



Έμμηνος ρύση: Καλωσόρισες στην ομάδα!

Κάποια στιγμή θα έρθει η ώρα. Θα αδιαθετήσεις για πρώτη φορά ή αλλιώς θα έρθει η πρώτη περίοδος, η εμμηνόρροια. Συνήθως συμβαίνει ένα χρόνο μετά την εμφάνιση του λευκού εκκρίματος στο εσώρουχό σου. Τώρα τα υγρά θα είναι αρχικά καφέ-κόκκινα. Συνήθως χρειάζονται κάποιες ώρες μέχρι να αρχίσει να ρέει το αίμα.

Έχεις λοιπόν χρόνο να βάλεις σερβιέτα. Τα ταμπόν απορροφούν το αίμα απευθείας μέσα από το σώμα.

Είναι πολύ σημαντικό να τα αλλάζεις τακτικά.

Για πολλά κορίτσια, η πρώτη περίοδος είναι μια σημαντική στιγμή. Άλλα τρομάζουν στη θέα του αίματος. Μερικά είναι πάλι περήφανα: Μόλις έκαναν ένα βήμα προς την ενηλικίωση.

Στην ουσία η περίοδος φανερώνει κυρίως ένα πράγμα. Από εδώ και πέρα μπορείς να κάνεις παιδιά.

Στο σώμα ωριμάζει κάθε μήνα ένα ωάριο.

Στο σεξ μπορεί να γονιμοποιηθεί με το σπέρμα και να μείνεις έγκυος. Το γονιμοποιημένο ωάριο μεταφέρεται στη μήτρα που έχει σχηματίσει ένα βλεννογόνο υμένα, το ενδομήτριο.



Εκεί εμφυτεύεται το ωάριο, το οποίο μετατρέπεται σε έμβρυο και στη συνέχεια σε μωρό.

Συνήθως βέβαια δεν συμβαίνει αυτό. Το ωάριο δεν γονιμοποιείται και ο σχηματισμένος βλεννογόνος είναι περιττός.

Έτσι λοιπόν αποσυντίθεται και προκαλεί αιμορραγία. Αίμα ρέει από τον κόλπο και έτσι αποκτάς την πρώτη περίοδο. Έχει συνήθως διάρκεια τρεις με έξι ημέρες. Στην αρχή δεν έρχεται τακτικά αλλά ύστερα από ένα με δύο χρόνια ο κύκλος σταθεροποιείται. Η περίοδος σου έρχεται κάθε τρεις με πέντε εβδομάδες.

Δεν φαίνεται αλλά οι γυναίκες στην έμμηνο ρύση χάνουν κατά μέσο όρο γύρω στα 65 ml αίμα, δηλαδή περίπου 5 κουταλιές της σούπας.

Χρήσιμες πληροφορίες:

- Τα υγρά μπορεί να είναι καφέ και να περιέχουν «κομμάτια», πήγματα αίματος.
- Ίσως κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών να έχεις πονοκέφαλο, να πονάει η κοιλιά σου ή η μέση σου. Είναι άβολο αλλά φυσιολογικό.
- Μπορεί να μείνεις έγκυος, εάν κάνεις σεξ με ένα αγόρι. Να χρησιμοποιείς μέτρα προφύλαξης – ακόμα και την πρώτη φορά.