

OSNOVNA ŠOLA ŠOŠTANJ
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA
PA SE JE ZGODILO – PRVA MENSTRUACIJA

Tematsko področje
MEDICINA IN FARMACIJA

Avtorici :
Urška Katanec, 8. razred
Hana Videmšek, 8. razred

Mentorici:
mentorica Jelka Peterlin, prof.
somentorica Lidia Frelj, predm. učit.

Šoštanj, 2008

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Šoštanj.

Mentorici: mentorica Jelka Peterlin, prof.
 somentorica Lidia Frelih, predm. učit.

Datum predavitve: 11. 04. 2008

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA (KDI)

- KG medicina/zdravje/higiena/mnenja/počutje/ženske/učenci/menstruacija
AV KATANEC, Urška/VIDEMŠEK, Hana
SA PETERLIN, Jelka/FRELIH, Lidia
KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška 7
ZA Osnovna šola Šoštanj
LI 2008
IN PA SE JE ZGODILO – PRVA MENSTRUACIJA
TD RAZISKOVALNA NALOGA
OP VI, 42 s., 0 tab., 28 graf., 11 slik, 5 ref., 3 pril.
IJ sl
JI sl
AI Menstruacija je vsak mesec ponavljajoče se krvavenje iz maternice. Je glavni znak, da je dekle postalo plodno.
V nalogi smo predstavili težave, ki pestijo ženske ob menstruaciji, vzroke zanje in kako si lahko pomagamo blažiti bolečine.
Raziskovali smo, kakšne občutke imajo najstnice z Osnovne šole Šoštanj pred menstruacijo in med menstruacijo ter njihovo mnenje o menstruaciji. To smo primerjali s tem, kako so se v naših letih s tem ubadale naše mame in babice. Ugotavljali smo mnenja in stališča, počutje in pripomočke v zvezi z menstruacijo nekoč in danes.
Zanimal nas je tudi pogled fantov na menstruacijo, koliko sploh vedo o njej.
Ugotovili smo, da dekleta prva menstruacija včasih preseneti in jo tudi doživljajo vsaka na svoj način. Nekoč je menstruacija presenetila več žensk, manj so se pogovarjale o tem in so imele slabše pripomočke za higieno. Tudi odnos fantov do menstruacije je raznolik.
Menstruacija nas ne more več presenetiti, z našo raziskovalno nalogo pa smo morda zmanjšali presenečenje drugim.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Namen	1
1.2	Cilji.....	1
1.3	Hipoteze	2
2	PREGLED OBJAV	3
2.1	Kaj je menstruacija?	3
2.2	Druga imena za menstruacijo	3
2.3	Ženski spolni organi	3
2.4	Menstruacijski cikel.....	4
2.5	Prva menstruacija	6
2.6	Odnos do menstruacije	7
2.7	Težave zaradi menstruacije	8
2.7.1	PMS (pred menstrualni sindrom)	8
2.7.2	Premočna menstruacija	9
2.7.3	Bolečine med menstruacijo	9
2.7.4	Prešibka menstruacija.....	10
2.7.5	Obisk ginekologa.....	11
2.8	Higiena med menstruacijo.....	11
2.9	VRAŽE O MENSTRUACIJI.....	12
3	METODOLOGIJA	13
4	REZULTATI	14
4.1	Analize anketnih vprašalnikov	14
4.1.1	Anketa osnovnošolk	14
4.1.2	Anketa osnovnošolcev.....	21
4.1.3	Anketa za odrasle ženske	26
4.2	Intervju z gospo Matildo Hrastnik	30
5	RAZPRAVA	32
6	ZAKLJUČEK / SKLEPI	34
7	POVZETEK	35
8	ZAHVALA.....	36
9	PRILOGE	37
9.1	Vzorci 3 anket	37
9.1.1	Vzorec ankete za osnovnošolke	37
9.1.2	Vzorec ankete za osnovnošolce.....	39
9.1.3	Vzorec ankete za odrasle ženske	41
10	VIRI IN LITERATURA	43
10.1	Literatura	43
10.2	Viri slik.....	43

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Razredi anketiranih deklet.....	14
Grafikon 2: Dekleta 7., 8. in 9. razreda, ki že imajo menstruacijo.....	15
Grafikon 3: Leta, pri katerih so učenke dobile menstruacijo	15
Grafikon 4: Osebe, katerim so dekleta najprej zaupala, da imajo menstruacijo	16
Grafikon 5: Mnenja o menstruaciji - dekleta, ki jo že imajo	17
Grafikon 6: Mnenja o menstruaciji - dekleta, ki je še nimajo	17
Grafikon 7: Vir informacij o menstruaciji - dekleta	18
Grafikon 8: Občutki anketirank pred menstruacijo	18
Grafikon 9: Občutki anketirank med menstruacijo	19
Grafikon 10: Početje anketirank med menstruacijo	19
Grafikon 11: Uporaba pripomočkov ob menstruaciji deklet.....	20
Grafikon 12: Razredi anketiranih fantov	21
Grafikon 13: Znanje učencev o tem, kaj je menstruacija	22
Grafikon 14: Viri informacij o menstruaciji - fantje	22
Grafikon 15: Dekleta, ki zaupajo fantom o menstruaciji	23
Grafikon 16: Spremembe pri ženskah, ki imajo menstruacijo	23
Grafikon 17: Mnenje fantov o menstruaciji	24
Grafikon 18: Mnenje fantov o počutju deklet med menstruacijo.....	24
Grafikon 19: Med menstruacijo ne telovadijo - prav, ni prav	25
Grafikon 20: Fantje, pripravljeni kupiti vložke	25
Grafikon 21: Starost anketiranih žensk	26
Grafikon 22: Starost žensk ob prvi menstruaciji	26
Grafikon 23: Osebe, katerim so ženske v mladosti najprej zaupale, da so dobile menstruacijo.....	27
Grafikon 24: Poznavanje menstruacije pred njo samo	27
Grafikon 25: Vir informacij o menstruaciji nekoč	28
Grafikon 26: Uporaba pripomočkov ob menstruaciji včasih	28
Grafikon 27: Svetovanje mlajšim generacijam	29
Grafikon 28: Dekleta vedo več - da, ne	29

KAZALO SLIK

Slika 1: Ženski spolni organ.....	3
Slika 2: Zgradba notranjih spolnih organov	4
Slika 3: Ovulacijska faza.....	5
Slika 4: Spremembe pri odraščanju.....	6
Slika 5: Pogovor s starši	6
Slika 6: Sproščanje	8
Slika 7: Bolečine	10
Slika 8: Redna higiena.....	11
Slika 9: Intervju.....	31
Slika 10: Telefon v obliki vložka.....	34
Slika 11: Avtorici	35

1 UVOD

Menstruacija je nekaj, kar se dogaja pri ženskah. Je vsak mesec ponavljajoče krvavenje iz maternice. Deklice običajno dobijo menstruacijo med 11. in 14. letom. Seveda pa ni odvisno od starosti, kdaj bo deklica dobila menstruacijo, odvisno je od njene telesne razvitosti.

Večino deklic je strah prve menstruacije. Strah lahko zmanjšajo s tem, da preberejo kaj v zvezi z menstruacijo ali pa si ogledajo oddajo o menstruaciji. V času naših babic je bilo dosti težje biti ženska. Marsikatero deklico je menstruacija zelo presenetila, saj ni bilo literature ali oddaj, da bi dekleta lahko kaj izvedela o menstruaciji, tudi doma se niso pogovarjali o tem, saj je bila menstruacija v tistih časih tabu tema. Tudi pripomočki so bili slabši, kot so danes. Dekleta so uporabljala vložke, ki so jih po uporabi oprala in potem znova uporabljala. Danes temu ni tako: na voljo imamo različne vložke in tampone za enkratno uporabo.

Tudi menstruacija je zelo odprta tema. Celotno fantje o menstruaciji vedo zelo veliko. Večina fantov meni, da je menstruacija nekaj čisto naravnega in da se dekletom ni treba sramovati, če jo imajo. In prav je tako. Dekleta morajo biti ponosna, da so postale prave ženske. Razumeti morajo, da so tisti dnevi, ko imajo menstruacijo čisto običajni.

1.1 Namen

V raziskovalni nalogi smo anketirali dekleta in fante Osnovne šole Šoštanj ter njihove mame, babice, tete. Pri tem smo želeli ugotoviti, kakšen je njihov odnos do menstruacije, povprečno starost prve menstruacije učenk Osnovne šole Šoštanj ter njihovih mam, babic, tet.

Namen naše raziskovalne naloge je, da dekletom in fantom pokažemo, da je menstruacija nekaj čisto naravnega in nič umazanega ter ne nekaj, česar bi se deklice morale sramovati.

1.2 Cilji

V raziskovalni nalogi smo želeli doseči naslednje cilje:

- izvedeti, kdaj dobijo dekleta na Osnovni šoli Šoštanj menstruacijo in komu so najprej zaupala, da so dobila menstruacijo,
- izvedeti, kaj menijo dekleta z Osnovne šole Šoštanj o menstruaciji,
- pridobiti informacijo o tem, kakšno mnenje imajo dekleta, ki še nimajo menstruacije.
- ugotoviti, kje dekleta največ izvejo o menstruaciji in kakšne občutke imajo pred in med menstruacijo, ter izvedeti, katere pripomočke dekleta uporabljajo pri menstruaciji,
- ugotoviti, ali fantje vedo kaj o menstruaciji in kje izvedo največ o njej,
- izvedeti, ali dekletom mame, sestre, prijateljice povedo, kdaj imajo menstruacijo in ali opazijo spremembe na ženskah v tistih dneh, ko imajo menstruacijo,
- pridobiti informacijo o tem, kaj fantje menijo o menstruaciji in ali si predstavljajo, kako se dekleta počutijo v tistih dneh, ko imajo menstruacijo,

- izvedeti, kakšno mnenje imajo fantje o tem, da večina deklic ne telovadi, ko ima menstruacijo, in če so pripravljene pomagati dekletu, ki jo je presenetila menstruacija, in ji kupiti vložke,
- izvedeti, koliko let so imele mame, babice, tete učenk Osnovne šole Šoštanj, ko so dobile prvo menstruacijo, in komu so najprej zaupale, da so jo dobile,
- izvedeti, ali so mame, babice, tete kaj vedele o menstruaciji še preden so jo dobile in kje so izvedele največ o njej,
- ugotoviti, kakšne pripomočke so včasih ženske uporabljale ob menstruaciji,
- pridobiti informacije o tem, ali mame, babice, tete svetujejo svojim hčerkam, vnukinjam, nečakinjam o menstruaciji ter ugotoviti, ali mislijo, da dekleta danes o menstruaciji vedo več kot nekoč.

1.3 Hipoteze

Hipoteza 1:

Več kot polovica anketiranih deklet na Osnovni šoli Šoštanj dobi menstruacijo pri dvanajstih letih.

Hipoteza 2:

Vsa anketirana dekleta zaupajo najprej mami, da so dobila menstruacijo.

Hipoteza 3:

Anketirana dekleta, ki še nimajo menstruacije, je strah prve menstruacije.

Hipoteza 4:

Več kot polovica anketiranih deklet na Osnovni šoli Šoštanj uporablja ob menstruaciji vložke.

Hipoteza 5:

Anketirani fantje na Osnovni šoli Šoštanj vedo o menstruaciji zelo malo.

Hipoteza 6:

Anketirani fantje na Osnovni šoli Šoštanj izvedo o menstruaciji največ iz revij in knjig.

Hipoteza 7:

Več kot polovica anketiranih fantov na Osnovni šoli Šoštanj ne bi bila pripravljena prijateljici ali sošolki, ki jo je presenetila menstruacija, kupiti vložek.

Hipoteza 8:

Odrasle anketiranke so informacije o menstruaciji dobile predvsem iz pogovorov z mamami.

Hipoteza 9:

Anketirane mame, babice in tete svetujejo hčerkam, vnukinjam in nečakinjam o menstruaciji.

Hipoteza 10:

Več kot polovica odraslih anketirank ocenjuje, da danes dekleta o menstruaciji vedo več, kot so vedele včasih one.

2 PREGLED OBJAV

2.1 Kaj je menstruacija?

Menstruacija je krvavitev ob izluščenju sluznice maternice. Poteka v mesečnih ciklih in izostane, če ženska zanosi. Označuje rodna leta ženske, ki se pričnejo s prvo menstruacijo (menarho) in končajo s prenehanjem menstruacije (menopavzo). Prva menstruacija običajno nastopi okrog 12. leta, njen nastop pa je odvisen od razvoja in prehranjenosti deklince.

2.2 Druga imena za menstruacijo

Poznamo več imen za menstruacijo. Deklice si včasih zanjo izmislijo nova imena, da fantje ne ugotovijo, o čem se pogovarjajo (npr. rdeče kolo). Drugi izrazi so še menza, teta s krvavca, ta rdeča, menstra, krvavitev, paradajz dnevi ... Mediji velikokrat uporabijo izraz perilo.

2.3 Ženski spolni organi



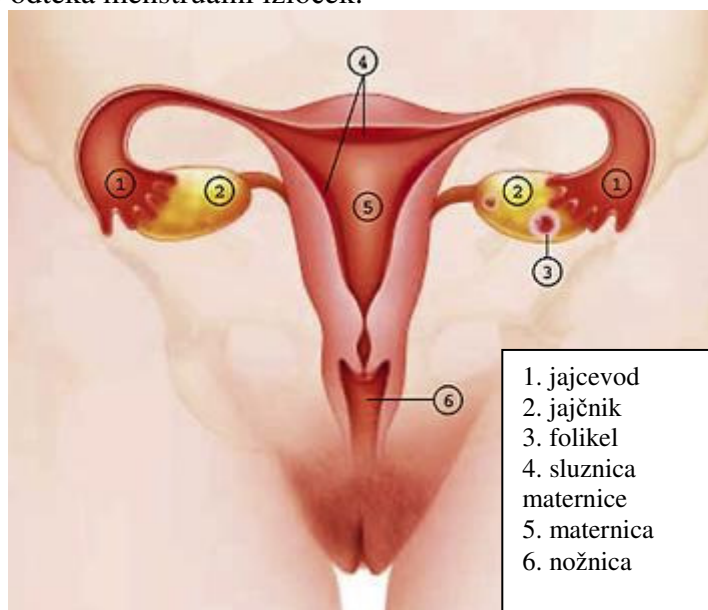
Slika 1: Ženski spolni organ

Ženske spolne organe delimo na zunanje in notranje spolne organe.

- Zunanji spolni organi so sestavljeni iz velikih in malih sramnih usten in ščegetavčka. Njihova naloga je zagotoviti vstop semenčic v telo in zaščititi notranje spolne organe pred mikroorganizmi, ki bi lahko povzročili okužbo.
- Notranje spolne organe delimo na več delov.
 - Jajčnika sta žlezi vsaka na eni strani maternice. Jajčniki (ovariji) so glavne ženske spolne žleze. Že od pubertete dalje v njih dozorevajo ženske spolne celice,

imenovane jajčeca. Jajčnik izloča tudi ženske spolne hormone, predvsem estrogen, ki vpliva na razvoj ženskih spolnih znakov, kot je oblika telesa, velikost prsi in menstruacijski cikel. Vsak mesec se iz jajčnikov sprosti jajčece, ki potuje po enem od obeh jajcevodov k maternici.

- Jajcevoda sta cevi, ki povezujeta jajčnika z maternico. Skozi jajcevoda potuje jajčece.
- Maternica je ženski organ z mehkim hranljivim tkivom, v katerem se razvija plod, če pride do oploditve. Maternica ima velikost zaprte ženske pesti. Del maternične sluznice (endometrij), kjer bi rasel otrok, če bi bilo jajčece oplojeno, se zadebeli. Ta se vsak mesec med menstruacijskim ciklom odlušči skupaj z jajčecem.
- Nožnica je mišična cev, ki povezuje maternico z zunanjim spolovilom. Skozi nožnico odteka menstrualni izloček.



Slika 2: Zgradba notranjih spolnih organov

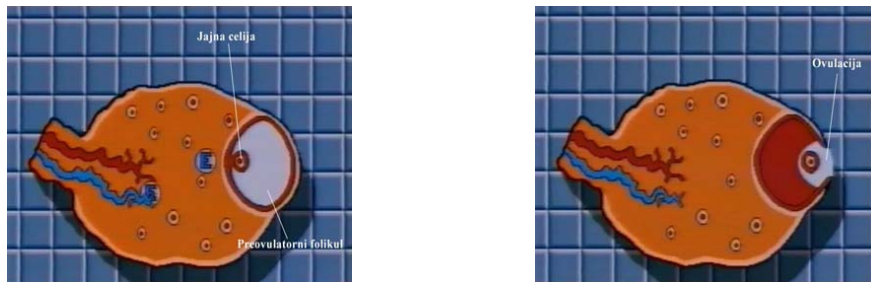
2.4 Menstruacijski cikel

Menstruacijski cikel se prične s prvim dnevom menstruacije in se konča tik pred nastopom naslednje menstruacije. Traja od 21 do 40 dni in ga lahko razdelimo v tri faze.

- Folikularna faza: traja od prvega dne krvavitve do ovulacije. V tem času se razvijajo folikli, ki vsebujejo jajčeca. Dozori le en folikel, ostali propadejo. Hkrati se v času menstruacije odlušči vrhnji sloj sluznice maternice. Menstruacija traja od 3 do 7 dni, pri čemer ženska izgubi od 20 do 250 ml krvi.
- Ovulacijska faza: med ovulacijsko fazo se pretrga zreli folikel in sprosti jajčece. Če ne pride do oploditve jajčeca, sledi ovulaciji lutealna faza.
- Lutealna faza traja približno 14 dni in se konča tik pred naslednjo menstruacijo. Pretrgani folikel se po sprostitvi jajčeca spremeni v rumeno telesce, ki izloča hormon progesteron. Če ženska zanosi, prične rumeno telo tvoriti humani horionski

gonadotropin, ki vzdržuje rumeno telo, dokler plod sam ne prične tvoriti lastnih hormonov.

- Ko se v življenju ženske končata ciklična dejavnost jajčnikov in menstruacija, nastopi menopavza. Običajno nastopi okrog 50. leta starosti, lahko pa se prične že pri 40. letu.



Slika 3: Ovulacijska faza

2.5 Prva menstruacija



Slika 4: Spremembe pri odrasčanju

Bolj kot od starosti je odvisno od telesne razvitosti, kdaj bo dekleta dobilo prvo menstruacijo. Dekleta jo dobijo šele takrat, ko je telo pripravljeno in izloča dovolj hormonov. Pogosto se napoveduje že nekaj dni prej - z blagimi bolečinami v spodnjem delu trebuha in z majhnim, mleku podobnim mlečnim izcedkom iz nožnice. Ta lahko povzroča skrbi, še posebej če do tedaj dekleta ne izve, kaj lahko ob tem pričakuje. Potem se neoplojeno jajčece s krvjo odplavi iz nožnice. Popolnoma normalno je, če kri ni rdeča, ampak rjavkasta in rahlo grudičasta. Menstruacija se pojavlja enkrat mesečno, vendar je na začetku zelo neredna. Lahko je ni tudi po več mesecev.

Menstruacija ni nekaj, česar bi se morale bati, ni nekaj umazanega. Samo ženske imajo menstruacijo, prav pa je, da tudi fantje vedo, kaj je to.

Ko dobijo dekleta prvo menstruacijo, se pogosto prestrašijo, še posebno takrat, kadar se doma o tem ne pogovarjajo s starši. Pogovor vedno pomaga, saj dekleta potem vedo, kaj lahko pričakujejo. Zaradi menstruacije se ne smemo obremenjevati, saj ta ni vzrok, da opustimo vsakodnevne dejavnosti.



Slika 5: Pogovor s starši

2.6 Odnos do menstruacije

Vedno več deklet v današnjem času sprejme menstruacijo zelo mirno. Nekatere se je veselijo, saj bodo, ko dobijo menstruacijo, postale po njihovem mnenju prave ženske.

Mnoga dekleta pa na ta pojav gledajo odklonilno, kot na nekaj, s čimer se morajo ženske sprijazniti. Tak pogled na to jim lahko dajejo drugi. Če starši ali prijatelji ravnajo z njimi, kot da bi potrebovale sočutje, se bodo tudi sama tako odzvala. Eden izmed vzrokov za takšno mišljenje je premajhno poznavanje vsega, kar je povezano z menstruacijo. Dekleta so lahko ob nenadnem pojavu menstrualne krvi zelo pretresena in presenečena, lahko pa morda tudi mislijo, da so se poškodovale.

Tudi če dekle noče ali se boji odrasti, jo menstruacija opozori, da je kljub vsemu odraščajoča ženska.



Odklonilen odnos do menstruacije lahko izvira tudi iz bolečin (boli jih glava ali hrbet, imajo krče, občutek napetosti in bolečine v trebuhu). V večini primerov te motnje in bolečine izginejo, ko menstruacija postane redna. Če se to ne zgodi po naravni poti, pomaga zdravnik.

Nekaterim dekletom že vnaprej povedo, da naj med menstruacijo ali pred njo pričakujejo slabost, šibkost ali potrnost. Ta so potem prepričana, da ne morejo med menstruacijo sodelovati pri vsakdanjih aktivnostih ter dejavnostih, postane jim opravičilo za izmikanje vsakdanjim pravilom.

Če bi starši razumevajoče pokazali ponos in veselje, da njihova hči dozoreva, bi se lahko izognili neprijetnostim, ki jih doživlja dekle.

2.7 Težave zaradi menstruacije

2.7.1 PMS (pred menstrualni sidrom)

Simptomi:

- telesni: napenjanje, zaprtje, bolečine v spodnjem delu telesa, napetost v dojkah, srbenje kože, nabiranje vode v nogah, glavobol in bolečine v hrbtu;
- duševni: depresivno in agresivno razpoloženje.

Vzroki:

- niso natančno razjasnjeni; zdi se, da so težave zelo odvisne od tega, kakšen odnos ima ženska do menstruacije.

Samopomoč:

- svetlinovo olje oz. preparati iz svetlinovega olja (npr. efamol) aktivirajo presnovo maščob in skrbijo za pomiritev prebavnega trakta; proti srbenju kože in napetosti v dojkah pomaga navadna konopljika; dobimo ju v lekarni,
- pomagajo tudi sprostitvene vaje (npr. da se z drugimi ženskami pogovarjamo o ciklusu),



Slika 6: Sproščanje

- oblikovati si moramo pozitiven sproščen odnos do menstruacije.

3 Premočna menstruacija



Simptomi:

- močne krvavitve, pogosto povezane s krčevitimi bolečinami v predelu jajčnikov,
- pri močnejših krvavitvah, pogojenih s prehladom, se pojavijo tudi bolečine v hrbtenici.

Vzroki:

- močne krvavitve, duševne obremenitve, kot so strah, stres, konflikti s starši, sošolci in ločitve v družini.

Samopomoč:

- mirovanje se med menstruacijo prileže; bolje je, če se med menstruacijo izogibamo športom z večjo telesno obremenitvijo (npr. body-building, aerobika), ki povečajo krčenje maternice,
- aromaterapija s pomočjo sproščujočega delovanja eteričnih olj ciprese in vrtnice; kapnimo nekaj kapljic olja v dišavno svetilko ali skodelico z vodo, ki jo postavimo v spalnico,
- zeliščni čaji imajo v zdravljenju premočnih krvavitev dolgoletno tradicijo; navadni plešec in njivska preslica zmanjšujeta krvavitve, rman odpravlja krče, mrtva kopriva zmanjšuje bolečine, hribska resa deluje adstringentno. Priprava: 2 čajni žlički izbranega zelišča prelijemo s ¼ litra vrele vode. 10 minut pustimo stati, nato odcedimo. Čaj pijemo 1 do 2 dni pred pričakovano krvavitvijo, najbolje 2-krat na dan. (Zlittlav, Heinke, Kriegisch, 1999, str. 103)

3.1.1 Bolečine med menstruacijo

Samopomoč:

- sproščanje s toplim termoforjem na trebuhu,
- sprejemanje spremenljivega razpoloženja,
- uživanje veliko kalcija, ker pomirja živce (pitje mleka, skute in jogurta),
- uživanje vitamina B in železa (železo med drugim uravnava izgubo krvi),

- uživanje polnozrnatega kruha, neglaziranega riža, rib, jajčnega rumenjaka, govejega mesa, mandljev in rdeče pese,
- uživanje rastlinskih izvlečkov, ki se dobijo v lekarni (pomirjajo in zmanjšujejo bolečine).



Slika 7: Bolečine

3.1.2 Prešibka menstruacija

Simptomi:

- šibke krvavitve ob menstruaciji, in sicer le en do dva dneva,
- svetlo rdeča barva krvi.

Vzroki:

- kontracepcijske tablete,
- odklonilen odnos do menstruacije in samega dejstva biti ženska,
- pri starejših ženskah je lahko vzrok prihod mene.

Pri dekletih šibka menstruacija ni zaskrbljujoča.

3.1.3 Obisk ginekologa

Vsa dekleta želijo biti prepričana, da je z njihovim razvojem vse v redu. Ko dobijo prvo menstruacijo, želijo tudi obiskati ginekologa. Tam jim ne nudijo samo pregleda, ampak tudi pogovor. Nujnejši je obisk ginekologa, če ima dekle kakšne težave, npr. boleče, zelo močne ali zelo neredne krvavitve .

3.2 Higiena med menstruacijo

Pomembno je, da se pri menstruaciji uporablja vložke ali tampone. Dobro je, da se preizkusijo različne možnosti in se ugotovi, kaj je najbolj udobno. Vložki se lahko zgolj postavijo na spodnjice ali pa se nanje samolepilno pritrdijo. Tamponi se lahko vstavljajo s posebnim kartonastim nastavkom ali brez njega. Vložki in tamponi se morajo pogosto menjati iz higienskih in zdravstvenih razlogov.



Slika 8: Redna higiena

3.3 VRAŽE O MENSTRUACIJI

Ko imam menstruacijo:

- si ne smemo umivati las,
- ne smemo jesti sladoleda,
- ne smemo jesti ocvrtih jedi,
- ne smemo piti hladnih pijač,
- se ne smemo sprehajati bose,
- se ne smemo dotikati dojenčkov,
- ne smemo telovaditi,
- ne smemo jesti kislih kumaric,
- ne smemo opravljati žetve na polju,
- ne sme nas preleteti vrana,
- ne smemo jesti skupaj z drugimi,
- ne smemo pripravljati majoneze,
- se ne smemo kopati, ker lahko zbolimo,
- ne smemo v cerkev.

Seveda te vraže ne držijo. Večina teh tabujev in mitov prehaja iz roda v rod. Menstruacija ne škodi niti ženski niti komu drugemu v njeni okolici. Dekleta morajo doumeti, da so dnevi med menstruacijo takšni, kot vsi drugi.

4 METODOLOGIJA

Naša naloga temelji na opisni neeksperimentalni vzročno posledični metodi dela. Uporabili smo anketni vprašalnik in intervju.

Anketirani so bili učenci in učenke sedmih, osmih in devetih razredov Osnovne šole Šoštanj ter njihove mame, babice, tete.

Med učenke je bilo razdeljeno 70 anket. Odziv deklet je bil zelo dober, saj je izpolnjeno anketo vrnilo kar 68 učenk, to je 97,14 %.

Med učence je bilo razdeljeno 70 anket, od tega je bilo vrnjenih 54 izpolnjenih anket, to je 77,14 %. Zanimanje fantov za to temo je bilo manjše, kot pri deklicah.

Med ženske, stare nad dvajset let, je bilo danih 40 anket. Odziv je bil dober, saj je anketo vrnilo 31 žensk, to je 77,50 %.

Intervjuvanka je bila gospa Matilda Hrastnik. Letos je praznovala svoj 72. rojstni dan. Zaupala nam je, koliko je bila stara, ko je dobila prvo menstruacijo, komu je najprej zaupala, da jo je dobila, kakšne pripomočke je uporabljala ter koliko so vedeli njeni sošolci o menstruaciji.

Zbrane podatke smo uredili in oblikovali v smiselno celoto.

5 REZULTATI

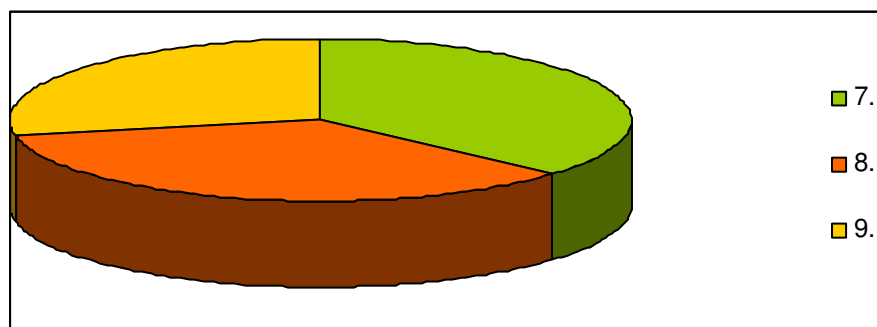
5.1 Analize anketnih vprašalnikov

5.1.1 Anketa osnovnošolk

Anketirali smo učenke 7., 8. in 9. razreda, od tega je bilo 19 devetošolk, 24 osmošolk in 25 sedmošolk. Skupno število anketirank je bilo 68, njihova povprečna starost pa 13 let.

1. Kateri razred obiskuješ?

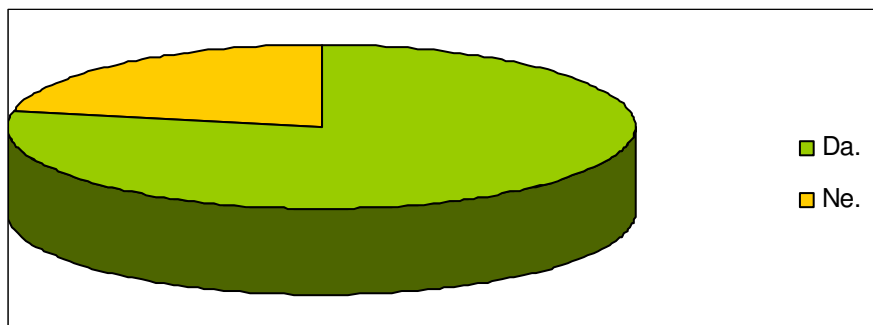
Grafikon 1: Razredi anketiranih deklet



Najbolj so bile pripravljene sodelovati sedmošolke, najmanj pa devetošolke.

2. Ali že imaš menstruacijo?

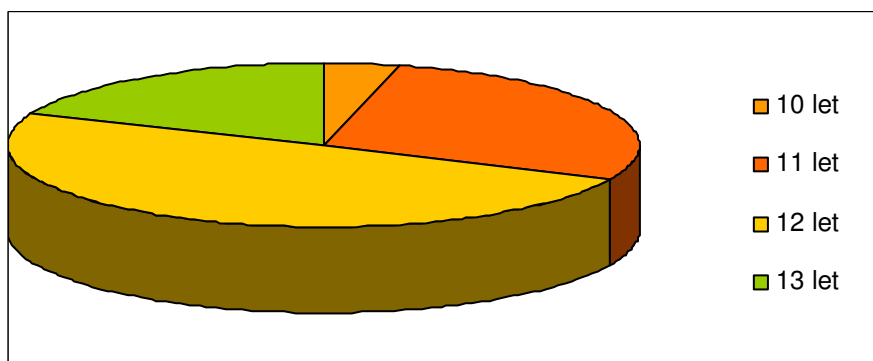
Grafikon 2: Dekleta 7., 8. in 9. razreda, ki že imajo menstruacijo



Rezultati so pokazali, da ima menstruacijo že več kot $\frac{3}{4}$ deklet. Menimo, da je večina tistih, ki je še nimajo, sedmošolk.

3. Če si odgovorila z da, koliko si bila stara, ko si dobila prvo menstruacijo?

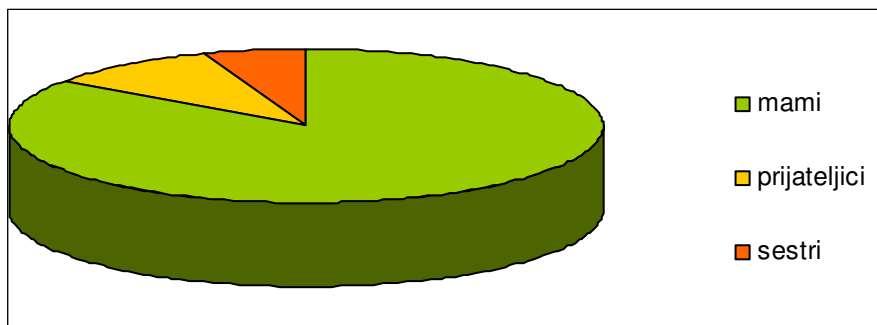
Grafikon 3: Leta, pri katerih so učenke dobile menstruacijo



Kot sklepamo, je večina deklet dobila menstruacijo pri dvanajstih letih. Zanimivo je, da je pri desetih letih dobilo menstruacijo le 4 % deklet in da nobena od anketirank ni dobila mesečnega perila že pri devetih letih.

4. Komu si najprej povedala, da si dobila menstruacijo?

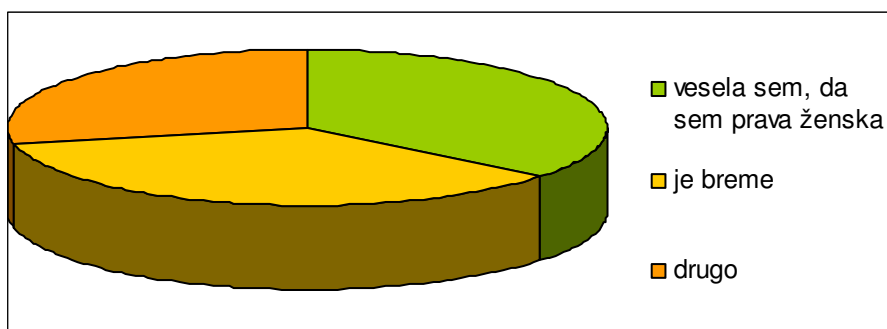
Grafikon 4: Osebe, katerim so dekleta najprej zaupala, da imajo menstruacijo



Glede na to, da je večina učenk najprej zaupala mami, sklepamo, da se z mamo o tem največ pogovarjajo.

5. Kaj meniš o menstruaciji, če jo že imaš?

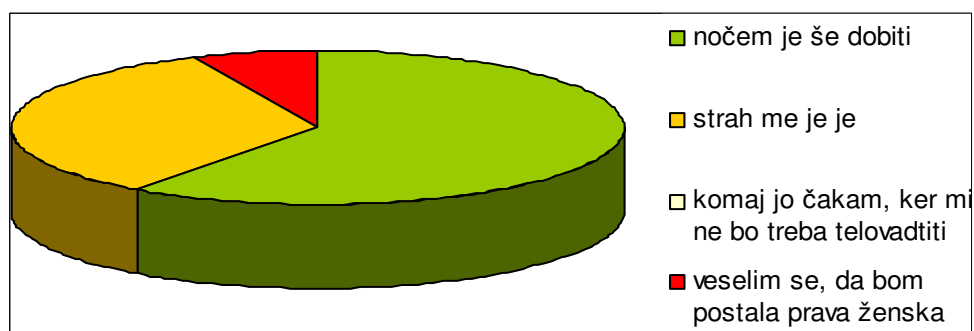
Grafikon 5: Mnenja o menstruaciji - dekleta, ki jo že imajo



Zdelo se nam je zanimivo, da sta enaka deleža deklet, ki se jim menstruacija zdi breme in tistih, ki so je zelo vesele. Sklepamo, da so tiste, ki menijo, da je breme, menstruacijo dobile pred kratkim in se še niso sprijaznile z njo.

6. Kaj meniš o menstruaciji, čeprav je še nimaš?

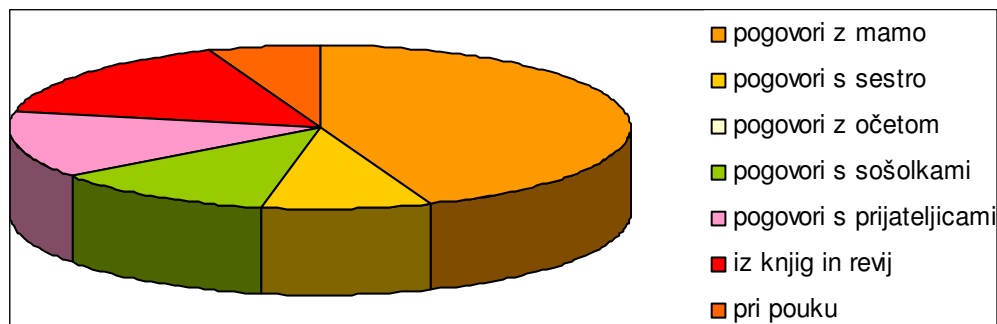
Grafikon 6: Mnenja o menstruaciji - dekleta, ki je še nimajo



Iz rezultatov sklepamo, da ima večina deklet predsodke o menstruaciji, saj se je manj kot $\frac{1}{4}$ učenk veseli, ostale pa ne. Zanimivo je, da se nobena od deklet ne veseli menstruacije zaradi tega, da bi bil izgovor za opustitev vsakdanjih dejavnosti.

7. Kje izveš največ o menstruaciji?

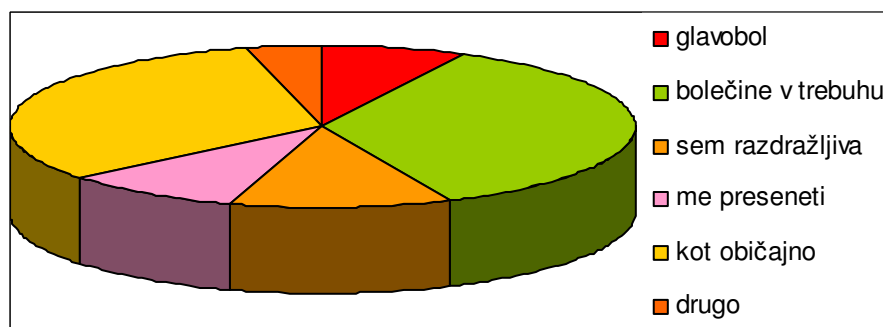
Grafikon 7: Vir informacij o menstruaciji - dekleta



Že glede na to, da so učenke, ko so dobile menstruacijo, najprej zaupale materi, sklepamo, da bodo tudi pri tem vprašanju takšni rezultati. Niti ena od anketirank se o menstruaciji ne pogovarja z očetom. Razlog za to je po vsej verjetnosti v tem, da so očetje moški ter da nimajo menstruacije, torej tudi nimajo izkušenj z njo. Verjetno si dekleta mislijo, da bi jim zato težje svetovali ter pomagali na tem področju.

8. Kakšne občutke imaš pred menstruacijo?

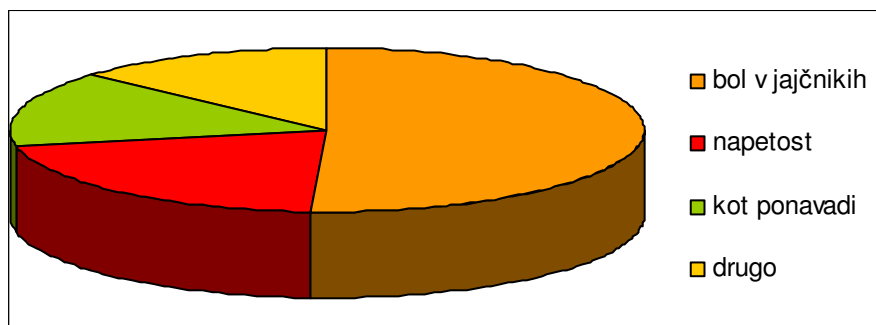
Grafikon 8: Občutki anketirank pred menstruacijo



Razvidno je, da je delež deklet, ki imajo kakršnekoli težave pred menstruacijo večji od tistih, ki se počutijo kot običajno. Med težavami, ki jih občutijo dekleta pred menstruacijo, prevladujejo bolečine v trebuhu.

9. Kakšne občutke imaš med menstruacijo?

Grafikon 9: Občutki anketirank med menstruacijo



Manj kot $\frac{1}{4}$ deklet se počuti kot ponavadi. Več kot polovica deklet pa ima med menstruacijo bolečine v spodnjem delu trebuha. Zato sklepamo, da je to razlog, da nekatere anketiranke menstruacija ovira pri vsakdanjih opravilih.

10. Med menstruacijo ...

Grafikon 10: Početje anketirank med menstruacijo



Ugotovili smo, da skoraj $\frac{3}{4}$ deklet med menstruacijo dela tisto kot običajno, torej jih menstruacija ne ovira in je ne jemljejo kot izgovor za izpustitev vsakdanjih dejavnosti.

11. Pri menstruaciji uporabljam ...

Grafikon 11: Uporaba pripomočkov ob menstruaciji



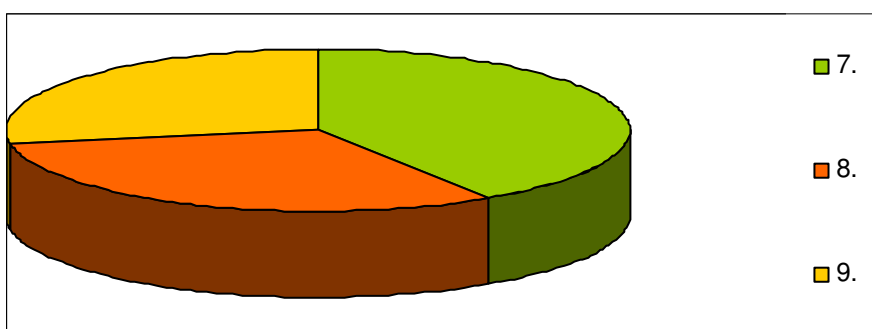
Samo tamponi od vseh anketirank uporablja le 1 učenka, verjetno zaradi priporočil, da v obdobju razvoja ne uporabljajo tamponov.

5.1.2 Anketa osnovnošolcev

Anketirali smo učence 7., 8. in 9. razredov: 22 jih je bilo iz sedmih razredov, 17 iz osmih in 15 iz devetih razredov. Skupno število rešenih anket za osnovnošolce je bilo 54, njihova povprečna starost pa 13 let.

1. Kateri razred obiskuješ?

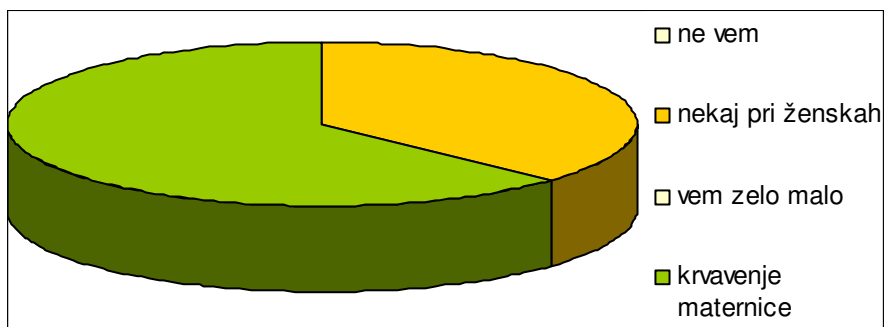
Grafikon 12: Razredi anketiranih fantov



V vse razrede smo razdelili enako število anket, vendar ugotovili, da so jih učenci sedmih razredov reševali najbolj resno. Od osmih in devetih razredov smo dobili manj rešenih anket. Sklepamo, da nekateri niso želeli rešiti ankete, drugi pa so bili mogoče odsotni v tistem času, ko smo delili ankete.

2. Kaj je menstruacija?

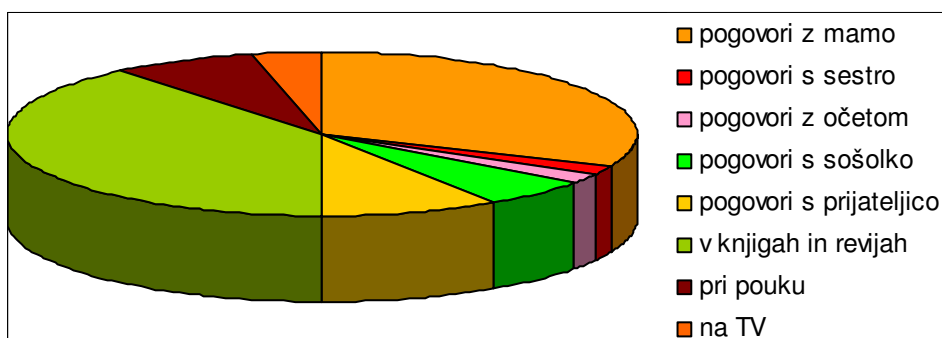
Grafikon 13: Znanje učencev o tem, kaj je menstruacija



Ugotovili smo, da so vsi anketiranci vedeli, kaj je menstruacija, več kot polovica pa je celo vedela, da je to ponavljajoče se mesečno krvavenje iz maternice. Tako je najbrž zato, ker menstruacija ni več tak tabu, kot je bila včasih in se o njej učijo tudi v šoli.

3. Kje izveš največ o menstruaciji?

Grafikon 14: Viri informacij o menstruaciji - fantje



Večina fantov izve največ o menstruaciji iz knjig in revij. Zanimivo se nam je zdelo, da se anketiranci o menstruaciji pogovarjajo z očetom in pa to, da se le eden od anketirancev o menstruaciji pogovarja s sestro. Menimo, da je razlog za to, da večina anketirancev nima sestre ali pa je le-ta premlada, da bi imela menstruacijo. Možno je tudi, da so sestre zelo nezaupljive ter fantom ne povedo podrobnosti.

4. Ali ti sestra, mama, prijateljica pove, da ima menstruacijo?

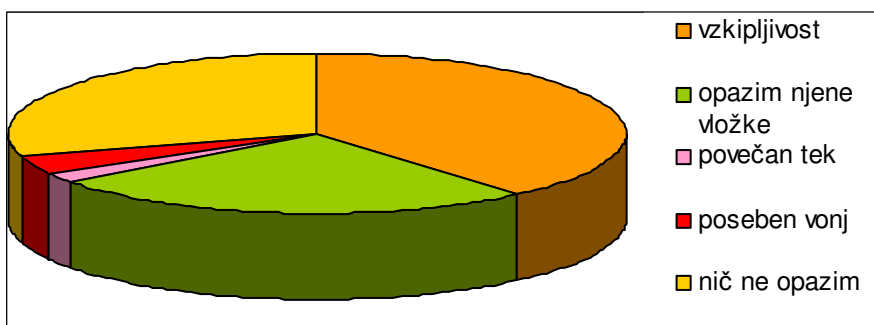
Grafikon 15: Dekleta, ki zaupajo fantom o menstruaciji



Kot smo sklepali, je velika večina anketirancev napisala, da jim dekleta ne zaupajo, kdaj imajo menstruacijo. Menimo, da tisti, ki jim dekleta za menstruacijo povedo včasih, sami ugotovijo, da ima dekle menstruacijo. Tista dekleta, ki fantom zaupajo, so z njimi najbrž v tesnem stiku (sestra, najboljša prijateljica ...).

5. Ali opaziš kakšne spremembe pri ženskah, ki imajo menstruacijo?

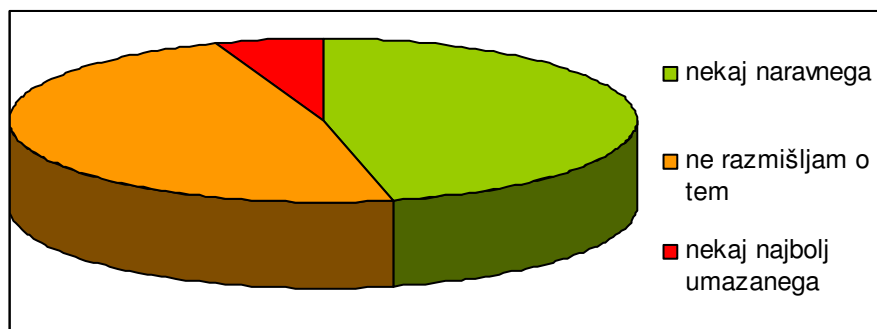
Grafikon 16: Spremembe pri ženskah, ki imajo menstruacijo



Največ fantov opazi vzkipljivost, zelo malo učencev pa opazi povečan tek ter poseben vonj. Ni nas presenetil rezultat, da anketiranci nič ne opazijo.

6. Kaj meniš o menstruaciji?

Grafikon 17: Mnenje fantov o menstruaciji



Zanimivo je, da večina fantov ne razmišlja o menstruaciji. Verjetno je razlog v tem, da se z mesečnim perilom ne srečujejo. Predsodki tistih, ki menijo, da je to nekaž najbolj umazanega, najverjetneje izvirajo iz okolja, kjer živijo, ali pa je vzrok nevednost.

7. Kaj meniš, kako se dekleta počutijo, ko imajo menstruacijo?

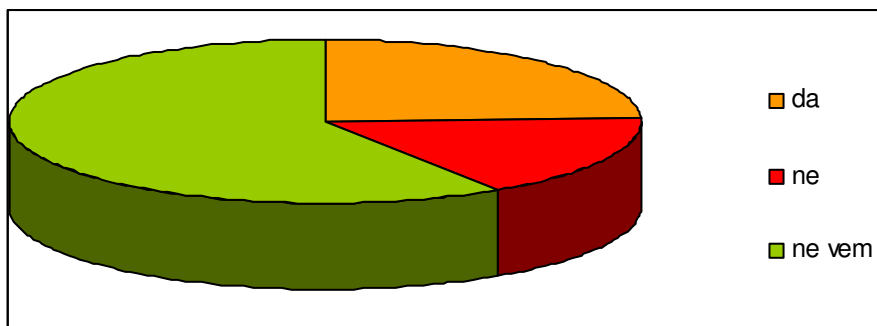
Grafikon 18: Mnenje fantov o počutju deklet med menstruacijo



Ugotovili smo, da anketiranci vedo, da dekleta med menstruacijo lahko tudi kaj boli. Nekateri fantje menijo, da je dekleta sram, da imajo menstruacijo. Sklepamo, da tako menijo zato, ker dekleta le redko govorijo o menstruaciji. Zanimivo je tudi, da nihče ni menil, da se dekleta počutijo kot običajno.

8. Ali misliš, da je prav, da deklice ne telovadijo, ko imajo menstruacijo?

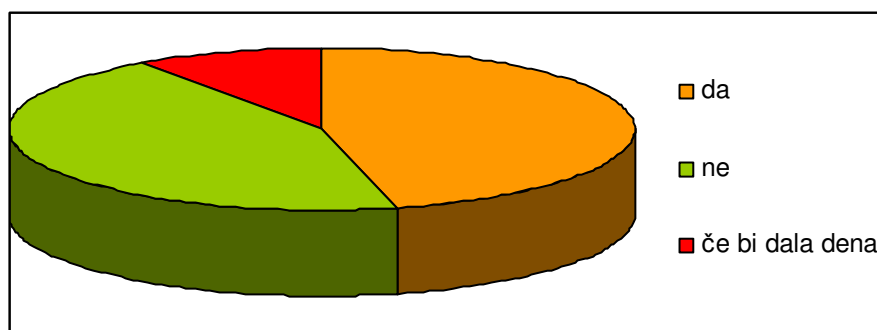
Grafikon 19: Med menstruacijo ne telovadijo - prav, ni prav



Menimo, da tisti fantje, ki mislijo, da ni prav, da deklice med menstruacijo ne telovadijo, vedo, da deklet menstruacija ne sme ovirati pri vsakdanjih opravilih.

9. Ali bi bil pripravljen sestri ali prijateljici kupiti vložke?

Grafikon 20: Fantje, pripravljeni kupiti vložke



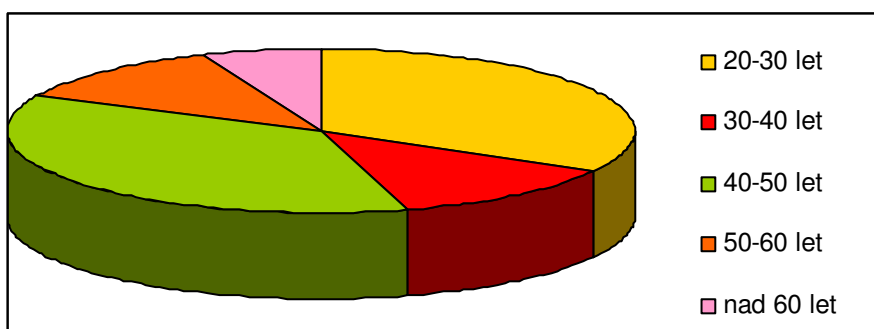
Zanimivo je videti, da so v enem razredu vsi anketiranci bili pripravljeni dekletu kupiti vložke, v drugem razredu pa nihče. Če sklepamo, da bi dekleta dala denar za vložke, potem je več kot polovica anketirancev pripravljena pomagati ženskam.

5.1.3 Anketa za odrasle ženske

Anketirali smo ženske, stare nad 20 let. 11 jih je bilo starih od 20-30 let, 4 so bile stare od 30-40 let, od 40-50 let je bilo starih 12 anketirank, od 50-60 let so bile stare 4 anketiranke in nad 60 dve anketiranki.

1. Koliko ste stari?

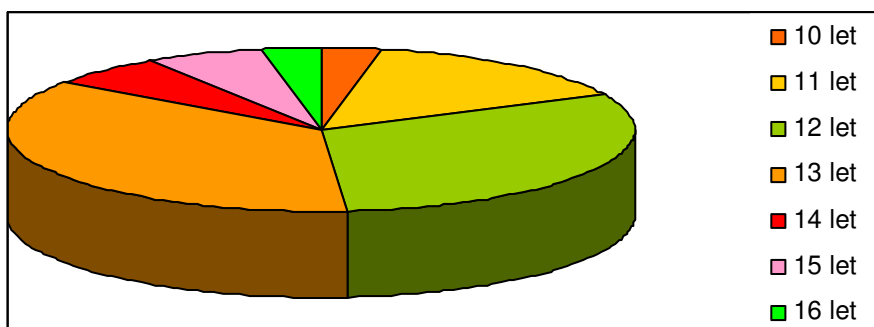
Grafikon 21: Starost anketiranih žensk



Glede na to, da smo ankete razdelili sodelavkam naših staršev ter učiteljicam, je anketirank, starih več kot 60 let zelo malo. Ker je veliko anketiranih žensk mlajših od 40 let, smo sklepali, da bodo rezultati opisovali še ne tako daljno preteklost.

2. Koliko ste bili stari, ko ste dobili prvo menstruacijo?

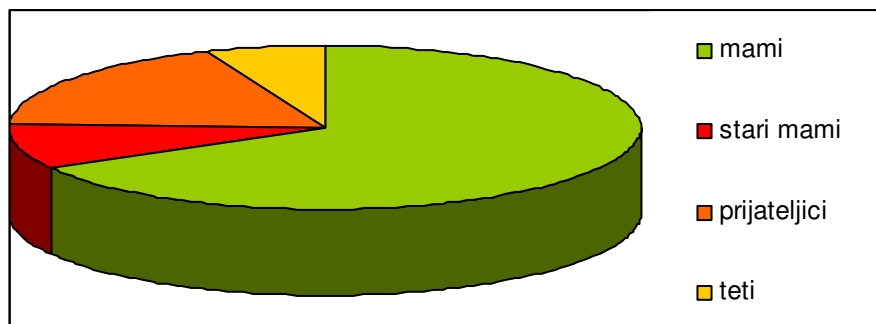
Grafikon 22: Starost žensk ob prvi menstruaciji



Največ žensk je menstruacijo dobilo pri trinajstih letih, nekatere pa celo kasneje.

3. Komu ste najprej zaupali, da ste dobili menstruacijo?

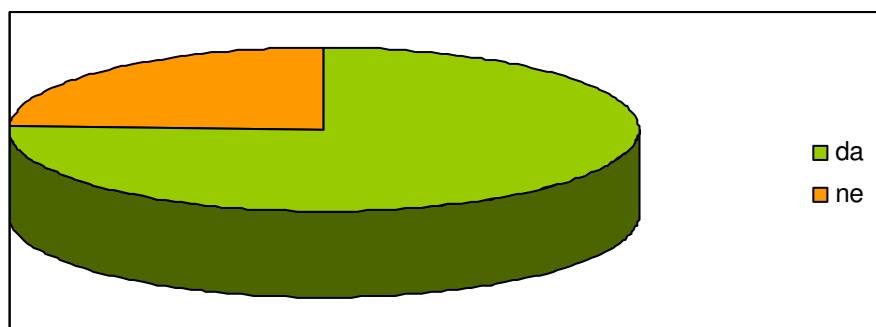
Grafikon 23: Osebe, katerim so ženske v mladosti najprej zaupale, da so dobile menstruacijo



Po pričakovanjih so ženske najprej zaupale mami. Najbrž so bile anketirankam te osebe, ki so prve izvedele, najbližje ali trenutno v bližini in so jim zato povedale najprej.

4. Ali ste kaj vedeli o menstruaciji, preden ste jo dobili?

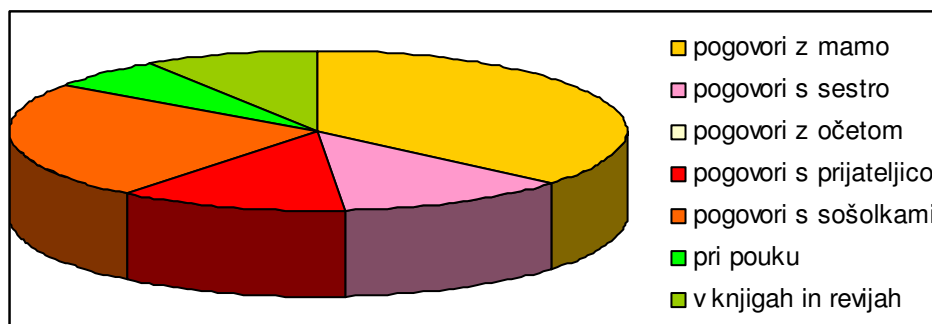
Grafikon 24: Poznavanje menstruacije pred njo samo



Več kot $\frac{3}{4}$ žensk je vsaj nekaj vedelo o menstruaciji, preden so jo dobile. Vseeno nas je presenetil delež tistih, ki o menstruaciji niso vedele ničesar. Sklepamo, da so te anketiranke stare več kot 40 let, saj se v zadnjem času vedenje o menstruaciji vse bolj uveljavlja in se o njej vse več govori.

5. Kje ste v mladosti izvedeli največ o menstruaciji?

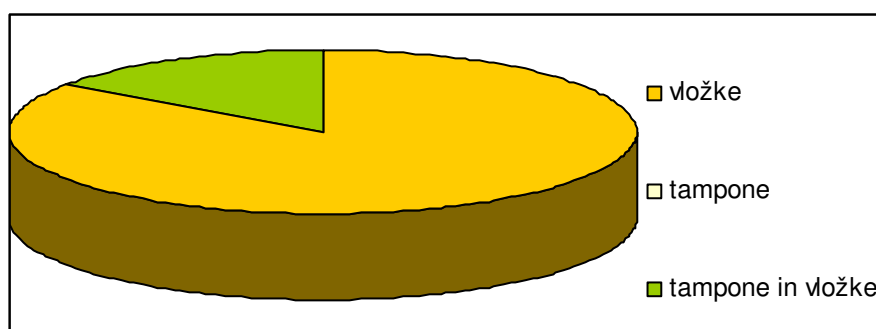
Grafikon 25: Vir informacij o menstruaciji некоč



Že pred mnogimi leti so se dekleta o menstruaciji največ pogovarjale z mamo. Sklepamo, da so z očetom imele še manj takšnih pogovorov kot danes. Tiste ženske, ki so največ izvedele pri pouku, so najbrž mlajše od 40 let, saj se prej o menstruaciji verjetno pri pouku niti niso pogovarjali.

6. Pri menstruaciji sem v mladosti uporabljala ...

Grafikon 26: Uporaba pripomočkov ob menstruaciji včasih



Tudi včasih so ženske največ uporabljale vložke, niti ena od anketirank pa ni uporabljala samo tamponov.

7. Ali se s hčerko, nečakinjo, vnukinjo kdaj pogovarjate o menstruaciji oziroma ji svetujete kaj o menstruaciji?

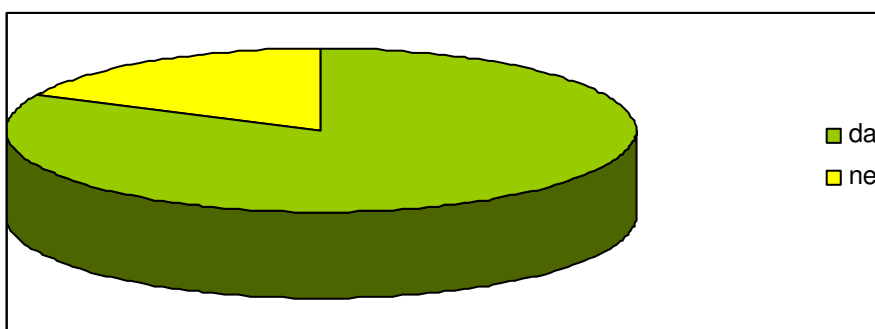
Grafikon 27: Svetovanje mlajšim generacijam



Presenetil nas je velik delež tistih, ki mlajšim generacijam ne svetujejo, saj menimo, da ravno starejše ženske pripomorejo k temu, da dekleta sedaj več vedo o menstruaciji. Sklepamo, da te anketiranke, ki ne svetujejo, nimajo hčere ali koga, da bi jim svetovale.

8. Ali mislite, da zdaj dekleta vedo več o menstruaciji, kot ste Vi včasih?

Grafikon 28: Dekleta vedo več - da, ne



Ugotovili smo, da je še vedno velik delež tistih, ki menijo, da dekleta ne vedo nič več, kot so včasih. Sklepamo, da so te ženske v mladosti vedele o menstruaciji vsaj toliko, kot dekleta vedo sedaj. Najbrž so te anketiranke stare od 20-30 let in so živele v družinah, v katerih so se o tem pogovarjali.

5.2 Intervju z gospo Matildo Hrastnik

Intervju z gospo Hrastnik. Matilda Hrastnik, ki je letos praznovala 72. rojstni dan in nama je z lahkoto postregla s podatki o menstruaciji nekoč, ko je bilo vse drugače kot danes.

1. Koliko ste bili stari, ko ste dobili prvo menstruacijo?

Ko sem jo dobila, sem bila stara kakšnih 14 let, ko pa se je nehala sem bila stara 39 let.

2. Ali ste vedeli kaj o menstruaciji preden ste jo dobili?

Ne, nič, nobenih podatkov in podrobnosti, saj se o tem nismo ne doma, ne pri pouku nikoli pogovarjali. Samo pri mami sem opazila, da se nekaj dogaja.

3. Ko ste dobili menstruacijo, ali ste vedeli, da je to menstruacija, ali ste morda pomislili na kaj drugega?

Na nič drugega nisem pomislila. Vedela sem, da je to tisto, kar je imela tudi mama.

4. Komu ste najprej zaupali, da ste dobili menstruacijo?

Menstruacijo sem prvič dobila, ko sem bila v šoli, zato sem prosila prijateljico s katero sva sedeli v skupni klopi in bili iz istega kraja, da me pospremi do doma. Ko pa sem prišla domov, sem najprej povedala mami.

5. Od koga ste izvedeli največ o menstruaciji po tistem, ko ste jo dobili?

Od starejših prijateljic, ki so menstruacijo že imele. Z mamo se o tem nisva pogovarjali.

6. Ali je vaš oče vedel, da imate menstruacijo?

Ne. V tistih časih tudi moji bratje o tem niso vedeli ničesar.

7. Ali so vaši sošolci vedeli kaj o menstruaciji?

Ne, najverjetneje niti niso vedeli, da kaj takega obstaja.

8. Kako ste v šoli poskrbeli zase, ko ste imeli menstruacijo?

Bilo je popolnoma normalno, če je bilo treba sem se šla med odmorom na stranišče uredit.

9. Kje ste v tistih časih dobili pripomočke (vložke)?

V trgovinah v naši bližini se tega ni prodajalo, zato sem si jih morala narediti sama.

10. Kako so zgedali vaši tedanji vložki?

Bili so takšne oblike kot danes, le da so bili iz nekakšnega mrežastega bombažnega blaga ali iz vate. Nekateri so na robovih imeli trakove, ki smo si jih zavezali okoli pasu, da so bili pritrjeni (današnji vložki so zato samolepilni). Ker so bili iz blaga, so bili za večkratno uporabo, torej smo jih morali prati. Vedno sem jih prekuhala na štedilniku in nato sušila na kakšnem skrivnem prostoru. Te doma narejene pripomočke smo med seboj imenovale »pinte«.

11. Kako ste včasih v pogovoru imenovali menstruacijo?

Med prijateljicami je bila za menstruacijo v uporabi beseda »sem marot« ali »sem bolna«.

12. Ali ste vi v nekoliko kasnejšem obdobju kaj svetovali svoji hčeri o menstruaciji?

Ne, saj je vse izvedela od prijateljic, v šoli pa so jih o tem enkrat ali dvakrat poučili.

13. Ali mislite, da dekleta zdaj vedo več, kot ste vi včasih?

Da, seveda. Zdaj se o tem pogovarjajo že v šoli in tudi doma to ni več taka skrivnost, kot je bila včasih.



Slika 9: Intervju

6 RAZPRAVA

Menstruacija je naravni pojav, ki se pojavi pri vsaki zdravi ženski, ko je njeno telo dovolj razvito. Predpostavili smo, da več kot polovica deklet na Osnovni šoli Šoštanj dobi menstruacijo pri dvanajstih letih. To hipotezo smo potrdili.

Dekleta v Sloveniji zdaj že v nižjih razredih v šoli poučujejo o spreminjanju telesa med puberteto, med drugim tudi o menstruaciji. Zato je skoraj nemogoče, da deklica, ko dobi prvo menstruacijo, ne bi vedela, za kaj gre. Naša hipoteza je bila, da je anketiranke, ki še nimajo menstruacije, strah prve menstruacije. Hipotezo smo ovrgli. Sklepamo, da je tako zato, ker so mlada dekleta zaradi boljše informiranosti izgubile večino strahu pred prvo menstruacijo.

V času naših babic, pa je bilo drugače. Neka gospa, ki ima 95 let, se je z nami pošalila in dejala: »Ko sem bila jaz mlada, nisem do dvajsetega leta vedela, da na svetu obstajata dve vrsti ljudi!« Dekleta niso bila osveščena o menstruaciji, saj je bila to tabu tema. O tem nam je veliko pripovedovala intervjuvanka Matilda Hrastnik, stara 72 let. Bili smo presenečeni, da si je vložke morala narediti sama, ker jih v bližnjih trgovinah ni bilo mogoče kupiti. O menstruaciji ji ni povedala niti mama, z razliko od ostalih, predvsem mlajših anketirank, ki so največ informacij dobile ravno od mame. Takšna je bila tudi naša hipoteza, ki smo jo potrdili. Vseeno pa je gospa najprej zaupala mami, ko je dobila prvo menstruacijo.

Vsa anketirana dekleta na Osnovni šoli Šoštanj zaupajo najprej mami, da so dobile menstruacijo, je bila naša hipoteza. Hipotezo smo ovrgli, saj jih danes več kot pol o svoji prvi menstruaciji zaupa najprej mami, ne pa vse. Nekatera dekleta namreč bolj zaupajo prijateljicam.

Hipotezi, da anketirane mame, babice, tete svetujejo hčeram, vnukinjam, nečakinjam o menstruaciji in da odrasle anketiranke ocenjujejo, da danes dekleta o menstruaciji vedo več, kot so vedele včasih one, smo potrdili. Deklice zdaj o menstruaciji vedo res več, saj imajo na izbiro veliko literature in tudi informacij od izkušenih starejših žensk.

Včasih ženske med menstruacijo niso smele hoditi v cerkev, ker so veljale za umazane. Glavni razlog je bil njihov vonj. Cerkev žensk ni naučila higijene, ampak jim je raje prepovedala prihod k nedeljski maši. V nekaterih verstvih imajo še danes predsodke o menstruaciji.

Koliko pa fantje sploh vedo o menstruaciji? Nič? Na naše presenečenje zelo veliko. Naša hipoteza je bila, da anketirani fantje na Osnovni šoli Šoštanj vedo o menstruaciji zelo malo. Hipotezo smo ovrgli. Gospa Hrastnik nam je zaupala, da njeni sošolci in bratje za razliko od naših najbrž niti niso vedeli, da kaj takega obstaja. Sedaj pa se večini fantov zdi menstruacija nekaj čisto naravnega in so celo pripravljene kupiti vložke za dekle, ki jo je presenetila menstruacija. Naša hipoteza pa se je glasila, da dečki ne bi bili pripravljene kupiti pripomočkov, zato smo hipotezo ovrgli. Spraševali smo se, kje toliko izvedo o menstruaciji in ugotovili, da so glavni vir njihovega znanja knjige in revije. Takšna je bila tudi naša hipoteza, zato smo jo potrdili. Zakaj ravno knjige in revije? Zakaj ne prijateljice in sošolke? Fantje ne pokažejo odkritega zanimanja za menstruacijo, zato se iz deklic norčujejo in včasih na ta

način pridejo celo do kakšnih podatkov. Dekleta pa ne kažejo tolikšnega zanimanja za deške spremembe. Mogoče je naše zanimanje celo premajhno.

Vložki ali tamponi? Menimo, da je uporaba vložkov boljša, saj je občutek udobnejši. Lahko se tudi zgodi, da tampon pretrga deviško kožico ali pa se celo strga nitka s katero odstranimo tampon iz nožnice. Nekatera dekleta mislijo, da se med menstruacijo ne smejo kopati. Dekleta šoštanjske osnovne šole imajo očitno podobno mnenje o tamponih, saj večina uporablja vložke, le nekaj posameznic pa sočasno uporablja še tampone. Hipotezo, da več kot polovica anketiranih deklet uporablja vložke, smo potrdili.

Mnenja deklet o menstruaciji so različna. Vseh mnenj je približno enak delež. Naše mnenje pa je, da je menstruacija nekaj lepega in smo vesele, da jo imamo, saj smo z njo postale prave ženske. Če ne bi bilo menstruacije, tudi nas ne bi bilo, saj postane ženska ob prvi menstruaciji plodna.

To je bila naša prva raziskovalna naloga in ob njej smo se veliko naučili in tako dosegli naš namen. Ta je bil, da dekletom in fantom predstavimo, da menstruacija ni nič hudega, umazanega, groznega, ampak nekaj naravnega, kar doleti vsako žensko in se je ne da preprečiti, zato se je z njo potrebno sprijazniti in čimbolj pozitivno razmišljati o njej.

Pomen naše naloge je v procesu dela. Pri reševanju ankete so se mladostniki o menstruaciji odkrito pogovarjali. Seznanili so se s problemi in razmislili o svojem odnosu do menstruacije. V času našega raziskovanja smo na šoli opazili, da so se učenci več pogovarjali o menstruaciji.

7 ZAKLJUČEK / SKLEPI

V dnevih, ko imajo dekleta menstruacijo, naj živijo čisto normalno. Če nimajo zdravstvenih problemov, naj se ne izmikajo telovadbi. V času menstruacije je telo deklice še bolj občutljivo, zato morajo paziti na svoje zdravje. Naj bodo primerno oblečene in poskrbijo naj za higieno. Če je potrebno, naj vložke ali tampone zamenjajo večkrat na dan. Predvsem pa naj bodo dobre volje in ponosne, da so postale prave ženske.

Imamo tudi nekaj idej, kako bi najstnikom še bolj približali menstruacijo. Lahko bi ustanovili debatni krožek, v katerem bi se o menstruaciji, spolnosti, zdravju, odkrito pogovarjali in skupaj razmišljali.



Slika 10: Telefon v obliki vložka

8 POVZETEK

Tema o menstruaciji se nam je zdela zelo zanimiva, zato smo se odločili, da jo globlje raziščemo.

V teoretičnem delu smo opisali, kaj sploh je menstruacija, podrobno opisali menstrualni cikel in kako so sestavljena ženska spolovila. Napisali smo, kaj se je z ženskami med menstruacijo dogajalo pred mnogimi leti, ko še ni bilo današnjih pripomočkov. Povzeli smo tudi težave, ki pestijo ženske ob menstruaciji, vzroke zanje ter kako si lahko pomagamo blažiti bolečine.

V empiričnem delu smo raziskovali, kakšne občutke imajo najstnice z Osnovne šole Šoštanj pred menstruacijo in med menstruacijo ter njihovo mnenje o menstruaciji. To smo primerjali s tem, kako so se v naših letih s tem ubadale naše mame in babice. Ugotavljali smo mnenja in stališča, počutje in pripomočke v zvezi z menstruacijo nekoč in danes.

Zanimal nas je tudi pogled fantov na menstruacijo, koliko sploh vedo o njej in kaj so pripravljeni storiti v pomoč dekletu, ki jo je menstruacija presenetila.

Ugotovili smo, da ženske menstruacija različno preseneti in jo tudi doživljajo vsaka na svoj način. Nekoč je menstruacija ženske bolj presenetila, manj so se pogovarjale o tem in so imele slabše pripomočke za higieno. Tudi odnos fantov do menstruacije je raznolik.

Menstruacija nas ne more več presenetiti, z našo raziskovalno nalogo pa smo morda zmanjšali presenečenje drugim.



Slika 11: Avtorici

9 ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema mentorici Jelki Peterlin in somentorici ter lektorici Lidii Frelih za pomoč, usmerjanje, vzpodbudo in vodenje pri opravljanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujema se vsem učencem in učenkam Osnovne šole Šoštanj sedmih, osmih in devetih razredov ter njihovim mamam, babicam in tetam, ker so sodelovali pri izpolnjevanju anketnih vprašalnikov.

Zahvaljujema se intervjuvanki gospe Matildi Hrastnik.

Zahvaljujema se tudi staršem za vzpodbudo in pomoč pri delu.

10 PRILOGE

10.1 Vzorci 3 anket

10.1.1 Vzorec ankete za osnovnošolke

ANKETA

Pozdravljeni!

Sva Hana Videmšek in Urška Katanec. Delava raziskovalno nalogo o menstruaciji in zelo prav nama bo prišla tvoja pomoč. Prosiva, da na vprašanja odgovoriš in nama anonimno anketo oddaš. Anketni vprašalnik je za dekleta.

Pri anketi lahko obkrožiš tudi več odgovorov.

1. Kateri razred obiskuješ? Obkroži. 7. 8. 9.

2. Ali že imaš menstruacijo? Obkroži. DA. NE.

3. Če si na prejšnje vprašanje odgovorila z DA, obkroži ali napiši, koliko si bila stara, ko si dobila prvo menstruacijo?
 - a) 10 let.
 - b) 11 let.
 - c) 12 let.
 - d) _____ let.

4. Napiši, komu si najprej povedala, da si dobila menstruacijo.

5. Kaj meniš o menstruaciji, če jo že imaš?
 - a) Zelo sem vesela, da jo imam, ker sem postala prava ženska.
 - b) Je breme, ki me bo morilo do menopavze.
 - c) _____

6. Kaj meniš o menstruaciji, čeprav je še nimaš?
 - a) Upam, da je ne bom dobila še nekaj časa.
 - b) Zelo me je strah prve menstruacije.
 - c) Komaj čakam, saj mi potem ne bo treba telovaditi.
 - d) Veselim se je, saj bom takrat postala prava ženska.
 - e) _____

7. Kje največ izveš o menstruaciji? Obkroži samo en odgovor.

- a) S pogovori z mamo.
- b) S pogovori s sestro.
- c) S pogovori z očetom.
- d) S pogovori s sošolkami.
- e) S pogovori s prijateljicami.
- f) V knjigah in revijah.
- g) Pri pouku.
- h) _____

8. Kakšne občutke imaš pred menstruacijo?

- a) Glavobol.
- b) Bolečine v predelu trebuha (jajčniki).
- c) Sem zelo razdražljiva.
- d) Nikoli ne občutim, da bom dobila menstruacijo, vedno me preseneti.
- e) Počutim se tako kot običajno.
- f) _____

9. Kakšne občutke imaš med menstruacijo?

10. Med menstruacijo

- a) se ne kopam.
- b) ne telovadim.
- c) pojem veliko sladkarij.
- d) počnem tisto kot običajno.
- e) pospešeno telovadim.
- f) _____

11. Pri menstruaciji uporabljam

- a) tampone.
- b) vložke.
- c) tampone in vložke.
- d) _____

Hvala za sodelovanje.

10.1.2 Vzorec ankete za osnovnošolce

ANKETA

Pozdravljeni!

Sva Hana Videmšek in Urška Katanec. Delava raziskovalno nalogo o menstruaciji in zelo prav nama bi prišla tvoja pomoč. Prosiva, da na vprašanja iskreno odgovoriš in nama anonimno anketo oddaš. Anketa je samo za fante.

1. Kateri razred obiskuješ? Obkroži. 7. 8. 9.

2. Obkroži ali napiši, kaj je menstruacija.
 - a) Ne vem, kaj je to.
 - b) Nekaj, kar se dogaja pri ženskah.
 - c) O menstruaciji vem zelo malo.
 - d) Vsak mesec ponavljajoče se krvavenje maternice.
 - e) _____

3. Kje izveš največ o menstruaciji? Obkroži samo en odgovor.
 - a) S pogovori z mamo.
 - b) S pogovori s sestro.
 - c) S pogovori z očetom.
 - d) S pogovori s sošolko.
 - e) S pogovori s prijateljico.
 - f) V knjigah in revijah.
 - g) Pri pouku.
 - h) _____

4. Ali ti sestra / mama/prijateljica pove, da ima menstruacijo?
 - a) DA.
 - b) NE.
 - c) VČASIH.

5. Ali opaziš kakšne spremembe pri ženskah, ki imajo menstruacijo?
 - a) V tistih dnevih so zelo vzkipljive.
 - b) Vedno opazim njene pripomočke (vložki, tamponi ...).
 - c) Veliko jedo v tistem času.
 - d) Zaznam poseben vonj.
 - e) Ne opazim nobenih sprememb.
 - f) _____

6. Kaj meniš o menstruaciji? Obkrožiš lahko več odgovorov.
- a) Zame je to nekaj čisto naravnega.
 - b) Nikoli ne razmišljam o tem.
 - c) To je nekaj najbolj umazanega.
 - d) _____
7. Kaj misliš, kako se dekleta počutijo, ko imajo menstruacijo?
- a) Boli jih.
 - b) Sram jih je.
 - c) Razdražljive so.
 - d) Počutijo se kot po navadi.
 - e) Ne vem.
 - f) _____
8. Ali misliš, da je prav, da deklice ne telovadijo, ko imajo menstruacijo?
- a) DA.
 - b) NE.
 - c) NE VEM.
9. Ali bi bil pripravljen sestri ali prijateljici kupiti vložke?
- a) DA.
 - b) NE.
 - c) _____

Hvala za iskreno sodelovanje.

10.1.3 Vzorec ankete za odrasle ženske

ANKETA

Pozdravljeni!

Sva Hana Videmšek in Urška Katanec. Delava raziskovalno nalogo o menstruaciji in zelo prav bi nama prišla Vaša pomoč. Prosiva, da na vprašanja odgovorite in nama anonimno anketo oddate. Anketni vprašalnik je za ženske. Pri anketi lahko obkrožite tudi več odgovorov.

1. Koliko ste stari?
 - a) 20 do 30 let.
 - b) 30 do 40 let.
 - c) 40 do 50 let.
 - d) 50 do 60 let.
 - e) Nad 60 let.

2. Napišite ali obkrožite, koliko ste bili stari, ko ste dobili prvo menstruacijo?
 - a) 10 let.
 - b) 11 let.
 - c) 12 let.
 - d) _____ let.

3. Napišite, komu ste najprej zaupali, da ste dobili menstruacijo?

4. Ali ste kaj vedeli o menstruaciji preden ste jo dobili?
 - a) DA.
 - b) NE.
 - c) _____

5. Kje ste v mladosti največ izvedeli o menstruaciji? Obkrožite samo en odgovor.
 - a) S pogovori z mamo.
 - b) S pogovori s sestro.
 - c) S pogovori z očetom.
 - d) S pogovori s prijateljico.
 - e) S pogovori s sošolkami.
 - f) Pri pouku.
 - g) V knjigah in revijah.
 - h) _____

6. Pri menstruaciji sem v mladosti uporabljala
- a) vložke.
 - b) tampone.
 - c) vložke in tampone.
 - d) _____
7. Ali se s hčerko/nečakinjo/vnukinjo kdaj pogovarjate o menstruaciji oziroma ji svetujete kaj o menstruaciji?
- a) DA.
 - b) NE.
 - c) _____
8. Ali mislite, da zdaj dekleta vedo več o menstruaciji, kot ste Vi včasih?
- a) DA.
 - b) NE.
 - c) _____

Hvala za sodelovanje.

11 VIRI IN LITERATURA

11.1 Literatura

1. BEIL, B. / SCHELLING, von C. 2000. Super knjiga za punce. Ljubljana, založba Kres
2. CONGER, J. 1985. Mladostniki. Ljubljana, Pomurske založbe
3. PALOP BOTELLA, M. 1995. O, kakšna zmeda. Ljubljana, založba OZIRIS
4. SANDERS P. / MEYRS S. 1999. Puberteta in odraščanje. Ljubljana, založba DZS
5. HEINKE, P. / KRIEGISCH, N. / ZLITZLAV, J. 1999. Domača lekarna. Ljubljana, Prešernova družba, str. 102-109

11.2 Viri slik

SLIKE: 1, 2, 3, 9

<http://office.microsoft.com/sl-si/clipart/default.aspx>

SLIKE: 4, 5, 6, 7, 8, 10

<http://www.plivazdravje.si>