

Molnár Kinga¹, Tóth Erika¹, Varró Petra¹, Koronczai Beatrix², Zsákai Annamária¹ –
MTA-ELTE EGYK Kutatócsoport

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, TTK, Biológiai Intézet

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Intézet



Szexuális nevelés elektronikus tananyag (tuti.elte.hu) – tanári segédlet 6.

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

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

A nemi működések és a menstruáció

Tartalom

Rendrakás az ivarmirigyek sejtjei között	1
Az ivarmirigyek hormontermelése	4
A női nemi ciklus és a terhességre való felkészülés	8
Menstruációs higiénia	12
Mit és hogyan használjunk a vérzés idején?	12
Betéthasználat	13
Tamponhasználat	14

Az nemi szervek működését a hormonrendszer szabályozza és egyben össze is hangolja. A hormonrendszer e részét egymás alá- és fölérendelt hormontermelő sejtcsoportok alkotják, más szóval az ivarszerveket szabályozó rendszer hierarchikus felépítésű. Ebben a rendszerben a legfelsőbb központ az agyalapi mirigy (hipofízis), ami a köztiagy talamusz (magyarul látótelep) nevű részével áll kapcsolatban. Az agyalapi mirigynek két része van: az egyik hormonokat termel és ezeket raktározza... és csak raktároz, és még mindig csak raktároz... Mindaddig, amíg a hormonok leadására a hipotalamusztól (tulajdonképpen az agytól, azaz idegsejtek hálózatától) utasítást nem kap: amikor ez a parancs megérkezik, az agyalapi mirigy az utasításban megnevezett hormont a vérbe üríti. Az idegrendszer minden hormon ürítéséhez külön utasítást küld. A termelés helyéről felszabaduló hormonok az ereken keresztül eljutnak az ivarmirigyekbe és ott fejtik ki hatásukat. A rendszer központ alatti, következő szintjét tehát az ivarmirigyek képviselik. Lássuk, hogyan!

Rendrakás az ivarmirigyek sejtjei között

Az ivarmirigyek fő feladata az ivarsejtek létrehozása. Az ivarsejtek fejlődéséhez speciális környezet kell, amit kétféle sejt biztosít. A **dajkasejtek** az ivarsejteket szó szerint dajkálják, velük fizikai kapcsolatban állnak. A dajkasejtek „ölelésében” zajlik az ivarsejtképző sejtek számfelező osztódása és a megszületett haploid sejtek további fejlődése – mindaddig, amíg képessé nem válnak arra, hogy a megtermékenyítésben elvégzendő feladatuknak nekilássanak. Lényegében a dajkasejteken múlik, hogy mikor, milyen ütemben és hány ivarsejt jön létre. Az ivarsejt termelésben tehát a dajkasejtek működését érdemes összehangolni.

Az erre szolgáló két hormont az agyalapi mirigy bocsátja ki. Az egyik a **tüszőserkentő hormon** (rövidítve **FSH**, follikulusz stimuláló hormon; follikulusz=tüsző, stimuláló=serkentő), ami a dajkasejtekre hat. Ezek a herében a herecsatornácskák falában, a petefészekben – a már üreggel rendelkező tüszőben jól érzékelhetően - a tüsző falában vannak. A másik hormon a **sárgatestképző hormon** (röviden **LH**, luteinizáló hormon; luteusz=sárga). Ez a hormon a herében

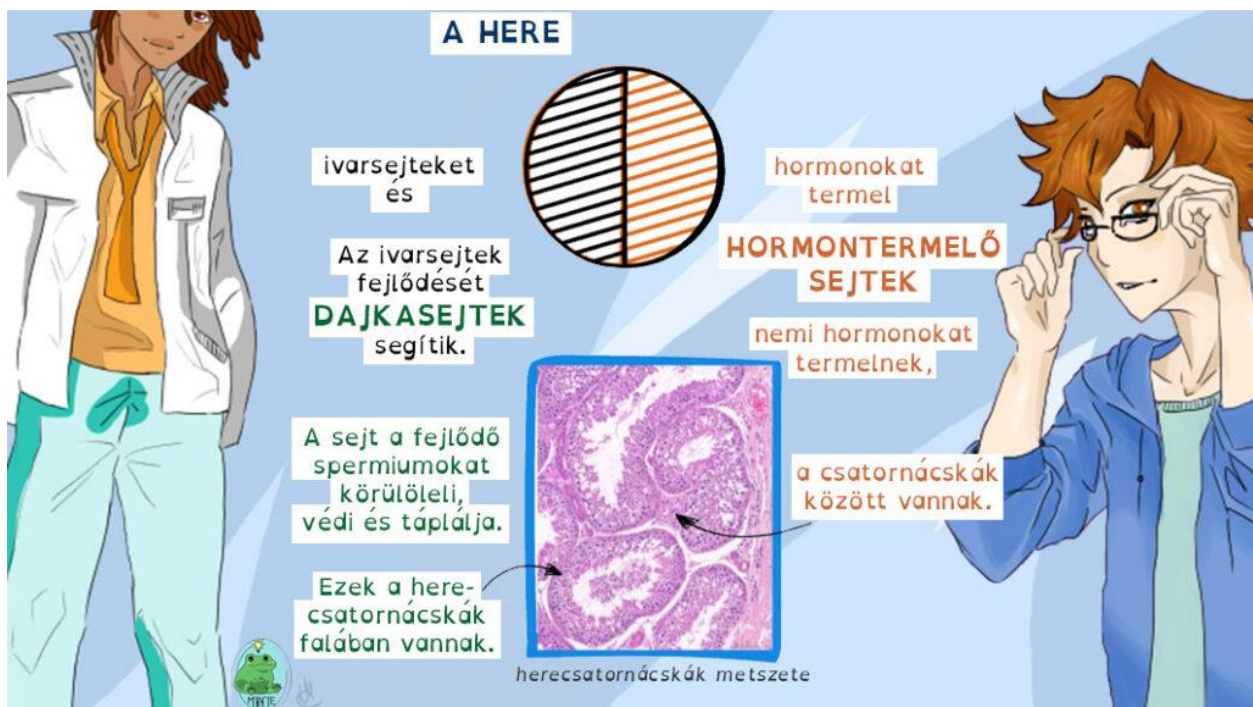
a herecsatornácskák közötti sejtcsoportokra, petefészkekben pedig a tüszőket közvetlenül körülvevő tüszőtök sejtekre hat.

FELADAT

Keresd meg a két ábra közötti hasonlóságokat! Figyeld meg a dajkasejtek, a hormontermelő sejtek és az ivarsejtek helyzetét egymáshoz képest!



A dajkasejtek és a nemi hormontermelő sejtek helyzete a herében: a dajkasejtek a herecsatornácskák falában, a hormontermelő sejtek pedig a csatornácskák között vannak.



A dajkasejtek és a hormontermelő sejtek helyzete a petefészekben: a tüszők falában dajkasejtek, a tüszők körül (azok között) hormontermelő sejtek vannak.

MEGOLDÁS – ÉSZREVETTED?

Azok a sejtek, amikre az FSH hat (dajkasejtek) mindig az ivarsejteket körülvevő üreg falában vannak, míg azok, amikre az LH hat, az üreg falán kívül (herecsatornácskák között, illetve a tüszőtokban). Ez a hasonlóság nem véletlen, oka az ivarmirigyek fejlődésében keresendő. Ezt most nem nézzük át, de egy megjegyzést segítő gondolatkísérletet javasunk: ha egy herecsatornácskát felszabdalunk és a kis szakaszok végein keletkező nyílásokat a környezet felé lezárjuk, a herecsatornácskából gömbölyded tüszők sorozatát állítjuk elő. Persze a sejtípusokat benne ki kell cserélni ahhoz, hogy petefészek-tüszőket kapjunk, de ettől eltekintve a herecsatornácskák és a tüsző felépítésének lényege azonosnak mondható.



Azok a sejtek, amikre az LH hat, *mindkét ivarmirigyben tesztoszteront* termelnek. Ez a vérbe és a szöveti környezetbe is bekerül, a herében a herecsatornácskákba, a petefészekben pedig a tüszőkbe.

Eddig az események menete a két nemből azonos, most azonban jön egy lépés, ami *lényegi különbséget okoz*. A herecsatornácskákba – a csatornácskák falán keresztül - kerülő tesztoszteron a csatornácskák üregében a hímivarsejtek normális fejlődését segíti. Ettől eltérően, a tüszőkbe jutó tesztoszteront a tüsző falában lévő *dajkasejtek, azaz a tüszőhámsejtek* felveszik és *ösztrogéneket szintetizálnak* belőle. Az ösztrogének a tüsző (ezzel együtt a petesejt) egészséges fejlődését segítik. A különbség oka az, hogy a petefészekben *a dajkasejtek is termelnek nemi hormont*: ennek alapanyaga a tesztoszteron, végtermékei az ösztrogének.



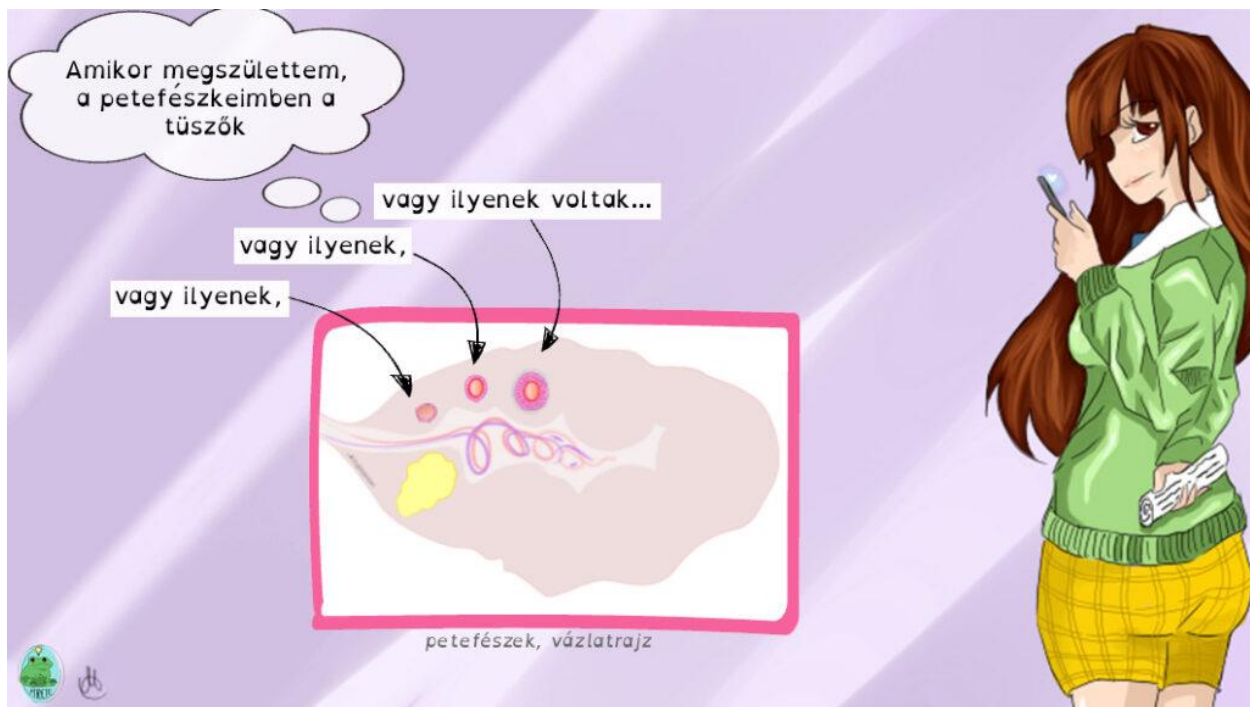
A tesztoszteron és az ösztrogének egy része elhagyja az ivarmirigyet és szerepet kap a másodlagos nemi jellegek kialakításában és fenntartásában. Érdeemes felidézni, hogy tesztoszteront mindkét nemben egy másik szerv, a mellékvese is termel. Nyilvánvaló, hogy amíg a petefészekben tüszők érnek (aktív tüszőhámsejtek hónapról hónapra vannak), addig a lányok szervezetében a tesztoszteronszint mindenképpen alacsonyabb, mint a fiúknál. A reproduktív kor végén azonban, amikor a tüszőérés leáll (az 50. életév környékére gyakorlatilag elfogynak az érlelhető tüszők), a vérben keringő tesztoszteron mennyiségét már nem csökkenti a petefészek ösztrogén szintézise – a vérben lévő tesztoszteron és ösztrogének arányának változása pedig jelentős változásokat indít el a nők szervezetében: beköszönt a változó kor.

Érdeemes tudnod, hogy ösztrogéneket a zsírszövet is termel, de *a petefészeknél jóval kisebb mennyiségben*. Fiúknál (petefészek hiányában) az egész élet folyamán, illetve nőkben a változó kor után csak innen származik ösztrogén. Gondolj erre a táplálkozással kapcsolatban is.

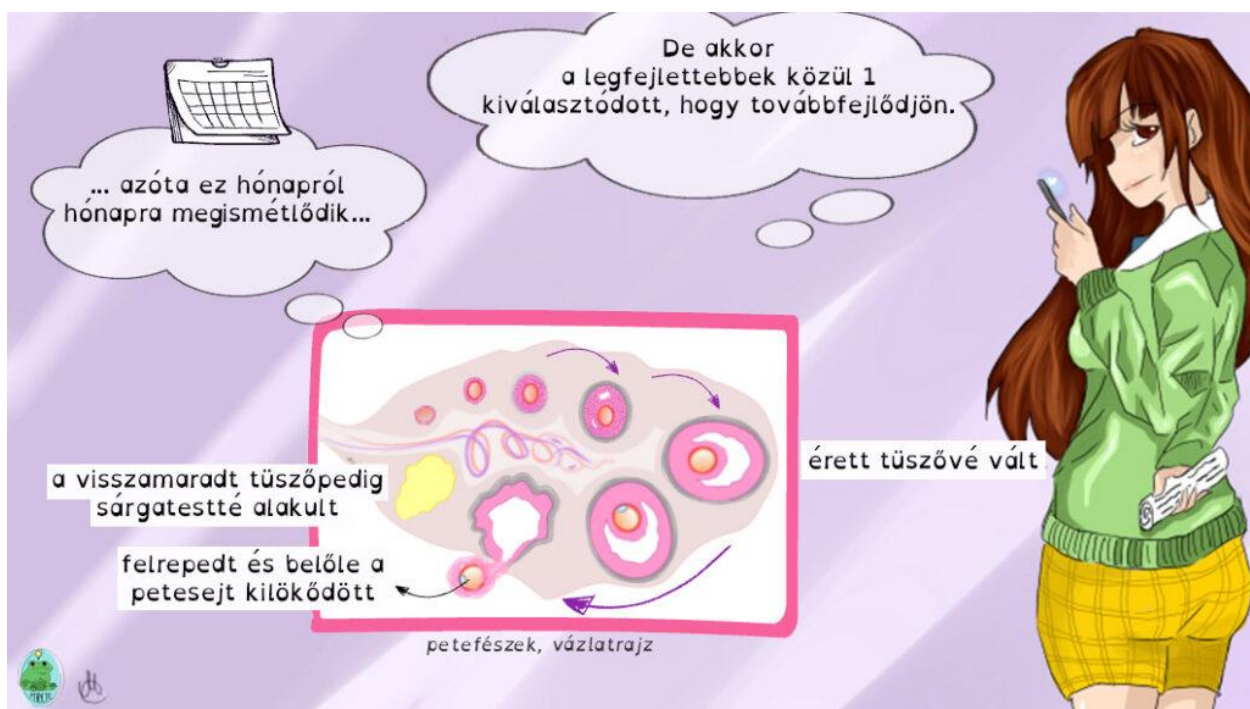
Az ivarmirigyek hormontermelése

A reproduktív korban a herében a tesztoszterontermelés folyamatos, hiszen a hormon által támogatott ivarsejtképzés megszakítás nélkül zajlik. Ezt az agyalapi mirigyből folyamatosan és megfelelő mennyiségben ürülő FSH és LH hormonok biztosítják.

Ezzel szemben a működő petefészekben a tüszőérés ciklikus. Nem volt ez mindig így: a magzati korban, amikor a petefészek kifejlődik, a benne kialakuló dajkasejtek összeállnak és tüszőket képeznek. A tüszők ezután nyugalomba kerülnek, egészen a serdülőkor kezdetéig egyik sem fejlődik tovább.



A serdülőkor elején a vérbe kerülő FSH mennyisége elkezd növekedni és az a tüsző, ami erre a legkorábban reagál, kiválasztódik és **érett tüszővé** alakul. Benne a tüszőhámsejtek osztódni kezdenek, ezért a tüsző mérete és az általa termelt ösztrogének mennyisége is nő. Az érett tüsző **felreped**, belőle a petesejt - az őt közvetlenül körülvevő tüszőhámsejtek csoportjával együtt - kilökődik: a folyamat neve idegen szóval **ovuláció**. A visszamaradt tüsző (a tokjával együtt) sárgatestté alakul.



GONDOLJ BELE!

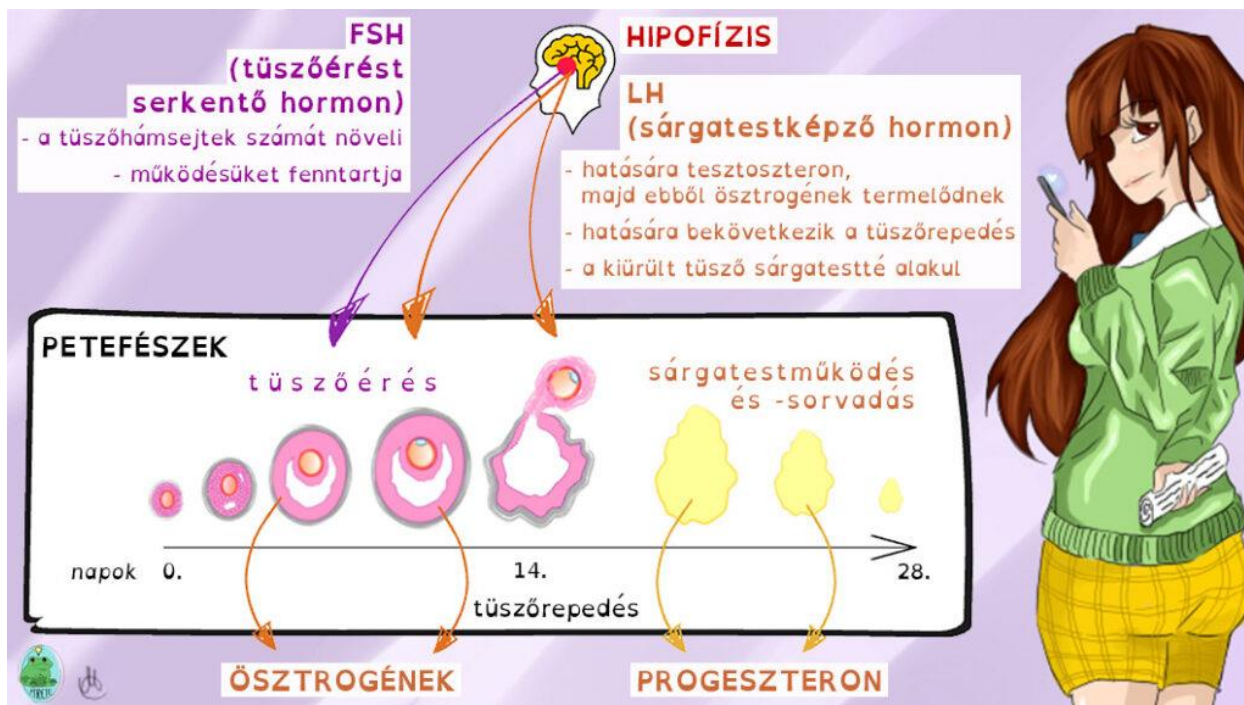
Az első érett petesejt kilökődésére a serdülőkor kezdetén kerül sor, a 13. életév környékén. Ekkor ez a petesejt 13 éves, hiszen a petesejtképző sejt még a magzati korban elkezdte létrehozását azzal, hogy belépett a számfelező osztódásba és ennek kezdetén nyugalmi állapotba került (felfoghatjuk úgy, hogy a folyamat évekre „befagyott”). A tüszőben szunnyadó „petesejt” tehát még diploid, csak egy őse a leendő igazi, haploid petesejtnak, ami csak a tüszőérés következtében jöhet létre. Az első „igazi” petesejtet ezután havonta általában egy követi (kivéve a két- vagy többpetéjű ikrek foganása esetén) és minden petefészket elhagyó petesejt annyi idősebb, mint a „gazdája”.

Az előbb olvastad, hogy az érett petesejt kialakulásához az FSH hatására van szükség. Egy hasonlatban: az FSH az a királyfi, aki a csipkerózsika-álmát alvó, szunnyadó petesejtet felébreszti és kiszabadítja – ha nem is börtönéből, de nevelő otthonából.

Az eddig átgondoltak az ivarmirigyek működésének hormonális szabályozását vázolták fel. Szedjük össze a tényeket, először a petefészek, azután a here vonatkozásában!

Petefészek:

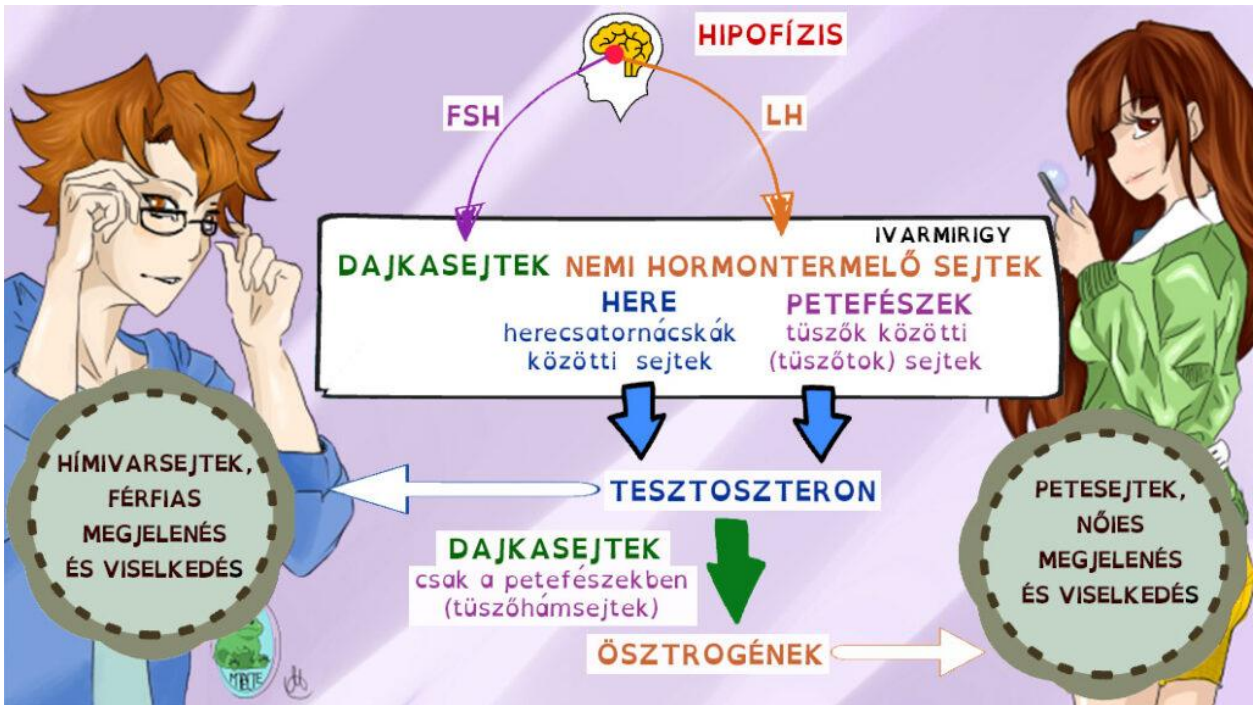
1. Magzati korban kialakulnak a tüszők és nyugalmi állapotba kerülnek – így telik el kb. 13 év.
2. A serdülőkor kezdetétől a reprodukív kor végéig minden hónapban
 - a. általában a ciklus 14. napjáig:
 - i. a hipofízisből emelkedő mennyiségben **FSH** szabadul fel, ami növeli a kiválasztott tüsző dajkasejtjeinek, azaz a tüszőhámsejteknek a számát,
 - ii. a hipofízisből kisebb mennyiségben **LH** is felszabadul, aminek hatására keletkező tesztoszteront a fejlődő tüsző hámsejtjei ösztrogénekké alakítják.
 - b. a 14. napon:
 - i. Egy ezt a napot megelőző **LH**-csúcs hatására megtörténik az ovuláció, az érett tüszőből kilökődik a petesejt, ami már haploid.
 - c. a 18.-28. nap között
 - i. az **LH** hatására kialakul a sárgatest, ami progeszteront termel. A progeszteron csökkenti (negatív visszacsatolással) az agyalapi mirigy LH ürítését, így a hipofízis egyre kevésbé támogatja a sárgatest működését, olyannyira, hogy a sárgatest a ciklus végére el is sorvad, a vér progeszteronszintje lecsökken. A progeszteron az FSH-ürülést is gátolja, ezért amíg a sárgatest aktív, új tüsző nem kezd meg fejlődését. Amint azonban a progeszteronszint egy határérték alá esik, az FSH szintje elkezd emelkedni, új tüsző választódik ki, és a ciklus kezdődik elölről.



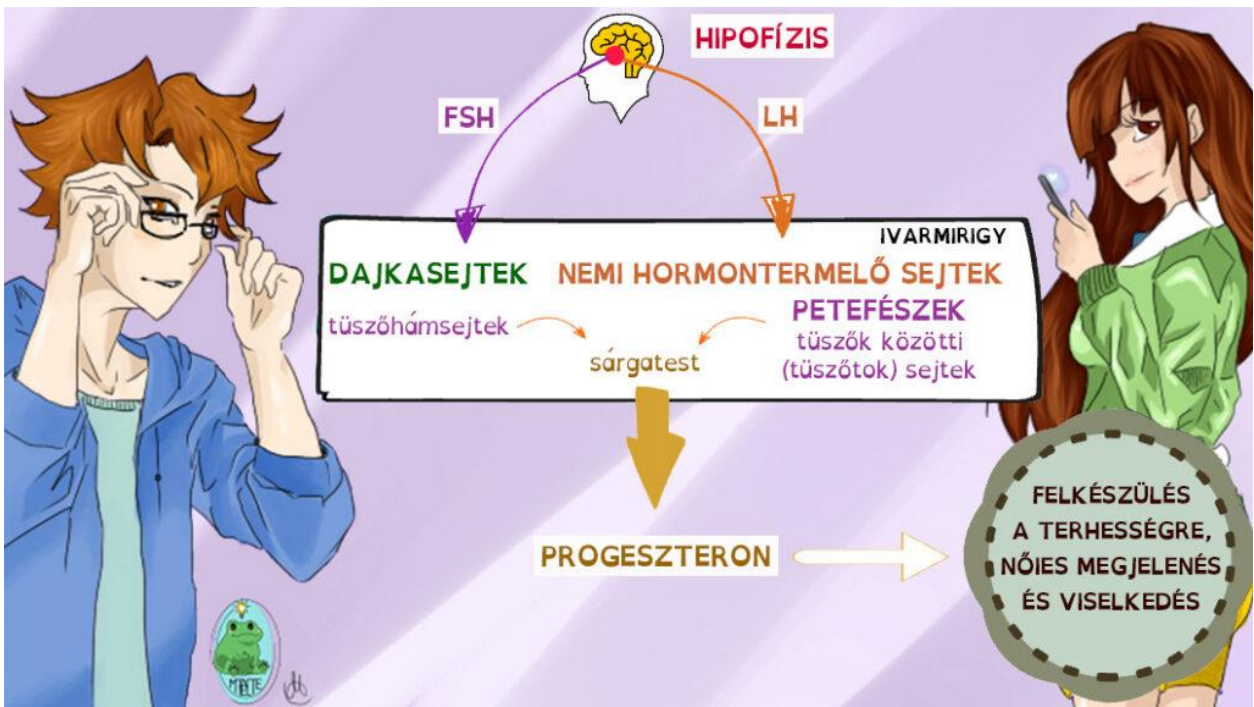
Here:

1. Magzati korban kialakulnak a herecsatornácskák és nyugalmi állapotba kerülnek – így telik el kb. 14 év.
2. A serdülőkor kezdetétől halálig, folyamatosan a hipofízisből:
 - a. **FSH** ürül, ami a herecsatornácskák dajkasejtjeinek számát és működését tartja fenn;
 - b. **LH** ürül, ami a herecsatornácskák közti tesztoszteron termelő sejtek aktivitását tartja fenn.

A serdülőkor kezdetétől az ivarmirigyekből kikerülő nemi hormonoknak a másodlagos nemi jellegek kialakításában és fenntartásában van szerepe. Emellett a tesztoszteron és az ösztrogének a megfelelő ivarsejtek létrehozását, a progeszteron pedig az embrió befogadására való felkészülést segíti.



A férfi és a női nemi hormonok, valamint ezek látható hatásai.



A női nemi ciklus és a terhességre való felkészülés

Ha a képződő petesejt megtermékenyül, a létrejövő embrió a legnagyobb mértékű változásokat a méh felépítésében idézi elő. Azt már láttad, hogy a méhbe érkező embrió a méhfalba, pontosabban a méhnyálkahártyába ágyazódik, és kialakul a méhlepény. Hogy a

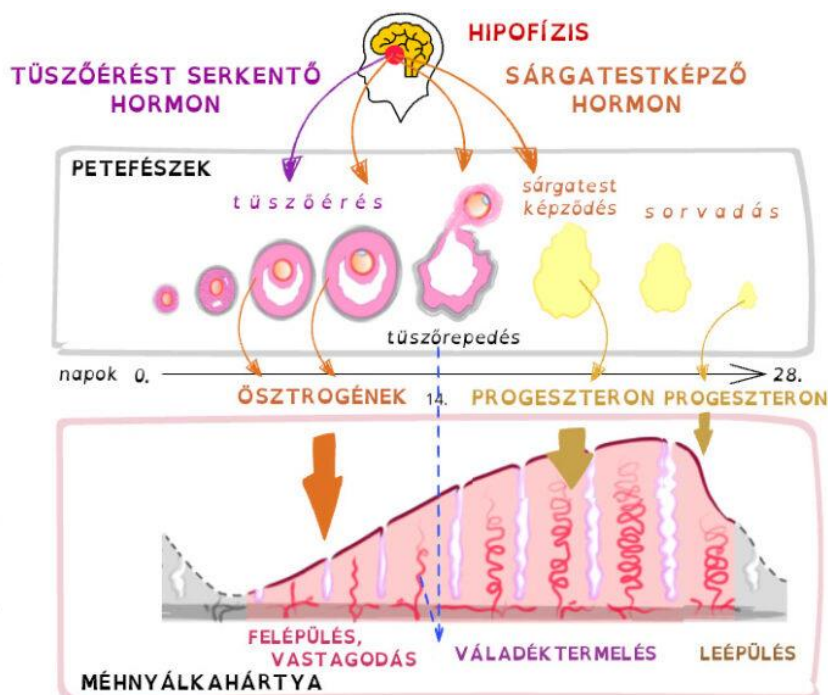
méhnyálkahártya elég magas legyen ahhoz, hogy az embrió-méhlepény együttes benne elférjen, jelentősen meg kell vastagodnia, és a tápanyagellátás biztosítása érdekében az erezetét is fejlesztenie kell. De milyen is a méhnyálkahártya felépítése, miért képes egy embriót befogadni?

A méhnyálkahártya legfelső rétege egy hámréteg: ez védi a méh üregétől (tulajdonképpen a külvilágtól) az alatta lévő szöveteket. A hám alatt kötőszöveti réteg húzódik, amiben erek vannak. A mélyebben fekvő erek a felszínnel párhuzamosan olyan hálózatot képeznek, amelyből a felszín felé spirálisan felcsavart, dugóhúzóhoz hasonló lefutású erek indulnak. A kötőszövet feladata, hogy a befogadott embrió körül egy olyan réteget hozzon létre, ami az embrióval kapcsolatot tud tartani, és benne az érhalózat nagyon sűrűvé fejlődhet: ez a réteg lesz a méhlepény anyai része. A felszíni hámból egyszerű, ujj-alakú mirigyek nyúlnak le a kötőszövetbe, a dugóhúzó alakú erek közé. A mirigyek feladata, hogy olyan váladékot termeljenek, ami az embriót a beágyazódásig életben tartja.

Arra, hogy a méhnyálkahártya felkészüljön egy esetleges beágyazódásra, annyi ideje van, amennyi idő alatt az embrió a megtermékenyítés helyéről a méhbe érkezik (a beágyazódás általában az ovulációt követő 6. napon kezdődik). A sikeres beágyazódás érdekében tehát a méhnyálkahártya állapotváltozását a tüszőérés folyamatával össze kell hangolni. Az összehangolás a hormonrendszer feladata.

A méhnyálkahártya működési ciklusának másik neve **menstruációs ciklus**. A ciklus elején a méhnyálkahártya felső rétege vérzés kíséretében lelokkódik: ez a **havi vagy menstruációs vérzés (menzesz)**. Mivel ez az esemény minden nőben jól azonosítható, kezdete a ciklus első napját jelöli ki. A méhből alvadt vér és a méhnyálkahártya levált szövetdarabjai a hüvelyen át távoznak. Ezt a méhizomzat összehúzódásai segítik. A menstruáció a ciklus **0.-4. napján** zajlik. Ezt követi a **felépülés, vastagodás** időszaka, amelyben a méhnyálkahártya pótolja az elvesztett részeit: a hámfelszín újra folytonossá válik, a mirigyei ismét kialakulnak, megnyúlnak, a kötőszövet vastagodik és beereződik. Ez zajlik az **5. és a 14. nap között**. A következő, **váladéktermelési szakaszban** a mirigyek az embriót tápláló váladékot termelnek. Ekkorra a méhnyálkahártya már felkészült az esetleges beágyazódásra, mert elég magas, elegendő eret tartalmaz és a mirigyei is működnek. Ez az állapot jellemző a **15.-26. nap között**. Ha nem történik megtermékenyítés, a **leépülés** időszaka következik: a dugóhúzó erek egyes szakaszai elzáródnak és ez a kötőszövetben tápanyaghiányt, majd szöveti elhalást okoz. Ez egy két nap alatt lejátszódó, gyors folyamat, a **27. és 28. nap** eseménye. A következő napon, az új ciklus első napján (0. nap), a sérült falú erek már nem tudják megtartani a beléjük áramló vért, ami szétveti az ereket és lelöki az elhalt kötőszöveti részeket: ezzel elkezdődik az újabb menstruáció.

A menstruációs ciklus egyes szakaszaiban a méhnyálkahártya átalakulását és adott állapotának fennmaradását a **petefészekből érkező hormonok** segítik. A tüszőérés időszakában a növekvő ösztrogénszint a méhnyálkahártya felépülését serkenti. Az ovulációt követően a petefészekből ösztrogének helyett progeszteron ürül, ami a méhnyálkahártya mirigyeinek szekrécióját ösztönzi. Ebben az időszakban sok esetben megfigyelhető, hogy a mellek is kissé megduzzadnak, feszségük nő, nyomásra érzékenyebbé válnak. Ha beágyazódás nem történik, a sárgatest a ciklus vége felé egyre kisebb lesz, és a csökkenő progeszteronszint a magas méhnyálkahártya fennmaradását tovább már nem képes támogatni – a méhnyálkahártya leépül és az elhalt réteg vérzés kíséretében távozik (a mellek feszsége is csökken).



Ha történik megtermékenyítés, akkor a 14. napon történő ovulációt követő 6.-10. napon (a ciklus elejétől számított 20.-24. napon) az embrió beágyazódik a méhnyálkahártyába. Ez éppen abba a periódusba esik, amikor a méhnyálkahártya befogadó képes, mirigyei váladékot termelnek. *Fontos ismeret, hogy a beágyazódást vérzés kíséri, ugyanis az embrió enzimek segítségével „eszi bele magát” a magas méhnyálkahártyába, és ez erek sérülésével is jár. Ez a vérzés akár össze is téveszthető a menstruációs vérzéssel, főleg akkor, ha az utóbbi kissé rendszertelen.* A beágyazódott embrió és a szomszédos anyai szövetek kialakítják a **méhlepényt (placentát)**, ami amellett, hogy rögzíti az embriót, olyan anyagokat is termel, amelyek fenntartják a méhnyálkahártya intenzív működésű állapotát. Ezek közül központi szerepe, és a beágyazódás kezdetétől való jelenléte miatt a legfontosabb a **HCG** (teljes nevén humán koriális gonadotropin) nevű hormont, ami a méhlepényből az anyai vérbe kerülve a ciklus végén túl is fenntartja a sárgatest progeszterontermelését és a **szoptatásra is felkészíti** az anyai szervezetet. A **terhességi sárgatest** hónapokig fennmarad, bár a méhlepény maga is termel progeszteront.

FONTOS GYAKORLATI TUDNIVALÓ

A HCG termelődésén egy **terhességi teszt** is alapszik, mivel ezt a hormont az embrió már a beágyazódás idején is termeli, és a hormon képes az anyai vérbe, onnan pedig a vizeletbe jutni. Ha a hormon elegendő mennyiségben van jelen, kimutatható akár a vérben, akár a vizeletmintában. A HCG a női szervezetben terhesség nélkül nem termelődik, a hormon jelenléte tehát az embrió jelenlétéhez kötött: a pozitív eredmény tehát biztos terhességet jelent. A beágyazódás az ovulációt követő 6.-10. napon zajlik: ha az átlagos ciklust vesszük figyelembe, akkor ez a 20.-24. nap közti időszak. Terhességi tesztet tehát ebben az időszakban érdemes végezni. Ha a tesztről és az eredmény kiértékeléséről többet szeretnél tudni, kattints ide!

Petefészekhormonok nélkül a méhnyálkahártya ciklikus változása, azaz a menstruációs ciklus leáll, és beköszönt a **változó kor (menopauza, klimax)** időszaka.

TUJTAD?

A méhlepénynek van egy anyai és egy magzati része. Az anyai részt a méhnyálkahártya hozza létre, a magzati részt az embrió: ez a rész kapcsolódik köldökzsinórral a magzathoz. Mindkét méhlepényrész gömbhéjszerű, a magzati van beljebb, a magzathoz közelebb, az anyai pedig ennek külső felszínén, a magzati résszel szorosan összenőve. Említett, embrió / magzatot rögzítő és terhességet fenntartó szerepén túl helyszínt ad az anyai és magzati érrendszer találkozásához, és az anyai szervezetbe kerülő anyagaival lehetővé teszi a két szervezet egymás mellett élését (pl. jelzi az anyai szervezet számára az embrió jelenlétét, befolyásolja az anyai immunrendszer működését, hogy az elviselje a számára idegen, apai eredetű magzati fehérjék jelenlétét is).

Amíg a méhlepény működése elég tápanyagot biztosít a magzatnak, az a méhben jól érzi magát és fejlődik. Amint a placenta öregedni kezd, funkcióinak ellátása is gyengül, és a magzat kezdi rosszabbul érezni magát. A folyamat oda vezet, hogy beindul a szülés. Emberben ez a magzatot körülvevő legbelső burok, a magzating felrepedésével és a magzatvíz elfolyásával indul. Amikor a magzat megszületik, a méhlepénye még a méhfalban rögzül. A méhlepény csak a szülésnek a magzat megszületését követő második szakaszában válik le, és ugyancsak méhösszehúzódnak segítségével „születik meg”. Az ember méhlepénye korong alakú, átlagos átmérője 20 cm, súlya 0,5 kg. Benne még nagyon sok, az újszülött számára értékes anyag van, ami a köldökzsinór elzáródásáig az újszülött szervezetébe juthat (ezért nem érdemes a köldökzsinórt rögtön a születés után átvágni). A lepény világra jötte után a méh összehúzott állapotban marad, ami segíti a sérült erek elzáródását, a vérzés megszűnését.

TUJTAD?

A menstruációs vér eltávolítását a méhfal összehúzódnak segíti. A méhfal erre azért képes, mert benne fejlett simaizom réteg van, ami oxitocin hormonra érzékeny. Az összehúzódnak okozza, hogy a levált méhnyálkahártya darabok és az alvadt vér plusz teret foglalnak a méhben, és ez feszíti a simaizom réteget. Ráadásul a simaizom sejtek ilyenkor érzékenyebbek az oxitocinra, azaz annak kisebb mennyisége is összehúzódnak vált ki bennük. Az összehúzódnak akár görcsös fájdalmat is okozhat. Ugyanez a jelenség érhető tetten a szüléskor. A terhesség alatt a simaizom réteg vastagsága, ezzel az általa kifejtett erő nagysága is jelentősen megnő. A születést segítő méhfal összehúzódnak ez esetben is az oxitocin váltja ki. Felteheted a kérdést, hogy miért nem löki ki a méh a növekvő magzatot, amikor az is egyre nagyobb helyet foglal a méhben? A válasz az, hogy egészséges terhesség esetében a magzat teljes kifejlődésének idejéig a méhfal simaizom rétege nem érzékeli az oxitocint, erre csak a szülés közeledtével lesz képes.

A szülés átlagban a 37. terhességben betöltött hét után kezdődik; ha a 24. és a 37. hét közé esik, akkor koraszülésről beszélünk. Ha a magzat vagy embrió még a 24. hét előtt távozik, akkor ezt vetelésnek nevezik. A vetelés (abortusz) lehet természetes és orvosi segítséggel (ún. művi úton) kivitelezett folyamat. A természetes vagy spontán vetélést ugyanolyan méhösszehúzódnak kísérik, mint a menstruációt. Ilyenkor a méhfalról a magzat vagy embrió a méhlepény egészével együtt válik le, természetesen vérzés kíséretében.

Menstruációs higiénia

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 higiéniaira. A vérzések alatt a hüvelyen keresztül könnyebben juthatnak fel kórokozók a méh, petevezeték, 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 közösséget 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 tanulják, szokják a menstruációs higiéniaát, 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 igazítsd rajta, ha a ragadós felszín valahol a bugyira húzott harisnyához vagy nadrághoz ér, mert ezek 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 hajtsd 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 szeméremajkakát 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 érzőidegvégződés 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 tudj 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 találod 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 próbáld ellazulni.
- Miközben felhúzd a bugyit, a tampon zsinórját fektesd a combok közti sáv valamelyik szélére, végével előre felé, 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 felgyülemlt 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 cseréd 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 hírvivő 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 testrészedre, a szeméremdomb környékére, a hüvelybe.
- **Szabad a menzesz idején sportolni?** Persze. A reprodukív 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! Mindenkivel 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. Ezekon a tüneteken kívül gyakori még, hogy a vérzés előtti napokban émelygés, a mellek növekedése, hasmenés jelentkezik, illetve szomorúság, ingerültség és nyugós 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 tampont 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 zuhanyzástör, 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 láatsz 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 ilyet 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, szeméremszőrzed 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 mindenki, aki tampont használ, felmerültek már a kérdések, hogy „Lehet, hogy bent hagytam a tamponot?”, „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 kelyh 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 pénzük 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 tamponot nem tudom kihúzni?** Ha a tampon nem akar kijönni, akkor valószínűleg túl feszült vagy. Lazíts! Lehet, túl hamar akarod a felhelyezés után a tamponot kivenni, még nem szívott elég nedvességet magába. Várj még, és később próbáld meg újra! Ha később sem sikerül, kérd nőgyógyász segítségét!
- **Éjjel is használhatok tamponot?** Igen, bár éjjelre a betétek használatát szokták javasolni. Ha mégis tamponot használsz, 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 tamponot feljebb kell tolni, mint ahol a szűzhártya van, de a szűzhártyák többségén egy nagyobb nyílás van (itt láthatsz róla egy rajzod).
- **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 ujjaidal akkor is ki tudod venni (ehhez guggolj le, nyomj erősen egy rövid ideig). Ha nem sikerül, fordulj nőgyógyászhoz!
- **Tehetem-e mellé a tamponot?** 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 tamponot 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 tampon 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 húzd meg egy rejtett helyre (de ne menj messze a turistaúttól). Fertőtlenítsd mindkét kezéd, keresd meg a lehető legkényelmesebb testhelyzetet, cseréld ki a betétet vagy tampon, 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 papírzsébkendőbe vagy WC papírba és tedd bele egy erre szánt vagy kiürült tasakba, zacskóba. Végül fertőtlenítsd újra a kezéd, 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 tampon és a betétet, amíg az meg nem telik vérrel.
- **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 tampon! A legerősebb vérzés 1-2 napján ez esetben is próbáld a fürdőzéseket kerülni! A tamponcserére 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 tampon! 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 lehetőséged, akkor engedj nem túl forró, nem túl sok vizet a kádba, ne ülj bele a vízbe, hanem guggolással, térdeléssel elhelyezkedve gyorsan tisztáld meg, különösen figyelve a hüvely- és végbélnyílás tájékának, valamint a nemi szőrzetnek a megtisztítására!