να παρατηρήσεις αλλαγές στο σώμα ή στη διάθεση ακόμη και σε ημέρες που δεν έχεις περίοδο».



Οι συζητήσεις σε αυτή την ηλικία μπορούν επίσης να επεκταθούν σε ευρύτερα ζητήματα που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση, όπως η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, η αντισύλληψη και η σημασία της αναζήτησης ιατρικής συμβουλής σε περιπτώσεις όπου εμφανίζονται έντονα συμπτώματα που επηρεάζουν την καθημερινότητα ή όταν παρατηρούνται σημαντικές διακυμάνσεις στον εμμηνορρυσιακό κύκλο. Επιπλέον, εάν μέχρι την ηλικία των 15 ετών δεν έχει εμφανιστεί ακόμη η περίοδος, είναι σημαντικό οι γονείς, σε συνεργασία με την κόρη τους, να αναζητήσουν ιατρική συμβουλή. Στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για φυσιολογικές διαφοροποιήσεις της εφηβικής ανάπτυξης· ωστόσο, η ιατρική καθοδήγηση μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση και να αποκλείσει πιθανά προβλήματα υγείας.

Η εφηβεία αποτελεί επίσης μια σημαντική περίοδο για τη διαμόρφωση στάσεων και πεποιθήσεων. Στο στάδιο αυτό αναπτύσσονται σταδιακά οι δεξιότητες της κριτικής σκέψης, οι οποίες καλλιεργούνται μέσα από διάφορα πλαίσια κοινωνικοποίησης, μεταξύ των οποίων και το οικογενειακό περιβάλλον. Στο πλαίσιο αυτό, οι γονείς μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία συνθηκών διαλόγου και προβληματισμού, βοηθώντας τα παιδιά να εξετάζουν πληροφορίες που συναντούν στην καθημερινότητά τους και να διακρίνουν μεταξύ επιστημονικά τεκμηριωμένων γνώσεων και λανθασμένων ή μη αξιόπιστων αντιλήψεων. Με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και η ικανότητα αναζήτησης αξιόπιστων πηγών πληροφόρησης.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται ενδεικτικές καλές πρακτικές για την επικοινωνία των γονέων με παιδιά διαφορετικών ηλικιών. Στόχος είναι η ενίσχυση της ικανότητάς τους να διαχειρίζονται σχετικές συζητήσεις για την έμμηνο ρύση, προσαρμόζοντας τον τρόπο επικοινωνίας ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού<sup>6</sup>.

## Καλές πρακτικές για την επικοινωνία με παιδιά διαφορετικών ηλικιών

<b>Ηλικία 5-8 ετών</b>	<b>Απλές, σαφείς και επιστημονικά τεκμηριωμένες εξηγήσεις</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις των παιδιών δίνονται με ειλικρίνεια και βασίζονται, στον βαθμό που είναι εφικτό, σε επιστημονικά ακριβείς όρους. Παράλληλα, είναι σημαντικό οι εξηγήσεις να διατυπώνονται με σύντομο και κατανοητό τρόπο, αποφεύγοντας την υπερφόρτωση με λεπτομέρειες που μπορεί να δημιουργήσουν σύγχυση.</li><li>• Εφόσον το παιδί δεν εκφράζει απορίες σχετικά με την περίοδο, οι γονείς μπορούν να αξιοποιούν αφορμές από την καθημερινότητα, όπως τα προϊόντα περιόδου που χρησιμοποιούνται στο σπίτι, για να εισάγουν το θέμα.</li><li>• Η προσέγγιση αυτή συμβάλλει στη σταδιακή ανάπτυξη βασικών γνώσεων γύρω από την υγιεινή της περιόδου και βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν την έμμηνο ρύση ως φυσιολογική βιολογική διαδικασία.</li></ul>
<b>Ηλικία 9-12 ετών</b>	<b>Ενημέρωση εμπλουτισμένη με περισσότερες λεπτομέρειες για τον εμμηνορρυσιακό κύκλο</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι συζητήσεις επικεντρώνονται στην κατανόηση του εμμηνορρυσιακού κύκλου με τρόπο σαφή και κατανοητό, αποφεύγοντας την υπερβολικά εξειδικευμένη επιστημονική ορολογία που ενδέχεται να δημιουργήσει σύγχυση.</li><li>• Γίνεται σύνδεση με θέματα αυτοφροντίδας και βασικούς κανόνες υγιεινής που σχετίζονται με τη διαχείριση της περιόδου.</li><li>• Αξιοποιείται η ευκαιρία για διερεύνηση των γνώσεων που έχουν ήδη τα παιδιά και για τη διόρθωση πιθανών παρανοήσεων ή ανακριβών πληροφοριών, ενισχύοντας έτσι τον επιστημονικό εγγραμματισμό.</li><li>• Δίνεται έμφαση στην παρουσίαση της περιόδου ως φυσιολογικής βιολογικής διαδικασίας, απαλλαγμένη από κοινωνικά στερεότυπα ή/και παραπληροφόρηση.</li></ul>
<b>Ηλικία 13+ ετών</b>	<b>Αντιμετώπιση των συναισθηματικών πτυχών, της παραπληροφόρησης και πρακτικές πληροφορίες διαχείρισης της περιόδου</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Εκτός από την παροχή πρακτικών πληροφοριών για τη διαχείριση της περιόδου, οι συζητήσεις περιλαμβάνουν και τις συναισθηματικές μεταβολές που ενδέχεται να βιώνουν οι έφηβες, με βάση επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση.</li><li>• Ειδική έμφαση δίνεται στην αποδόμηση των στεροτύπων και των εσφαλμένων αντιλήψεων που σχετίζονται με την περίοδο.</li><li>• Η πληροφόρηση πραγματοποιείται με σεβασμό στο αναπτυξιακό επίπεδο των εφήβων, δημιουργώντας ασφαλή χώρο για ερωτήσεις και έκφραση συναισθημάτων, προάγοντας τόσο τον εγγραμματισμό υγείας όσο και τον συναισθηματικό εγγραμματισμό και την ενσυναίσθηση.</li></ul>

6. [UNESCO \(2018\). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach.](#)  
[Planned Parenthood. \(2024\). Talking with your kid about periods.](#)

# 3.

## Απαιτητικές καταστάσεις και καλές πρακτικές διαχείρισης

Μέχρι το σημείο αυτό έχουν παρουσιαστεί οι βασικές αλλαγές της εφηβείας, οι βιολογικές διεργασίες του εμμηνορρυσιακού κύκλου, καθώς και τρόποι προσέγγισης και συζήτησης των σχετικών πληροφοριών με παιδιά και εφήβους διαφορετικών ηλικιών.

Ωστόσο, ανεξάρτητα από τον χρόνο και την προσπάθεια που έχουν αφιερώσει οι γονείς, καθώς και από το επίπεδο της επιστημονικά τεκμηριωμένης ενημέρωσης που έχουν προσφέρει, είναι πιθανό να προκύψουν πιο σύνθετες ή απαιτητικές καταστάσεις που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση και απαιτούν προσεκτική διαχείριση.

Τα παιδιά και οι έφηβοι/ες ενδέχεται να εκτεθούν σε συγκεχυμένες ή μη επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες από συνομηλίκους, τα μέσα ενημέρωσης ή το διαδίκτυο. Παράλληλα, μπορεί να βιώσουν αμηχανία, απορίες ή έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, είτε σε σχέση με τις δικές τους εμπειρίες είτε με εμπειρίες άλλων.

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται ενδεικτικές πρακτικές για τη διαχείριση τέτοιων καταστάσεων, με στόχο την υποστήριξη των γονέων, ώστε να ανταποκρίνονται με τρόπο που ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας, σεβασμού και κατάλληλης καθοδήγησης των παιδιών κατά τη διάρκεια της εφηβείας.



### 3.1 Όταν τα παιδιά και οι έφηβοι/ες έρχονται σε επαφή με επιστημονικά μη τεκμηριωμένες πληροφορίες

Τα παιδιά και οι έφηβοι/ες συχνά εκτίθενται σε πληροφορίες για την έμμηνο ρύση που μπορεί να είναι ελλιπείς, υπερβολικές ή ακόμα και λανθασμένες. Τέτοιες πληροφορίες μπορεί να προέρχονται από συνομήλικες/ους, από ενήλικες του ευρύτερου κοινωνικού τους περιβάλλοντος, αλλά και από τα μέσα ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

**Καλή πρακτική:** Οι γονείς μπορούν αρχικά να ρωτήσουν το παιδί τι γνωρίζει ήδη ή ποιες πληροφορίες έχει ακούσει για το θέμα και να το ακούσουν προσεκτικά. Με βάση όσα θα αναφέρει το παιδί, μπορούν να προσφέρουν την κατάλληλη ενημέρωση χρησιμοποιώντας απλή και κατανοητή γλώσσα και, όπου είναι σκόπιμο, επιστημονικά ακριβείς όρους.

Η διόρθωση της λανθασμένης πληροφορίας είναι σημαντικό να γίνεται με ήπιο τρόπο, χωρίς να απορρίπτεται ή να απαξιώνεται το πρόσωπο που τη μετέφερε. Για παράδειγμα, ένας γονέας μπορεί να πει: «Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να το λένε αυτό, όμως στην πραγματικότητα η περίοδος λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο...». Είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται το παιδί να θέτει ερωτήσεις, για τη διαμόρφωση ενός πλαισίου επικοινωνίας όπου κάθε απορία αντιμετωπίζεται με σεβασμό και ανοιχτό διάλογο.

**Γιατί είναι σημαντικό:** Η ενθάρρυνση των παιδιών να διερευνούν την προέλευση των πληροφοριών που λαμβάνουν, να αναζητούν επιστημονικά τεκμηριωμένες απαντήσεις και να αξιολογούν την αξιοπιστία των πηγών, συμβάλλει ουσιαστικά στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, τα παιδιά μαθαίνουν να διακρίνουν μεταξύ επιστημονικά έγκυρων και ανακριβών ή εσφαλμένων πληροφοριών και να διαμορφώνουν τεκμηριωμένη άποψη για ζητήματα που αφορούν την υγεία τους.

## 3.2 Όταν ένα παιδί νιώθει αμηχανία

Η αμηχανία είναι μια φυσιολογική αντίδραση, είτε πρόκειται για τα κορίτσια που μαθαίνουν ότι θα έχουν περίοδο, είτε για τα αγόρια που ενημερώνονται για τη διαδικασία. Αντίστοιχες αντιδράσεις μπορεί να έχουν τα παιδιά και για άλλες λειτουργίες του σώματός τους, ενώ ορισμένα ενδέχεται να αποφεύγουν εντελώς το θέμα.

**Καλή πρακτική:** Οι γονείς μπορούν να συμβάλουν ώστε οι συζητήσεις γύρω από την έμμηνο ρύση να αποτελούν μια φυσική και καθημερινή πτυχή της οικογενειακής επικοινωνίας. Η χρήση σαφούς και επιστημονικά ορθής ορολογίας για τα μέρη του σώματος, τα στάδια του εμμηνορρυσιακού κύκλου ή τα προϊόντα περιόδου μπορεί να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση. Εάν το παιδί δυσκολεύεται αρχικά να ξεπεράσει την αμηχανία του, είναι σημαντικό να γίνονται σεβαστά τα όριά του, ενώ ταυτόχρονα να γίνεται σαφές ότι μπορεί να θέτει ερωτήσεις οποιαδήποτε στιγμή και ότι η συζήτηση μπορεί να συνεχιστεί όταν αισθανθεί πιο άνετα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συζητήσεις για θέματα που προκαλούν αμηχανία μπορεί να είναι ευκολότερο να πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια κοινών καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως κατά τη μετακίνηση με το αυτοκίνητο ή με τα πόδια, ή κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας στο σπίτι, για παράδειγμα κατά το μαγείρεμα. Με τον τρόπο αυτό η συζήτηση εντάσσεται πιο φυσικά στην καθημερινότητα.

**Γιατί είναι σημαντικό:** Όταν τα παιδιά παρατηρούν ότι οι γονείς αντιμετωπίζουν την έμμηνο ρύση ως μια φυσιολογική βιολογική διαδικασία, είναι πιθανότερο να υιοθετήσουν και τα ίδια αντίστοιχη στάση και να προσεγγίσουν το θέμα με μεγαλύτερη άνεση, γνώση και αυτοπεποίθηση.

## 3.3 Όταν οι περίοδοι είναι ακανόνιστες, πολύ συχνές ή καθυστερούν

Οι εμμηνορρυσιακοί κύκλοι κατά τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηναρχή είναι συχνά ακανόνιστοι. Αυτό αποτελεί φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης και, στις περισσότερες περιπτώσεις, σταθεροποιείται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Παρ' όλα αυτά, μπορεί να προκαλέσει ανησυχία τόσο στο ίδιο το κορίτσι όσο και στους γονείς.

**Καλή πρακτική:** Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν στο κορίτσι ότι οι ακανόνιστοι κύκλοι, ιδιαίτερα τα πρώτα δύο χρόνια μετά την εμμηναρχή, είναι αρκετά συνηθισμένο και δεν πρέπει να το ανησυχεί. Παράλληλα, είναι σημαντικό να επισημαίνεται ότι, ενδείκνυται η αναζήτηση ιατρικής συμβουλής, με σκοπό τον αποκλεισμό πιθανών παθολογικών αιτιών. Η συζήτηση αυτή μπορεί επίσης να αποτελέσει αφορμή για να αναφερθούν παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν τη διάρκεια ή την κανονικότητα του κύκλου, όπως το άγχος, ορισμένες ασθένειες ή αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής. Ταυτόχρονα, είναι χρήσιμο να επεξηγηθεί η σημασία της καταγραφής των ημερομηνιών εμφάνισης περιόδου και των σχετικών συμπτωμάτων σε ένα ημερολόγιο περιόδου, για παράδειγμα σε ένα σημειωματάριο ή σε μια ψηφιακή εφαρμογή. Η καταγραφή αυτή μπορεί να βοηθήσει το κορίτσι να παρακολουθεί τις αλλαγές στον κύκλο του και να προετοιμάζεται για την επόμενη περίοδο.

**Γιατί είναι σημαντικό:** Η υποστήριξη του κοριτσιού σε περιπτώσεις όπου αισθάνεται αβεβαιότητα ή ανησυχία μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του. Παράλληλα, το βοηθά να εξοικειωθεί με την παρατήρηση των αλλαγών στον εμμηνορρυσιακό κύκλο και ευρύτερα στη σωματική του υγεία, καλλιεργώντας μια δεξιότητα που είναι χρήσιμη σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Επιπλέον, σε μία ηλικιακή περίοδο κατά την οποία η κοινωνική σύγκριση είναι ιδιαίτερα συχνή, η προσέγγιση αυτή ενισχύει την εστίαση στις ανάγκες και τις εμπειρίες του ίδιου του παιδιού.



### 3.4 Όταν άλλα παιδιά (π.χ. αδέρφια ή συμμαθήτριες/τές) αντιδρούν αρνητικά

Μερικές φορές τα αδέρφια ή άλλα παιδιά μπορεί να κάνουν αστεϊάκια ή αγενή σχόλια σχετικά με την έμμηνο ρύση. Αυτές οι συμπεριφορές, ακόμη και όταν δεν έχουν πρόθεση να πληγώσουν, μπορεί να προκαλέσουν αμηχανία ή αρνητικά συναισθήματα στα κορίτσια που έχουν περίοδο, όπως ντροπή ή δυσφορία.

**Καλή πρακτική:** Εάν οι γονείς βρεθούν μπροστά μια τέτοια κατάσταση, ή αν το αναφέρει το ίδιο το κορίτσι, είναι σημαντικό να υπενθυμίζουν σε όλα τα παιδιά ότι η περίοδος αποτελεί ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής των κοριτσιών και των γυναικών. Η παροχή αξιόπιστων πληροφοριών και η δημιουργία ευκαιριών για συζήτηση γύρω από την εμπειρία της περιόδου μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη της κατανόησης και της ενσυναίσθησης μεταξύ των παιδιών και των εφήβων.

Εάν ένα παρόμοιο περιστατικό προκύψει στο σχολικό περιβάλλον, είναι χρήσιμο οι γονείς να έχουν ήδη συζητήσει με το παιδί σε ποια ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης μπορεί να απευθυνθεί, όπως τον/την εκπαιδευτικό της τάξης ή άλλο μέλος του σχολικού προσωπικού, ώστε να ζητήσει υποστήριξη και καθοδήγηση.

**Γιατί είναι σημαντικό:** Η έγκαιρη και σαφής αντιμετώπιση τέτοιων συμπεριφορών συμβάλλει στην αποτροπή της κλιμάκωσης και εδραίωσής τους και ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας, τον αλληλοσεβασμό και την ενσυναίσθηση μεταξύ των παιδιών.

### 3.5 Όταν οι γονείς αισθάνονται απροετοίμαστοι

Αν και το παρόν βιβλίο μπορεί να βοηθήσει τους γονείς να προετοιμαστούν για συζητήσεις σχετικά με την έμμηνο ρύση, ενδέχεται να υπάρξουν στιγμές που να μην γνωρίζουν άμεσα την έγκυρη ή ακριβή πληροφορία για κάποια ερώτηση των παιδιών.

**Καλή πρακτική:** Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος διαχείρισης σε αυτή την περίπτωση είναι η ειλικρίνεια. Οι γονείς μπορούν, για παράδειγμα, να πουν: «Δεν ξέρω την απάντηση σε αυτό που με ρωτάς, αλλά μπορούμε να το ψάξουμε μαζί». Η αναζήτηση της απάντησης μπορεί να γίνει είτε μέσα από συζήτηση με έναν επαγγελματία υγείας, όπως έναν/μία παιδίατρο, είτε μέσω αξιόπιστων ενημερωτικών πηγών. Με τον τρόπο αυτό, η ερώτηση του παιδιού μετατρέπεται σε αφορμή για από κοινού διερεύνηση και συζήτηση.

**Γιατί είναι σημαντικό:** Η προσέγγιση αυτή βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν ότι η μάθηση είναι μια διαδικασία που συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Παράλληλα, τα εξοικειώνει με την αναζήτηση και αξιολόγηση αξιόπιστων πληροφοριών, ενισχύοντας την ικανότητά τους να ενημερώνονται υπεύθυνα για ζητήματα που αφορούν την υγεία τους.



# Συμπεράσματα

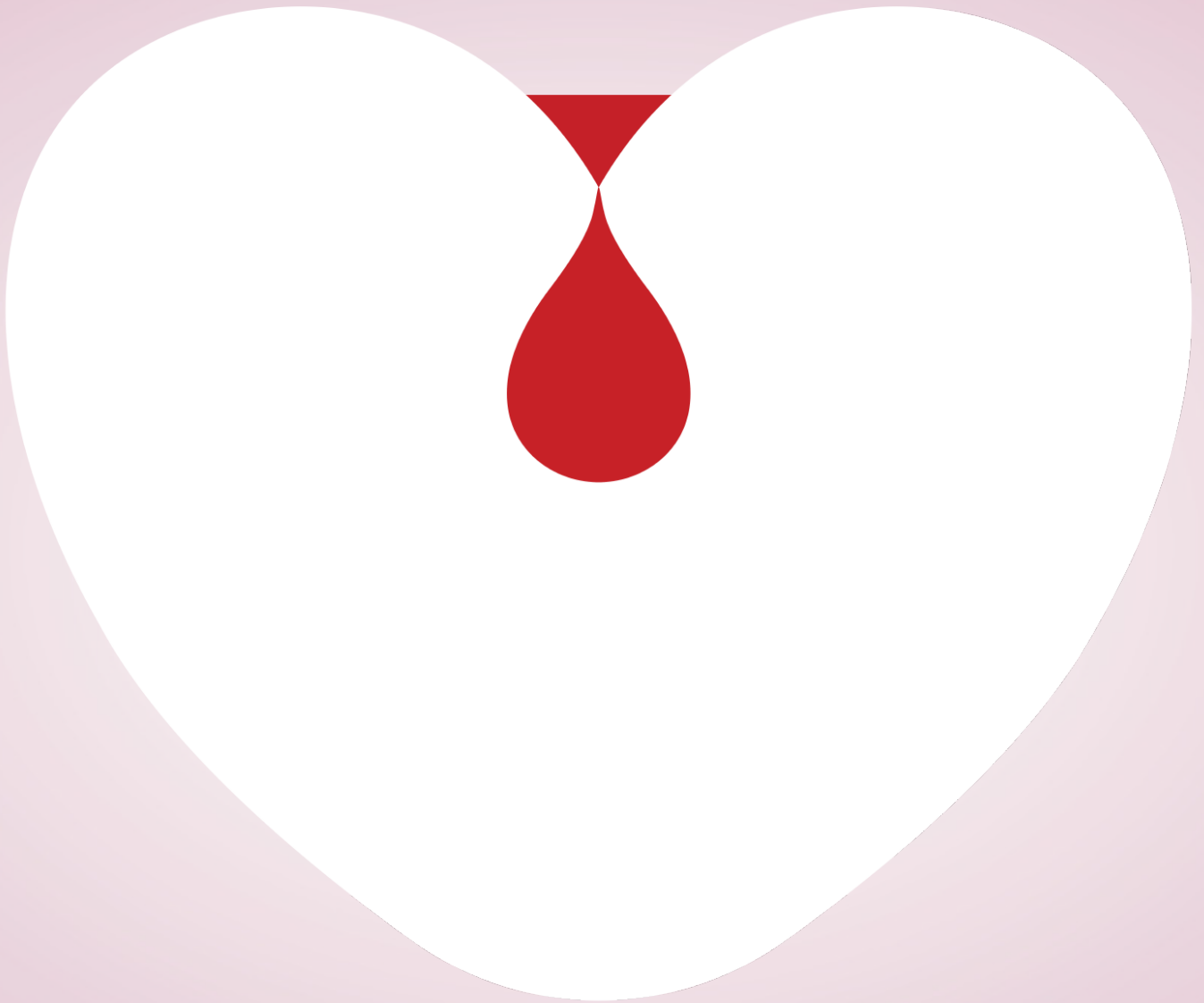
Σε αυτό το σύντομο βιβλίο, εξερευνήσαμε βασικές πτυχές της εφηβείας, εστιάζοντας στον εμμηνορρυσιακό κύκλο και την έμμηνο ρύση. Αρχικά παρουσιάστηκαν οι κύριες σωματικές και ορμονικές αλλαγές που συνοδεύουν αυτό το στάδιο της ανάπτυξης, καθώς και τα βασικά χαρακτηριστικά του εμμηνορρυσιακού κύκλου, οι φάσεις του και ορισμένα συνηθισμένα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίζονται κατά τη διάρκειά του. Παράλληλα, αναδείχθηκε ο ρόλος των γονέων ως σημαντικών προσώπων αναφοράς για τα παιδιά και προτάθηκαν τρόποι συζήτησης και διαμοιρασμού πληροφοριών με παιδιά διαφορετικών ηλικιών. Τέλος, συζητήθηκαν ορισμένες προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν γύρω από το θέμα της περιόδου, μαζί με πρακτικές κατευθύνσεις για τη διαχείρισή τους.

Ο ρόλος των γονέων είναι καθοριστικός, όχι μόνο ως προς την παροχή γνώσεων, αλλά και ως προς τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, στο οποίο τα παιδιά μπορούν να εκφράζουν με άνεση τις απορίες και τις ανησυχίες τους. Ο τρόπος με τον οποίο οι ενήλικες μιλούν για την εφηβεία και την έμμηνο ρύση επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά κατανοούν το σώμα τους και διαμορφώνουν τις στάσεις τους απέναντι στον εαυτό τους και στους άλλους. Η ανοιχτή επικοινωνία, ο σεβασμός και η παροχή αξιόπιστων πληροφοριών συμβάλλουν στη μείωση των λανθασμένων αντιλήψεων, στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, βοηθώντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση τόσο την εφηβεία όσο και την πορεία προς την ενηλικίωση.

Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωριστεί ότι η έμμηνος ρύση δεν συνδέεται μόνο με την αναπαραγωγή, αλλά αποτελεί και έναν σημαντικό δείκτη της γενικής υγείας. Οι γονείς μπορούν να ενημερωθούν, μέσα από το εκπαιδευτικό υλικό της ψηφιακής πλατφόρμας, για πρακτικούς τρόπους με τους οποίους παράγοντες όπως η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική σωματική άσκηση, ο επαρκής ύπνος και η αποτελεσματική διαχείριση του στρες ωφελούν την εμμηνορρυσιακή υγεία, καθώς και τη συνολική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα, η έγκαιρη αναζήτηση συμβουλής από επαγγελματίες υγείας μπορεί να συμβάλει στην αναγνώριση και άμεση αντιμετώπιση πιθανών δυσκολιών.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, οι ερωτήσεις και οι ανάγκες τους μεταβάλλονται. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό οι γονείς και οι φροντίστριες/τές να επανέρχονται τακτικά σε αυτά τα ζητήματα, ενθαρρύνοντας τη συνεχή μάθηση και ενισχύοντας τη σχέση εμπιστοσύνης με τα παιδιά. Ακόμη και σύντομες συζητήσεις μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμο αντίκτυπο, αναδεικνύοντας τη σημασία του θέματος και διατηρώντας ανοιχτή την επικοινωνία γύρω από αυτό.





ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

**ΡΙΣΠΕΚΤ!**

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.