

Z MIESIĄCZKĄ NA TY

warsztaty menstruacyjne z Różową Skrzyneczką

[scenariusz zajęć
dla dzieci w wieku 8+]



PO CO?

Rozmowa o pierwszej miesiączce pomoże odpowiednio się na nią przygotować i oswoić jej nadejście: zrozumieć zmiany zachodzące w ciele i świadomie przez nie przejść, a nawet je polubić. Jest też doskonałą okazją do tego, by powiedzieć o zdrowiu menstruacyjnym i formach dbania o siebie i swoje zdrowie podczas całego cyklu menstruacyjnego.

Rozumienie i poznanie menstruacji jest ważne dla każdej osoby, również tej, która nie doświadczy miesiączkowania. Dlatego do zajęć o miesiączce zapraszamy również chłopców. Naszym zdaniem to kluczowe, by znieść tabu, którym dziś obarczona jest menstruacja.

Cele zajęć: rzetelna, przyjazna i wspierająca edukacja w zakresie menstruacji, zdrowia menstruacyjnego i higieny, poszerzenie wiedzy uczniów i uczennic, wsparcie ich w dojrzewaniu i doświadczeniu miesiączkowania, rozwianie wątpliwości, odpowiedzenie na pytania wokół miesiączki. Powtórzenia, jak wygląda cykl menstruacyjny, kiedy i do jakiego lekarza trzeba się udać w konkretnych sytuacjach. Poznanie rozmaitych środków higieny menstruacyjnej. Informacja o problemie wykluczenia menstruacyjnego.

Czas trwania: 45 minut

Potrzebne materiały: pudełko na pytania, karteczki, długopisy, czerwona farba, produkty menstruacyjne (podpaski jednorazowe, wielorazowe, wkładki, tampony, kubeczek menstruacyjny, majtki menstruacyjne).

Liczba uczestników/czek: 15 – 20 osób

CZAS START!

1. Przedstawienie się sobie i zawarcie kontraktu

[cel: zapoznanie się, przedstawienie oraz wspólne ustalenie reguł]

- przedstawienie się osoby prowadzącej warsztat;
- zapoznanie się z uczestniczkami i uczestnikami warsztatu (każda osoba mówi swoje imię i jedną cechę charakteru, która ją określa);
- zawieramy kontrakt grupowy (wspólnie ustalamy reguły naszego spotkania, m.in.:
 - reguła poufności - wszystko, co na spotkaniu, zostaje na spotkaniu: doświadczenia osobiste uczestników i uczestniczek, jeśli się nimi podzielą, nie zostaną przekazane nikomu spoza warsztatu,
 - reguła nieoceniań – nie krytykujemy się, słuchamy, staramy się być otwarci i otwarci na inne głosy bez ich wyśmiewania, oceniania;
 - reguła szczerości;
 - reguła wzajemnego słuchania się – w jednym momencie mówi jedna osoba;
 - reguła unikania agresji.

2. Pytania

[na początku zajęć rozdajemy grupie kartki, na których anonimowo mogą zapisać pytania, wrzucić je do pudełka - odpowiemy na nie na koniec zajęć].

W tym miejscu polecamy także kontakt poprzez Miesiączkowy Helpline Różowej Skrzyneczki: Miesiączkowy Helpline | Różowa Skrzyneczka (rozowaskrzyneczka.pl), czyli internetowy formularz, w którym na zadane anonimowo pytania dotyczące m.in. miesiączki czy dojrzewania odpowiada rzetelnie, zgodnie z najnowszą wiedzą, grupa zaprzyjaźnionych z nami ekspertek: psycholożka, ginekolożka i edukatorki seksualne.



3. Z miesiączką na ty!

- **Po co nam miesiączka?**

Miesiączka to znak z ciała, że jesteś zdrowa i że jeżeli będziesz chciała w przyszłości - możesz mieć dzieci (znak, że dziewczyna w biologicznym sensie może zostać matką) krew wypływająca z wagi jest częścią prawidłowych comiesięcznych zmian zachodzących w macicy.

- **Kiedy pojawia się miesiączka?**

Najczęściej między 9. a 16. rokiem życia - oczywiście u każdej dziewczynki dzieje się to we własnym tempie, we właściwym dla niej momencie. Pewnie większość z was ma już pierwszą miesiączkę za sobą. Ale nie każda. I to jest ok! Nasze ciało ma swoje indywidualne, wyjątkowe tempo.

Okres trwa od 3 do 7 dni. Powtarza się co około 28-35 dni.

Ważne, że jeśli 3 lata po pierwszej miesiączce okres się nie wyreguluje, trzeba udać się do lekarza. Tak samo, jeśli miesiączki są bardzo bolesne (okres nie musi wcale boleć! Jeśli nie pomaga ci zażycie, pod opieką osoby dorosłej, tabletki przeciwbólowej, powinnaś skonsultować się z lekarzem. Mogą to być początki poważnych chorób, np. endometriozy [Endometriozą to choroba ginekologiczna polegająca na nadmiernym rozroście tkanki endometrialnej poza jamą macicy, objawia się m.in. bardzo silnym bólem podbrzusza, pleców, zmęczeniem, dusznościami, a nawet omdleniami], dlatego warto to sprawdzić. Na wizytę do ginekologa trzeba się też udać, jeśli miesiączka nie pojawia się do 16 roku życia.

Miesiączkujemy około 35 lat naszego życia, mniej więcej do 50 roku życia.

- kobieta przestaje miesiączkować, gdy zachodzi w ciążę;
- miesiączki nie mają kobiety, którym ze względu na chorobę usunięto macicę;

- nie mają też miesiączki dziewczynki, które urodziły się bez macicy – bezpestkowe:

cicy, przez szczątkowe nieczynne rogi macicy, do szczątkowych rogów macicy ze szczątkową jamą z endometrium. Tak samo w przypadku pochwy — może być ona całkowicie nieobecna, występować w szczątkowej formie lub w formie zachyłka, który u niektórych bezpestkowych jest na tyle duży, że przy podejmowaniu prób współżycia staje się w pełni funkcjonalną pochwą bez interwencji medycznej. [źródło: Bezpestkowe]

Zespół MRKH to uwarunkowana genetycznie aplazja (niewykształcenie się narządu) lub hipoplazja (znacznego stopnia niedorozwój) macicy i pochwy u osoby z fenotypem (przyp. red. fenotyp to najogólniej wygląd) kobiecym z kariotypem 46,XX. Należy do grupy chorób rzadkich, ponieważ według statystyk dotyczy ok. 1 na 4000 do 1 na 10 000 żywo urodzonych noworodków płci żeńskiej (najczęściej mówi się, że jest to ok. 1 na 4500 żywo urodzonych noworodków płci żeńskiej). W Polsce jest ok. 4400 osób z zespołem MRKH, a co roku rodzi się ok. 40 bezpestkowych. Zespół MRKH u każdej osoby wygląda inaczej. Od całkowitego braku macicy, przez szczątkowe nieczynne rogi macicy, do szczątkowych rogów macicy ze szczątkową jamą z endometrium. Tak samo w przypadku pochwy — może być ona całkowicie nieobecna, występować w szczątkowej formie lub w formie zachyłka, który u niektórych bezpestkowych jest na tyle duży, że przy podejmowaniu prób współżycia staje się w pełni funkcjonalną pochwą bez interwencji medycznej. [źródło: Bezpestkowe]

- pamiętajmy, że brak miesiączki, to powód do udania się do lekarza.

• **Jak powstaje?**

Kobiece ciało jest tak skonstruowane, że macica w każdym cyklu (mniej więcej co miesiąc) przygotowuje się na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej, a razem z nią na możliwość zajścia w ciążę. W tym celu wewnętrzne ścianki macicy produkują specjalną wyściółkę, czyli błonę śluzową, która fachowo nazywa się endometrium, która jest gotowa karmić zapłodnioną komórkę jajową, pomagać jej rozwijać się i rosnąć. Możemy wyobrazić ją sobie jako kołderkę, którą macica ścieli co miesiąc, żeby opatulić nią komórkę jajową.

Jeżeli w danym cyklu komórka jajowa nie zostanie zapłodniona, kołderka okazuje się niepotrzebna. Macica kończy swoją pracę - błona śluzowa złuszcza się i opuszcza macicę razem z krwią. Ta błona śluzowa wypływa przez szyjkę macicy i pochwę aż opuszcza nasze ciało. To jest właśnie miesiączka - ta mieszanina błony śluzowej i krwi.

Jeszcze zanim kończy się usuwanie kołderki, macica już przygotowuje kolejną kołdrę. I cały cykl zaczyna się od nowa.

• **Krew jest różna**

Krew menstruacyjna jest tylko elementem płynu miesięczkowego – składa się on również z komórek błony śluzowej macicy oraz komórek nabłonka pochwy.

Płyn menstruacyjny ma różne kolory, konsystencje, w wydzielinie miesięczkowej mogą być skrzepy [Skrzep w krwi miesięczkowej to mieszanka krwi, tkanek wyściółki błony macicy i białek.

Skrzepy podczas okresu powstają dlatego, że krew – zamiast stale wypływać – zalega w drogach rodnych (jamie i szyjce macicy oraz pochwie) i ulega krzepnięciu. Pod wpływem silniejszego skurczu macicy krew wydostaje się hurtowo (a więc zarówno w świeżej, jak i skrzepniętej postaci).

Obecność skrzepów krwi menstruacyjnej to naturalne zjawisko. Jeśli są stosunkowo niewielkie i nie pojawiają się regularnie – nie ma się czego bać. Niepokój mogą wzbudzać te większe, występują w przebiegu bardziej obfitych miesiączek. I to właśnie wzmożone krwawienia z dróg rodnych powinno się w tym przypadku diagnozować i leczyć – nie same skrzepy.

Kolor menstruacji: od jasnoczerwonego po brązowy, a nawet czarny. Jeśli pojawi się jednorazowo, nie jest to powodem do obaw, warto jednak udać się na konsultację, jeśli poczujemy niepokój związany z kolorem naszego krwawienia. Na zmianę koloru, a także gęstości krwi wpływ ma wiele czynników, np. przyjmowane podczas miesiączki leki, przebyte w danym cyklu choroby.

• **My jesteśmy różne**

Uczulenie dziewczynek na to, że każda z nas jest inna, każda w innym momencie zaczyna miesiączkować. I to jest ok. Warto obserwować swoje ciało i zmiany, które się w nim dokonują – niektóre z nich mogą być powodem udania się do lekarza. Warto też mieć zaprzyjaźnioną osobę dorosłą, z którą można będzie swobodnie porozmawiać o wątpliwościach i niepokojach.

• **Kiedy do lekarza?**

– powtórzenie.

Okres nie musi boleć, ból nie jest naszą urodą.

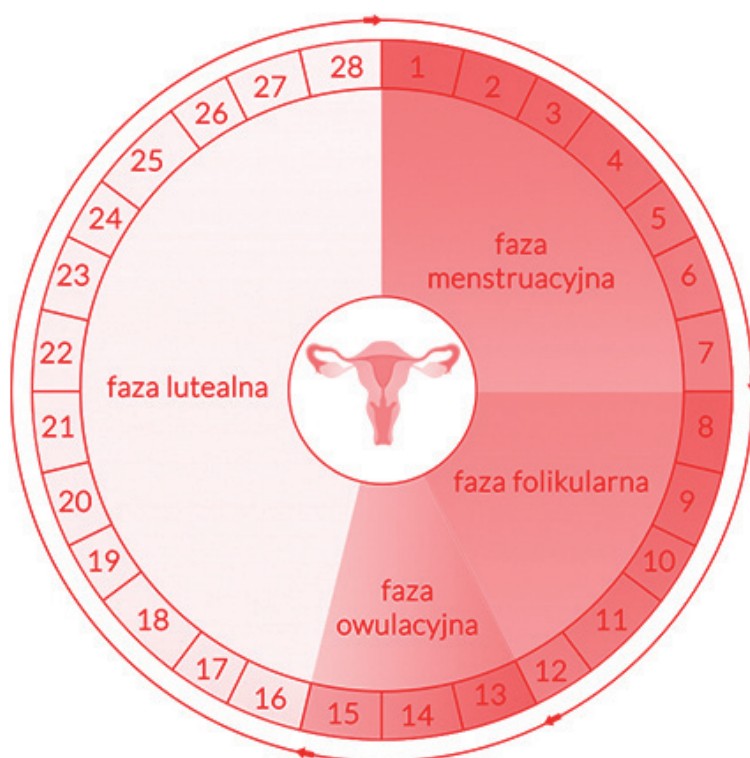
4. Cykl menstruacyjny

Rysujemy bądź pokazujemy na czytelnym obrazku cykl menstruacyjny.

*poniżej przykładowy obrazek.

- pierwszy dzień miesiączki = pierwszy dzień cyklu menstruacyjnego

Fazy cyklu miesięczkowego



5. PMS – zespół napięcia przedmiesiączkowego, czym jest? Jak sobie pomóc ?

Jest to nic innego, jak skrót jego anglojęzycznej nazwy: Premenstrual Syndrome. Składa się na niego około 300 objawów o różnym nasileniu, które pojawiają się na kilka dni przed miesiączką (zazwyczaj 7–10 dni przed). Niestety, u niektórych kobiet nie ustępują one w momencie pojawienia się krwawienia, lecz trwają aż do końca okresu. Wciąż trwają dyskusje na temat tego, czy zespół napięcia przedmiesiączkowego powinien być traktowany jako fizjologiczny proces, czy też jako samodzielna jednostka chorobowa, którą należy leczyć.

Czy PMS dotyka każdą kobietę, która zaczyna miesiączkować?

Niekoniecznie, choć szacuje się, że jego objawy obserwuje się nawet u 80% kobiet w wieku rozrodczym. Zdaniem lekarzy ma to związek z podatnością na wahania hormonalne, które pojawiają się w trakcie cyklu miesiączkowego. W drugiej jego fazie dochodzi bowiem do spadku poziomu estrogenów i wzrostu poziomu progesteronu. To właśnie jego niedobór może prowadzić do zachwiania tej delikatnej równowagi i pojawienia się nieprzyjemnych objawów. Na napięcie przedmiesiączkowe składają się m.in.: ból piersi, gromadzenie wody w organizmie, obniżony nastrój, zaniżona samoocena.

Podczas PMS warto starać się podążać za sygnałami ciała: niektóre z nas mogą potrzebować wtedy więcej odpoczynku i wyciszenia, pobycia z samymi sobą; inne lepiej czuć się będą podczas aktywności fizycznych. Wielu z nas pomaga praktyka jogi. Warto wsłuchać się w siebie.

6. Ubóstwo/ wykluczenie menstruacyjne - czym jest?

Brak dostępu do środków higienicznych oraz odpowiednich środków higienicznych na dany moment (jak również wszelkich innych udogodnień potrzebnych do tego, aby higiena w tym czasie została zachowana, np. brak dostępu do toalety) niezbędnych podczas okresu. Brak ten może wynikać z braku środków finansowych, ale też dostępu do edukacji oraz wiedzy na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej.

- TYLKO 12 % OSÓB MENSTRUUJĄCYCH W INDIACH MA DOSTĘP DO ŚRODKÓW HIGIENICZNYCH!

- Ubóstwo menstruacyjne to przykład nierówności płci, który prowadzi do wykluczania kobiet z życia codziennego na parę dni. = nierówny dostęp do edukacji (np. w Afganistanie 30% dziewczynek opuszcza zajęcia przez okres, w Polsce do 5 dziewczynka opuściła lub opuszcza zajęcia lekcyjne z powodu braku podpaski; w ponad 40 procentach polskich domów o menstruacji się nie rozmawia). Warto poczytać więcej (Prezentacja programu PowerPoint (kulczykfoundation.org.pl) oraz raport Różowej Skrzyneczki we współpracy z drą Izą Desperak: Do pobrania | Różowa Skrzyneczka (rozowaskrzyneczka.pl).

- dokument o wykluczeniu menstruacyjnym w Indiach: "Okresowa Rewolucja" FILM na Netflix.

7. Higiena podczas okresu

Opowiadamy o tym, jakich produktów menstruacyjnych możemy używać podczas okresu; pokazujemy te produkty, wymieniamy ich plusy, minusy, ile możemy ich używać, co ile wymienić, dlaczego. Każdy produkt menstruacyjny mamy ze sobą – dzieci mogą zobaczyć, rozpakować, podotykać, oswoić się. W tym momencie, jeśli mamy czas i przestrzeń, warto zrobić eksperyment z czerwoną farbą, tamponami, podpaskami i wkładkami.

• **Podpaski**

(mówimy, że są różne rodzaje: małe, duże, nocne itd.) – pokazujemy, jak zakłada się podpaskę. Podpaskę powinno wymienić się co 3-4 godziny. Najważniejsze jest subiektywne uczucie komfortu, zapobieganie przeciekaniu i nieprzyjemnemu zapachowi (z ułatwienia krwi menstruacyjnej, płyn miesięczkowy nie ma nieprzyjemnego zapachu sam w sobie). Jeśli musisz wymienić podpaskę częściej niż co dwie godziny lub wymienić ją w nocy, warto skonsultować to z lekarzem ginekologii.

• **Wkładki**

mogą się sprawdzić podczas początku krwawienia lub na jego końcu/ nie używamy wkładek w codziennej pozaokresowej higienie, stałe używanie wkładek uniemożliwia prawidłowy przepływ powietrza, mogą mnożyć się bakterie.

- **Tampony**

Powinno się je zmieniać co 3–6 godzin. Okres ten zależy od obfitości miesiączki – warto dobierać chłonność tamponów w zależności od dnia cyklu, by nie musieć wymieniać go zbyt często, a tym samym narażać się na podrażnienia. Trzymanie w pochwie tamponu dłużej niż 8 godzin stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia kobiety.

- **Kubeczki menstruacyjne**

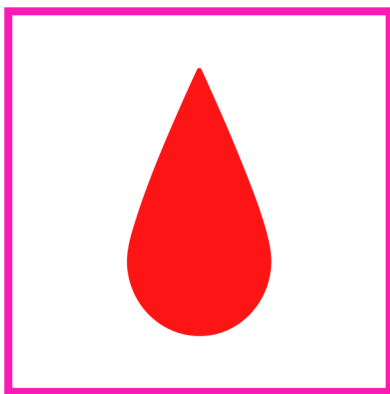
silikonowy zbiorniczek na krew menstruacyjną, który umieszcza się w pochwie otworem skierowanym w stronę szyjki macicy. Ta czynność wymaga wprawy, odpowiedniego ułożenia kubeczka. Kubeczek wyparza się przed każdym okresem przed włożeniem go do pochwy, myje się bieżącą wodą w trakcie okresu i wyparza po ostatnim użyciu podczas menstruacji. Kubeczek jest rozwiązaniem ekologicznym i w długim użyciu najbardziej ekonomicznym.

- **Podpaski wielorazowe, wkładki wielorazowe.**

- **Majtki menstruacyjne.**

Pokazujemy, jak aplikować i zakładać.

DZIĘKUJEMY!



różowa
skrzyneczka

www.rozowaskrzyneczka.pl