

A 4 ÉVSZAK HERCEGNŐJE



Készüljetek együtt az első menstruációra!

ÖSSZEFOGLALÓ SZÜLŐKNEK



anya-lanya.hu

ISTEN HOZOTT!

Szeretettel üdvözlünk

"A 4 ÉVSZAK
HERCEGNŐJE"

anya-lánya
workshopon 



Szívből örülünk, hogy a "4 évszak hercegnője" mellett döntöttél! Ezzel az egyedülálló workshopkal hatalmas lépést tehetsz azért, hogy a lányod nagyobb önbizalommal élje meg a nagylánnyá válást, értse a teste működését és pozitívan viszonyulhasson akár a menstruációhoz is.

A videókat azzal a céllal készítettük, hogy együtt nézzétek meg. Ez nagyon fontos ahhoz, hogy megerősítse köztetek a bizalmat a testről, szexualitásról való beszélgetéshez. Történhet ez akár egy ültőben, vagy akár külön-külön is megnézhetitek az egyes részeket. És persze érdemes lehet akár többször is végignézni egy-egy részt, hogy könnyebben megmaradjanak az információk.

Időnként kérni fogjuk, hogy állítsátok meg, és beszéljétek meg egy feltett kérdést, vagy az éppen aktuális témát. Éppen ezért valamivel több időt tervezetek be rá, mint a videók feltüntetett hossza.

A lányodnak szóló munkafüzet akár egy-egy rész után, lépésenként is kitölthető. De használható az összes videó megnézése után a hallottak átfogó összefoglalására is. Ebben a szülői összefoglalóban pedig megtalálod a videókból a legfontosabb információkat.



anya-lanya.hu

M.dr.DULÁCSKA CSILLA vagyok,
mentálhigiénés szakember,
cikluskövetés-oktató, 4 gyerekes anya.

15 éve foglalkozom
anyákkal és lányokkal:

- ✿ segítem a lányokat, hogy értsék és szeressék a testüket, a termékenységüket és még a menstruációjukat is
- ✿ segítem az anyákat a szexuális nevelésben és a hosszú távon is jó anya-lánya kapcsolatban



RÓLUNK: ANYA ÉS LÁNYA

A WORKSHOP MEGALKOTÓI



MARTOS JULI vagyok,
pszichológus és illusztrátor.

Fő célom, hogy a kamaszkor bizonytalanságait átélő fiatal lányokat:

- ✿ ráébrezzem a saját különlegességükre,
- ✿ és arra, hogy mekkora szükség van rájuk ebben a világban!

Itt találsz meg:

margaretalany.hu

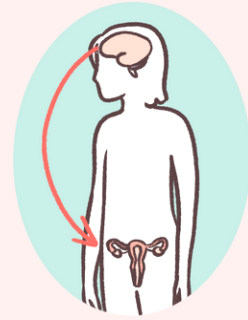
<https://www.instagram.com/margaretalany>



anya-lanya.hu

ÍGY KEZDŐDIK: SERDÜLŐKORI VÁLTOZÁSOK

MEGINDUL A KOMMUNIKÁCIÓ
AZ AGY ÉS A PETEFÉSZKEK KÖZÖTT
A HORMONOKON KERESZTÜL
→ **ELKEZDŐDNEK A TESTI VÁLTOZÁSOK**



JELLEMZŐ SORREND:

- * Megindul a mellfejlődés (~ 2 évvel az első vérzés előtt)
- * Első szőrszálak a szeméremdombon (~ 2 évvel az első vérzés előtt)
- * Gyors növekedés (~ 6 hónappal az első vérzés előtt)
- * Kiszélesedik a csípő (bizonyos testzsírszázalék szükséges)
- * Pattanások (1-2 évvel az első vérzés előtt)
- * Izzadás, testszag (1-2 évvel az első vérzés előtt)
- * Méhnyaknyák (6-24 hónappal az első vérzés előtt)
- * Első menstruáció (9-16 éves kor között)



A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS ÉS A HORMONOK



FSH hormon = tavasztündérek

Felébreszti a petesejteket és egyiküket "meghívja a palotába".



ÖSZTROGÉN = udvarhölgyek

Méhnyaknyákot termel és megvastagítja a méhnyálkahártyáját - "előkészíti a vendégszobát".



LH hormon = postagalamb

Hatására kiszabadul a petesejt (= ovuláció) - "üzenetet hoz, hogy ideje indulni a palotába".



PROGESZTERON = főudvarhölgy

Fenntartja a megvastagodott méhnyálkahártyát - "gondoskodik a kényelemről a vendégszobában".

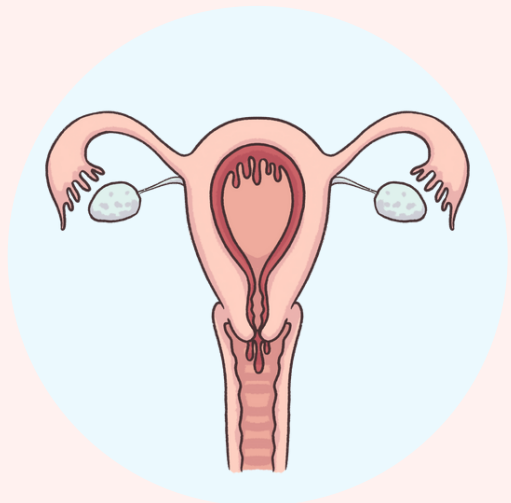


PETESEJT

A ciklus legfontosabb főszereplője:
a rendszeres ovuláció szükséges az egészséghez!
Kamaszkorban kb. 400 ezer db van belőle.

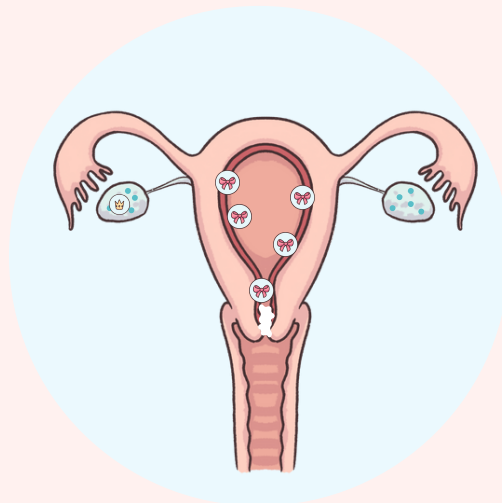


A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS SZAKASZAI



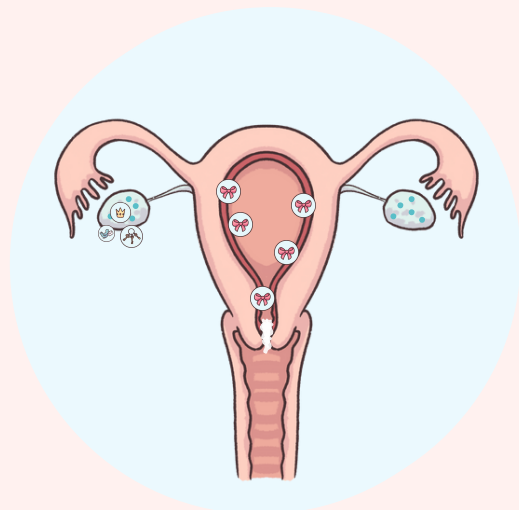
MENSTRUÁCIÓ

Fogamzás hiányában a méhnyálkahártya legfelső rétege leválk, és vérzés kíséretében 3-7 nap alatt távozik.



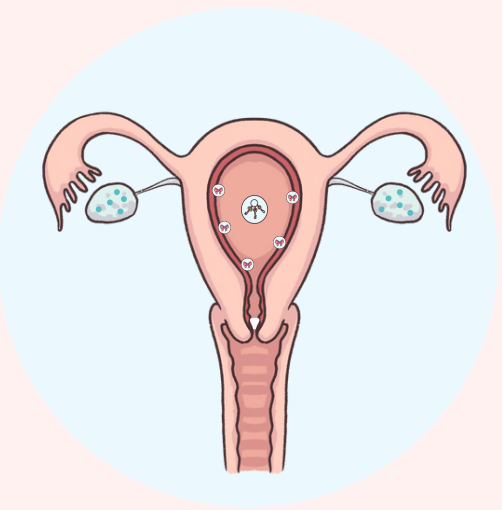
PETEÉRÉSI FÁZIS

A petesejt fejlődni kezd. Az ösztrogén megvastagítja a méhnyálkahártyát és méhnyaknyágot termel a méhnyakban.



OVULÁCIÓ

A megemelkedő LH hormon szint hatására a petesejt kiszabadul. A visszamaradó védőburokból kialakul a sárgatest.



LUTEÁLIS FÁZIS

A sárgatest progeszteront termel, ami fenntartja a megvastagodott méhnyálkahártyát 10-16 napon keresztül.



A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS 4 ÉVSZAKA



MENSTRUÁCIÓ: TÉL

Ilyenkor inkább befelé fordulásra, töltődésre, pihenésre vágyunk, alacsonyabb az energiaszintünk.



PETEÉRÉSI FÁZIS: TAVASZ

Egyre nő az energiaszintünk, önbizalmunk, kreativitásunk. Több kockázatot vállalunk.



OVULÁCIÓ: NYÁR

Magabiztosak vagyunk. Élesebben érzékelünk, kapcsolódásra vágyunk, bírjuk az intenzív terhelést.



LUTEÁLIS FÁZIS: ŐSZ

Lassan csökken az energiaszint, kezdünk visszahúzódásra vágni. Hangulat-ingadozás, PMS tünetek, rendrakási késztetés jelentkezhethet.



ELŐKÉSZÜLET: MENSTRUÁCIÓS FELSZERELÉS

GOLYÓS ILLÓOLAJ

A muskotályzsálya illóolaj vagy menstruációs illóolaj-keverék jól jöhet hasfájásnál.



BETÉTEK

A lányok először legkönnyebben az eldobható vagy mosható betétekkel boldogulnak.



NESZESSZER
Vegyetek egy kis neszert vagy szütyőt. Akár egy tolltartó is megfelelhet.



PÓTBUGYI

Tegyetek bele egy sima vagy menstruációs bugyit, minden eshetőségre készen.



APRÓSÁGOK

Jöhet bele egy kis csokoládé, nedves törölkendő, menstruációs melegítő párna.



Állítsatok össze a lányodnak egy menstruációs neszesszert a legfontosabb kellékekkel, ami mindig nála lehet az iskolatáskájában / edzésen / kiránduláson / ottalváson. Ez nagyban hozzájárulhat majd a biztonságérzetéhez.



FONTOS TIPP:

AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓ MEGÜNNEPLÉSE

Miért fontos, hogy jó élmény legyen az első vérzés?



- A kutatások szerint a menstruációhoz való érzelmi viszonyunk összefügg azzal, hogyan éljük meg annak idején az első vérzésünket.
- Egy lány első vérzésével kapcsolatos élményei befolyással vannak a testképére, a szégyenérzetére, a sexualitással kapcsolatban hozott döntéseire, akár az első szexuális élmény minőségére, a szülésére is.
- A menstruációhoz való viszonyunk befolyásolja a lelki jóllétünket, az érzelmi stabilitásunkat, a menstruációhoz kapcsolódó tünetek mennyiségét és a fájdalom erősségét is.

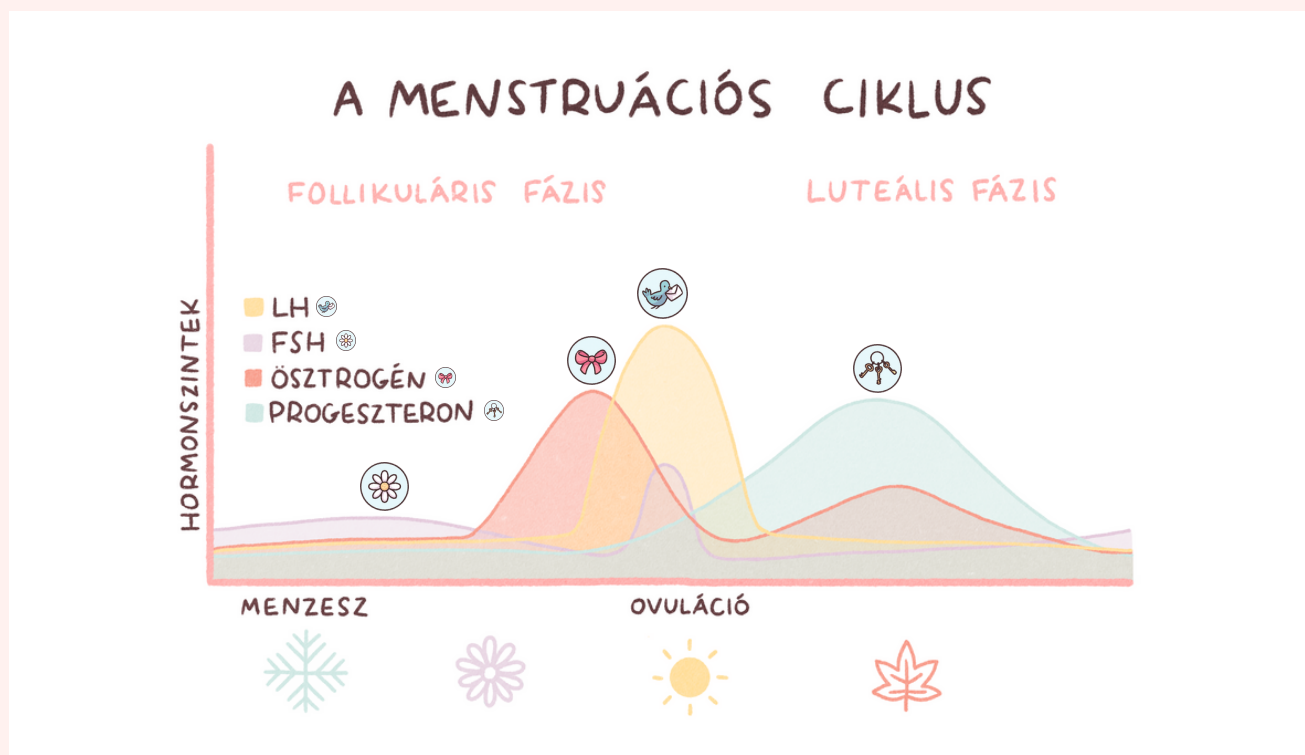
Mit tehetsz érte?



- Anyaként kiemelkedő szereped lehet abban, hogy a lányodnak inkább pozitív élmény legyen ez a fontos esemény.
- Az élmény minőségét elsősorban az előzetes ismeretek és az anyai támogatás befolyásolja.
- A megemlékezéssel, az „átmenet rítusával” teret adhattok annak, hogy a lányodnak ne csak a testében, hanem a lelkében is végbe mehessen a változás.
- Minden lány, minden anya-lánya kapcsolat, minden család más. Keressétek meg azt a formát, ami a számotokra, a lányod számára a legjobban megfelel.



A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS ÉS A HORMONSZINTEK



A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS KÖRFORGÁSA

"A menstruációs ciklus az „ötödik életjel”, mivel ugyanolyan súlyú információkat ad a női test működéséről, mint a szívritmus, a testhőmérséklet, a vérnyomás és a légzés." (Amerikai Nőgyógyászati Kollégium).

A női ciklus szabályozásában nemcsak ez a négy, hanem több mint egy tucat hormon játszik szerepet. Éppen ezért a rendszeresen megtörténő ovuláció az egészség jele, hiszen a hormonok egyensúlya szükséges hozzá.

Az első menstruáció utáni években még éretlen az agy és a petefészkek hormonjai közti kommunikáció. Emiatt rendszertelenebb lehet a menstruáció és akár gyakoribbak lehetnek az anovulációs ciklusok.



SZAKMAI AJÁNLÁS: CIKLUSKÖVETÉS

Az Amerikai Nőgyógyászati Kollégium azt javasolja, hogy a kamasz lányok kövessék nyomon a ciklusukat.

MIÉRT FONTOS A CIKLUSKÖVETÉS?

1

A cikluskövetés segítségével egy kamasz lány is pontosan tudhatja, mi is történik éppen a testében. A kirajzolódó ciklusmintázatokból sokkal hamarabb észrevehetőek az esetlegesen fellépő hormonális problémák.

2

A ciklus megfigyelésével sokkal pontosabban tudatában lehetnek, mikor fog megjönni a következő menzeszük: körülbelül két héttel az ovuláció után. Az ovuláció időpontját jó közelítéssel jelzi a termékeny nyák csúcspontja.

3

A ciklusmintázatok segítségével felfedezhetik, milyen hatással vannak a hormonális változások a hangulatukra és az érzelmeikre. Ez a tudatosság pedig lehetővé teszi, hogy "náluk legyen a kontroll", ne legyenek annyira kiszolgáltatva a hormonális változásoknak.

4

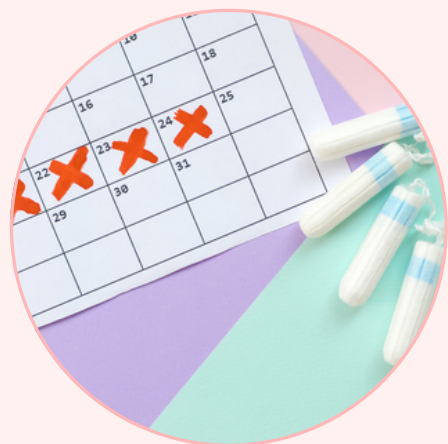
A ciklusuk megfigyelése, a testtudatosság segíti a kamasz lányokat, hogy jobban értsék és értékeljék a testüket. Ez hozzájárul a pozitívabb énkép és testkép kialakulásához - ezáltal erősíti a mentális egészséget is.

5

A ciklus megfigyelése, a termékenységtudat kialakulása segít az első menstruációval beköszönő termékenység integrálásában is. Ez a szexuális fejlődés fontos része. Hatással lehet akár a szexualitással kapcsolatban hozott döntésekre is.



EGYSZERŰEN MEGFIGYELHETŐK: A CIKLUST KÍSÉRŐ JELEK



VÉRZÉS

A menstruáció hossza, jellege, erőssége, fájdalom - ez mind fontos visszajelzést ad az előző ciklus hormonális történéseiről. Érdemes feljegyezni a naponta elhasznált betétek, tamponok számát is., illetve bármilyen egyéb pecsételést, vérzést.



MÉHNYAKNYÁK

Mosdóhasználat során megfigyelhető törlés után a WC-papíron. A menstruációt követő száraz napok után sűrű, fehéres, ragacsos, krémes. Az ovuláció közeledtével egyre átlátszóbb, nyújthatóbb, síkos érzést kelt - utána pedig hirtelen eltűnik.



EGYÉB TESTI-LELKI TÜNETEK

Érdemes feljegyezni a ciklus során fellépő egyéb testi (hasfájás, fejfájás, puffadás, pattanások stb.) és érzelmi (energikusság, rosszkedv, hangulatingadozás stb.) tüneteket is. Ezek jellege, erőssége visszajelzést ad a hormonális egyensúlyról.



AZ ELSŐ ÉVEK CIKLUSAI: FONTOS TUDNIVALÓK I.



MI A NORMÁLIS?

- 10-80 ml vér egy menstruáció során (egy normál betét ~ 5 ml)
- a menstruáció hossza 3-7 nap
- a ciklushossz általában 21-45 nap között van
- 2 év alatt a lányok nagyobb részénél rendszeresebb lesz a ciklus (21-35 nap)
- a menstruáció színe piros / sötétvörös / barna
- állaga folyékony (esetleg körömnyi, kocsonyás jellegű darabkákkal)
- közepes / gyenge görcsök, hangulatváltozások, enerváltság, mellérzékenység, fejfájás
- méhnyaknyák: semleges szagú



MI BEFOLYÁSOLJA A HORMONÁLIS EGYENSÚLYT ?

- **étkezés:** az egészséges tápanyagok a hormonok építőkövei
- **testsúly:** a túl alacsony / túl magas testsúly is befolyással van a hormonháztartásra
- **hidratáltság** megfelelő szintje / hiánya
- **testmozgás:** a mozgás hiánya és a túlerőltetés egyaránt visszahat a hormonális egyensúlyra
- **megfelelő alvás:** a reproduktív hormonok leginkább alvás alatt termelődnek (a kamaszoknak legalább 8 óra alvásra van szükségük!)
- **stressz:** megakadályozhatja az ovulációt
- **dohányzás, alkohol, kábítószer:** káros hatással vannak a hormonális egyensúlyra



AZ ELSŐ ÉVEK CIKLUSAI: FONTOS TUDNIVALÓK II.



MIKOR ÉRDEMES ORVOSHOZ FORDULNI?

- ha a vérzés nagyon erős, (> 80 ml, betétcsere 1-2 óránként) vagy gyakori pecsételés
- a vérzés hossza < 3 nap, vagy > 8 nap
- a ciklushossz < 21 nap, vagy a vérzés 3 hónapnál hosszabban kimarad
- nem jön meg az első vérzés 16 éves korig
- a vérzés szürke / fekete / végig halványrózsaszín
- nagyobb darabok vannak a vérben
- a mindennapi életet akadályozó erős görcsök, testi tünetek / érzelmi tünetek
- 2 év után több egymás utáni ciklus / egy év során 3 vagy több ciklus eltér a szokásos mintázattól



SZEMPONTOK AZ ORVOSVÁLASZTÁSHOZ

- a jó orvos alaposan utánajár a ciklussal kapcsolatos probléma gyökerének, nemcsak felír egy fogamzásgátló tablettát
- serdülőkorban nagy szükség van a test saját női hormonjaira a csont- és agyfejlődéshez
- a fogamzásgátló tablettában szintetikus hormonok vannak, amelyeknek nincs meg az a hatása, mint a saját női hormonoknak
- nem rendszerezi, hanem felfüggeszti a saját menstruációs ciklust
- a helyreállító szemléletben képzett orvosok számára a ciklustáblázat fontos diagnosztikai eszköz: cikluskovetes.hu/oktatok-orvosok/



A LÁNYODNAK ÉS NEKED: AJÁNLOTT KÖNYVEK



1 MENSTRUPÉDIA

Dr.Farkas Eszter nőgyógyász fordította le angolról és adta ki. 9-12 éves lányoknak szóló képregény. Témája a serdülőkor és a menstruáció, amit három lány történetén keresztül mutat be. Könnyed és gyakorlatias.



2 AZ ÉN TESTEM

Hoppál Bori testtudatoktató válaszol tini lányok kérdéseire a női test működésével kapcsolatban. Mindezt nagyon kedves és természetes stílusban – igazi beszélgetőkönyv.



3 ÉLŐ ADÁS A TESTEMBŐL

Dr.Elisabeth Raith-Paula, a Ciklus-show megalkotója írta. Hiánypótló könyv, a legátfogóbb olvasmány a lányok számára a női ciklus, menstruáció, termékenység témájában. Nagyon alapos, ugyanakkor könnyen olvasható és élvezetes.



4 TERMÉSZETES ÉS BIZTONSÁGOS

Német orvosok által írt alapkönyv a termékenység-tudatosságról. Bemutatja a hatalmas kutatási háttérrel kifejlesztett, tüneti-hőmérőzéses Sensiplan módszert. Külön munkafüzet segíti a módszer elsajátítását.



MINDENT A MENSTRUÁCIÓRÓL: TOVÁBBI HASZNOS CIKKEK I.

[HTTPS://ANYA-LANYA.HU/ELSO-MENSTRUACIO-GYIK/](https://anya-lanya.hu/ELSO-MENSTRUACIO-GYIK/)

ELSŐ MENSTRUÁCIÓ: GYAKORI KÉRDÉSEK. Sok elbizonytalanító kérdés fel szokott merülni bennünk, amikor alsós kislányunk serdülni kezd. Összegyűjtöttük a válaszokat az első menstruációval kapcsolatos, leggyakrabban felmerülő kérdésekre.

[HTTPS://ANYA-LANYA.HU/MENSTRUACIO-ALDAS-VAGY-ATOK/](https://anya-lanya.hu/MENSTRUACIO-ALDAS-VAGY-ATOK/)

A lányod körülbelül 6 évet fog menstruációval tölteni. Nem mindegy, hogyan fogja ezt megélni ezt az időt. Ehhez érdemes átgondold, akár újragondold, milyen is a saját kapcsolatod a menstruációval, a ciklusoddal, a termékenységeddel.

[HTTPS://ANYA-LANYA.HU/MITOL-FELNEK-LEGJOBBAN-A-LANYOK-AZ-ELSO-MENSTRUACIO-ELOTT/](https://anya-lanya.hu/MITOL-FELNEK-LEGJOBBAN-A-LANYOK-AZ-ELSO-MENSTRUACIO-ELOTT/)

Az elmúlt években több mint 1500 lánnyal beszélgettem az első menstruációról a rengeteg Ciklus-show foglalkozás alatt. Ezekből a tapasztalatokból merítve összeszedtem, milyen kérdések nyomasztják legjobban az első menstruáció előtt álló lányokat.

[HTTPS://ANYA-LANYA.HU/MENSTRUACIO-AZ-ISKOLABAN/](https://anya-lanya.hu/MENSTRUACIO-AZ-ISKOLABAN/)

A lányoknak sokszor komoly szorongást tud okozni az „először menstruálni az iskolában” helyzet. Éppen ezért érdemes külön beszélgetned vele arról, mitől is tart ezzel kapcsolatban és kidolgoznotok egy olyan „akciótervet”, ami biztonságot jelent a számára.



MINDENT A MENSTRUÁCIÓRÓL: TOVÁBBI HASZNOS CIKKEK II.

[HTTPS://ANYA-LANYA.HU/7-TIPP-MIT-TEHETSZ-HA-A-LANYOD-UTALJA-A-MENSTRUACIOJAT/](https://anya-lanya.hu/7-tipp-mit-tehetsz-ha-a-lanyod-utalja-a-menstruaciojat/)

Akármilyen jól felkészítetted a lányodat, mégis előfordulhat, hogy küszködik a menstruációjával, vagy éppen utálja. Szerencsére sokat tehetsz azért, hogy oldódjanak a nehéz érzései. Gyakorlati tippeket adunk, hogyan segítheted lassanként elfogadnia a testét.

[HTTPS://ANYA-LANYA.HU/CIKLUS-SHOW/](https://anya-lanya.hu/ciklus-show/)

A Ciklus-show egy kiskamasz lányoknak szóló, drámapedagógiai jellegű felvilágosító foglalkozás. Az ötórás program során a lányok egy fantáziadús dramatikus játékon keresztül érthetik meg a bennük zajló csodálatos történéseket, és megtanulnak pozitívan viszonyulni a saját testük működéséhez.

[HTTPS://ANYA-LANYA.HU/TERMEKENYSEGTUDAT-KAMASZ-LANYOKNAK/](https://anya-lanya.hu/termekenysegtudat-kamasz-lanyoknak/)

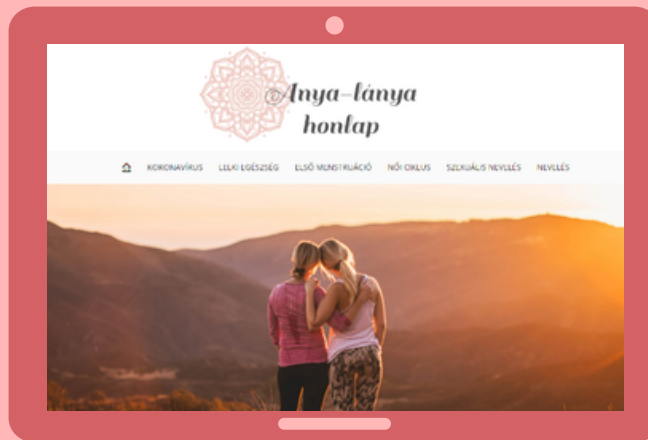
Az Amerikai Szülészeti és Nőgyógyászati Kollégium a menstruációs ciklust már több éve az „ötödik életjelnek” deklarálta, mivel fontos visszajelzést ad a női egészségről. Miért javasolja a cikluskövetést a kamasz lányoknak, és milyen előnyökkel jár már serdülőkorban elkezdni?

[HTTPS://FUNKCIONALISORVOSLAS.HU/](https://funktionalisorvoslas.hu/)

Szeretnél nőként átfogóbb tudást szerezni a tested működéséről? Dr.Varga Zsuzsa orvos, a Funkcionális Orvoslás Nőknek alapítója segít benne, hogy újragondolhasd a testedhez, a ciklusodhoz, a hormonokhoz, a reproduktív egészségedhez fűződő viszonyodat.



Reméljük,
"A 4 évszak hercegnője" anyagai segítségével
immár magabiztosabban készültök
a lányod első menstruációjára
és könnyebbé vált róla a beszélgetés.



Ha szeretnél további támogatást
az elkövetkező évekre,
IRATKOZZ FEL HÍRLEVELÜNKRE
az anya-lanya.hu-n!

KÖSZÖNJÜK,
HOGY VELÜNK TARTOTTATOK!

M.dr.DULÁCSKA CSILLA & MARTOS JULI



anya-lanya.hu