



Kiadja:
Budapest Főváros
XVII. ker. Egészségügyi Szolgálat
Egészségnevelés
(A Fővárosi Önkormányzat
Egészségfejlesztési Alapjának
támogatásával)
zöldszám: 06 80 204-076
e-mail: egeszseg@axelero.hu



naptár

Születés dátuma:

Az első vérzés időpontja:

Bejegyzések:

Általános tudnivalók

Az első menzeszek nem olyan szabályosak, mint felnőttkorban. Rendkívül fontos, hogy a menzeszekkel kapcsolatos eseményekről pontos feljegyzések készüljenek. A MENZESZ-NAPTÁR lehetővé teszi a vérzések gondos feljegyzését. Egy év menstruációs eseményeinek a rögzítésére alkalmas. Vérzési rendellenesség esetén a menzesznaptár „kezelési lapként” is használható. Az első menesz 10-15. év között várható. 12 és 13 év között már minden második leány menstruál. A vérzések általában 4-5 napig tartanak. Nem jelentenek említésre méltó vérvesztéséget. Nagyon fontos a betét és

fehérnemű gyakori cseréje és a tisztálkodás. Amennyiben 15 éves korig sem jelentkezik az első vérzés, feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Tizenéves korban gyakori az 1-2 hónapos vérzés kimaradás. Ennél hosszabb időtartamú vérzéskimaradás indokoltá teszi a vizsgálatot.

A menzesz-naptár kitöltését a hónapok megjelölésével kell kezdeni. Az „erős-közepes-gyenge” bejegyzés a menzeszek mennyiségére vonatkozik. A hónap sávjának vízszintes számsora a naptári napokat jelöli. Így a menzeszek napjairól és mennyiségéről kapunk fontos adatokat. A naptári napokat jelző számsor alatt jelölhetjük a gyógyszereket, a görcsös menzeszt. A 36,2-től 37,8 °C-ig terjedő függőleges számoszlop az „ébredési hőmérséklet” be-

jegyzését teszi lehetővé. Ennek mérését csak indokolt esetben, vérzészavar, a peteérés meghatározásának szükségessége stb. esetén. Kivitelezése: reggel ébredés után rögtön, az előre odakészített hőmérővel, szájban 5 percig történik a hőmérőzés. Lázas megbetegedés az értékelést lehetetlenné teszi. A testhőmérséklet mérése a természetes fogamzásgátlást is elősegíti.

Kiadja:

Budapest Főváros XVII. ker. Egészségügyi Szolgálat
Egészségnevelés

(A Fővárosi Önkormányzat Egészségfejlesztési Alapjának támogatásával)

zöld szám: 06 80 204-076
e-mail: egeszseg@axclero.hu