

Molnár Kinga<sup>1</sup>, Tóth Erika<sup>1</sup>, Varró Petra<sup>1</sup>, Koronczi Beatrix<sup>2</sup>, Zsakai Annamária<sup>1</sup> –  
MTA-ELTE EGYK Kutatócsoport

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, TTK, Biológiai Intézet

<sup>2</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Intézet



## *Szexuális nevelés elektronikus tananyag ([tuti.elte.hu](http://tuti.elte.hu)) – tanári segédlet 1.*

A kutatást a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

Az elektronikus tananyagot tartalmazó weboldalt a [MedInnoScan Kutatás-fejlesztési Kft.](#) készítette és üzemelteti.

---

### *Menstruációs higiénia*

#### **Tartalom**

Mit és hogyan használjunk a vérzés idején?	1
Betéthasználat	2
Tamponhasználat	3
Tudtad?	4

A menstruációs vérzés időszakában nagyon fontos a megfelelő intim tisztálkodás, hogy elkerülhessük a fertőzéseket. Kicsit gondosabban kell tisztálkodnod és fokozottabban figyelj oda ezekben a napokban a higiéniaóra. A vérzések alatt a hüvelyen keresztül könnyebben juthatnak fel kórokozók a méh, petevezetékek, petefészkek, hasüreg felé. A szeméremtest, szeméremdomb tiszta, langyos, meleg vízzel történő lemosása elegendő, nem szükséges ehhez intim tusfürdő, szappan sem. Véletlenül se használj fertőtlenítő szert, alkoholt tartalmazó törlőkendőt az intim területek letörléséhez, mert ez a terület normál mikrobióta közösségét teheti tönkre. A hüvely kimosása menstruációs vérzés ideje alatt nem ajánlott. A szeméremszőrzetre tapadó váladékot, alvadt vért alapos mosakodással mindig mosd le! A menzesz napjaiban a tested fokozottabban izzad, erősödhet a testszagod, ezért ezeken a napokon gyakrabban zuhanyozz.

A menzesz alatt a végbéltájék tisztántartása is nagyon fontos. Ha lehetőség van, székletürítés után ne csak száraz WC-papírt használj: a száraz papírral való törlést követően a végbélnyílásod környékét tisztítsd meg nedves törlőkendővel vagy WC-papírral, ha megteheted, ezután zuhanyozz is le. A törlés iránya, mint mindig, ebben az időszakban is fontos: a fenekedet mindig előlről hátrafelé, a hüvelybemenettől távolodó irányba töröld ki.

#### *Mit és hogyan használjunk a vérzés idején?*

A menstruációs vérzés az első két napon a legerősebb. Az erősebb vérzéssel jellemezhető napokban a távozó vér színe piros, a későbbi napokon rózsaszínű, a végére pedig barnás lesz. Vannak, akik az átlagosnál erősebben véreznek, ezért gyakrabban kell egészségügyi betétet, tampont cserélniük, illetve nagyobb nedvszívó képességű termékeket kell használniuk. De nézzük csak, mit és hogyan használjunk?

A betétek és a tamponok közti alapvető különbség, hogy a betétek hagyják eltávozni a szervezetből a menstruációs vért, míg a tamponok azt a hüvelyben szívják magukba. A betétek viselése kényelmetlenebb, némi figyelmet is igényel. Ezzel szemben a jól felhelyezett tampon észrevétlenül húzódik meg a hüvelyben, nem kell rá figyelni. Olyan természetes „viselet”, hogy akár meg is feledkezhetünk róla – és ez nagy bajt is okozhat (lásd alább). Ha erős a vérzés és a

tampon több nedvességet már nem tud magába szívni, a méhfalról távozó szövetdarabkákat és vért a méh összehúzódásai a petevezető felé (azaz „felfelé”) továbbítják. Ennek veszélye abban van, hogy így a petevezető szabadon nyíló végén át méhnyálkahártya darabkák kerülhetnek a hasüregbe, és ezek bármely közeli hasüregi szerv falán megtapadhatnak és „tovább élhetnek”. Idegen helyükön is érzékenyek maradnak a hormonhatásokra, ami komoly egészségügyi problémákat okozhat.

A következőkben a betétek és a tamponok használatát mutatjuk be részletesen. Vannak további menstruációs vérzéskor használható intim termékek, de azokat nektek, akik még tanuljátok, szokjátok a menstruációs higiéniát, egyelőre nem ajánljuk.

A tamponokat, betéteket tartsd olyan helyen, ahol nem koszolódhatnak el. Ne a lakáskulcs, mobiltelefon, pénz mellé tedd őket – mert ezek a felületükön nagyon sok kórokozót hordozhatnak, hanem legyen egy külön tasakod, tartód, amiben a higiéniai eszközeidet tartod! Ezzel a fertőzések kockázatát csökkentheted, és nem lesznek szem előtt a táskádban sem. Nem kell dugdosni őket, de általában nem mások szeme előtt szoktuk tartani, pakolgatni a tamponokat, betéteket.

Mindkettő esetében számos méret és típus közül választhatunk, a csomagolásukon található tájékoztató szöveg, ikonok, jelölések segíthetnek annak eldöntésében, hogy melyiket válaszd. Betétek, tamponok kaphatók ABC-ékben, szupermarketekben, drogériákban és gyógyszertárakban is. Felhasználásig száraz, hűvös helyen tartandók és szigorúan csak a csomagoláson jelzett időpontig (ez általában a gyártástól számított három év) használhatók fel.

#### Betéthasználat

A betét típusát minden esetben a vérzés erősségétől és fizikai aktivitásod mértékétől függően válaszd ki. Vannak ún. szárnyas betétek, amik kevésbé mozdulnak el, mert nemcsak a betét hátoldalán van rajta ragasztó csík, hanem a két kis oldalsó fülön is, amit így át tudsz hajtani a bugyi külső oldalára. Az éjszakai betétek a legvastagabbak és leghosszabbak, a legtöbb nedvességet ezek képesek magukba szívni, így biztonságban aludhatsz, forgolódhatsz. Nappal cseréld a betétet 3-4 óránként, erős vérzés esetén akár még gyakrabban is. A betétek megnevezésekor hallhatod az intim, a tisztasági és az egészségügyi betét megnevezéseket is. Általában, ha tisztasági betétről beszélnek, akkor egy vékonyabb betétre utalnak, ami nem szív fel túl sok nedvességet, ezért használatát a menzesz utolsó napjaiban ajánljuk. Az egészségügyi betét a nagy mennyiségű menstruációs vérzést felfogó vastagabb betétek neve. Az intim betétek megnevezés alá minden menstruációs vérzéshez használható betét (tehát tisztasági és egészségügyi betét is) besorolható. (Hallhattál már inkontinencia betétekről is, azok vizelettartási panaszok, betegségek estében használandók nők és férfiak esetében is, feladatuk a csepegő vizelet felfogása.)

- A betét használata előtt mindig moss kezet!
- Bontsd ki a csomagolást, és a betét hátoldalán húzódó öntapadó felület ragasztócsíkját húzd le róla óvatosan úgy, hogy közben a betét ne gyűrődjön meg! A csomagolást ne a WC-be, hanem a kukába dobd, mert dugulást okozhat!
- A betétet a ragadós felszínével tedd rá a bugyi lábak közti keskeny belső oldalára, ellenőrizd, hogy megfelelően hozzáragadt-e a bugyihoz! Ha szárnyasbetét, akkor húzd le a ragasztószalagot a szárnyakról is és hajtsd ki a szárnyakat a bugyi külső felére.

- Húzd fel a bugyit és próbáld ki, kényelmes-e a viselése – ha nem, óvatosan válaszd le a bugyiról és igazítsd meg! Akkor is igazíts rajta, ha a ragadós felszín valahol a bugyira húzott harisnyához vagy nadrághoz ér, mert mozgás közben elmozdíthatják a betétet.
- Amikor kicseréled, a betétet lehetőleg ott fogd meg, ahol a felszíne száraz (a vér a felszínt már nem itatja át). Óvatosan húzd le a bugyiról, tekerd be WC-papírba vagy az új betét csomagolásába, és tedd a kukába, véletlenül sem a WC-be (ez is dugulást okoz)! Ha szárnyas betéted van, először a szárnyakat válaszd le és hajts ki oldalra, utána húzd le magát a betétet a bugyiról.
- Ha a bugyi véres lett, cseréld le, a véreset a lehető leghamarabb öblítsd ki alaposan hideg vízzel, hagyd megszáradni majd tedd a szennyesbe.

### Tamponhasználat

Az első tamponhasználat előtt ajánlott nőgyógyászhoz elmenni, tőle a használat megismerésében segítséget kérni, a tamponfelhelyezés helyes technikáját tőle megtanulni. Az orvoslátogatás azért is hasznos, hogy megtudd, minden rendben van-e benned.

A tampon méretét minden esetben a vérzés erősségétől és fizikai aktivitásod mértékétől függően válaszd ki. A tampont nem szabad sokáig a hüvelyben tartani, mert a benne felgyülemelő vérben kórokozók szaporodhatnak el és ezek feljuthatnak a méhbe, sőt, egy megtelt tampon mellett (a szövetdarabokkal együtt) a petevezetőn át akár a hasüregbe is! Ennek veszélyéről az előző fejezet elején olvashatsz. Egy tampont maximum 8 órán keresztül hagyj bent! Nappal cseréld a tampont 3-4 óránként, erős vérzés esetén akár még gyakrabban is.

Felhelyezése:

- A felhelyezés előtt mindig moss kezet!
- Vizsgáld meg a csomagolást! Ha sérült vagy leejtetted, akár kibontás előtt, feltétlenül dobd ki, vegyél elő egy másikat!
- Bontsd ki a csomagolást! Ez gyakran hasonló a túró rudiéhoz: keresd meg a rajta körbefutó szalag végét és húzd le. Ha ez jól sikerül, szétválasztódik a tampon két végének burkolata, amit már könnyen lehúzhatsz. A csomagolás darabjait a kukába dobd. Keresd meg a tampon sík végénél a zsinórját, fogd meg és húzd ki, hogy teljes hosszában „kiegyenesedjen”. A zsinórra nagy szükséged lesz a tampon kivételénél, ezért ellenőrizd, hogy erősebb húzásra nem szakad-e ki a helyéről. Ha kijön belőle, dobd ki a tampont és válassz újat. Ha lehet, a csupasz tampont csak ott fogd meg, ahol feltétlenül szükséges. Ha nem tudtál kezet mosni, vagy nem vagy elégedett a higiéniai körülményekkel, akkor a legjobb, ha a csomagolás kibontásakor először a tampon tompa végét szabadítod ki a burkolatból, így szabaddá válik a zsinór, amit kihúzhatsz. Amikor ellenőzöd a zsinór tartósságát, a tampon még csomagolásban lévő kúpos végén bátran megfoghatod. Utoljára szabadítsd ki a lekerekített véget és próbáld ehhez már nem nyúlni. A tampont a tompa vége felé eső részén fogd két ujjad közé úgy, a zsinór lefelé lógjon. A másik keziddel válaszd szét a szeméremajkakat és tedd szabaddá a hüvelybemenetet (megfelelő gyakorlattal mindezt egy kézzel is el fogod tudni végezni).
- A lekerekített végével helyezd a tampont a hüvelybemenetbe, majd lassan told be a mutatóujjad segítségével a hüvelyedbe: told fel addig, ahol már nem érzed (ez a hüvely középső szakasza, ahol érzőidegvégződések már alig vannak). Akkor van jó helyen, ha egyáltalán nem is érzed, hogy feltetted. Ha fáj, vagy érzed, ahogy bent van, akkor

feljebb kell tolnod egy kicsit. A tampon zsinórja a hüvelynyílásából kifelé kell lógjon és elég hosszú kell legyen ahhoz, hogy két ujjal meg tudd fogni. Először mindig mini tamponnal gyakorolj! Az első próbálkozások általában sikertelenek. Ennek okai lehetnek, hogy nem tudsz lazítani, ezért csak fájdalom árán tudod a tampont feltolni. Lehetséges, hogy eleinte nem találsz a megfelelő pozíciót. Mi egyáltalán a megfelelő pozíció? Ez egyéntől függ, ráülhetsz a WC-ülőkére nyitott lábakkal, leguggolhatsz széles terpeszben, vagy felteheted egyik lábadat a kád szélére - a legfontosabb, hogy a választott testhelyzetben próbálj ellazulni.

- Miközben felhúzod a bugyit, a tampon zsinórját fektesd a combok közti sáv valamelyik szélére, végével előrefelé, hogy azután könnyen megtaláld.
- Ha vécére mész, igazítsd úgy a tampon zsinórját, hogy ne legyen útban, amíg a dolgotat végzed. Ha a cserét a WC ülőkén ülve végzed és teheted, a tampont még a pisilés előtt húzd ki, így elegendő időt adsz arra, hogy az esetlegesen a tampon által fel nem szívott, felette felgyülemlett vér is távozhasson.
- A tampon kihúzása előtt mindig moss kezet (ha a cserét a WC ülőkén végzed, akkor a leülés előtt)!
- Kivételkor gyengéden, de határozottan húzd meg a zsinórt, húzd addig, amíg a tampon ki nem csúszik a hüvelyedből. Ha a zsinór leválik a tamponról, és az még mélyen van, nem tudod az ujjaiddal kivenni, irány a nőgyógyász!
- Az elhasznált tampont csomagold be WC-papírba vagy zsebkendőbe, úgy dobd be a szemetesbe, soha ne húzd le a WC-n!

#### TUJTAD?

- **Mi a teendő, ha a tampon felszívja a strandvizet?** Semmi gond, minél előbb cseréld ki.
- **Lehet valahogy késleltetni a menstruációs vérzést?** Ne próbálkozz a neten található „csodaitalokkal”, szerencsére egészséges vagy, és ilyen italok használatával nem lehet a hormonháztartásodat és azzal a ciklus menetét megzavarni. Biztos olvasol majd a fogamzásgátlószerek hatásairól, amik használata beleszólhat abba is, hogy mikor következik be a vérzés, de ehhez nőgyógyász szakorvossal kell beszélned! Ne gondold azt, hogy akkor és úgy alakíthatod a vérzések bekövetkeztét, ahogy azt szeretnéd. Gondolkozz fordítva, tervezz előre, számold ki, körülbelül mikorra várhatók a következő menzeszeid, és aszerint tervezd programjaidat! Egy úszóversenyt, tengerparti nyaralást persze nem lehet áttenni más napokra, ilyenkor betét helyett a tampon használata lehet megoldás.
- **Miért folyik ki a vér a tampon mellett?** Ez még a tapasztalt tamponhasználó nőkkel is előfordul egyszer-egyszer. Számos oka lehet, például az, hogy a vérzés erősségéhez nem megfelelő méretű tampont választottál, vagy a tampon felhelyezése előtt már nagyobb mennyiségű vér volt a hüvelyedben és az csorog ki. Ha ezt tapasztalod, cseréld ki a tampont és a bugyit is, ha átázott.
- **Hogyan számolhatod ki, hogy mikor fog megjönni?** Ha már rendszeres a menstruációs ciklusod és megfigyelted milyen hosszúságú általában egy ciklus, akkor a legutolsó vérzés

első napjához add hozzá az átlagos ciklushosszt, valószínűleg az így kapott napra várhatod a következő vérzést. Pl. 2022. július 26-án kezdődött az utolsó vérzésed, egy ciklusod általában 28 nap hosszú, akkor nagy valószínűséggel augusztus 23. körül lesz a következő vérzés kezdete. Ne ijedj meg, még egy rendszeres ciklus esetén is tolódhat a vérzés kezdete egy napot előre vagy hátra.

- **A menstruációd szagát tényleg lehet érezni, ha valaki melletted ül?** A menstruációs vérzéssel távozó váladéknak valóban van egy jellegzetes, kellemetlen szaga (ezt az elhalt szövetek okozzák). Emiatt több betét illatosított. Ha megfelelő rendszerességgel cseréled a betétet vagy az egyéb eszközt, amit használsz, biztos nem érződik majd semmi rajtad. Ha átázott a bugyid, azt is feltétlenül cseréld le. Fontos, hogy legalább a vérzés idején pamutból készült bugyit hordjál, mert a pamutbugyiban jobban szellőzik, levegőzik az intim testrészed, nem izzad be annyira, mintha nagyobb műanyagtartalmú anyagból készült bugyit hordanál.
- **Tampont vagy betétet használjunk?** Ezt neked kell eldönteni, melyik szituációban, napszakban, egy adott vérzéserősség mellett melyik eszköz neked a komfortosabb. A lényeg, hogy nappal mindkettőt cseréljed 3-4 óránként, erős vérzés esetén akár még gyakrabban is. Minden esetben moss kezet a csere előtt és után is!
- **Mekkora vérzés számít normálisnak a menzesz idején?** Normál esetben egy ciklus során összesen 50-100 ml menstruációs folyadék, ebben körülbelül 35 ml vér (2-3 evőkanálnyi) távozik a szervezetedből. A menstruációs vérzés akkor erős, ha több órán át óránként kell betétet, tampont cserélned, illetve, ha e mellett is összevérzed a ruhádat vagy az ágyneműdet.
- **A menstruáló nők és a cápák esete.** Ne higgy a tévhiteknek! Semmivel sem ad le több csalogató jelet egy menstruáló nő a cápáknak, mint mások, hiszen az izzadság, más apró sebek, sérülések, a nyál ugyanúgy, akár intenzívebb hírvivői a jelenlétünknek.
- **A menzesz és a hajmosás tévhite.** Persze, hogy szabad haját mosni a menzesz idején is, csak ugyanazokat a szabályokat tartsd be, amiket a menzesz idején a tisztálkodás során ajánlanak: ha lehet zuhanyozz, ne kerüljön tusfürdő, sampon az intim testrésze, a szeméremdomb környékére, a hüvelybe.
- **Szabad a menzesz idején sportolni?** Persze. A reproduktív korú nők körülbelül negyede menstruál a Földön egy adott időpillanatban. Nehéz elképzelni, hogy közülük addig senki semmilyen erős fizikai aktivitást nem végez. Sőt, a sportolás, mozgás, fizikai aktivitás egész jól segíthet a menstruációs görcsök csökkentésében, hiszen egyrészt a sportok többsége megmozgatja a medence területét is („masszírozza” a méhet, segít annak kiürítésében), másrészt olyan anyagok termelését idézi elő az idegrendszerben, amik fájdalomcsillapító hatásúak. Túl erős sportolás nem feltétlenül ajánlott erős vérzés esetén, de ha mégis

elkerülhetetlen, akkor a betét, tampon cseréjére nagyon figyelj oda, hogy véletlenül se ázzon át a betét, a tampon vagy a bugyi.

- **Mások is látják rajtam, ha menstruálok?** Nem. Csak akkor, ha emiatt aggódsz, folyamatosan ellenőrzöd, nem áztál-e át, igazgatod a ruhádat, bugyidat. Hidd el, addig, amíg természetesen viselkedsz, nem látszódik, hogy menstruálsz. Ha véletlenül a ruhád átázik, cseréld ki azonnal, természetesen még a bugyidat is! Mindenkiel történt már ilyen, kérd tanáraid, szüleid segítségét, hogy minél előbb átöltözhess!
- **Előfordulhat hízás és puffadás menstruáció előtt és alatt?** Igen, a nők kb. 70% tapasztalja ezeket a tüneteket a vérzés előtti napokban, sokaknál a vérzés idejére is megmaradhatnak. E tünetek oka, hogy a ciklus első felében termelődő női nemi hormonok, az ösztrogének mennyiségének növekedése a szervezeted vízvisszatartását is fokozza, és ez puffadást okozhat. Ezeken a tüneteken kívül gyakori még, hogy a vérzés előtti napokban émelygés, a mellek növekedése, hasmenés jelentkezik, illetve szomorúság, ingerültség és nyűgös hangulat alakul ki. Görcsölhet még a hasad a vérzés idején, a méh nyálkahártya távozását segítő méhösszehúzókat érzed ilyenkor.
- **Miért alakul ki a menstruációs fájdalom a nőknél?** Mert ilyenkor, különösen a vérzést megelőző 1-2 napon, és a vérzés első, erősebben vérző napjain, a méh összehúzóerői segítik a nyálkahártya leválását. A nők 70%-a átéli ezeket a fájdalmakat. Ilyenkor a medencetájérod és a hátad is fájhat, amit erős fájdalom esetén hányás, laza, folyékony széklet ürítése, fejfájás és szédülés is kísérhet.
- **Szűz és nem szűz nő menstruációs vérzése között mi a különbség?** Semmi.
- **Nyári kánikulában mennyiszor kell egy nap betétet cserélni?** Hőség esetén ajánlott gyakrabban, 2-3 óránként a betétet vagy tamponcserét cserélni.
- **Osztálykiránduláson/táborban/kollégiumban a szobában is cserélhetek betétet, vagy ott is kimenjek inkább mosdóba vagy WC-be?** Ne legyél annyira lusta, igénytelen, hogy ezt mások előtt intézed. Nem kifogás, hogy nem vitted be magaddal zuhanyzást, visszamehetsz gyorsan érte a szobába, és irány a mosdó, fürdőszoba, nem beszélve a kézmosásról a csere előtt és után.
- **Mi az a pecsételő vérzés („barnázás“)?** Amikor két menstruáció között, gyakran közvetlenül a következő vérzést megelőző napokon, vérfoltot látsz a bugyidon. Sok minden okozhatja: ovuláció, a nemi hormonok szintjének ingadozása, valamilyen fogamzásgátló szedése vagy abbahagyása, hüvelyi fertőzés, terhesség, illetve szex utáni tünet is lehet. A ciklusok rendszeressé válása idején, serdülőkorúaknál gyakori lehet a pecsételő vérzés. Ha ilyen tapasztalsz rendszeresen, kérd szüleid és nőgyógyász szakorvos segítségét, tanácsát.

- **Az első menstruációs ciklusok idején mit használjak?** Mindenki betéttel kezd, majd tér át hónapokkal vagy akár évekkel később tampon, kehely, „mensibugyi” stb. használatra. Beszélj meg anyukáddal, egy védőnővel vagy egy orvossal még az első menstruációs vérzés előtt bőven, hogy mi lesz a teendő, mit és hogyan használjál! Legyen nálad már idejében menstruációs csomag (betét, bugyi, kézfertőtlenítő). Mit jelent az idejében? Ha már a melleid, szeméremszőrzedet fejlődése elkezdődött, esetleg már egyre gyakrabban van hasfájásod minden egyéb ok nélkül, elmúltál már 12 éves, itt az ideje, hogy összekészítsétek. Ha véletlenül nincs nálad a csomag és pont akkor kezdődik az első vérzésed, kérd a felnőttek segítségét! Anyukád, nagymamád, az iskolában a tanárnők rögtön tudják majd, hogy segítsenek neked.
- **Szinte mindenkiben, aki tampont használ, felmerültek már a kérdések, hogy „Lehet, hogy bent hagytam a tampont?”, „Nem maradt-e rajta egy kicsi a csomagolásból?” vagy „Megfelelően húztam-e ki a tampon kihúzószálát a felhelyezés előtt?”** Ezekről a kérdésekről a nőgyógyászok is jókat tudnának mesélni... Ne aggódj, a tampon használatát hamar megtanulod, rutinos leszel, de azért minden egyes felhelyezéskor és kivételkor figyelj oda, mit csinálsz, ne kapkodj, és akkor nem fogsz ezek miatt aggódni.
- **Kitágíthatja a tamponhasználat a hüvelyt?** Nem, a hüvely falában lévő izomzat erős.
- **Tamponok, betétek mellett milyen más termékeket használnak a nők a menstruációs vérzéskor?** Menstruációs kelyhet (intimtölcser), ami nem felszívja, hanem összegyűjti a váladékot. A hüvelybe kell helyezni. A kehely egy gumiból vagy szilikonból készült csésze, ami alapos tisztítás után újra felhasználható. Vannak mosható betétek is, amiknek egy felső, nedvszívó, egy középső vízzáró és egy alsó rétege van - általában a gyengébb vérzésű napokon használják. Sajnos a hátrányos helyzetű családokban élő nők menstruációs higiéniai szokásait az anyagi helyzetük jelentős mértékben behatárolja, nincs pénzüik betétekre, tamponokra. Leggyakrabban WC-papírt, papírzsebkendőt, ruhadarabokat használnak. Régebben még nem voltak sem betétek, sem tampon, ekkor megfelelő megoldás volt egy háztartási vattából letépett hosszúka, megfelelő szélességű és vastagságú darab bugyiba helyezése.
- **Mit csináljak, ha a tampont nem tudom kihúzni?** Ha a tampon nem akar kijönni, akkor valószínűleg túl feszült vagy. Lazíts! Lehet, túl hamar akarod a felhelyezés után a tampont kivenni, még nem szívott elég nedvességet magába. Várj még, és később próbáld meg újra! Ha később sem sikerül, kérd nőgyógyász segítségét!
- **Éjjel is használhatok tampont?** Igen, bár éjjelre a betétek használatát szokták javasolni. Ha mégis tampont használ, ez esetben is figyelj arra, hogy egy tampon ne legyen bent 8 óránál hosszabb ideig.
- **Elveszíthetem a szüzességemet a tamponhasználat miatt?** Nem. A szűzhártya, a hüvely bemeneti nyílásnál lévő rugalmas hártya, az első közösülésig általában érintetlen marad.

Ugyan a tampont feljebb kell tolni, mint ahol a szűzhártya van, de a szűzhártyák többségén egy nagyobb nyílás van.

- **Elveszhet a testemben a tampon?** Nem. A hüvely a méhben folytatódik, a méhszájon keresztül nem tudod áttolni. Ha valamiért a tampon zsinórját nem találod, az ujjaiddal akkor is ki tudod venni (ehhez guggolj le, nyomj erősen egy rövid ideig). Ha nem sikerül, fordulj nőgyógyászhoz!
- **Tehetem-e mellé a tampont?** Nem. A húgycső nyílása nagyon kicsi és a hüvely előtt helyezkedik el. A hüvelybemenet mögött a végbélnyílás van, de azt biztosan megérezed, ha véletlenül oda akarod a tampont feltolni.
- **Mi okozhatja a menstruációs vérzés kimaradását?** Okozhatja súlyos alultápláltság, túl magas stressz-szint, nemi életet élő nőknél terhesség, szoptatás, hormontartalmú fogamzásgátló szerek használata. Ha már rendszeres a menstruációd és több vérzésed is kimaradt, szüleiddel keressetek fel egy nőgyógyászt. Ha még nem rendszeres a menstruációd, jó, ha tudod, hogy annak rendszeressége az első vérzés utáni 2-3 évben állandósul, ezen időszakban nem jelez egészségügyi problémát a rendszertelenség.
- **Használhatok tampont a napi hüvelyváladék szivárgásának megakadályozására?** Nem. A hüvelyi folyadék termelődése természetes, de ha a normális (megszokott) mennyiségtől lényegesen nagyobb mennyiségben termelődik, a tünettel orvoshoz kell fordulni. Nem szabad a váladékot tamponnal felszívni, mert ez növeli a fertőzés kockázatát. Tisztasági betétet használj!
- **Mit tegyek, ha elszakadt vagy szétszakadt a betét?** Ha elszakadt a betét, dob ki, vegyél elő másikat. Néha az is előfordul, hogy kicsomagoláskor a betét már felszabadított szárnya ráragad a betét aljára - ilyenkor ez a betét már nem védi a bugyit, hiszen ez a szárny nem a bugyihoz, hanem önmagához a betéthez rögzít. A betét nedvszívó képessége természetesen megmarad, így, ha nincs cserére lehetőséged, a tanácsunk az, hogy vagy rögzítsd egy szárnyal, vagy a másik szárnyat is ragaszd a betét aljához, így szárnyatlan betétként még használhatod – ebben az esetben az elmozdulást persze semmi nem biztosítja.
- **Mit csináljak, ha kirándulás közben az erdőben kell betétet vagy tampont cserélnem?** Kirándulásra vigyél magaddal tisztasági csomagot, benne kézfertőtlenítővel. Szólj a barátnődnek, hogy várjon meg, és húzódj egy rejtett helyre (de ne menj messze a turistaúttól). Fertőtlenítsd mindkét kezed, keresd meg a lehető legkényelmesebb testhelyzetet, cseréld ki a betétet vagy tampont, gyűjtsd egy helyre a kidobandó hulladékot és öltözz fel. Ha a tampon cseréhez nem találsz olyan testhelyzetet, amiben az egyensúlyod is megőrizheted, támaszkodj egy fának vagy kérj segítséget barátnődtől. A kidobni valókat csomagold be papírzsebkendőbe vagy WC papírba és tedd bele egy erre szánt vagy kiürült tasakba, zacskóba. Végül fertőtlenítsd újra a kezed, és mielőtt



továbbmész, ellenőrizd, nem hagytál-e valamit magad után. Egy jó tanács arra az esetre, ha előre tudod, hogy nem lesznek olyan higiénikus feltételek, amiben megbíznál, vagy kevés időd lesz a cserére: még reggel, tiszta kézzel, a tampon felhelyezése idején tégy a bugyiba egy megfelelő vastagságú egészségügyi betétet is. Amikor a tamponcsere ideje eljön, a lehető legtisztább kézzel csak húzd ki a tampont és húzd fel a bugyit – ebben a tiszta betét már készen áll a használatra. Ez esetben is figyelj arra, hogy csak addig használd a tampont és a betétet, amíg az meg nem telik vérrrel.

- **Szabad-e menstruáció közben strandolni?** A kérdés jogos, hiszen a vérzés idején nagyobb a veszélye, hogy kórokozók juthatnak fel a méhbe, petevezetőkbe, hasüregbe, és ezeket a kórokozókat a vizes közeg ráadásul rögtön a hüvely nyílásához szállíthatja. Ezért, ha megoldható, kerülj ezekben a napokban a strandolást! Ha ez nem lehetséges (verseny), vagy megismételhetetlen élménytől esnél el (fürdőzés, úszás tengerben, tóban, folyóban), használj tampont! A legerősebb vérzés 1-2 napján ez esetben is próbáld a fürdőzéseket kerülni! A tamponcsere strandoláskor is ugyanazok a szabályok érvényesek, amiket korábban leírtunk. Van azonban még egy dolog, amire felhívjuk a figyelmed: a természetes vizekben lebegnek talajszemcsék és növénydarabok, amik az intenzív mozgáskor a fürdőruha alá kerülhetnek. Ezért a csere előtt ellenőrizd, hogy tiszta-e a hüvely és a végbélnyílás környéke, ha nem, először tisztítsd meg ezt a területet, és csak utána cseréld ki a tampont! A tampont közvetlenül a fürdés előtt helyezd fel, és fürdés után rögtön, vagy a lehető leghamarabb cseréld is ki! Menzesz idején végképp nem ajánljuk a fürdőzést termálvizekben és gyógyfürdőkben, mert a meleg víz hatására erősödhet a vérzésed.
- **Fürödjünk vagy zuhanyozzunk?** A menstruációs vérzés idején zuhanyozz és ne fürödj. Ha csak fürdésre van lehetőség, akkor engedj nem túl forró, nem túl sok vizet a kádba, ne ülj bele a vízbe, hanem guggolással, térdeléssel elhelyezkedve gyorsan tisztálkodj meg, különösen figyelve a hüvely- és végbélnyílás tájékának, valamint a nemi szőrzetnek a megtisztítására!