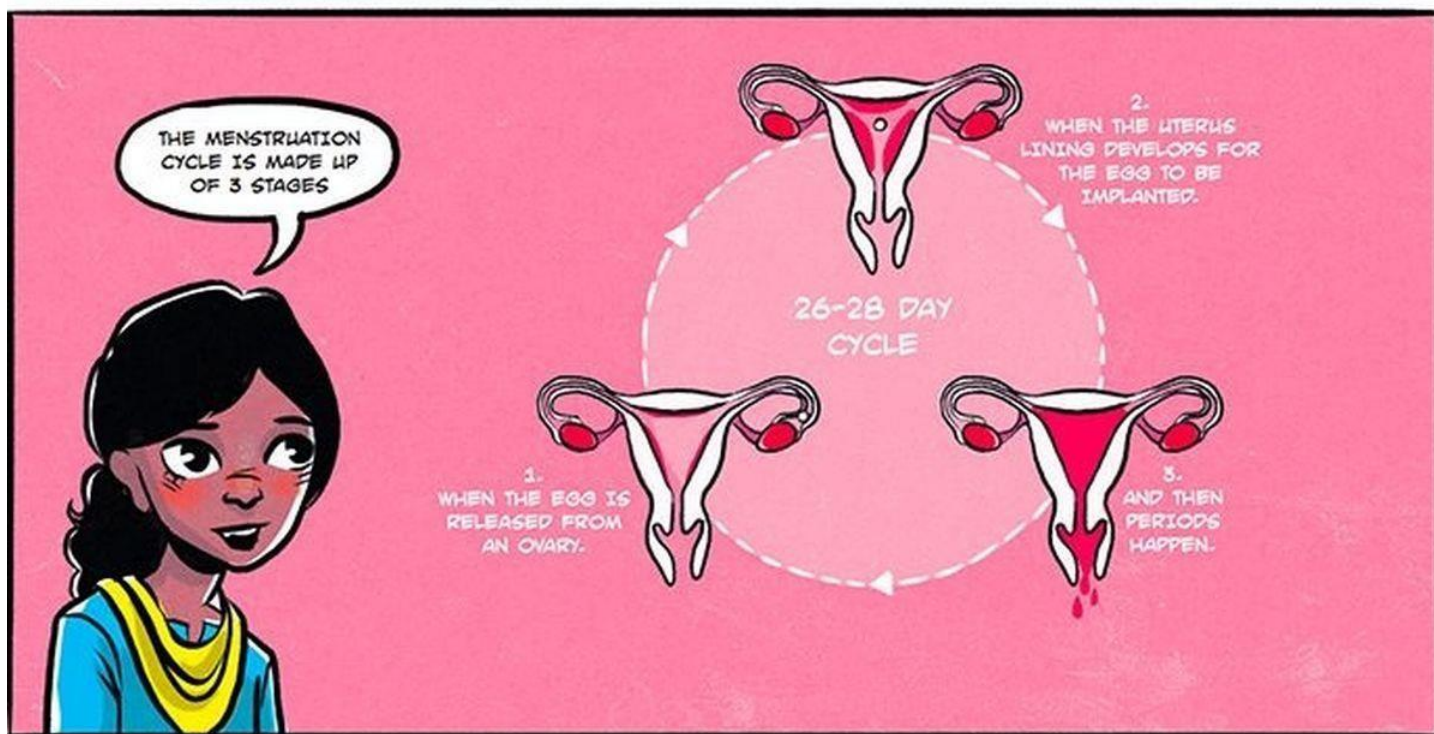


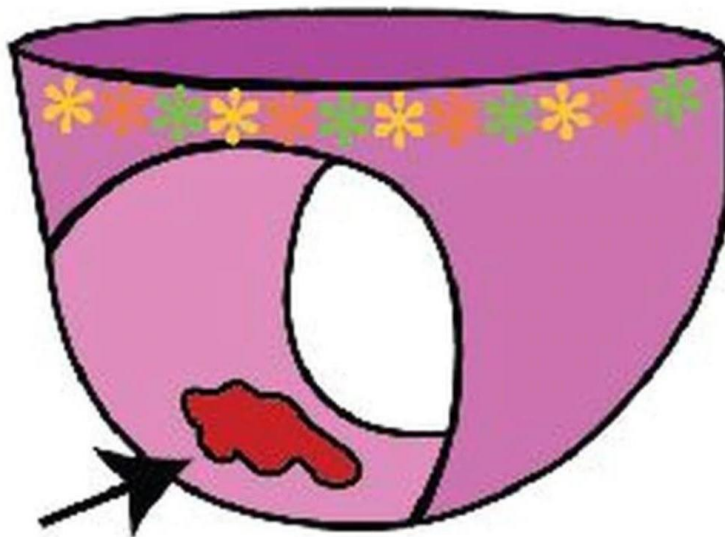
# Получение менструационного цикла





По мере того, как я расту, мое тело будет меняться, и у меня будут месячные.





Когда у меня начинаются месячные, из влагалища течет кровь, и мое нижнее белье может испачкаться.





Мне нужно будет использовать прокладку, тампон или специальное нижнее белье, чтобы моя одежда не испачкалась.





За несколько дней до начала менструации я могу чувствовать себя не в своей тарелке. Я могу чувствовать грусть, злость или небольшую усталость. Это хорошо.







У меня может болеть живот, грудь и поясница.  
Это нормально. Пакет с горячей водой может  
помочь уменьшить боль.





Чтобы облегчить дискомфорт, я могу попросить взрослого дать ему безрецептурные лекарства, такие как алив, аспирин или тайленол, чтобы убедиться, что я получаю нужное количество лекарства. Слишком большое количество лекарств могут сделать меня очень больным.





Мои месячные, вероятно, продлятся 4-7 дней.  
Это может быть короче, и это нормально.







Месячные — это часть взросления, и если у меня возникнут дополнительные вопросы, я поговорю со взрослым, который заботится обо мне.





Я проделала отличную работу,  
изучая свои месячные.

