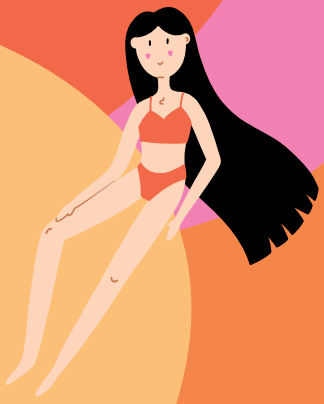
MĒNEŠREIZES

TAVS CIKLS UN ĶERMENIS







Līdzfinansē Eiropas Savienība

2027 Nacionālais attīstības plāns

Slimību profilakses un kontroles centrs

MĒNEŠREIZES jeb MENSTRUĀCIJAS

Mēnešreizes jeb menstruācijas ir dabiska pieaugšanas daļa. Tās nozīmē, ka Tavs ķermenis attīstās. Katrai meitenei tās sākas savā laikā un katrai tās ir citādākas. Svarīgi ir iepazīt savu ķermeni un zināt, kad nepieciešams lūgt palīdzību.



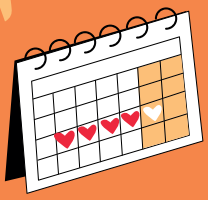
MĒNEŠREIZES jeb MENSTRUĀCIJAS

Katru mēnesi dzemde gatavojas iespējamai grūtniecībai. Ja grūtniecība neiestājas, dzemdes iekšējais slānis (endometrijs) izdalās kopā ar asinīm — **tās ir mēnešreizes.**





Pirmās mēnešreizes visbiežāk sākas 10 - 15 gadu vecumā un parasti beidzas 45 - 50 gadu vecumā. Mēnešreizes nav grūtniecības laikā un bieži arī bērna zīdīšanas laikā.



MĒNEŠREIŽU CIKLS

Mēnešreižu cikls:

- **Pirmo gadu mēnešreižu cikls var būt ļoti neregulārs un sākumā laiks starp mēnešreizēm var būt pat vairāki mēneši vai tieši otrādi, tikai dažas nedēļas**
- Gadu līdz trīs gadus pēc mēnešreižu sākšanās ciklam būtu jābūt 21 – 45 dienas
- Trīs un vairāk gadus pēc mēnešreižu sākšanās ciklam būtu jābūt 21 – 35 dienas
- Mēnešreizes (asiņošana) ilgst 3 - 7 dienas



MĒNEŠREIŽU CIKLS

TAS IR PILNĪGI NORMĀLI, JA TAVS MENSTRUĀLAIS CIKLS KATRU MĒNESI IR NEDAUDZ ATŠĶIRĪGS VAI MAINĀS ASIŅOŠANAS DIENU SKAITS.

Ciklu vienmēr sāc skaitīt no **pirmās mēnešreižu dienas** līdz nākamo mēnešreižu pirmajai dienai. Lai Tu varētu vieglāk sekot līdzi savam ciklam, regulāri atzīmē savas mēnešreižu dienas drukātā vai elektroniskā kalendārā, vai telefona lietotnē.



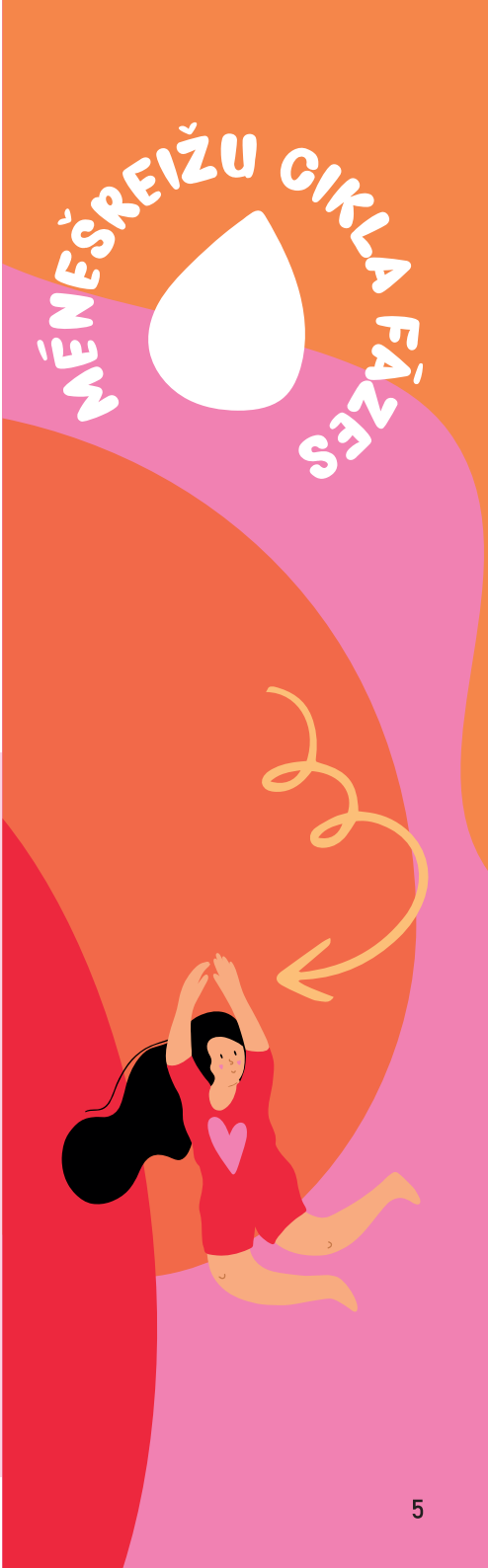
Materiāla 19. lapaspusē atradīsi kalendāru, kurā vari atzīmēt savas mēnešreižu dienas.

Tavs ķermenis mēnešreižu cikla laikā iziet cauri dažādiem posmiem:

- Mēnešreizes – notiek asiņošana.
- Kad mēnešreižu asiņošana beidzas, ķermenis gatavo olšūnu iespējamai apaugļošanai.
- Ovulācija – no olnīcas izdalās olšūna - tavs ķermenis gatavojas iespējamai apaugļošanai.
- Ja olšūna netiek apaugļota, tad neiestājas grūtniecība - cikls sākas no jauna (sākas nākamās mēnešreizes).

Mēnešreižu cikla fāzes:





KAS IR NORMĀLI, KAS NAV?

Kas IR NORMĀLI?

NORMĀLI IR, KA:

- cikls sākumā nav regulārs;
- mēnešreižu asiņu krāsa var būt no spilgti sarkanas līdz tumši brūnai;
- pirmajās dienās var būt stiprāka asiņošana;
- var būt nelielas velkošas sāpes vēdera lejasdaļā un dzimumorgānu apvidū;
- var mainīties garastāvoklis;
- var būt caurspīdīgi vai bālgani izdalījumi, kas parādās gadu līdz divus pirms mēnešreižu sākšanās un ir dienās starp mēnešreizēm.



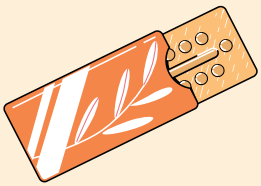
Kas NAV NORMĀLI?

VĒRTS APRUNĀTIES AR ĀRSTU, JA:

- sāpes neļauj iet uz skolu;
- nepieciešams dzert daudz pretsāpju zāļu;
- mēnešreižu asiņošana ir tik stipra, ka pakete jāmaina ik pēc 2 stundām;
- mēnešreizes ilgst vairāk nekā 7 dienas;
- asiņošana pazūd ilgāk par 3 mēnešiem;
- mēnešreizes nav sākušās līdz 15 gadu vecumam;
- asiņošana sākusies pirms 9 gadu vecuma;
- izdalījumu daudzums pēkšņi palielinās, mainās to krāsa (dzelteni vai tumši brūni) vai izmainās to aromāts.







HIGIĒNA UN PASŪTĀJUMA

Mēnešreižu higiēnas līdzekļu daudzveidība:



HIGIĒNISKĀS PAKETES

noņem paketes aizsargplēvi un ar lipīgo pusi piestiprini paketi pie apakšbiksītēm.

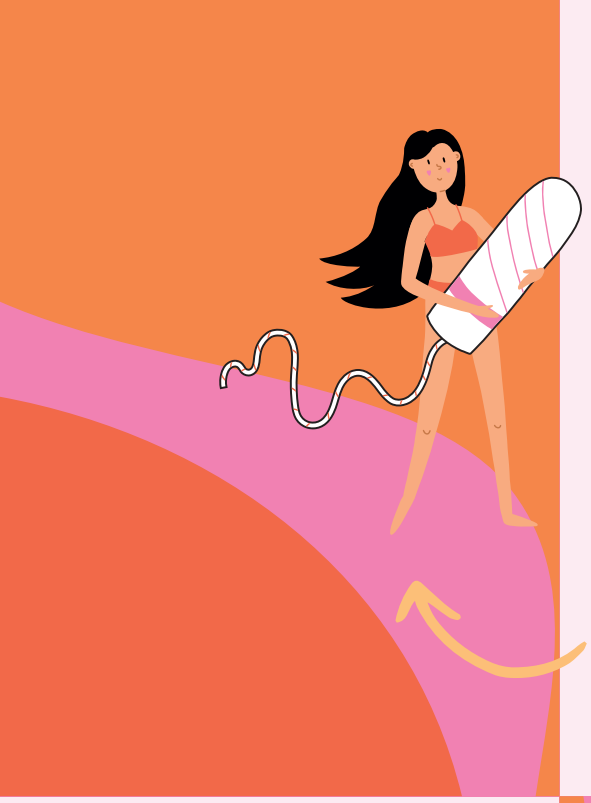
Maini to aptuveni ik pēc 3–4 stundām vai biežāk, ja tā ir piesūkusies.

IKDIENAS IELIKTNĪTIS

ar lipīgo pusi piestiprini to pie apakšbiksītēm. Tie piemēroti nelielas asiņošanas dienām vai papildu drošībai.

Maini ieliktnīti ik pēc 3–4 stundām vai biežāk, ja nepieciešams.





TAMPONI

ievieto tamponu makstī, atstājot aukliņu ārpusē, lai pēc tam to varētu viegli izņemt.

Maini ik pēc 4–5 stundām. Ja lieto tamponu uz nakti, ieliec jaunu tamponu tieši pirms gulētiešanas un izņem tikko pamosties.

Tamponu vari lietot arī tad, ja Tev **vēl nav bijušas dzimumattiecības (sekss).**

MENSTRUĀLĀ PILTUVE

saloki un ievieto to makstī, kur tā savāc mēnešreižu asinis.

Parasti piltuvi izņem un iztukšo ik pēc 8–12 stundām vai agrāk, ja tā ir pilna. Pēc iztukšošanas to noskalo un lieto atbilstoši ražotāja norādījumiem.

Sākumā var būt nepieciešams laiks un nelielas iemaņas, lai pierastu pie tās lietošanas.



MENSTRUĀLĀ APAKŠVEĻA

uzvelc to tāpat kā parastas biksītes. Tajā iestrādātais slānis uzsūc mēnešreižu asinis.

Parasti to var valkāt 8–12 stundas atkarībā no tavas asiņošanas stipruma un ražotāja norādījumiem.

Pirms mazgāšanas veļasmašīnā izskalo aukstā ūdenī un ievēro kopšanas norādījumus.





VAIRĀKKĀRT LIETOJAMĀS AUDUMA PAKETES

piestiprini tās pie apakšbiksītēm, parasti izmantojot spiedpogas.

Maini aptuveni ik pēc 3–4 stundām vai biežāk, ja tās ir piesūkušās.

Pirms mazgāšanas veļasmašīnā izskalo aukstā ūdenī un ievēro ražotāja kopšanas norādījumus.

PRODUKTU MAIŅAS BIEŽUMS IR ATKARĪGS NO TĀ, CIK STIPRA IR ASIŅOŠANA.

Rūpējies par savu higiēnu un laicīgu produktu maiņu. Atceries, ka mēnešreižu laikā, tāpat kā ikdienā, jāapmazgājas 2 reizes dienā. Ja vēlies, mēnešreižu laikā vari apmazgāties biežāk. Ja apmazgāties nav iespējams, vari izmantot mitrās salvetes.



HIGIĒNA UN PASŠAJŪTA

ATCERIES!

Pirms un pēc produkta maiņas nomazgā rokas;

Noteikti nav "labākā" mēnešreižu produkta, katra meitene izvēlas sev piemērotāko.

SAJŪTAS MĒNEŠREIŽU LAIKĀ

Sajūtas mēnešreižu laikā

Pirms mēnešreizēm un to laikā Tu vari izjust nelielas velkošas sāpes vai krampjus vēdera lejasdaļā, sāpes muguras lejasdaļā, nogurumu, galvassāpes vai vēdera uzpūšanos. Var mainīties arī Tavs garastāvoklis un apetīte vai parādīties pūtītes. Šīs sajūtas katrai meitenei var būt atšķirīgas un mainīties no mēneša uz mēnesi.





Neliels diskomforts ir bieži sastopams, taču stipras sāpes nav jāpacieš.

Ja sāpes traucē Tev doties uz skolu, sportot, gulēt vai veikt citas savas ikdienas aktivitātes, pastāsti par to uzticamam pieaugušajam un vērsies pie ģimenes ārsta vai ginekologa.

SAJŪTAS MĒNEŠREIŽU LAIKĀ

Daži padomi, kā vari palīdzēt sev justies labāk:

SILTUMS
uzliec kaut ko siltu uz vēdera. Ieej siltā dušā vai vannā.

KUSTĪBA
viegla izkustēšanās un zemas intensitātes vingrojumi (piemēram, staigāšana vai joga) palīdz atslābināt muskuļus.





MIERS UN ATPŪTA
ļauj sev atpūsties, palasi grāmatu vai pieraksti savas pārdomas.

UZTURS
dzer pietiekami daudz ūdens, dzer siltu tēju un centies ēst veselīgi.

HIGIĒNA
izvēlies sev piemērotus un maigus higiēnas līdzekļus.

SĀPJU GADĪJUMĀ
var lietot bezrecepšu pretsāpju līdzekļus. Ja tie nesniedz efektu - griezies pie sava ģimenes ārsta, ginekologa, vai vecmātes.





SAJŪTAS MĒNEŠREIŽU LAIKĀ

PIE GINEKOLOGA TU VARI DOTIES JEBKURĀ VECUMĀ, ja Tev ir jautājumi vai sūdzības par mēnešreizēm.

Ja mēnešreizes ir stipras, sāpīgas un traucē ikdienas aktivitātēm – noteikti dodies pie speciālista.

Par mēnešreižu norisi vari aprunāties arī ar vecmāti un ģimenes ārstu, ja viņi nevarēs palīdzēt, tad nosūtīs Tevi pie ginekologa.





Ja esi sasniegusi 14 gadu vecumu, pie ārsta Tu vari doties viena, bez vecāku iesaistes.

GINEKOLOGS IR TAVS SABIEDROTAIS, NO VIZĪTES PIE ĀRSTA NAV JĀBAIDĀS!

Rūpējies par savu seksuālo un reproduktīvo veselību!

NODERĪGI



Noskenē:

- Pārbaudi sevi!
  Aizpildi testu par mēnešreizēm:

- Ja nezini ginekologu, pie kura doties, tad vari apskatīt biedrības "Papardes zieds" mājaslapā izveidoto jauniešiem draudzīgo ginekologu sarakstu:

- Uzzini vairāk par mēnešreizēm BKUS mājaslapā un SPKC mājaslapā:

- Uzzini vairāk par seksuālo un reproduktīvo veselību BKUS mājaslapā un SPKC mājaslapā:

Mans mēnešreižu kalendārs:

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JŪN	JŪL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	○		○		○		○	○		○		○



MĒNEŠREIZES

TAVS CIKLS UN ĶERMENIS

Materiālu izstrādāja

Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti
sadarbībā ar Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociāciju
un tās prezidenti, ginekoloģi un dzemdību speciālisti Lāsmu Līdaku,
Rīgas Skolēnu domi un biedrību Papardes zieds.
Pateicamies par sadarbību!

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

SPKCentrs

SPKCentrs

cdpc_latvia

Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta