

# REDY "B" BINGO

Egymáshoz közelálló nők menstruációja szinkronba kerül?

Menstruáció alatt tilos úszni, fürdőzni?

A női méh kb akkora, mint egy körte?

Egy nő összeadva átlagosan mennyi időt menstruál élete alatt?

**BINGO**

Mennyi ideig tart a menstruáció?

Mi a PMS?

Mennyi ideig tart a ciklus?

Egy újszülött kislánynak több millió petesejtje van?

# REDY "A" BINGO

## **Teherbe eshet egy nő a menstruációja alatt? - IGAZ**

Kicsi a valószínűsége, de a sperma akár 5-6 napig is életben maradhat a testen belül, így megeshet, hogy megtermékenyíti az ovulációkor beért petesejtet.

## **Mennyit menstruál egy nő egy ciklusa alatt?**

Átlagosan 30-40 ml vért veszít egy nő a menstruáció alatt, ami 2-3 evőkanálnak felel meg. A 60-80 ml-nél több menstruáció már erősnek számít, ezt menorrhagia-nak nevezik.

## **Mi a menstruációs vér?**

A peteéréssel együtt a méh fala is megvastagszik, ha a petesejt nem termékenyül meg, a megvastagodott méhnyálkahártya a menstruáció alatt leválik és vér kíséretében távozik a szervezetből. A nem megtermékenyített petesejt a hiedelemmel ellentétben nem távozik a szervezetből, hanem felszívódik.

## **A cápák nagyobb valószínűséggel támadnak menstruáció alatt? - HAMIS**

Nincs rá tudományos bizonyíték, hogy így lenne.

## **A menstruációra hatással van a testsúly? - IGAZ**

A túl kicsi (kb 45 kg alatt) testsúly okozhatja a menstruáció kimaradását, a túl nagy testsúly pedig rendszertelen, vagy nagyobb fájdalommal járó menstruációt is eredményezhet.

## **A nők kb hány százaléka tapasztal fájdalmat a menstruációja alatt?**

Egy amerikai kutatás szerint a nők több mint felének fájdalmas a menstruációja. 32-40%-uknak pedig olyan komoly fájdalmai vannak, ami a munkájukra és a mindennapjaikra is hatással van.

## **A fizikai aktivitás, vagy a szex árthat menstruáció alatt? - HAMIS**

A különböző mozgásformák és az orgazmus is enyhíthet a menstruációs görcsökön.

## **Az időjárás hatással lehet a menstruációra? - IGAZ**

A hosszú téli hónapokban fájdalmasabb lehet, és több ideig tarthat a menzeszed, vagy épp késhet is a télen jellemző vashiány miatt. A nyári forróságban szintén előfordulhat, hogy később jön meg a vérzésed és így hosszabbá válik pár nappal a ciklusod.

# **Beszéljünk a menstruációról!**

**Hol hallottál először a menstruációról?**

**Mi a legemlékezetesebb tapasztalatod a menstruációval? Hogyan érintett?**

**Mit tanítanál meg a kislányodnak a menstruációról?**

**Mit tanítanál meg a kisfiadnak a menstruációról?**

**Mit csinálnál, ha te menstruálnál?**

**Mit üzennél a nőknek a menstruációval kapcsolatban?**

**A beszélgetés után mit gondolsz a menstruáció témájáról, hogy összegeznéd ezt az élményt?**