

ερώτηση 1

Γιατί χρειάζεται να ξέρω για την περίοδο;

ερώτηση 2

Πότε μπορεί να ξεκινήσει η περίοδος των κοριτσιών;

ερώτηση 3

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

απάντηση 1

Οι γνώσεις και οι πληροφορίες σχετικά με την περίοδο είναι σημαντικές, είτε είσαι κορίτσι είτε είσαι αγόρι. Αν είσαι κορίτσι και πρόκειται να έχεις ή ήδη έχει ξεκινήσει η περιόδός σου, θα μπορείς να καταλάβεις καλύτερα τι σου συμβαίνει, θα μάθεις τρόπους για να νιώθεις καλύτερα όταν έχεις κάποια συμπτώματα και θα ξέρεις και πως να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά προϊόντα περιόδου. Αν είσαι αγόρι, θα μπορέσεις να καταλάβεις καλύτερα την εμπειρία των φίλων, των αδερφών, άλλων μελών της οικογένειάς σου, κι ενδεχομένως, των μελλοντικών σου συντρόφων ή και των παιδιών σου. Έτσι θα μπορέσεις να έχεις ενσυναίσθηση, και θα βοηθήσεις στη διάδοση της επιστημονικά σωστής πληροφορίας και στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής και ισότιμης κοινωνίας.

απάντηση 2

Τα περισσότερα κορίτσια έχουν την πρώτη τους περίοδο (εμμηναρχή) ανάμεσα στα 12 με 13 έτη. Σχεδόν όλα τα κορίτσια θα έχουν εμμηναρχή μέχρι την ηλικία των 15 ετών, ενώ λίγα μπορεί να αργήσουν λίγο περισσότερο. Δεν υπάρχει ακριβής τρόπος να προβλέψεις το πότε θα ξεκινήσει η δική σου, συνήθως όμως εμφανίζεται 2,5 χρόνια μετά την αύξηση του στήθους σου. Το σώμα θα δώσει κάποια σημάδια ότι ετοιμάζεται. Είναι πιθανό, μέχρι κι έξι μήνες πριν την πρώτη περίοδο, να εμφανιστούν φυσιολογικά κολλικά υγρά, λευκής απόχρωσης, λόγω της αύξησης των οιστρογόνων στο σώμα σου.

απάντηση 3

Όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το φύλο τους, μπορεί κάποιες φορές να νιώθουν διαφορετικά συναισθήματα. Αυτό μπορεί να συμβαίνει για πολλούς λόγους. Για παράδειγμα, όταν δεν έχουμε κοιμηθεί αρκετά, όταν έχουμε μείνει πολλές ώρες χωρίς φαγητό, όταν έχουμε άγχος ή όταν μας έχει συμβεί κάτι μέσα στη μέρα. Οι ορμόνες είναι επίσης ένας από τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τα συναισθήματα. Στα κορίτσια, πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου, τα επίπεδα των ορμονών αυξομειώνονται και αυτό μπορεί μερικές φορές να επηρεάζει το πώς νιώθουν. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι τα κορίτσια δεν έχουν τον έλεγχο των πράξεων ή των αποφάσεών τους. Όλοι μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να βρίσκουμε τρόπους να τα διαχειριζόμαστε ώστε να νιώθουμε καλύτερα. Αν, παρ' όλα αυτά, ένα κορίτσι νιώσει δυσφορία, ευαισθησία ή έντονα συναισθήματα τις ημέρες της περιόδου του, είναι σημαντικό να μιλήσει με ένα ενήλικο άτομο που εμπιστεύεται, όπως έναν γονέα ή κηδεμόνα, για να εκφράσει πώς αισθάνεται και να μην τα κρατάει μέσα του.

ερώτηση 4

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

ερώτηση 5

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

ερώτηση 6

**Είναι αλήθεια ότι η σοκολάτα
θα με κάνει να νιώσω καλύτερα
αν πονάω στην περίοδο;**

απάντηση 4

Γενικά, όλα τα προϊόντα περιόδου είναι ασφαλή, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, αλλάζονται τακτικά και τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής. Για ένα κορίτσι στην ηλικία σου, συνιστάται να χρησιμοποιεί προϊόντα που είναι άνετα και απλά στη χρήση, όπως οι σερβιέτες και τα εσώρουχα περιόδου, που είναι εξωτερικής χρήσης. Σε μεγαλύτερη ηλικία, ανάλογα πάντα με τις ανάγκες σου, μπορείς να δοκιμάσεις και χρησιμοποιείς και άλλα προϊόντα περιόδου, όπως αυτά που είναι εσωτερικής χρήσης, δηλαδή τα ταμπόν και το κύπελλο περιόδου.

απάντηση 5

Δεν είναι ασυνήθιστο για τα κορίτσια στην εφηβεία να μην έχουν σταθερή περίοδο, ειδικά τα πρώτα χρόνια μετά την έναρξη της περιόδου. Το να έχεις περίοδο κάθε τρεις μήνες μέσα στα δύο πρώτα χρόνια από την έναρξη της περιόδου (εμμηναρχή) μπορεί να μη σημαίνει τίποτα το ανησυχητικό, όμως, θα ήταν χρήσιμο να μιλήσεις με γιατρό. Έτσι μπορείς να βεβαιωθείς ότι όλα λειτουργούν φυσιολογικά.

απάντηση 6

Μπορεί όντως να απολαμβάνεις τη σοκολάτα, γενικά και ίσως περισσότερο κατά τη διάρκεια της περιόδου, επειδή μπορεί να βελτιώνει τη διάθεση και να σου αρέσει η γεύση. Η μαύρη σοκολάτα, σε μικρές ποσότητες, περιέχει μαγνήσιο, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στη χαλάρωση των μυών και στη βελτίωση της διάθεσης.

Ωστόσο, η σοκολάτα -ιδιαίτερα η σοκολάτα γάλακτος ή η λευκή σοκολάτα- που περιέχουν γάλα και αρκετή ζάχαρη, μπορεί μερικές φορές να επιδεινώσει κάποια από τα συμπτώματα της περιόδου, όπως τις κράμπες και το φούσκωμα, αλλά ακόμα και τις αλλαγές στη διάθεση. Η ισορροπημένη διατροφή, η ξεκούραση και η κατανάλωση άφθονου νερού τακτικά, συνήθως βοηθούν περισσότερο στη διαχείριση των ενοχλήσεων της περιόδου.

ερώτηση 7

**Η διατροφή βοηθάει με
τους πόνους της περιόδου;**

ερώτηση 8

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

ερώτηση 9

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

απάντηση 7

Ναι, οι τροφές που επιλέγεις μπορούν να επηρεάσουν το πώς νιώθεις κατά τη διάρκεια της περιόδου. Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή με πολλά φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και άπαχες πρωτεΐνες, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από τις κράμπες και άλλα συμπτώματα. Τροφές όπως οι μπανάνες και οι ξηροί καρποί που έχουν μαγνήσιο βοηθούν στη χαλάρωση των μυών. Επίσης, το φούσκωμα και οι κράμπες συχνά μειώνονται όταν πίνουμε αρκετό νερό και αποφεύγουμε το πολύ αλάτι και τη ζάχαρη.

απάντηση 8

Όχι, τις περισσότερες φορές, οι άλλοι δεν μπορούν να καταλάβουν όταν ένα κορίτσι έχει περίοδο. Η περίοδος είναι μια προσωπική εμπειρία, και τα προϊόντα περιόδου, όπως οι σερβιέτες, βοηθούν ένα κορίτσι να συνεχίσει κανονικά τη μέρα του. Να θυμάσαι πως η περίοδος είναι μια φυσιολογική διαδικασία και ένας σημαντικός δείκτης υγείας του σώματος. Γι' αυτό και δεν υπάρχει κανένας λόγος να ντρέπεται ένα κορίτσι αν κάποιος καταλάβει ότι έχει περίοδο ή αν θέλει να κάνει κάποια ερώτηση σχετικά με αυτήν.

απάντηση 9

Ναι, ένα κορίτσι μπορεί άνετα να κάνει γυμναστική όταν έχει περίοδο. Μάλιστα, η σωματική δραστηριότητα συχνά βοηθά να νιώσει καλύτερα, καθώς μπορεί να μειώσει τις κράμπες, να βελτιώσει τη διάθεση και να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας. Η ελαφριά/ήπια άσκηση, όπως το περπάτημα, οι διατάξεις, η γιόγκα ή και τα αθλήματα, είναι ασφαλής και κατά τις ημέρες της περιόδου.

Η άσκηση δεν αυξάνει, συνήθως, τη ροή της περιόδου. Μπορεί να φαίνεται σαν να υπάρχει περισσότερο αίμα, αλλά αυτό οφείλεται στην κίνηση του σώματος.

Κάθε σώμα είναι διαφορετικό! Είναι σημαντικό ένα κορίτσι να ακούει το σώμα του: αν νιώθει ότι θέλει να ασκηθεί, μπορεί να το κάνει, ενώ αν χρειάζεται ξεκούραση, είναι απολύτως εντάξει να ξεκουραστεί.

Το σημαντικό είναι να βρίσκει τι το βοηθά περισσότερο ώστε να νιώθει καλά.

ερώτηση 10

**Οι συμμαθήτριές μου λένε ότι
πονάνε όταν έχουν περίοδο.
Μήπως υπερβάλλουν;**

ερώτηση 11

**Μπορεί να μην μπορώ
να βγάλω το ταμπόν
αν το σχοινάκι μπει στον κόλπο;**

ερώτηση 12

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

απάντηση 10

Κατά την περίοδο, το σώμα παράγει ουσίες που λέγονται προσταγλανδίνες. Αυτές βοηθούν τη μήτρα να αποβάλει την εσωτερική της επένδυση που λέγεται ενδομήτριο, αλλά προκαλούν και συσπάσεις («σφιξίματα»), οι οποίες μπορεί να δημιουργήσουν πόνο χαμηλά στην κοιλιά ή στη μέση. Ορισμένα κορίτσια μπορεί επίσης να έχουν πονοκεφάλους, ναυτία ή να νιώθουν κούραση.

Το πόσο πονάει το κάθε κορίτσι είναι διαφορετικό: κάποια νιώθουν ελαφριά ενόχληση, ενώ άλλα μπορεί να δυσκολεύονται ακόμη και να πάνε στο σχολείο. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι ο πόνος της περιόδου είναι πραγματικός και να δείχνουμε κατανόηση σε κάθε κορίτσι που λέει ότι πονάει.

απάντηση 11

Αυτή είναι μια απορία που έχουν εκφράσει πολλά κορίτσια της ηλικίας σου! Όχι, δεν υπάρχει κίνδυνος να μην μπορείς να βγάλεις το ταμπόν. Ακόμη και στη σπάνια περίπτωση που το κορδονάκι που είναι ραμμένο πάνω στο ταμπόν δεν φαίνεται ή κοπεί, το ταμπόν παραμένει στη θέση του και μπορεί να αφαιρεθεί προσεκτικά, με καθαρά χέρια.

Ωστόσο, επειδή είναι προϊόν εσωτερικής χρήσης, η τοποθέτηση και η αφαίρεσή του μπορεί να είναι πιο δύσκολη για την ηλικία σου. Για τον λόγο αυτό, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσεις κάποιο άλλο προϊόν περιόδου εξωτερικής χρήσης όπως οι σερβιέτες ή το εσώροχο περιόδου. Αν έχεις επιπλέον απορίες για τα ταμπόν, μπορείς να μιλήσεις με τους γονείς σου για να απευθυνθείτε σε επαγγελματία υγείας (π.χ. γυναικολόγο ή παιδιάτρο εφηβικής ιατρικής).

απάντηση 12

Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι σε ορισμένα κορίτσια που κάνουν πολύ έντονη και συστηματική άσκηση, η πρώτη περίοδος μπορεί να εμφανιστεί λίγο αργότερα.

Αυτό συμβαίνει πιο συχνά σε αθλήτριες που προπονούνται εντατικά ή έχουν πολύ χαμηλά επίπεδα σωματικού λίπους. Το σώμα χρειάζεται μια ορισμένη ποσότητα ενέργειας και λίπους για να παράξει τις απαραίτητες ορμόνες που ρυθμίζουν τον εμμηνορρυσιακό κύκλο. Όταν ένα κορίτσι γυμνάζεται πολύ και δε λαμβάνει αρκετή ενέργεια από το φαγητό ή δεν ξεκουράζεται αρκετά το σώμα μπορεί να «καθυστερήσει» κάποιες από τις σωματικές αλλαγές που πραγματοποιούνται στην εφηβεία. Όταν, όμως, το σώμα ξεκουράζεται και λαμβάνει την ενέργεια που χρειάζεται, τότε και η περίοδος και ο εμμηνορρυσιακός κύκλος ρυθμίζονται και λειτουργούν κανονικά.

ερώτηση 13

**Έχουν και τα αγόρια
κάτι σαν περίοδο,
και γι' αυτό έχουν
νεύρα κάποιους μήνες;**

ερώτηση 14

**Όταν κάποια φοράει
εσώρουχο περιόδου,
πρέπει να βάλει από πάνω
και σερβιέτα;**

ερώτηση 15

**Είναι περίεργο που
φοβάμαι την περίοδο;**

απάντηση 13

Και τα αγόρια έχουν ορμόνες στο σώμα τους, όπως η τεστοστερόνη. Οι ορμόνες αυτές αλλάζουν, όμως αυτές οι αλλαγές δεν ακολουθούν τόσο έντονες μεταβολές κάθε μήνα, όπως παρατηρείται με τον εμμηνορρυσιακό κύκλο και την περίοδο στα κορίτσια.

Τα επίπεδα της τεστοστερόνης μπορεί να αλλάζουν μέσα στην ίδια μέρα. Συνήθως είναι υψηλότερα το πρωί και χαμηλότερα το βράδυ. Μπορεί επίσης να αλλάζουν ανάλογα με το πόσο καλά κοιμάται ένα αγόρι ή ένας άντρας, το αν έχει άγχος, αν αθλείται κτλ. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να επηρεάζουν την ενέργεια και τα συναισθήματα, αλλά δεν μπορούμε να πούμε ότι και τα αγόρια έχουν «περίοδο».

απάντηση 14

Όχι, δεν χρειάζεται να χρησιμοποιηθεί και σερβιέτα μαζί με το εσώρουχο περιόδου. Το εσώρουχο περιόδου είναι φτιαγμένο έτσι ώστε να απορροφά μόνο του το αίμα της περιόδου, λειτουργεί δηλαδή σαν να έχει ήδη τη δική του σερβιέτα!

απάντηση 15

Αρχικά είναι πολύ σημαντικό να μοιράζεσαι αυτό το φόβο σου. Δεν είναι καθόλου περίεργο να νιώθεις έτσι. Πολλά κορίτσια νιώθουν άγχος, νευρικότητα ή ακόμα και φόβο πριν την πρώτη τους περίοδο ή όπως το λέμε επιστημονικά, την εμμηναρχή.

Η περίοδος, αποτελεί μια νέα σημαντική αλλαγή στο σώμα και είναι φυσικό οι αλλαγές που μας συμβαίνουν να μας μπερδεύουν, να μας προβληματίζουν ή να μας ανησυχούν. Κάποια κορίτσια αναρωτιούνται αν θα πονέσουν, αν θα λερωθούν ή τι θα γίνει αν η πρώτη περίοδος τους έρθει «ξαφνικά»! Μερικά νιώθουν επίσης ανασφάλεια επειδή δεν ξέρουν ακριβώς πότε θα συμβεί ή πώς θα νιώσουν. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά!

Για να νιώσεις πιο ήρεμη, βοηθά να γνωρίζεις τι είναι η περίοδος και πώς λειτουργεί, να ενημερώνεσαι από αξιόπιστες πηγές και να μιλάς με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι ή με έναν/ μία επαγγελματία υγείας (γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής). Πολλά κορίτσια νιώθουν μεγαλύτερη σιγουριά όταν είναι προετοιμασμένα και ξέρουν πώς να χρησιμοποιούν τα προϊόντα περιόδου.

ερώτηση 16

Τα ζώα έχουν περίοδο;

ερώτηση 17

Πώς μπορώ να καταλάβω αν αυτά που βρίσκω στο διαδίκτυο για την περίοδο είναι σωστά;

ερώτηση 18

Βλέπω ότι κυκλοφορούν διάφορα βίντεο για την περίοδο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. TikTok, Instagram, YouTube). Πώς μπορώ να ξέρω αν αυτά που λένε είναι σωστά;

απάντηση 16

Πολύ λίγα ζώα έχουν περίοδο με τον τρόπο που συμβαίνει στους ανθρώπους. Η περίοδος ή όπως το λέμε, πιο επιστημονικά, η έμμηνος ρύση, συμβαίνει όταν το εσωτερικό περίβλημα της μήτρας, που λέγεται ενδομήτριο, αποβάλλεται από το σώμα επειδή δεν υπάρχει εγκυμοσύνη. Εκτός από τους ανθρώπους, αυτό συμβαίνει και σε μερικά άλλα πρωτεύοντα θηλαστικά, όπως οι χιμπατζήδες, οι μπονόμπο καθώς και σε μερικά μαϊμουδάκια. Συμβαίνει επίσης σε μερικά είδη νυχτερίδων, ποντικών και ελεφάντων!

Τα περισσότερα θηλαστικά, όπως 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 αιμορραγία που μπορεί να έχουμε δει ότι έχει μερικές φορές το χρόνο το σκυλάκι μας δεν είναι, λοιπόν, περίοδος όπως συμβαίνει στον άνθρωπο αλλά μέρος του οιστρικού τους κύκλου.

απάντηση 17

Καταρχάς, είναι πολύ θετικό που αναζητάς πληροφορίες, ωστόσο στο διαδίκτυο δεν είναι όλες οι πληροφορίες αξιόπιστες. Κάποιες μπορεί να είναι λανθασμένες ή να μην βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα. Για αυτό, είναι σημαντικό να προσέχεις από πού προέρχεται η κάθε πληροφορία. Μπορείς να το συζητήσεις με τους γονείς σου, ώστε να αναζητήσετε μαζί αξιόπιστες πηγές και να κατανοήσετε καλύτερα την πληροφορία. Εφόσον χρειαστεί, μπορείτε να απευθυνθείτε και σε έναν επαγγελματία υγείας όπως παιδίατρο εφηβικής ιατρικής ή γυναικολόγο, για πιο έγκυρη καθοδήγηση.

απάντηση 18

Πολλά από τα βίντεο που βλέπουμε στα social media μπορεί να περιέχουν χρήσιμες πληροφορίες, όμως δεν είναι όλα αξιόπιστα και επιστημονικά τεκμηριωμένα. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι ορισμένα από αυτά περιλαμβάνουν προσωπικές απόψεις, εμπειρίες και αντιλήψεις. Για αυτό, είναι καλό να μην πιστεύεις κάτι αμέσως και να ελέγχεις την πηγή των βίντεο, αν προέρχονται δηλαδή από κάποιον επιστημονικό φορέα ή οργανισμό που δραστηριοποιείται στον τομέα της υγείας. Μπορείς, φυσικά, να τα συζητάς με τους γονείς σου και να αναζητάτε μαζί πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές. Εφόσον χρειαστεί, μπορείτε να ζητήσετε την συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας.