

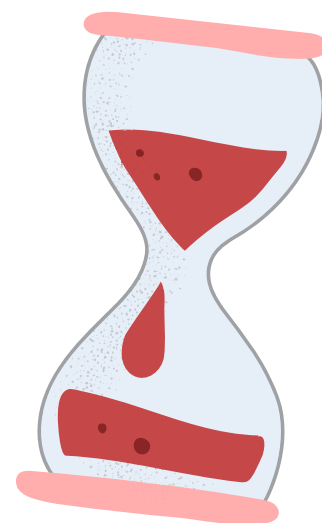
Τι χρειάζεται να γνωρίζω

για την **εμμηναρχή**

Η εμμηναρχή είναι ο ιατρικός όρος για την πρώτη έμμηνο ρύση (περίοδο) ενός κοριτσιού και αποτελεί ένα σημαντικό ορόσημο της εφηβείας. Ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζεται αυτή η εμπειρία από το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει ουσιαστικά το πώς το κορίτσι θα αντιλαμβάνεται το σώμα του και την περίοδό του τα επόμενα χρόνια.

Η πρώτη περίοδος εμφανίζεται κατά μέσο όρο γύρω στα 12,5 έτη, ωστόσο μπορεί να παρουσιαστεί σε διαφορετικές ηλικίες, συνήθως μεταξύ 10 και 15 ετών. Σύμφωνα με σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται τάση εμφάνισης της εμμηναρχής σε μικρότερη ηλικία σε σύγκριση με το παρελθόν, με διαφοροποιήσεις που συνδέονται με παράγοντες όπως οι συνθήκες διαβίωσης, η διατροφή και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Με βάση τα δεδομένα αυτά, δεν είναι δυνατό να προβλεφθεί με ακρίβεια πότε θα εμφανιστεί η πρώτη περίοδος για κάθε παιδί¹.

Για τον λόγο αυτό, η έγκαιρη και κατάλληλη ενημέρωση, καθώς και η σταδιακή προετοιμασία, έχουν καθοριστική σημασία. Είναι σημαντικό τα κορίτσια να λαμβάνουν σαφείς, αξιόπιστες και κατανοητές πληροφορίες, ώστε να προσεγγίσουν αυτή τη νέα φάση της ζωής τους με ασφάλεια και σιγουριά.



Ο παρών οδηγός παρέχει, με συνοπτικό και κατανοητό τρόπο, κατευθύνσεις προς γονείς και φροντίστριες/τές για την υποστήριξη των κοριτσιών πριν και κατά την εμμηναρχή. Περιλαμβάνει προτάσεις για τη συναισθηματική προετοιμασία, όπως η έγκαιρη έναρξη συζητήσεων για την εμμηναρχή και την έμμηνο ρύση, η χρήση σαφούς και επιστημονικά ορθής γλώσσας και η αναγνώριση των συναισθημάτων που μπορεί να βιώνει ένα κορίτσι. Παράλληλα, περιλαμβάνει βασικές κατευθύνσεις για την πρακτική προετοιμασία, όπως η διαθεσιμότητα προϊόντων περιόδου, η εξοικείωση με τον εμμηνορρυσιακό κύκλο και η υιοθέτηση βασικών πρακτικών υγιεινής.

Οι κατευθύνσεις αυτές στοχεύουν στη διαμόρφωση ενός πλαισίου ασφάλειας και εμπιστοσύνης, μέσα στο οποίο τόσο το παιδί όσο και οι γονείς μπορούν να προσεγγίσουν την εμπειρία της εμμηναρχής με μεγαλύτερη σιγουριά και κατανόηση.

1. Harvard School of Public Health. (2024). Menstrual periods are arriving earlier for younger generations, especially among racial minority and lower-income individuals.

Συναισθηματική προετοιμασία

Μιλήστε για την περίοδο νωρίς και ανοιχτά.

Ξεκινήστε τη συζήτηση αρκετά πριν από την εμφάνιση της πρώτης περιόδου. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγεται η αίσθηση αιφνιδιασμού ή άγχους. Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, μπορείτε να ξεκινήσετε με απλές πληροφορίες και να προσθέτετε σταδιακά περισσότερες λεπτομέρειες. Οι συζητήσεις αυτές συμβάλλουν στο να αντιμετωπίζεται η περίοδος ως φυσικό μέρος της καθημερινής ζωής, όπως άλλες σωματικές αλλαγές. Αξιοποιήστε ευκαιρίες από την καθημερινότητα, όπως διαφημίσεις για προϊόντα περιόδου που θα δείτε στην τηλεόραση ή την αγορά σερβιετών για κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας, για να ανοίξετε αυτές τις συζητήσεις.

Χρησιμοποιήστε επιστημονικά ακριβή ορολογία.

Η χρήση ιατρικών όρων για τα μέρη του σώματος και τη λειτουργία της περιόδου βοηθά τα κορίτσια να καταλάβουν ότι το σώμα τους δεν είναι κάτι μυστηριώδες ή ντροπιαστικό. Ταυτόχρονα, ενισχύει την επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση και την ικανότητα των κοριτσιών να επικοινωνούν αποτελεσματικά τόσο με εσάς όσο και με επαγγελματίες υγείας. Εκτός από τις ανατομικά ορθές ονομασίες των μερών του σώματος (π.χ. «κόλπος»), προσπαθήστε να αποφύγετε φράσεις ή ευφημισμού, όπως «εκείνες οι μέρες του μήνα», «ήρθαν τα ρούχα μου», καθώς μπορεί να δημιουργούν σύγχυση ή αίσθημα ντροπής.

Διαβεβαιώστε ότι η περίοδος είναι ένα φυσιολογικό, υγιές μέρος της εφηβείας.

Εξηγήστε ότι η περίοδος αποτελεί μια φυσιολογική αναπτυξιακή λειτουργία και ένδειξη υγιούς σωματικής ωρίμανσης. Τα πιθανά συμπτώματα είναι, στις περισσότερες περιπτώσεις, φυσιολογικά και δεν υποδηλώνουν κάποιο πρόβλημα. Παράλληλα, επισημάνετε ότι η έναρξη της περιόδου μπορεί να διαφέρει χρονικά από άτομο σε άτομο.

Μοιραστείτε προσωπικές ιστορίες, εφόσον το επιθυμείτε.

Αν έχετε προσωπικές ιστορίες που σχετίζονται με την περίοδο, μπορείτε να τις μοιραστείτε για να ενισχύσετε τη σύνδεση με την κόρη σας. Εστιάστε κυρίως σε θετικά βιώματα και όχι σε καταστάσεις που σας επηρέασαν αρνητικά, βοηθώντας τη να αισθανθεί πιο άνετα με τη νέα αυτή εμπειρία. Εφόσον το κρίνετε κατάλληλο, μπορείτε να αναφερθείτε και σε εμπειρίες που σχετίζονται με τους πόνους της περιόδου καθώς και σε πρακτικούς τρόπους ανακούφισης. Η στάση αυτή λειτουργεί υποστηρικτικά και ενισχύει την ειλικρινή και ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ παιδιού και γονέα.

Αναγνωρίστε τυχόν δύσκολα συναισθήματα, όπως το άγχος ή ο φόβος.

Εν αναμονή της πρώτης περιόδου, ορισμένα κορίτσια μπορεί να αισθάνονται ενθουσιασμό, άλλα ανησυχία, ενώ είναι πολύ πιθανό αρκετά να έχουν πολλές απορίες. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται όλα τα συναισθήματα ως αποδεκτά και να παρέχονται σαφείς και αξιόπιστες απαντήσεις στις απορίες των παιδιών. Η επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση, όταν μεταδίδεται με απλό και υποστηρικτικό τρόπο, βοηθά τα παιδιά να κατανοούν τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους και να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια.



Προετοιμασία για τη διαχείριση της περιόδου



«Το τσαντάκι της πρώτης περιόδου».

Βοηθήστε την κόρη σας να προετοιμάσει ένα μικρό τσαντάκι με βασικά προϊόντα περιόδου. Εξηγήστε ότι πρόκειται για μια απλή μορφή προετοιμασίας «για κάθε ενδεχόμενο» που μπορεί να τη βοηθήσει να αισθάνεται πιο ασφαλής και έτοιμη. Επιπλέον, μπορείτε να ανατρέξετε στη σχετική δραστηριότητα της ψηφιακής πλατφόρμας, ώστε να εξοικειωθείτε με το τι περιλαμβάνει συνήθως ένα «τσαντάκι περιόδου» και, στη συνέχεια, να προετοιμάσετε το δικό σας.

Ημερολόγιο περιόδου.

Προτείνετε στην κόρη σας να καταγράψει τις αλλαγές που παρατηρεί στο σώμα της πριν την εμμηναρχή (π.χ. ανάπτυξη του στήθους, τριχοφυΐα, κολπικές εκκρίσεις), καθώς και τα χαρακτηριστικά των πρώτων της περιόδων, όπως η διάρκεια, η ποσότητα του αίματος και τα πιθανά συμπτώματα. Η καταγραφή μπορεί να γίνεται είτε σε σημειωματάριο είτε σε ψηφιακή εφαρμογή.

Διαχείριση της υγιεινής της περιόδου.

Πριν και κατά την εμμηναρχή, είναι σημαντικό να βοηθήσετε την κόρη σας να εξοικειωθεί σταδιακά με βασικά προϊόντα περιόδου, όπως οι σερβιέτες, καθώς και με πρακτικές λύσεις καθημερινής χρήσης, όπως εσώρουχα ή μαγιό περιόδου. Παράλληλα, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ότι υπάρχουν και άλλα προϊόντα περιόδου, όπως τα ταμπόν και τα κύπελλα περιόδου. Ωστόσο, η χρήση τους δεν προτείνεται ως πρώτη επιλογή για κορίτσια μικρής ηλικίας και ιδιαίτερα κατά την εμμηναρχή, καθώς απαιτούν μεγαλύτερη εξοικείωση με το σώμα και σωστή καθοδήγηση.

Παράλληλα, μπορείτε να δώσετε απλές και σαφείς οδηγίες για τη φροντίδα και την υγιεινή του σώματος και τη χρήση των προϊόντων περιόδου:

- να εξηγείτε με απλό τρόπο πώς χρησιμοποιούνται και απορρίπτονται σωστά τα προϊόντα περιόδου
- να επισημαίνετε την ανάγκη τακτικής αλλαγής τους κατά τη διάρκεια της ημέρας
- να δίνετε βασικές οδηγίες για τη σωστή υγιεινή της περιοχής (π.χ. σκούπισμα από μπροστά προς τα πίσω)
- να υπενθυμίζετε τη σημασία του πλυσίματος των χεριών πριν και μετά από κάθε αλλαγή προϊόντος
- να φροντίζετε ώστε τα προϊόντα περιόδου να είναι διαθέσιμα σε ορατό και εύκολα προσβάσιμο σημείο στο σπίτι

Συμπτώματα περιόδου και τρόποι ανακούφισης.

Κατά την εμμηναρχή, είναι πιθανό να εμφανιστούν ήπια συμπτώματα, όπως ενόχληση χαμηλά στην κοιλιά, αίσθημα κόπωσης ή μεταβολές στη διάθεση. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε την κόρη σας ότι τα συμπτώματα αυτά είναι αναμενόμενα και ότι υπάρχουν απλοί τρόποι διαχείρισής τους. Μπορείτε να τη βοηθήσετε να δοκιμάσει πρακτικούς τρόπους ανακούφισης, όπως η χρήση θερμοφόρας στην κοιλιακή χώρα, η ξεκούραση ή η ήπια σωματική δραστηριότητα, όπως το περπάτημα, ανάλογα με το πώς αισθάνεται.

Παράλληλα, η καθημερινή φροντίδα μπορεί να συμβάλει στη γενικότερη ευεξία κατά τη διάρκεια της περιόδου. Η κατανάλωση τακτικών και ισορροπημένων γευμάτων, που περιλαμβάνουν βασικές ομάδες τροφίμων (όπως δημητριακά, πηγές πρωτεΐνης, φρούτα και λαχανικά), καθώς και η επαρκής ενυδάτωση, υποστηρίζουν τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού. Η κατανάλωση γευμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα μπορεί επίσης να βοηθήσει στη διατήρηση σταθερών επιπέδων ενέργειας μέσα στην ημέρα.

Δίκτυο Υποστήριξης.

Μαζί με την κόρη σας, εντοπίστε ενήλικες που εμπιστεύεστε σε χώρους στους οποίους περνάει σημαντικό μέρος του χρόνου της (π.χ. σχολείο, εξωσχολικές δραστηριότητες ή στο ευρύτερο φιλικό και συγγενικό περιβάλλον). Τα πρόσωπα αυτά μπορούν να αποτελέσουν ένα πρώτο δίκτυο υποστήριξης, στο οποίο μπορεί να απευθυνθεί εφόσον χρειαστεί βοήθεια σχετικά με την περίοδό της και εσείς δεν είστε παρόντες (π.χ. για προϊόντα περιόδου ή για τη διαχείριση κάποιου συμπτώματος).