

Привет. Менструация





Содержание



- # 1 Что такое менструация? 06
- # 2 Менструация? Критические дни?
Как правильно называть? 08
- # 3 Разнообразные менструальные
средства 10
- # 4 Давайте выберем менструальные средства,
подходящие именно мне 16
- # 5 Менструальные боли 18
- # 6 Обезболивающие 20

Уверенно



- # 7 Нарушения и обильные
менструации 22
- # 8 Менструация — это к гинекологу!! 24
- # 9 Менструальная боль и право на
здоровье 26
- # 10 Учреждения с общественными
менструальными средствами
в городе Хвасон 28

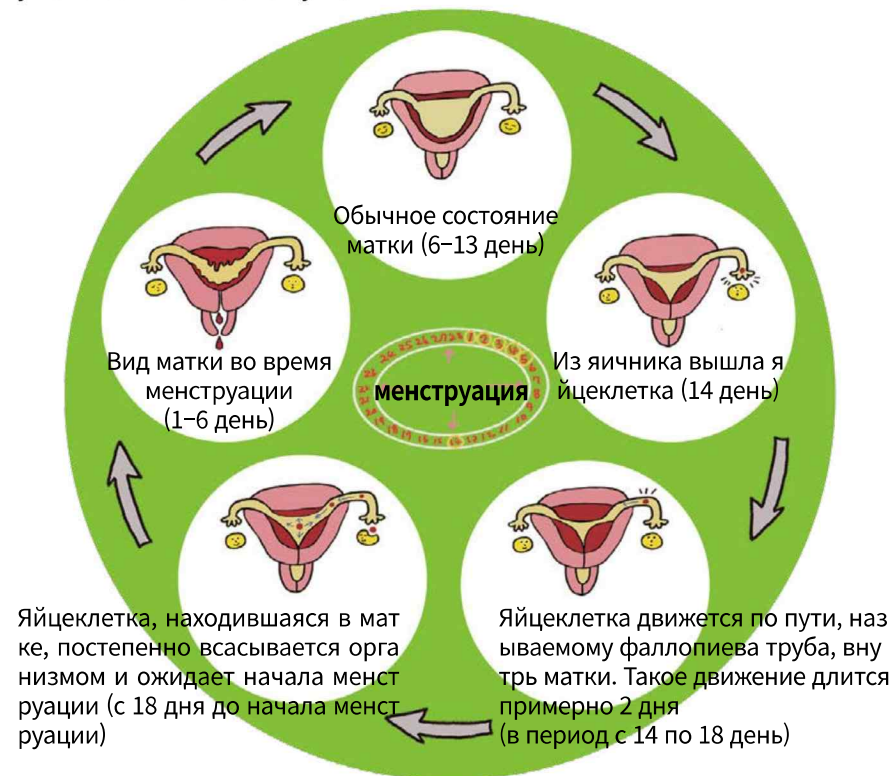
1

Что такое менструация?



С возраста от 10 до 15 лет слизистая оболочка внутри матки (по-кунг) становится толще, а затем регулярно возвращается в исходное состояние. В этом процессе отслоившаяся слизистая выходит из организма через влагалище вместе с кровью и слизью. Это явление называется менструацией, и менструация повторяется циклично.

Менструация — это естественное явление, происходящее у всех, у кого есть матка (по-кунг).

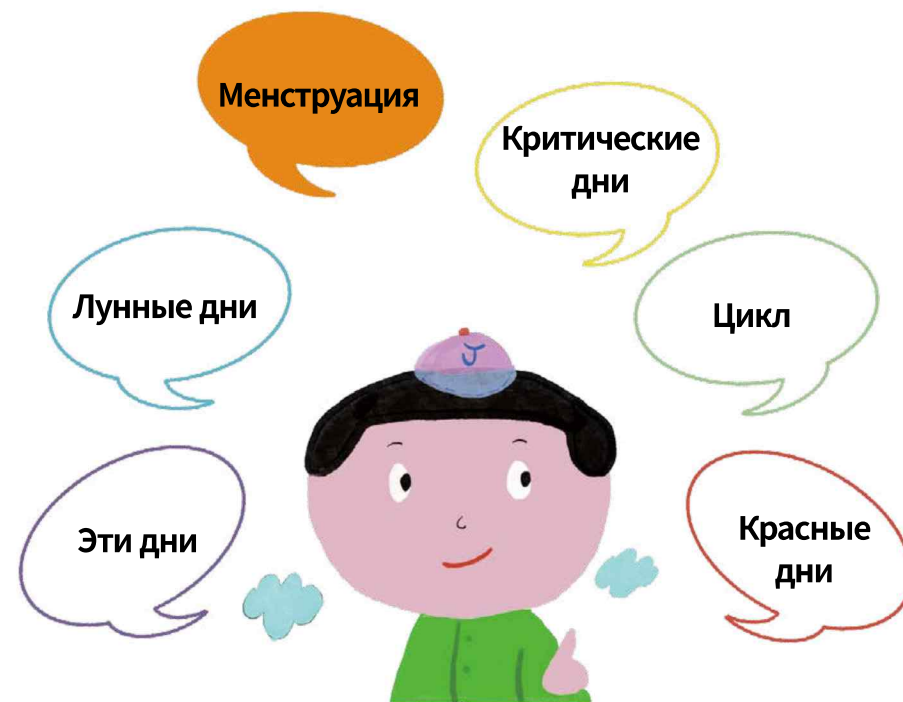


* Цвет менструальной крови также меняется в течение периода менструации. Во время менструации она меняется от светло-красного к более темному красному и затем к коричневому. Это естественное явление, обусловленное окислением железа в крови и в зависимости от времени выхода крови из организма.



#2

Менструация? Критические дни? Как правильно называть?



Кроме этих, существует ещё множество слов, обозначающих менструацию.

Почему же тогда так много выражений, которые обходят прямое упоминание менструации?

Кто-то, услышав выражение «цикл», может подумать, что это 1 дневный цикл. Менструация — это не то, что о нужно скрывать, стыдиться, или наоборот считать чем-то священным или таинственным. Это естественный процесс циклических изменений в теле.

* В этой книге используется термин «менструация» с намерением избегать завуалированных (символических или эвфемистических выражений), чтобы называть это явление так, как оно есть.

#3

Разнообразные менструальные средства



Менструальные средства можно в целом разделить на два типа: те, которые используются снаружи тела (внешние), и те, которые вводятся внутрь тела (внутренние).

Внешние менструальные средства		
Одноразовая прокладка	Многоразовая тканевая прокладка	Менструальные трусы
Внутренние менструальные средства		
Тампон	Менструальная чаша	

Внешние менструальные средства

Одноразовая прокладка



- Средство в виде прокладки, приклеивается к нижнему белью и впитывает менструальную кровь.
- Недавно появились модели в виде трусиков, надеваемые как нижнее белье.
- Легко приобрести в повседневной жизни, широко используется средство.
- В зависимости от объема менструальной крови можно выбрать подходящий размер (лайнер, маленький, средний, большой, ночной).
- Время ношения в среднем 3–5 часов, в зависимости от объема выделений.
- Даже при небольшом объеме рекомендуется менять не реже, чем каждые 4 часа.



Многоразовая тканевая прокладка



- Средство в виде прокладки, приклеивается к нижнему белью и впитывает менструальную кровь
- Многоразовое. После стирки можно использовать многократно
- Совет: налейте холодную воду в таз и замочите прокладки за день, чтобы удалить кровь, затем постирайте с использованием моющего средства (можно стирать в стиральной машине)
- В зависимости от объема менструальной крови можно выбрать подходящий размер (лайнер, маленький, средний, большой, ночной)
- Частоту замены можно регулировать в зависимости от объема выделений (при небольшом объеме замена требуется реже, чем у одноразовых прокладок)

Менструальные трусы



- Менструальное средство в виде трусов, надевается как обычное нижнее белье. Внутри вставлена впитывающая прокладка для менструальной крови. Многоразовое. После стирки можно использовать многократно. В зависимости от объема выделений может различаться, но не рекомендуется носить весь день

Внутренние менструальные средства

Тампон с аппликатором и цифровой тампон



- Средство в форме небольшого цилиндра из хлопка, вискозы и других материалов, которое вставляется во влагалище и впитывает менструальную кровь
- Аппликатор помогает удобному введению; в основном изготавливается из пластика
- Тампон без аппликатора называется цифровым тампоном — его вводят во влагалище вручную
- Как и прокладки, подбирается размер в зависимости от объема менструальных выделений: супер (обильные дни), регуляр (средние), лайт (скудные)
- В зависимости от объема выделений среднее время ношения составляет 4–6 часов, не рекомендуется превышать 8 часов
- Можно использовать во время физических упражнений и водных процедур
- Перед вскрытием упаковки обязательно вымойте руки, используя сразу после открытия

Менструальная чаша



- Средство, вставляемое во влагалище для сбора менструальной крови
- Изготовлено из медицинского силикона, может использоваться многократно
- Время ношения — от 6 до 8 часов, максимум до 12 часов
- Бывает разных форм: в форме колокольчика и диска
- Перед использованием необходимо тщательно вымыть руки

#4

Давайте выберем менструальные средства, подходящие именно мне



Характеристика Вид	Одноразовая прокладка	Многоразовая прокладка	Менструальные трусы	Тампон	Менструальная чаша
Форма использования	Внешнее, приклеивается	Внешнее, приклеивается	Внешнее, надевается	Внешнее, приклеивается	Внешнее, приклеивается
Удобство покупки	Легко	В основном онлайн	В основном онлайн	Легко	В основном онлайн
Стоимость покупки		Дорогая первоначальная стоимость	Дорогая первоначальная стоимость		Дорогая первоначальная стоимость
Можно ли использовать при купании	✗	✗	✗	○	○
Число использований	Одноразовое	Многоразовое	Многоразовое	Одноразовое	Многоразовое
Можно ли использовать во сне	○	○	○	✗	○

Среди различных менструальных средств — какое подойдет мне сегодня?

Нужно идти на водные процедуры, но как раз менструация?

Высокие первоначальные расходы вызывают затруднения

Хотелось бы, чтобы средство было легко доступным

Кожа постоянно раздражается. Хотелось бы, чтобы было меньше раздражения

Мне важно, чтобы средство было удобным в ношении

Хотелось бы, чтобы можно было носить подольше

#5

Менструальная боль



Менструальная боль

— это боль, возникающая в результате повторяющихся мышечных сокращений матки (по-кунг) во время менструации. У каждого человека симптомы, время появления и степень выраженности различны. У некоторых боль продолжается в течение всей менструации, у других — только в первый день, а кто-то почти не ощущает боли. Для облегчения менструальной боли могут помочь приём обезболивающих, лёгкие растяжки, а также тёплый компресс на нижнюю часть живота для сохранения тепла тела.

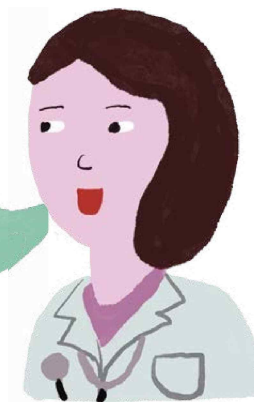
#6

Обезболивающее



В: Я не принимаю обезболивающее при менструальной боли, потому что боюсь привыкания. Правда ли, что от обезболивающих развивается привыкание и это вредно для организма?

О: Обезболивающие, которые продаются в аптеках, производятся с составом и дозировкой, не вызывающими привыкания. Поэтому, если менструальная боль нарушает повседневную жизнь, рекомендуется принимать их правильно по совету фармацевта, чтобы пройти менструацию с большим комфортом.



Совет



Совет 1) Когда нужно принимать обезболивающее? Если у вас менструальная боль возникает регулярно, принимайте обезболивающее в момент, когда менструация только начинается или до появления боли. Если принять позже, когда боль уже усилилась, то вещества, вызывающие воспаление (простагландины), уже выработались, и эффект от лекарства будет слабее.

#7

Нарушения менструального цикла и обильные менструации



У меня нарушение менструации?

Менструация	Норма	Требуется обследование
Продолжительность	4–6 дней	2 дня и менее 7 дней и более
Объём	40–80 мл	Более 80 мл
Цикл	24–38 дней	21 день и менее 42 дня и более

Справка:
объём одной маленькой бутылочки йогурта
— 65 мл



Количество менструальной крови увеличивается на 2–3-й день, а затем у уменьшается. Даже если выделяется много крови, при отсутствии анемии волноваться не стоит. Однако при внезапном увеличении объёма выделений можно заподозрить заболевание матки (по-кунг), поэтому рекомендуется пройти обследование у гинеколога.

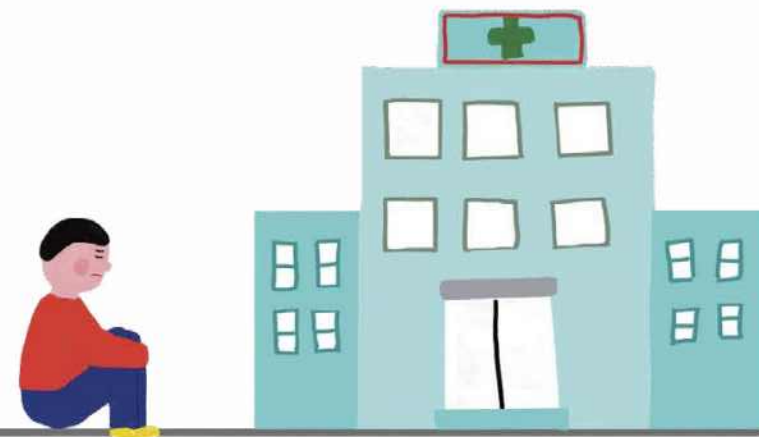
Возможно ли, что у вас обильные менструации?

- Симптом 1: В последнее время объём менструальной крови резко увеличился. ☐
- Симптом 2: Прокладка полностью пропитывается менее чем за 2 часа. ☐
- Симптом 3: За день используется более 8 полностью пропитанных прокладок. ☐
- Симптом 4: Менструация длится более 7 дней. ☐
- Симптом 5: Сгустки крови, выходящие вместе с менструальной кровью, больше 3 см. ☐
- Симптом 6: По результатам анализа крови диагностирована железодефицитная анемия. ☐

* Также возможны и другие симптомы. Рекомендуется регулярно проходить обследование у гинеколога.

#8

Менструация — это к гинекологу!



Когда нужно обращаться к гинекологу??

Если менструации нерегулярны, менструальная боль слишком сильная, появляются **зуд в области половых губ, необычные выделения с запахом** или другие нетипичные симптомы — обязательно обратитесь к гинекологу для обследования.



#9

Менструальная боль и право на здоровье



Знаете ли вы, что существуют системы, обеспечивающие право женщин на здоровье, обучение и труд, если менструальная боль мешает повседневной жизни?

Освобождение от посещения занятий по причине менструации

Освобождение от посещения занятий по причине менструации
Если у ученицы начальной, средней или старшей школы сильная менструальная боль и она не может присутствовать на уроках (до 1 дня в месяц), директор школы может признать её отсутствие уважительной причиной и засчитать этот день как посещённый.

[«Инструкция по ведению и управлению школьными журналами» (Приказ Министерства образования №321), комментарии и правила заполнения]

[12 января 2006 года] Комиссия по правам человека Республики Корея
Если освобождение от занятий по причине менструации не предоставляет, можно обратиться за защитой прав в Центр по правам учащихся.

Менструальный отпуск

Статья 73 Закона о трудовых стандартах:

Менструальный отпуск

Работодатель обязан предоставить один день менструального отпуска в месяц по требованию сотрудницы.

[Закон №12527, вступил в силу 24 марта 2014 года]

Ответственный орган: Департамент политики занятости женщин, Министерство труда и занятости

В случае отказа в предоставлении менструального отпуска работодатель может быть оштрафован на сумму до 5 миллионов вон.



10

Учреждения с общественными менструальными средствами в городе Хвасон



Это проект, направленный на обеспечение равного и здорового доступа к правам на репродуктивное здоровье и менструальные средства для всех, путём размещения прокладок в общественных учреждениях с высокой доступностью для граждан.

Такой проект реализуется и в городе Хвасон.

В случае внезапной необходимости не забудьте о возможности воспользоваться экстренной менструальной прокладкой.

Название учреждения	Адрес	Место размещения	Способ размещения
Модунурим-центр	Намянъри 2147	Зона молодёжного культурного дома Нурим	Торговый автомат
Станция Пёнджом	Чинан-дон 824-1	2 этаж, туалет на станции	Торговый автомат
Центр You & I	Пёнджом-дон 734	3 этаж, туалет в зоне Молодёжного центра	Торговый автомат
Центр благосостояния иностранцев г. Хвасон	Хяннам-ып, Кумунчхонни 924-2	1 этаж, туалет	Торговый автомат
Молодёжный культурный центр Тонтхан	Пансон-дон 59	2 этаж, туалет	Торговый автомат
Пересадочный терминал Хяннам	Хяннам-ып, Хэнджонни 472-1	1 этаж, туалет	Торговый автомат
Станция Тонтхан	Подземная дорога Тонтханёкно 151	Туалеты на подземных этажах В4 и В5	Торговый автомат
Гёнгидо Центр сельскохозяйственных технологий	Пёнджомчунан-ро 283-33 (Кисан-дон)	Главный корпус, женский туалет на 1 этаже	Шкаф для хранения



 화성시청소년성문화센터
화성시여성가족청소년재단



화성시청소년성문화센터
화성시여성가족청소년재단

경기도 화성시 여울로 2길 33 나래동 1층

TEL: 031-8015-3900 FAX: 031-8015-0440

