

PRŮVODCE

první menstruace

PRO MAMINKY, KTERÉ
CHTĚJÍ BÝT PŘIPRAVENÉ



Jak provést dceru
tímto obdobím
s klidem, důvěrou
a respektem.



Obsah průvodce

První menstruace s klidem, důvěrou a respektem.

01	♥	Milá maminko...	3
02	🌸	Jak se mění dívčí tělo	4
03	📅	Každá dívka má svůj čas	5
04	💧	Menstruace	6
05	🔄	Čtyři fáze cyklu	7
06	💬	Kdy začít o tom všem mluvit	8
07	💗	Když menstruace bolí	9
08	☕	Péče o tělo během menstruace	10
09	🔍	Kdy upozornět	11
10	👙	Menstruační pomůcky	12
11	♥	Nech ji vybrat, v čem se bude cítit dobře	13
12	🏠	Když menstruace přijde mimo domov	14
13	😊	Emoce jsou v pořádku	15
14	🤝	Emoce jsou v pořádku II	16
15	🎁	Na závěr	17

*Každá stránka je malým krokem
k tomu, aby první menstruace nebyla strašákem,
ale začátkem důvěry ve vlastní tělo. ♥*

Milá maminko...



Jsem moc ráda, že tě zajímá náš průvodce první menstruací. Doufám, že pro tebe bude příjemným a laskavým zastavením na cestě k tomu, jak svou dceru provést jedním z důležitých okamžiků jejího života.

Možná si ještě pamatuješ svou vlastní první menstruaci. Byla jsi připravená? Věděla jsi, co se děje? Nebo tě překvapila, zaskočila či vyděsila? Ať už byla tvoje zkušenost jakákoli, první krev v nás často zanechá stopu. Nejen jako vzpomínku na samotný okamžik, ale také na to, co jsme se tehdy o menstruaci dozvěděly – jak jsme o ní mluvily, jak jsme ji vnímaly a jestli jsme se za ni měly stydět, nebo ji mohly přijmout jako přirozenou součást svého těla.



Možná právě teď dostáváš příležitost tenhle příběh vyprávět trochu jinak.

První menstruace není okamžik, kdy se z dívky stává žena. Je jedním z kroků na dlouhé cestě k ženství.

Je chvílí změny, objevování a postupného poznávání vlastního těla. A může být také krásnou příležitostí, kdy si dcera poprvé uvědomí: **moje tělo se mění a já mu můžu začít naslouchat.**

Nemusíš mít všechny odpovědi. Nemusíš být dokonalá maminka. Možná někdy nebudeš vědět, co říct, možná uděláš chybu nebo něco řekneš jinak, než bys dnes chtěla. To je v pořádku. Žádná z nás nedostala návod, jak být mámou.

“

Neexistuje dokonalá maminka, ale existuje dost dobrá maminka, která je své dceři nablízku.



To nejcennější, co můžeš své dceři dát, totiž není dokonalý návod na ženství. **Je to pocit, že je viděná, přijímaná a v bezpečí. Že její tělo není něco, za co se má stydět. A že na všechny své otázky nemusí hledat odpovědi sama.**

Věříme, že skrze přívětivou a podporující maminku může dívka začít vnímat své tělo s důvěrou a respektem. A že to, co jí v těchto chvílích předáš – svá slova, blízkost, otevřenost a vlastní zkušenost – může být mnohem důležitější než si dnes dokážeš představit.



Protože první menstruace přijde jednou. **Ale způsob, jakým ji dívka prožije, může ovlivnit její vztah k vlastnímu tělu na mnoho dalších let.**

A tak pojďme tenhle příběh vyprávět jinak. 



Jak se mění Dívčí tělo

Puberta není jeden okamžik, ale několik let trvající období,
během kterého se dětské tělo postupně mění.

První menstruace je až jedním z pozdějších milníků této cesty.

1 Roste

Tělo začne rychleji růst
do výšky a postupně
se mění jeho proporce.

2 Rostou prsa

Prsa se začínají vyvíjet.
Jedno může růst dříve
nebo být chvíli větší než
druhé – i to je normální.

3 Objevuje se ochlupení

Ochlupení se postupně
objevuje v intimních
partích a v podpaží.

4 Objevuje se výtok

Během puberty se objevuje
vaginální výtok.
Je přirozenou součástí
změn v těle a může být
jedním ze znaků, že se
tělo připravuje na
menstruaci.

5 Mění se pokožka

Pleť může být mastnější
a mohou se objevit
pupínky. Není to známka
toho, že je s tělem něco
špatně.

6 Mění se tělesný pach

Potní žlázy začínají
pracovat jinak a tělesný
pach se může stát
výraznější.

7 Mění se vnitřek těla

Roste a vyvíjí se děloha,
vaječníky a další části
reprodukčního systému.

8 A pak přijde první menstruace

Je to jeden z důležitých
milníků dospívání.
Neznamená ale, že je tělo
úplně „hotové“.

KAŽDÉ TĚLO MÁ SVŮJ VLASTNÍ RYTMUS.

Některá dívka začne růst dříve, jiná později.
Některé se nejdříve začnou měnit prsa, jiné dívky se objeví
první ochlupení. Není potřeba se porovnávat.

Její tělo ví, kdy je jeho čas.

Každá dívka má svůj čas

Některá dívka začne dospívat dříve, jiná později. Některé se nejprve začnou měnit prsa, u jiné se jako první objeví ochlupení nebo rychlý růst.

♥ A stejně tak se liší i věk první menstruace. ♥

KDY PŘICHÁZÍ PRVNÍ MENSTRUACE?

První menstruace nejčastěji přichází **mezi 11. a 13. rokem života.**

Je ale naprosto možné, že přijde dříve nebo později – 9 let ani 15 let nejsou samy o sobě důvodem k porovnávání s ostatními dívkami.



Neexistuje jeden správný okamžik, kdy by se všechny dívky měly začít měnit.

Tělo má svůj vlastní rytmus. Ovlivňuje ho genetika, výživa, celkový zdravotní stav, množství pohybu i mnoho dalších faktorů.



Proto je dobré nesrovnávat.

- ♥ Ani sebe s ostatními maminkami.
- ♥ Ani svou dceru s jejími spolužačkami.

CO OVLIVŇUJE TEMPO DOSPÍVÁNÍ?



Každá z těchto věcí může tempo změnit.

CO MŮŽEME UDĚLAT MY?



Naše podpora, přijetí a blízkost jsou tím nejlepším, co může dívce na její cestě pomoci. ♥

DOSPÍVÁNÍ NENÍ ZÁVOD.

Je to cesta.

Je to několik let trvající cesta, během které se dětské tělo postupně mění v tělo dospívající ženy.

Důvěřujeme tělu své dcery. Každý květ rozkvetá ve svůj vlastní čas.

Menstruace

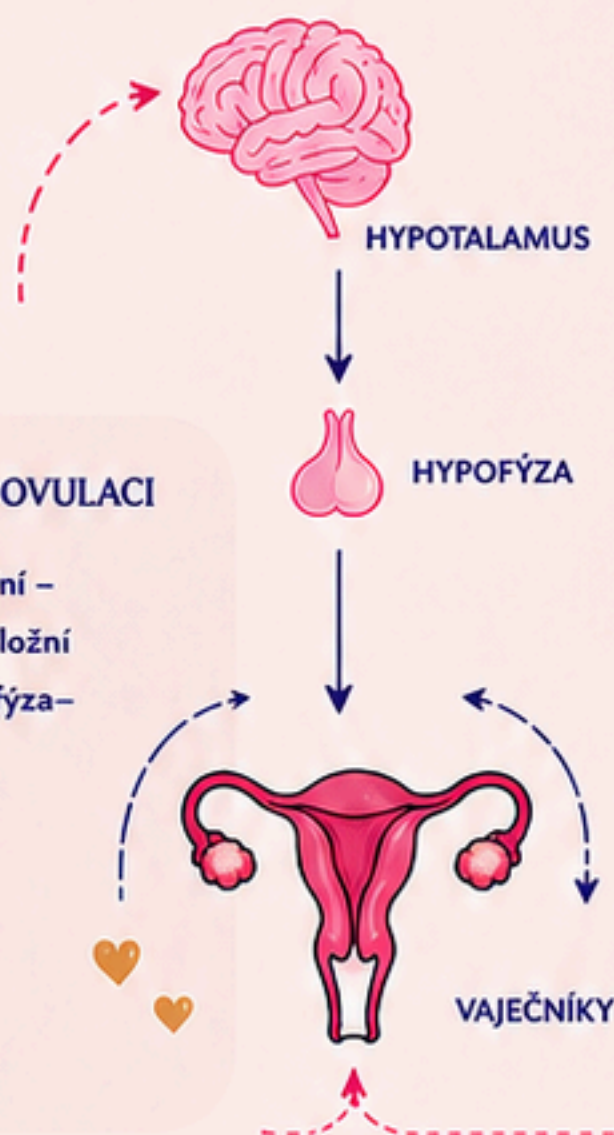
Ta je známkou toho, že reprodukční systém začíná postupně fungovat v cyklech. Neznamená ale, že je celé tělo najednou „hotové“. Hormonální systém se ještě nějakou dobu vyvíjí a první cykly mohou být nepravidelné.



CO JE MENSTRUACE?



Menstruace je krvácení, při kterém se děloha zbavuje části své vnitřní sliznice – **endometria**, které během cyklu narůstá k přípravě na možné těhotenství. Pokud k těhotenství nedojde a hormonální podpora sliznice klesne, její část se odlupuje a odchází z těla společně s krví.



Postupně začíná ovulace probíhat pravidelněji. Po ovulaci vzniká ve vaječníku žluté tělísko, které produkuje progesteron. Ten působí na děložní sliznici a přináší do cyklu další důležitou hormonální fázi.



PRVNÍ MENSTRUACE JEŠTĚ NEZNAMENÁ PRAVIDELNOU OVULACI



V prvních letech po první menstruaci jsou cykly často anovulační – tedy bez uvolnění vajíčka. Vaječníky už produkují estrogen a děložní sliznice na něj reaguje, ale hormonální osa hypothalamus–hypofýza–vaječníky ještě nemusí fungovat pravidelně.

Proto mohou být první menstruace:

- ♥ nepravidelné
- ♥ různě dlouhé
- ♥ slabší i silnější
- ♥ někdy téměř bezbolestné

PROČ SE MŮŽE MENSTRUACE PO NĚKOLIKA LETECH ZMĚNIT?



S dozráváním ovulačních cyklů se mění také vývoj děložní sliznice. Před menstruací dochází k poklesu hormonální podpory, zejména progesteronu, a v endometriu se aktivují procesy vedoucí k jeho odlupování.

Součástí tohoto procesu jsou **prostaglandiny** – místní signální látky, které pomáhají řídit změny v děloze. Podporují stahy děložní svaloviny a změny v cévách. Pokud je jejich množství nebo účinek výraznější, mohou být děložní kontrakce silnější a menstruace bolestivější.

Proto se může stát, že dívka má první menstruace téměř bez bolesti a až po několika letech začne pociťovat výraznější křeče.



MENSTRUACE JE TEDY MNOHEM VÍC NEŽ JEN KRVÁCENÍ



Je viditelným výsledkem složité spolupráce mozku, hypofýzy, vaječníků a dělohy. První menstruace je důležitým milníkem, ale hormonální systém tím ještě není dokončený. V dalších letech se cyklus postupně učí pravidelně ovulovat a hormonální změny získávají svůj charakteristický rytmus.

♥
První menstruace
není konec puberty.
Je to začátek další etapy
dozrávání ženského těla.

♥ Každé tělo má svůj vlastní čas.
Důvěřujme mu a buďme na tělo cestě podporou.

Čtyři fáze cyklu

Jako čtyři roční období

Stejně jako se příroda mění v rytmu roku, i ženské tělo prochází čtyřmi fázemi. Každá má svou krásu, svůj smysl a své dary. Když jim porozumíme, začneme lépe rozumět samy sobě i dceři.

Moudrost
země nás
provází
každým
cyklem.

1 Menstruační fáze

Zima – čas klidu

Dny 1.–5. (průměrně)

Tělo se zbavuje děložní sliznice, která už není potřeba. Je to čas odpočinku, ztišení a návratu k sobě.

- menstruace
- únava, citlivost
- potřeba klidu, uzemnění
- teplo, výživa, odpočinek

2 Folikulární fáze

Jaro – čas růstu

Dny 5.–13. (průměrně)

Tělo se probouzí a nabírá energii. Vaječník připravuje vajíčko a roste děložní sliznice. Roste i naše chuť tvořit, plánovat a zkoušet nové věci.

- rostoucí energie
- lepší nálada, motivace
- soustředění, kreativita
- lehká strava, pohyb, nové nápady

4 Luteální fáze

Podzim – čas zpomalení

Dny 15.–28. (průměrně)

Po ovulaci vzniká žluté tělísko, které produkuje progesteron. Tělo se připravuje na možné těhotenství. V závěru této fáze je čas více naslouchat svým potřebám a zpomalovat tempo.

- potřeba bezpečí
- citlivost, změny nálad
- introspekce, tvoření, uzavírání
- výživa, teplo, klid, podpora těla

3 Ovulace

Léto – čas plnosti

Kolem 14. dne cyklu (průměrně)

Vajíčko je uvolněno z vaječníku. Vrcholí energie, sebevědomí, společenskost i chuť navazovat vztahy.

- nejvíce energie
- sebevědomí, přitažlivost
- komunikace, vztahy
- lehká, výživná strava, radost, pohyb

KAŽDÁ FÁZE
MÁ SVŮJ SMYSL.
KAŽDÁ Z NÁS
MÁ SVŮJ RYTMUS.

Rodíme se
z přírody a ta nás
učí důvěřovat
v cyklus proměny.

Každá dívka je jiná.
Délka fáze se může lišit.
První roky bývá cyklus nepravidelný.
Vše teprve zraje a dívka dospívá.
Dopřejte ji klid a náruč.

Kdy začít o tom všem mluvit

*jaké věty používat,
čemu se raději vyhnout*



Nejdůležitější je komunikace a laskavost.

Na vhodný okamžik někdy nemusíme čekat. Mnohem přirozenější může být vracet se k tématu postupně, v kratších rozhovorech.

Puberta je období velkých změn.

Rychlé změny nálad i těla navíc mohou způsobit, že se dcera začne více uzavírat do svého světa.

První menstruace je významným milníkem dospívání.

Aby ji dcera mohla přijmout s důvěrou, je dobré vnímat, že její vztah k vlastnímu tělu se vytváří už dávno před ní. Některé dívky mohou během puberty začít své tělo vnímat nejistě nebo se za jeho změny stydět. V tom případě je na místě jednat opravdu jemně a vstřícně.

Dívky nepotřebují dokonalé rady.
Potřebují maminku, která je vyslechne,
porozumí a bude nablízku.



DCERY SE ČASTO PTAJÍ UŽ KDYŽ JSOU MALÉ



Většinou, když samy neskrýváme, že je menstruace přirozenou součástí našeho života. Např. necháváme vložky, tampony a jiné hygienické pomůcky viditelně.



Neskrýváme se před nimi, když si pareme třeba kalhotky, vyhazujeme vložky, nebo prostě protečeme na prostěradlo.



Menstruace je přirozenou součástí života mnoha žen. Nemusíme ji před dcerou skrývat ani se za ni stydět.



Otázky od dcery můžou přijít kdykoli, aniž bychom s rozhovorem začaly my. Přivítejte je se zájmem a buďte její laskavou průvodkyní. Často si maminky až díky rozhovorům s dcerou uvědomí, jaké to bylo pro ně – a chtějí jí dopřát laskavější a bezpečnější začátek její cesty do ženství.



VĚTY, KTERÉ POMÁHAJÍ



Kdykoli za mnou můžeš přijít.



Všechno, co se s tebou děje, je součástí dospívání.



Nemusíš se ničeho bát.



Každé tělo dozrává vlastním tempem.



Můžu ti vysvětlit, co se bude dít, až přijde první menstruace.



Společně můžeme připravit malou taštičku do školy...



ČEMU SE RADĚJI VYHNOUT?



- ✗ Není potřeba líčit menstruaci jako něco, co je každý měsíc nepříjemné, bolestivé a bude dceru omezovat.
- ✗ Takový obraz může nechtěně vytvořit strach dříve, než menstruace vůbec přijde.

MÍSTO TOHO
ZKUSTE:

„Tvoje tělo se učí
nový rytmus.“



„A já ti pomůžu
ho poznat.“



Naslouchej. Buď nablízku. Mluv s láskou.

*To je ten nejkrásnější dar,
který dceři můžeš dát.*

Když menstruace bolí

Menstruační bolest je častá a má mnoho podob.

Není slabost si to přiznat.

Pečuj o sebe s laskavostí, jemností a trpělivostí.

*Tvé tělo
si zaslouží
pochopení
a podporu.*

Proč může bolet?



Stahy dělohy

Děloha se stahuje, aby odloučila sliznici.

Tyto stahy mohou bolet.



Hormony

Prostaglandiny způsobují bolest a zánět.



Zánět nebo onemocnění

Endometrióza, myomy nebo záněty mohou bolesti zhoršovat.



Stres a napětí

Psychické napětí zvyšuje vnímání bolesti.



Životní styl

Nedostatek pohybu, spánku, hydratace nebo živin může bolesti zesilovat.

Co může ulevit?



Teplo

Nahřívací polštářek, teplá lázeň nebo obklad uvolní svaly a zmírní křeče.



Bylinky

Heřmánek, meduňka, zázvor, řebříček nebo kontryhel mohou přinést úlevu.



Pohyb

Jemné protažení, jóga nebo procházka podpoří průtok krve a uvolní napětí.



Odpočinek

Dopřej si klid, spánek a čas jen pro sebe.



Výživa

Lehká, výživná strava, dostatek hořčiku, omega 3 a hydratace pomáhají.

Kdy vyhledat pomoc?

Pokud je bolest každým měsícem silnější, brání ti v běžném fungování, doprovází ji nevolnost, zvracení nebo nepravidelný cyklus, je důležité vyhledat lékaře nebo gynekologa.

Budte laskavé.

Bolest není její vina, její tělo ji dává najevo, že potřebuje péči, ne boj.

Každé tělo je jiné. Každý jeho projev je jedinečný. Bolest si zaslouží pozornost, ne vztek.

PODPORA PRO DCERU

Nevysvětľujte dceřinu bolest jen větou „Bolest k tomu patří“. Mnohem podporující může být:

„Věřím ti, že tě to bolí. Pojďme společně zjistit, co ti může pomoci“.

Bolest si zaslouží pozornost, ne vztek.

Když bolest zasahuje do života, je čas požádat o pomoc.



Péče o tělo během menstruace

Menstruace není překážka. Je to přirozená součást ženského cyklu a může být časem, kdy se zpomalíme, zklidníme a naladíme se na sebe.

Péče o své tělo i duši pomáhá cítit se lépe a zvládnout i náročnější dny s větší lehkostí.



Každé tělo je jiné a každá žena má své vlastní potřeby.

Zkoušejte, pozorujte a objevujte, co vám i vašim dcerám dělá dobře.



1. ODPOČINEK ♥

Dopřejte jí odpočinek bez výčitek. Její tělo i mysl potřebuje regeneraci. Kvalitní spánek, chvíle ticha, méně povinností přináší větší pohodu. Vysvětlete jí, že k odpočinku patří i čas na introspekci a omezení na sociálních sítích.



4. PITNÝ REŽIM ♥

Dostatek tekutin je základ. Podporujte ji v pití vody, bylinných čajů a teplých nápojů, které zahřívají a vyživují. Pomozte jí vybrat potraviny bohaté na železo, hořčík a vitaminy, které podpoří její vitalitu a pohodu.



Teplé nápoje zahřívají, vyživují a přinášejí pocit bezpečí.



2. POHYB ♥

Pohyb ji podpoří, uvolní napětí a zlepší náladu. Jemná procházka, jóga, protahování nebo tanec ji pomohou rozproudit tělo a podpořit energii. Naslouchejte jí a vybírejte pohyb, který jí těší a dělá radost.



10 minut pohybu může udělat velký rozdíl.



5. VÝŽIVA ♥

Výživa má velký vliv na energii i náladu. Připravte jí jídlo, které ji zahřeje, zasytí a dodá živiny. Vysvětlete jí, že kvalitní strava podporuje hormonální rovnováhu a zmírňuje únavu i bolesti.



Jídlo s láskou posiluje tělo i duši.



3. TEPLLO ♥

Tepllo uvolňuje křeče, podporuje prokrvení pánevní oblasti a přináší úlevu. Naučte ji používat termofoř, teplou láhev nebo vyhřívací polštářek a dopřejte si společné chvíle v teple a klidu.

TIP ♥

Zabal se do deky, přilož teplo na břicho a dopřej si chvíli jen pro sebe.



6. JEMNÁ PŘÍRODNÍ PÉČE ♥

Jemná masáž břicha, esenciální oleje (lavandule, heřmánek, růže) nebo teplé koupele ji pomohou uvolnit napětí a naladit se na své tělo. Ukažte jí, že dotek a vůně mohou být zdrojem klidu a bezpečí.



Příroda nabízí jemnou podporu pro tělo i emoce.



7. HYGIENA ♥

Při menstruaci je důležitá jemná a šetrná péče. Vyberte jí si přírodní a prodyšné pomůcky, které budou pohodlné a bezpečné. Vysvětlete jí, že spojení s jejím tělem a jeho rytmem je přirozené a krásné.



Čistota a pohodlí přinášejí klid a důvěru v tělo.

Nezapomeňte ♥

Každý menstruační cyklus je jedinečný. Někdy se bude cítit skvěle, jindy bude potřebovat více klidu. To je v pořádku.



Kdy zpozornět

Kdy je dobré se poradit?

První roky menstruace mohou být **proměnlivé a nepravidelnost** sama o sobě nemusí znamenat problém. Každá dívka navíc prožívá menstruaci trochu jinak.

Někdy ale může být dobré **zpozornět a poradit se s odborníkem**, zvláště pokud něco výrazně zasahuje do běžného života.

MŮŽETE SE PORADIT NAPŘÍKLAD TEHDY, KDYŽ:



KRVÁCENÍ JE VELMI SILNÉ
a výrazně omezuje běžné fungování.



KRVÁCENÍ TRVÁ NEOBVYKLE DLOUHO.



BOLEST DCERU VYŘAZUJE
ze školy, sportu nebo běžných aktivit.



BOLEST SE POSTUPNĚ ZHORŠUJE
nebo je nezvykle silná.



OBJEVUJE SE KRVÁCENÍ
i mimo menstruaci.



**MENSTRUACE ZŮSTÁVÁ DLOUHODOBĚ
VELMI NEPRAVIDELNÁ** nebo se po období
určitého ustálení výrazně změní.



Nemusíte si být jista

Většina změn v prvních letech souvisí s tím,
že se cyklus teprve postupně vyvíjí.

**Pokud vás ale něco znepokojuje,
nemusíte zůstat v nejistotě.
Je úplně v pořádku požádat o radu.**

POZOROVAT



BÁT SE

Všímat si změn znamená
být své dceři nablízku.

Menstruační pomůcky

Neexistuje jedna správná volba. ♥



Každé tělo je jiné a každé z nás má jiné potřeby.
Dopřejte své dceři možnost objevovat, co jí vyhovuje.

Může vyzkoušet několik pomůcek a používat různé
podle situace – na noc, do školy, na sport nebo na doma.
U některých pomůcek je potřeba trochu cviku. To je úplně v pořádku.

*Výběr pomůcky
není zkouška.
Je to poznávání
vlastního těla.*

VLOŽKY ♥



- ♥ Jednoduché na použití, vhodné pro začátek.
- ♥ Používají se zevně, není potřeba zavádění.
- ♥ Doporučujeme neparfemované vložky z biobavlny, bez zbytečných parfemací a přidaných vůní.
- ♥ Důležité je vnímat, kdy je potřeba vložku vyměnit – podle intenzity krvácení a pocitu vlhkosti.

Pro koho může být příjemné: pro každou dívku, která chce začít jednoduše.



TAMPÓNY ♥



- ♥ Praktické při sportu, plavání a při aktivním pohybu.
- ♥ Zavádění chce cvik, uvolnění a poznání svého těla.
- ♥ Začněte s nejnižší potřebnou savostí.
- ♥ Tampon se běžně mění po 4–8 hodinách a neměl by být ponechán déle než 8 hodin.

Pro koho může být příjemné: pro dívky, kterým vyhovuje vnitřní pomůcka.



MENSTRUACNÍ KALHOTKY ♥



- ♥ Pohodlné, jemné a skvělé na doma, na noc nebo jako pojistka.
- ♥ Nemusí se zavádět, nosí se jako běžné spodní prádlo.
- ♥ Je důležité je správně vyprat a nechat důkladně vyschnout podle pokynů výrobce.

Pro koho může být příjemné: pro každou, kdo chce pohodlí a klid.



MENSTRUACNÍ HOUBA ♥



- ♥ Přírodní, měkká a poddajná pomůcka. Používá se podobně jako vnitřní menstruační pomůcky.
- ♥ Její měkkost může být příjemnou alternativou pro některé dívky.
- ♥ Po skončení menstruace se houbu vyčistí pomocí speciální čisticí směsi určené pro menstruační houby a nechá se důkladně vyschnout.

Pro koho může být příjemné: pro dívky, kterým vyhovuje měkká, přírodní pomůcka.



MENSTRUACNÍ KALÍŠEK ♥



- ♥ Sbírá menstruační krev uvnitř pochvy.
- ♥ Opakovaně použitelný, šetrný k přírodě a peněžence.
- ♥ Vyžaduje trochu cviku při zavedení, vyjmutí a čištění.
- ♥ Není nutné začít hned při první menstruaci – zkuste, až se dcera cítí připravená.

Pro koho může být příjemné: pro dívky, které hledají ekologickou variantu.



Nezapomeňte ♥

Každý menstruační cyklus je jedinečný.
Někdy se bude cítit skvěle, jindy bude potřebovat více klidu.
To je v pořádku.

TIP ♥

Mějte několik pomůcek po ruce, ať si dcera může vybrat, co jí v daný den vyhovuje nejvíce.



Nech ji vybrat, v čem se bude cítit dobře.

Různé situace, různé potřeby.

Naslouchej jejímu tělu.

JAK PEČOVAT O POMŮCKY? ♥

Kalhotky



Po použití je propláchněte studenou vodou, poté vyperte ručně nebo v pračce podle pokynů výrobce. Nepoužívejte aviváž a nesušte na topení.

Kalíšek



Po vyjmutí vylijte obsah, opláchněte vodou a znovu zaveďte. Na konci menstruace vyvařte 3–5 minut nebo použijte čisticí roztok určený pro kalíšky.

Houba



Po použití propláchněte studenou vodou. Po skončení menstruace vyčistěte pomocí speciální čisticí směsi pro menstruační houby a nechte důkladně vyschnout.

Tampóny a vložky



Jsou na jedno použití. Pravidelně měňte a vybírejte neparfemované varianty z biobavlny.



Vždy si před použitím přečtěte návod výrobce.



NA NOC

Menstruační kalhotky jsou skvělé pro klidný spánek a pocit jistoty.



NA SPORT A POHYB

Tampon nebo kalíšek ti mohou dopřát volnost při sportu.



NA DOMA

Vložky nebo kalhotky pro skladní a volnost během dne doma.



NA PLAVÁNÍ A DOVOLENOU

Vhodná vnitřní pomůcka ti umožní užívat si vodu a léto naplno.



DO ŠKOLY

Měj v taštičce malou výbavičku pro každý případ. Přípravenost dodává klid.



Její tělo.
Její volba.
Její pohodlí.

Pamatuj ♥

Není špatné změnit názor, vyzkoušet něco nového nebo používat více pomůcek. To je v pořádku.

Důležité je, aby jí pomůcka dávala pocit jistoty, komfortu a svobody.



Když menstruace přijde mimo domov

Jak být připravená a v klidu

První menstruace může přijít, kde to nečeká maminka a ani dcera. Není to nic neobvyklého. Před tímto dnem je důležité naučit dceru jak se o sebe postarat, co si sebou nosit a na koho se může obrátit. To patří mezi základ přípravy.

Vaše podpora
je jejím bezpečným místem.
Dejte jí vědět,
že se na vás může
vždy spolehnout.

CO MÍT V TAŠTIČCE? ♥

- ♥ vložky nebo tampony
- ♥ vlhčené ubrousky
- ♥ náhradní kalhotky
- ♥ malý sáček na použitou pomůcku
- ♥ náhradní oblečení, pokud hrozí protečení

♥ *Malá výbavička = velký klid.*

KDE SE PŘEVLEKNOUT? ♥

- ♥ Toalety jsou bezpečné a v pořádku.
- ♥ Zavolat mamince, donese jí čisté oblečení.

♥ *Zhluboka dýchej, zvládneš to.*

NEMUSÍ BÝT NA TO SAMA.

Můžeš s dcerou probrat, na koho se může ve škole, na táboře, v kroužku, u kamarádky nebo jinde obrátit. Vědět, že si může nechat poradit a pomoci je velmi důležitá část přípravy.

♥ *Když se zeptá, dostane podporu.*

CO KDYŽ PŘIJDE NEČEKANĚ? ♥

- ♥ Vysvětlí jí, že se to stává často.
- ♥ U mnoha dívek je to většinou nečekané, tak je třeba zachovat klid.
- ♥ Říci učiteli, kamarádce nebo zdravotnici.
- ♥ Každá se může ocitnout v podobné situaci.

♥ *Požádat o pomoc není slabost, ale odvaha.*

CO S POUŽITOU POMŮCKOU? ♥

- ♥ Nauč dceru zabalit použitou pomůcku do obalu nebo sáčku.
- ♥ Použitá pomůcka patří do odpadkového koše, ne do toalety.
- ♥ Do toalety patří jen toaletní papír.

♥ *Myslet na sebe i na přírodu.*

CO KDYŽ PROTEČE? ♥

- ♥ Může se převléknout do oblečení z tělocviku.
- ♥ Zavolat mamince, donese jí čisté oblečení.
- ♥ Škrvna se dá vyprat – není to konec světa.
- ♥ Při sobě může mít mikinu nebo svetřík, který si uváže kolem pasu.
- ♥ Náhradní oblečení v taštičce jí může zachránit.

Ujistěte svou dceru, že spolu najdou řešení. S laskavostí a klidem. ♥

DOSPĚLÁ ŽENA NENÍ NEPŘÍTEL ♥

Většina dospělých žen kolem dcery umí pomoci v těchto nepříjemných situacích. Vysvětlí dceři, že se na ně může obrátit, je velká podpora.

„Je v pořádku požádat o pomoc. Všichni se občas ocitneme v situaci, která není příjemná.“

Jednoduché věty někdy usnadní těžké chvíle.

PRO MAMINKU ♥

- ♥ Vaše klidná příprava dává dceři pocit bezpečí.
- ♥ Nemusíte mít všechno dokonalé.
- ♥ Stačí, když ví, že se na vás může vždy obrátit.

- ♥ Pověďte si o tom v klidu a bez studu.
- ♥ Připravte spolu malou výbavičku.
- ♥ Ujistěte ji, že menstruace je přirozená.

- ♥ Podpořte ji v tom, aby poznala své tělo a jeho potřeby.
- ♥ Buďte její oporou – ne kritikem.

*Důvěřujeme
tělu své dcery.
Každý květ
rozkvétá ve svůj
vlastní čas.*

Její tělo. Její pravidla. Její cesta. ♥

Menstruace ve škole je jen jedna z mnoha situací. S vaší podporou pochopením a přípravou zvládne každý den s větším klidem.

Emoce jsou v pořádku

Jak můžete své dceři pomoci, aby se cítila jistě. 

Dospívání přináší mnoho nových emocí.

Tyto pocity jsou přirozené a důležité.

Vaše přijetí a laskavá podpora jsou tím největším darem.



1. STUD

Stud bývá o nejistotě a porovnávání.

Vaše dcera se může stydět za své tělo, pleť, vlasy nebo to, co si o ní myslí ostatní. Pomozte jí vidět její jedinečnost.



Pro maminku

Přijetí začíná u nás.

Vaše slova o jejím těle mají obrovskou sílu.



2. STRACH

Strach chce bezpečí.

Může se bát bolesti, změn, školy, názoru ostatních nebo budoucnosti. Buďte jejím bezpečným přístavem, kde se může svěřit.



Pro maminku

Nemusíte všechny strachy odstranit. Stačí v nich být s ní.



3. HNĚV

Hněv je přirozenou součástí dospívání.

Není to známka zkaženosti ani špatné výchovy. Často je způsobem, kterým dává najevo, že prožívá silné emoce, hledá své hranice nebo se cítí nepochopená.

Jak jí můžete podpořit?

-  Zachovejte klid a neberte její hněv hned osobně.
-  Pojmenujte emoci: „Vidím, že tě to opravdu rozlobilo.“
-  Dejte jí najevo, že hněv může cítit, ale ubližovat druhým není v pořádku.



Pro maminku

Hněv potřebuje bezpečí, ne boj.



4. PLÁČ

Pláč je přirozené uvolnění.

Slzy nejsou slabost. Pomáhají zpracovat smutek, zklamání i únavu. Dejte jí prostor plakat, aniž byste se snažili hned vše vyřešit.



Pro maminku

Někdy nepotřebuje řešení. Potřebuje náruč.

JAK MŮŽETE DCERU PODPOŘIT?



Naslouchejte
Dopřejte jí čas a prostor říct, co prožívá.



Přijímejte
Přijímejte její emoce bez hodnocení.



Nastavujte hranice
Dejte najevo, že jí máte ráda, i když nesouhlasíte.



Buďte oporou
Vaše klidná přítomnost je pro ni tím největším darem.

Tvá dcera poznává samu sebe a učí se projevovat a komunikovat. 

5. UZAVŘENÍ ♥

Někdy potřebuje být chvíli sama.

Uzavření nemusí znamenat, že vás odmítá.
Může jen potřebovat čas pro sebe, své myšlenky
a načerpání sil.

Respektujte její potřebu prostoru, zároveň ji ale
ujistěte, že tu pro ni jste.



Pro maminku

Respekt k jejímu prostoru
buduje důvěru.

6. PRVNÍ ROZHOVORY ♥

Otevřený rozhovor pomáhá.

Nevíte vždy, jak začít? Stačí malý krok.
Zajímejte se o její svět a ptejte se s respektem.
Vaše zvědavost a zájem jí dávají najevo,
že ji berete vážně.



Pro maminku

Otevřenost dnes vám může
usnadnit náročné chvíle zítra.

PAMATUJTE ♥

Emoce vaší dcery nejsou problém,
který je třeba opravit.

Jsou to zprávy, které potřebují být slyšeny,
Když je přijmete, pomůžete jí porozumět sobě
a růst ve zdravou a sebevědomou ženu.



NA CO JE DOBRÉ PAMATOVAT? ♥



Každá emoce má svůj důvod.
Za každým chováním se skrývá potřeba.



Vaše klidná reakce je pro ni kotvou.
Pomáhá jí cítit se bezpečně.



Nemusíte mít na vše odpověď.
Stačí být s ní a naslouchat.



Pečujte i o sebe.
Dopřejte si čas na odpočinek a načerpání sil.



Vytvářejte domov, kde se může svěřit.
Láska, respekt a přijetí jsou tím největším darem.

*Dospívání je cesta.
Společně ji zvládneme.*



Na závěr ♥

Děkuji vám, že jste si přečetli
průvodce první menstruace
a doufám, že pro vás byl,

*alespoň v něčem,
inspirací*

a možná i zodpověděl
některé vaše otázky.



Pokud hledáte způsob,
jak mít vše připravené na jednom místě,
vytvořili jsme **dárkovou krabičku mesaja**,
která propojuje **přírodní péči**,
edukaci a podporu,
pro maminky i jejich dcery. ♥

Budeme rády, když s námi zůstanete
a budete nás sledovat.



Facebook

– Mesaja



Instagram

@mesaja_prvnimenstruace



Web

www.mesaja.cz



Každý cyklus je *novou příležitostí*
vrátit se k sobě. ♥

