

Άννα Ρουά Μαντιμουαζέλ. Καρολίν

ΟΛΑ
για την
περίοδο!



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Για τη λατρεμένη μου κόρη.
Και για όλες τις μελλοντικές υπερηρώιδες αυτού του πλανήτη
Μ.Κ.

Εκδόσεις Πατάκη – Βιβλία Γνώσεων
Άννα Ρουά, Μαντμουαζέλ Καρολίν, Όλα για την περίοδο!
Anna Roy, Mademoiselle Caroline, Tout sur les règles!
Εικονογράφηση: Μαντμουαζέλ Καρολίν
Μετάφραση: Όλγα Καρυώτη • Διορθώσεις: Αντωνία Γουναροπούλου
Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη • DTP: Νίκη Αντωνακοπούλου
Copyright © Éditions Flammarion, 2021
Copyright © για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2022
Πρώτη έκδοση στη γαλλική γλώσσα από Éditions Flammarion, 2021
Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούνιος 2023
ΚΕΤ Ε255 • ΚΕΠ 388/23 • ISBN 978-618-07-0065-7



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 - FAX: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
www.patakis.gr • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Άννα Ρουά Μαντμουαζέλ Καρολίν

Όλα για την περίοδο!



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Όλγα Καρυώτη





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τα βασικά της περιόδου

• Τι είναι η περίοδος;	14
• Γιατί τη λέμε έτσι;	16
• Η περίοδος είναι αίμα;	18
• Η περίοδος είναι «βρόμικη»;	20
• Από πού βγαίνει η περίοδος;	22
• Σε ποια ηλικία ξεκινά;	24
• Σε ποια ηλικία σταματά;	25
• Περίοδος = είμαι γυναίκα;	26



Η περίοδος: Πρώτες πληροφορίες

• Πόσο διαρκεί η περίοδος;	30
• Πόσο διαρκεί όλος ο κύκλος;	32
• Τι ποσότητα αίματος χάνουμε;	34
• Πονάει ή όχι;	36
• Τι κάνουμε όταν πονάμε;	38
• Νιώθουμε περίεργα πριν την περίοδο, έτσι δεν είναι;	40
• Νιώθουμε περίεργα όσο διαρκεί, έτσι δεν είναι;	42
• Μπορούμε να τη σταματήσουμε;	43



Η περίοδος στην καθημερινή ζωή

- Μπορούμε να ζούμε κανονικά; 46
- Μπορούμε να αθλούμαστε; 48
- Μπορούμε να κάνουμε μπάνιο; 50
- Πρέπει να πλυνόμαστε με κάποιον ιδιαίτερο τρόπο; 52
- Και τη νύχτα, τι κάνουμε; 54
- Μπορούμε να κάνουμε αγκαλιτσες; 55

Η περίοδος και τα προϊόντα αντιμετώπισής της

- Πώς επιλέγουμε προϊόντα περιόδου; 58
- Πόσο στοιχίζουν; 59
- Τι είναι οι σερβιέτες μιας χρήσης; 60
- Τι είναι το ταμπόν; 62
- Τι είναι το κύπελλο; 64
- Τι είναι το εσώρουχο περιόδου; 66
- Τι είναι οι σερβιέτες πολλαπλών χρήσεων; 68
- Τι είναι η ενστικτωδώς ελεγχόμενη ροή; 70
- Τι είναι η ελεύθερη αιμορραγία; 71

Η περίοδος και άλλες απορίες

- Πονάω αφόρητα! 74
- Τι είναι η ενδομητρίωση; 76
- Αιμορραγώ υπερβολικά 78
- Το αίμα έχει παράξενα χρώματα! 80
- Βλέπω συμπαγή κομμάτια στο αίμα μου 82
- Έχω καθυστέρηση, είμαι έγκυος; 84
- Μυρίζει άσχημα 86
- Δεν έχω πια περίοδο! 88
- Το σύνδρομο τοξικού σοκ 90
- Πού απευθυνόμαστε όταν κάτι δεν πάει καλά; 92





ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

“Τι είναι η περίοδος;”

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε για να απαντήσει σε όλες τις απορίες που μπορεί να έχουν τα νέα κορίτσια, οι γυναίκες, αλλά και τα αγόρια και οι άντρες, καθώς η περίοδος είναι ένα θέμα κοινωνικό.

Δεν είναι ταμπού να έχεις περίοδο! Θα έπρεπε να μπορούμε να μιλάμε άνετα για την περίοδο με τους φίλους μας, με την οικογένειά μας, αλλά και στο σχολείο, χωρίς να ντρεπόμαστε.

Περίοδος σημαίνει ότι μια ποσότητα αίματος φεύγει από τον κόλπο περίπου μία φορά κάθε μήνα. Αυτό μας δείχνει ότι το γυναικείο σώμα λειτουργεί σωστά. Δεν υπάρχει λόγος πανικού. Μπορεί να σας ξαφνιάσει στην αρχή, αλλά είναι μια φυσική σωματική εκδήλωση και εύκολα θα μάθετε πώς να τη χειρίζεστε!

Όλα αυτά θα τα δούμε λεπτομερώς στις σελίδες που ακολουθούν!



“Γιατί τη λέμε έτσι;”

Η πιο κοινή ονομασία είναι «περίοδος».

Οι επαγγελματίες υγείας χρησιμοποιούν τη λέξη «εμμηνόρροια» και τις φράσεις «έμμηνος κύκλος» ή «εμμηνόρροϊκός κύκλος», που σημαίνουν «η ροή μέσα στον μήνα».

Αυτό που έχει ενδιαφέρον, όμως, είναι ότι όλος ο κόσμος μοιάζει να φοβάται να πει αυτή τη λέξη (όπως πολλές λέξεις που αφορούν το σώμα: αιδοίο, κόλπος, πέος κ.λπ.)... Ωστόσο, για να συνηθίσουμε... έχουμε ένα πλούσιο λεξιλόγιο!

Υπάρχουν ένα σωρό φράσεις για να το πούμε!

Έχω τα υδραυλικά μου!



“ Η περίοδος είναι αίμα; ”



Ναι! Αλλά όχι μόνο!

Είναι επίσης:

- **Αίμα** (αυτό το ξέραμε ήδη).
- **Κολπικές εκκρίσεις** που αποτελούνται από το περιβάλλον κολπικό μικροβίωμα, το οποίο συγκροτείται κυρίως από σούπερ βακτήρια, που μας προστατεύουν... Μην κάνετε «μπλιαχ», αυτά μας υπερασπίζονται ενάντια στα κακά βακτήρια, τους ιούς και τους μύκητες.

- **Τραχηλική βλέννα** του τραχήλου της μήτρας. Ο τράχηλος είναι η «πύλη» μεταξύ του κόλπου και της μήτρας.
- **Το ωάριο** που δε γονιμοποιήθηκε (μην ψάχνετε να βρείτε κάποιο μικροσκοπικό κουκούτσι, είναι περίπου 0,1 mm· και τα κουκούτσια μικρά είναι, αλλά όχι τόσο!).
- **Κυτταρικά στελέχη** (δηλαδή κύτταρα που θα μπορούσαν ίσως κάποια στιγμή να θεραπεύσουν σοβαρά προβλήματα υγείας· στις μέρες μας γίνονται έρευνες ώστε να μπορέσουμε να τα χρησιμοποιήσουμε για θεραπευτικούς σκοπούς).



“ Η περίοδος είναι «βρόμικη» ”

**Δεν είναι βρόμικη, αλλά λερώνει.
Δεν είναι το ίδιο!**

Δε μου αρέσει που η περίοδος έχει χαρακτηριστεί ως κάτι βρόμικο, γιατί το ακούμε συνέχεια και είναι προσβλητικό!

Εφόσον μπορεί να γίνει η «φωλίτσα» του εμβρύου (σε περίπτωση εγκυμοσύνης), τότε δεν μπορεί να είναι βρόμικη. Το να λέμε ότι η περίοδος είναι βρόμικη είναι σαν να λέμε ότι είναι βρόμικο το μητρικό γάλα. Αυτή η «φωλίτσα» φτιάχνεται κάθε φορά από την αρχή για κάθε νέο ωκύτταρο ή πιθανό μελλοντικό μωρό (σε κάθε κύκλο), άρα πρέπει να απομακρύνεται.

Δε σημαίνει όμως ότι είναι κάποιο άχρηστο απόβλητο. Τα περιττώματα ή οι μύξες είναι βρόμικες, επειδή αποτελούν σωρευμένα άχρηστα απόβλητα που έχει παραγάγει ο οργανισμός.

Η περίοδος, το μητρικό γάλα, το σπέρμα δεν είναι άχρηστα απόβλητα!

Ωστόσο, αδιαμφισβήτητα, η περίοδος λερώνει, και γι' αυτό καλό είναι να έχουμε μαζί μας προϊόντα προσωπικής υγιεινής!





Καλώς ήρθατε στον εκπληκτικό κόσμο της περιόδου!

Αυτό το βιβλίο δημιουργήθηκε για να απαντήσει σε όλες τις απορίες που μπορεί να έχουν τα νέα κορίτσια, οι γυναίκες, αλλά και τα αγόρια και οι άντρες, γιατί η περίοδος είναι ζήτημα κοινωνικό! Δεν είναι ταμπού! Θα πρέπει να μπορούμε να μιλάμε γι' αυτό άνετα, στην παρέα, την οικογένεια ή το σχολείο, χωρίς να ντρεπόμαστε. Μην πανικοβάλλεστε, μπορεί στην αρχή να ξαφνιαστείτε, αλλά θα σας τα εξηγήσουμε όλα!



Η Άννα Ρουά και η Μαντμουαζέλ Καρολίν συνέλαβαν από κοινού την ιδέα αυτού του βιβλίου ως ενός πρακτικού, προσβάσιμου και ζωντανού «χάρτη» για μια ψύχραιμη αντιμετώπιση αυτού του σημαντικού βήματος της εφηβείας.



ISBN 978-618-07-0065-7



9 786180 700657 >

Βοηθ. κωδ. μπχ/σης 14065