

Πώς να ξεκινήσω τη συζήτηση για την πρώτη περίοδο;

Αν η κόρη σας δεν έχει ακόμη την πρώτη της περίοδο ή μόλις την είχε, αυτή η κάρτα περιέχει προτάσεις φράσεων για να ξεκινήσετε τη συζήτηση. Δεν χρειάζεται να τις πείτε όλες με τη μία· αρκούν μερικές.

1 Ξεκινήστε νωρίς, σε μικρά κομμάτια.

Όταν εμφανιστεί ο μαστικός οφθαλμός, ήρθε η ώρα για τη συζήτηση· η πρώτη περίοδος έρχεται συνήθως 2–3 χρόνια αργότερα. Η φράση «Κάποια μέρα μπορεί να δεις αίμα στο εσώρουχό σου, αυτό είναι φυσιολογικό και υγιές» είναι μια αρκετή αρχή.

2 Πείτε τη δική σας ιστορία.

«Εγώ είχα την πρώτη μου περίοδο στα 12, κανείς δεν μου το είχε εξηγήσει και φοβήθηκα.» Η δική σας εμπειρία είναι η πιο δυνατή πόρτα.

3 Γνωρίστε της το σώμα με λέξεις.

Χρησιμοποιήστε χωρίς δισταγμό τις λέξεις μήτρα, ωοθήκη, κόλπος. Οι ευφημισμοί διδάσκουν ντροπή.

4 Δώστε σύντομη απάντηση στην ερώτηση «Γιατί συμβαίνει;».

«Κάθε μήνα η μήτρα στρώνει το εσωτερικό της για να υποδεχτεί ένα μωρό· όταν δεν υπάρχει μωρό, βγάζει αυτό το στρώμα προς τα έξω μαζί με αίμα.»

5 Ετοιμάστε μαζί το τσαντάκι.

Δύο σερβιέτες, ένα εσώρουχο για αλλαγή, υγρά μαντηλάκια, μια μικρή σακούλα. Αν το τσαντάκι είναι έτοιμο, η πρώτη περίοδος γίνεται σχέδιο, όχι πανικός.

6 Δείξτε πώς χρησιμοποιείται η σερβιέτα.

Ανοίξτε μια σερβιέτα και δείξτε πώς κολλάει στο εσώρουχο, ότι αλλάζεται κάθε 4–6 ώρες και πώς τυλίγεται και πετιέται.

7 Πείτε ότι μπορεί να υπάρξει πόνος, αλλά μην το υπερβάλλετε.

«Μπορεί να έχεις κράμπες στην κοιλιά, μια θερμοφόρα βοηθάει. Αν πονάς πολύ, πες μου και θα το λύσουμε μαζί.»

8 Συζητήστε το σενάριο του σχολείου.

Τι θα κάνει αν ξεκινήσει στο σχολείο: σε ποιον θα το πει, η σακούλα στην τσάντα, και αν χρειαστεί ειδοποίηση σε εσάς. Πρότυπο σημείωμα για τη φυσική αγωγή και την κολύμβηση περιλαμβάνεται σε αυτό το πακέτο.

9 Μάθετέ της να κρατά ημερολόγιο.

Τα πρώτα δύο χρόνια οι κύκλοι μπορεί να κυμαίνονται μεταξύ 21–45 ημερών· η ακανονιστία είναι φυσιολογική. Το ημερολόγιο είναι η πιο χρήσιμη πληροφορία όταν πάτε στον γιατρό.

10 Αφήστε την πόρτα ανοιχτή.

«Μπορείς να ρωτάς όποτε θέλεις· αν δεν ξέρω την απάντηση, θα ρωτήσουμε μαζί τον γιατρό.» Η συζήτηση δεν γίνεται μία φορά, απλώνεται σε χρόνια.

Για πατέρες

Οι πατέρες που μεγαλώνουν μόνοι τους παιδιά ρωτούν πιο συχνά: «Πώς θα της το εξηγήσω;» Οι ίδιες φράσεις ισχύουν και για εσάς· η μόνη διαφορά είναι ότι δεν έχετε δική σας ιστορία. Αντί γι' αυτό, αρκεί να πείτε «Το μαθαίνουμε μαζί». Να ετοιμάσετε μαζί το τσαντάκι, να πάτε μαζί να αγοράσετε σερβιέτες και να δείξετε ότι δεν ντρέπεστε αξίζει περισσότερο από κάθε φράση που θα πείτε. Αν χρειαστεί, εμπλέξτε στη συζήτηση μια γυναίκα του περιβάλλοντος που εμπιστεύεται, αλλά μην αφήσετε τον εαυτό σας απέξω.

Πότε να απευθυνθείτε σε γιατρό;

Οι παρακάτω καταστάσεις δεν σημαίνουν ασθένεια· χρειάζονται αξιολόγηση. Στη SoftCare Clinic η εξέταση εφήβων σχεδιάζεται ανάλογα με την ηλικία και το ενόχλημα και δεν υπάρχει υποχρεωτική εξέταση πυέλου.

Καταστάσεις που χρειάζονται αξιολόγηση

- Αν μέχρι τα 13 έτη δεν έχει αρχίσει καθόλου η ανάπτυξη του στήθους
- Αν έχουν περάσει 3 χρόνια από την έναρξη της ανάπτυξης του στήθους και η περίοδος δεν έχει έρθει
- Αν μέχρι τα 15 έτη δεν έχει εμφανιστεί καθόλου περίοδος
- Αν η ανάπτυξη του στήθους ή εμφανή σημεία εφηβείας ξεκίνησαν πριν από τα 8 έτη· αν η περίοδος ήρθε πριν από τα 9 έτη
- Αν 2 χρόνια μετά την πρώτη περίοδο οι κύκλοι είναι ακόμη μικρότεροι από 21 ή μεγαλύτεροι από 45 ημέρες· αν υπάρχει διάστημα μεγαλύτερο από 90 ημέρες
- Αν η αιμορραγία διαρκεί περισσότερο από 7 ημέρες, γεμίζει μια σερβιέτα σε 1–2 ώρες ή συνοδεύεται από μεγάλους θρόμβους
- Αν ο πόνος εμποδίζει το σχολείο ή τις καθημερινές δραστηριότητες
- Αν υπάρχει έντονη τριχοφυΐα, γρήγορη αλλαγή βάρους, γαλακτώδης έκκριση από τον μαστό ή διαταραχή της όρασης

Τι είναι φυσιολογικό τα πρώτα χρόνια;

- Η αιμορραγία είναι ελαφριά ή μέτρια και διαρκεί 3–7 ημέρες· 3–6 σερβιέτες την ημέρα είναι συνηθισμένο.
- Τα πρώτα 1–2 χρόνια το διάστημα του κύκλου μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 21–45 ημερών· μπορεί να μη γίνεται ωορρηξία κάθε μήνα.
- Μετά τον τρίτο χρόνο, στα περισσότερα κορίτσια το διάστημα σταθεροποιείται στις 21–35 ημέρες.
- Η εμφάνιση περιόδου δεν αποδεικνύει ότι η ωορρηξία γίνεται τακτικά κάθε μήνα· αν υπάρχει σεξουαλική δραστηριότητα, θα πρέπει να εξεταστεί τεστ εγκυμοσύνης.

Τι να έχετε μαζί σας στην κλινική

- Ημερολόγιο περιόδου (ημερομηνίες έναρξης, διάρκεια, αριθμός σερβιετών)
- Η ηλικία πρώτης περιόδου της μητέρας· οικογενειακό ιστορικό καθυστερημένης ή πρόωμης εφηβείας
- Αλλαγές ύψους και βάρους, ένταση αθλητικής δραστηριότητας, φάρμακα που λαμβάνει

Η προσέγγιση στη SoftCare Clinic

Ξεκινάμε με το ιστορικό, την καμπύλη ανάπτυξης και τη σταδιοποίηση κατά Tanner· αν χρειάζεται, ζητούνται υπερηχογράφημα και βασικές ορμονικές εξετάσεις (FSH, LH, οιστραδιόλη, TSH, προλακτίνη). Σε υποψία καθυστερημένης εφηβείας, πρόωμης ήβης ή ανατομικής ανωμαλίας γίνεται παραπομπή σε παιδιατρική ενδοκρινολογία ή παιδοχειρουργική.