

Pieni kirja kuukautisista.

lunette

Alkusanat

Mitä kuukautiskierron eri vaiheessa tapahtuu? Miten munasarjat toimivat? Missä kohdunkaula sijaitsee? Millaisia kuukautissuojia on olemassa ja miten niitä käytetään? Olemme laatineet tämän vihkosen vastaamaan muun muassa näihin kysymyksiin sekä oppiaksesi tuntemaan ja ymmärtämään kehoasi - ja tietenkin kuukautisia - paremmin! Jokaisen keho on ainutlaatuinen ja ihmeellinen kokonaisuus, johon on opettavaista ja mielenkiintoista tutustua. Kun tunnet kehosi ja sen toiminnan, pystyt tekemään fiksua, itsellesi sopivia päätöksiä.

KUUKAUTISET KUULUVAT KAIKILLE!

Niin kauan kuin kuukautiset ovat olleet olemassa - eli aina - ne on määritelty naisille kuuluvaksi asiaksi. Vaikka suurin osa ihmisistä identifioituu cis-sukupuoliseksi, eli on syntynyt siihen sukupuoleen, jota kokee olevansa, on hyvä pitää mielessä, että kaikilla naisilla ei ole kuukautisia eivätkä kaikki, joilla ne on, ole naisia. Kuukautiset eivät ole merkki naiseudesta eikä niiden puute epänaisellisyydestä.

Kuukautiset kuuluvat ihan kaikille. Siksi kannustamme ihan kaikkia, oli kuukautiset tai ei, oppimaan niistä lisää ja keskustelemaan niistä rohkeasti.

*Rakkaudella
Lunette tiimi*

Sisällysluettelo

MURROSIKÄ	4
ANATOMIA	6
Ulkoiset sukuelimet	8
Sukuelimet kehon sisäpuolella.....	10
KUUKAUTISET	15
Kuukautiskierto	16
Kuukautiskalenteri	keskiaukeama
Kuukautisten historia.....	19
KUUKAUTISSUOJAT	22
Erot suojien välillä	23
Lunette Kuukuppi	24
USEIN KYSYTTYJÄ KYSYMYKSIÄ LUNETTESTA	28
Hyvä tietää	30

Murrosikä

Murrosikä eli puberteetti alkaa keskimäärin 8-13 vuoden iässä, biologisesti pojilla muutaman vuoden myöhemmin. Murrosikä on kokonaisuudessaan pitkä ajanjakso, jonka aikana nuoresta kasvaa aikuinen. Murrosikään kuuluu paljon muutakin kuin pelkkiä muutoksia vartalossa, sillä muutoksia tapahtuu myös henkiselällä puolella. Kannattaa muistaa, että mielialan vaihtelut ovat normaali osa nuoruutta, eivätkä ne lopu aina aikuisenakaan.

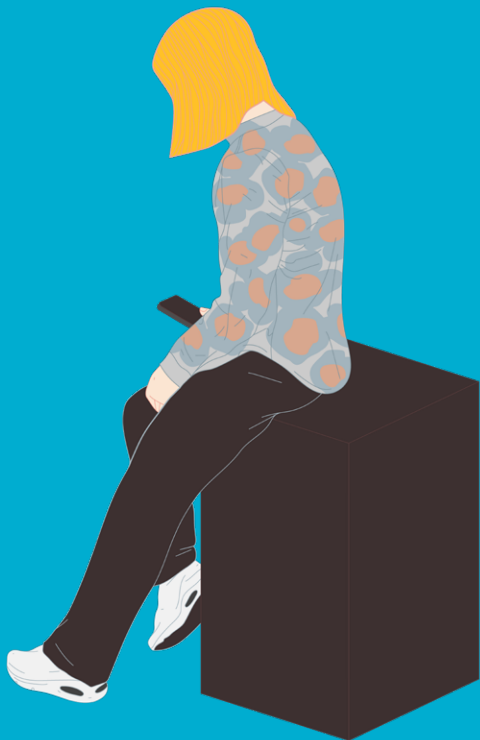
On myös tärkeää muistaa, että jokaisen vartalo on erilainen ja se kehittyy omaan tahtiinsa. Murrosiän muutokset vartalossa voivat tapahtua eri järjestyksessä ja aivan eri aikaan kuin murrosikäisillä kavereilla.

MITÄ VARTALOSSA TAPAHTUU MURROSIÄN AIKANA?

Murrosiän ensimmäisiä merkkejä ovat kiihtynyt pituuskasvu ja rasvan kertyminen erityisesti lantion alueelle. Suurimmalla osalla biologisesti naiseksi syntyneillä alkavat ensin rinnat kasvaa, ja noin puoli vuotta sen jälkeen karvoja alkaa ilmestyä kainaloihin ja häpykummulle, mutta yksilöllisiä eroja on paljon. Samalla myös ulkosynnyttimet kasvavat ja emätin alkaa erittää vaaleaa nestettä eli valkovuotoa. Valkovuodon tarkoitus on suojata ja puhdistaa emättintä. Myöhemmin sen koostumus muuttuu kuukautiskierron mukaan. Tarkemmin valkovuotoa käsitellään kuukautiskierrosta kertovassa luvussa.

PUHTAUS ON TÄRKEÄÄ

Monet hikoilevat murrosiässä normaalia enemmän. Iho ja hiuksetkin alkavat rasvoittua aiempaa nopeammin. Tästä syystä murrosiän alkaessa kannattaa huolehtia puhtaudesta ja vaihtaa alusvaatteet päivittäin. Alapesun yhteydessä pestään ulkosynnyttimet, eli häpyhuulet ja niiden väli kevyesti pelkällä vedellä, sillä sinne kertyy helposti valkovuotoa. Ulkosynnyttimiä ei tarvitse pestä saippualla tai erityisillä intiimipesuaineilla. Veden suihkuttelua emättimen sisälle tulee välttää. Valkovuoto pitää huolen emättimen luonnollisesta puhdistautumisesta. Turha suihkuttelu tai pesuaineiden käyttö muuttaa emättimen normaalia bakteerikantaa aiheuttaen esimerkiksi kutinaa ja kirvelyä.



Anatomia

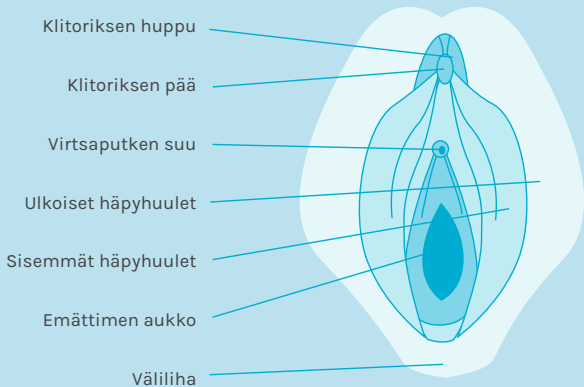
Me Lunettella uskomme, että jokaisen tulisi tuntea itsensä ja vartalonsa. Tavoittemme on hälventää uskomuksia, myyttejä ja väärää tietoa, joita liittyy naiseuteen. Helpoin tapa hälventää ennakkoluuloja on kertoa asiat kiertelemättä sellaisina kuin ne ovat.

Suosittellemme lähtemään seikkailulle omaan anatomiaasi, jos et ole vielä niin tehnyt. Jokaisen vartalo on erilainen. On tärkeää tietää, mikä on juuri sinun vartalossasi normaalia, jotta voit paremmin valita itsellesi parhaiten sopivan vaihtoehdon, puhutaanpa sitten kuukautissuojista, ehkäisytaivoista tai vaikka sinulle mielihyvää tuottavista asioista.

Tarvitset vain hiukan aikaa, yksityisyyttä ja käsipeilin - ja jännittävä matkasi voi alkaa.







Ulkoiset sukuelimet

Kuten otsikko antaa ymmärtää, ulkoiset sukuelimet, eli vulva, ovat kehon ulkopuolella.

Häpykumpu

Häpykumpu tai häpykukkula on häpyluun päällä oleva ihonalaisen rasvakudoksen peittämä kohouma, joka suojelee ja pehmentää häpyluuta seksin aikana. Murrosiän jälkeen häpykumpu on karvoituksen peitossa.

Ulkoiset häpyhuulet

Ulkoisiksi häpyhuuliksi, tai isoiksi häpyhuuliksi, kutsutaan emättimen aukon ympärillä olevia ihopoimuja. Ne ovat yleensä suuremmat kuin sisemmät häpyhuulet, mutta saattavat olla myös samankokoiset tai pienemmät. Häpyhuulten väri vaihtelee ja ne saattavat olla myös keskenään eriväriset. Myös häpyhuulten muoto vaihtelee, sillä ne saattavat olla ryppyiset tai sileät. Yksilölliset erot ovat huomattavia eikä epänormaalia ole olemassa. Ulkoisten häpyhuulten tehtävä on suojella sukuelimiä lialta ja bakteereilta.

Sisemmät häpyhuulet

Sisemmiksi tai pienemmiksi häpyhuuliksi kutsutaan ohutta limakalvopoimua ulkoisten häpyhuulten välissä. Sisemmät häpyhuulet peittävät emättimen aukon ja virtsaputken. Sisemmissä häpyhuulissa ei ole karvoitusta. Myös sisemmät häpyhuulet suojaavat emättintä ja virtsaputken suuta bakteereilta. Lisäksi ne estävät limakalvoja kuivumasta sekä edistävät seksuaalista mielihyvää.

Klitoris

Erittäin tuntoherkän klitoriksen eli häpykielen näkyvä osa sijaitsee virtsaputken suun yläpuolella, häpyhuulien yhtymäkohdassa. Näkyvää osaa klitoriksesta suojaa huppu eli pienten häpyhuulten muodostama poimu, jonka tarkoituksena on suojella klitorista ulkoisilta ärsykkeiltä. Tiesitkö, että vain hyvin pieni osa klitoriksesta on näkyvillä? Suurin osa klitoriksen paisuvaiskudoksesta on elimistön sisällä. Kokonaisuudessaan klitoris on pidempi kuin penis ja se sisältää kaksinkertaisen määrän hermopäätteitä. Klitoriksen ainoa tarkoitus on luoda seksuaalista mielihyvää.

Virtsaputken suu

Virtsaputki on muutaman sentin mittainen, ja sen kautta virtsa poistuu elimistöstä. Virtsaputken suu sijaitsee klitoriksen pään alapuolella.

Emättimen aukko

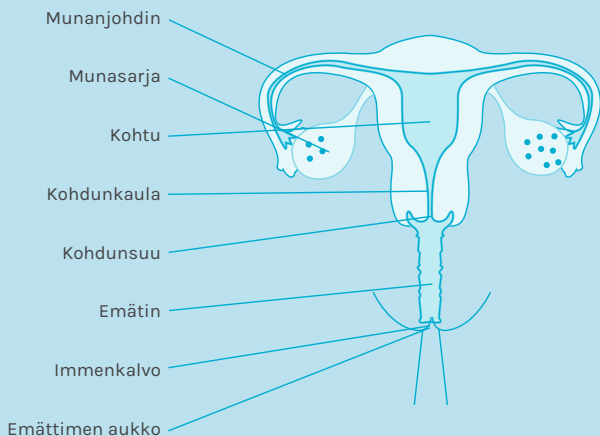
Emättimen aukko sijaitsee virtsaputken suun alapuolella. Seuraavassa osiossa perehdymme tarkemmin emättimen toimintaan.

Väliliha

Välilihaksi kutsutaan aluetta emättimen aukon ja peräaukon välissä. Se on hyvin kosketusherkkä.

Peräaukko

Peräaukon kautta ulosteet poistuvat elimistöstä. Häpykarvoitus voi yltää peräaukolle asti.



Sukuelimet kehon sisäpuolella

Sisäinen anatomia muodostuu niistä sukuelimistä, joita ei itse voi nähdä, mutta jotka vaikuttavat hormonitoimintaan eniten: emätin, kohdunsuu, kohtu, munasarjat ja munanjohtimet. Näiden elinten hormonaalinen toiminta vaikuttaa päivittäiseen elämään.

Emätin

Emätin eli vagina yhdistää ulkoiset sukuelimet kohdunsuun kautta kohtuun. Emätin on noin 10 cm pitkä, mutta joustaa huomattavasti yhdynnässä ja synnytyksessä. Emättimen yksi ihmeellisimmistä piirteistä onkin sen joustavuus; sinne sopivat niin penis, lapsen pää kuin kuukautiskuppikin. Emättimen seinämät ovat pehmeät ja hiukan ryppyiset, ja ne pitävät emättimen kosteana. Emätin on itsepuhdistuva elin ja se erittää puhdistuakseen valkovuotoa. Valkovuodon määrä ja koostumus vaihtelevat kuukautiskierron mukaan, mutta eniten valkovuotoa tulee hedelmällisimpänä aikana ovulaation aikaan, eli noin kaksi viikkoa ennen kuukautisia. Valkovuoto puhdistaa emätintä ja auttaa ylläpitämään sen luonnollista kosteus- ja bakteeritasapainoa. Emättimen herkin alue on ulkosuun seutu, sisäosiltaan se on melko tunnoton.

Immenkalvo

Immenkalvo on rengasmainen ohuesta ja venyvistä sidekudoksesta muodostuva poimu emättimen suulla. Immenkalvosta käytetään myös nimitystä immenrengas kuvaamaan sen muotoa. Immenkalvon tehtävä on suojata emätintä. Osalla immenkalvo erottuu selkeästi emättimen aukolla, osalla se on vaikea erottaa. Immenkalvo katoaa ajan myötä hormonien, reippaan liikunnan, valkovuodon tai yhdynnän vaikutuksesta. Kaikilla ei ole immenkalvoa lainkaan eikä sen olemassaolo tai puuttuminen ole merkki neitsyydestä.

Häpyluu

Häpyluuksi kutsutaan kohtaa, jossa oikea ja vasen häpyluu kohtaavat ja liittyvät toisiinsa häpyliitoksen avulla. Häpyluu on tärkeä kuukautiskupin kannalta siksi, että kuukautiskuppi on oikein asetettuna juuri häpyluun takana emättimessä.

G-piste

Grafenbergin piste, yleisemmin G-pisteenä tunnettu kohta on emättimen etuseinämässä häpyluun lähellä. Se tuntuu aavistuksen sienimäiseltä napukalta, joka saattaa kasvaa kiihottuessa selkeästi. Se saattaa olla hankala löytää sormin tunnusteltaessa. Tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, onko G-pistettä oikeasti olemassaakaan, mutta osalle G-pisteen koskettelu aiheuttaa seksuaalista mielihyvää.

Kohdunsuu

Kohdunsuu, jota myös joskus kutsutaan kohdunnapakaksi, on kohdun sisäänkäyntiaukko, joka sijaitsee emättimen pohjassa. Kuukautisvuoto valuu kohdusta kohdunsuun noin nuppineulanpään kokoisesta reiästä emättimeen. Jos tunnustelet kohdunsuuta sormin, se tuntuu hiukan nenänpäältä. Monilla kohdunsuu laskeutuu synnytysten jälkeen alemmaksi, osalla se on ollut aina alempana ja osalla kohdunsuu liikkuu kuukautiskierron eri vaiheissa.

Kohtu

Päärynämuotoinen kohtu on lihasontelo, jossa sikiö kehittyy raskauden aikana. Hormonien ansiosta kohdun limakalvo paksuuntuu kuukautiskierron

alkupuolella valmistautuen ottamaan vastaan hedelmöittyneen munasolun. Jos hedelmöitystä ei tapahdu, kohdun limakalvo poistuu emättimen kautta kuukautisvuotona.

Munanjohtimet

Munanjohtimet eli munatorvet sijaitsevat kummallakin puolella kohtua. Näitä pitkin munasolu kulkee kohtuun hedelmöittyen samalla. Jos hedelmöitymistä ei tapahdu, munasolu poistuu kuukautisvuodon mukana.

Munasarjat

Munasarjat sijaitsevat kohdun vieressä, ne valmistavat ja säilövät munasoluja sekä tuottavat estrogeeniä ja progesteronia, joista puhutaan usein "naishormoneina". Munasarjat ovat mantelin kokoiset ja muotoiset. Koko elinajan aikaisten munasolujen määrä määräytyy jo ennen syntymää. Vauvalla, joka on biologisesti tyttö, on syntyessään jopa satoja tuhansia kypsyttömiä munasoluja. Hedelmällisessä iässä kuukautiskiertoja on keskimäärin 520.

Lantionpohja

Lantionpohjassa on voimakkaita lihaksia, jotka ovat mattomaisesti emättimen, virtsarakon ja peräsuolen ympärillä. Lantionpohjan lihasten heikkous saattaa aiheuttaa virtsan tai ulosteen pidätyskyvyn heikkenemistä, kohdun laskeumaa tai lantionpohjan kiputiloja. Lantionpohjan lihaksilla on myös tärkeä merkitys seksuaalisessa mielihyvässä. Katso viereiseltä sivulta ohjeet lantionpohjan lihasten treenaamiseen.

LANTIONPOHJAN LIHASTEN TREENI

1. Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

Aluksi on tärkeintä paikantaa, missä lantionpohjalihakset ovat. Voit tehdä sen helposti vessakäynnin yhteydessä: kun pissaat, katkaiset virtsasuihku, pidättele kolme sekuntia ja jatka pissaaamista. Toista tämä muutaman kerran.

Peili on oiva apu lantionpohjan lihasten tunnistamisessa. Katso peilillä vulvaasi ja koita supistaa lantionpohjan lihaksiasi. Supistaessasi lantionpohjaa oikein näet emättimessä liikettä: emätin hieman supistuu ja emättimen ja peräaukon välinen alue, väliliha, vetäytyy ja lyhenee. Myös klitoris voi tehdä pienen, mutta näkyvän liikkeen, jolloin tiedät, että koko lantionpohjan alue on aktivoitunut. Lantionpohjan lihaksia voi kokeilla aktivoida eri asennoissa ja eri voimakkuuksilla.

Supistuksen intensiteetin tulee olla kevyt, ja sinun tulisi pystyä pitämään muut kuin lantionpohjan lihakset rentoina. Älä siis jännitä voimakkaasti esimerkiksi pakara- tai vatsalihaksiasi. Oikeanlaisen supistuksen oppiminen auttaa usein myös lantionpohjan rentouttamisessa, mistä on hyötyä esimerkiksi kuukupin käytössä.

2. Lantionpohjan lihasten aktivointi

Asetu selinmakuulle. Tunnustele kummatkin istuinkyhmysi ja ajattele kevyesti lähentäväsi niitä kohti toisiaan, sekä hieman nostavasi niitä ylöspäin. Tunnustele sen jälkeen häpyluun ja häntäluun väli, ja pyri mielikuvassa lähentämään näitä kohti toisiaan. Päästä aina jokaisen harjoitteen päätteeksi lantionpohjan lihakset aivan rennoksi kuvittelemalla, että häntäluu-häpyluu väli loittonee ja istuinkyhmyt loittonevat toisistaan. Jännitä lihaksia 3-5 sekunnin ajan ja rentouta 3-5 sekunnin ajan. Toista harjoite 10 kertaa. Tee lantionpohjan lihasten treeni 3 kertaa päivässä.

Älä pidätä hengitystäsi harjoituksen aikana. Hengitä rennosti tai rytmittä harjoittelua hengityksen kanssa: Jännitä lantionpohjaa uloshengityksen aikana ja rentouta sisäänhengityksen aikana.

Ohjeet: Lunette ja Pelvic Angels (@pelvicangels)

Fresh AF

Kuukautiset

Kuukautiset, tai tutummin menkat, ovat normaali, luonnollinen osa elämää. Kuukautisten ei tarvitse rajoittaa tai hankaloittaa elämää, jos niihin suhtautuu myönteisesti ja valitsee kuukautisuojaan, jonka kanssa voi tehdä kaikkea sitä, mitä kuukauden muinakin päivinä. Myös kuukautisia edeltävä ärsytys, alakuloisuus ja muut PMS-oireet saattavat johtua asioista, joita on hyvä pysähtyä miettimään tarkemmin. Jos kuukautiset tekevät olon epämu-kavaksi tai suorastaan kipeäksi, siihenkin löytyy apua.

Kuukautisten alkaminen ja se, millä oireilla ne alkavat, miltä ne tuntuvat ja kuinka kauan ne kestävät, on hyvin yksilöllistä. Kuukautiset alkavat useim-miten 1-3 vuoden kuluttua murrosiän alkamisesta. Ensimmäiset kuukautiset tulevat yleensä nopeimman pituuskasvuvaiheen jälkeen eli kuukautisten alkaessa murrosikä alkaa olla jo hidastumassa. Suomessa kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana, mutta saattavat joskus alkaa 9-vuotiaana tai 15-vuotiaana. Vasta jos kuukautisia ei kuulu, kun olet jo täyttänyt 16 vuotta, asiasta on hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Ensimmäiset merkit kuukautisten alkamisesta ovat nopea pituuskasvu sekä valkovuoto. Kuukautiset saattavat olla ensimmäisen parin vuoden ajan hyvinkin epäsäännölliset. Kuukautisvuoto kestää 3-8 päivää, joiden aikana veren, kohdun limakalvon ja valkovuodon sekaista vuotoa tulee noin 25 - 80 ml. Kuukautisvuodon väri ja koostumus saattaavat vaihdella kuukautisten eri vaiheissa, ja se on aivan normaalia. Vuoto voi olla kirkkaan- tai tumman-punaista tai rusehtavaa. Vaikka kuukautisvuodon määrä saattaa vaikuttaa valtavalta, todellisuudessa vuotoa tulee yksien kuukautisten aikana vain noin 4 teelusikallista. Tässäkin on yksilöllisiä eroja ja joillakin kuukautiset voivat olla vieläkin niukemmat ja joillain huomattavasti runsaammat.

Useimmilla kuukautiset kestävät noin viisi päivää ja seuraavat yleensä jompaakumpaa seuraavasta kaavasta:



niukka



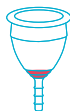
runsas



kohtalainen



niukka



tiputtelu



runsas



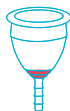
runsas



kohtalainen



kohtalainen



tiputtelu

Varsinaisen kuukautisvuodon lisäksi menkkoihin liittyy usein muitakin oireita tai tuntemuksia. Monille kuukautiset aiheuttavat kipuja, kuten vatsakrampeja, selkäkipua ja päänsärkyä. Kuukautiskipujen voimakkuus on hyvin yksilöllistä ja jotkut eivät tunne kuukautiskipuja lainkaan. Kuukautiskipuihin voi auttaa esimerkiksi oikeanlainen ravinto ja liikunta. Ennen kuukautisia ja niiden aikana kannattaa syödä erityisen runsaasti vihreitä kasviksia, jotka sisältävät paljon magnesiumia ja aivojen serotoniinipitoisuutta (ns. onnellisuushormonia) stimuloivia ruokia, kuten kalaa ja soijaa. Myös nestetasapainosta kannattaa huolehtia – vesipullo siis mukaan! Liikunta saa veren kiertämään, rentouttaa lihaksia ja saa kehon tuottamaan serotoniinia. Liikuntaa ja venyttelyä kannattaakin kokeilla kuukautiskipujen lievitykseen jos se vain on suinkin mahdollista.

Kuukautiskipuja voi lievittää myös lämmöllä, esimerkiksi lämpimällä kauratyynyllä vatsalla tai alaselällä. Jos kuukautiskivut ovat kovia ja haittaavat toistuvasti normaalia elämää, kannattaa asiasta jutella lääkärin kanssa.

KUUKAUTISKIERTO

Kuukautiskierto alkaa sinä päivänä, kun kuukautisesi alkavat eli kuukautiskierron ensimmäinen päivä on kuukautisten ensimmäinen päivä. Kuukautiskierto loppuu seuraavien kuukautisten alkuun eli kuukautisten alkamispäivää edeltävänä päivänä. Kierto kestää keskimäärin 28 päivää, mutta saattaa vaihdella aina 21 päivästä 45 päivään. Vain harvalla kuukautiskierto on kuukaudesta toiseen säännöllinen, joten muutaman päivän heitto suuntaan tai toiseen on aivan normaalia. Kuukautisten säännöllisyyteen vaikuttaa moni asia, kuten stressi, ravinto ja tupakointi. Kuukautiset ovat useimmiten epäsäännölliset ensimmäisten vuosien aikana. Elämän aikana kuukautisia on keskimäärin 520, joten älä huoli, ehdit kyllä päästä jyvälle omasta kuukautiskierrostasi.

Kuukautiskierron aikana elimistössä tapahtuu valtava määrä erilaisia toimintoja, joita hormonit ohjaavat. Kuukautiskierto jaetaan yleensä kahteen vaiheeseen, follikulaariseen vaiheeseen ja luteaaliseen vaiheeseen.

Olet varmaan kuullut estrogeenista ja progesteronista eli keltarauhas-hormonista? Niistä kuullaan usein puhuttavan "naishormoneina", sillä ne säätelevät kuukautiskiertoa. Niiden tuotantoa taas ohjailevat aivolisäkkeen tuottamat follikkelia stimuloiva hormoni (FSH) ja lutenisoiva hormoni (LH). Estrogeenia tuottaa pääasiassa munasarjat ja progesteronia puhjennut munarakkula.

Kuukautiskalenteri

Seuraavalta aukeamalta löydät kuukautiskalenterin, jonka avulla voit seurata helposti omaa kuukautiskiertoasi. Kalenterissa on jokaisen kuukauden kohdalla kolme riviä symboleille. Kalenterin takasivulla on lista erilaisista symboleista, joita voit käyttää.

Merkitse ylimmälle riville ensimmäinen vuotopäiväsi sen kuukauden ja päivän kohdalle, jolloin kuukautisesi alkavat. Tämä päivä on kuukautiskiertosi ensimmäinen päivä. Tee ensimmäiselle riville merkintöjä kuukautisistasi sekä valkovuotosi koostumuksesta, jonka avulla voit ennakoida muun muassa milloin seuraavat kuukautisesi alkavat.

Toiselle riville voit tehdä merkintöjä muutoksista vartalossasi sekä elämästäsi. Tiesitkö esimerkiksi, että stressi saattaa vaikuttaa kuukautisten myöhästymiseen?

Kolmannelle riville voit tehdä merkintöjä mielialastasi. Useat kokevat itsensä seksuaalisesti viehättäväksi ovulaation aikaan, ja juuri ennen kuukautisia ärsyyntyneeksi. Näitä merkkejä seuraamalla saatat oppia mielenkiintoisia asioita itsestäsi!

Muutaman kuukauden käytön jälkeen saatat huomata yllättäviä yhteneväisyyksiä kuukautiskiertojesi välillä. Saatat huomata vaikkapa kärsiväsi kovasta päänsärystä aina ensimmäisenä vuotopäivänä, tai että himoitset suklaata hiukan ennen kuukautisten alkamista. Saatat nähdä unia vain tiettyyn aikaan kuukaudesta, tai huomata olevasi itkuinen aina tietyssä kuukautiskierron vaiheessa. Valkovuotosi koostumusta seuraamalla opit paljon omasta hedelmällisyydestäsi ja voit oppia ennakoimaan milloin ovulaatiosi on tai vaikkapa milloin seuraavat kuukautisesi alkavat.

Jos käytät hormonaalista ehkäisyä, kuten ehkäisytabletteja, saattaa kuukautiskiertosi olla paljon tasaisempi kuin niillä, jotka eivät käytä hormoniehkäisyä. Hormoneihin perustuvat ehkäisymenetelmät muokkaavat elimistön hormonitoimintaa ja vaikuttavat siten erityisesti valkovuodon koostumukseen ja mielialoihin.

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



Täytä näin

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	●	●	●	●	●	●			●				●	●	●	●	●	●	●
B	⚡	⚡	📷	📷	📷	●	✕	✕	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
C	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Elokuu

A. KUUKAUITSET

- tiputtelu
- kevyt vuoto
- kohtalainen vuoto
- runsas vuoto
- VALKOVUOTO**
- kuiva (ei vuotoa)
- tarttuva (katkeaa venyttäessä)
- kermäinen (venyy, katkeaa helposti)
- vetinen (kirikas, voi olla venyvää)
- valkuaismainen (venyvää)
-

B. VARTALO

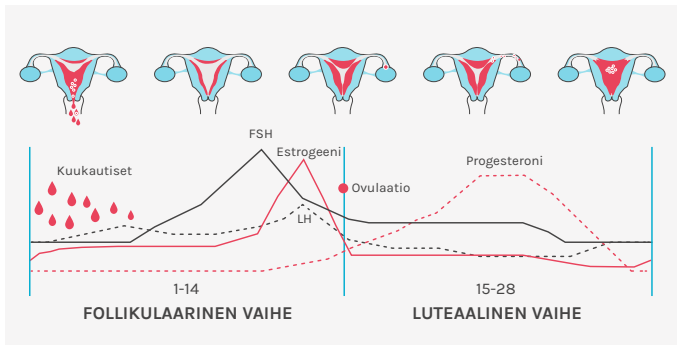
- turvotus
- arat rinnat
- ruuanhimo
- ruokahaluttomuus
- selkäkipu
- finnit
- päänsärky
- Vatsapngelmat (kuten ripuli)
-
-
-

B. MUUT

- huono uni
- hyvä uni
- stressi
- matkustaminen
- sairaus
-
-
-
-
-
-

C. MIELIALA

- iloinen
- energinen
- alakuloinen
- tunteellinen
- seksuaalinen
- haluton
- ärsyyntynyt
- väsynyt
-
-
-



Follikulaarinen vaihe

Follikulaarinen vaihe jakautuu kahteen hormonaalisesti hyvin erilaiseen vaiheeseen. Follikulaarivaiheen ensimmäinen puolikas kestää noin 7 päivää ja sen alussa tulevat kuukautiset. Tässä vaiheessa kuukautiskiertoa hormonit (estrogeeni, progesteroni, FSH ja LH) ovat matalimmillaan, vaikka saattaisi kuvitella toisin.

Follikulaarisen vaiheen toisella puolikkaalla keho valmistautuu ovulaatioon. FSH-tasot nousevat, mikä kasvattaa munarakkuloita munasarjoissa. Yksi munarakkula kehittyy kypsäksi munasoluksi. Kasvaessaan munarakkulat tuottavat estrogeenia ja estrogeenitasot ovatkin huipussaan juuri ennen ovulaatiota. Korkea estrogeenin määrä kiihdyttää lutenisoivan hormonin tuotantoa. Huipussaan oleva lutenisoivan hormonin määrä saa kypsän munarakkulan puhkeamaan, ja munasolu vapautuu munanjohtimeen ja alkaa siirtyä kohti kohtua. Munasolun vapautumista munarakkulasta kutsutaan ovulaatioksi.

Luteaalinen vaihe

Lutealisessa vaiheessa keho valmistautuu kuukautisiin ovulaation jälkeen. Puhjennut munarakkula muuttuu keltarauhaseksi ja alkaa tuottaa keltarauhashormonia eli progesteronia. Progesteroni saa kohdun seinämän paksuuntumaan, jotta se muuttuu vastaanottavaisemmaksi hedelmöityneelle munasolulle. Jos munasolu ei ole hedelmöitynyt, keltarauhanen surkastuu, progesteronitasot laskevat ja kohdun paksuuntunut limakalvo poistuu emätimen kautta kuukautisvuotona.

Raskaus alkaa, kun siittiö hedelmöittää munasolun munanjohtimessa. Hedelmöitynyt munasolu muuttuu alkioiksi, joka kiinnittyy kohdun seinämään. Istukan tuottama HCG-hormoni häiritsee kuukautiskiertoa stimuloimalla keltarauhasta tuottamaan estrogeenia ja progesteronia. Estrogeenin

ja progesteronin suuri määrä estää kohdun limakalvoa poistumasta. Tämän takia raskauden aikana ei tule kuukautisia ja kuukautisten poisjääminen onkin usein yksi ensimmäisistä raskauden merkeistä.

Hormonien vaikutukset

Muuttuvat hormonitasapainot kuukautiskierron eri vaiheissa vaikuttavat koko kehoomme. Hormonit lisäävät ja vähentävät kehon lämpötilaa ja vaikuttavat valkovuodon määrään ja koostumukseen. Jotkut tuntevat ovulaationsa aikana pistelyä vatsanpohjassa, joidenkin ruokahalu kasvaa huomasti ennen kuukautisia, toiset tulevat kiukkuisiksi ja toiset masentuvat. Näitä oireita kutsutaan PMS:ksi.

Suurella osalla muutokset ovat pieniä ja huomaamattomia, mutta toisilla ne voivat vaikuttaa suuresti päivittäiseen elämään. Oman kierron seuraaminen ja omaan vartaloon tutustuminen auttaa: opit tuntemaan oman kuukautisrytmiä ja tiedostamaan sen vaikutukset päivittäiseen elämääsi. Oma kuukautiskierto voi seurata esimerkiksi näppärillä puhelinsovelluksilla tai tämän vihkosen keskiaukeaman kuukautiskalenterin avulla.

Valkovuoto

Juuri kuukautisten jälkeen valkovuotoa ei yleensä tule, mutta kun hormoni-toiminta vauhdittaa munarakkulan kypsymistä, muuttuu myös valkovuodon määrä ja koostumus. Ensin valkovuoto muuttuu tarttuvaksi ja se katkeaa venyttäessä. Tämän jälkeen koostumus muuttuu kermaiseksi, jolloin se on venyvämpää, mutta katkeaa kuitenkin helposti. Muutama päivä ennen ovulaatiota valkovuoto on vetistä, hiukan kirkkaampaa ja venyvämpää ja ovulaation aikaan se on valkuaismaista, melko kirkasta ja erittäin venyvää. Ovulaation jälkeen, ennen kuukautisia, valkovuotoa ei juurikaan ole. Tämä saattaa aiheuttaa kutinaa emättimessä.

Jos haluat tietää lisää myös seksuaalisuudesta ja ehkäisystä, katso www.vaestoliitto.fi/nuoret

Kuukautisten historia

On vaikea uskoa, että vaikka kuukautiset eivät ole mitenkään uusi asia, kuukautissuojien historia on kuitenkin suhteellisen lyhyt. Ennen 60-lukua kuukautissuojia ei voinut vain ostaa kaupasta. Ennen piti itse keksiä keinot, joilla selviytyä kuukautisista esimerkiksi rätien tai luonnonmateriaalien, kuten sammaleen, puun tai luonnonpesusienen avulla. Tänä päivänä erilaisten kuukautissuojien valikoima on laaja. Saatavilla on erilaisia siteitä, tamponeja, pikkuhousunsuojia ja kuukautiskuppeja. Kuitenkin vielä tänäkin päivänä maailmassa on paikkoja, joissa kuukautisten takia eristetään yhteisöstä esimerkiksi erilaisiin majoihin uskontoon tai kulttuurinormeihin vedoten. Toisaalta joissain kulttuureissa ensimmäisten kuukautisten alkua juhlitaan seremonioin.

Vuosien varrella kuukautissuojiiin on tullut uudistuksia ja kehitystä on tapahtunut, joskus melko kekseliäästikin. Seuraavilla sivuilla kerromme osasta näistä muutoksista, joilla meidän mielestämme on ollut merkitystä arkeen kuukautisten kanssa sekä asenteisiin kuukautisia kohtaan.



Antiikin maailma


Egyptiläiset käyttivät pehmitettyä papyrusta tamponeina. Kreikassa puolestaan samaan tarkoitukseen käytettiin pumpuliin käärittyä pientä puupalaa. Roomalaiset valmistivat siteet ja tamponit pehmeästä villasta. Muualla maailmassa käytettiin paperia, villaa, nahkaa, ruohoa ja sammalta kuukautisvuodon imeytymiseen.

1800-luku

Suomessa käytettiin pitkiä paitoja sekä pitkävartisia saappaita, joihin kuukautisveren annettiin valua. Etenkin maaseudulla oli normaalia olla käyttämättä minkäänlaista kuukautissuojaa. Kuukautisvuotoa pidettiin myrkyllisenä eikä sen valumista saanut estää, sillä vuodon estämisen uskottiin aiheuttavan tulehduksia.

1900-luku

Vuosisadan alkupuolella uudenlaiset hygieniakäsitykset saivat jalansijaa Suomessakin ja kuukautisvuotoa varten alettiin valmistaa kotitekoisia siteitä. Siteet valmistettiin useimmiten langasta virkkaamalla tai kangasräteistä. Yhdysvalloissa postimyynnin kautta oli mahdollista tilata erilaisia luonnonkumista valmistettuja essuja, joita käytettiin vaatteiden suojana: niiden tarkoitus ei ollut imeä



vuotoa itseensä. Suomeen tällaiset essut eivät tietävästi rantautuneet, mutta paksuja alushameita käytettiin usein suojaamaan päällivaatteet.

Ensimmäinen maailmansota: Kun ranskalaiset hoitajat huomasivat sotilaiden haavoja sitoessaan, että uudenlaiset selluloosasta valmistetut siteet toimivat paljon paremmin kuin vanhanaikaiset puuvilla-siteet, he alkoivat käyttää niitä kuukautissuojina.

1920-luku

Kertakäyttöiset siteet tulivat myyntiin Yhdysvalloissa. Näitä kertakäyttöisiä siteitä, jotka olivat noin 56 cm pitkiä ja 9 cm leveitä, ei kuitenkaan voinut käyttää ilman uudelleenkäytettäviä vöitä. Vuosikymmenen muotiuudistus olivat haaroista kiinni olevat alusvaatteet, jotka helpottivat suuresti siteiden käyttämistä.

1930-luku

Leona Chalmers patentoi ja aloitti ensimmäisen uudelleenkäytettävän kumisen kuukautiskupin valmistuksen. Kertakäyttöisiä tuotteita pidettiin kuitenkin yleisesti paremman elämäntason mittarina, eivätkä naiset olleet valmiina kohtaamaan omaa kuukautisvuotoaan.

Vuonna 1931 Dr. Earle Haas haki patenttia tamponille - ensimmäiselle asettimelliselle tamponille, joka on edelleen käytössä. Gertrude Tendrich osti patentin ja perusti Tampaxin vuonna 1933. Alussa hän valmisti tamponit kotonaan ompelemalla ja käyttämällä Haasin kehittämää puristinta.

Kertakäyttöiset tuotteet rantautuivat Suomeen. Niitä sai isoimmista kaupungeista lähinnä hyvin varustelluista apteekeista, rohdoskaupoista ja kemikaloista. Tuotteet olivat kuitenkin kalliita, eikä niitä käytetty laajasti.

1940-luku


Sotien jälkeen kertakäyttöiset tuotteet valloittivat Suomen laajemmin, vaikka edelleen niitä oli kuitenkin saatavilla lähinnä isoimpien kaupunkien tavarataloista. Maaseudulla käytettiin yleisesti kotitekoisia siteitä: niitä valmistettiin kankaasta ja pumpulista virkkaamalla ja kutomalla. Siteet kiinnitettiin alusvaatteisiin hakaneuloin tai kiinnitykseen käytettiin erityisiä kuukautisvöitä. Sekä kertakäyttöiset että kankaaiset siteet olivatkin yleensä jopa yli puoli metriä pitkiä.

1960-luku

Ensimmäiset tarrakiinnitteiset siteet tulivat markkinoille vuonna 1969 ennustaen vöiden, klipsien ja hakaneulojen aikakauden loppumista.

1970-luku

Ensimmäiset hajustetut tamponit tulivat myyntiin Yhdysvalloissa ja niitä myydään edelleen tänä päivänä. Suomessa ensimmäiset haju-



tetut kuukautissiteet lanseerattiin vasta 2000-luvulle tultaessa. Vuonna 1975 Rely-tamponit ("we even absorb the worry") tulivat myyntiin. Proctor & Gamble poisti Rely-tamponit markkinoilta vuonna 1980, kun niissä käytetty uusi materiaali yhdistettiin liian imukykyisenä hengenvaaralliseen TSS:ään eli toksiseen sokkisyndroomaan.

1980-luku

Ensimmäiset siivekkeelliset kertakäyttöiset siteet tulivat markkinoille vuosikymmenen loppupuolella. Myös materiaaleissa tapahtui muutoksia ja uuden aikakauden ohuet siteet lanseerattiin 1990-luvulle tultaessa.

1990-luku

Suomessa näytettiin vuonna 1992 ensimmäisen kerran kuukautissuojamainoksessa itse tuote jota mainostettiin. Sitä ennen tuotteita ei näytetty ja mainonnassa käytettiin kiertoilmauksia. Kuukautissuojamainoksissa esiintyi usein iloisia naisia juoksemassa niityllä ja rannoilla, ja vieläpä valkoisissa vaatteissa. Vielä vuonna 2010 Yhdysvalloissa kaksi suurta televisiokanavaa kieltäytyi näyttämästä kuukautissuojamainosta, koska siinä mainittiin sana "vagina".

2000-luku

Uutta ja edistyksellistä materiaalia, lääketieteellistä silikonia, keksittiin kokeilla kuukautiskupin valmistuksessa. Uuden materiaalin ansiosta kuukautiskupin hygieenisuus kasvoi ja sitä pystyi käyttämään myös luonnonkumille allergiset. Uusien kestokuukautissuojien tietoisuuden jakaminen helpottui internet-aikakauden myötä, ja näin kuukautiskuppien ja kangassiteiden käyttäjäkunta laajeni.

Kuukautissuojat

Kuukautissuojia on nykyisin saatavilla sekä kertakäyttöisinä että uudelleen käytettävänä kestotuotteina. Osaa tuotteista käytetään kehon ulkopuolella ja osaa kehon sisäisesti. Ne joko imevät vuodon itseensä tai keräävät sen.

SIDE

Kuukautisside laitetaan pikkuhousuihin, joissa se pysyy paikoillaan esimerkiksi siteen alapuolella olevalla teipillä. Jossain siteissä on siivekkeet, jolloin ne pysyvät paikoillaan paremmin ja estävät ohivuotoja. Side imee kuukautisvuodon itseensä ja niitä pitää vaihtaa uuteen tarpeen mukaan, yleensä 3-6 tunnin välein. Yöllä voi käyttää suurempia ja imukykyisempiä yösiteitä.

Kuukautissiteitä on saatavilla kertakäyttöisinä, jolloin ne on valmistettu yleensä selluloosasta ja muovista. Kankaiset kesto-siteet ovat uudelleenkäytettäviä ja ne pestään pesukoneessa yhden käyttökerran jälkeen 60 tai 90 asteen pesuohjelmalla. Kankaiset siteet ovat pehmeitä ja huomaamattomia ja koska ne eivät sisällä muovia, ne eivät hiosta kuten kertakäyttöiset siteet saattavat tehdä.

PIKKUHOUSUNSUOJAT

Pikkuhousunsuojat toimivat samalla periaatteella kuin siteet, mutta ovat kapeampia ja ohuempia. Ne eivät ime niin paljon vuotoa kuin kuukautissiteet eikä niitä ole suunniteltu käytettäväksi kuukautisvuotoon vaan suojaamaan pikkuhousuja valkovuodolta kuukautisten välisenä aikana. Niitä voit kuitenkin käyttää niukka kuukautisvuotoon, jolloin tavallinen side saattaa tuntuu liian isolta.

Koska kertakäyttöiset pikkuhousunsuojat sisältävät muovia, ne saattavat hiostaa ja aiheuttaa ongelmia emättimen bakteeritasapainossa. Siksi niiden käytöstä on hyvä pitää taukoja tai siirtyä käyttämään kankaisia pikkuhousunsuojia.

TAMPONIT

Tamponi on emättimen sisällä, kohdunsuulla pidettävä kuukautisvuodon itseensä imevä kuukautissuoja, joka on yleisimmin valmistettu puuvillasta tai rayonista tai niiden sekoituksesta. Tamponi laitetaan emättimeen joko sormen tai tamponin mukana tulevan asettimen avulla ja siitä jää näkyviin vain pieni naru. Tamponi poistetaan narusta vetämällä.

Tamponeja on saatavilla eri imukykyisinä ja onkin erittäin tärkeää valita

kuukautisvuotoon imukyvyltään oikean kokoinen tamponi. Tamponi on myös syytä vaihtaa uuteen muutaman tunnin välein eikä sitä suositella käytettäväksi yöllä. Tamponia ei myöskään saa käyttää valkovuotoon.

KUUKAUTISALUSHOUSUT



Kuukautisalushousut on uudelleenkäytettäviä ja pestäviä pikkuhousuja, jotka imevät kuukautisveren itseensä. Kuukautisalushousuja voi käyttää pelkästään niukkaan vuotoon tai lisäsuojana jonkin muun kuukautissuojan kaverina. Monet kuukupin käyttäjät, joilla on erittäin runsas vuoto, käyttävät kuukautisalushousuja lisäsuojana öisin.

KUUKAUTISKUPPI



Kuukautiskuppi on emättimen sisällä käytettävä kestokuukautissuoja, joka valmistetaan yleisimmin lääketieteellisestä silikonista. Oikein hoidettuna kuukautiskuppi kestää vuosia, joten se on edullinen ja ympäristöystävällinen kuukautissuoja.

Kuukautiskupin käyttö on helppoa. Se asetetaan puhtain käsin emättimen alaosaan, missä se kerää kuukautisvuodon. Sen jälkeen kuppi tyhjennetään, pestään ja käytetään uudelleen. Kuukuppi ei muuta emättimen kosteustasapainoa eikä kuivata limakalvoja. Oikein asetettuna se on mukava, eikä se tunnu tai näy ulospäin. Kuukupin kanssa voi huoletta urheilla, uida, sauna - tehdä mitä tahansa!

EROT ERILAISTEN SUOJIEŒ VÄLILLÄ

Miten side eroaa tamponista?

Kuukautisside ja tamponit toimivat periaatteessa samalla tavalla eli imevät kuukautisvuodon itseensä, mutta tamponi laitetaan emättimen sisälle ja kuukautisside kiinnitetään pikkuhousuihin.

Miten kuukuppi eroaa tamponista?

Sekä kuukuppi että tamponit ovat emättimen sisäisiä kuukautissuojia. Kuukautiskuppi kerää kuukautisvuodon, mutta tamponi imee vuodon. Tamponi on kertakäyttöinen ja kuukuppi puolestaan kestää jopa vuosia.

Tamponin imukykyä mitataan grammoina, kun taas kuukautiskupin tilavuus ilmoitetaan millilitroina. Yksi millilitra kuukautisvuotoa on suunnilleen verrattavissa yhteen grammaan, joten lukuja voi verrata keskenään. Lunette Kuukautiskupin tilavuus on 25 ml (koko 1) tai 30 ml (koko 2). Tamponien imukyky on 6-18 g.



Lunette Kuukuppi

Lunette Kuukuppi on lääketieteellisestä silikonista Suomessa valmistettu kuukautissuoja. Voit käyttää sitä yhä uudelleen ja uudelleen. Kuppi kerää vuodon, tyhjennä se, huuhtele – ja toista!

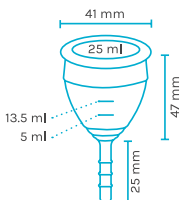
Lunette Kuukuppi on turvallinen, mukava ja vaivaton, ympäristöystävällinen ja taloudellinen valinta. Lunette on yksi alkuperäisistä kuupeista ja se on tunnettu ympäri maailman suomalaisesta korkeasta laadusta, sekä suorasta ja rehellisestä menkkapuheestaan.

KUUKUPIN KOON VALINTA

Lunette Kuukuppia on saatavilla kahta eri kokoa. Koko 1 on pienempi kuukuppi ja sitä suositellaan niukkaan kuukautisvuotoon. Koko 2 on suurempi kuukuppi ja sitä suositellaan normaaliin ja runsaaseen kuukautisvuotoon sekä synnyttäneille.

Mistä tiedän onko vuotoni niukkaa vai runsasta?

Runsaisten kuukautisten rajana pidetään 80 millilitraa kierron aikana. Alla oleva taulukko auttaa vuodon määrän arvioinnissa.



Lunette - Koko 1

Niukempaan vuotoon



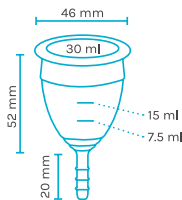
TIPUTTELU

Tippa tai pari verta, joka ei edes vaadi välttämättä kuukautissuojan käyttöä.



KEVYT VUOTO

Mini- tai normaalikokoinen tamponi tai side vaihdettava vähintään 2-3 kertaa päivässä.



Lunette - Koko 2

Runsaampaan vuotoon



KOHTALAINEN VUOTO

Normaalikokoinen tamponi tai side vaihdettava vähintään 3-4 tunnin välein.



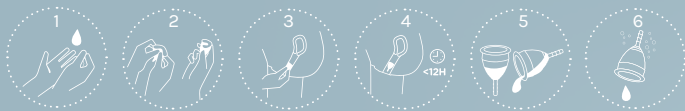
ERITTÄIN RUNSAS VUOTO

Kaikista imukykyisin tamponi tai side vaihdettava vähintään tunnin, parin välein.

Mitä muuta on hyvä huomioida?

Pienempi Lunette Kuukuppi on valmistettu pehmeämmästä silikonista kuin isompi ja sen takia se sopiikin hyvin nuoremmille käyttäjille, joilla emättimen lihakset ovat tiukat. Pienempi kuukuppi sopii usein paremmin, jos kohdunsuu on alhaalla eli emätin on lyhyt tai jos virtsarakko on herkkä. Myös urheilijoille pienempi kuukuppi on usein mieluisampi.

Synnyttäneille suosittelemme Lunette Kuukautiskuppia koko 2. Isompi kuppi mukautuu raskauden tuomiin kehon muutoksiin.



NÄIN KÄYTÄT KUUKUPPIA

Lunette Kuukuppi on uskollinen ja luotettava ystävä, mutta siihen on aluksi tutustuttava kunnolla. Jokaisen Lunette Kuukupin mukana on kattava käyttöohje.

1. Pese

Pese ensin kätesi huolellisesti lämpimällä vedellä ja pesunesteellä. Pese Lunette Kuukuppi vedellä ja Lunette Feelbetter Kuukupin Pesunesteellä. Ensimmäisellä käyttökerralla kupin kasteleminen vedellä tai vesiliukoisen liukasteen käyttö voi helpottaa sisäänlaittoa.

2. Taita ja pidä

Taita Lunette Kuukuppi ensin kaksin kerroin ja vielä pituussuunnassa kaksin kerroin. Pidä kuukuppi taitettuna ja vie se kupin suuaukko edellä emättimeen.

3. Aseta

Lunette Kuukupin voit asettaa istuen, seisten tai kyykyssä, yleensä pieni haara-asento helpottaa kupin sisäänlaittoa. Työnnä kuukuppia ylöspäin ja selkärankaasi kohti, sillä emätin kaartuu selkärankaan päin. Harjoittelemalla löydät oikean tavan, joka sopii juuri sinun anatomiallesi. Kun kuukuppi on kokonaan emättimessä, se avautuu ja siihen muodostuu lievä alipaine. Yhdessä lantionpohjalihasten kanssa alipaine pitää kupin tiiviisti kiinni emättimen seinämissä, joten ohivuotoa ei tapahdu. Kun kuukuppi on oikein paikoillaan ja avautunut kokonaan, se ei tunnu emättimessä. Kuukuppi on emättimen alaosassa, toisin kuin tamponi, joka laitetaan aivan lähelle kohdunsuuta. Jos antenni jää kehon ulkopuolelle tai se tuntuu ikävältä, sitä voi lyhentää tai leikata kokonaan pois.

4. Käytä ja opi

Lunette Kuukuppi tyhjenetään noin 2-4- kertaa vuorokaudessa. Voit pitää kuppia jopa 12 tuntia kerrallaan, myös öisin. Kupin mittaviivat auttavat sinua seuraamaan vuotomäärääsi ja opit rytmisi nopeasti.

5. Poista ja tyhjennä

Poisottaessa pese ensin kätesi huolellisesti, asetu mieluiseseen asentoon ja rentouta lihakset. Ponnista kuppi omilla lihaksilla alas. Vähän kuin ulostaessa. Ponnista niin pitkään, kunnes yllät tarttumaan kupin pohjasta ja painamaan sen kasaan, jolloin saat alipaineen pois. Taittele sitten kuppia hieman sormilla, kun se on vielä sisällä, tarttumalla siihen etu- ja keskisormella sekä peukalolla. Aseta sormet eri puolille kuppia ja paina peukalo etu- ja keskisormen väliin. Näin saat taiteltua yhdellä kädellä kuppia pienemmäksi, ja se on mukavampi ottaa ulos. Voit myös kevyesti heilutella kuppia puolelta toiselle samalla kun vedät. Älä vedä kuppia antennista, se vahvistaa alipainetta ja voi tuntua ikävältä. Kaada kupin sisältö viemäriin, huuhtele ja käytä uudelleen.



6. Pese ja hoida

Puhdista Lunette Kuukuppi tyhjennyksen yhteydessä. Huuhtele kuppi ensin kylmällä vedellä, jotta veren väri tai haju ei tartu. Pese se sitten lämpimällä vedellä ja Lunette Pesunesteellä, joka on suunniteltu erityisesti silikonikupin pesuun. Kuukautisten jälkeen desinfioi kuppi keittämällä sitä 5-10 minuuttia.

Voit myös käyttää kupin puhdistukseen mietoa hajusteetonta ja öljytöntä pesuainetta, antiseptistä liuosta tai Lunette Kuppipyhkeitä, jotka ovat erityisen käteviä matkalla, mökillä tai esimerkiksi retkeillessä,

Muista aina huolehtia käsihygieniasta!

Desinfioi Lunette Kuukuppi huolellisesti kierron viimeisen käyttökerran jälkeen ja keittämällä sitä 5-10 min väljässä vedessä. Halutessasi voit kiehua kupin myös kuukautisten aikana tyhjentämisen yhteydessä.

Säilytä kuukuppia sen mukana tullessa säilytuspussissa. Älä säilytä kuukautiskuppia ilmatiiviissä rasiassa tai muovipussissa.

USEIN KYSYTTYJÄ KYSYMYKSIÄ LUNETTESTA

Onko kuukupin käyttäminen vaikeaa?

Ei ole. Kuukupin käyttäminen saattaa aluksi vaatia hieman harjoittelua, mutta pienen treenaamisen jälkeen huomaat, että kuukupin käyttö on vaivatonta ja helppoa! Lunetten Menstrual Mentorit ovat aina valmiina auttamaan missä tahansa kuukuppiin tai kuukautisiin liittyvissä kysymyksissä.

Voiko kuukupin kanssa nukkua?

Kyllä voi. Lunette Kuukuppia voi käyttää yhtäjaksoisesti enintään 12 tunnin ajan ja se tyhjenetään vuodon määrästä riippuen 2-4 kertaa vuorokaudessa. Voit siis huoletta käyttää kuukuppia myös nukkuessasi.

Voiko kuukupin kanssa uida? Entä urheilla?

Kyllä. Kupin kanssa voit uida, sauna, käydä suihkussa ja urheilla aivan normaalisti. Kuukuppi on mukava ja luotettava treenikaveri mihin tahansa urheilulajiin, sillä se ei hierrä eikä hiosta.

Olen 12-vuotias ja kuukautiseni ovat juuri alkaneet. Nyt mietin kuukautiskupin käyttöä. Olenko liian nuori käyttämään Lunettea?

Et ole liian nuori. Lunettea voi käyttää kaikenikäiset. Nuorilla emättimen lihakset ja kudokset saattavat olla vielä aika napakat, minkä vuoksi suosittelemme heille kokoa 1.

Saattaa olla, että joudut harjoittelemaan kupin käyttöä alussa enemmän. Me suosittelemme, että harjoittele kupin käyttöä alkuun vain kuukautisten aikana, sillä silloin emätin on joustavampi ja kuukautisvuoto toimii liukasteena helpottaen sisäänlaittoa. Voit myös käyttää vesipohjaista liukastusvoidetta. Ostaessasi Lunette Kuukupin saat sen mukana kattavan ja yksityiskoh- taisen käyttöohjeen.

Pitääkö kuppi poistaa, kun käyn WC:ssä?

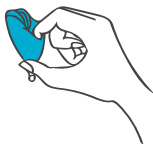
Ei tarvitse. Voit käydä aivan normaalisti WC:ssä kupin kanssa. Ulostuksen jälkeen voit joutua tarkastamaan, että kuukuppi on oikein paikoillaan. Muista käsihygienia!

Onko erilaisia tapoja taitella kuukuppi?

Kyllä on. Seuraavassa kuvassa on esitetty 3 erilaista tapaa taitella kuukuppi sisäänlaittoa varten. Jokaisella on oma suosikkinsa, kannattaa kokeilla kaikkia!



C-taittelu



Simpukkataitellu



7-taittelu

Voiko kuukuppi kadota sisääni?

Ei voi. Emätin on keskimäärin 10 cm pitkä ja päättyy kohdunsuuhun. Kohdun-
suulla on pieni, noin nuppineulan pään kokoinen reikä, joten kuukuppi ei
mahdu kulkeutumaan emättimestä kohtuun.

Rikkooko kuukuppi immenkalvo enkä ole enää neitsyt?

Immenkalvo on rengasmainen ohuesta, venyvästä sidekudoksesta muodos-
tuva poimu emättimen suulla. Osalla immenkalvo erottuu selkeästi emät-
timen aukolla, osalla se on vaikea erottaa. Jos immenkalvo on kovin kireä,
se saattaa rikkoutua monissa aktiviteeteissa, kuten urheillessa. Kuukupin
käytön harjoittelu voi myös aiheuttaa immenkalvoon pieniä repeytymiä.
Silloin kannattaa käyttää apuna vesipohjaista liukastevoidetta.

Useimmissa länsimaissa ei enää ajatella, että immenkalvo on merkki neit-
sydestä, vaan että neitsyt on ihminen, joka ei ole harrastanut seksiä. Meis-
täkin tämä on yksinkertaisempi tapa määritellä neitsyys.



Hyvä tietää

MITEN KUKAUTISSUOJAT HÄVITETÄÄN OIKEIN?

Kertakäyttöiset kuukautissuojat hävitetään normaalin sekajätteen mukana. Kompostoituvat kertakäyttösuojat voi laittaa kotikompostiin. Kertakäyttöisiä suojia ei saa huuhdella WC:stä alas, sillä ne saattavat tukkia putkiston.

Kestosuojat pestään käyttökertojen välillä. Kun ne ovat tulleet tiensä päähän, kangassiteet voi hävittää sekajätteen mukana ja silikonisen kuukautiskupin voi polttaa.

KUKAUTISTEN YMPÄRISTÖVAIKUTUKSET

Kestokuukautissuojien suosio on kasvanut huomasti viime vuosina paremman ympäristötietoisuuden myötä. Tiesitkö, että keski-ikäinen ihminen käyttää 11 000 kertakäyttösuojaa elämänsä aikana? Se tarkoittaa 140 kiloa jätettä!

Nykypäivänä on saatavilla monia ympäristöystävällisiä kuukautissuojia, joiden avulla hiilijalanjälkeä voi pienentää ja roskan määrää vähentää helposti omassa arjessa. Kokeile esimerkiksi kuukuppia, kuukautisalushousuja tai kestoiteitä!

TOKSINEN SHOKKIOIREYHTYMÄ TSS

Toksinen shokkioireyhtymä (TSS) on haavan tai limakalvon bakteerien aiheuttama myrkytys. TSS on erittäin harvinainen, mutta vakava tila ja siihen voivat sairastua niin miehet, naiset kuin lapsetkin. TSS on yhdistetty imukykyisiin tamponeihin, mutta sitä esiintyy myös kuukautisiin liittymättömissä tapauksissa. Toksinen sokkioireyhtymän aiheuttavia bakteereita löytyy yleisesti ihmisiltä iholta, muun muassa kainaloista, nenästä, nivusista ja emättimestä. TSS:n oireisiin kuuluu esim. äkillinen korkea kuume, kurkkukipu, oksentelu, ripuli, auringonpolttamaa muistuttava ihottuma, huimaus, lihaskivut, pyörtyminen tai pyörtäytyksen tunne seisomaan noustessa.

Varhainen tunnistus ja hoito ovat tärkeitä, joten mikäli sinulla on jotain yllä olevista oireista poista emättimen sisäinen kuukautissuoja heti, ota yhteys lääkäriisi ja kerro hänelle TSS-epäilystäsi. Hoitamattomana TSS on vakava sairaus, johon voi kuolla.



This is our period.

Kuukautisista on vihdoon tullut puheenaihe! Yhteiskunnassamme on alettu pohtia sukupuolikysymyksiä ja koko kuukautisten historian ajan vallalla olleita tabuja ja uskomuksia. Me Lunettella olemme ylpeinä mukana muuttamassa keskustelua kuukautisista!

Missiomme on aina ollut asenteiden muuttaminen: kenenkään ei pitäisi hävetä kuukautisia eikä kenenkään pitäisi missata mahdollisuuksia niiden takia. This is our period.

ME OLEMME TÄÄLLÄ SINUA VARTEN!

Me tiedämme, että uudet asiat voivat arveluttaa ja kuukautisveri ja sisälle laitettava kuppi saattavat kuulostaa hankalalta ja pelottavaltakin. Siksi olemme täällä vastaamassa kaikkiin mieleen putkahtaviin menkkäkysymyksiin. Oikeasti, ihan kaikkiin. Olemme rikkoneet kuukautistabuja jo vuodesta 2005 ja kaikkien näiden vuosien aikana meille on kertynyt roimasti tietoa, jota jaamme mielellämme.

Lunette

info@lunette.fi
www.lunette.fi
050 355 4064

@LunetteCup
@LunetteKuukuppi