

Atmintinė merginoms: asmeninė higiena žygyje

Mokymosi medžiaga DofE dalyvėms

THE DUKE OF EDINBURGH'S
INTERNATIONAL AWARD



LIETUVA

TURINYS

ASMENINĖ HIGIENA ŽYGYJE	3
GAMTINIAI REIKALAI MIŠKE	8
MĖNESINĖS ŽYGIO METU	10
MENSTRUACINĖS TAURELĖS	11
PAKETAI IR ĮKLOTAI	12
TAMPONAI	13
SKAUSMO SUMAŽINIMO	14
BŪDAI	

ASMENINĖ HIGIENA ŽYGYJE

Išsiruošus į žygį pirmą kartą, merginoms dažnai kyla klausimų apie asmeninę higieną. Gali atrodyti, kad gamtoje jos palaikyti neįmanoma. Nors patogumų yra gerokai mažiau nei galima rasti vonios kambaryje, yra nemažai būdų kaip "atsisviežinti" ir palaikyti gerą savijautą žygio metu.

Keletas patarimų, ką gali daryti žygyje, kad jaustumėisi patogiau:

Palaikyk rankų švarą. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų prieš ar po tualetu pertraukėlės ar valgio, patartina naudoti rankų dezinfekantą. Jeigu dalinatės užkandžiais su savo komandos draugais, geriau juos pilti tiesiai draugui į delną, o ne semti rankomis iš bendro užkandžių indelio.



Nuotr. DoLE branding centre

Palaikyk intymių vietų švarą:

- **Laikykitis sausai.** Drėgmė yra palankiausia terpė veistis bakterijoms, tad jei apatiniai yra visuomet drėgni, susidaro didelė grėsmė įvairioms infekcijoms. Dienos pabaigoje pasikeisk apatinius į sausus ir švarius.

- **Dėvėk tinkamus apatinius.** Įsitikink, kad pasirinkti žygyje dėvėti apatiniai tau puikiai tinka. Jei apatiniai per maži, jie nuolat trinsis į odą, tad visą kelionę jausies nepatogiai.

- **Valyk intymias kūno vietas** (jei tik turi galimybę). Nors kai kuriose stovyklavietėse įmanoma rasti dušą, tačiau tai reta privilegija. Apie tokią galimybę iš anksto pasikonsultuok su savo žygio vadovu. Jei vis dėlto dušo nėra, galima bandyti apsiprausti radus nuošalesnę vietą naudojant vandens butelį ir kaklaskarę (buff'ą) ar greitai džiūstantį rankšluostį.

- **Naudok drėgnas servetėles.** Drėgnos servetėlės puikiai praverčia ilguose žygiuose. Karštomis dienomis jomis galima apsivalyti pagrindines prakaito zonas: delnus, pėdas, pažastis, sprandą, intymias vietas.

Intymiai higienai jokių būdu nenaudok servetėlių, kurios savo sudėtyje turi alkoholio - jos atsikratys tiek blogosiomis, tiek gerosiomis bakterijomis. Rinkis drėgnas servetėles skirtas kūdikiams arba specialiai intymiai higienai. Tai padės atsikratyti nemalonaus kvapo ir galėsi dieną pradėti atsišviežinusi. Atmink, kad šių servetėlių jokių būdu negalima išmesit gamtoje, tad panaudotas įsidėk į šiukšlių maišelį ir neškis iki artimiausio šiukšlių konteinerio.

Nenaudok rankų dezinfekanto intymiai higienai. Dėl jame esančio alkoholio jis iš karto gali sukelti skausmą, išsausinti odą ir sukelti pienligę.



Nuotr. aut. Akį Tolentino

Palik dezodorantą namie. Gryname ore žmogiškieji kvapai jaučiasi mažiau, tad gali per daug nesijaudinti dėl prakaito kvapo. Dezodorantai dažnai sveria daug, be to jų kvapas neretai traukia vabzdžius, tad musės ir uodai gali tave persekioti intensyviau. Leisk odai kvėpuoti, esant karštam orui - sumažink dėvimų rūbų sluoksnius.

Atgaivink veido odą. Švarus veidas gali labai kilstelėti nuotaiką, tad po ilgos žygio dienos ar atsikėlus iš ryto, nuprausk veidą šaltu vandeniu arba nuvalyk jį sudrėkinus kaklaskarę arba greitai džiuštantį rankšluostį. Jei dieną teko naudoti daug saulės kremo, purškiklio nuo vabzdžių ar teko eiti dulkėta teritorija, veidą galima nuvalyti drėgna servetėle. O svarbiausia nepamiršti gerti daug vandens - tai yra geriausia pagalba veido odai ir visam organizmui žygio metu.

Plaukus laikyk tvarkingai. Lengviausia žygiuose prižiūrėti trumpus plaukus, bet jei pakeisti šukuosenos prieš žygį neplanuoji, tada geriausia ilgus plaukus susipinti į kasas. Tokiu būdu jie mažiau riebaluos, neklūs ir nelips prie sudrėkusios kaktos. Į žygį galima įsidėti nedidelį šepetį ar šukas, taip apsaugant plaukus nuo susivėlimo. Jei tikrai negali išverti be galvos plovimo, galima naudoti sausą šampūną, tačiau reikia atminti, kad kiekvienas papildomas daiktas yra papildomas svoris, kuris tikrai labai jausis ilgoje kelionėje.

Palaikyk pėdų švarą. Laimingos pėdos - laimingas žygis. Pagrindinė taisyklė - leisti pėdoms išdžiūti, tad vakare nusiimk kojines ir pakeisk jas švariomis ir sausomis. Jei eini į ilgą žygį, devėtas kojines gali išsiplauti ir pasidžiauti, tuomet turėsi švarias kojines kitam vakarui. Jei oras leidžia - leisk pėdoms "pakvėpuoti" gryname ore, taip išvengsi grybelio atsiradimo ir sumažinsi tikimybę pritrinti pūslių.

Filmukas apie tai, kaip palaikyti asmeninę higieną žygyje (angl. k.) - <https://www.youtube.com/watch?v=nk4LvFs2xAI>



Nuotr. aut. Zach Reiner



Nuotr. DoFE branding centre



Nuotr. aut. Holly Mandarich

GAMTINIAI REIKALAI MIŠKE

Tualetų reikalai miške pradedantiesiems žygeiviams gali būti iššūkių keliantis patyrimas, tad keletas patarimų, kaip atlikti gamtinius reikalus lauko sąlygomis:

Nori į tualetą? Nelaikyk. Laikymas didina šlapimo takų infekcijos galimybę, tad susirask tinkamą vietą ir atsikratyk šios įtampos.

Gerk daug vandens visos dienos metu. Labai dažna klaida - gerti mažai vandens, kad nereikėtų eiti į tualetą. Žygio metu vandens reikia gerti pakankamai, kad organizmas būtų aprūpintas ir galėtumėi sėkmingai įveikti žygį. 2 litrai vandens yra pakankamas kiekis žygeiviui neštis vienai dienai.

Skirk laiko tinkamos vietos paieškai. Tavo tikslas yra surasti kuo labiau pridengiančią vietą arba ką nors (krūmą, didelį akmenį) už kurio galėtum pasislėpti. Iš kuo daugiau pusių tavęs nesimato - tuo geriau. Jei vistiek nerimauji, gali užsiriški džemperį ant savo liemens, kad pridengtų iš priekio.

Apžiūrėk rastą vietą. Kai randi tinkamą vietą, gerai apžiūrėk, kas yra tau po kojomis. Juk mažiausiai ko nori - įsidilginti ar įsibrėžti į delikačią vietą. Atkreipk dėmesį, ar nėra nuolydžio, juk nenori apsišlapinti savo batų.

Pasikviesk draugą. Jei vistiek nerimauji dėl šlapinimosi laukinėmis sąlygomis, pasikviesk draugę kartu. Galite šlapintis atsikusios viena į kitą nugaromis, taip užtikrinsite, kad niekas neateina nei iš vienos pusės.

10 patarimų, kaip merginoms šlapintis žygyje (angl. k.) - <http://jooutdoors.com/2020/04/11/top-10-wild-wee-tips-for-women/>



Nuotr. aut. Jake Melara

Na, o kaip tuštintis gamtoje? Svarbiausia laikytis **Nepalik po savęs pėdsako** principo, juk niekas nemėgsta miške aptikti tualetinio popieriaus kupstelių. Vieta tuštiniuosi turėtų būti bent 50 metrų nutolusi nuo vandens telkinių, stovyklavietės ar žygiavimo takų.

Rekomenduojama į ilgesnes keliones neštis nedidelį sulankstomą kastuvėlį, bet vietoj jo puikiai gali tikti vaikščiojimo lazda, pagalys ar aštrus akmuo. Išsikaskite nedidelę, 10–15 cm pločio ir 15–20 cm gylio duobę, o atlikę reikalus vėl užverskite žemėmis, apdéliokite šakelėmis ir lapais, tarsi jūsų čia niekada ir nebuvo.

Nusišluostymui galite naudoti gamtos gėrybes, tačiau reikia gerai žinoti, ką skinate, kad nepačiuptumėte ko nors dilginančio ar nuodingo. Taip pat galite naudoti tualetinį popierių, rekomenduojamą į žygį neštis greičiau suyrantį. Panaudotą popierių taip pat imeskite į išsikastą duobę prieš ją užversdami. Atminkite, kad užkasti galima tik tualetinį popierių, jei naudosite drėgnas servetėles, jas reikės neštis su savimi.

Filmukas apie tai, kaip tuštintis gamtoje (angl. k.) - <https://www.youtube.com/watch?v=ZaOKKzpCjgA>

MĖNESINĖS ŽYGIO METU

Žygio metu rekomenduojama rinktis įprastas kasdieniame gyvenime naudojamas intymios higienos priemonės arba išsibandyti priemonės prieš einant į žygį, kad tai nesukeltų papildomų nepatogumų.

Svarbiausia rinktis natūralius produktus be kvapiklių, dažiklių. Kuo daugiau sudėtyje cheminių medžiagų, tuo didesnė tikimybė pažeisti natūralią makšties mikroflorą, sukelti alergijas, sudirgimus.



Nuotr. aut. Avery Evans

MENSTRUACINĖS TAURELĖS

Menstruacinės taurelės yra ekologiškos ir yra žinomos kaip patogi higienos priemonė aktyvioms keliautojoms. Taurelė yra daugkartinio naudojimo ir, nors brangesnė, tinkamai prižiūrima gali tarnauti ilgą laiką. Ja nesudėtinga naudotis, be to nereikia rūpintis susidariusiomis šiukšlėmis.

Menstruacinę taurelę galima laikyti iki 8 valandų, tad priklausomai nuo žygio dienos plano, taurelės gali užtekti visam dienos žygiui ir ją pakeisti reikės tik stovyklavietėje. Jei stovyklavietėje nėra tualetu, organinį taurelės turinį užkask, kaip tai darytum keliaudama atlikti gamtinių reikalų miške.

Keisdama taurelę turi būti tikra, kad tavo rankos švarios. Po kiekvieno naudojimo labai kruopščiai išplauk taurelę, nusausink ir tik tada vėl įsidėk. Plovimui naudok vandenį, jei turi galimybę sterilizuok taurelę pavirusi ją nedideliame puode su vandeniu.

Jei taurelės nesi naudojusi - būtinai pasitreniruok namuose. Gali prireikti truputį laiko kol įgusi išsiimti ir įsidėti taurelę bei jaustis patogiai.



Nuotr. aut. Yulia Grigoryeva

PAKETAI IR ĮKLOTAI

Paketai ir įklotai yra mažiau populiarios priemonės naudoti žygio metu. Kai kurioms merginoms paketai yra nepatogi priemonė aktyviai judant, nes sugeria prakaitą, be to užima daugiau vietos kuprinėje nei menstruacinė taurelė ar tamponai.

Bet jei tai yra priemonė, kurią naudoti tau labiausiai tinka, arba keliausi vietomis, kur bus ypatingai sunku palaikyti rankų švarą - rinkis juos.

Naudok įklotus ir paketus, kurių sudėtyje nėra dažų ir kvapiųjų medžiagų. Rinkis pagamintus iš natūralių medžiagų (medvilnės) bei tuos, kurių lipni juosta yra ne vientisa (įklotuose naudojami klijai nepraleidžia oro ir gali sukelti vadinamąjį „šiltnamio efektą“, kaupiasi drėgmę, o tuo pačiu ir bakterijas).

Paketus bei įklotus būtina keisti kas 2-3 val., tam, kad išvengtumėte infekcijos, net jei kraujavimas yra lengvas.

TAMPONAI

Tamponai taip pat gan populiarri priemonė ruošiantis į žygį, daliai merginų jie patogesni užsiimant aktyvia veikla, be to jie yra gerokai mažesni ir lengvesni nei paketai.

Tamponus keisti reikėtų ne rečiau kaip kas 3-4 valandas. Labai svarbu, kad keičiant tamponą rankos būtų švarios. Produktai turėtų būti pagaminti iš ekologiškos medžiagos, nes naudojant tamponus susidaro dar palankesnės sąlygos veistis bakterijoms, nes kraujas naudojant tamponą net neišteka iš gimdos kaklelio, o tai reiškia, kad ten bus dar daugiau šilumos ir drėgmės. Naudoti tamponus naktį nepatartina.

Turėkite omenyje, kad tiek tamponų, tiek paketų negalima palikti gamtoje, nes šiems produktams gali prireikti daugybės metų suirti. Todėl jei netoliese yra šiukšlių išmetimo vieta, būtina juos palikti ten. Jei šiukšlių išmetimo vietos nėra - reikės naudotas priemones neštis su savimi. Tam galima naudoti plastikinį užspaudžiamą (zip lock) maišelį. Į maišelį galima iš anksto įberti truputį kepimo sodos, ji padeda sugerti kvapą.



Nuotr. aut. Sam Manns

SKAUSMO SUMAŽINIMO BŪDAI

Kamuojantis skausmas mėnesinių metu, gali lengvai sugadinti net patį įspūdingiausią žygį. Keletas būtų, kaip gali palengvinti skausmą žygio metu:

1. Vienas patarimų norint sumažinti menstruacijų keliamą skausmą - judėti! Žygyje tai neišvengiama, vadinasi tu jau vienu žingsniu priekyje!
2. Gerk kuo daugiau skysčių - geriausia paprasto vandens.
3. Jei skausmas visgi tave prisiveja - gali vartoti vaistus nuo skausmo (tokius kaip Ibuprofen). Vaistų poveikis tau turi būti puikiai pažįstamas, jei jų nevardavai anksčiau - būtinai pasitark su gydytoju ar vaistininku.
2. Išmėgink šildančias pagalvėles (angl. heat-pads). Jų gali įsigyti vaistinėse arba keliautojų parduotuvėse. Jas galima naudoti žygiuojant ar būnant stovyklavietėje. Būtinai perskaityk instrukcijas ant pakuotės, nes kai kurių pagalvėlių negalima dėti tiesiai ant odos.
3. Panašų efektą gali pasiekti į vandens butelį prisipylusi šilto vandens. Būk atsargi - galima lengvai nusideginti užsidėjus per karštą butelį.
4. Skausmą padeda įveikti gera nuotaika, tad nusišypsok greta einančiam draugui ir leiskis pirmyn į laukiančius nuotykius!

Informacija DofE dalyvėms apie mėnesines (angl. k.) - <https://www.theoutdoorspeople.com/blog/2017/3/22/expedition-information-for-people-who-have-periods>

Filmukas apie mėnesines žygyje(angl. k.) - <https://www.youtube.com/watch?v=jjFZ1nzjrl&feature=youtu.be>

