

Календарь менструального цикла на 2021 год

Январь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				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

Февраль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
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

Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
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				

Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			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		

Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				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						

Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	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				

Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			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	

Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						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					

Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		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			

Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				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

Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
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					

Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		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		

Девочки!

Если у вас возникли вопросы или появились проблемы, обратитесь в детскую поликлинику по месту жительства, к детскому гинекологу или в «Клинику, дружественную к молодежи»

Городской больницы №4.

Адрес: Улан-Удэ, ул. Яковлева, 8.

Тел.: (3012)25-13-10



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики РБ имени В. Р. Бояновой



Серия: "Репродуктивное здоровье"

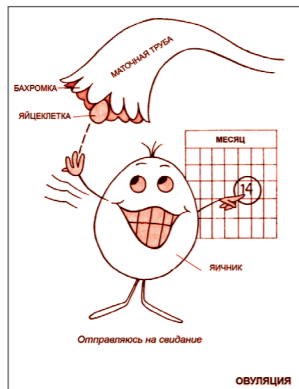


ПОДРУЖКЕ НА УШКО

Подготовлено и отпечатано в ГБУЗ ЦОЗ и МП РБ им. В.Р. Бояновой 670034 г.
Улан-Удэ, ул. Цивилева, 2. Тел. 8(3012)440630.
E-mail: rcmp_bur2@mail.ru

Ты, наверное, заметила, что в твоём организме происходят изменения. И это здорово! Потому что началась активная работа тех отделов головного мозга, которые своими гормонами стимулируют яичники. Яичники, отвечая на воздействие гормонов мозга, выделяют свои гормоны - эстрогены. Именно они вызывают чудесные превращения, которыми ты можешь гордиться и радоваться тому, как развивается твой организм:

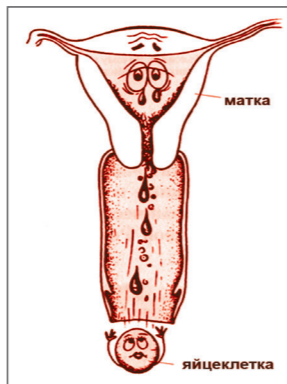
- Начинается быстрый рост
- Слегка меняется голос
- Фигура становится мягче, округлее, женственнее
- Развиваются молочные железы
- Начинают расти волосы под мышками и на лобке
- Появляются первые менструации



Первая менструация (менархе) возникает у большинства девочек в 12–14 лет. Однако начало менструации и в 10–15 лет не является отклонением от нормы.

Что такое менструация?

Каждый месяц в яичнике созревает яйцеклетка. Примерно в середине месяца она готова покинуть



яичник. Момент выхода яйцеклетки из яичника называется овуляцией. Далее яйцеклетка продвигается по маточным трубам и через 3–4 дня достигает матки. В это время слизистая оболочка матки (эндометрий) утолщается и обогащается питательными веществами. Если оплодотворение не произошло, слизистая оболочка матки отторгается и вместе с яйцеклеткой выводится наружу в виде кровянистой жидкости. Это и есть менструация.

Тебе нужно знать:

- Период с первого дня одной до первого дня другой менструации называется менструальным циклом.
- Менструальный цикл считается регулярным, если этот период насчитывает от 21 до 36

дней, причём отсчёт ведётся с первого дня менструации до первого дня следующей менструации.

- В среднем менструация длится от 3 до 7 дней.
- Определить свой менструальный цикл нужно и можно, если вести календарь.

Возможно и такое:

В течение первых 6 месяцев менструации могут быть нерегулярными и задерживаться до нескольких месяцев.

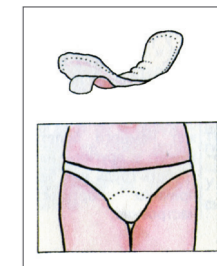
В том случае если:

- Задержки сохраняются в течение 7–12 месяцев от первой менструации.
- Тебе 15 лет, а менструации не начались.
- Твой цикл, менструальное кровотечение короче или длиннее названного.

Необходимо обратиться к врачу!

Важно помнить: необходимым условием для правильного формирования женского организма и хорошего самочувствия во время менструации является соблюдение режима дня:

- Спи не менее 8–9 часов.
- Проводи на **свежем воздухе** не менее 1,5–2 часов.
- Соблюдай **правила личной гигиены:** подмывайся проточной водой ежедневно, два раза в день, а во время менструации три-четыре раза в день, после гигиенической процедуры меняй прокладку или тампон.
- Делай лёгкие **физические упражнения.** Они здоровой девочке не повредят.
- Правильно **питайся** - исключи из своего меню солёные, копчёные, перчёные и острые блюда.
- Курение, алкоголь для девушки недопустимы.
- Положительно **настраивайся** на начало менструации (если девочка не ждёт начала менструации со страхом боли, то она пройдёт легко и безболезненно).



Сохранить здоровье – в твоих силах!