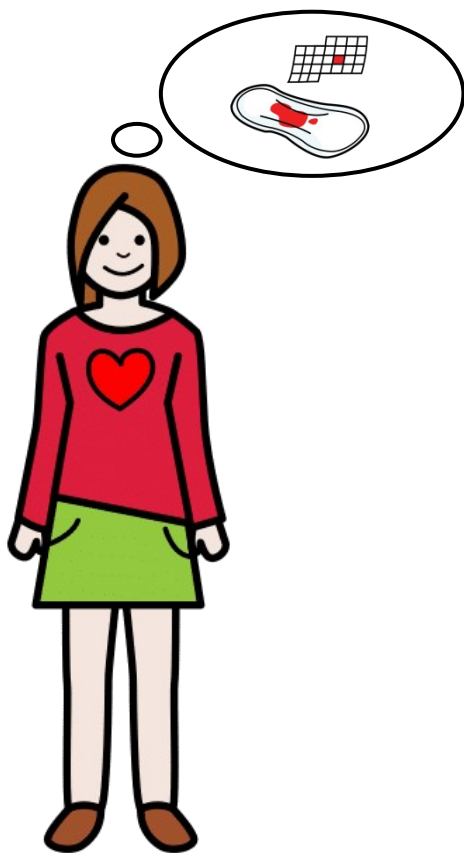


У меня менструация

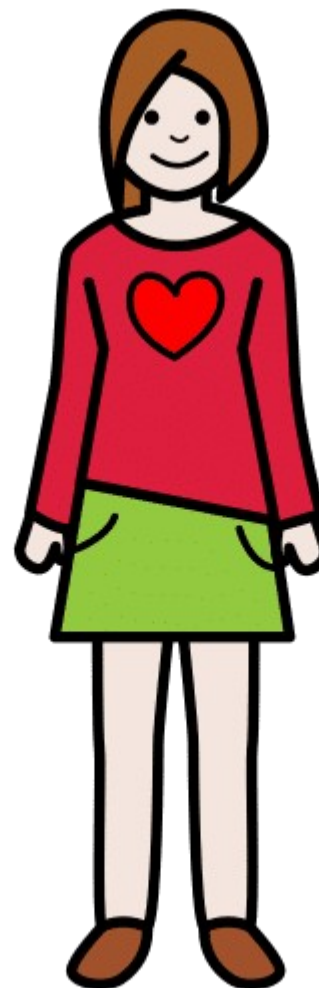


Адаптированные
материалы FABI

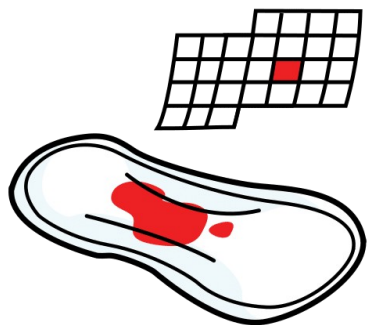
Автор: Фабиане Эггерс
Перевод: Алиса Касакина



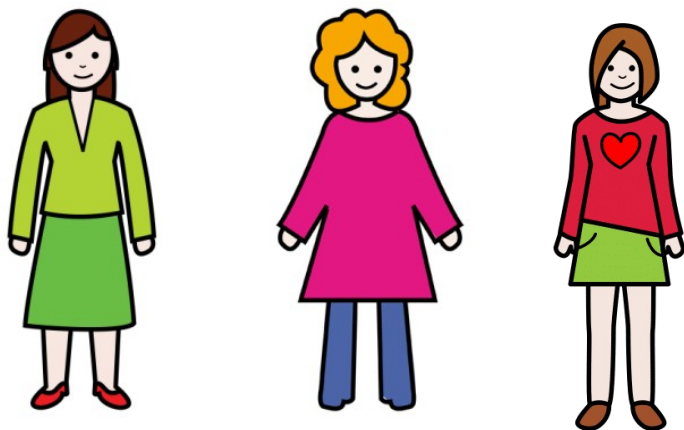
Я девушка



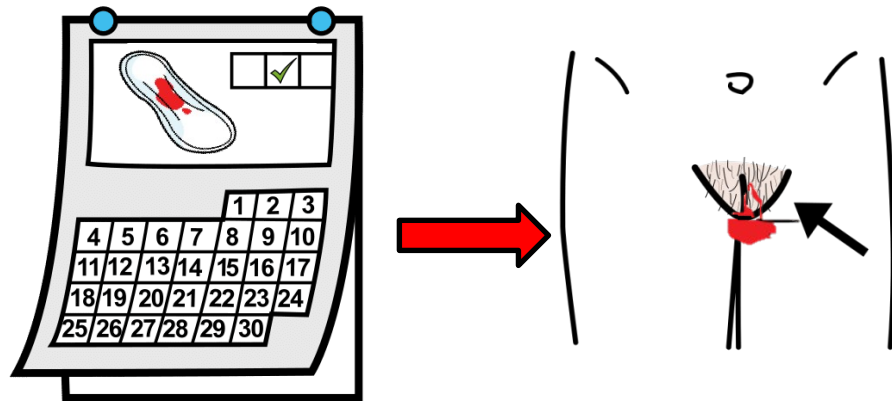
Я стала девушкой. Это значит, что у меня началась менструация



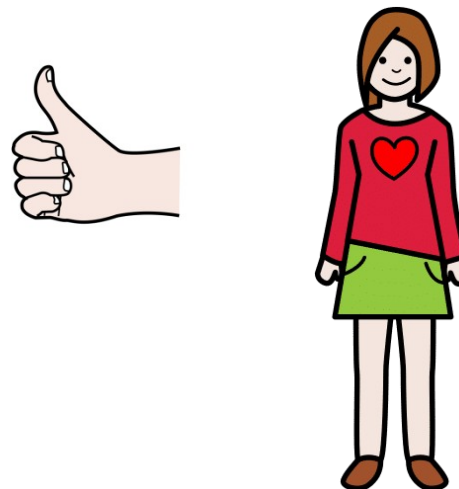
У всех женщин есть менструация. И это правда!



Раз в месяц из моего влагалища будет идти кровь



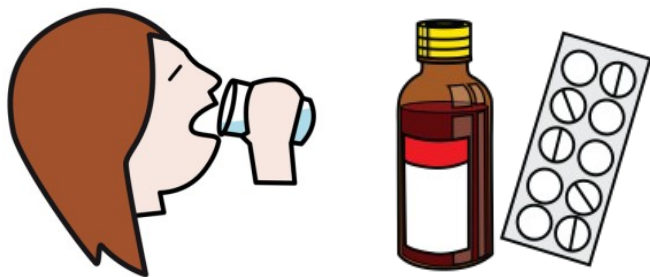
Это происходит со мной, потому что я женщина



У меня может заболеть живот,
еще может заболеть голова



Если я плохо себя чувствую, я могу
сообщить об этом маме, и она даст
мне лекарство

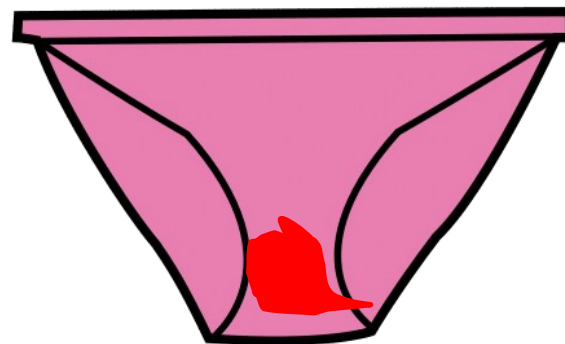


Моя менструация длится от 3 до 7
дней

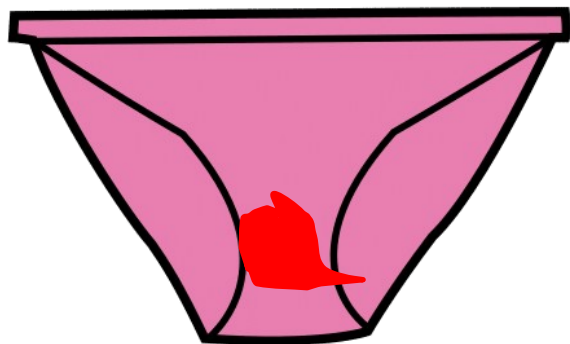
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
----	----	----	----	----	----	----

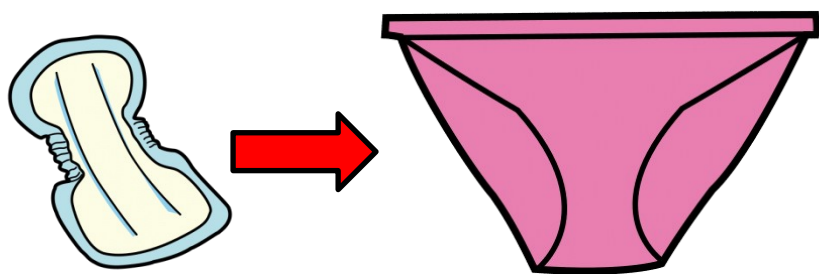
Кровь на моих трусиках означает,
что у меня началась менструация



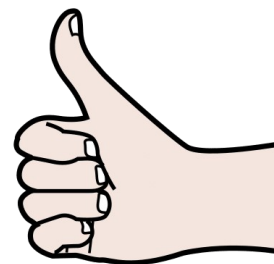
Чтобы не испачкать мои трусики кровью,



мне нужно наклеить на них прокладку



Использовать прокладки очень просто. У меня отлично получается



Сначала я открываю упаковку



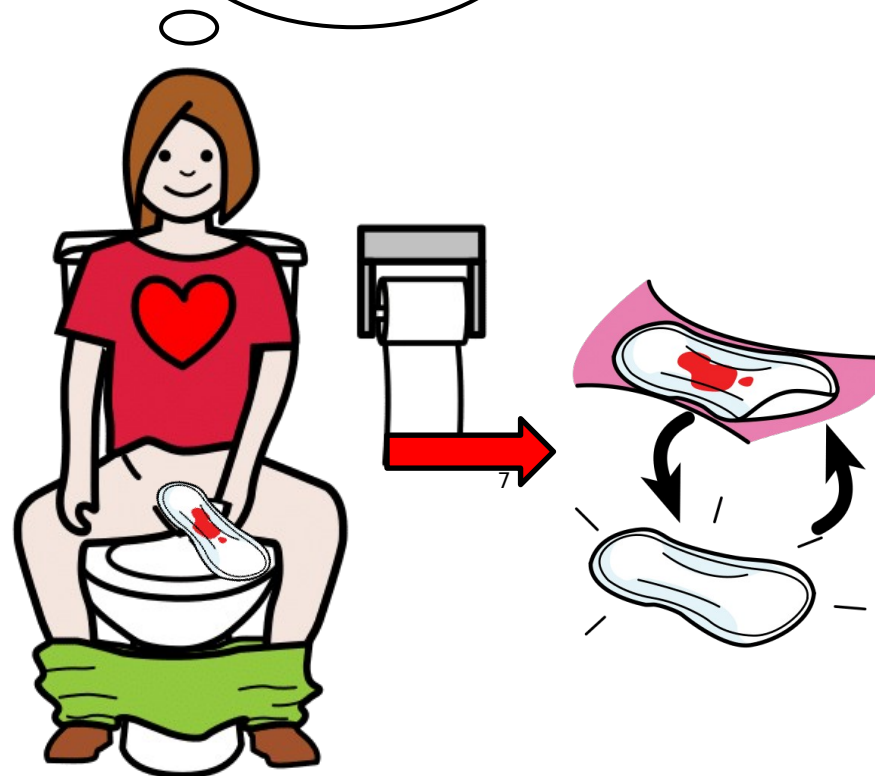
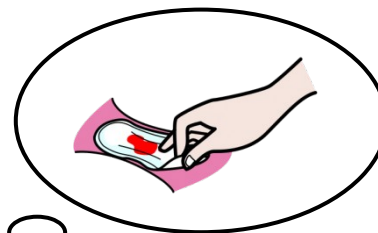
Я снимаю защитную ленту с клейкого слоя



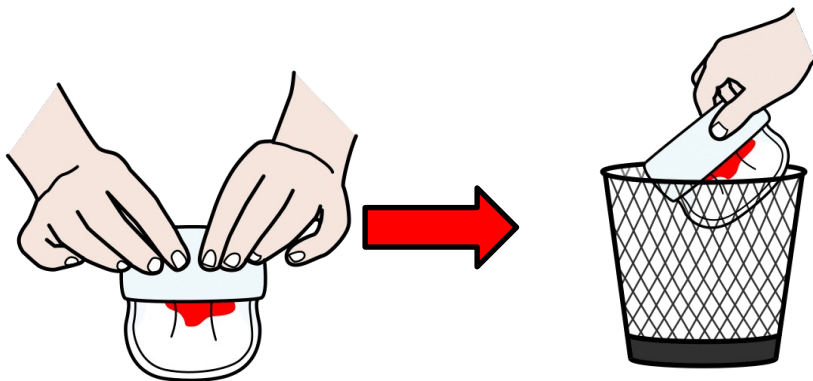
И приклеиваю прокладку к трусикам



В течение дня мне нужно будет сменить прокладку на чистую. Возможно, мне придётся менять прокладки на чистые несколько раз



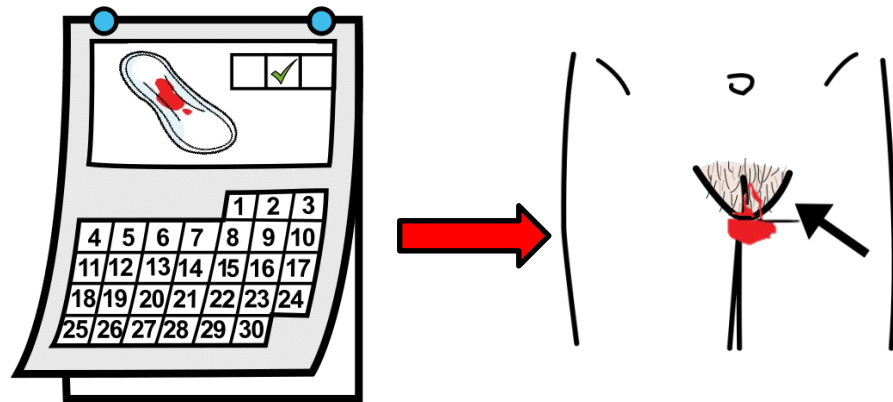
Каждый раз, когда я снимаю использованную прокладку, я заворачиваю ее в бумагу и выбрасываю в мусорное ведро



Сменив прокладку на чистую, я мою руки



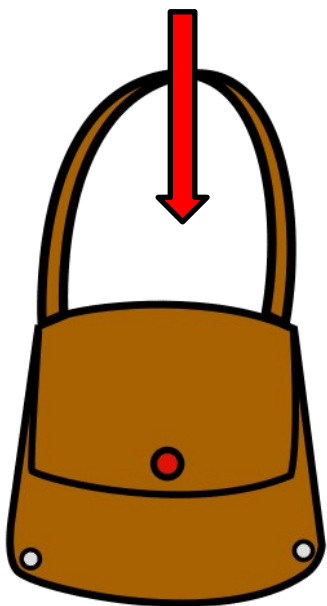
У девушек и женщин менструация бывает один раз в месяц



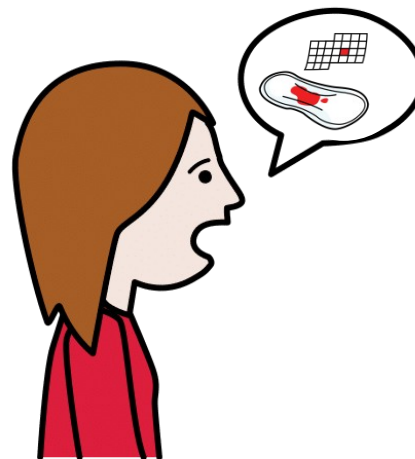
Обычно это происходит каждые 28 дней

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Я не знаю точно в какой день у меня начнется менструация, поэтому я всегда ношу прокладку в своей сумке на всякий случай



Если у меня есть вопросы, я могу задать их близкому взрослому



Взрослый также может помочь мне узнать, когда у меня начнется следующая менструация

