

## Fact Sheet - Serbian

# МЕНСТРУАЦИЈА (ПЕРИОДА) И КАКО СЕ О ЊОЈ СТАРАТИ

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It



### Шта је менструација?

Менструација настаје као резултат промена у телу жене које припремају њен утерус (материца) за трудноћу. Сваки месец унутарња слузна облога материце задебља крвљу тако да, ако жена остане трудна, беба ће моћи у њој да расте. Ако жена није трудна, није потребна та задебљана облога, па јој крв сваки месец неколико дана истиче кроз вагину – то се зове менструација. У Аустралији, већина жена једноставно каже да има своје 'периоде'.

### Када се то дешава?

Већина жена има менструације. Девојке обично добивају менструацију између своје 9. и 16. године. Жене престају да имају менструацију око своје 50. године. Менструације обично трају сваки месец три до седам дана. Неке жене јако крваре а неке врло мало. Неке имају болне менструације, док друге немају никакве болове. Ако сте забринути ради менструација, посетите свог лекара или клинику за планирање породице (Family Planning clinic).

### Како да се носите са менструалним боловима?

Када добију менструацију, неке жене имају менструалне болове и грчеве који трају дан или два. Ако се то деси, таблете ибупрофена или парацетамола могу помоћи. Такође помаже ако се лежи и на болна места стављају топле облоге или термофор. Можете посетити свог лекара или клинику за планирање породице, да вас саветују шта да радите када имате болне менструације.

### Старање о менструацији

Када жена има менструацију треба да користи хигијенски уложак или тампон за упијање крви. Хигијенски улошци су направљени од меког материјала који апсорбује крв. Уложак има лепљиву траку која се залепи за доње рубље да би остао на месту. Улошци се могу набавити у разним величинама, као што су супер за дане са јаким крварењем – обично у почетку, и регуларне – за општу употребу.

Неке жене више воле да користе тампоне уместо уложака. Тампон је мали ваљак од упијајућег материјала који жена може ставити у вагину да упија крв. Тампон има причвршћену врпцу тако да се може лако извући. Требали бисте мењати улошке или тампоне најмање четири

пута дневно, или чешће ако пуно крварите. Када мењате уложак или тампон, замотајте га у тоалетни папир и баците у канту за отпатке. Никада немојте бацати улошке или тампоне у wc шољу, пошто могу да зачепе одводне цеви.

### Хигијена

Увек оперите руке пре и после мењања уложака или тампона. Важно је да се редовно купате и туширате када имате менструацију. Можете такође и пливати ако желите, под условом да користите тампон.

### Где можете набавити улошке и тампоне?

Улошке и тампоне можете купити у апотеци, супермаркету или у продавници 'на углу'.

### За додатне информације

- Контакттирајте линију за планирање породице (Family Planning NSW Talkline) на 1300 658 886 или идите на [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (за глуве) 133 677
- Или посетите најближу клинику за планирање породице

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

клиничке услуге и информације | едукација и обука | истраживање | међународни развој

Family Planning NSW је не-профитна организација коју финансира Министарство здравља Новог Јужног Велса

Информације у овом извештају предвиђене су само у едукативне сврхе. FNPNSW је предузело све мере да осигура да су информације тачне и актуелне у време објављивања. Појединци који су забринути за било који проблем везан за репродуктивно и сексуално здравље, треба да траже савет и помоћ од своје здравствене организације или да посетите клинику за планирање породице.

Рецензија мај 2014/FPNSW 05/14

## Fact Sheet - English

# MENSTRUATION (PERIODS) AND HOW YOU CAN MANAGE IT



### What Is Menstruation?

Menstruation happens as part of the changes in a woman's body that prepare her uterus (womb) for pregnancy. Each month the lining of the uterus thickens with blood so that if she becomes pregnant the baby will be able to grow there. If the woman is not pregnant a thickened lining is not needed, so the blood flows out of her vagina over several days each month – this is called menstruation. In Australia, most women just say they are having their 'periods'.

### When Does It Happen?

Most women have periods. Girls usually start having periods when they are between 9 and 16 years old. Women stop having periods when they are about

50 years old. Generally periods last for about three to seven days each month. Some women bleed a lot and others have light periods. Some have painful periods, and others don't have any pain. If you are worried about your periods, visit your doctor or Family Planning clinic.

### Managing Period Pain

Some women get period pains or cramps for a day or two when their period starts. If this happens, taking ibuprofen or paracetamol tablets can help. Lying down with a heat pack or hot water bottle on the painful area can also help and you could also see your doctor or Family Planning clinic for more advice on how to manage painful periods.

### Managing Periods

When a woman has a period she needs to use a sanitary pad or a tampon to catch the blood. Sanitary pads are made of a soft material that absorbs the blood. A pad has an adhesive strip that sticks inside underwear to help it stay in place. Pads come in different sizes such as super for heavy days – often at the beginning, and regular – for general use.

Some women like to use tampons instead of pads.

A tampon is a small cylinder of absorbent material that a woman can put in her vagina to soak up the blood.

A tampon has a string attached to it so that it can be pulled out easily.

You should change pads and tampons at least four times a day, or more often if you bleed a lot. When you change the pad or tampon, wrap it in toilet paper and put it in a bin. Never put pads or tampons down the toilet as they can block the plumbing.

### Hygiene

Always wash your hands before and after changing pads or tampons. It is important to bathe or shower regularly when you have a period. You can swim as well if you want to, as long as you use a tampon.

### Where Can You Get Pads And Tampons?

You can buy pads and tampons at a pharmacy, a supermarket, or a corner shop.

### For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: July 2014 | FPNSW 07/14

*The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14