

Pasniedzējai dr. Sigitai Bukolovskai
2020.gada 18.jūnijā

Menstruālā higiēna

Ieteikumi

1) 12 g. v. meitenei no baletskolas, kurai ir tikko sākušās menstruācijas

Menstruāciju laikā ikdienā kā pirmo izvēli jaunai meitenei ieteiktu lietot *paketes* (vēlams eko, bez gēla pildījuma). Ērtuma un drošības dēļ fiziskās slodzes nodarbību laikā ieteiktu izmantot *tamponus*. Tamponus neieteiktu kā primāro izvēli ikdienā, jo hormonālās sistēmas attīstības dēļ, iespējams, meitenes makstī varētu būt vērojams sausums, kas varētu apgrūtināt tampona ievietošanu vai izņemšanu.

2) 18 g. v. sportiskai jaunietei, kura nesen uzsākusi dzimumdzīvi

Higiēnas līdzekļu izvēle ikdienā būtu brīvi jaunietes pašas ziņā.

Sporta nodarbībās, visticamāk pirmā izvēle būtu *tamponi*, jo to ievietošana neprasa īpašas iemaņas. Ar laiku, izkopjot iemaņas drošā piltuves ievietošanā, arī *piltuve* var tikt izmantota nodarbību laikā.

3) 29 g. v. sievietei, kurai bijušas 1 dzemdības un ir bieži maksts un vulvas sēnīšu iekaisumi (vulvovagināla kandidoze)

Sievietei rekomendētu *paketes* (vēlams eko, bez gēla pildījuma) vai *piltuvi* - atkarībā no sievietes izvēles.

Nerekomendētu tamponus, jo to lietošanas ietekmē maksts mikrofloras līdzsvaru.

4) 45 g. v. nedzemdējušai sievietei ar stiprām menstruācijām

Pirmā izvēle būtu *paketes vai tamponi* ar augstu uzsūktspēju.

Otrā izvēle būtu aicināt sievieti dotie pie ginekologa uz konsultāciju, lai noskaidrotu stipro menstruāciju cēloni. To koriģējot (samazinot menstruāciju izdalījumu apjomu), nebūtu ierobežojumu arī piltuves lietošanai.