



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-I-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните хапчета предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- СТАНЕТЕ РОДИТЕЛИ -

ЦИКЪЛ



Цикълът е съвкупност от сложни биологични процеси, които протичат ежемесечно и засягат най-вече яйчниците и матката. Целта на тези процеси е да създадат благоприятни условия за успешно зачеване и да подготвят тялото на жената за евентуална бременност. Редовната менструация продължава 28 дни, но продължителността може да варира от жена на жена. Има само няколко дни (овулация), когато една жена може да забременее, така че сексът в тези дни е много важен, особено ако се опитвате да имате бебе.



Шансовете за забременяване по време на цикъла са много ниски. Въпреки това е възможно да забременеете, ако правите секс без контрацепция.

В случаите, когато искате или не искате бебе, следенето на цикъла ви е от съществено значение!

Говорете с вашия лекар и не забравяйте да правите годишни прегледи при гинеколог.

Някои жени имат редовен цикъл, докато други изпитват вариации. Проследяването на цикъла с приложение може да помогне да разберете по-добре тялото си. Леките до умерени спазми са нормални, но ако болката е силна или нарушава ежедневието ви, говорете с лекар. Случват се промени в настроението – Бъдете добри със себе си. Хормоналните промени могат да причинят промени в настроението, раздразнителност или тъга. Грижете се за себе си: спете достатъчно, яжте питателна храна и се занимавайте с дейности, които ви отпускат. Ако почувствате екстремни промени в настроението, тревожност или депресия, не се колебайте да потърсите професионална подкрепа. Ако менструацията ви е изключително обилна, нередовна или причинява непоносима болка, важно е да посетите лекар. Цветът на менструалната кръв може да се промени поради стрес, диета или хормонални промени. Ярко червено: Прясна кръв, често срещана в началото на вашия цикъл. Това е нормално. Тъмночервено или кафяво: по-стара кръв, обикновено се наблюдава в началото или в края на вашия цикъл. Това е нормално. Черно: Стара кръв, на която отнема повече време, за да напусне матката. Може да е нормално, но ако се появи с лоша миризма или дискомфорт, консултирайте се с лекар. Розово: Може да се появи поради лек поток или смесване с цервикална течност. Ако се случва често, това може да сигнализира за ниски нива на естроген. Говорете с лекар, ако го забелязвате редовно. Оранжево или сиво: Това може да е признак на инфекция. Ако забележите неприятна миризма, сърбеж или дискомфорт, незабавно посетете лекар. Ако цветът е необичаен за вас, продължава няколко цикъла или идва с болка, силно кървене или странен секрет, важно е да посетите лекар!

Синдромът на токсичен шок (TSS) е сериозна бактериална инфекция, която може да бъде свързана с употребата на вътрешни менструални продукти като тампони и менструални чашки. Използването на външни абсорбенти (подложки или периодично бельо) може да помогне за намаляване на риска. Тампоните и менструалните чашки стоят вътре в тялото, създавайки топла, влажна среда, където бактериите могат да се размножават.

