

## Girl Box

Пошаговая инструкция по созданию коробки для девочки со всем необходимым для знания о менструации

## Вступление



Наши дочери взрослеют.

У них меняется тело, кожа, волосы, появляются тайны, компания друзей (живых или виртуальных) становится важнее времени с родителями.

Но все еще остаются темы, которые так доверительно можно обсудить с тем, кто близок и с тем, у кого есть достаточный опыт.

Информация о менструации табуирована - мы передаем ее втайне, маскируя слова и маскируя факт - менструация это важная часть женщины на протяжении долгих лет.

Я верю, что открытый разговор мамы и дочки о процессе менструации, средствах гигиены, цикличности гормонов и своих состояний поможет обоим принять взросление, а в дальнейшем с любовью принимать менструацию, как важную часть своего женского проявления.

С любовью,

**МАРГАРИТА УТЕВСКА** 



Современных девочек продолжают воспитывать в том же духе, в каком воспитывали из прабабушек, с детства внушая, что о месячных нельзя даже заикаться, особенно при мальчиках, потому что это вызовет у них отвращение, а всем известно, что для девочки нет ничего хуже, чем презрительный взгляд со стороны мальчика.

Джек Паркер Очень женские дела

# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

## НАСКОЛЬКО ВЫ ГОТОВЫ К РАЗГОВОРУ?

Задайте себе честный вопрос - насколько вы сами готовы к разговору? Пугает ли Вас откровенная тема? Готовы ли вы открыто обсуждать ваш опыт менструации с дочкой? Если нет, вот список книг, с которых хорошо начать вам:

Джек Паркер "Очень женские дела"

Луиза Штемер, Ева Вюнш
"Менструация. Все о женском
цикле, репродукции,
контрацепции и малоизвестных
особенностях организма"

Клара Хенри "Да, у меня эти дни, а что?"



И раз уж мы пошли в книжный, захватим книги для дочерей, их тоже полезно прочитать мамам:

Рут и Хлоя Томпсон
"У тебя еще не начались?"

Элиз Тьебо "Месячные. Твое личное приключение!"

Юми Стайнс, Мелисса Канг "Привет, месячные"

Lenka Blažejová "Moje rudá knižka"

#### СОБИРАЕМ КОРОБОЧКУ

- Менструальные трусики
- Трусики с кармашком
- <u>Прокладки для обычных дней</u> менструации
- Прокладки на мажущие или слабые дни менструации
- Влажные салфетки для экстренного использования
- <u>Интимный гель для ухода во</u> время менструации
- Опционально морская губка S
- Соль для ухода за губкой
- Тканевая прокладка на день (2-3 штуки).
- Тканевая прокладка на ночь (1-2 штуки).

- Масло горького апельсина
- <u>Мешочки для стирки трусиков</u> и/или прокладок
- Чай
- Черная шоколадка
- Небольшая красная или розовая косметичка
- Красивая коробка
- Выбранные книги

WCATH MAY OBOPALPJ.

### выбор коммуникации

## ВЫ ЗНАЕТЕ ВАШЕГО ПОДРОСТКА. ВЫ СДЕЛАЕТЕ ЛУЧШИЙ ВЫБОР.

НИКАКОГО ПРАВИЛЬНО НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Кому-то подойдет откровенный разговор, кому-то будет проще получить коробку с инструкциями и прочитать книжку. Единственное – выберите то, что удобнее вашему подростку, а не вам.

#### **А МОЖЕТ...**

...Вам захочется съездить вдвоем на выходные с дочкой и обудить все волнующие вопросы наедине и вдали от ежедневных забот?

...Вы решите не привлекать к этой теме столько внимания и решить ее буднично?

...Захотите отпраздновать первые месячные особым ритуалом, фотосессией, подарком, совместным качественным временем?



ИНСТРУКЦИЯ

Особенности мозга подростков такие, что письменные инструкции воспринимать проще, чем сразу запомнить большой пласт новой информации (которая еще может понадобиться не сразу). Поэтому, какой бы метод коммуникации вы не выбрали - письменные инструкции будут полезной составляющей коробочки. Здесь вы найдете необходимые инструкции, можете их скопировать или переписать своими словами.

#### Менструальные трусики.

Их можно одевать на ночь или когда ты подозреваешь, что месячные вот-вот начнутся. Они неплохо впитывают, носить их можно целый день, если выделения мажущие или поменять, когда месячные начались обильные. На ночь они удобные тем, что хорошо защищают постель от протекания и можно спать в любой удобной позе.

После использования трусики нужно хорошо промыть в холодной воде и положить сушиться. Когда все белье (или тканевые прокладки) использованы - положить все в мешочек и поставить стирать в обычном режиме до 60 градусов. В сушке сушить нельзя, так испортится защитный слой, поэтому перед сушкой нужно вытащить мешочек и развесить просушиться.

#### Трусики с кармашком

пригодятся, если используешь прокладки с крылышками. Иногда прокладки могут быть заметные из-за крылышек и не всегда это удобно, а еще крылышки могут натирать кожу. Чтобы этого избежать - можно использовать трусики с кармашком, которые скрывают крылышки. (Вместо этих трусиков для тех же целей можно использовать вторые трусики сверху)

#### Прокладки для обычных дней, ночные, толстые или тонкие?

Как это узнать? На упаковке обычно пишут толщину прокладки (например, 2-3 мм это тонкие прокладки, в 8 мм - толстые), впитываемость (1-2 капельки на мажущие выделения в самом начале менструации и когда уже заканчивается, 4-5 капелек на экстремально обильные выделения), длину (у каждой фирмы свое название - обычно средняя длина называется regular или normal). По этим качествам можно выбрать то, что нужно купить. Все прокладки отличаются по качеству, иногда бывает нужно перепробовать разные, чтобы найти то, что удобно именно тебе - не трет, не жмет, подходит по форме белья и по качеству поверхности.

#### Прокладки для мажущих выделений

обычно тонкие и без крылышек. Использовать их в ежедневные дни не очень полезно для здоровья и микрофлоры, но в дни мажущих выделений они могут быть очень полезны

#### Интимный уход

В косметичке с собой удобно иметь салфетки, потому что иногда месячные могут застать врасплох, особенно пока цикл только устанавливается. Дома для ухода лучше всего использовать чистую воду, но если есть ощущение, что надо использовать что-то большее, то можно воспользоваться интимным гелем. Не стоит использовать мыло, оно сушит и нарушает интимную микрофлору.

#### Морская губка

это впитывающая губка, может быть полезна в дни, когда запланировано плавание или какие-то спортивные активности, и это совпадает с месячными. Важно помнить, что дни месячных это довольно уязвимое для организма состояние и в самые первые дни хорошо избегать повышенной нагрузки. Но не всегда это возможно. Губку надо намочить в прохладной воде, пока она не станет мягкой, ввести во влагалище и пару часов она будет впитывать все выделения. После надо вытащить, промыть прохладной водой, нежно отжимая. Если больше не используется, то высушить и когда будет доступно - промыть в морской соли по инструкции на пакетике с солью.

#### Тканевые прокладки

используются так же, как обычные, а уход за ними такой же, как за менструальными трусиками.

#### Масло горького апельсина и чай, шоколадка

Иногда в дни перед месячными настроение и эмоции очень шалят. Это нормальное гормональное состояние, хотя окружающим сложно с этим смирится и понять. Можно нанести пару капель масла на ладони, растереть и подышать, это помогает улучшить состояние, чай с манжеткой и черный шоколад хорошо помогают в первые дни месячных снять спазмы в животе.

#### Что еще помогает при неприятных ощущениях до или во время месячных?

- ...удобная мягкая пижама и нижнее белье
- ...снизить экранное время для более качественного сна, одеть маску для сна, выпить на ночь теплый чай с бананом
- ...есть теплую комфортную и согревающую еду
- ...ограничить потребление кофе, заменить его на какао со специями
- ...сделать мягкую растяжку
- ...надеть теплые носки
- ...погулять без цели

## СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ И ДОВЕРИЕ!

Этот гайд бесплатный.



Но если вы хотите отблагодарить, вы можете послать донейшн автору удобным вам способом:

