

Kuukautiset

Kuukautiset tarkoittavat veristä vuotoa, joka tulee emättimestä kerran kuukaudessa.

Kuukautiset alkavat murrosiässä, kun tyttö muuttuu naiseksi. Kun kuukautiset alkavat, nainen voi tulla raskaaksi ja synnyttää lapsia.

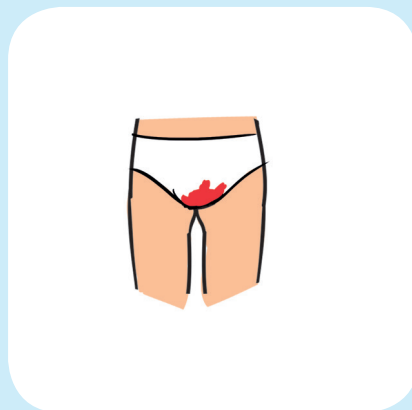
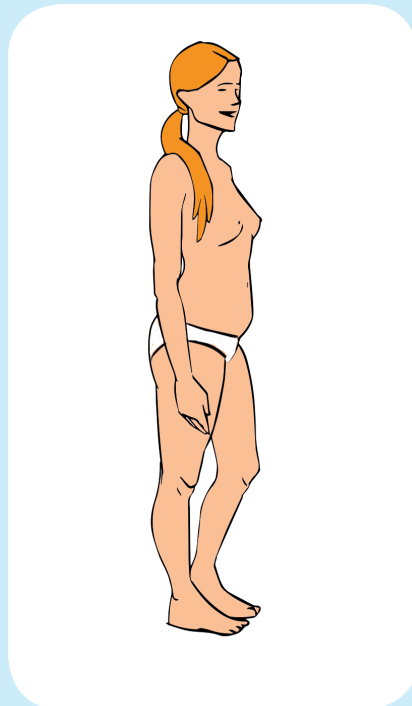
Kuukautiset kestävät 2 – 8 päivää ja kuukautiskierto kestää 23 – 35 päivää.

Kuukautiskierto alkaa kuukautisten ensimmäisenä vuotopäivänä ja loppuu seuraavien kuukautisten ensimmäiseen vuotopäivään.

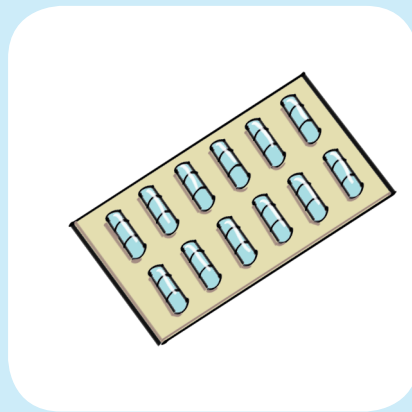
Voit tuntea itsesi väsyneeksi ja ärtyisäksi kuukautisten aikana.

Muita kuukautisten aiheuttamia oireita ovat vatsakivut ja rintojen arkuus.

Myös muita kuukautiskipuja voi olla. Joskus kipu voi olla niin voimakasta, että tulee oksennus tai ripuli.



Voit lievittää kipuja liikunnalla,
esimerkiksi kävelyllä.
Myös lämmin suihku voi auttaa.
Kipulääkekin voi helpottaa
ja sitä voit ostaa apteekista.

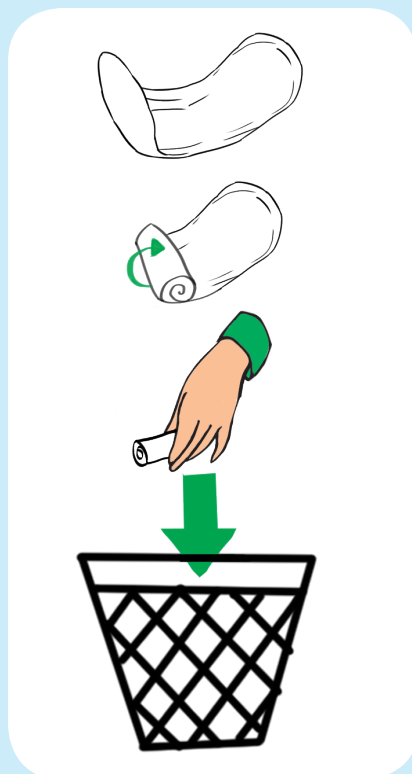


Joskus kuukautisiin voi
tulla häiriöitä.
Kuukautiset voivat olla
hyvin runsaat tai
ne voivat kestää kauan
eli yli kahdeksan päivää.



Kuukautiset voivat myös
jäädä kokonaan pois niin,
ettet tiedä siihen syytä.
Ota silloin
yhteyttä lääkäriin.

Käytä kuukautisten aikana
terveyssiteitä.
Silloin kuukautiset eivät
sotke housuja.



Terveysside laitetaan
pikkuhousujen sisään.
Vaihda side tarpeeksi usein
eli ainakin viisi kertaa päivässä.

Laita käytetty side roskiin.
Käytettyä sidettä ei saa
laittaa wc-pönttöön.

Valkovuoto

Valkovuoto tarkoittaa kirkasta tai valkoista nestettä, jota voi tulla emättimestä.

Valkovuoto on normaalia emättimen nestettä. Se pitää emättimen limakalvot joustavina ja emättimen puhtaana.

Valkovuoto on yleensä hajutonta. Jos se haisee pahalle tai aiheuttaa kirvelyä tai kutinaa, varaa aika lääkärille. Mene lääkäriin myös silloin, jos valkovuoto on runsasta.

