

POROZMAWIAJMY O MIESIĄCZCE
WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW
I OPIEKUNÓW

CZY WIESZ, ŻE... CZYLI CO WARTO WIEDZIEĆ O MIESIĄCZCE

- ✔ Miesiączka jest naturalnym etapem dojrzewania. Pojawia się między 9. a 16. rokiem życia, towarzysząc innym zmianom zachodzącym w ciele, np. rośnięciu piersi czy pojawianiu się owłosienia na ciele.
- ✔ Miesiączka to naturalny proces fizjologiczny, który jest ważną informacją na temat stanu zdrowia.
- ✔ Cykl miesięczkowy trwa od pierwszego dnia miesiączki do dnia poprzedzającego następne krwawienie. Na początku miesiączka może pojawiać się nieregularnie. Po około roku cykl miesięczkowy powinien się uregulować i może trwać od 24 do 35 dni.
- ✔ Miesiączka trwa od 3 do 7 dni.
- ✔ Podczas jednej miesiączki traci się około 60 ml, czyli 1/4 szklanki krwi menstruacyjnej.
- ✔ Miesiączka nie jest toksyczna ani brudna. To po prostu mieszanka krwi i tkanki, które razem opuszczają macicę.
- ✔ Miesiączka nie musi boleć. Jeśli więc towarzyszy jej ból, który utrudnia funkcjonowanie, koniecznie należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu lub ginekologa.
- ✔ Niektóre kobiety w ogóle nie mają miesiączki – dzieje się tak, jeśli urodziły się bez macicy.
- ✔ Nie tylko kobiety menstruują. Miesiączkę mogą mieć też m.in. transmężczyźni, osoby interplciowe czy niebinarne.

DLACZEGO WARTO PORUSZYĆ TEN TEMAT?

- ✔ Miesiączka to nadal temat krępujący, o którym się otwarcie nie rozmawia. Efekt? Utrwalanie mitów i stereotypów, które mogą być szkodliwe, a nawet niebezpieczne dla zdrowia. Miesiączka bywa też pretekstem do przykrych, zawstydzających żartów i ośmieszania.
- ✔ Dzięki wiedzy i zrozumieniu, że miesiączka to coś naturalnego, młodzi ludzie będą potrafili o miesiączce rozmawiać i czuć się ze sobą swobodniej, zamiast przykrywać zawstydzenie i niewiedzę żartami.
- ✔ Wiedza o menstruacji pomaga też się do niej lepiej przygotować i mieć świadomość, co jest normalne, a co może budzić niepokój. To element niezbędnej profilaktyki, pozwalającej dostrzec zagrożenia i reagować. Może pomóc wychwycić takie choroby jak np. endometrioza.
- ✔ Rozmowa o menstruacji z dziewczynkami jest kluczowa, aby przygotować je na nadchodzące zmiany. Bez wsparcia i wiedzy doświadczenie pierwszej miesiączki może być szokujące, bardzo stresujące i przeżywane w osamotnieniu.
- ✔ Miesiączka dotyczy także chłopców! W końcu swoje życie w dużej mierze dzielą z kobietami – matkami, siostrami, córkami, przyjaciółkami czy partnerkami. To ważne, aby potrafili zrozumieć, czym jest miesiączka, jak może oddziaływać na życie i jak w razie potrzeby mogą pomóc.

KIEDY WARTO PORUSZYĆ TEMAT MIESIĄCZKI?

Im wcześniej, tym lepiej. Już kilkuletnie dzieci można oswajać z miesiączką – po prostu nie ukrywając jej przed nimi oraz rzeczowo i konkretnie odpowiadając na naturalnie pojawiające się pytania, dostosowując wiedzę do poziomu rozwoju dziecka. Wraz z rozwojem dziecka miesiączkową wiedzę będzie można poszerzać i rozwijać.

NAZYWAJ RZECZY PO IMIENIU CZYLI JAK MÓWIĆ O MIESIĄCZCE

Język, jakiego używamy, kształtuje rzeczywistość, dlatego warto mówić o miesiączce wprost, jako o czymś naturalnym.

Miesiączka, menstruacja, okres, tampon, podpaska – to nie są brudne słowa i nie trzeba ich wymawiać szeptem.

Jeśli wypowiedanie ich na głos słowa jest dla Was krępujące – spróbujcie poćwiczyć:

- ” Masz miesiączkę.
- ” Masz może podpaskę?
- ” Potrzebujesz może podpaskę?

JAK PRZYGOTOWAĆ CÓRKĘ DO PIERWSZEJ MIESIĄCZKI?

- ☑ Po pierwsze rozmowa! Porozmawiajcie nie tylko o tym, czym jest miesiączka, ale o emocjach, jakie w związku z pierwszą miesiączką mogą się pojawić zarówno u Was, jak i u dziecka.
- ☑ Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, nie naciskajcie. Powiedzcie, że to ważny temat również i dla Was i kiedy dziecko będzie gotowe do rozmowy, to jesteście tu dla niego. Możecie też zaproponować dziecku, aby samo poczytało o miesiączce w sprawdzonych źródłach.
- ☑ Ustalcie, co dziecko wie i jakiej wiedzy jeszcze potrzebuje. Wspólnie poszukajcie w sprawdzonych źródłach odpowiedzi na pojawiające się pytania.
- ☑ Ustalcie plan postępowania na ewentualność pojawienia się miesiączki.
- ☑ Wspólne zakupy i przygotowanie „pomocnika/pakietu miesiączkowego” (np. podpaski/tampony, zapasowa bielizna, środki przeciwbólowe, miniaturowe kosmetyki do higieny intymnej itd.) mogą być też dobrą okazją do podjęcia rozmowy.
- ☑ Możecie się razem zastanowić, czy pierwsza miesiączka jest czymś, co córka chciałaby celebrować (jeśli tak, to zastanówcie się jak) czy spędzić w jakiś wyjątkowy sposób. Ważne, żeby niczego jej nie narzucać.
- ☑ Bądźcie. Nie zakładajcie, że po jednej rozmowie i po pierwszej miesiączce wszystko jest już jasne. Warto pytać o samopoczucie córki, upewniać się, jak tym razem udało jej się przejść przez miesiączkę. Oswajanie menstruacji to proces, w czasie którego przydaje się wsparcie.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE DO ROZMOWY O MIESIĄCZCE?

1. Gdy nie jesteście pewni swojej wiedzy na temat miesiączki

Większość z nas nie ma doświadczenia rozmowy z kimś, kto w sposób profesjonalny i przystępny wytłumaczyłby nam kwestie związane z menstruacją. Nic więc dziwnego, że możemy nie czuć się w pełni przygotowani, aby poruszyć ten temat z dzieckiem.

Co zrobić?

Poczytajcie wcześniej na temat miesiączki, to ważna i przydatna wiedza. Pamiętajcie jednak – nie musicie znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Jeśli czegoś nie wiecie – powiedzcie, że sprawdzicie albo zaproponujcie wspólne poszukanie odpowiedzi.

2. Miesiączka – temat tabu

Menstruacja podobnie jak inne funkcje fizjologiczne od zawsze jest dla ludzi tematem intymnym. W wielu kulturach kobieta w czasie okresu uznawana była za nieczystą, odmawiano jej prawa do uczestniczenia w życiu społecznym. W niektórych miejscach na świecie wciąż tak jest, a prawie wszędzie nadal podtrzymuje się wstydlivość tego zwykłego procesu fizjologicznego. Miesiączka to wciąż temat krępujący, o którym się otwarcie nie rozmawia, bo wiąże się ze wstydem i lękiem. To naturalne więc, że możecie w związku z tym czuć opór przed poruszeniem tej kwestii z dzieckiem.

Co zrobić?

Zastanówcie się, jakie są Wasze przekonania na temat miesiączki (może sami uważacie, że jest obrzydliwa, brudna albo „to żaden temat”?). To ważne, aby mieć świadomość, jakie sami mamy podejście, bo często, zupełnie niechcący, nasze postawy przekazujemy dzieciom.

Jeśli czujecie bardzo silny wstyd, skrępowanie czy nawet złość – zauważcie je i pozwólcie je sobie poczuć. Najbardziej pomocna w przełamywaniu tabu jest rozmowa o miesiączce z kimś zaufanym. Pomaga oswoić słownictwo i pokazuje, że nie trzeba się jej krępować. Jeżeli zauważycie, że Wasz wstyd jest bardzo silny i zamyka Was na komunikację, możecie zastanowić się nad skorzystaniem z pomocy profesjonalisty: psychologa czy terapeuty, który w bezpiecznej atmosferze pomoże Wam przezwyciężyć zawstydzenie.

3. Jestem mężczyzną, to mnie nie dotyczy

U wielu mężczyzn temat miesiączki może budzić silny opór. Mogą mieć poczucie, że to ich nie dotyczy, że nie są tu kompetentni, a temat miesiączki powinna poruszyć z dzieckiem kobieta. Czasem pojawiają się również obawy przed reakcją dziecka – wstydem, odrzuceniem. Oczywiście tak się może zdarzyć, ale pokazując gotowość podjęcia tematu, wskazując na naturalność miesiączki, okazujecie Waszą otwartość i akceptację. Macie w konsekwencji szansę na budowanie w dziecku większej pewności siebie, a w Waszych relacjach lepszej komunikacji i zaufania.

Co zrobić?

Poczytajcie o miesiączce. Zaproponujcie rozmowę. Jeśli dziecko odmówi, zapytajcie o przyczyny. Być może potrzebuje więcej czasu na zastanowienie, albo wolałoby porozmawiać na ten temat z kimś innym. Możecie wspólnie zastanowić się nad rozwiązaniem. Ważne, aby zasygnalizować wagę rozmawiania i swoją gotowość do podjęcia tematu. Jeśli jest Wam trudno na ten temat rozmawiać, powiedzcie o tym na początku i dodajcie, że jednak, jest dla Was ważne, aby nie zostawić dziecka samego z tematem. Dzieci docenią szczerłość i wysiłek.

WAŻNE

Pamiętajcie, że wizyta u ginekologa to również profilaktyka. Warto pójść z dzieckiem do ginekologa nie tylko gdy już dzieje się coś niepokojącego, ale profilaktycznie, aby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.

Chcicie dowiedzieć się więcej?

Tutaj znajdziecie artykuły:

- [o wsparciu córki przed pierwszą miesiączką;](#)
- [o przygotowaniu do rozmowy z córką;](#)
- [o tym, kiedy spodziewać się pierwszej miesiączki;](#)
- [dlaczego warto podjąć ten temat;](#)
- [dlaczego może boleć i na co zwracać uwagę;](#)
- [jakie ćwiczenia mogą zmniejszyć bóle menstruacyjne;](#)
- [o wstydzie i jego konsekwencjach;](#)
- [o miesiączkowej empatii;](#)
- [o tym, że nie tylko kobiety menstruują.](#)

Więcej o działaniach Okresowej Koalicji na rzecz normalizacji tematu menstruacji i walce z wykluczeniem menstruacyjnym: okresowakoalicja.pl

marzec 2021