

PAULAK

TANPOIA JARTZEN IKASTEN DU

Seme-alaba autisten gurasoendako gida

Egilea: Leila López Nieto



Sextea® es una marca registrada. Todos los derechos reservados.

Primera edición: julio 2024

Segunda edición: junio 2025

Autora: Leila López Nieto

Traducciones: C.P "San Miguel"-Doneztebe

Doneztebeko "San Miguel" I.P

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

Presentación diseñada con Canva. web: www.canva.com

La publicación de esta guía puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte de la autora.

No se permite la reproducción total o parcial de esta guía, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin permiso previo de la autora.

SARRERA

Hilekoa prozesu naturala da, ugaltzeko adinean dauden emakumeek esperimentatzen dute, eta garrantzitsua da horri buruz argi eta garbi solas egitea, tabuak baztertzea eta ulermena sustatzea.

Paulak 15 urte ditu eta orain dela 3 urte hilekoa lehenengo aldiz jautsi zitzaion. Udan bere amarekin eta ahizparekin igerilekuan gozatzen du, baina orain arte konpresak bakarrik erabiltzen dituenek, hilekoa duen egunetan ezin da bainatu.

Agian zuri ere gertatzen zaizu. Gida labur honek zure alabarekin hilekoaren inguruan modu erraz batean solas egiten lagunduko dizu, eta tanpoi bat pausoz pauso nola erabili dezakeen ulertzeko jarraibideak emanen dizkizu.



Leila López Nieto

Sexologoa eta Gizarte Langilea,
autismoan espezializatua





HELBURUAK

Helburua 1

Zure alabak hilekoa zer den, zer higiene produktu dauden, eta zehazki, tanpoi bat nola erabili jakitea.

Prozesu osoa aitzintzeak lasaitasun eta segurtasun handiagoa emanen dio.

Helborua 2

Zuek gida bat izatea zuen alabari tanpoi baten erabilerari buruzko informazioa aitzintzeko.

Laguntza bisual batek gai honi errezagorik gabe heltzen lagunduko dizue.



AUPAI PAULÀ NAIZ...

15 urte ditut eta Alacanteko herri batean bizi naiz. Nire aitak Jose du izena, eta amak, Enkarna. Gabriela izena duen 11 urteko ahizpa bat dut.

Uda eta igerilekua aunitz gustatzen zaizkit baina hilekoa dudanean ezin dut bainatu eta ahizparekin uretan jolastu.

Amak tanpoi bat paratzeko jarraitu behar ditudan pausuak jakiten lagunduko dit eta horrela, uda osoan, kezkarik gabe bainuez gozatuko dut.

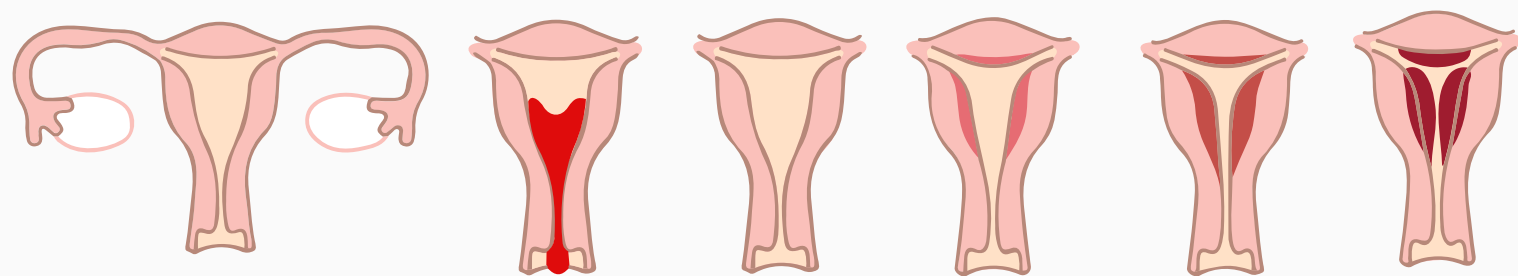


ZER DA HILEKOA?

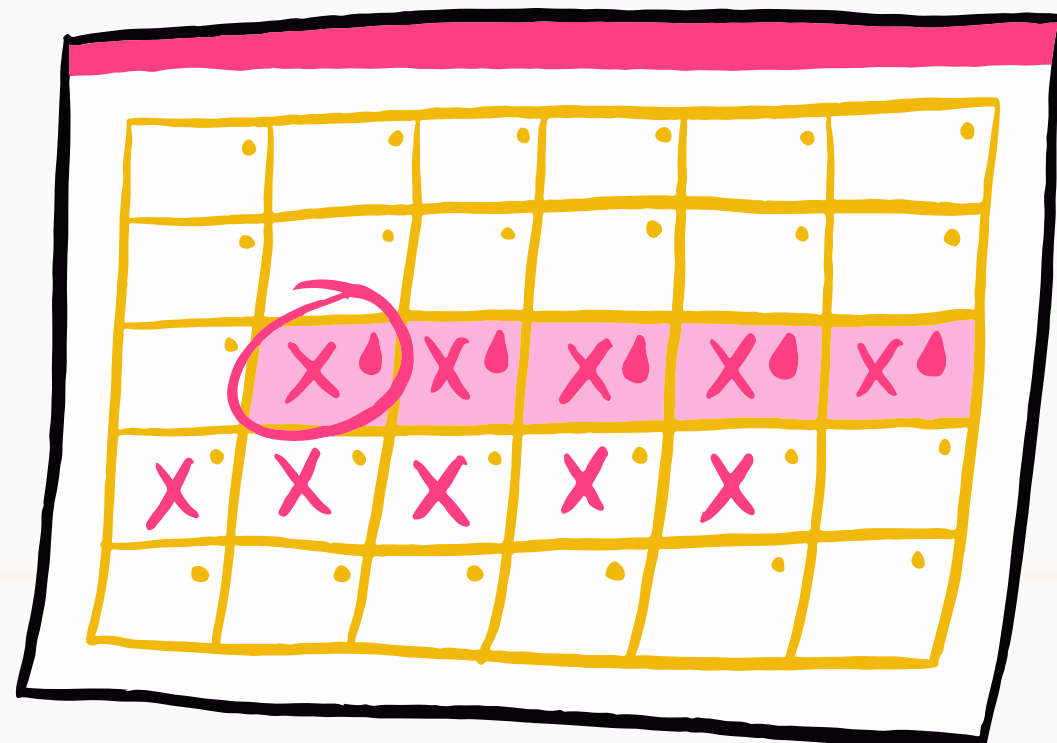
Hilekoa prozesu biologiko bat da eta 12 urte inguruan hasten da, baina adin hori aldatzen ahal da.

Hilekoan umetokiaren estaldura (endometrioa) askatzen da eta baginaren bidez isuritzen da. Horrekin batera, kolikoak, nekea edota umore aldaketak agertzen ahal dira. Emakume guztiei holakoak ez die modu berean eragiten.



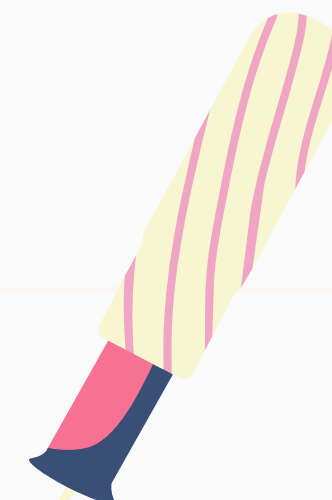


GARRANTZITSUA

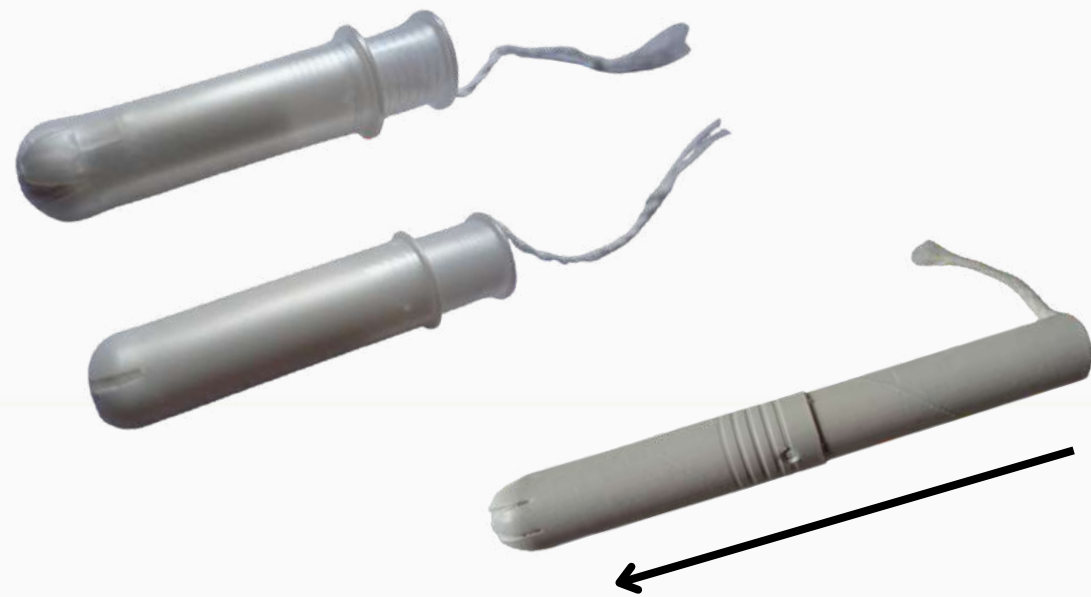


Ez da odolustearen beldur izan behar. Odolak ez du adierazten zaurituta gaudenik, ezta gaixorik gaudenik ere. Gure kuleroak ez zikintzeko, konpresak, tanpoiak edo hilekoaren kopa erabil ditzakegu.

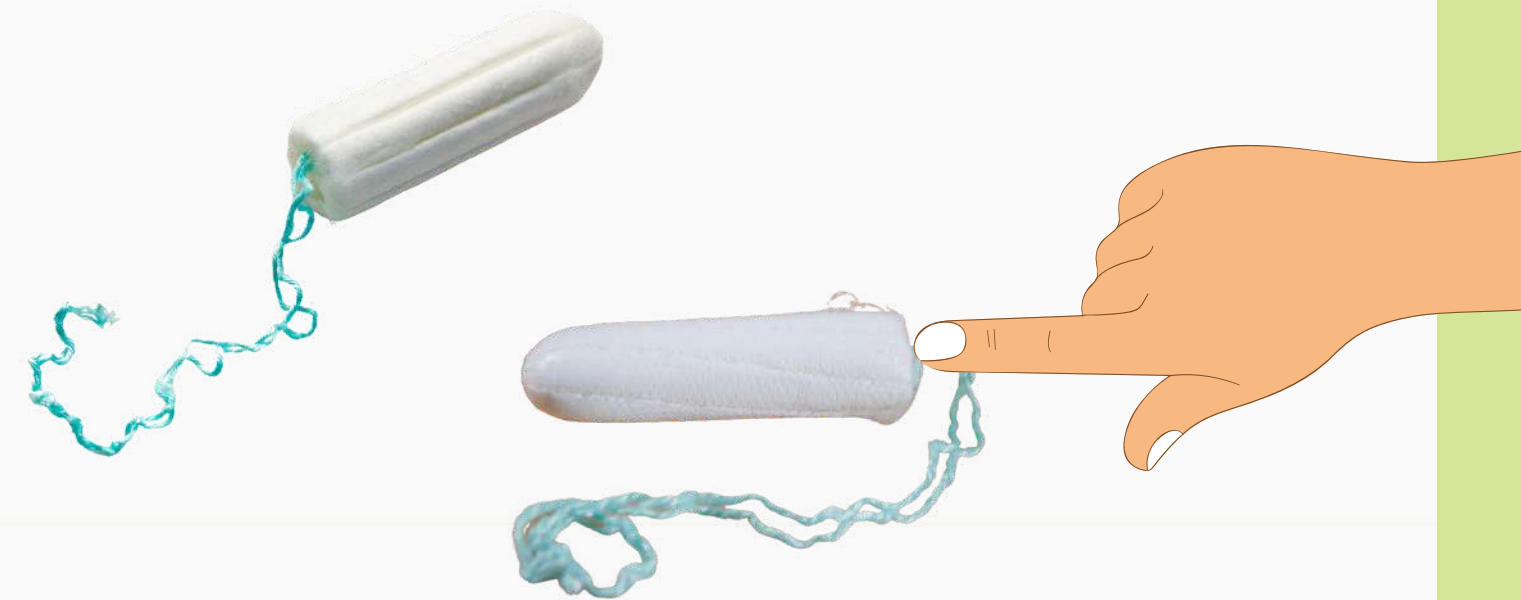
Hilekoak gure egoera fisiko eta emozionalean eragina izan dezake. Arrunt gaizki sentitzen bagara, familiari eta medikuei jakinarazi behar diegu, sintomak murrizten lagun diezaguten.



ZEIN TANPOI AUKERATU?



Kartoizko edo plastikozko aplikagailua duen tanpoia (aplikagailuak sartzen lagunduko dizu).



Aplikagailurik gabeko tanpoia (hatzekin sartu behar duzu)

ZEIN TANPOI AUKERATU HILEKOAREN FLUXU-KANTITATEAREN ARABERA



Minia



Erregularra



Superra

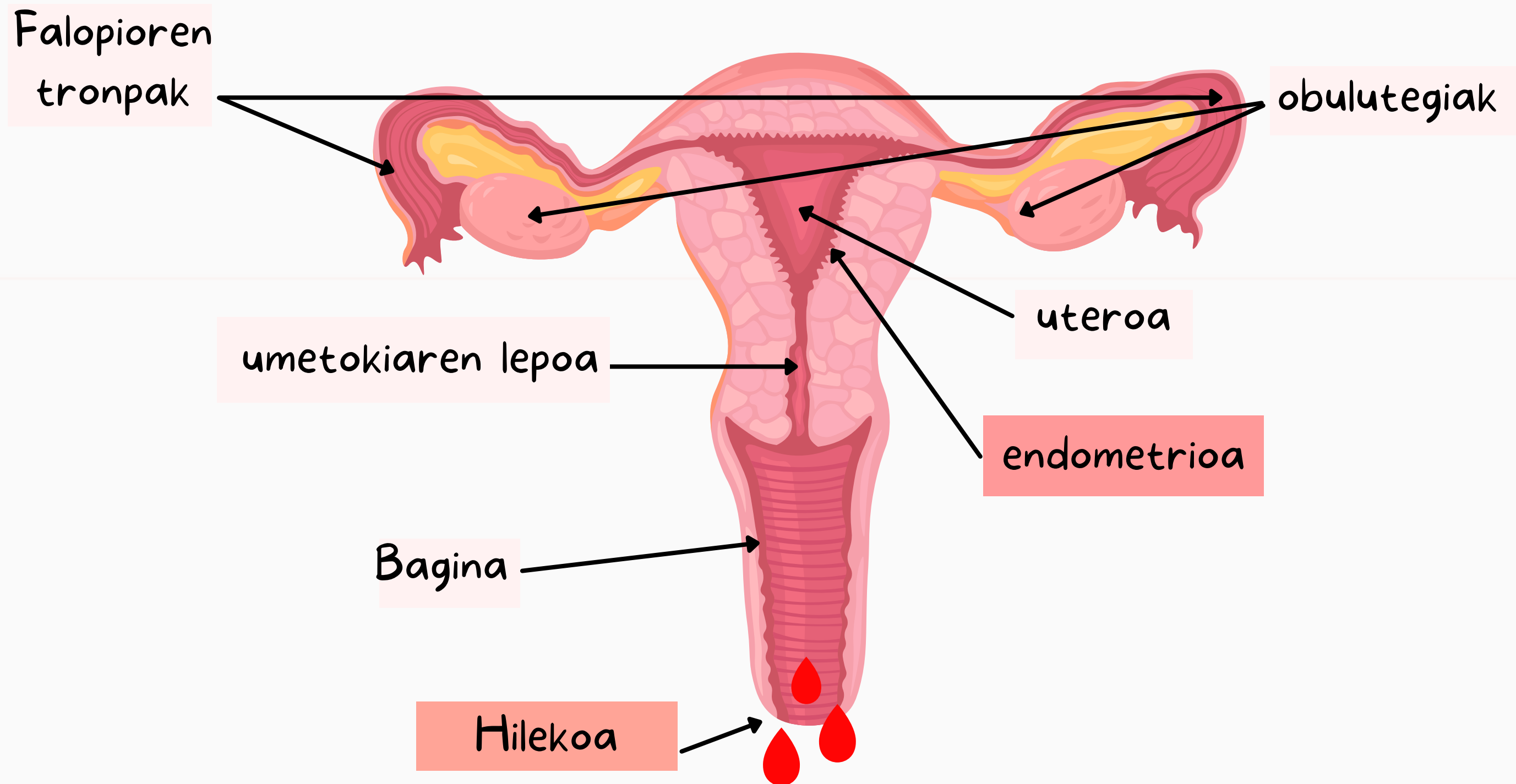


Super Plusa

- Mini tamainako tanpoian txikienak dira eta tanpoiak bat erabiltzen duzun lehen aldirako edo fluxu gutxiko egunetarako gomendatzen dira.
- Erregularrak zure fluxua arinetik ugarirantz doanean erabiltzen direnak dira.
- Superrak fluxu ugarirako erabiltzen dira.
- Super Plus tamainakoak fluxua nahiko ugaria denean erabiltzen dira.



1 EMAKUMEEN BARNEKO GENITALAK



② EMAKUMEEN KANPOKO GENITALAK

Tanpoi bat paratu aitzin, ispilu baten bidez zure kanpoko genitalak begiratu eta baginaren sarrerako zuloa identifikatu.

Alua

Pubis edo Venusen mendia
(pubertaroan ileak ateratzen dira)

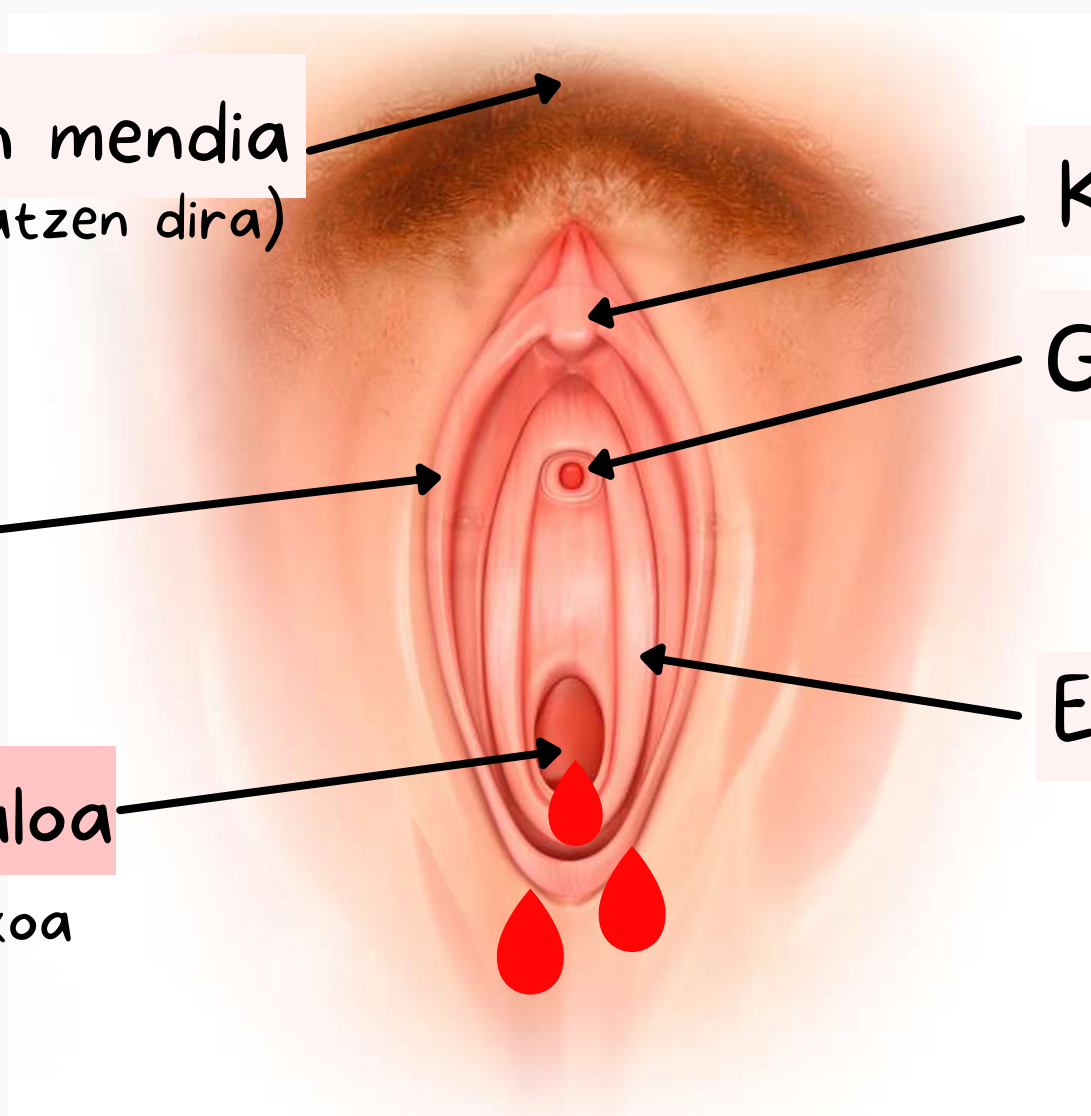
Ezpain handiak

Baginako zuloa
(hemendik hilekoa irteten da)

Klitoria

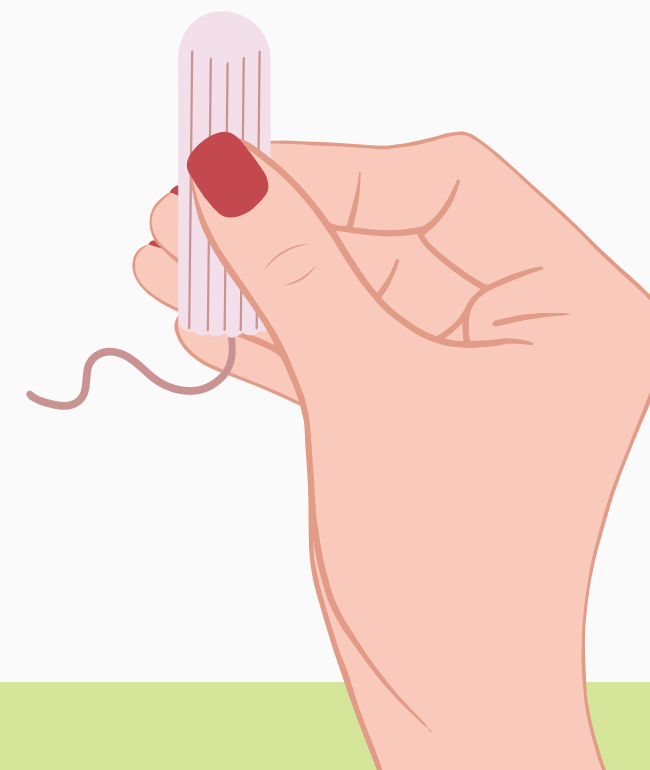
Gernu meatoa
(hemendik pixa egiten dugu),

Ezpain txikiak



3 GARBITU ZURE ESKUAK

Higienea garrantzitsua da, horregatik ongi garbitu behar dituzu eskuak xaboiarekin tanpoia ireki baino lehen eta zure bulba ukitu baino lehen, horrela infekzioak saihestuko dituzu.

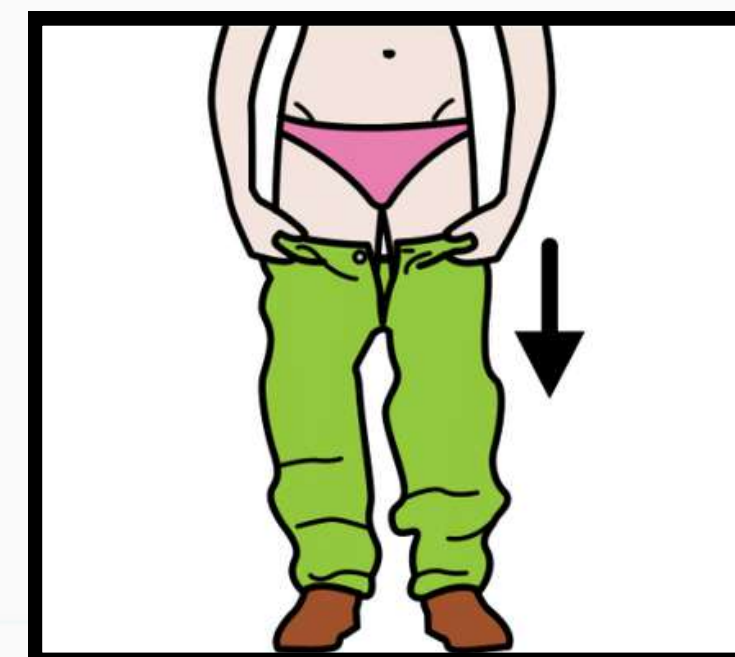


4 BARRUKO ARROPA JAUTSI

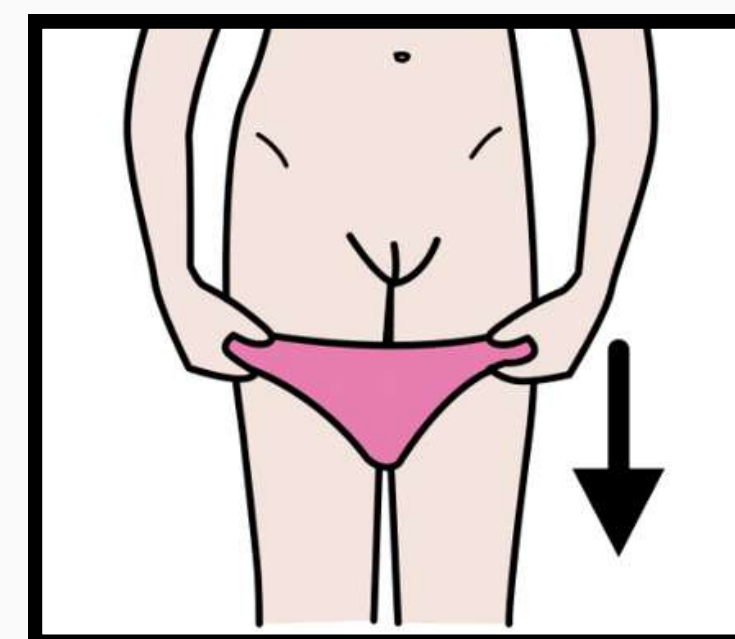
Jautsi zure galtzak
eta kuleroak.

Osorik kendu
ditzakezu edo soilik
pixka bat jautsi.

Galtzak jautsi

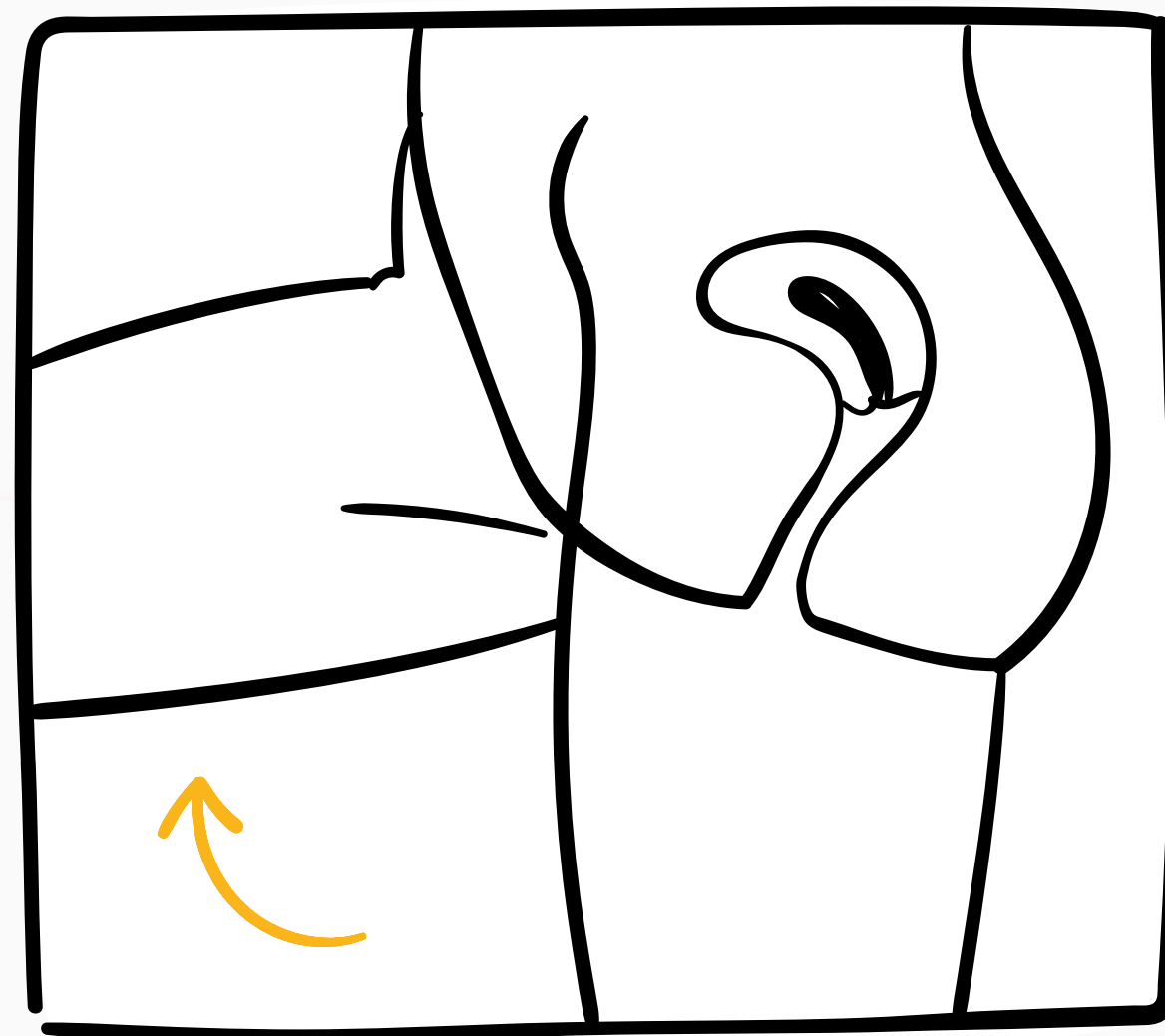


Kuleroak jautsi



5 POSIZIO EROSOA AURKITU

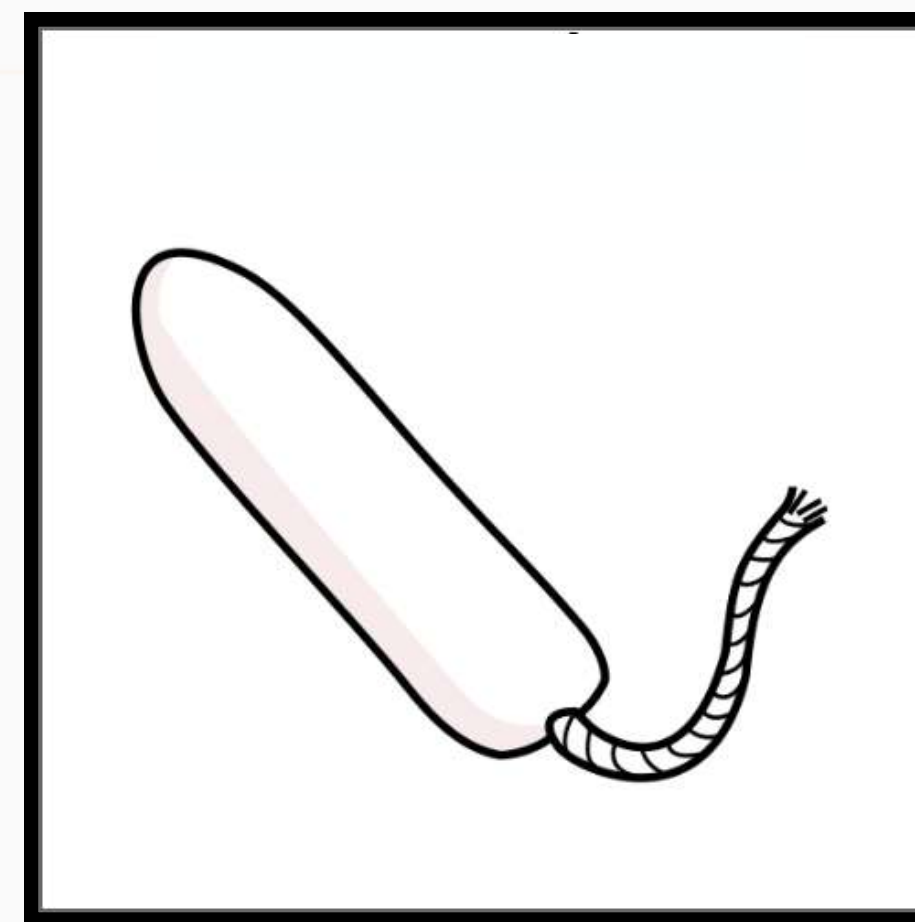
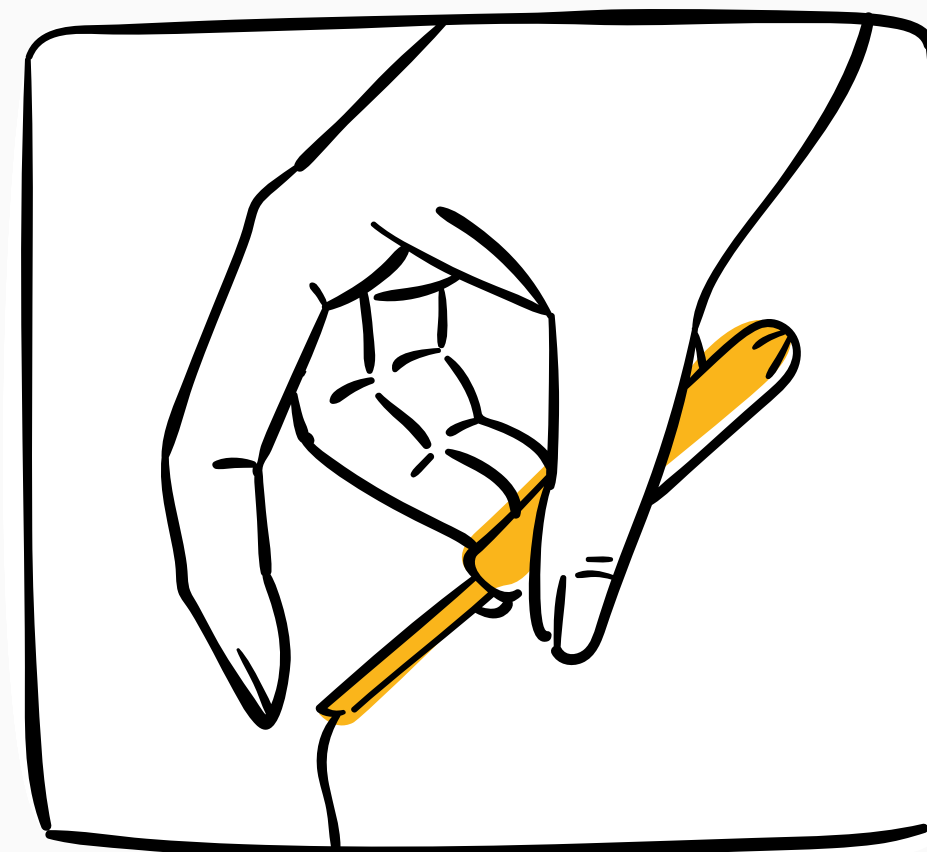
Hainbat aukera dituzu:
zutik egon, eta hankak
pixka bat bereizi,
komunean jarri edo oin
bat gainazal altu batean
paratu (erraterako,
komunean edo
bainuontziaren ertzean).
Aurkitu posizio eroso eta
lasai bat.



6 IREKI TANPOIA

Kendu tanpoiaren bilgarria kontu handiz eta ez kaltetu ateratzeko haria.

Tanpoia hartu eta ziurtatu haria duen muturra agerian eta zintzilik dagoela.



7 NERBIOAK KANPORA!, LASAI



Aukeratu erlaxatuta eta presarik gabe zauden une bat. Urduri samar jartzen bazara, hobe da itxoitea; izan ere, baginako muskuluak itxiko dira eta tanpoia paratzea zailago izanen da.

Hartu arnasa sakon eta poliki sabela puztuz. Isilean kontatu 5 arte arnasa hartzen duzun bitartean. Arnasa kontu eta berriz kontatu 5 arte. Bota arnas guztia poliki-poliki kontatzen duzun bitartean.



8

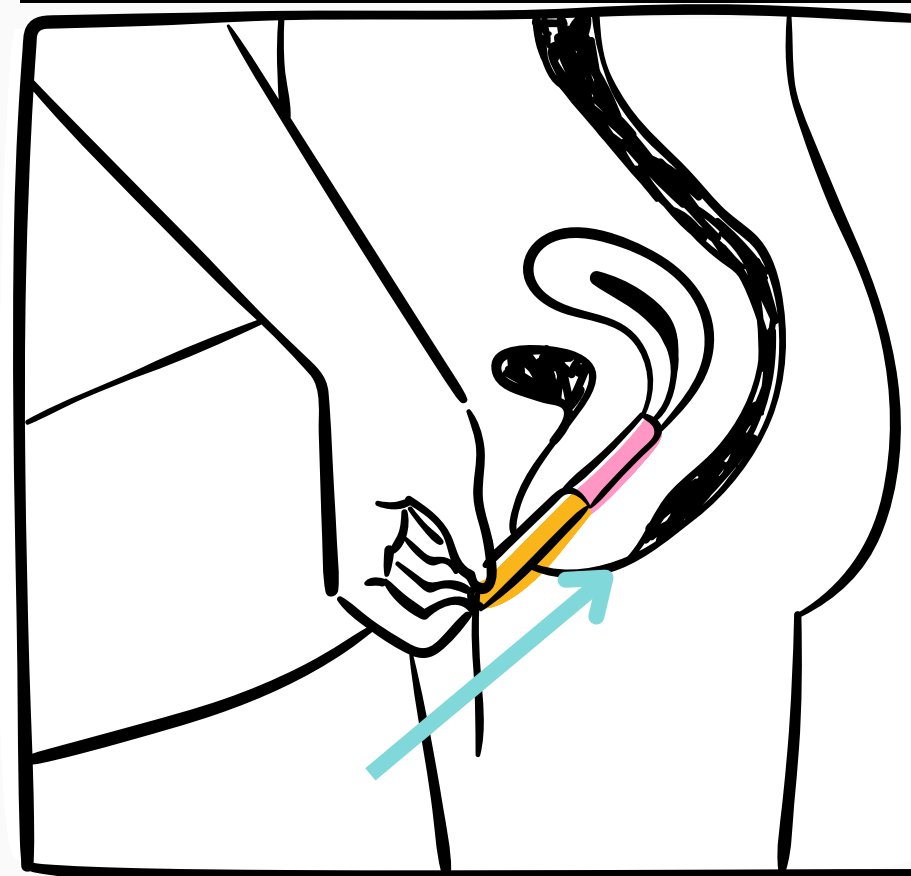
SARTU TANPOIA

Libre duzun eskua baginako
ezpainak bereizteko erabili, eta
tanpoiaren punta
baginaren irekiduran kontu handiz
sartu. Gorantz bultzatu
beharrean, arinki
bizkarrerantz bultzatu.

Tanpoia erraz irristatuko da
barrurantz. Ez du minik egiten!

Lasai, tanpoia ez da zure baginan
galduko.

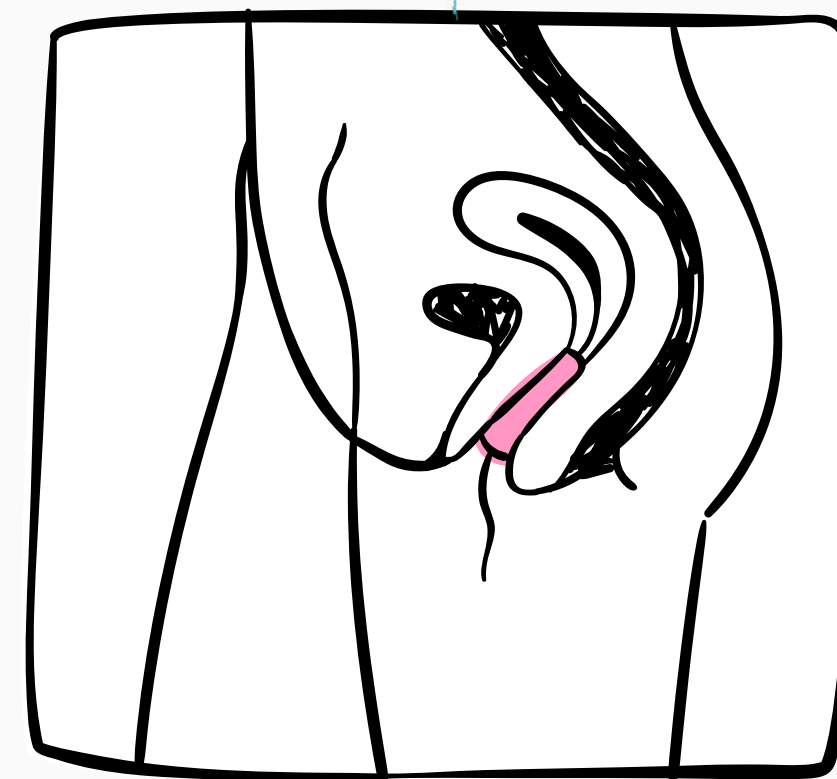
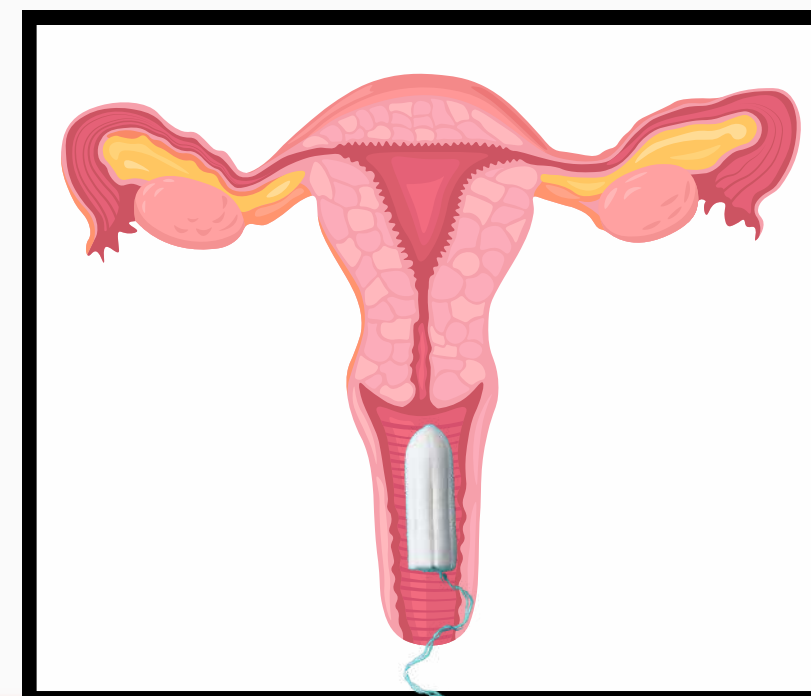
TANPOIA PARATZEA



9 HARIA ZINTZILIK DAGOELA ZIURTATU

Tanpoia ateratzeko haria baginatik zintzilik dagoela ziurtatu. Horrek, behar denean tanpoia kentzeko aukera emanen dizu.

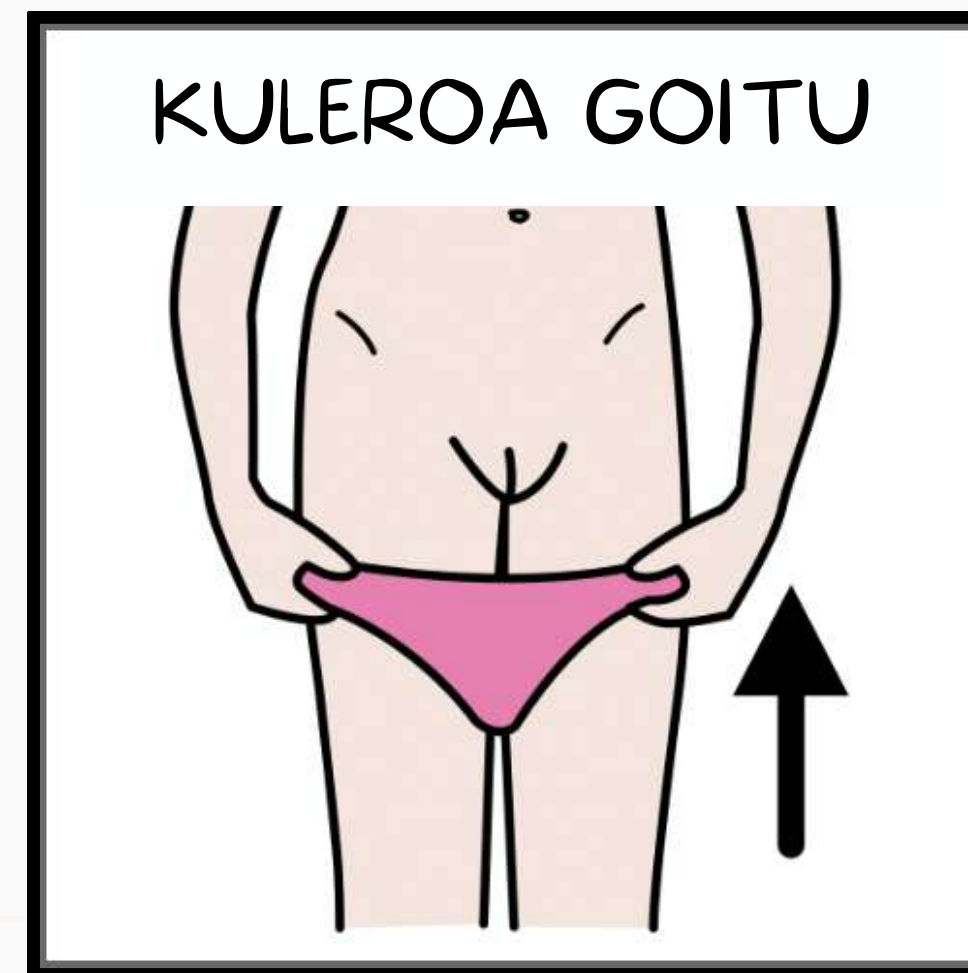
Tanpoia ongi jarria baduzu, ez duzu zertan minik edo trabarik sentitu behar ibiltzean edo eserita zaudenean.



10 ESKUAK GARBITU

Tanpoia paratzen duzunean, berriro jantzi eta eskuak garbitu. Higienea arrunt garrantzitsua da.

Tanpoia jarri ondotik eskuak garbitu eskuetan edo azazkaletan gelditzen ahal diren odol hondarrak garbitzen laguntzen duelako.



11

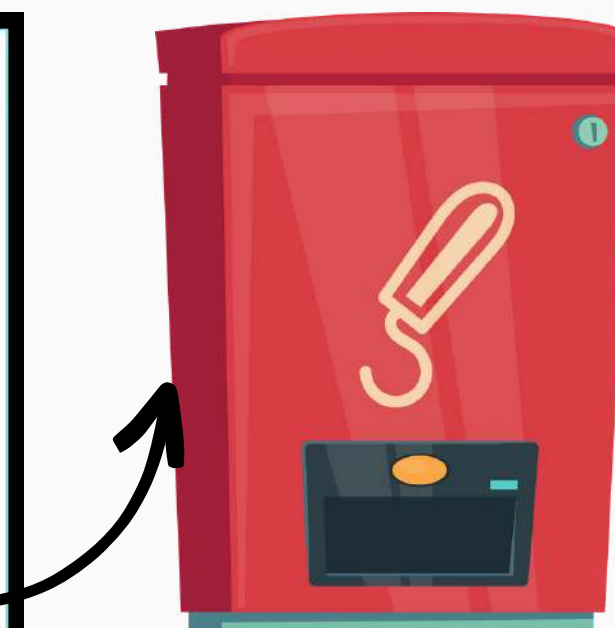
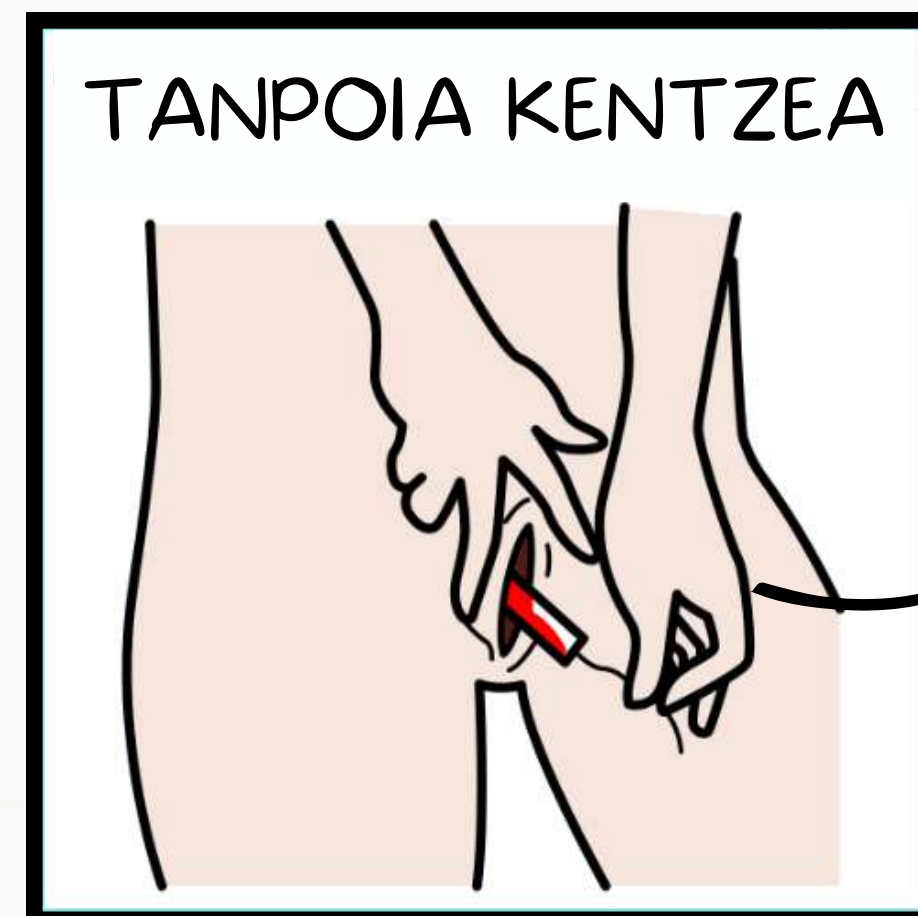
TANPOIA ALDATU

Tanpoi bat aldatzeko maiztasuna zure hilekoaren fluxu-kantitatearen araberakoa da.

Oro har, tanpoia 4-8 ordutik behin aldatzea gomendatzen da, baina hori alda daiteke.

Garrantzitsua da tanpoi bera 8 orduz baino gehiagoz ez uztea, horrek infekzioak izateko arriskua areagotu baitezake.

Tanpoia kendu - komunera ez bota

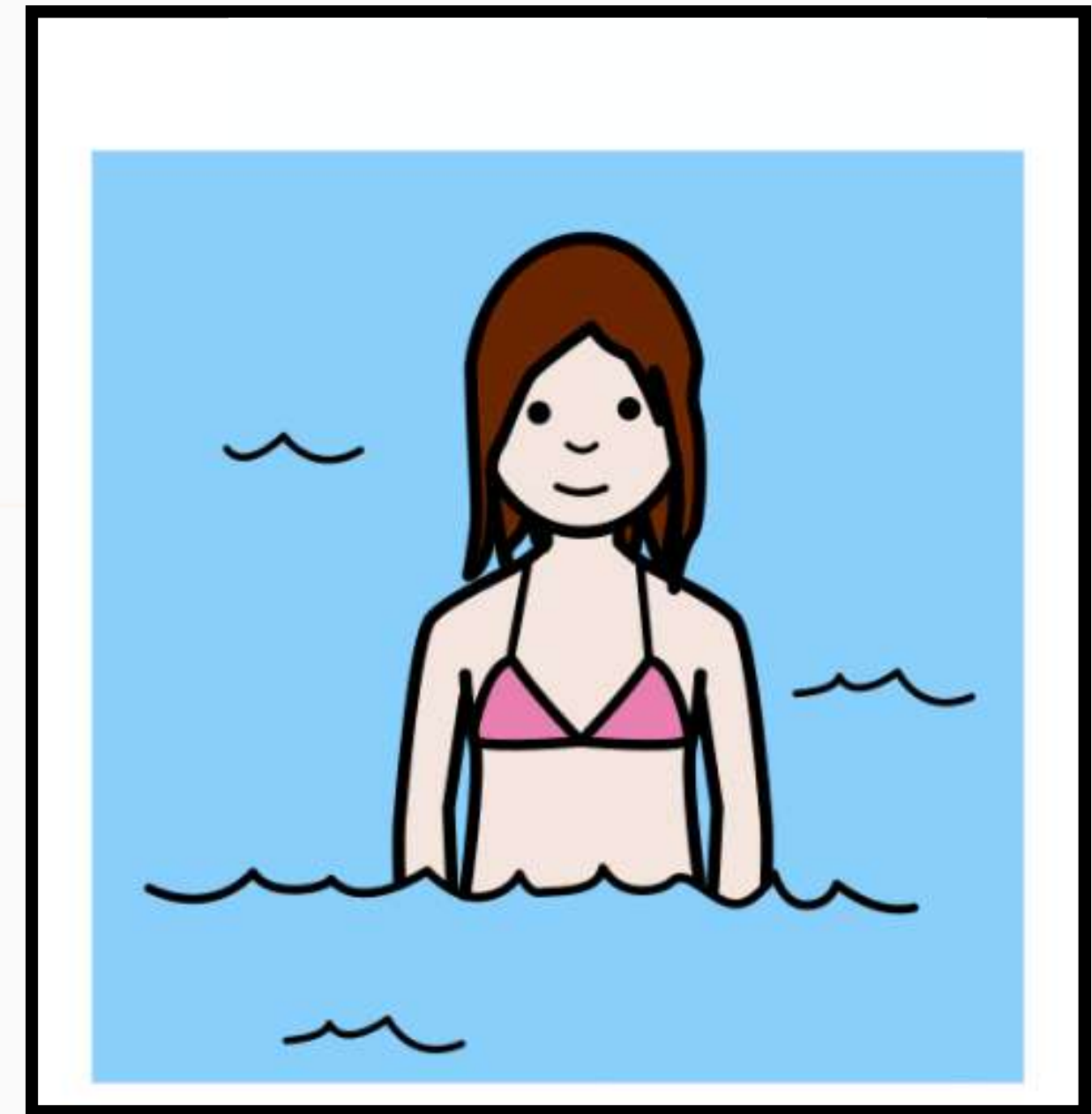
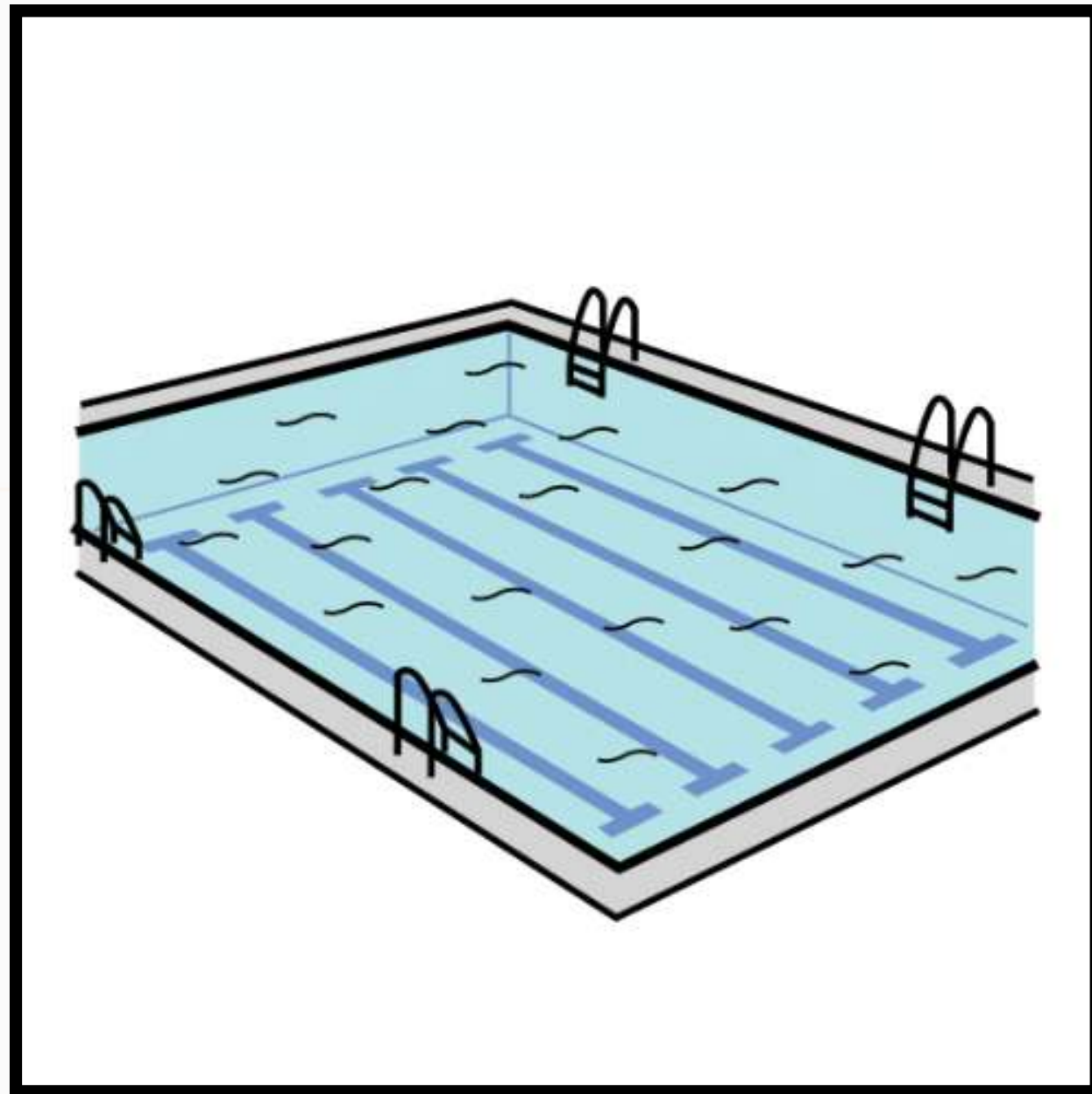


TANPOIA ALDATU BEHAR DUZULA JAKITEKO SEINALE BATZUK

- Hezetasun-sentsazioa edo deserosotasuna.
- Odol-ihesak.
- Usain txarra.
- 4-8 ordu igaro ziren jarri zenuenetik.



PAULA IGERILEKUAN BAINATU DAITEKE!





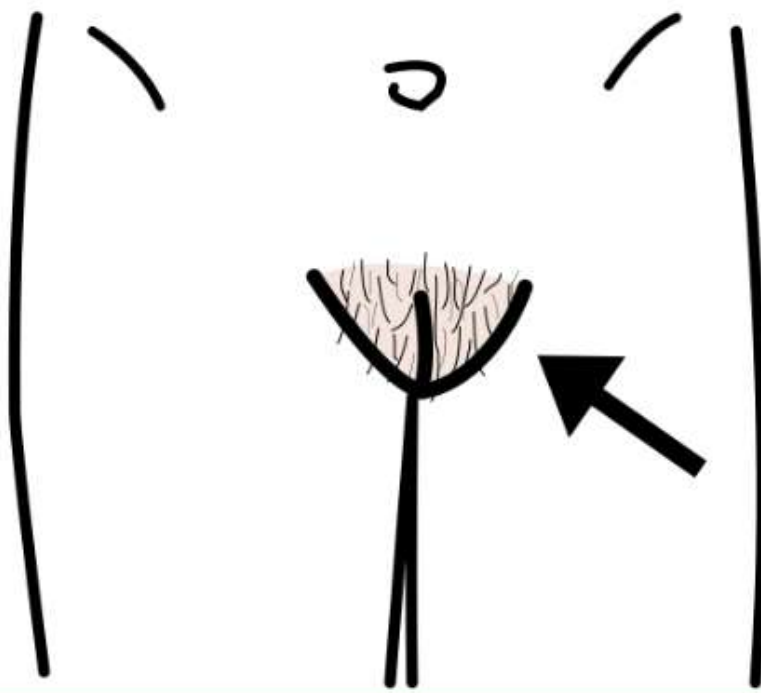
GARRANTZITSUA

Inork ez daki zuk baino hobeki zure alabak nola ikasten duen. Pubertaroari buruz irakastea eta bertze gauza batzuei buruz irakastea ez dira oso desberdinak. Aldaketan inguruko informazioa aitzindu seguruago senti dadin.

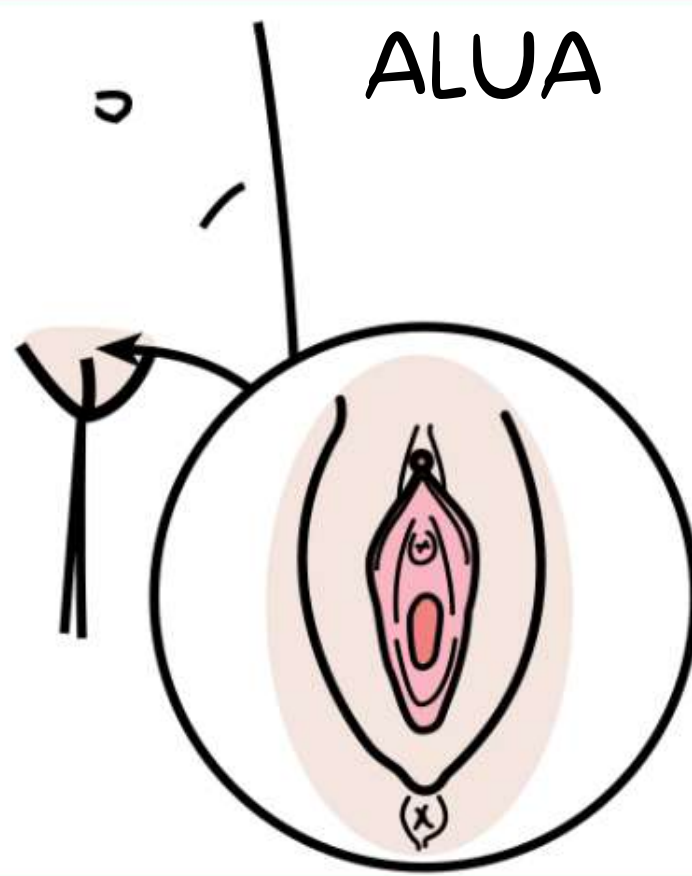
Argi eta modu positiboan erantzun beti bere zalantzei.



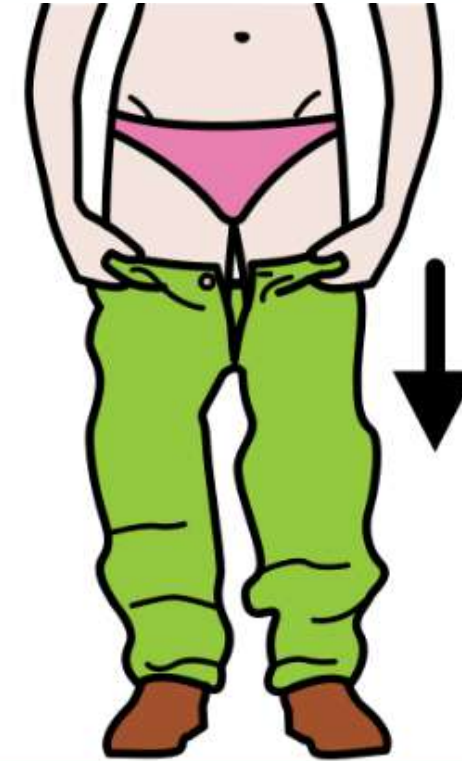
ALUA



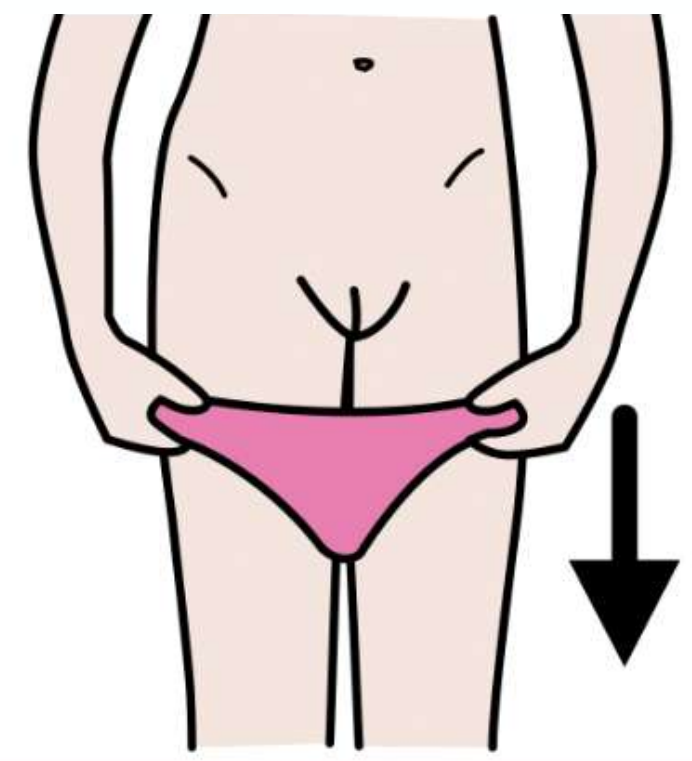
ALUA



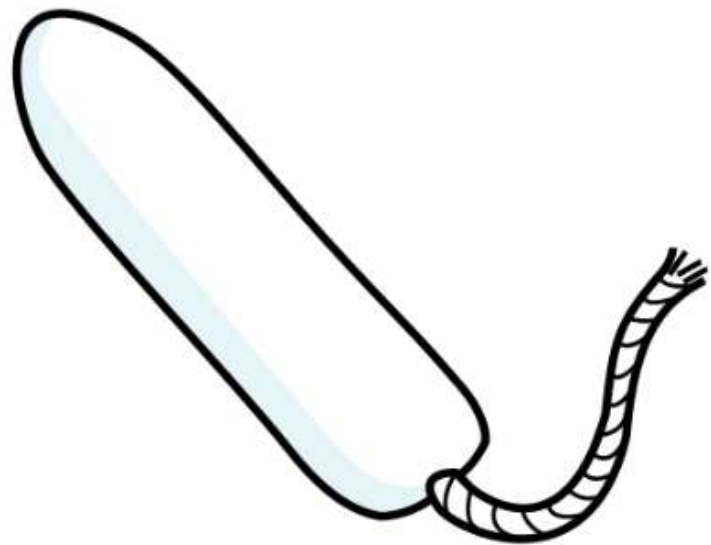
GALTZA JAUTSI



KULEROA JAUTSI



TANPOIA



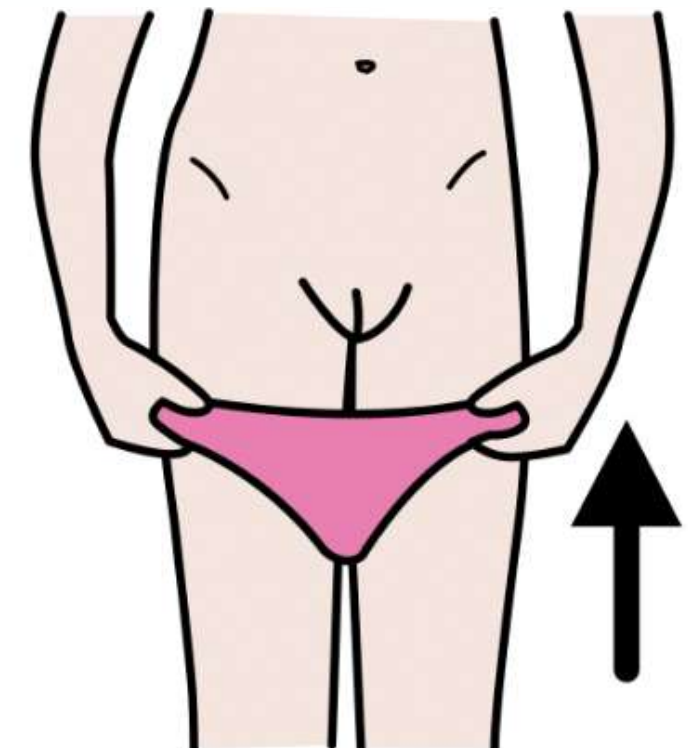
TANPOIA PARATU



TANPOIA KENDU



KULEROA GOITU



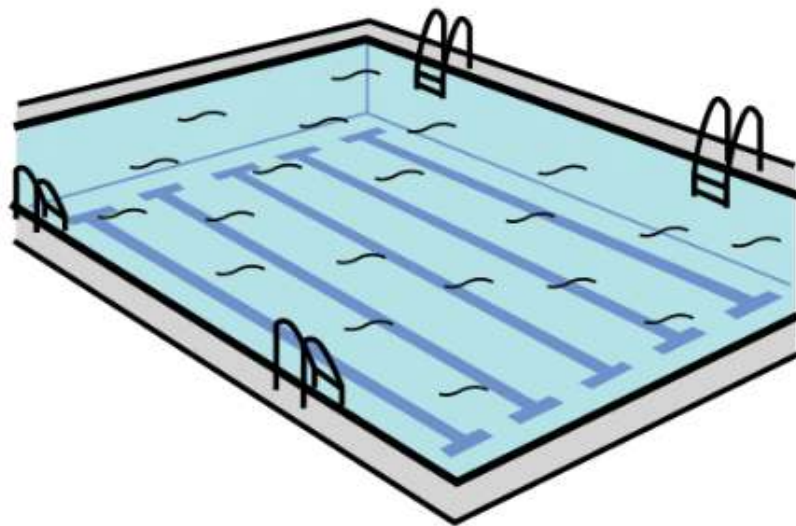
ESKUAK GARBITU



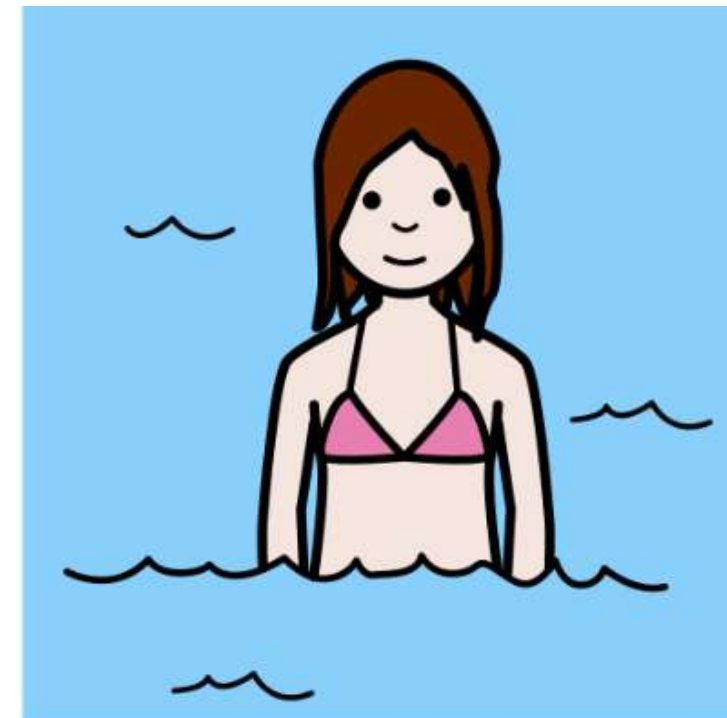
KOMUNERA EZ BOTA



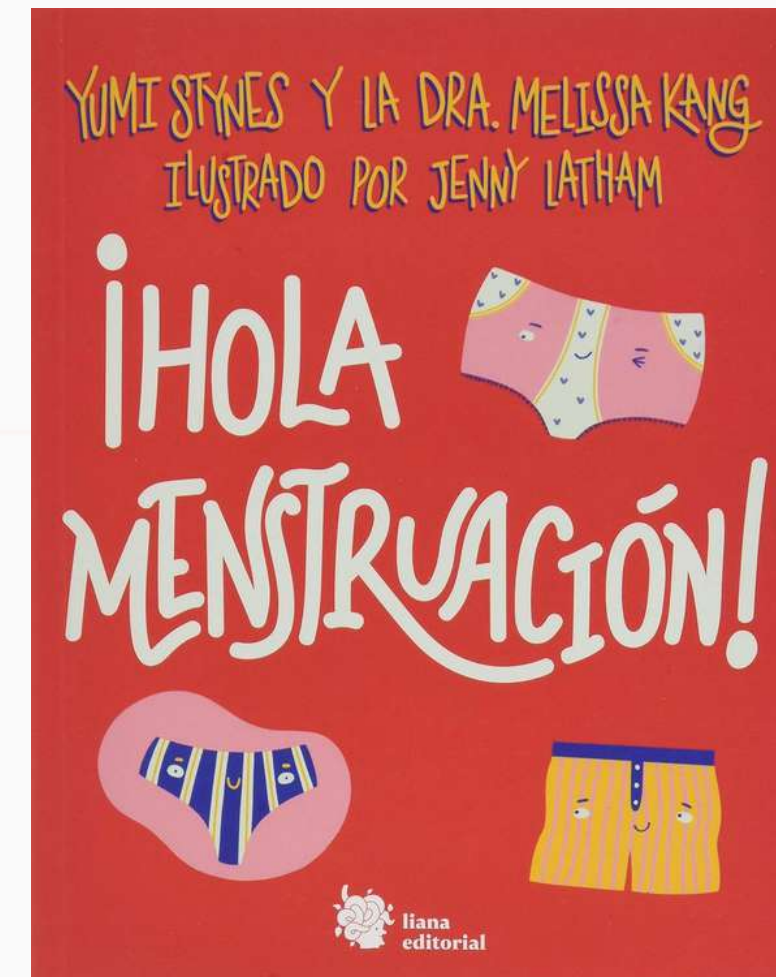
IGERILEKUA



BAINATU



GOMENDATUTAKO LIBURUAK



DOAKO BERTZE MATERIAL BATZUK

www.sextea.es



www.arasaac.org

Ahora tengo que saber muchas cosas importantes sobre LA MENSTRUACIÓN O REGLA.

¿Todas las mujeres tienen la menstruación?

Las chicas de mi instituto y las mujeres, Sí.
La regla suele venir por primera vez sobre los 11 años.
Las niñas y las abuelas NO tienen la menstruación.

¿Cómo es la sangre de la menstruación?

La sangre puede ser de distintos tonos de rojo. Algunas veces salen pedacitos del endometrio que son espesos.

¿Qué productos de higiene hay para la menstruación?

Para no mancharse de sangre su pantalón se pueden poner tampones, copa menstrual o braga menstrual.

CHICOS	HOMBRES	REGLA	NO
CHICAS	MUJERES	REGLA	SÍ

bebé	niña	chica	mujer	anciana
regla	regla	regla	regla	regla
NO	NO	SÍ	SÍ	NO

Logo: SEXTEA



ZALANTZAREN BAT DUZU?

Galdetu!



www.sextea.es



[@sexualidadtea](https://www.instagram.com/sexualidadtea)



hola@sextea.es

