

Πληροφορίες για την πρώτη περίοδο (εμμηναρχή)

**Μπορεί ο πρωταθλητισμός
να καθυστερήσει την
εμμηναρχή;**

ερώτηση 1

**Πότε μπορεί να ξεκινήσει η
περίοδος;**

ερώτηση 2

Ναι. Αν ένα κορίτσι γυμνάζεται πολύ και δεν τρώει ή ξεκουράζεται αρκετά, η περίοδος μπορεί να καθυστερήσει. Όταν το σώμα ξεκουράζεται και παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται, η περίοδος λειτουργεί κανονικά.



απάντηση 1

Δεν μπορείς να ξέρεις ακριβώς πότε θα ξεκινήσει η περίοδος. Τα περισσότερα κορίτσια έχουν την πρώτη τους περίοδο όταν είναι περίπου 12 ή 13 χρονών.

Σχεδόν όλα τα κορίτσια θα έχουν περίοδο μέχρι τα 15 τους έτη. Το σώμα θα δείξει σημάδια ότι ετοιμάζεται για την περίοδο. Μπορεί να εμφανιστούν λευκά υγρά στο εσώρουχο του κοριτσιού πριν έρθει η περίοδος.



απάντηση 2

Πληροφορίες για την πρώτη περίοδο (εμμηναρχή)

**Είναι περίεργο που φοβάμαι
την περίοδο;**

ερώτηση 3

**Αν ένα κορίτσι έχει περίοδο
κάθε τρεις μήνες, είναι
φυσιολογικό;**

ερώτηση 4

Όχι, δεν είναι περίεργο.

Πολλά κορίτσια νιώθουν άγχος και φόβο πριν την πρώτη τους περίοδο. Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Για να νιώσεις καλύτερα, μάθε τι είναι η περίοδος, πώς λειτουργεί και πώς να χρησιμοποιείς τα προϊόντα περιόδου.



Η περίοδος τα πρώτα περίπου 2 χρόνια, μπορεί να μην έρχεται κάθε μήνα. Μπορεί να έρχεται ακόμη και κάθε 2 ή 3 μήνες. Αυτό συνήθως είναι φυσιολογικό.

Ωστόσο, είναι καλό το κορίτσι με την οικογένειά του να μιλήσουν με έναν γιατρό.

Ο γιατρός θα το εξετάσει για να βεβαιωθεί ότι όλα είναι καλά.



**Ποιο προϊόν περιόδου είναι
πιο ασφαλές να
χρησιμοποιήσω;**

ερώτηση 5

**Όταν φοράω εσώρουχο
περιόδου, χρειάζεται να βάλω
από πάνω και σερβιέτα;**

ερώτηση 6

Υπάρχουν διάφορα προϊόντα περιόδου, όπως οι σερβιέτες και κάθε κορίτσι μπορεί να διαλέξει αυτό που το κάνει να νιώθει άνετα. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται με τον σωστό τρόπο. Το κορίτσι πρέπει να αλλάζει το προϊόν περιόδου συχνά μέσα στη μέρα. Πρέπει να πλένει πάντα καλά τα χέρια του.



απάντηση 5

Όχι, δεν χρειάζεται να χρησιμοποιηθεί σερβιέτα πάνω από το εσώρουχο περιόδου. Το εσώρουχο περιόδου είναι φτιαγμένο για να απορροφά το αίμα.



απάντηση 6

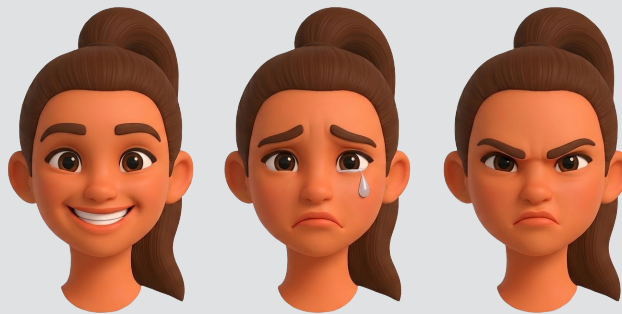
**Έχω ακούσει ότι τα
συναισθήματα είναι πολύ
έντονα και αλλάζουν
συνέχεια όταν ένα κορίτσι
έχει περίοδο.
Είναι αλήθεια;**

ερώτηση 7

**Μπορεί ένα κορίτσι να κάνει
γυμναστική όταν έχει περίοδο;
Μήπως τρέξει περισσότερο αίμα;**

ερώτηση 8

Όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα που αλλάζουν. Μπορεί να νιώθουν διαφορετικά όταν πεινάνε, έχουν άγχος ή όταν νυστάζουν. Στο σώμα μας υπάρχουν ορμόνες. Οι ορμόνες είναι ουσίες που επηρεάζουν το πώς νιώθουμε. Πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου, οι ορμόνες αλλάζουν και ένα κορίτσι μπορεί να έχει έντονα συναισθήματα. Αν ένα κορίτσι νιώθει κάπως περίεργα, μπορεί να μιλήσει σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεται.



Ναι, ένα κορίτσι μπορεί να γυμνάζεται κανονικά. Το περπάτημα ή η χαλαρή γυμναστική δίνουν ενέργεια και φτιάχνουν τη διάθεση.

Όταν το σώμα κινείται, μπορεί να τρέξει λίγο παραπάνω αίμα, αλλά αυτό είναι φυσιολογικό. Αν ένα κορίτσι θέλει να παίξει και να κάνει γυμναστική, μπορεί.



**Οι συμμαθήτριές μου λένε ότι
πονάνε όταν έχουν περίοδο.
Είναι αλήθεια αυτό;**

ερώτηση 9

**Όταν ένα κορίτσι έχει
περίοδο, το καταλαβαίνουν
οι άλλοι;**

ερώτηση 10

Ναι, είναι αλήθεια. Κάθε κορίτσι νιώθει διαφορετικά.
Δεν πονάνε όλα τα κορίτσια το ίδιο:

Κάποια κορίτσια πονάνε λίγο.

Άλλα κορίτσια πονάνε πολύ.

Μερικές φορές, ένα κορίτσι μπορεί να πονάει τόσο, που να δυσκολεύεται να πάει στο σχολείο.

Είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε κάθε κορίτσι που μας λέει ότι πονάει.

Ο πόνος αυτός είναι πραγματικός. Συμβαίνει γιατί η μήτρα σφίγγεται για να βγει το αίμα της περιόδου.

Ο πόνος της περιόδου μπορεί να είναι:



πίσω
στη μέση



χαμηλά
στην κοιλιά



στο κεφάλι

Όχι, οι άλλοι δεν μπορούν να το καταλάβουν. Οι σερβιέτες βοηθούν το κορίτσι να νιώθει άνετα και να συνεχίζει τη μέρα του κανονικά. Ωστόσο, αν κάποιος ρωτήσει ένα κορίτσι αν έχει περίοδο, δεν πρέπει να ντρέπεται. Η περίοδος είναι κάτι φυσιολογικό. Σημαίνει ότι το σώμα λειτουργεί καλά.



Επιπλέον πληροφορίες που αξίζει να γνωρίζεις

Τα ζώα έχουν περίοδο;

ερώτηση 11



**Γιατί χρειάζεται να ξέρω
για την περίοδο;**

ερώτηση 12



Πολύ λίγα ζώα έχουν περίοδο όπως οι άνθρωποι. Εκτός από τους ανθρώπους, αυτό συμβαίνει και σε μερικά ζώα όπως οι χιμπατζήδες και σε μερικά ποντίκια, νυχτερίδες και ελέφαντες.



Τα σκυλιά, οι γάτες και οι αγελάδες δεν έχουν περίοδο αλλά κάτι που ονομάζεται οιστρικός κύκλος. Αυτό σημαίνει ότι το ενδομήτριο, αντί να βγαίνει από το σώμα, απορροφάται.



Η γνώση για την περίοδο βοηθά και τα κορίτσια και τα αγόρια.



Αν είσαι κορίτσι
Καταλαβαίνεις τι συμβαίνει στο σώμα σου
Μαθαίνεις πώς να φροντίζεις τον εαυτό σου
Μαθαίνεις πώς να χρησιμοποιείς τα προϊόντα περιόδου



Αν είσαι αγόρι:
Καταλαβαίνεις καλύτερα τις φίλες σου
Καταλαβαίνεις τα κορίτσια και τις γυναίκες της οικογένειάς σου

Έτσι, δείχνεις σεβασμό σε όλους.

Επιπλέον πληροφορίες που αξίζει να γνωρίζεις

**Έχουν και τα αγόρια κάτι
σαν περίοδο;**



ερώτηση 13

Όχι, τα αγόρια δεν έχουν περίοδο. Τα αγόρια έχουν ορμόνες, όπως η τεστοστερόνη. Οι ορμόνες αυτές αλλάζουν και μπορεί να επηρεάζουν τα συναισθήματα. Αυτό όμως δεν είναι περίοδος.

