

Seznam příloh

Příloha 1 – Ukázka nevyplněného dotazníku

Příloha 2 – Tabulka 15. – Ot. 4. Co znamená slovo menarche?

Příloha 3 – Tabulka 16. – Ot. 8. Jak na tuto událost reagovali členové tvoji rodiny?

Příloha 4 – Tabulka 17. – Ot. 9. Proběhla u tebe v rodině oslava, rituál k příležitosti tvé první menstruace?

Příloha 5 – Tabulka 18. – Ot. 10. Co jsi o menstruačním cyklu věděla před tvou první menstruací ?

Příloha 6 – Tabulka 19. – Ot. 16. Jaké pomůcky intimní hygieny používáš při menstruaci nyní?

Příloha 7 – Tabulka 20. – Ot. 17. Máš nějaké zvyky, rituály, které opakovaně uskutečňuješ při menstruaci? Např. piješ bylinkový čaj, posloucháš určitou hudbu...

Příloha 8 – Tabulka 21. – Ot. 4. Co je to ovulace a v jakých dnech cyklu nejčastěji nastává?

Příloha 9 – Tabulka 22. – Ot. 8. Co je to vlastně menstruační cyklus?

Příloha 10 – Tabulka 23. – Ot. 9. V jakém období a věku je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?

Příloha 11 – Tabulka 24. – Ot. 10. Existují nějaké aktivity, které se během menstruace nemohou dělat? Prosím popiš.

Příloha 12 – Tabulka 25. – Ot. Proč bolí břicho při menstruaci?

Příloha 13 – Obr. 1 Pracovní list – Vnitřní pohlavní orgány ženy

Příloha 1 – Ukázka nevyplněného dotazníku

Menstruace a já

13.07.19 23:33

Menstruace a já

Dovoluji si tě požádat o vyplnění dotazníku, který se zabývá obdobím kolem prvním menstruace ve tvém životě. Dotazník je určen pouze pro ženy a jeho vyplnění zabere přibližně 10 minut. Bude potřeba se trochu zamyslet a zavzpomínat si. Výsledky budou součástí mé diplomové práce, která se právě zabývá menstruací a obeznámeností o ní u dívek a žen. Ráda bych, aby pak celá práce mohla být pomocníkem pro pedagogy, rodiče a vedoucí ve volnočasových aktivitách, kteří s dívkami v období dospívání komunikují, spolupracují a žijí. Chápu, že je to velmi intimní téma a proto si velmi vážím toho, pokud otázky zodpovíš. Dotazník je anonymní. Pokud budeš chtít celkové výsledky nebo celou práci, napiš mi prosím email.

Prosím o vyplnění do 6. 12. 2018

Děkuji.

Kamila Černá (kamilacernaa@gmail.com), studentka Pedagogické fakulty, UK.

1. Uved' svůj aktuální věk (napiš číslici)

2. 1. Napiš alespoň tři slova, která tě napadnou, když se řekne menstruace.

3. 2. Jak ty sama nazýváš menstruační cyklus?

4. 3. Jaké názvy menstruačního cyklu znáš ze svého okolí?

5. 4. Co znamená slovo menarche?

6. Následující otázky se budou týkat období, kdy začal tvůj menstruační cyklus. 5. Kolik ti bylo let, když jsi poprvé menstruovala? (napiš číslici)

7. 6. Komu jsi o své první menstruaci řekla nejdříve?*Mark only one oval.*

- matka
- otec
- bratr
- sestra
- babička
- dědeček
- teta
- kamarádka
- učitelka
- Other: _____

8. 7. Jak prožívala tvoji první menstruaci tvoje matka?*Mark only one oval.*

- měla radost
- byla šokována
- byla smutná
- nevím
- neutrálně, nějak nedávala nic najevo
- byla naštvaná
- byla zaskočená situací
- Other: _____

9. 8. Jak na tuto událost reagovali další členové tvjí rodiny (otec, sourozenci, prarodiče)?

10. **9. Proběhla u tebe v rodině (ve tvém nejbližším okolí) oslava, rituál k příležitosti tvé první menstruace? Pokud odpovíš ano, prosím popiš stručně, jak jste slavili.**

11. **10. Co jsi o menstruačním cyklu věděla před tvou první menstruací?**

12. **11. Kdo ti řekl o menstruačním cyklu nejvíce (v období začátku tvého cyklu)?**

Check all that apply.

- matka
- otec
- babička
- teta
- sestra
- bratr
- kamarádka
- učitelka
- lékař
- Other: _____

13. **12. Z jakých dalších zdrojů jsi čerpala informace o menstruačním cyklu?**

Check all that apply.

- knihy
- seminář
- dívčí časopis
- informační letáček
- učebnice přírodopisu/biologie
- Other: _____

Druhá část je zaměřena na tvoje znalosti o menstruačním cyklu.

23. **1. V jakém věku většinou dívky poprvé menstrují?**

24. **2. Kolik dní průměrně trvá menstruační cyklus?**

25. **3. Kolik dní nejčastěji u žen trvá krvácení (menstruační fáze menstruačního cyklu)?**

26. **4. Co je to ovulace a v jakých dnech cyklu nejčastěji nastává?**

27. **5. Napiš alespoň dvě příčiny, kdy dochází k vynechání menstruačního cyklu.**

28. **8. Co je to vlastně menstruační cyklus?**

29. **9. V jakém období a věku je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?**

30. **10. Existují nějaké aktivity, které se během menstruace nemohou dělat? Prosím popiš.**

18. **17. Máš nějaké zvyky, rituály, které opakovaně uskutečňuješ při menstruaci? Např. piješ bylinkový čaj, posloucháš určitou hudbu... Prosím napiš.**

19. **18. Vyhledáváš v různých fázích cyklu (fáze menstruační, folikulární, ovulační) nějaké aktivity nebo je naopak omezuješ?**

20. **19. Zaznamenáváš si nějakým způsobem menstruační cyklus?**

Mark only one oval.

ano

ne

21. **20. Odpověz, pokud jsi v předchozí otázce zvolila ano. Jakým způsobem si zaznamenáváš menstruační cyklus?**

Mark only one oval.

do svého diáře

mobilní aplikace

mám speciální tabulku v diáři

Other: _____

22. **21. Jak řešíš situaci, když je menstruace bolestivá nebo ti je špatně?**

Check all that apply.

léky proti bolesti

bylinky (bylinkové čaje, oleje...)

aromaterapie

úprava stravy

fyzický pohyb (sport, procházky)

Other: _____

Co vím o menstruačním cyklu

14. **13. Kde jsi byla (v jaké situaci), když jsi poprvé dostala menstruaci? Prosím popiš.**

15. **14. Jaké intimní hygienické pomůcky jsi při první menstruaci použila?**

Check all that apply.

- tampon
- tampon s aplikátorem
- jednorázovou vložku
- látkovou vložku
- Other: _____

16. **15. Jak jsi získala intimní pomůcky při první menstruaci?**

Mark only one oval.

- dala mi je máma
- dala mi je sestra
- vzala jsem si je doma sama
- sama jsem si je koupila
- šla jsem je koupit s mámou
- dala mi je kamarádka
- Other: _____

17. **16. Jaké pomůcky intimní hygieny používáš při menstruaci nyní a proč?**

Menstruace a já

31. **11. Kolik nezralých vajíček má žena v období puberty ve vaječnicích uloženo?**

Mark only one oval.

- 40
- 400
- 4 000
- 400 000
- 4 000 000

32. **12. Proč "bolí" břicho při menstruaci?**

33. **13. Co tvoří vnitřní pohlavní orgány ženy?**

Příloha 2 – Tabulka 15. – Ot. 4. Co znamená slovo menarche?

Tabulka 15. – Ot. 4. Co znamená slovo menarche?

N=57

Otázka č. 4 Co znamená slovo menarche?
První menstruace
nevím
Nevím
Nevím
první menstruace
První menstruace
První menstruace
myslím, že právě první menstruace
první menstruační krvácení
nevím
Menstruace?
Nemám zdání.
první menstruační cyklus
nevím
Menstruace
nevím
1. menstruace
Znám to jako krabičku, která předstsvuje menstruaci mladým dívkám.
Nevím
První menstruace
Nevím? Krev ;D
začátek menstruačního cyklu
nevím
první menstruace
první menstruace
menstruace?
bez vyhledání na internetu nevím
první mesntruace?
První měsíčky
nevím
no musela jsem si to najít :D - první menstruace - začátek menstruace
nevím
Nevím
první menstruace
uplne první menstruace
slyšela jsem to, ale už nevím
První menstruace
První menstruace
před googlem: nevím; po googlu: začátek menstruačního cyklu ženy
Nevím, slovo ze kterého se odvodil slovo menstruace?
nevím
nevím
Menstruace
nevím
nevím
První menstruace

první menstruace dívky
první menstruace
netuším, ale google napověděl, že 1. menstruace
první menstruace
první menstruace
začátek menstruace
první menstruace
nevím
první menstruace
nevím
měsíc

Příloha 3 – Tabulka 16. – Ot. 8. Jak na tuto událost reagovali členové tvoji rodiny?
N=57

Tabulka 16. – Ot. 8. Jak na tuto událost reagovali členové tvoji rodiny?

8. Jak na tuto událost reagovali další členové tvoji rodiny (otec, sourozenci, prarodiče)?
Asi nijak, žádnou si nepamatuju
nijak
“Jé už jsi konečně žena”
Nijak
nevěděli o tom
S ostatními členy jsem se nepodílela o tuto informaci.
Myslím, že o tom nevěděli
neměla jsem potřebu nikomu dalšímu z rodiny říkat, že jsem dostala první menstruaci
neuvědomuji si, že bych to s nimi probírala
Starší sestra mě se vším seznámila s nikým jiným jsem to neřešila.
Nikdy jsem to nikomu z rodiny oficiálně neřekla kromě mamky.
Doufám, že to nevěděli a nebo neřešili...
otec - obdobně jako matka, hodně mi vysvětloval
Nereagovali
Nijak
Nikterak, nevěděli to
Babička mi řekla, že už jsem žena a moc jsem jí nerozuměla. Jinak si to nepamatuju
Nijak, moc to nikdo nevěděl a když se to dozvěděli, tak to neresili. Spis mi pak zpětne rekli, že jsem to dostala pomerne brzo, že oni treba ve 13 ci 14.
Nevěděli o tom
Bez reakce
Taky pozitivně
Myslím si, že jsme se o tom nebavili. Věděla to pouze matka.
nijak
řekla jsem to babičce a ta reagovala neutrálně
otec měl radost
netuším, je to už dávno, ale bylo to bráno jako normální věc
babička byla starostlivá, ostatním jsem to neřekla a neřešila jsem to s nimi
nijak
Nebyli informováni
nikoho jiného komu bych to řekla nemám
táta a prarodiče o tom nevěděli, hodně jsme to sdílely se starší sestrou, která si tím už prošla a díky bohu, mi řekla, co a jak a co mě pravděpodobně čeká a jak se na to mám připravit
nevěděli o tom
Nijak zvlášť.
neutrálně, vzali to jako fakt, ale sestra s matkou mi vše potřebné dovysvětlili :-)
nijak, je to osobni a naprosto bezna vec, neresili jsme to
nijak
Nevěděli o tom

Upřímně si nevybavuju, že bych jim to nějak slavnostně oznamovala, doteď mě ani nenapadlo, že bych měla. Chci říct, že táta s bráchou se díky společné domácnosti dovítíli rychle, s babičkou jsme si popovídali až zpětně o svých zážitcích a dojmech vlastně poměrně nedávno, a to jen díky tomu, že jsem po sobě drhla nečekaně červený prostěradlo. Bylo to překvapivě docela fajn - ukazovala jsem jí kalíšek, antikoncepční pilulky, bavily jsme se o antikoncepci celkově, nikdy předtím tyhle věci neviděla, byla vlastně docela překvapená, jaké možnosti teď máme, a já taky - že tenhle rozhovor s babičkou nebyl tak trapný, jak jsem si vždycky představovala, že by mohl být.
nijak, nemluvílo se o tom
Nevzpomínám si
nevím
Neříkala jsem jim o tom
Bylo jim to jedno, berou to jako normalní věc
prarodiče - že už jsem velká holka
nijak zvláště
Nijak, nevěděli o tom
Těm jsem to neříkala
nijak
nepamatuji si
nijak
nevím, zda to vůbec věděli
jelikož mám dva bratry, nechtěla jsem, aby to na mě někdo poznal, bylo to jakoby tajemství mezi mnou a mamkou :)
nevím
nevěděli o tom
Nepamatuji si, že by nějak reagovali. Život šel normálně dál.
žádné reakce si nepamatuji
ti o tom hned nevěděli a pak nereagovali - není důvod proč by měli

Příloha 4 – Tabulka 17. – Ot. 9. Proběhla u tebe v rodině oslava, rituál k příležitosti tvé první menstruace?

N=57

Tabulka 17. – Ot.9. Proběhla u tebe v rodině oslava, rituál k příležitosti tvé první menstruace?

9. Proběhla u tebe v rodině (ve tvém nejbližším okolí) oslava, rituál k příležitosti tvé první menstruace? Pokud odpovíš ano, prosím popiš stručně, jak jste slavili.
46 x „Ne“
Jen to maminka všem řekla
ne, ani bych to nechtěla/nepotřebovala
Mamka mi předala prsten co se v naší rodině dědí právě když se stane dívka ženou
ne, ani bych o to nestála
Byly jsme s mamkou celý večer samy, povídaly si a dostala jsem stříbrný náramek ☺
Ne, to vůbec. U nás v rodině to bylo spíš velký tabu. Skoro až něco, za co bych se měla stydět.
Asi ano, možná ne, nebo nevím, nepamatuju si. My jsme požitkáři, často si jen tak sedneme a načneme víno/namícháme koktejl, tak se mi ty příležitosti trochu slévají. Pamatuju si spíš svoje pocity - vzhledem k tomu, že do mě má dětská doktorka už dlouho ryla, že už jsem dávno měla začít menstruuovat (teď už bych ji bez skrupulí poslala do háje, jsem vysoká, celý život hubená, kdyby vyvolávací injekcí hrozila sedmnáctileté holce, neřeknu ani fň, ale já byla ve 14 ještě v normě) jsem myslela, že jsem vadná, rozbitá. Takže si pamatuju spíš tu úlevu, co mě ten den zaplavila - že nejsem vadná, že moje tělo funguje tak, jak má. A je to super.
Ne :D Přišlo by mi to ujeté :D Je to moje věc a nikoho jiného. Moje máma to určitě viděla stejně.
nope, nic takového nemáme
vůbec nic
máma mi dala v soukromí čokoládu nebo něco takového, žádná rodinná oslava/sešlost/slava

Příloha 5 – Tabulka 18. – Ot.10. Co jsi o menstruačním cyklu věděla před tvou první menstruací ?

N=57

Tabulka 18. – Ot. 10. Co jsi o menstruačním cyklu věděla před tvou první menstruací?

10. Co jsi o menstruačním cyklu věděla před tvou první menstruací?
Asi jsem nějak věděla, že existuje, ale nic moc konkrétního
Že existuje, používají se vložky
Slyšela jsem o tom ve škole, ale nevěděla jsem přesně jak to probíhá
Z pohledu 13 leté slečny vše dostatečně
pouze to, že ženy krvácí každý měsíc
Vše potřebné, také jsme měly přednášku ve škole.
Co to je, co potřebuji, jak to probíhá
Co se při ní děje v těle, vyplavuje se krev, délka trvání, jak se používá vložka (teoreticky i tampón, ale na to si člověk musí přijít sám), změny nálad, bolesti
že mě bude bolet břicho, a že poteče krev
Všechno
Měli jsme přednášku ve škole na jednu hodinu
Něco málo. Že to existuje, co potřebuju...
co je to, co mám dělat, pokud dostanu MS
odpověď neuvvedena
To si nepamatuji
Víceméně všechno
jak často to je, co to je. Spíše méně
Tyden před 1. menstruací, mi o ni mama vypravěla, poměrně dost.
Co použít až to přijde
Absolutně nic
Nevím vcelku asi všechno úměrně svému věku - jednou měsíčně z tebe teče krev a když MS nepřijde můžeš být těhotná
Měly jsme na gymnáziu (Prima, kvinta) besedu s nějakou doktorkou, která nám popisovala, jak to celé probíhá, dala nám o tomto tématu i brožurku a vzorek dámských hygienických potřeb. Beseda byla jen pro dívky. Pamatuji si, že když jsme po ní šly do třídy, hrozně jsme se styděly a balíček před kluky schovávaly.
základní informace co to je jak to probíhá apod..
vše potřebné (proč se to děje, co mám dělat, když to dostanu, atd.)
věděla jsem co to je a co to pro mě znamená
moc ne, věděla jsem že žena od určitého pravidelně měsíčně krvácí a že to maminka už řešila se sestrou
asi vše v tu dobu podstatné - proč ženy menstrují (aby mohly mít děti), jak to probíhá (neoplozené vajíčko odchází z těla) a co se při menstruaci dělá (důkladná hygiena)
základy
Víceméně vše
téměř vše
Věděla jsem, jak to probíhá, že trvá zhruba týden, že můžu mít bolesti a že to, že mi teče krev neznamená, že se mi děje něco špatného. I když to bolí. Věděla jsem, jak se používají vložky a že se na bolest bere ibalgin. :D
dost ze školy, internetu
Všechno co jsem potřebovala
průběh, proč menstruace probíhá, používání vložek, tamponů

relativne vsechno, dostala jsem uz predtim knizku o dospivani kluku i holek, kde bylo vsechno hezky popsano a vysvetleno
v čem spočívá, kdy přichází, jak se s ním prakticky "vypořádat" (používání hygienických potřeb)
Podle mě vše podstatné. Další věci jsem zjistila až zkušenostmi.
Dost věcí. Ze školy, od kamarádek, tehdy frčelo Bravíčko, od "Ježíška" jsem asi v 11 dostala skvělou knížku "Já jsem to dostala". Schovávám si ji pro svou případnou dceru, půjčovala jsem ji i svým partnerům. Z některých věcí byli překvapení i jako dospělí.
Vlastně skoro všechno, co je potřeba. Před první menstruací jsem z toho všeho byla hodně stresovaná, protože špatně snáším bolest a hrozně jsem se bála že menstruace bude hrozně bolet, takže jsem se před tím často ptala starší sestry na detaily, které mě zajímaly. Rozhovory s ní mě vždycky hodně uklidnily a přitom mi nikdy nelhala :) Jsem ráda, že ji mám :)
Nic
Byla jsem připravena, věděla jsem proč a co se děje.
Že budu potřebovat vložky
Pravidelne krvaceni, nedokazala jsem si to moc predstavit
jak se lepší vložka, že budu krvácet
že přijde a jak bude vypadat
Jen nějaké teoretické informace, spíš proč se to děje než jak. Ani jsem nevěděla, jak časté to je.
Spíše nic
že to bude nepříjemné, ale naprosto v pořádku (normální, přirozené)
že to znamená, že můžu mít děti; že se používají vložky, že mě z toho může bolet břicho
že jednou přijde
proč a co se budě dít
V té době jsem věděla snad všechny důležité informace. Oproti kamarádkám jsem měla první menstruaci později, takže jsem spíše všechno odposlouchala. Pamatuji si, že jsme měly i na ZŠ dívčí přednášku na toto téma.
asi jen základy: k čemu to je, spíš jsem věděla, jak to probíhá -mám 2 starší sestry
že dívka když dospěje, tak začne jednou měsíčně krvácet a to znamená, že je připravena mít dítě a že se stává ženou, plodnou, že to znamená, že to neoploďné vajíčko odchází z těla
Jak probíhá. Kdy můžu čekat, že začne. Proč je důležitý k tomu, aby žena mohla mít děti. Myslím, že celkem dost. Rodiče byli přechodně lektory přirozeného plánování rodičovství, neměli problém o menstruaci mluvit.
celkem dost díky "přednášce" na základní škole
co to je, proč to je, že to je na jednu stranu nepříjemnost a na druhou super věc za kterou mám být ráda

Příloha 6 – Tabulka 19. – Ot. 16. Jaké pomůcky intimní hygieny používáš při menstruaci nyní?

N=57

Tabulka 19. – Ot. 16. Jaké pomůcky intimní hygieny používáš při menstruaci nyní?

16. Jaké pomůcky intimní hygieny používáš při menstruaci nyní a proč?
Menstruační kalíšek - pohodlí, hygiena, ekologie
Menstruační kalíšek a je úplně skvělý, praktický, ekologický, levný, jednoduchý na používání, prostě super!
Tampony
Menstruační kalíšek, přijde mi nejpraktičtější (téměř s jistotou lze poznat kdy už je příliš plný, na rozdíl od tamponu), nejpohodlnější, nejvíc hygienický a nejekologičtější
doteď jsem používala tampony a na noc vložky, nyní jsem ale v procesu vybírání menstruačního kalíšku (byl mi kamarádkami doporučen a taky souzním s jeho ekologičností)
Tampony, pohodlnost, více hygienické
Tampony, protože je to rychle, muže chodit do vody, sportovat
vložky a tampóny, jsem na to zvyklá, nemám ráda nepříjemný "mokrý" pocit při nošení vložek, ale zase nechci nosit pořád jen tampóny, ráda bych v nejbližší době vyzkoušela menstruační kalíšek
první den tampon nebo vložku, mám je vždy někde schované, dále pak menstruační kalíšek, ten až zhruba od druhého dne, protože se ten první cítím často velmi nepohodlně při jeho zavádění
Používám vložky a tampony, jelikož jsem na ně zvyklá.
Menstruační kalíšek
Vložky, asi ze zvyku... a někdy tampón, třeba při sportu.
na noc - pleny (mám velmi silnou MS a klasické noční vložky většinou protekly), přes den většinou vložky, výjimečně tampóny - dle situace
Vložky, občas tampon je to tak nejjednodušší
Tampony a občas (na noc) vložky
Tampon, kalíšek jsou pohodlnější
tampon - připadám si s ním tak nějak volně. někdy vložky. ke konci menstruace slipové vložky. Snažím se odhodlat ke kalíčku nebo k houbě.
Kalíšek, tampon, vložky
Kalisek - vyhovuje mému tělu a měním přírodu
Jednorázové vložky - z důvodů častých zánětů a mykóz, nezavádějí se do těla.
Menstruační kalíšek
Používám tampony. Je to pro mě nejpohodlnější způsob, protože poměrně dost sportuji (hodiny tělocviku na ZŠ a na VŠ, pravidelné návštěvy plaveckého bazénu) a nemusím tak mít strach o protečení / posunutí vložky.... Samozřejmě je i intimní sprchový gel.
používám tampony jsou praktičtější a pro mě lepší + si dávám většinou na noc intimní vložku
kombinace vložek a tamponů, ale chci přejít na používání menstruačního kalíšku z ekologických i praktických důvodů
tampóny, protože jsou pohodlné
vložky a tampony - střídám je podle potřeby (sport, dle oblečení a také podle pohodlí). Tampony jsem ale začala používat až docela nedávno, dříve jen jednorázové vložky.
Tampony, protože mi tím pádem menstruace nepřekáží v ničem, co chci dělat. Uvažuji

o koupi kalíšku, protože je ekologičtější a údajně také neobtěžuje.
menstruační kalíšek - líbí se mi ekonomicky, ekologicky, navíc je praktický; u prvních dnů, kdy je krvácení silné, mám občas i látkovou vložku.
Kalíšek, finanční a praktické důvody
menstruační kalíšek, protože mi záleží na ekologickém stopě, kterou zanechávám; navíc mi to přijde super praktické a pohodlné
Používám menstruační kalíšek a teď konečně i látkové vložky. Kalíšek používám od Ursu. Koupila jsem si ho hned, jak jsem z kurzu odjela a jsem s ním neskutečně spokojená. Vlastně od té doby, co ho mám, vnímám svou menstruaci jako přirozenou součást života, vlastně ji tak trochu oslavuju. Není to nic nepříjemného, na co bych nadávala nebo nenáviděla a to i přesto, že mívám bolesti. Beru to jako dobu, kdy mám ubrat a víc se hýčkat a odpočívat. Navíc v tom mám velkou podporu od partnera, který to se mnou všechno sdílí a zajímá se o to, jak se zrovna cítím a tak.
tampóny, vložky dle situace co budu daný den dělat. Ani jedna varianta mi není nepříjemná.
Jednorázovou vložku, je mi pohodlná, tampon je mi nepříjemný. Casem bych chtěla prejit na menstruační kalíšek.
jednorázovou vložku - používala je mamka i sestra; nyní uvažuji o ekologičtějších variantách
drive tampony a slip vložky, mivala jsem totiž velmi silně a bolestivě krvácení a toto mi překvapivě pomáhalo nejlépe, nyní díky hormonálnímu telisku mám menstruaci velmi slabou (což už se nedaří o premenstruačním syndromu a menstruačních křečích, to mám pořád hodně bolestivě) takže mi stačí slip vložky, popr. na první noc nejmenší tampon, nebo nepotřebuji nic.
vložky, dále jsem se naučila částečně ovládat svaly, kterými můžu ovlivnit, kdy ze mě bude odcházet krev, ale nikdy jsem nezkusila spoléhat se jen na to, vždy používám vložky, také se bojím používat tampony a jiné pomůcky, které se zavádějí
Jednorázové vložky, pokud nutno tak i tampon. Praktičnost. Nemohu používat kalíšek, do látkových vložek se mi nechce.
Vložky, tampony s aplikátorem, kalíšek.
Menstruační kalíšek když jde o běžný den - hlavně kvůli zmírnění ekologického dopadu. Vložky, když jsem někde, kde není snadné dostat se k čisté vodě, nebo kde není dostatek soukromí (taky když potřebuju pocit pohodlí, vložky jsou pro mě stále nejpohodlnější). Někdy i tampony, ale ty jen málo kdy. (PS: kalíšek jsem začala používat po Ursi osvětě - díky :))
Probiotické nebělené tampony, podporují zdravé prostředí vagíny.
Tampony, jsou pro mě nejpohodlnější.
Kalíšek, neprodukuje tolik odpadu a je to pohodlné
Tampony a vložky
menstruační kalíšek - pohodlí, praktičnost, ekologie
tampon - nejčistší způsob
Menstruační houbu, hlavně proto, že je to ekologická záležitost. Taky proto, že není vidět stejně jako tampón.
Vložky, intimky. Vzhledem k tomu, že mám nitroděložní tělíčko, tak tampony nebo kalíšek pro mě nejsou úplně vhodné.
tampony a intimky, přijdou mi nejpohodlnější
tampóny, jsou mi pohodlné; ale chtěla bych vyzkoušet menstruační kalíšek
jednorázové vložky, jsem na ně zvyklá
vložky - jednoduchá výměna
Jednorázové vložky - menstruaci mám hodně nepravidelnou (po delší době, silnou/slabou). Chtěla jsem se naučit používat tampony, ale většinou není ta správná příležitost.

různě-vložky, tampony
tampony, (ale doufám, že jednou přejdu na menstruační kalíšek), nejpohodlnější, nemusím se bát "protečení" - hlavně v noci - měla jsem stres, že ušpiním postěradlo.
Převážně vložky - jednodušší výměna, menší riziko infekce. Tampony když jdu plavat.
menstruační kalíšek a tampony, protože je to pohodlné a přijde mi to nejhygieničtější
vložky - jsou mi příjemnější než tampony

Příloha 7 – Tabulka 20. – Ot. 17. Máš nějaké zvyky, rituály, které opakovaně uskutečňuješ při menstruaci? Např. piješ bylinkový čaj, posloucháš určitou hudbu...
N=57

Tabulka 20. – Ot. 17. Máš nějaké zvyky, rituály, které opakovaně uskutečňuješ při menstruaci? Např. piješ bylinkový čaj, posloucháš určitou hudbu...

Snažím se víc odpočívat
Jím víc Omegy 3
Ležím scholená v klubíčku. Nahřívám si záda.
Nemám
jím hodně sladkého jídla
Nemyslím si, že dělám něco zvláštního. Kvůli bolestem břicha jsem často v poloze plodu.
Snažím se více odpočívat
nemám
piju kontryhel, snažím se nepřetěžovat se a dát si prostor pro odpočinek
Nemám
Nee
Nemám.
snažím se mnohem více soustředit na sebe, omezit ostatní aktivity, více odpočívat a chodit brzy spát abych byla odpočínutá
Ne
Ne
Nahřívám termofor, protože mě bolí vaječníky, někdy piji čaj z kontryhelu a meduňky
Spíše víc spím a odpočívám :)
Snažím se více odpočívat, pohladit se, pomazlit.
Beru léky od bolesti, jelikož je první 2 dnů nesnesitelná a vyřadí mě úplně z provozu
Nerada chodím mezi lidi, trávím spoustu času v posteli u seriálů
Když to jde zůstanu celý den doma v posteli/na pohovce... Dám si "sickday"
Ne.
používám zelenou kapsičku s ovečkou kam si vždycky přesypu nové tampony a tu nosím + mám vyhrazené kalhotky jen na menstruaci
ne
dávám si na břicho ohřívací láhev na tlumení bolesti
nemám
masíruji si podbřišek teplou sprchou
Zvyšuji příjem vitamínu C
Nesportuji, dávám si vanu a jím bez výčitek sladké
Piju kontryhelový čaj
Hodně odpočívám. Je to pro mě doba v měsíci, kdy si najdu víc času na sebe. Dívám se víc na filmy a pečuju o svou pleť. Taky se snažím vyhnout paření a podobným srandám, o kterých si myslím, že mi v tu chvíli jen přitíží. A používám CBD kapky a taky si dělám hezky svíčkama a aroma lampou.
Nic

Dlouha tepla sprcha
ne
ne, jen když to velmi bolí a je tu možnost, tak si zalezu do horke vany s červeným vínem - tepla voda uvolní svalstvo a červené víno urychluje tu první nejsilnější bolestivou fázi
asi ne
Snažím se celkově víc odpočívat, věnovat víc času sama sobě. Jinak konkrétně nic.
Nic speciálního. Upřímně si nemyslím, že dny, ve které menstruji, by měly být něčím výjimečné. Dny jako každé jiné.
Asi ne...
Spánek, měkkou deku, romantický film.
ne
Nemám, necítím žádnou nevolnost, ani změny nálad
Ležím v posteli s bolestmi břicha, když to jde, díváme se s přítelem na nějaký seriál a čekáme až to přejde
termofoor na břicho
ne
Asi nedělám nic jinak, maximálně že víc odpočívám.
Ohřívám si plyšáka v mikrovlnce
nope, nemám
nemám
jsem ve stresu a doufám, že už to skončí
možná že více piji vodu
Ano, piji kontryhelový čaj, déle se sprchuji teplou vodou, více odpočívám.
poslouchám klidnou hudbu, jím hodně sladké-samo si o to tělo říká, hodně spím, protože jsem unavená
Jsem v teple a v klidu, piju teplé nápoje, jsem hodně v posteli a snažím se omezit aktivitu
Ne
vůbec nic, ale vždy nosím pohodlné oblečení
pokud mi není dobře tak deka a čaj

Příloha 8 – Tabulka21. – Ot. 4. Co je to ovulace a v jakých dnech cyklu nejčastěji nastává?

N=57

Tabulka 21. – Ot. 4. Co je to ovulace a v jakých dnech cyklu nejčastěji nastává?

Doslovná odpověď	ovulace	dny
Dozrání vajíčka, 14. den	a	a
nejplodnější fáze, vajíčko 'je zralé'	a	nevím
12 až 15	nevím	a
Období uvolnění vajíčka, nejlepší období pro oplodnění, zhruba v polovině cyklu	a	a
uvolnění vajíčka ze zralého folikulu ve vaječniku, nastává 14 dní po začátku cyklu (začátek krvácení)	a	a
Nejvhodnější doba pro oplodnění vajíčka, 10–17 den cyklu	a	a
Nejlepší doba pro početí ,cca 17. Den	a	špatně
uprostřed cyklu mezi krváceními, vajíčko je uvolněno z vaječniku do vejcovodu	a	a
období největší plodnosti, před menstruací	a	a
období plodnosti - mezi dvěma krváceními	a	a
Týden po skončení menstruace. Uvolnění vajíčka - nejvyšší možnost otěhotnět.	a	a
Když vajíčko dozrává a začíná cestovat z vejcovodu. Nastává tak 8. Den menstruačního cyklu.	a	špatně
nastává cca v polovině cyklu, jde o uvolnění zralého vajíčka z vaječniku	a	a
Vypuzení zralého vajíčka z vaječniku. V polovině cyklu.	a	a
V pulce cyklu. Je to uvolnění vajíčka z ovaria	a	a
Uvolnění vajíčka z folikulu ve vaječniku, obvykle 12 den cyklu	a	a
uvolnění vajíčka, 14den od 1.dne cyklu, největší ppst otěhotnění	a	a
Uvolnění vajíčka, většinou 10-14 dnu menses.	a	a
Nejplodnější dny	a	nevím
Uvolnění vajíčka z vaječnicků. O dni nemám představu	a	nevím
Uvolnění vajíčka do vejcovodu - 14. den	a	a
Období, kdy se vajíčko uvolňuje z vaječniku do vejcovodu. Děloha je připravená vajíčko uchytit,pokud bude oplodněno. Nastává zhruba dva týdny po začátku krvácení.	a	a
dny cyklu nevím ale je to doba kdy žena může otěhotnět vajíčko se buď potká se spermii a dochází k oplodnění nebo odchází a nastává menstruace	a	nevím
je to prasknutí zralého folikulu a uvolnění vajíčka do vejcovodu, děje se to v polovině cyklu	a	a
uvolnění vajíčka, největší šance na oplodnění, nastává uprostřed cyklu	a	a
dozrání vajíčka a jeho uvolnění,	a	nevím
uvolnění vajíčka z vaječniku do vejcovodu, cca v polovině cyklu - tj. 14. den	a	a
uvolnění zralého vajíčka, 12. den	a	a

Plodné období, Kolem 12. dne cyklu	a	a
uvolnění vajíčka z vejcovodu, cca 15. den	a	a
Je to doba, kdy je žena nejvíce připravená otěhotnět - vajíčko je zralé. U většiny žen nastává v polovině cyklu, u mě k němu dochází hned po menstruaci.	a	a
uvolnění vajíčka z vaječniku, ke konci cyklu	a	špatně
Uvolnění vajíčka a jediná možnost otěhotnění. Okolo 17. dne cyklu	a	špatně
uvolnění vajíčka z vaječniku - zhruba uprostřed mezi dvěma menstruačními cykly	a	a
uvolnění vajíčka do vejcovodu, 14-21. den cyklu, je to individualní	a	a
dozrání vajíčka	a	nevím
Plodné dny, cca 10.-15. den	a	a
Uvolnění vajíčka z vaječniku, přibližně v polovině období mezi koncem menstruace a začátkem další. Stejně jako v předchozích otázkách záleží, každá žena to má jinak.	a	a
plodné dny... nemám tušení, kdy nastávají	a	nevím
Plodné dny 12-13 den, u většiny různé	a	a
Uvolnění vajíčka z vaječniku.	a	nevím
uvolnění vajíčka, asi v polovině menstruačního cyklu	a	a
Kolem 14. Dne	nevím	a
nejplodnější období cyklu - přímo naproti menstruaci - inverzní	a	a
uvolnění vajíčka, druhý týden?	a	a
To je když se vajíčko uvolní z vaječniku, nastává cca 13. den po menstruaci	a	špatně
cca uprostřed cyklu	nevím	a
prasknutí Graafova folikulu a následné vyplavení zralého vajíčka, nastává cca 12. den cyklu	a	a
fáze, kdy zralé vajíčko opustí vaječník, nevím	a	nevím
uvolňování vajíčka, v pülce	a	a
uvolnění vajíčka, cca v pülce	a	a
ovulace je uvolnění vajíčka, které je připravené k oplození, 12.-14.den	a	a
nejčastěji v polovině cyklu, uvolnění vajíčka z vaječniku	a	a
uvolnění zralého vajíčka, cca 13 den	a	a
Období, kdy se uvolní zralé vajíčko z Graafova folikulu, těsně po tomto období je největší pravděpodobnost početí dítěte. 12-14 den cyklu.	a	a
uvolnění vajíčka z folikulu a nastává cca uprostřed cyklu	a	a
uvolnění vajíčka z vaječniku, cca 12.den	a	a
celkem	3x nevím (5%)	9x nevím (16%)
celkem	0x špatně (0%)	5x špatně (9%)
celkem (a = správně)	54x správně (95%)	43x správně (75%)

Příloha 9 – Tabulka 22. – Ot. 8. Co je to vlastně menstruační cyklus?
N=57

Tabulka 22. – Ot. 8. Co je to vlastně menstruační cyklus?

Cyklus změn probíhající ve sliznici dělohy. Začíná menstruačním krvácením, kdy se odlučuje vnitřní část děložní sliznice a s krví odtéká děložním hrdlem ven. Poté nastane proliferační fáze, kdy sliznice opět narůstá a po ovulaci pak sekreční fáze, kdy sliznice prosákne a tvoří se v ní žlásky - chystá se na přijetí případného zárodku dítěte. Nedojde-li k oplodnění, pak nastává opět menstruační fáze.	8 správných odpovědí
Období uvolňování vajíčka z vaječníků a po neoplození se 'čistí' sliznice dělohy	
děj, kdy se během čtyř různých fází, dochází ke změnám ve vaječnících a děloze; také se mění úroveň hladiny hormonů	
určité opakující se změny v těle ženy, díky kterým se tělo připravuje na početí a těhotenství	
hormonální a fyziologické změny v těle ženy, které se snaží připravit sliznici dělohy na případné zahnízdění oplodněného vajíčka	
Cyklus, za který dozraje folikul a následně nedochází k oplodnění a proto se stěna dělohy obnovuje, proto žena krvácí.	
cyklus, ve kterém se tělo připravuje na uhnízdění nového oplodněného vajíčka, pokud k tomu nedojde nastává menstruační krvácení	
Cyklické změny především v děloze	
cyklus, během něž se tvoří vajíčka ve vejcovodech, pak se přesouvají do dělohy a nakonec (nedojde-li k oplodnění) jsou během menstruace vyplavena z těla ven	49 špatných odpovědí
neoplozené vajíčko opouští tělo ženy	
Vylučování vajíčka z těla ženy.	
Cyklus, kdy dozrává vajíčko ve vejcovodu a putuje dále, pokud není oplodněno pokračuje dále a s krvácením odchází z těla pryč.	
cyklus, při kterém se dějí v těle různé pochody, aby mohlo být uvolněno vajíčko, které bude oplodněno	
Proces uvolňování a dozrávání a vyplavování vajíčka	
"vypuzení" neoplozeného vajíčka z těla společně s částí děložní sliznice	
nějaké nepravidelné změny u ženy, spojené s posunem vajíčka - krvácením , ovulací	
Ovulace a menstruace během 28 dnu přibližně	
Celkové fungování dělohy atd	
Uvolnění a odchod uzrálého vajíčka z těla	
Cyklus, kdy se uvolňuje vajíčko a prochází skrz vejcovodu až do dělohy a pokud nedojde k oplodnění tak se spolu se sliznicí dělohy vyloučí a takhle dokola.	
Cyklus při kterém dozrává vajíčko v ženském těle a může dojít k jeho oplození.	
proces který se opakuje každý měsíc	
cyklické změny na pohlavních orgánech ženy	
uvolnění zralého vajíčka, které je připraveno k oplodnění, pokud k oplodnění nedojde, dochází k menstruačnímu krvácení	

cyklus v životě ženy, kdy postupně dochází k dozrání vajíčka a když není oplodněno, tak jeho vyloučení z těla...	
Doba od opuštění vajíčka vejcovodu po odstranění sliznice dělohy	
Proces při kterém dochází k uvolnění vajíčka za účelem oplodnění spermií, pokud se tak nestane, vajíčko odchází spolu s děložní sliznicí a krví ven	
Koloběh hormonálních období ženy	
dozrání a uvolňování vajíčka	
Je to opakující se cyklus vytváření, dozrání a v případě neoplození, zbarování se ženské pohlavní buňky - vajíčka.	
přirozený cyklus ženy při kterém dochází k vývoji vajíčka, může dojít k otěhotnění vajíčka v opačném případě nastává krvácení	
Proces zrání a uhnízdění vajíčka.	
cyklus dozrání a uvolňování vajíček z vaječníků, aby mohlo dojít k oplození	
cyklus zrání a uvolňování vajíčka z vaječniku do dělohy, z které, pokud není oplodněno, je vypuzeno.. řízeno různou hladinou pohlavních hormonů v každé fázi cyklu	
proces, kdy nejdříve dozraje vajíčko a pak odchází vejcovodem pryč z těla	
Cyklické střídání hladiny hormonů, což umožňuje oplodnění	
Období pravidelných změn v těle ženy související s jejími reprodukčními orgány.	
Je to cyklus života lidského vajíčka... nebo tak nějak bych to řekla.	
Fáze kterou prochází ženské tělo/hormony	
Hormonální cyklus u žen, během kterého zraje vajíčko.	
průběh změn v ženském těle	
Zrání vajíčka ve vaječniku	
uvolnění vajíčka	
cyklus plodnosti ženy?	
Zrání vajíčka, jeho sestup vejcovodem a uvolnění	
tělo se zbavuje odumřelých vajíček	
opakující se proces dozrání vajíčka	
Doba od vytvoření vajíčka po jeho zánik popř. oplodnění (nevím jestli je to správně, neumím to vysvětlit)	
opakující se změny v těle ženy	
příprava ženského těla pro rozmnožování	
cyklus zrání vajíčka až po jeho vyloučení z těla (pokud není oplozeno)	
cyklus, kdy se mění hormony ženě, dochází k uvolňování vajíčka, menstruaci atd	
Cyklus, který se opakuje, má 4 fáze, každá je specifická a dějou se při ní specifické změny v těle ženy	
Dozrání vajíčka, které se dostane do dělohy a čeká na oplodnění	
pravidelné uvolňování vajíček	
periodicky se opakující cyklus přípravy ženského těla na otěhotnění	
Proces dozrání a vylučování neoplozeného vajíčka	

Příloha 10 – Tabulka 23. – Ot. 9 V jakém období a věku je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?

N=57

Tabulka 23. – Ot. 9 V jakém období a věku je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?

50
50 let - menopauza
Menopauza 50-55
Okolo 50. roku života
kolem 50 roku věku, tzv. menopauza
55 let
45
kolem 45/50 roku života
45
přechod kolem 45-50 let
Netuším. 50?
50
cca 50 let (menopauza)
50-55
52
55
při přechodu - 55let, ale asi hodně záleží
kolem 50 let
50
55
Menopauza - 40.-50.rok ženy
Mezi 45-50 rokem, jedná se o tzv. přechod
okolo 50
50 let
50 let
kolem 50
50
menopauza, 50- 55 let
60?
55
V období menopauzy - mezi 45 - 50 rokem života
60
50
50 let
mezi 45--50 rokem, období prechodu - klimakteria
45
Menopauza kolem 50. roku
Období menopauzy, kolem 55 let.
hmmmm to nevím... mezi padesátkou a šedesátkou?
Období přechodu, kolem 50
cca 50 let, tzv. menopauza
menopauza, 50
50 let
50 let, klimakterium

tzv menopauza - kolem 50 let
Kolem 50. roku
50 - 55 let
45-50, po "přechodu"
v období menopauzy, kolem 50 roku (taky si nejsem jistá)
60
v období přechodu, cca 50 a víc
50 let
menopauza, cca po 40
50
V období menopauzy. Asi 45-50 let věku.
50-60 let
65 - špatná odpověď

Příloha 11 – Tabulka 24. – Ot. 10. Existují nějaké aktivity, které se během menstruace nemohou dělat? Prosím popiš.

N=57

Tabulka 24. – Ot. 10. Existují nějaké aktivity, které se během menstruace nemohou dělat? Prosím popiš.

Některé nejsou ideální, ale může se dělat vše
zákroky, odběry krve atp
nevím
Téměř ne, záleží na užití hygienické pomůcky např plavání, ale je třeba spát pozor na zvýšenou hygienu a prevenci vzniku infekcí
není doporučováno chodit do sauny
Nevím o ničem co by se nesmělo dělat, záleží na každé ženě, co je ochotná dělat i během menstruace (plavání, pohlavní styk, apod.).
V době dnešních technologií snad ani ne ... pokud mi není hodně špatně ... to většinou nemůžu dělat nic
není nic, co by bylo zakázáno..
nic mě nenapadá, každá to má asi jinak
Darovat krev (obecně odběr krve)
Čůrat do zkušavky k doktorovi pak je to neprukazné. Jinak takové věci, které se "nesmějí" jako sex, plavání..
plavat (to pouze s tampónem), mít sexuální styk
nevím
Asi ne. Je to individualni nejspis.
Koupání bez tamponu, hrozí infekce, jinak je to vše o komfortu a nekomfortu dané osoby
Sex, plavání - věci kvůli hygieně. Myslím že obecně lze dělat vše
Nektere cviky jogy, sauna, para(naparku si nekdo dela)
Koupání
Ze začátku mensturace člověka trochu omezí, ale když se s ní naučíme žít (zvykneme si), tak nás neomezuje v ničem.
o žádných nevím
v józe stoje na hlavě :)
sex, extrémně náročné fyzické aktivity?
neomezeně - nezáleží na menstruaci, ale na použitých intimních pomůckách, zpravidla se však příliš nedoporučuje soulož kvůli vyššímu riziku infekce
tuším, že darovat krev; nedoporučuje se ani chodit do sauny a bazénu kvůli bakteriím
to nevím, asi bych se vyvarovala hodně náročným fyzickým aktivitám, stejně tak totální nečinnosti a asi ani není moc dobrý brát antikoagulanty
plavání ve veřejném bazénu, pohlavní styk
ne, mohu delat vsechno, vctne sexu (za urcitych podminek)

nevím
Některé cviky nejsou vhodné, koupání v rybníku
Ano! V józe jsou určité obrácené pozice, které nám instruktorka zakázala dělat, pokud máme zrovna menstruaci či se léčíme se štítnou žlázou. Jinak jsem na žádná omezení zatím nepřišla.
O ničem nevím... je spousta věcí, které bych nedoporučovala... třeba koupání ve špinavém rybníce a tak ;) Ale neuvědomuju si, že by se něco vyloženě nesmělo.
nevím
stojka
všechno by mělo být v pořádku
Plavání (jenom s tamponem), pohlavní styk
Koupat se, sex (někdo třeba ano),
dost věcí se nedoporučuje, ale nenapadá mě nic, co by se vyloženě nesmělo (snad jenom zákaz vstupu do hinduistického chrámu, který vždy s radostí porušuji)
darovat krev, nemělo by se chodit do bazénu (?), nadměrně fyzicky vyčerpávat tělo
Darovat krev, některé cviky v józe, možná i některé náročnější sporty
koupat se bez tampónu
Dělat jde podle mě dnes všechno, ale zvažila bych: sex, koupání (třeba v rybníce, nebo na plovárně), chodit do stáda býků
Není vhodné se koupat ve špinavé vodě, ale jinak mě nic nenapadá...
nejsou, ale všeho s mírou (například plavání)
fyzicky příliš namáhavá práce/sport
14 x "Ne"

Příloha 12 – Tabulka 25. – Ot. Proč bolí břicho při menstruaci?

N=57

Tabulka 25. – Ot. Proč bolí břicho při menstruaci?

Doslovné odpovědi	celkem	
Stahuje se svalovina	25 správně	
Protože stěna dělohy odumírá a po částech odchází z těla ven. dochází k odlučování sliznice dělohy díky hormonům se stahuje děloha		
dochází k odlupování děložní sliznice a děloze vzniká malinké krvácení Loupe se děložní sliznice a to bolí Ischemie a spasmus dělohy Uvolňuje se sliznice		
Protože s vajíčkem odchází z těla i prokrvená výstelka dělohy Stahy dělohy, které se snaží vybudit sliznici děloha je v napětí a dochází ke křečovým stavům, také to může být kvůli hormonální nerovnováze kontrakce dělohy vypuzení vajíčka a sliznice dělohy		
nevím přesnou příčinu, ale rozhodně dochází ke křečím hladkého svalstva v pánevní oblasti, rozhodně to zhoršuje i nadměrný stres nebo blokáce pánevního dna Stahováním svalů v podbřišku protože dochází k prerušení prokrvení děložní sliznice a následně k jejímu odlucování Stahy cév v děložní sliznici bolí stahování dělohy stahy dělohy.- křeče Převážně proto, že dochází k menším stahům dělohy. jsou to křečovitě stahy děložní svaloviny vyvolané hormony		
Princip menstruační bolesti, jako každé bolesti, tkví v histaminu a jeho receptorech. V ischemické fázi cyklu dochází k odumření endometria - a koho by nebolelo břicho, když mu část odumírá.		
Křeče způsobené hormonem, které umožňují uvolňování prokrvených částí dělohy protože se odtrhává vajíčko s částí sliznice odloučení vajíčka a toho všeho je bolestivé-bolí tedy děloha		
pořád tomu úplně nerozumím		19 nevím
nevím		
Nevím, nejsem si jistá		
Netuším, ale zajímalo by mě to :)		
nevím		
nevím		
nevím		
nevím, asi hormony		
Nevím		
Netuším. Hormonální změny probíhající v těle?		
nevím		

nevím	
abych si uvědomila, že je to peklo být ženou :D	
To by mě taky zajímalo...	
nevím	
to by mě taky zajímalo, snažila jsem si to několikrát "nastudovat", ale nikdy to moc nepochopila	
nevím	
nevím	
nevím	
Nervy blízko vaječníků to dráždí	13 špatně
Díky pulzu krve, která má za cíl odloučit nepotřebnou sliznici	
Při vylučování vajíčka a krve	
Je tam nějaký pohyb, vylučuje se něco, tělo pracuje a může to bolet.. Jinak nevím	
Protože menstruační krev prochází přes místo děložního čípku, který se musí trochu rozšířit, to žena pociťuje jako bolestivé.	
Při uvolňování vajíčka, srážení krve, z těla	
je to vnitřní krvácení :-)	
uvolňování krve z dělohy	
Různé důvody	
kvůli krvácení	
nejsem si jistá - hormonální nerovnováha?	
Protože se tělo snaží sou část vyloučit	
Protože, když vajíčko není oplodněno, tak musí odejít a bere si s sebou i kousky interiéru, které se mu moc líbily a domečku je to pak líto a nechce plakat sám :)	

Příloha 13 – Obr. 1 Pracovní list – Vnitřní pohlavní orgány ženy

Obr. 1 Pracovní list – Vnitřní pohlavní orgány ženy



Pozn. Při tisku pracovního listu je potřeba dbát na to, aby vytisknuté orgány měli velikost, která odpovídá mladé ženě u které neproběhlo těhotenství. Velikost

*pochvy – délka 7-8cm a šířka 3-5cm, děloha- délka 7 – 8cm, v nejširším místě 5cm,
vejcovod – délka 13cm a šířka 0,5cm a vaječník – délka 3-5cm a šířka 1,5-3cm.*