

autorka tekstu i ilustracji:

Aga Szuścik

opieka merytoryczna:

prof. Paweł Szymanowski

Elementarz zdrowej wulwy



SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS



Spis treści

Marka AA.....	2
O autorce.....	3
Czy moje ciało jest normalne?.....	4
Co ja tam właściwie mam?	6
Jak dbać o miejsca intymne?.....	9
A w środku ciała?	11
Co warto wiedzieć o miesiączce?	13
Kiedy iść na wizytę ginekologiczną?	16
Czy można uniknąć infekcji intymnej i chorób ginekologicznych?	19
Co to są mięśniaki, endometrioza, policystyczne jajniki i WNM?	21

Marka AA

Zdrowie intymne jest bardzo ważne dla każdej z nas, a codzienna higiena intymna to idealna okazja do tego, by je wspierać. Regularnie oglądając i dotykając swoją wulwę, możesz zauważyć zachodzące zmiany, zaobserwować inny wygląd czy zapach narządów intymnych i podjąć działania, jeśli coś Cię zaniepokoi. Jako **marka AA** zachęcamy Cię nie tylko do codziennej uważności, lecz także do czułego podejścia do najwrażliwszych części Twojego ciała. Ten przewodnik, przygotowany we współpracy z **Agą Szućcik** i **Fundacją Różowa Skrzyneczka**, to wsparcie w tym procesie i **#wiedzaintymnAA** dla każdego.

Marka AA wspiera fundację **Różowa Skrzyneczka** także poprzez dotacje na rzecz zaopatrzenia skrzyneczek w szkołach oraz dostarczenie produktów do higieny intymnej do współpracujących z fundacją ośrodków. Wykluczenie menstruacyjne, czyli brak dostępu do środków higieny osobistej podczas miesiączki, dotyczy blisko 500 000 Polek¹.

¹ Dane pochodzą ze strony fundacji Różowa Skrzyneczka: www.rozowaskrzyneczka.pl


O autorce


Aga Szućcik


Kreatywnie objaśnia ginekologię, profilaktykę onkologiczną i przechodzenie przez raka, bada i kreuje ginekologiczne doświadczenie pacjenckie oraz przestrzeń między sztuką a medycyną. Prowadzi Wielką Listę Ginekologów i Ginekolożek, pisze blog, nagrywa podcasty, realizuje autorskie projekty i kampanie, współprowadzi agencję AI Medica. Jest prelegentką TEDx i wykładowczynią.



Poznaj Agę:

 www.agaszuscik.com

 www.instagram.com/agaszuscik

 www.facebook.com/agaszuscik

ROZDZIAŁ 1

Czy moje ciało jest normalne?



Wielkie, kocie oczy, wypukłe usta, włosy jak tafla, brak fałdek na brzuchu, gładziutkie pachy oraz wargi sromowe, wyglądające jak dwa złączone ze sobą palce... Obecnie, w latach dwudziestych XXI wieku, taki wygląd uchodzi za najbardziej atrakcyjny. Czy dasz jednak wiarę, że jeszcze niedawno hitem były cieniuteńkie brwi, fryzura a'la pudel i bujne owłosienie miejsc intymnych? Skoro to, co nam się podoba, zmienia się, to znaczy, że nie ma bezwzględnych zasad, dotyczących tego, jak wygląda piękny człowiek, prawda? Czasy, gusta i geny bywają bardzo różne!

Twoje ciało różni się od ciał innych osób, tak jak różnią się od siebie marchewki czy labradory – tak działa biologia. Mamy więc różne figury, postawy i rysy twarzy, różną mimikę, różne owłosienie, wzrost i wagę. Mimo iż funkcjonują kanony piękna, mody i trendy, nie ma żadnych odgórných zasad, uznających jakieś konkretne ciała za brzydkie, gorsze czy niemogące założyć na plażę dwuczęściowego stroju. Wobec tego, **każda osoba ma takie samo prawo do chodzenia w szortach, tańczenia i publikowania selfie.** Z powodu kanonów, mód i doświadczeń, na pewno masz jednak pewne wyobrażenie na temat swojego ciała i coś w nim może Ci się nie podobać. To zupełnie normalne i zdrowe, dopóki kompleksy nie ograniczają Cię w realizowaniu codzienności i nie rzucają kłód pod nogi Twojej samoakceptacji. Warto pracować nad poczuciem własnej wartości i zwracać uwagę na wsparcie bliskich, a nie bezsensowną krytykę.

Pamiętaj proszę, że nikt nie ma prawa komentować wyglądu lub działania Twojego ciała czy funkcjonowania umysłu. Zawsze możesz powiedzieć „nie czuję się dobrze, słysząc takie komentarze” lub „to moja sprawa”. Każdy dotyk musi odbywać się wyłącznie za Twoją świadomą i pełną zgodą!

Tylko we własnym ciele możesz żyć i spełniać swoje marzenia

Twoje ciało nie jest wrogiem, ciężarem czy ograniczeniem, tylko częścią Ciebie, sposobem, potencjałem! Nie musisz kochać każdej części swojego ciała, ale warto dążyć do samoakceptacji i czuć wdzięczność za to, że ciało funkcjonuje najlepiej, jak potrafi, dając Ci różne możliwości i doznania zmysłowe.

Twoje ciało jest normalne

Tak jak normalne i zupełnie nieobrzydlive są: pryszczki, cellulit, rozstępki, pot, blizny, odciski, boczki, odstający brzuch, niepełnosprawności, choroby. Normalizacja nie oznacza olewania – warto znać swoje ciało, obserwować je, troszczyć się o nie i leczyć je, jeśli jest taka potrzeba.

Ciało i umysł to jedność

Przywykliśmy do oddzielnego myślenia o ciele i umyśle, jednak jedno nie funkcjonuje bez drugiego! To, jak czujesz się w swojej głowie, może wpływać na ciało lub być rezultatem jego stanu lub choroby.

Ciekawostka

Wspierające nastawienie do różnych ciał prezentują ruchy, takie jak ciałopozytywność (która zauważa, że każde ciało może zostać określone pięknym i nie ma ciał obiektywnie brzydkich), ciałoneutralność (mówiąca, że każdy człowiek ma prawo do własnej relacji ze swoim ciałem, do kompleksów, do wyrażania swojej cielesności po swojemu, a nam nic do tego) i inne ciało-ruchy. Może zaobserwujesz więcej ciałopozytywnych i ciałoneutralnych kont w mediach społecznościowych, by oglądać różne ciała?

◊ Ćwiczenie

Weź telefon i zrób sobie serię zdjęć: z makijażem i bez, w fajnym ubraniu i piżamie, od góry i od dołu, pozowane i zupełnie na luzie, z filtrem i bez. Zobacz, jak to samo ciało inaczej wygląda z różnych perspektyw, jak różni się brzuch po obfitym posiłku i rano, po obudzeniu. Czy nie sądzisz, że to, co wrzuca się do internetu, da się w pewien sposób... wyreżyserować? Co to znaczy dla Ciebie?



ROZDZIAŁ 2

Co ja tam właściwie mam?

Nasza społeczna umowa, że nie pokazujemy sobie intymnych miejsc ciała na ulicy czy w parku, nie znaczy, że tych części ciała należy się wstydzić, że lepiej o nich nie mówić i że należy dbać o nie mniej niż o ręce, nogi czy twarz. Poznajmy więc... ją!

No właśnie, jak to nazwać? Gdy mówisz o zewnętrznych, intymnych częściach swojego ciała, czyli tym, co chowasz w majtkach, śmiało możesz powiedzieć:

- **wulwa** – to coraz popularniejsze określenie, pochodzące z łaciny – tak będziemy mówić w tym e-booku
- **cipka** – słownikowo dawno nie jest już wulgaryzmem, więc śmiało
- **srom** – to określenie idealnie pasujące do rozmowy w gabinecie lekarskim

A co z waginą i wargami sromowymi?

- **wagina** – to inaczej pochwa, czyli narząd wewnętrzny, a więc coś innego
- **wargi sromowe** – to tylko część wulwy, czyli za mała

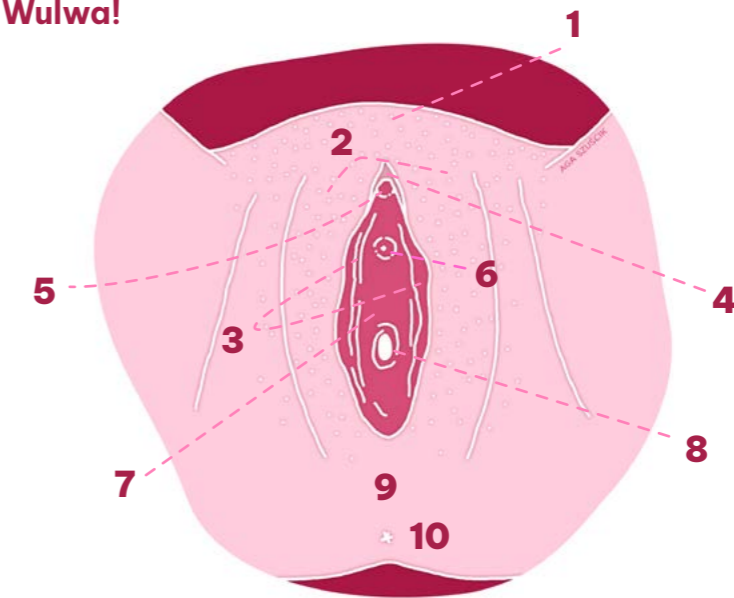
Co tak poważnie?

Może wolisz brzoskwinkę, muszelkę, pusię, myszkę, pipcię, pierożka lub siusiajkę? Nie ma problemu, dopóki nie masz problemu z wulwą, cipką i sromem – tych nazw potrzebujesz w poważnych rozmowach, więc warto się ich nie wstydzić. To tak jak z kiziolem czy girą – jeśli wiesz, że chodzi o nos i nogę, na co dzień możesz mówić, jak chcesz!

Żadne z powyższych słów nie jest niegrzeczne, wulgarne czy złe!



Jej Różowość Wulwa!



1. wznórek łonowy

To miękka, włochata poduszka z tłuszczu i skóry. Chroni kość i całą resztę intymnej ekipy.

2. wargi sromowe zewnętrzne

Też z tłuszczu i skóry, też rosną tu włosy. Wargi chronią to, co pomiędzy nimi.

3. wargi sromowe wewnętrzne

Bywają różowe, brązowe i fioletowe. Są gładkie i wrażliwe. Okalają dwa ważne otwory.

4. kapturek łechtaczki

Na pierwszy rzut oka to po prostu przód warg sromowych wewnętrznych. Osłania wrażliwy żołądź łechtaczki.

5. żołądź łechtaczki

Zwyczajowo nazywamy ją łechtaczką, ale warto wiedzieć, że w obrębie wulwy jest tylko jej niewielka część, a reszta kryje się w ciebie.

6. ujście cewki moczowej

Mała dziurka na guziczku, zwanym brodawką cewkową. To otwór, przez który robimy siku.

7. przedsionek pochwy

Śliska, owalna przestrzeń, na której swoje ujścia mają układy rozrodczy oraz moczowy. To wspólna część wewnętrznych i zewnętrznych części ciała.

8. ujście pochwy, wejście do pochwy

Tu pochwa, czyli vagina, kończy i zaczyna swój bieg.

9. krocze

To przestrzeń między wulwą a odbytem.

10. odbyt

To zaopatrzony w podwójny zwieracz otwór, przez który robimy kupę. Przy okazji, odbytnica to co innego – ostatni odcinek jelita, taka poczekalnia dla kupy!

Afera o wargi sromowe

W podręcznikach ginekologicznych znajdziesz wargi sromowe większe i mniejsze. Bardzo fajną tendencją (stosowaną przez coraz więcej specjalistek i specjalistów) jest jednak mówienie o wargach sromowych zewnętrznych i wewnętrznych, jak na opisie mojego rysunku. Dlaczego?

To zupełnie normalne, że wargi sromowe wewnętrzne części osób wystają na zewnątrz i wydają się duże, więc nazywanie ich mniejszymi może po prostu sugerować, że coś jest nie tak, gdy wszystko jest w porządku.

Istnieją jednak sytuacje, w których mocno wystające wargi wewnętrzne powodują nawracające infekcje, uniemożliwiają jazdę na rowerze lub naprawdę ich nie znosisz. Wtedy można je zoperować.

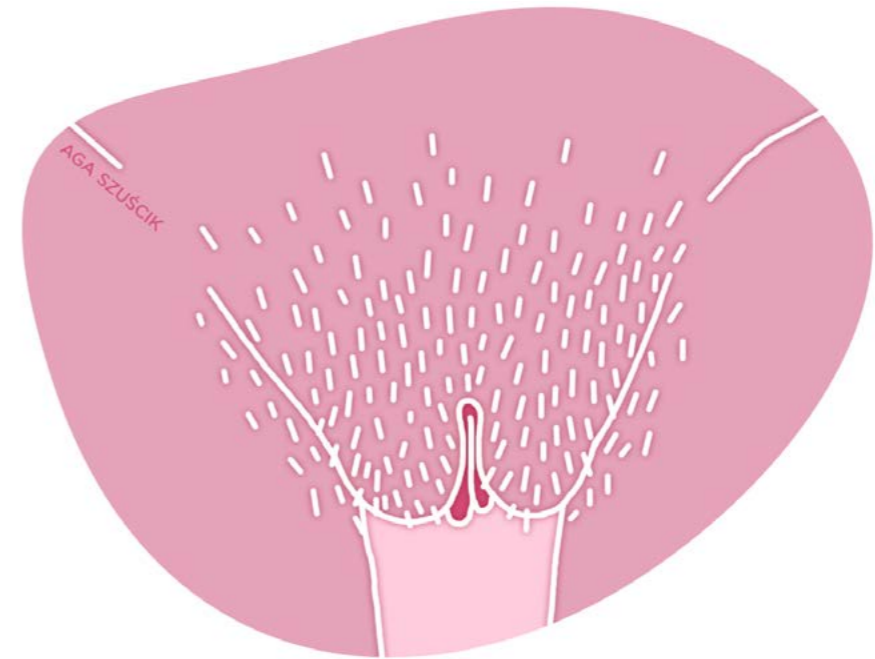
◊ Ćwiczenie

Znajdź chwilę całkowitej prywatności, weź lusterko i obejrzyj swoją wulwę, po kolei nazywając jej poszczególne części. Żeby dokładnie obejrzeć brodawkę cewkową czy wejście do pochwy, rozchyl wargi sromowe palcami. Oglądanie swojego ciała to nic złego – w końcu twarz, włosy czy brzuch oglądamy dość często, prawda?

pussy ♥
positivity

ROZDZIAŁ 3

Jak dbać o miejsca intymne?



Żeby zrozumieć, jak prawidłowo myć wulwę i skąd te wszystkie internetowe przepychanki na ten temat, musimy wyjaśnić sobie kwestie związane z bakteriami. Spokojnie, to bardzo proste!

Pochwa, czyli wagina, narząd wewnętrzny, działa trochę jak kot, który sam dba o swoją higienę. Dzięki pałeczkom kwasu mlekowego i wydzielinie, pochwa utrzymuje korzystne dla higieny pH i wydalą na zewnątrz wszystko, co nie jest jej potrzebne. Genialne, prawda? Pewnie już się domyślasz, że wszelka ingerencja w ten proces nie pomaga pochwie, tylko jej szkodzi. **Dlatego też ani przedsionka pochwy, ani pochwy wewnątrz, absolutnie nie myjemy. Wydaje Ci się to dziwne? Nie powinno, w końcu innych narządów wewnętrznych – jak wnętrza gardła, zatok czy odbytnicy – również nie myjesz, mimo iż jesteś w stanie coś tam wlać.**

Wulwa nie ma z kolei własnego systemu czyszczącego – bardziej jak piesek, którego trzeba regularnie myć. Wulwa to pełen zakamarków obszar, do którego – z racji położenia – trafiają śladowe ilości sików i kupy, wydzielina z pochwy (która, z racji pH, tam jest czyścusięńka, a na zewnątrz już nie do końca), a także pot i łój, które wytwarza skóra. **Ten obszar należy myć i tu sama woda nie wystarczy, chociażby z powodu tego, że łój jest tłusty.**

Jak już rozumiesz, jak to działa, przejdźmy do zasad higieny i pielęgnacji wulwy!

Higiena

Myj wulwę raz dziennie, chyba że na przykład masz miesiączkę i chcesz wtedy robić to trochę częściej. Wzgórek łonowy, wargi sromowe zewnętrzne i kapturek łechtaczki myj łagodnym środkiem do higieny intymnej. Absolutnie nie wlewaj nic do pochwy i nie próbuj myć jej wnętrza!

Pielęgnacja

Jeśli masz ochotę, używaj peelingów, balsamów i olejków, ale z umiarem i tylko tam, gdzie jest zwykła skóra, czyli na wzgórku łonowym i ewentualnie wargach zewnętrznych. Nie próbuj talków, perfum i innych kosmetyków o mocnym składzie czy silnym zapachu. Zabiegi pielęgnacyjne wulwy przeprowadzaj wyłącznie czystymi dłońmi.

Po co w ogóle są włosy łonowe? Zwykle dyskutowane są dwie odpowiedzi na to pytanie. Przeczytaj je i zanim przejdiesz dalej, zastanów się: która z nich ma więcej sensu?

A) Włosy łonowe zatrzymują ciepło i stanowią fizyczną barierę, czyli chronią przed zanieczyszczeniami i chłodem, więc są bardzo potrzebne. Lepiej zostawić je w spokoju!

B) Włosy łonowe zatrzymują ciepło i stanowią fizyczną barierę, czyli są idealnym środowiskiem dla rozwoju groźnych bakterii, więc mądrzej jest je usuwać!

Obie wersje wydają się niegłupie, prawda? O tak, obie są prawdziwe!

Jaki z tego wniosek?

Twoje włosy łonowe to Twoja sprawa!

Możesz je zostawić w spokoju, jednak wtedy uważaj, by nie przeoczyć zaczerwienienia, ranki czy guzka.

Możesz je przycinać – zawsze z lusterkiem, czystymi, dobrymi nożyczkami, najlepiej fryzjerskimi.

Możesz je golić – zawsze na mokro, z delikatnym żelem lub pianką, manewrując odpowiednio nogami i uważając na każdy ruch.

Możesz je depilować, ale nie kremem do depilacji, gdyż to za mocny kosmetyk dla wulwy.

Lepiej wybrać laser.

Niezależnie od Twojej decyzji, Twoja wulwa może być zdrowa, tylko dbaj o jej higienę!

Ważne!

Zdrowa wulwa nie pachnie jak kwiatki, perfumy czy truskawkowa galaretka w czekoladzie. Zdrowa wulwa pachnie jak... zdrowa wulwa – lekko kwaśno, trochę mlecznie. Każda wulwa ma nieco inny zapach. Dopóki nie jest on podejrzany, wszystko jest w porządku!

Ćwiczenie

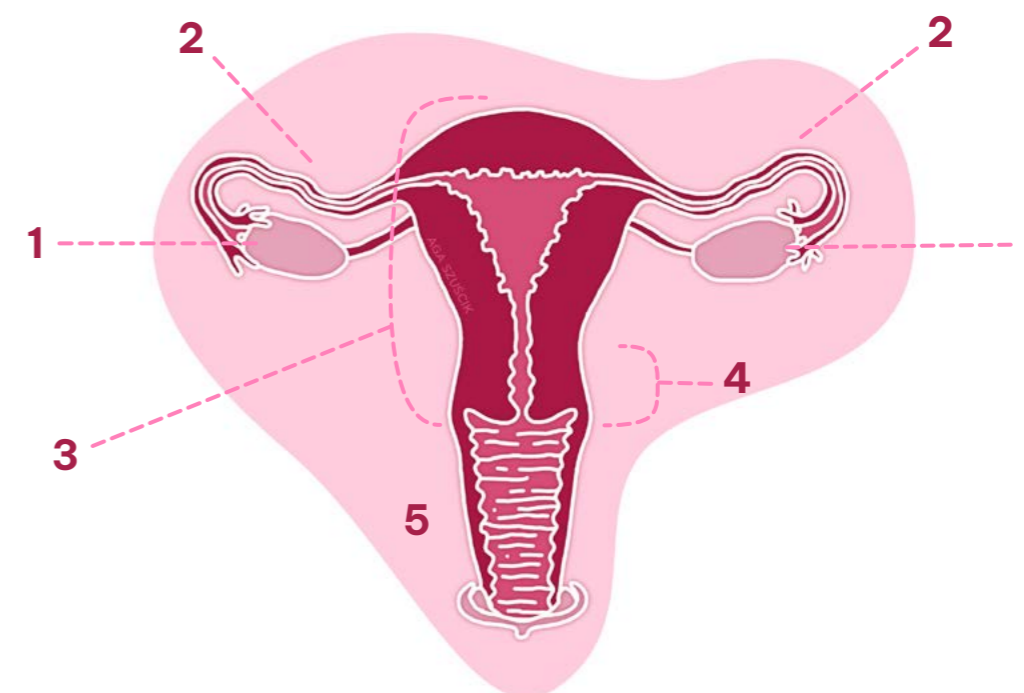
Przy kolejnym myciu wulwy, nie rób tego szybko i nieuważnie, tylko przy okazji sprawdź, czy wszystko jest w porządku – wzrokiem i dotykiem. Jeśli cokolwiek Cię niepokoi, zapisz się na wizytę ginekologiczną. Codzienna higiena to świetna okazja do samoobserwacji!

ROZDZIAŁ 4

A w środku ciała?

Wejście do pochwy, ujście cewki moczowej, odbytu... Dokąd prowadzą te dziurki? Co jest dalej i jak to działa?

Między nogami kończą się trzy układy: moczowy, rozrodczy i pokarmowy. Dokładnie w tej kolejności, od przodu, poukładane mamy otworki. Przyjrzyjmy się żeńskiemu układowi rozrodczemu, tym razem z numerkami, dzięki którym poukładamy wszystko w całość!



Jajniki (1), wyglądające jak marmurowe kamyczki, mają dwa zadania. Pierwszym z nich jest produkcja hormonów, a drugim – dojrzewanie i uwalnianie komórek jajowych, z którymi w jajnikach – co może Cię zaskoczyć – już się rodzą, przez co ilość komórek jajowych jest ograniczona. Zasadniczo, co miesiąc jeden z jajników wypuszcza taką komórkę, dając możliwość zajścia w ciążę. Komórka podróżuje lejkowatym przewodem, zwanym **jajowodem (2)** (że niby wiecie on to jajo, stąd śmieszna nazwa). To tam, w jajowodzie, komórka jajowa łączy się z plemnikiem, jeśli dochodzi do zapłodnienia. Stamtąd zapłodniona komórka przedostaje się do **macicy (3)**, którą kojarzymy głównie z ciążą. Rzeczywiście tam rozwija się płód, który po porodzie stanie się noworodkiem. Macica na co dzień jest malutka – u dorosłej osoby jest nie większa niż kurze jajko, ale podczas ciąży jej pojemność dochodzi nawet do pięciu litrów. Cięża to jednak niejedyna funkcja macicy. Dzięki więzadłom, narząd ten istotnie pomaga utrzymać statykę dna miednicy, czyli narządy w dole brzucha na swoich miejscach. Macica ma kształt gruszki odwróconej ogonkiem do dołu i jest zbudowana głównie z mięśni, jednak od środka wyścieła ją błona śluzowa, zwana endometrium. Kolejne części macicy od góry to: dno (tak, dno jest na górze!), trzon (czyli najszersza część), cieśń (zwężenie) i szyjka, którą zajmiemy się osobno, mimo iż formalnie jest ona częścią macicy. **Szyjka macicy (4)** jest jak pączek z dziurką – wyjątkowo mały, wyjątkowo twardy i z wyjątkowo małą

dziurką (chyba że trwa poród). Szyjka to taka jakby brama pomiędzy pochwą a macicą. To dzięki mądrej pracy szyjki możemy uwolnić płyn menstruacyjny (czyli mieć miesiączkę), rodzić siłami natury i wytwarzać różne rodzaje śluzu. Do omówienia została nam jeszcze **pochwa (5)**, będąca drogą dla płodu.

◊ Ćwiczenie

Chcesz zobaczyć duży model 3D wszystkich tych narządów? Oto moje autorskie ćwiczenie! Stań prosto, złóż stopy, lekko pochyl tułów do przodu. Na koniec unieś ręce, lekko je zegnij i zaciśnij pięści. Właśnie tak to wygląda! Twoje stopy to wejście do pochwy, nogi reprezentują pochwę, tułów i głowa – macicę, ręce – jajowody, a piąstki – jajniki!

W środku najniższej części brzucha mamy również pęcherz moczowy i cewkę, a także odbytnicę i odbył. Jak to możliwe, że wszystko to trzyma się na swoich miejscach i nie wypada, skoro mamy grawitację? Otóż pomagają nam więzadła oraz... mięśnie. Tak! Mamy tam mięśnie, zwane mięśniami dna miednicy. Warto o nie dbać, żeby w przyszłości nie mieć problemów z nietrzymaniem moczu czy obniżeniem któregoś z narządów wewnątrz. Jak to zrobić?

Poznaj dobre nawyki!

- Sikaj z prostymi plecami i stopami na podłodze, a kupę rób w skuleniu, z nogami na podpórce – wtedy wszystko łatwiej wylatuje i mięśnie są mniej obciążone!
- Kiedy kichasz lub kaszlesz, odwracaj głowę w bok, by odciążyć dół brzucha.
- Nie podnoś bardzo ciężkich przedmiotów, a jeśli już musisz, rób to na ugiętych nogach, z prostymi plecami.
- Nie skacz na trampolinie – wiem, że to popularna letnia rozrywka, ale tak, jak Ty skaczesz na trampolinie, tak Twoje narządy skaczą po dnie miednicy!
- Zainteresuj się ćwiczeniami mięśni dna miednicy – fajnie zaobserwować kilka kont o tematyce fizjoterapii uroginekologicznej!



ROZDZIAŁ 5

Co warto wiedzieć o miesiączce?

Tak jak mamy wiosnę, lato, jesień i zimę, tak i ciało ma swoje pory roku, stanowiące cykl miesięczkowy. Wiosna ciała to faza wzrostowa – endometrium się pogrubia, rośnie pęcherzyk z komórką jajową w środku. Czujemy wtedy dużo energii, kreatywność i sprawność. Latem, czyli gdy zaczyna się faza owulacyjna, komórka jajowa dojrzeje, a endometrium ma aż centymetr grubości. Mogą pojawić się plamienie, tkliwość piersi. Jesień to faza lutealna – wtedy nasze samopoczucie jest mniej przebojowe. Jeśli nie doszło do zapłodnienia, pęcherzyk i komórka jajowa zostają wchłonięte przez resztę organizmu. Wreszcie przychodzi zima, czyli faza menstruacyjna. Oto szyjka macicy otwiera się i niepotrzebne już pogrubione endometrium łuszczy się i w postaci płynu menstruacyjnego wydostaje się na zewnątrz. Tak, to miesiączka!

Pierwsza miesiączka

To wyjątkowe wydarzenie, mające nawet swoją nazwę – menarche. Najczęściej pojawia się w wieku 9-16 lat, jako element dojrzewania. Przez pewien czas po menarche miesiączki mogą być nieregularne, jednak w końcu cykl powinien ustabilizować się, dając regularne, comiesięczne menstruacje.

Ostatnia miesiączka

To menopauza. Potocznie terminem tym określamy cały okres przekwitania, jednak formalnie jest to ostatnie krwawienie, zwykle przypadające na okolice pięćdziesiątki. W czasie przekwitania w ciele zachodzą różne zmiany, menopauza absolutnie nie zmniejsza jednak możliwości oraz wartości danej osoby.

Do miesiączki możemy mieć różne podejścia, na pewno jednak menstruacja nie jest powodem do wstydu.

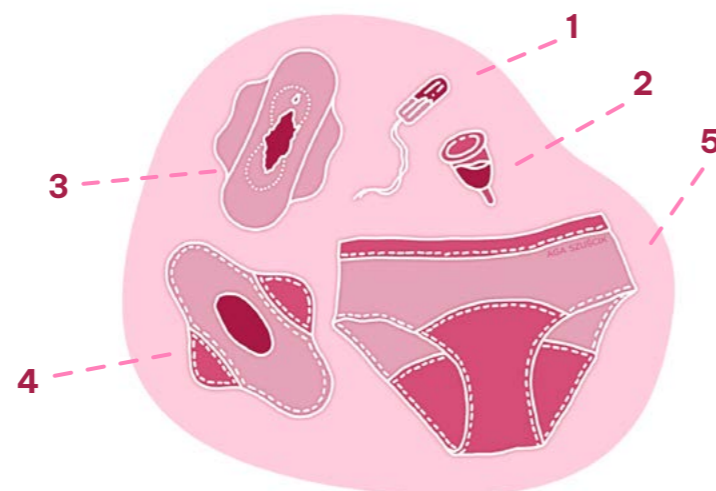
Sprawdź, co wiesz o miesiączce!

- **Ile trwa miesiączka?** To kwestia indywidualna – niektóre osoby mają z natury krótsze, a inne – dłuższe miesiączki. Przyjmuje się jednak, że menstruacja powinna trwać minimum 3 dni. Krwawienie dłuższe niż 7 dni to z kolei wskazanie do umówienia wizyty ginekologicznej i sprawdzenia, czy wszystko jest w porządku. Ciemnoczerwona, gęsta wydzielina pod koniec to wciąż menstruacja. O końcu miesiączki mówimy, gdy w majtkach nie ma śladu krwi.
- **Czy podczas miesiączki boli brzuch?** Miesiączka to dla wielu osób dość intensywne doznanie fizyczne. Brzuch może się powiększyć i stwardnieć. Często pojawia się dyskomfort lub nawet ból: w brzuchu, dole pleców, a nawet nogach. Tego typu odczucia są normalne – stoją za nimi skurcze macicy, niezbędne dla złuszczenia endometrium i wypłynięcia krwi na zewnątrz. Jeżeli jednak ból utrudnia Ci funkcjonowanie, zapisz się na wizytę ginekologiczną i nie pozwól sobie wmówić, że „taka już Twoja uroda”!

- **Ile krwi wypływa podczas jednej miesiączki?** Lepiej mówić „płyn menstruacyjny”, bo to nie tylko krew, ale i śluz, a nawet całe fragmenty endometrium. Najczęściej podczas jednej miesiączki wypływają 3-4 łyżki płynu, choć oczywiście może wydawać się, że jest tego o wiele więcej.
- **Czy płyn menstruacyjny śmierdzi i jest brudny?** Nie! To ważne, żeby pamiętać, że choć należy dbać o higienę, ciało nie jest brudne, obrzydliwe i „nieczyste”. Płyn menstruacyjny nie śmierdzi i jest czystutki, ale na zewnątrz spotyka się z bakteriami i powstaje specyficzny zapach – z tego powodu w trakcie miesiączki warto szczególnie dbać o higienę. Jeśli ubrudzisz bieliznę lub prześcieradło, wymocz je przed praniem w zimnej wodzie – tak łatwiej usuniesz krew.
- **Jaki kolor powinien zaniepokoić? Szary, bo może wskazywać na infekcję bakteryjną.** Czerwony i brązowy są w porządku, chyba że pojawiają się poza miesiączką. Pomarańczowy i różowy też są OK, ale nie przechodźmy obok nich obojętnie – to może być po prostu krew zmieszana ze śluzem, ale i implantacja zarodka, czyli początek ciąży (pomarańczowy) lub obniżony poziom estrogenów (różowy). Bardzo ciemny płyn nie jest powodem do niepokoju pod koniec miesiączki, ale poza tym może oznaczać zbyt wiele estrogenów.

Artykuły menstruacyjne

1. **Tampon** Wkładaj do pochwy tak, by go nie czuć i zostawić na zewnątrz sznurek
2. **Kubeczek menstruacyjny** Wkładaj zgięty, w środku się rozprostuje, po użyciu opróżnij i wyczyść
3. **Podpaska jednorazowa**
4. **Podpaska wielorazowa** Umieść w majtkach, mniej-więcej na środku
5. **Majtki menstruacyjne** Noś ze sobą woreczek na zużyte



Podział ze względu na sposób użycia

Metody wewnętrzne (1, 2)

Artykuł umieszczasz w pochwie – jest wygodnie i sucho, ale trzeba wymieniać maksymalnie co kilka godzin

Metody zewnętrzne (3, 4, 5)

Nic nie wkładasz do środka, oczywiście również regularnie wymieniaj

Podział ze względu na zużycie

Artykuły jednorazowe (1, 3)

Wyrzucasz po każdym użyciu

Artykuły wielorazowe (2, 4, 5)

Po użyciu pierzesz lub czyścisz

Wykluczenie menstruacyjne

Fundacja Różowa Skrzyneczka podaje smutne statystyki:

- Czy wiesz, że co piąta polska uczennica opuszcza lekcje przez brak podpaski, a co dziesiąta z tego powodu w ogóle nie wychodzi z domu?
- Czy wiesz, że w prawie połowie polskich domów nie rozmawia się o miesiączce?
- Czy wiesz, że aż pół miliona osób w Polsce po prostu nie stać na podpaski lub tampony?

Wykluczenie menstruacyjne to sytuacja, w której ktoś nie może kupić sobie artykułu menstruacyjnego, bo go nie stać (ubóstwo), ktoś mu nie pozwala (przemoc), nie może (niezaopiekowana niepełnosprawność lub choroba, zasypanie śniegiem lub powódź, wojna). Problem ten łączy się również z brakiem edukacji, tabuizacją (czyli robieniem z miesiączki tematu, o którym nie wypada mówić głośno), wyśmiewaniem i zawstydzaniem.

Żeby pomóc osobom dotkniętym ubóstwem menstruacyjnym i zwiększyć świadomość na ten temat, Fundacja Różowa Skrzyneczka – której współpraca z marką AA i mną, Agą Szućcik, zaowocowała wydaniem tego e-booka – edukuje, organizuje akcje, a przede wszystkim oferuje skrzyneczki, w których znajdziesz podpaski czy tampony. W internecie jest mapa skrzyneczek – zerknij na rozowaskrzyneczka.pl!

Jeśli masz jakieś pytania związane z miesiączkowaniem i funkcjonowaniem Twojego ciała, możesz skorzystać z prowadzonego przez Fundację Różowa Skrzyneczka Miesiączkowego Helpline: rozowaskrzyneczka.pl/miesiaczkowy-helpline



ROZDZIAŁ 8

Kiedy iść na wizytę ginekologiczną?

Jeśli Twoja odpowiedź na którekolwiek z poniższych pytań to „tak”, czas zapisać się na wizytę ginekologiczną!

- Czy jesteś już po pierwszej miesiączce, ale nigdy nie zdarzyło Ci się być na wizycie ginekologicznej?
- Czy masz więcej niż 16 lat, ale Twoja miesiączka jeszcze się nie pojawiła?
- Czy masz więcej niż 21 lat, a Twoja ostatnia wizyta (z cytologią i USG) była wcześniej niż rok temu lub nie było jej jeszcze wcale?
- Czy potrzebujesz antykoncepcji?
- Czy podejrzewasz lub masz pewność, że jesteś w ciąży?
- Czy chcesz zajść w ciążę, ale się to nie udaje?
- Czy planujesz trzycię płciową lub jesteś w jej trakcie?
- Czy Twoja wulwa piecze, swędzi, dziwnie pachnie lub wydziela upławy (płyn, śluz, wydzielinę), które wydają Ci się podejrzane?
- Czy Twoje miesiączki są tak obfite lub bolesne, że utrudnia Ci to codzienne funkcjonowanie?
- Czy Twoje zespoły napięcia przedmiesiączkowego są uciążliwe?
- Czy Twoje miesiączki są nieregularne?
- Czy Twoje miesiączki trwają więcej niż 7 dni?
- Czy krwawisz pomiędzy miesiączkami lub masz krwiste upławy?
- Czy coś Cię boli, na przykład podbrzusze, dół pleców, wulwa?
- Czy dostrzegasz u siebie maskulinizację (cechy męskie), choć nie powinno jej być?
- Czy masz problem z popuszczaniem moczu (także podczas sportu), bąków lub kupy?
- Czy obserwujesz u siebie coś niepokojącego, co może być problemem ginekologicznym?
- Czy zauważasz jakiś problem ze swoimi piersiami, np. ból, guzek, wyciekający płyn?

W ciąży, a także z nietrzymaniem moczu lub bólem, warto udać się również do fizjoterapeutki uroginekologicznej.



Jak często i po co umawiać wizyty ginekologiczne, jeśli nic złego się nie dzieje?

Po pierwszej miesiączce

Standardowo, właśnie wtedy powinna odbyć się pierwsza wizyta ginekologiczna. To okazja do sprawdzenia, czy wszystko jest OK oraz do zapoznania się z lekarzem lub lekarką oraz gabinetem. Jeśli nie masz jeszcze 18 lat, możesz odwiedzić kogoś, kto specjalizuje się w ginekologii dziecięcej. Taka osoba kontroluje i leczy młode pacjentki i pacjentów, a nie wyłącznie dzieci!

Po 21. urodzinach

Wtedy czas zacząć kolejne, już coroczne wizyty. Na każdej z nich należy zrobić cytologię (czyli sprawdzenie, czy nic złego nie dzieje się z komórkami szyjki macicy) i USG (najlepiej dopochwowe – żeby sprawdzić, czy z narządami w środku wszystko jest w porządku).

Po 30. urodzinach

Na corocznych wizytach pojawi się USG piersi, by upewnić się, że są one zdrowe.

Po 50. urodzinach

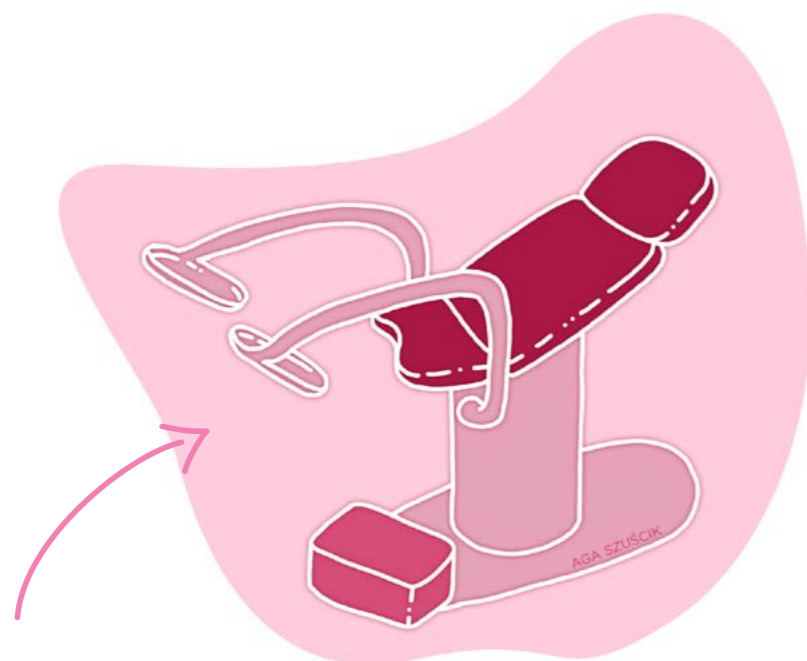
Dodatkowo, co 2 lata rób mammografię. To badanie niezależne od USG – działa nieco inaczej.

Przygotowanie do wizyty ginekologicznej – checklist:

- ✓ spisać swoje pytania i wątpliwości, nazwy przyjmowanych leków i przebyte zabiegi
- ✓ sprawdzić datę ostatniej miesiączki
- ✓ jeśli ma być cytologia, 2 doby przed wizytą nie przyjmować środków dopochwowych
- ✓ umyć się normalnie, jak co dzień
- ✓ ogolić się lub nie – obojętne!
- ✓ ubrać się zupełnie normalnie (chyba że wolisz sukienkę lub tunikę, jeśli nie będzie jednorazowych spódniczek)
- ✓ spakować dowód osobisty, notes i długopis, książkę lub słuchawki do poczekalni, chusteczki nawilżane
- ✓ wysikać się (chyba że będzie USG przez brzuch)
- ✓ postarać się pamiętać, że żadne objawy nie są wstydlive, a badanie trwa tylko chwilę

Jak wygląda wizyta ginekologiczna?

1. Wchodzisz do gabinetu, witasz się, siadasz przy biurku.
2. Rozmawiacie na temat Twojego zdrowia – to tak zwany wywiad lekarski.
3. Przygotowujesz się do badania – w specjalnej przestrzeni, gdzie nikt nie przeszkadza, rozbierasz się od pasa w dół lub od pasa w górę.
4. Kładziesz się na fotelu lub kozetce i masz kilkuminutowe badanie.
5. Wracasz się ubrać.
6. Znowu siadasz przy biurku, omawiacie wynik badania i dalsze kroki.
7. Upewniasz się, że wszystko rozumiesz i masz zapisane, żegnasz się i wychodzisz.
8. Jeśli potrzebujesz, skontaktuj się z kimś bliskim.



Fotel ginekologiczny

Został stworzony, żeby badanie było komfortowe i wygodne dla Ciebie i osoby, która Cię bada. Wejdz na niego, umieść nogi na wspornikach, zsuń pupę na sam brzeg i weź 3 spokojne, głębokie oddechy, by się rozluźnić.

Szukasz polecanego ginekologa, polecanej ginekolożki?

Wejdz na agaszuscik.com/lista

Rozdział 9

Czy można uniknąć infekcji intymnej i chorób ginekologicznych?

Kilka słów o unikaniu złych rzeczy...

Codziennie robimy, co możemy, by uniknąć niebezpieczeństw oraz nieprzyjemności. **Dzięki trzymaniu się kilku zasad, możemy znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo złapania czegoś lub zachorowania.** Nic nie da nam jednak stuprocentowej pewności...

Czy skoro więc i tak możesz na coś zachorować, warto w ogóle zawracać sobie głowę profilaktyką i zdrowymi nawykami? Wyobraź sobie trzy osoby: Kasię, Alex i Lidkę. Kasia i Alex żyją zdrowo, Lidka – nie. Tak się akurat stanie, że z nich trzech zachoruje... tylko Kasia. Oczywiście można parskać i fukać, wskazując na to, że Lidka ma gdzieś ryzyko, a nie zachorowała, a Kasia, mimo treningów i świetnej diety, jest chora. Zwracam jednak Twoją uwagę na Alex – to osoba, która mogła zachorować, ale nic takiego się nie stało, bo dobre nawyki zrobiły swoje. To możesz być Ty...

Pamiętasz rozdział o higienie i pielęgnacji? Tłumaczyłam w nim, że w kwestii bakterii, Twoje miejsca intymne to dwa światy: w pochwie dobre bakterie, których nie można niszczyć i nacierające z zewnątrz złe bakterie, które należy usuwać i dbać o to, by nie zaszkodziły tym dobrym. Prawie jak w kinie akcji, no nie? Zaburzenie tej równowagi może skutkować infekcją.

Infekcja to nie jedyny problem, który może mieć Twoja wulwa i połączone z nią narządy wewnętrzne. Istnieją choroby, z którymi nie poradzisz sobie samodzielnie, ba, o których możesz nawet nie wiedzieć, gdyż nie dają objawów, a mogą rozwijać się w ciele i być groźne w przyszłości.

Spróbujmy pomóc ciału uniknąć nieprzyjemności i niebezpieczeństw, stosując zdrowe nawyki:

- Kontakt z wulwą zawsze przeprowadzaj czystymi rękami.
- Stosuj odpowiednie zasady higieny i pielęgnacji (zerknij na Rozdział 3), myj wulwę dłońmi, a nie gąbką lub myjką, zwykle pełną bakterii.
- Noś przewiewne, bawełniane majtki. Syntetyków i stringów używaj sporadycznie lub wcale.
- Nie ubieraj zbyt często nieprzewiewnych legginsów, skórzanych spodni i spódniczek.
- Jeśli to możliwe, śpij z gołą pupą. Jeżeli musisz mieć coś na sobie, niech będą to luźne, przewiewne spodenki lub spodnie od piżamy.
- Nie noś na co dzień wkładek – to dla złych bakterii autostrada i plaża w jednym. Lepiej nosić świeżą bieliznę!
- Nie siadaj gołą pupą na kanapie, na której przed chwilą spał pies, czy na krześle, na które wchodzisz w butach (to szczególnie ważna rada na rano dla tych śpiących z gołym tyłeczkiem).
- Po pływaniu w morzu, jeziorze lub basenie jak najszybciej opłucz wulwę czystą wodą lub użyj specjalnej chusteczki i przebierz się w suche majtki.

- Gdy wycierasz się po zrobieniu kupy, wykonuj ruchy w stronę pleców. Nigdy nie dotykaj wulwy papierem, który dotykał odbytu.
- Nie przerywaj sikania – mocz wtedy cofa się, wprowadzając do cewki bakterie z zewnątrz.
- Podczas miesiączki regularnie zmieniaj artykuły menstruacyjne. Nie przesadzaj z metodami wewnętrznymi – jeśli w dzień nosisz kubeczek lub tampon, na noc załóż podpaskę.
- Przenigdy nie rób sobie irygacji.
- Dbaj o odporność, ruszaj się, jedz zdrowo, pij dużo wody, nie przesadzaj z mięsem, słodyczami i wszelkimi używkami.
- Nie stosuj podejrzanych metod medycyny alternatywnej: suplementów, diet, zabiegów.
- Nie zapominaj o profilaktyce psychologicznej – zastanów się, co i kto daje Ci zdrowe poczucie szczęścia, a co i kto Cię gasi? Co możesz z tym zrobić?
- Nie obrażaj się na swoje ciało, jeśli ma infekcję lub chorobę – ono naprawdę robi wszystko, co może, by być zdrowe!

A dodatkowo:

Jeśli możesz, zaszczep się przeciw wirusowi HPV.

Nie zapominaj o regularnych badaniach profilaktycznych (pisałam o nich na poprzedniej stronie). Co miesiąc przeprowadzaj samobadanie piersi: spokojnie, dokładnie, nie zapominając o pachach i tym, że 3 na 4 wykryte w ten sposób zmiany to nie rak.



Rozdział 10

Co to są mięśniaki, endometrioza, policystyczne jajniki i WNM?

W ostatnim rozdziale tego elementarza wyjaśnię pokrótce cztery częste dolegliwości. Warto znać ich ABC!

Mięśniaki

Macica zrobiona jest głównie z mięśni – pamiętasz? W warstwie mięśniowej mogą pojawić się łagodne (czyli niebędące rakiem) guzy: w środku mięśnia, bardziej od wewnątrz macicy lub bardziej od zewnątrz. To właśnie mięśniaki. Niektóre z nich są wtopione w mięsień, inne – połączone z nim czymś o wyglądzie szypułki truskawek, przez co mówimy, że są uszypułkowane. Niestety większość mięśniaków lubi występować grupowo (kilka naraz).

To częsta sprawa – co druga 45-letnia osoba z macicą ma mięśniaki. Guzki te często nie dają objawów, co jest kolejnym dowodem na to, jak ważne są regularne kontrole ginekologiczne. Czasem jednak pojawia się ból lub uczucie, jakby chciało Ci się siku lub kupę, choć Twoje ciało wcale nie ma takiej potrzeby. Mięśniaki mogą też robić bałagan w regularnym miesiączkowaniu.

Niestety mięśniaki lubią dynamicznie rosnąć, więc lepiej je usunąć – przy pomocy specjalnego leku lub operacyjnie. Jeśli dochodzi do zabiegu, przeprowadza się go przez pochwę lub małeńkie dziurki w brzuchu. Prawie nigdy nie ma potrzeby usuwania całej macicy.

Endometrioza

Wiesz już, że macicę od środka wyścięła błona śluzowa, zwana endometrium (tak, to ona łuszczy się co miesiąc – nazywamy to miesiączką). Z przyczyn, które wciąż są badane, u co dziesiątej osoby (lub nawet częściej) endometrium rośnie również poza macicą, na przykład na jajnikach czy jajowodach, moczowodzie, pęcherzu moczowym, jelitach lub nawet dalej. Miejsca, w których rośnie dodatkowa błona, nazywa się ogniskami endometriozy.

Osoby z endometriozą cierpią przy każdej miesiączce. Ból jest często naprawdę nieznosny, utrudniający normalne funkcjonowanie. Dolegliwości bólowe mogą pojawiać się też podczas stosunku płciowego, sikania lub robienia kupy. Jeśli to, co teraz czytasz, jest Ci dobrze znane, warto zapisać się na wizytę ginekologiczną i rozpocząć leczenie. Endometrioza to choroba, bardzo ważne jest więc, żebyśmy przestali powtarzać, że bolesne menstruacje to czyjaś „uroda”.

Leczenie endometriozy to zwykle albo specjalne leki, wywołujące rodzaj sztucznej menopauzy, a więc hamujące niekontrolowany rozwój endometrium, albo operacja, polegająca na wycięciu błony z miejsc, w których nie powinno jej być, albo jedno i drugie. Niestety usunięte endometrium często odrasta i operację po jakimś czasie trzeba powtórzyć. Na szczęście w dzisiejszych czasach taką operację można przeprowadzić laparoskopowo, działając bardzo dokładnie, a nie zostawiając prawie żadnych blizn.

Policystyczne jajniki

Jak już wiesz, w jajnikach znajduje się skończona liczba komórek jajowych, które w trakcie okresu płodności po kolei dojrzewają w specjalnych pęcherzykach. Całym procesem mądrze sterują hormony. Zespół policystycznych jajników, zwany też zespołem wielotorbielowatych jajników lub PCOS (po angielsku polycystic ovary syndrome), polega na tym, że hormony tworzą się w złych proporcjach – jakby ktoś pomylił ilości składników, podane w przepisie na ciasto. W rezultacie jednocześnie powstaje wiele pęcherzyków, które umierając, niszczą komórki jajowe wewnątrz nich.

Poza tym, z powodu zaburzeń hormonalnych, nabywa się widocznych cech, charakterystycznych dla organizmów męskich: nadmierne owłosienie, przetłuszczanie skóry, zmiana sylwetki. Te cechy oraz zaburzenia miesiączkowania i silne zespoły napięcia przedmiesiączkowego to główne objawy PCOS. Szacuje się, że choruje na to co piąta osoba z jajnikami.

Leczenie zespołu policystycznych jajników to zwykle tykanie specjalnych tabletek, które pomagają odzyskać równowagę hormonalną. Ważna jest też dieta – ograniczenie ilości spożywanych cukrów pomaga i w profilaktyce, i w leczeniu PCOS.


WNM

Ten tajemniczy skrót to wysiłkowe nietrzymanie moczu, czyli dolegliwość, polegająca na popuszczaniu siku wtedy, gdy napniemy mięśnie na dole brzucha. Najczęściej dochodzi do tego podczas sportu, wybuchu śmiechu, kaszlu lub podnoszenia czegoś ciężkiego. Każdej osobie zdarzyło się choć raz w życiu popuścić mocz. Jeśli jednak zdarza się to regularnie i przeszkadza, warto coś z tym zrobić. Proszę, przestańmy mówić, że z nietrzymaniem moczu trzeba żyć, że to norma po ciąży, że wkładki załatwią sprawę! To można leczyć!

W zależności od przyczyny i zaawansowania nietrzymania moczu, pomoże seria ćwiczeń lub zabieg operacyjny. Ćwiczeniami zajmuje się fizjoterapeutka uroginekologiczna, a operacjami – ginekolog lub ginekolożka o doświadczeniu i wiedzy z zakresu uroginekologii. Możesz pójść do kogokolwiek z tych osób – najwyżej po rozpoznaniu fizjoterapeutka odeśle Cię do lekarza lub lekarki, albo odwrotnie.

Prawie połowa osób z żeńskimi genitaliami doświadcza w swoim życiu nietrzymania moczu, a 10% z nich ma ten problem jeszcze przed czterdziestką. Niestety z powodu wstydu i przeświadczenia, że to nieuniknione, tylko co piąta osoba zgłasza to w gabinecie ginekologicznym. Jeśli usłyszysz, że nic nie da się z tym zrobić, idź gdzie indziej!



Zasługujesz na profesjonalną,
nowoczesną, empatyczną opiekę
ginekologiczną – tak,  Ty

#WIEDZAINTYMNA 

**E-book powstał
we współpracy:**

z Agą Szuścik

oraz



SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS

