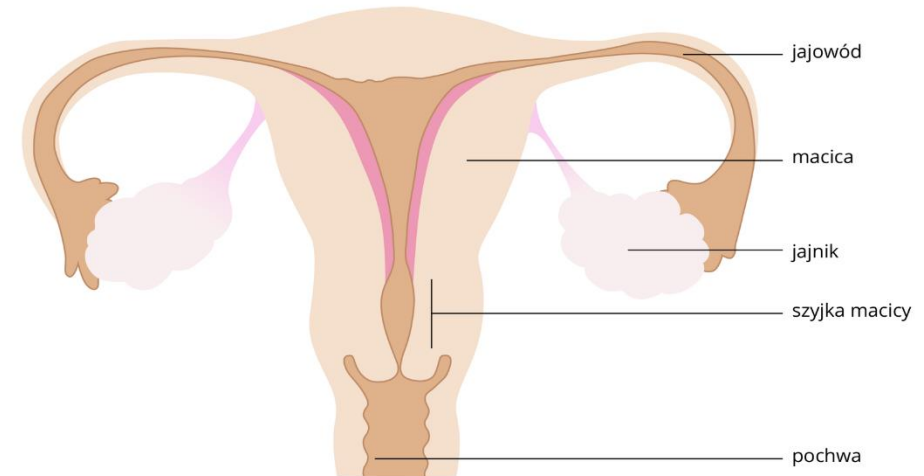
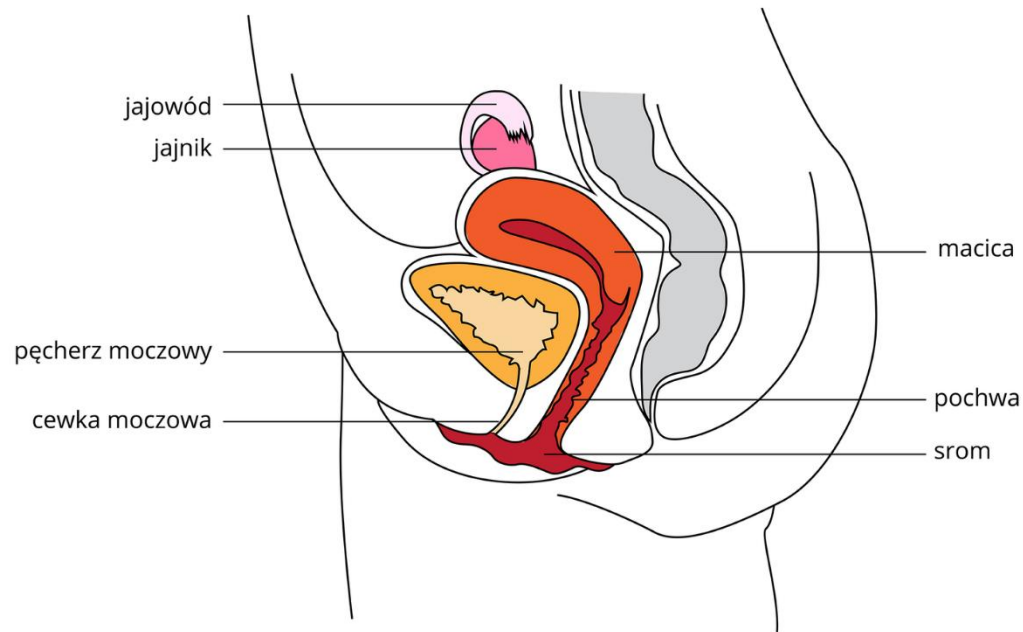


Moje ciało



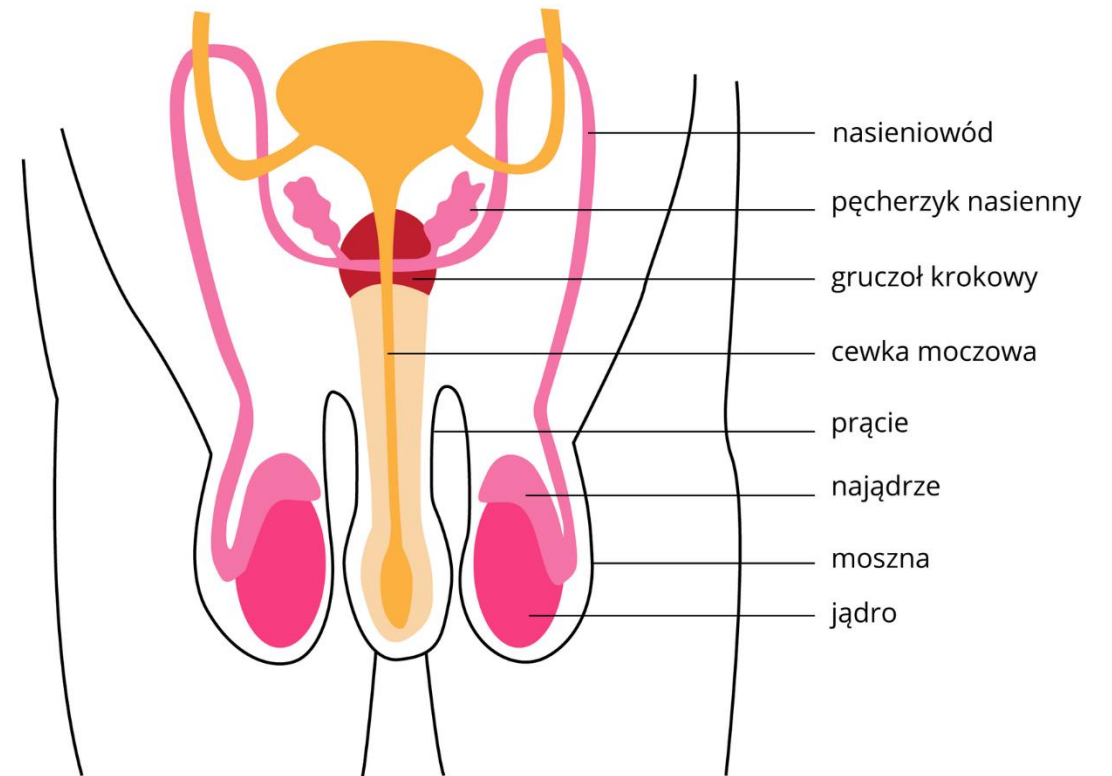
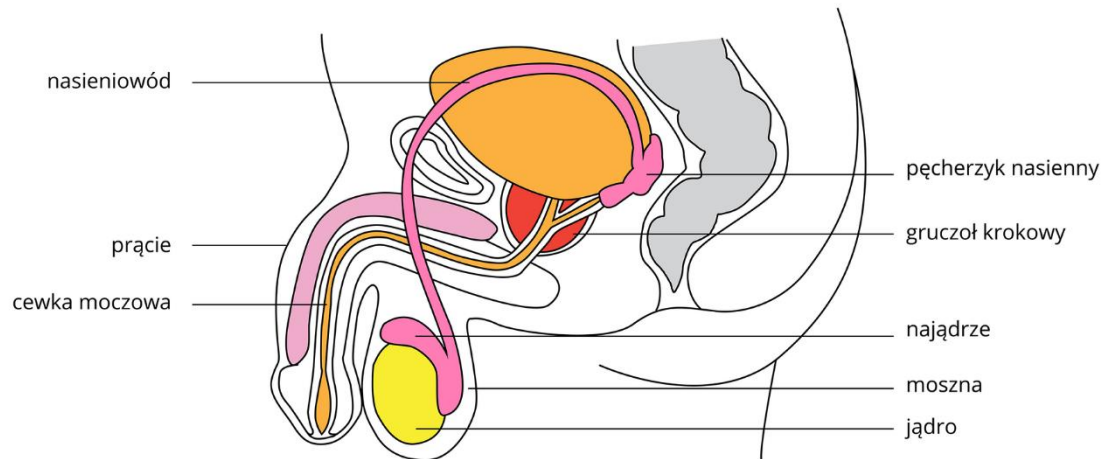
Budowa żeńskiego układu rozrodczego

W narządach wewnętrznych odbywa się produkcja komórek rozrodczych i ich transport, a także rozwój płodu. Zewnętrzne narządy płciowe biorą udział w przekazywaniu komórek rozrodczych.



Budowa męskiego układu rozrodczego

Męski układ rozrodczy odpowiada za wytworzenie plemników i męskich hormonów płciowych oraz wprowadzenie męskich komórek rozrodczych do żeńskich dróg rodnych.



Cykl miesięczkowy, zwany też menstruacyjnym powtarza się średnio co 28 dni. Pierwszy dzień cyklu to początek krwawienia (menstruacji), która trwa od jednego do sześciu dni. Miesiączka polega na wydalaniu z organizmu złuszczonej błony śluzowej macicy wraz z niewielką ilością krwi, czemu towarzyszy skurcze mięśni macicy, co może być odczuwane jako ból w podbrzuszu. W tym samym czasie rozpoczyna się dojrzewanie pęcherzyka jajnikowego. W dalszej fazie cyklu macica przygotowuje się na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej. W jajniku odbywa się wzrost pęcherzyka jajnikowego i dojrzewanie komórki jajowej. Dalej następuje uwolnienie komórki rozrodczej. Proces uwalniania dojrzałej komórki jajowej z pęcherzyka jajnikowego nosi nazwę owulacji (jajeczkowania). Pęknięty pęcherzyk jajnikowy przekształca się w ciałko żółte. Rozpoczyna się najdłuższa faza cyklu – poowulacyjna, która trwa ok. 14 dni i stanowi okres niepłodności kobiety. Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, ciałko żółte zanika, błona śluzowa macicy zaczyna się złuszczać i rozpoczyna się krwawienie miesięczne.



ESTROGEN

PROGESTERON

FSH

Bóle miesiączkowe

Sposoby na złagodzenie bólu:

- **Odpoczynek i zmniejszenie poziomu stresu-** jeżeli tylko masz taką możliwość, czas miesiączki wykorzystaj na odpoczynek. W rozluźnieniu mogą pomóc kąpiele i ciepłe okłady na brzuch i dolny odcinek pleców. Warto też rozważyć obniżenie poziomu stresu jeszcze przed miesiączką. Pomocne mogą się okazać łagodne formy ruchu, takie jak spacer czy joga.
- **Dieta podczas okresu-** przed okresem, warto ograniczyć spożycie soli, cukru, a także kawy i czarnej herbaty, bo zwiększają ryzyko wystąpienia bolesnych miesiączek.
- **Zioła na ból brzucha-** napary z rumianku i liści malin.
- **Leki** – przeciwbólowe; warto przed zastosowaniem skorzystać z rady mamy, babci lub starszej siostry; nie warto nadmiernie faszerować się chemią.

Higiena w czasie miesiączki

- noś odpowiednią bieliznę (również poza miesiączką)
- często myj okolice intymne (zewnątrzne narządy płciowe!)
- często zmieniaj podpaski, wkładki higieniczne, tampony (w przypadku decyzji o stosowaniu tamponów pamiętaj, żeby zmieniać je częściej niż co sześć godzin ze względu na ryzyko wystąpienia Zespołu Wstrząsu Toksycznego (TSS))
- jeśli interesujesz się ekologią spróbuj ekologicznych podpasek (www.miesiaczka.com) lub [kubeczka menstruacyjnego](#)

porozmawiajmymamo.pl



Bez względu na to, czy pasujesz do kanonów obowiązującej mody, naucz się akceptować swoje ciało, swój wygląd. Pokochaj samą siebie. Jeśli patrzysz do lustra i nie podoba Ci się ten ktoś po drugiej stronie, obmyśl plan działania:

- ✓ pokonanie pryszczu,
- ✓ wizyta u fryzjera,
- ✓ uprawianie sportu.

