Le haghaidh tuilleadh eolais

Tá sraith leabhrán curtha le chéile ag FSS chun cabhrú leat labhairt le do leanaí faoi chaidrimh agus gnéasacht agus iad ag fás aníos.

Acmhainn: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/

FSS Baile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt An tSeirbhís um Chuimsiú Sóisialta

Más mian leat rochtain a fháil ar tháirgí nó ar sheisiún oideachais, nó tuilleadh eolais a fháil faoi shláinte ghnéis, gnéas níos sábháilte agus IGTanna, déan teagmháil linn.

Seol ríomhphost chugainn: che.socialinclusion@hse.ie

Le haghaidh tuismistheoirí

Tá sraith leabhrán curtha le chéile ag FSS chun cabhrú leat labhairt le do leanaí faoi chaidrimh agus gnéasacht agus iad ag fás aníos.

Íoslódáil an leabhrán "Making the 'Big Talk' many small talks".

Íoslódáil acmhainn
www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf

FSS Baile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt An tSeirbhís um Chuimsiú Sóisialta

Foireann an Tionscadail Dínite Míostraithe:

Linda Latham
Stiúrthóir Altranais, Ceannaire Tionscadail
Eimear Costello
Bainisteoir Riaracháin
Elaine Pardy, Shauna Quilty
Riarthóirí

www.create.ie

Faisnéis faoi shláinte ghnéis

Toiliú gnéasach

Níl sé inglactha go gcuireann duine éigin brú ar dhuine eile páirt a ghlacadh i ngnéas.

Tá an ceart dlíthiúil agat i gcónaí rogha a dhéanamh; **má bhíonn gnéas agat, nuair a bhíonn gnéas agat agus cén cineál gnéis ar mhaith leat a bheith páirteach ann.** Baineann sé seo le cibé an bhfuil gnéas agat le páirtí nua nó le páirtí a bhí agat cheana.

Acmhainn: www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/

Ag am ar bith, tá sé de cheart agat féin agus ag do pháirtí intinn a athrú agus toiliú a tharraingt siar.

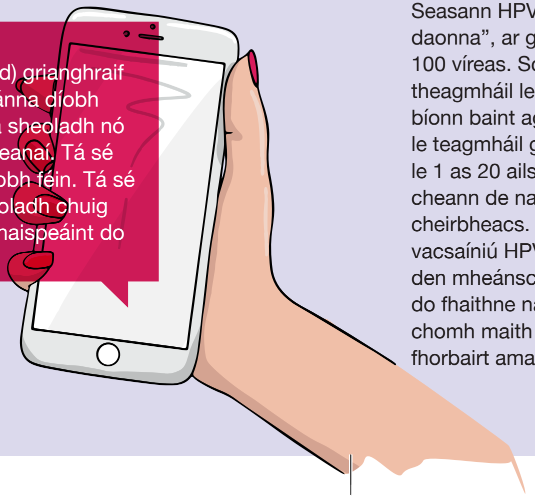
Is féidir le drugaí agus alcól difear a dhéanamh do chumas duine cinntí a dhéanamh, lena n-áirítear cibé acu is mian leo gnéas a bheith acu nó nach mian; ciallaíonn sé sin nach féidir leo cead a thabhairt.

Cad é an aois toilithe dhlíthiúil?

Deir an dlí go gcaithfidh duine a bheith 17 mbliana d'aois le bheith in ann toiliú le dul i mbun gnímh ghnéis.

Gnéastéacsáil nó noicht a sheoladh

Tá sé mídhleathach do dhuine ar bith (is cuma cén aois iad) grianghraif de bhaill ghiniúna daoine faoi 18 mbliana d'aois, nó íomhánna díobh atá ag gabháil do ghníomhaíocht ghnéasach, a phostáil, a sheoladh nó a roinnt toisc go n-aicmítear é seo mar phornagrafaíocht leanaí. Tá sé seo fíor fiú má sheolann duine faoi 18 pictiúr gnéasach díobh féin. Tá sé mídhleathach freisin do dhuine íomhánna 'gáirsiúla' a sheoladh chuig duine faoi bhun 17 mbliana d'aois, nó pornagrafaíocht a thaispeáint do dhuine faoi bhun 18 mbliana d'aois.



Tá sé mídhleathach freisin íomhánna pearsanta de dhuine (d'aois ar bith) a thógáil, a dháileadh, a fhoilsiú nó a bhagairt gan toiliú.

Ionfhabhtuithe Gnéas-Tarchurtha

Is ionfhabhtú é Ionfhabhtú Gnéas-Tarchurtha (IGT) a scaiptear trí theagmháil ghnéasach le duine a bhfuil ionfhabhtú air. Is é an chosaint is fearr ná coiscíní a úsáid i gceart gach uair a bhíonn gnéas faighne, tóna nó béil agat (úsáid coiscíní/dambaí béil).

Má tá siomptóim IGT ort nó má theastaíonn tacaíocht phráinneach uait, ba chóir duit teagmháil a dhéanamh le do chlinic IGT áitiúil nó le do DG.

Acmhainn: www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html

Vacsaín HPV

Seasann HPV do 'phapalómaivíreas daonna", ar grúpa é ina bhfuil níos mó ná 100 víreas. Scaiptear HPV go príomha trí theagmháil leis an gcraiceann. De ghnáth bíonn baint ag ionfhabhtuithe ginitiúla HPV le teagmháil ghnéasach. Tá HPV ina chúis le 1 as 20 ailse ar fud an domhain. Tá sé ar cheann de na príomhchúiseanna le hailse cheirbheacs. Is bealach an-éifeachtach é vacsaíniú HPV a thairgtear sa chéad bhliain den mheánscoil (9-13 bliana) chun do riosca do fhaithne na mball giniúna a laghdú, chomh maith le hailse a bhaineann le HPV a fhorbairt amach anseo.

Tástáil IGT

- Tástáil IGT baile saor in aisce
- Ordaigh ar líne
- Tástáil sa bhaile
- Tacaíocht chliniciúil ar an bhfón

Acmhainn: www.sh24.ie

Cad is Scagthástáil Ceirbheacs ann? (Tástáil smearaidh)

Is tástáil saor in aisce í scagthástáil cheirbheacs chun sláinte do cheirbheacs a sheiceáil. Nuair a chláraíonn tú le Cervical Check, gheobhaidh tú litir nuair a bheidh tú **25 bliana d'aois**. Iarrfar ort glaoch a chur ar do DG chun áirithint a dhéanamh le haghaidh do thástáil saor in aisce. Le linn na tástála, bainfear úsáid as spéacalam, a thógann maipíneacht ó do cheirbheacs, is oscailt do bhroinne é an ceirbheacs. Ní tástáil ailse é, ach is tástáil é le fáil amach an bhfuil tú i mbaol ailse a fhorbairt amach anseo.

Acmhainn: www.cervicalcheck.ie

Frithghiniúint saor in aisce

Tá frithghiniúint saor in aisce ar fáil do mhná, do chailíní, do dhaoine trasinscneacha agus neamhdhénártha a chomhlíonann na critéir ábhartha.

Acmhainn: www.sexualwellbeing.ie

Dínit Míostraithe do chách

Agus faisnéis faoi shláinte ghnéis

Period Dignity for all
And sexual health information

FSS Baile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt An tSeirbhís um Chuimsiú Sóisialta

Irish

Cad is Dínit Míostraithe ann?

Is téarma é dínit míostraithe a úsáidtear chun míniú a thabhairt ar líon na mban agus na gcailíní a mbíonn tionchar orthu ag anás míosta. Ciallaíonn sé seo nach bhfuil na táirgí, na háiseanna ná an t-oideachas is gá acu chun taithí cheart a fháil ar mhíostrú le dínit.

Bíonn srianta ar an tsaoirse sin i mbealaí éagsúla, amhail:

- Mura bhfuil go leor airgid agat chun táirgí míostraithe a cheannach (pillíní, súitíní, srl.).
- Má bhíonn náire ort.
- Má tá smacht ag páirtí nó ball teaghlaigh ar an méid airgid a fhaigheann tú, na táirgí a cheannaíonn tú nó cad a dhéanann tú agus an fhuil mhíosta agat.

Cad atá á dhéanamh againn maidir le Dínit Míostraithe?

Tá FSS agus Comhlachtaí Poiblí eile tar éis tús a chur le táirgí míostraithe saor in aisce a sholáthar dóibh siúd a dteastaíonn siad uathu. Táimid ag tabhairt seisiúin oideachais dóibh siúd a bhfuil suim acu ann freisin, ionas gur féidir linn tuiscint a fheabhsú agus fáil réidh le cuid de na mothúcháin dhiúltacha faoi mhíostrú! Más mian leat rochtain a fháil ar tháirgí nó ar sheisiún oideachais, déan teagmháil linn (féach ar chúl).

Tá an t-Anás Míosta níos coitianta ná mar a cheapfá!

Thuairiscigh **1** as **4**

go raibh siad thíos le hanás míosta de chineál éigin.

51%

gur athraigh siad a ngníomhaíochtaí laethúla mar gheall ar mhíostrú.

Bhí **1** as **10**

ag streachailt le costas na dtáirgí míostraithe nó gur athraigh siad na táirgí a d'úsáid siad mar gheall ar an gcostas.

Rinne **30%**

dearmad ar a dhóthain táirgí a thabhairt leo chun na hoibre/coláiste/scoile nó ar lá a bhí siad amuigh. Tuairiscíonn 14% de dhaoine os cionn 25 go n-úsáideann siad ábhair mhí-oiriúnacha le linn a míostraithe.

(Healthy Ireland Survey, 2022)

Meánaois an chéad mhíostraithe

Níl aon aois bheacht ann, ach de ghnáth tagann an fhuil mhíosta den chéad uair nuair a bhíonn daoine idir 9 mbliana d'aois agus 13 bliana d'aois.

Cad a tharlaíonn le linn an timthrialla mhíosta?

Is é 28 lá an meán-timthriall, ach beidh timthriallta níos faide nó níos giorra ag cuid daoine. Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat cad is gnáth duit. Is féidir leat timthriall a rianú mar '**Lá 1**' arb é an chéad lá de do mhíostrú é, agus is é an '**lá deiridh**' an lá roimh do chéad mhíostrú eile.

Is próiseas é ubhsceitheadh a tharlaíonn de ghnáth idir laethanta '**12-16**'. Seo nuair a scaoiltear an ubh ón ubhagán. Ag an am seo, mura dtoirchítear an ubh le speirm, caillfear líneáil na broinne (is é seo do mhíostrú).

Siomptóim a d'fhéadfadh tarlú le linn míostraithe

Tá pian mhíostraithe coitianta, agus beidh taithí ag cuid is mó daoine uirthi ag pointe éigin ina saol. De ghnáth, mothaíonn sé seo cosúil le crampa matáin i mbun an bhoilg. Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat cad is gnách duit agus má tá aon athruithe nó míchompord dian ort is maith i gcónaí ceist a chur ar do DG.

Is féidir le roinnt siomptóim tarlú sa timthriall sula dtosaíonn do mhíostrú. Is minic a thugtar TRM/SRM air seo. Tarlaíonn sé seo toisc go bhfuil do leibhéil hormónacha ag athrú. Mar thoradh air is féidir leat a bheith níos séidte, cantalach, guagacht giúmair a bheith ort, soghortaitheacht cíche, nó athruithe a fheiceáil i do chraiceann agus ghruaig. Ní bheidh tionchar aige seo ar gach duine, agus de ghnáth stopann sé tar éis lá nó dhó.

An timthriall míosta

1-7 lá
Briseann líneáil na broinne síos, tarlaíonn míostrú

8-11 lá
Éiríonn líneáil na broinne níos tibhe chun a bheith ullmhaithe don ubh

12-17 lá
Tarlaíonn ubhsceitheadh (de ghnáth 12-16 lá roimh an gcéad mhíostrú eile)

18-25 lá
Más rud é nach dtoirchítear an ubh le speirm, déantar an ubh a ath-ionsú sa chorp.

26-28 lá
Titeann an líneáil útarach den bhroinn, rud a chuireann tús le míostrú

Athruithe le do mhíostrú?

Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat cad is 'gnách' duit, tá sé go hiomlán gnáth go dtarlódh roinnt athruithe le do mhíostrú. Uaireanta d'fhéadfadh go mbeadh athruithe le do mhíostrú ar chóir duit comhairle ghairmiúil a fháil ina leith.

Ina measc siúd, áirítear seo a leanas:

- Cur fola idir míostrú, tar éis duit gnéas a bheith agat, nó tar éis meanapáis.
- Míostrú caillte.
- Rud ar bith neamhghnách a thugann tú faoi deara agus go bhfuil imní ort faoi.

Ná bíodh imní nó náire ort riamh labhairt le haltra, le dochtúir nó le DG faoi aon rud a chuireann imní ort!

Acmhainn: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/

Cén táirgí míostraithe ba cheart dom a úsáid?

Beidh sé seo ag brath ar do chuid roghanna, agus tá go leor roghanna ar an margadh. Is iad na príomhtháirgí ná pillíní míosta agus súitíní. Ba chóir iad seo a athrú go rialta agus a chaitheamh amach i mbosca bruscair sláintíochta nó dramhaíola. I measc na roghanna nua agus níos inbhuanaithe, tá an cupán míosta in-athúsáidte, agus fobhríste míostraithe in-nite, is féidir a chaitheamh agus a athúsáid. Úsáid táirgí atá compordach duit féin!

Siondróm Suaite Thocsainigh (SST)

Is riocht neamhchoitianta ach bagrach don bheatha é SST a tharlaíonn de bharr ionfhabhtaithe. Féadfaidh sé tarlú má fhágtar súitíní nó cupáin mhíosta san fhaighin ró-fhada, nó ó chréacht ionfhabhtaithe. Tagann siomptóim ort go tapa agus bíonn cóireáil phráinneach ag teastáil.

I measc na gcomharthaí tá:
Teocht ard, pian sna matáin, gríos craicinn ardaithe a mhothaíonn cosúil le páipéar gainimh, comharthaí mar a bheadh fliú.

Cosc:
Athraigh súitín/cupán gach 4-6 uair an chloig.

Strus

Má tá tú faoi strus, is féidir le do thimthriall míosta:

- A bheith níos faide nó níos giorra
- Stopadh go hiomlán
- A bheith níos pianmhaire

Déan iarracht strus a sheachaint trína chinntiú go bhfuil am agat do scíth a ligean. Is féidir le haclaíocht rialta cabhrú leat do scíth a ligean. Is féidir le cleachtaí análaithe cabhrú freisin. Má tá tú ag streachailt le strus, d'fhéadfadh teiripe chognaíochta agus iompraíochta (TCI) cabhrú leat. Is teiripe cainte í TCI a chabhróidh leat do chuid fadhbanna a bhainistiú trí athrú a dhéanamh ar an mbealach a cheapann tú agus a ghníomhaíonn tú.

Féinchúram agus an fhuil mhíosta agat

Tugann go leor cailíní agus mná faoi deara go n-athraíonn a ngiúmar díreach roimh agus le linn a míostraithe. Mothaíonn cuid acu go bhfuil siad níos mothúchánaí nó níos deoraí. Is féidir rud éigin gníomhach a dhéanamh a thaitníonn leat nó caint le cara a bheith cabhrach. Má théann do ghiúmar brónach i bhfeidhm ar do shaol laethúil, nó má mhaireann sé ar feadh níos mó ná cúpla lá, tá sé tábhachtach go bhfaighidh tú cabhair. Labhair le do dhochtúir chun comhairle a fháil ar thacaíochtaí. Más duine óg thú, labhair le daoine fásta iontaofa ar nós tuismitheoirí agus comhairleoirí/altraí scoile ar féidir leo cabhrú leat.

Aclaíocht

Tá aclaíocht tairbheach, ach is féidir le haclaíocht dhian míostrú a stopadh. Is féidir le gníomhaíocht choirp dhian strus a chur ar do chorp. Is féidir leis seo tionchar a imirt ar na hormóin atá freagrach as do mhíostrú. Má chailleann tú an iomarca meáchain trí aclaíocht dhian, tá seans ann go gcuirfear cosc ar ubhsceitheadh. Moltar duit do leibhéal gníomhaíochta a laghdú más rud é gur cuireadh deireadh le do mhíostrú mar gheall ar an iomarca aclaíochta.

Moltaí maidir le haclaíocht (íosmhéid):
Daoine idir 2-18 mbliana d'aois 60 nóiméad, x3 huaire sa tseachtain
18-64 bliana d'aois, 30 nóiméad, x5 lá sa tseachtain
65+, 30 nóiméad, x5 lá sa tseachtain

Cineálacha aclaíochta:
Tá sé tábhachtach gach cineál aclaíochta a dhéanamh, ó aeróbach, neart a mhéadú go solúbthacht. Dóibh siúd atá i mbaol oistéapóróise (go háirithe mná) tá sé tábhachtach aclaíocht meáchain a dhéanamh a chabhraíonn le dlús na gcnámh a thógáil.