

ερώτηση 1

Όταν ξεκίνησε η περίοδός μου, ήταν σταθερή, αλλά εδώ και λίγο καιρό δεν ξέρω πότε να την περιμένω. Είναι φυσιολογικό;

ερώτηση 2

Μπορεί η διατροφή να επηρεάσει την περίοδο;

ερώτηση 3

Ασχολούμαι συστηματικά με τον αθλητισμό και συμμετέχω σε ομάδα της περιοχής μου. Όταν έχω περίοδο, μπορεί να αυξάνεται η ροή του αίματος;

απάντηση 1

Οι αλλαγές στην τακτικότητα και τη σταθερότητα του κύκλου είναι πιθανές, ειδικά τα πρώτα χρόνια μετά την έναρξη της περιόδου. Ακόμη και αν στην αρχή η διάρκεια του κύκλου και της περιόδου ήταν σταθερή, ενδέχεται να παρατηρήσεις ότι πλέον δεν είναι. Αυτό μπορεί να μη σημαίνει τίποτα το ανησυχητικό. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να μιλήσεις με επαγγελματία υγείας (π.χ. παιδίατρο εφηβικής ιατρικής ή γυναικολόγο), για να αποκλείσεις κάποιο ιατρικό θέμα. Σε περίπτωση που έχεις ξεκινήσει σεξουαλικές επαφές πρέπει να αποκλειστεί το ενδεχόμενο της εγκυμοσύνης με τη διενέργεια τεστ κυήσεως.

απάντηση 2

Ναι, η διατροφή μπορεί να επηρεάσει τον κύκλο και τα συμπτώματα της περιόδου. Αν ένα κορίτσι δεν λαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, μπορεί να επηρεαστεί η περιόδός του. Σε αυτή την περίπτωση, η περίοδος μπορεί να είναι πιο ήπια, να εμφανίζεται ακανόνιστα, ή ακόμη και να μην εμφανιστεί για κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό μπορεί να συμβεί σε κορίτσια που έχουν πολύ άγχος, κάνουν εξαντλητικές δίαιτες, τρώνε ακατάστατα ή υπερβολικά, κάνουν έντονη άσκηση, π.χ. πρωταθλητισμό, χωρίς να τρέφονται κατάλληλα.

Από την άλλη πλευρά, μια ισορροπημένη διατροφή βοηθά το σώμα να παραμένει δυνατό και να μπορεί να υποστηρίξει έναν πιο τακτικό κύκλο. Τα κορίτσια που έχουν αναιμία (λόγω αυξημένης ροής αίματος) χρειάζεται να τρώνε τροφές που περιέχουν σίδηρο και, εφόσον το συστήσει η/ο γιατρός τους, να λαμβάνουν συμπλήρωμα σιδήρου. Επίσης, τρόφιμα πλούσια σε μαγνήσιο (π.χ. μπανάνες, αμύγδαλα) και ωμέγα-3 λιπαρά (π.χ. σολομός, ξηροί καρποί) μπορεί να μειώσουν τις κράμπες και τους πόνους της περιόδου. Τέλος, η διατροφή μπορεί να απαλύνει και τα συμπτώματα του προεμμηνορυσιακού συνδρόμου (PMS).

απάντηση 3

Τα αθλήματα, όπως το μπάσκετ, δεν επηρεάζουν συνήθως τη ροή της περιόδου, αλλά μπορεί να νιώθεις έτσι, όταν κινείσαι πολύ. Αυτό συμβαίνει επειδή η σωματική δραστηριότητα, κάποιες φορές μπορεί να διευκολύνει την ταχύτερη αποβολή του αίματος, ειδικά αν αθλείσαι τις πρώτες ημέρες της περιόδου.

ερώτηση 4

**Είμαι 15 χρονών και ακόμα δεν
έχει ξεκινήσει η περίοδός μου;
Μήπως έχω πρόβλημα;**

ερώτηση 5

**Είμαι αγόρι και δεν καταλαβαίνω
γιατί χρειάζεται να ξέρουμε όλοι
για την περίοδο.
Αυτά είναι θέματα των κοριτσιών.**

ερώτηση 6

**Μπορεί ένα ωάριο να γονιμοποιηθεί
όταν έχω περίοδο;**

απάντηση 4

Το κάθε σώμα αναπτύσσεται με τον δικό του ρυθμό και είναι φυσιολογικό για κάποια κορίτσια η εμμηναρχή (δηλαδή η έναρξη της πρώτης περιόδου) να συμβαίνει σε μικρότερη και για κάποια άλλα σε μεγαλύτερη ηλικία. Η περίοδος ξεκινάει συνήθως γύρω στα 12,5 έτη και τα περισσότερα κορίτσια θα έχουν εμφανίσει περίοδο ως τα 15 έτη. Το γεγονός ότι η δική σου δεν έχει ξεκινήσει ακόμα, μπορεί να σημαίνει απλά ότι το σώμα σου χρειάζεται λίγο περισσότερο χρόνο για να προετοιμαστεί. Ωστόσο, είναι καλό να μιλήσεις με παιδίατρο εφηβικής ιατρικής ή γυναικολόγο, ώστε να βεβαιωθείς ότι δεν υπάρχει κάποιος ιατρικός λόγος που να την καθυστερεί. Ο/Η γιατρός θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι συμβαίνει και θα σε καθοδηγήσει.

απάντηση 5

Το να έχεις γνώσεις σχετικά με την περίοδο, θα σε βοηθήσει να καταλάβεις καλύτερα την εμπειρία των φίλων σου, των αδελφών σου, άλλων μελών της οικογένειάς σου και, ενδεχομένως, των μελλοντικών σου συντρόφων ή ακόμη και των παιδιών σου. Επιπλέον, θα είσαι σε θέση να κατανοείς τις διαφορετικές λειτουργίες των σωμάτων των κοριτσιών και των αγοριών, να δείχνεις κατανόηση και σεβασμό και να συμβάλλεις στη διάδοση της επιστημονικής γνώσης και στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής και ισότιμης κοινωνίας.

απάντηση 6

Η γονιμοποίηση του ωαρίου γίνεται κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας που, κατά μέσο όρο, συμβαίνει 14 ημέρες πριν από την αναμενόμενη περίοδο. Ωστόσο, ο κύκλος κάθε κοριτσιού είναι διαφορετικός και διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τη διάρκεια της πρώτης (ωοθυλακικής) φάσης του κύκλου, δηλαδή της φάσης ωρίμανσης του επικρατούς ωοθυλακίου, καθώς και το πότε θα συμβεί η ωορρηξία. Αυτό σημαίνει ότι, κάποιες φορές, μπορεί να γίνει νωρίτερα ή αργότερα από το συνηθισμένο. Για παράδειγμα σε κύκλο 21 ημερών η ωορρηξία συμβαίνει την 7η ημέρα, ενώ σε κύκλο 45 ημερών η ωορρηξία συμβαίνει την 31η ημέρα. Αν κατά τη διάρκεια της περιόδου υπάρξει σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη, τα σπερματοζωάρια μπορεί να επιβιώσουν μέσα στο σώμα έως και 5 ημέρες. Αν, λοιπόν, η ωορρηξία συμβεί μέσα σε αυτό το διάστημα, είναι πιθανό το ωάριο να γονιμοποιηθεί και να προκύψει εγκυμοσύνη. Συνεπώς, δεν υπάρχουν «ασφαλείς» μέρες ούτε κατά τη διάρκεια της περιόδου, και είναι απαραίτητη η χρήση αντισύλληψης σε κάθε (σεξουαλική) επαφή.

ερώτηση 7

**Είμαι 13 χρονών.
Είναι επικίνδυνο να
χρησιμοποιήσω ταμπόν;**

ερώτηση 8

**Κάποιες φορές πονάει λίγο η
κοιλιά μου δύο εβδομάδες μετά
την περίοδό μου.
Τι μου συμβαίνει;**

ερώτηση 9

**Μπορούμε να τρώμε καυτερά
φαγητά κατά τη διάρκεια
της περιόδου;
Αυξάνουν τη ροή;**

απάντηση 7

Καταρχάς, για την επιλογή και την ασφαλή χρήση οποιουδήποτε προϊόντος περιόδου εσωτερικής χρήσης, όπως το ταμπόν, καλό είναι να ρωτήσεις επαγγελματία υγείας (γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής). Εφόσον έχεις επιλέξει το κατάλληλο μέγεθος και το χρησιμοποιείς σωστά, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Τα ταμπόν κυκλοφορούν σε διάφορα μεγέθη, οπότε είναι καλύτερο να ξεκινήσεις με το μικρότερο. Χρειάζεται να το αλλάζεις κάθε σε 6-8 ώρες, ακόμα και αν η ροή είναι μικρή. Έτσι, μειώνεται ο κίνδυνος μιας σπάνιας αλλά σοβαρής κατάστασης που ονομάζεται Σύνδρομο Τοξικού Σοκ. Πρόκειται για είναι μια σπάνια λοίμωξη που μπορεί να συμβεί, όταν, εξαιτίας του ζεστού, υγρού περιβάλλοντος του κόλπου, αναπτύσσονται βλαβερά βακτήρια μέσα στο σώμα. Τα ταμπόν αλλάζονται με καθαρά χέρια, ώστε να αποφύγεις και άλλες πιθανές λοιμώξεις.

Αν, παρ' όλα αυτά, η χρήση ταμπόν σε αγχώνει, δε χρειάζεται φυσικά να τα χρησιμοποιήσεις. Οι σερβιέτες ή τα εσώρουχα περιόδου αποτελούν εξίσου καλές επιλογές. Διάλεξε ό,τι ταιριάζει στο σώμα σου!



απάντηση 8

Είναι πιθανό ο πόνος που νιώθεις να σχετίζεται με την ωορρηξία, η οποία συνήθως συμβαίνει περίπου δύο εβδομάδες μετά την περίοδό σου. Στη διάρκεια της ωορρηξίας το σώμα απελευθερώνει ένα ωάριο από την ωοθήκη και, σε εκείνη τη φάση, κάποια κορίτσια μπορεί να νιώσουν έναν ήπιο πόνο ή κράμπα στο κάτω μέρος της κοιλιάς.

Ο πόνος συνήθως υποχωρεί από μόνος του μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα και δεν αποτελεί ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά. Αν όμως, ο πόνος είναι έντονος, διαρκεί πολύ ή είναι διαφορετικός από ό,τι συνήθως, είναι καλό να ζητήσεις ιατρική συμβουλή, ώστε να είσαι σίγουρη ότι όλα είναι εντάξει.



απάντηση 9

Δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγεις εντελώς τα καυτερά φαγητά κατά τη διάρκεια της περιόδου, καθώς δεν έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν τη ροή. Ωστόσο, σε ορισμένα άτομα τα πικάντικα φαγητά μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία στο στομάχι, όπως καούρα, ναυτία ή φούσκωμα, ενοχλήσεις που ενδέχεται να γίνονται πιο έντονες κατά τη διάρκεια της περιόδου. Επίσης, μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα ζέσης ή εφίδρωση, κάτι που για κάποιες μπορεί να είναι δυσάρεστο. Αντίθετα, η ισορροπημένη διατροφή με τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο (μπανάνες, αμύγδαλα) και ωμέγα-3 λιπαρά (σολομός, ξηροί καρποί) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των ενοχλήσεων. Καλό είναι να παρατηρείς πώς αντιδρά το σώμα σου και να προσαρμόζεις τη διατροφή σου με βάση αυτό που σε κάνει να νιώθεις καλύτερα.



ερώτηση 10

**Έχω ακούσει ότι αν κάποιο κορίτσι
έχει περίοδο δεν πρέπει να μπαίνει
στην εκκλησία.
Ισχύει;**

ερώτηση 11

**Οι γυναίκες ζουν περισσότερο
επειδή έχουν περίοδο και
αποβάλλουν το «βρώμικο αίμα»;**

ερώτηση 12

**Όταν δύο ή περισσότερες κοπέλες
κάνουν πολλή παρέα ή μένουν μαζί,
συγχρονίζεται και ο κύκλος τους και
έχουν ταυτόχρονα περίοδο;**

απάντηση 10

Η έμμηνος ρύση, δηλαδή η περίοδος, είναι μια απολύτως φυσιολογική βιολογική λειτουργία του γυναικείου σώματος και δεν αποτελεί λόγο περιορισμού της καθημερινής ζωής ή της συμμετοχής σε κοινωνικές και θρησκευτικές δραστηριότητες. Δεν υπάρχει ιατρικός ή υγειονομικός λόγος που να περιορίζει ένα κορίτσι από το να εισέλθει σε έναν ναό ή να παρακολουθήσει κάποια θρησκευτική λειτουργία.

απάντηση 11

Το αν μία γυναίκα ζει περισσότερο δεν σχετίζεται με την περίοδο. Η περίοδος είναι μια φυσιολογική διαδικασία του σώματος και δεν επηρεάζει το προσδόκιμο ζωής. Το αίμα της περιόδου δεν είναι βρώμικο, είναι το ενδομήτριο το οποίο αποβάλλεται όταν δεν υπάρχει εγκυμοσύνη.

απάντηση 12

Η πληροφορία ότι οι κύκλοι κοριτσιών ή γυναικών συγχρονίζονται όταν περνούν πολύ χρόνο μαζί δεν υποστηρίζεται επιστημονικά. Η πεποίθηση αυτή βασίζεται σε μια μελέτη του 1971, ένα από τα ευρήματα της οποίας ήταν ότι γυναίκες που ζούσαν μαζί, π.χ. σε κοιτώνες, άρχισαν να έχουν ταυτόχρονα περίοδο. Ωστόσο, μεταγενέστερες μελέτες δεν έχουν επιβεβαιώσει το φαινόμενο. Στην πραγματικότητα, αυτό που συχνά εκλαμβάνεται ως συγχρονισμός είναι απλώς σύμπτωση. Ο κύκλος κάθε κοριτσιού ή γυναίκας έχει διαφορετική διάρκεια και, με την πάροδο του χρόνου, είναι πιθανό να συμπέσει περιστασιακά με τον κύκλο ενός άλλου κοριτσιού ή γυναίκας. Η συγκατοίκηση μπορεί να συνοδεύεται από κοινές συνήθειες όπως η καθημερινή ρουτίνα, τα επίπεδα άγχους ή η διατροφή, παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν τον κύκλο. Ωστόσο, αυτοί οι παράγοντες δεν προκαλούν πραγματικό ορμονικό ή βιολογικό συγχρονισμό.

ερώτηση 13

Τα ζώα έχουν περίοδο;

ερώτηση 14

**Είναι αλήθεια ότι η ηλιοθεραπεία
δεν κάνει καλό στην περίοδο
και ότι δεν πρέπει να καθόμαστε
στον ήλιο όταν έχουμε περίοδο;**

ερώτηση 15

**Έχουν και οι άντρες κάτι σαν
περίοδο και γι' αυτό έχουν
νεύρα κάποιους μήνες;**

απάντηση 13

Η περίοδος, δηλαδή η αποβολή του ενδομητρίου από τον κόλπο, περίπου μία φορά τον μήνα, όταν δεν υπάρχει εγκυμοσύνη είναι κάτι που συμβαίνει στους ανθρώπους και σε ορισμένα άλλα πρωτεύοντα θηλαστικά, όπως οι χιμπατζήδες, οι μπονόμπο και μερικά μαϊμουδάκια. Συμβαίνει επίσης σε μερικά είδη νυχτερίδων, ποντικών και ελεφάντων. Τα περισσότερα άλλα θηλαστικά, όπως τα σκυλιά, οι γάτες και οι αγελάδες, έχουν κάτι που ονομάζεται οιστρικός κύκλος. Αυτό σημαίνει ότι το ενδομήτριο, αντί να αποβάλλεται, απορροφάται από το σώμα. Η αιμορραγία που μπορεί να έχουμε δει ότι έχει μερικές φορές τον χρόνο το σκυλάκι μας δεν είναι, λοιπόν, περίοδος με την ίδια έννοια που την παρατηρούμε στους ανθρώπους.

απάντηση 14

Δεν υπάρχει ιατρικός λόγος που να αποτρέπει την έκθεσή σου στον ήλιο κατά τη διάρκεια της περιόδου ή να επηρεάζει τη ροή της περιόδου. Στην πραγματικότητα, η ήπια έκθεση στον ήλιο μπορεί ακόμη και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της ήπιας κόπωσης ή των αλλαγών στη διάθεση που μπορεί να βιώνεις, καθώς το φως του ήλιου αυξάνει τα επίπεδα της βιταμίνης D. Το βασικό που χρειάζεται να θυμάσαι όταν είσαι στον ήλιο είναι να χρησιμοποιείς αντηλιακό και να πίνεις νερό, είτε έχεις περίοδο είτε όχι.

απάντηση 15

Όχι, οι άντρες δεν έχουν κάτι αντίστοιχο με την περίοδο. Αυτό που ισχύει είναι ότι και στους άντρες οι ορμόνες, όπως η τεστοστερόνη, μεταβάλλονται φυσιολογικά, αλλά οι μεταβολές αυτές δεν ακολουθούν έναν σταθερό και προβλέψιμο μηνιαίο κύκλο, όπως ο εμμηνορρυσιακός κύκλος. Η τεστοστερόνη, για παράδειγμα, μεταβάλλεται κυρίως μέσα στην ημέρα (συνήθως είναι υψηλότερη το πρωί και χαμηλότερη το βράδυ).

Μπορεί επίσης να παρατηρηθούν αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία, τον ύπνο, το άγχος, την ύπαρξη κάποιας ασθένειας, την παρουσία ή απουσία άσκησης, το ενδοκρινολογικό προφίλ και την ψυχική υγεία του ατόμου. Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να επηρεάζουν τη διάθεση, την ενέργεια και τα συναισθήματα. Οι διακυμάνσεις στη διάθεση και τα νεύρα είναι απολύτως φυσιολογικά και μπορούν να εμφανίζονται σε άτομα όλων των φύλων, σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, χωρίς να συνδέονται απαραίτητα με ορμονικές αλλαγές ή με έναν προβλέψιμο μηνιαίο κύκλο.

ερώτηση 16

**Μπορεί ένα κορίτσι να μείνει έγκυος
ενώ έχει περίοδο;**

ερώτηση 17

**Όταν αναζητώ πληροφορίες για την
περίοδο στο διαδίκτυο, πώς μπορώ
να κρίνω αν μια πηγή είναι
αξιόπιστη;**

ερώτηση 18

**Οι πληροφορίες για την περίοδο
που βλέπω στα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης (π.χ. TikTok, Instagram,
YouTube) είναι πάντα αξιόπιστες;
Πώς μπορώ να τις αξιολογήσω;**

απάντηση 16

Ναι, υπάρχει πιθανότητα να μείνει έγκυος μια κοπέλα κατά τη διάρκεια της περιόδου και καμία μέρα του εμμηνορρυσιακού κύκλου δεν είναι ασφαλής, αν δεν χρησιμοποιείται αντισύλληψη.

Η πιθανότητα εγκυμοσύνης εξαρτάται από το πότε συμβαίνει η ωορρηξία και από το χρονικό διάστημα που μπορεί να επιβιώσει το σπέρμα μέσα στα θηλυκά αναπαραγωγικά όργανα.

Το σπέρμα μπορεί να επιβιώσει έως και πέντε ημέρες. Έτσι, εάν υπάρξει σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις προς τις τελευταίες μέρες της περιόδου και η ωορρηξία συμβεί σύντομα, υπάρχει πιθανότητα γονιμοποίησης καθώς το σπέρμα μπορεί να παραμένει ζωντανό και ικανό να γονιμοποιήσει ένα ωάριο. Αυτό είναι πιο πιθανό να συμβεί σε κορίτσια που έχουν μικρότερο ή ακανόνιστο κύκλο. Η χρήση αντισυλληπτικών μεθόδων, με καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας (γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής) καθώς και η κατανόηση της λειτουργίας του εμμηνορρυσιακού κύκλου είναι απαραίτητες για την αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.



απάντηση 17

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την αναζήτηση πληροφοριών, ωστόσο απαιτεί προσοχή. Είναι σημαντικό να ελέγχεις ποιος φορέας ή ποιος επαγγελματίας έχει δημοσιεύσει την πληροφορία, προκειμένου να κατανοήσεις αν βασίζεται ή όχι σε επιστημονικά δεδομένα. Πιο αξιόπιστες θεωρούνται οι πληροφορίες που προέρχονται από δημόσιους οργανισμούς υγείας, επιστημονικές εταιρείες ή επαγγελματίες υγείας, όπως γυναικολόγοι. Επιπλέον, είναι χρήσιμο να συγκρίνεις περισσότερες από μία πηγές. Αν έχεις αμφιβολία, μπορείς να το συζητήσεις με τους γονείς σου και, εφόσον χρειαστεί, να ζητήσετε τη συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας όπως παιδίατρο εφηβικής ιατρικής ή γυναικολόγο, για πιο έγκυρη καθοδήγηση.



απάντηση 18

Οι πληροφορίες που δημοσιεύονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι πάντα έγκυρες και αξιόπιστες, ακόμη και όταν παρουσιάζονται με πειστικό τρόπο ή συγκεντρώνουν μεγάλο αριθμό προβολών. Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η δημοφιλία μιας ανάρτησης δεν αποτελεί απαραίτητα ένδειξη εγκυρότητας. Για να αξιολογήσεις μια πληροφορία, μπορείς να ελέγξεις αν αναφέρεται η πηγή της και αν προέρχεται από αξιόπιστους φορείς όπως δημόσιους οργανισμούς υγείας, επιστημονικές εταιρείες ή επαγγελματίες υγείας, όπως γυναικολόγοι ή παιδίατροι εφηβικής ιατρικής.

