

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 görcsökon.

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?