

# WSZYSTKO O MIESIĄCZCE





### CO TO JEST MIESIĄCZKA?

Macica co miesiąc przygotowuje się na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej (czyli na potencjalną ciążę). Spodziewając się jej, wewnętrzne ścianki macicy produkują wyściółkę z błony śluzowej (endometrium), która ma za zadanie karmić zapłodnioną i zagnieżdżoną (zaimplementowaną) komórkę jajową, pomagać jej rozwijać się i rosnąć.

Jeśli jednak w danym miesiącu komórka jajowa nie zostanie zapłodniona, macica kończy pracę i dosłownie pozbywa się niepotrzebnego endometrium. Błona śluzowa złuszcza się i opuszcza macicę razem z krwią.

Zanim ta miesiączka dobiegnie końca, niestrudzona macica już zacznie produkować endometrium dla kolejnej potencjalnej ciąży.

Początek miesiączkowania to jeden z etapów dojrzewania, który zaczyna się u dziewcząt już około siódmego roku życia.



### CO TO JEST MENARCHE?

W przedziale wiekowym 9–16 lat zazwyczaj pojawia się pierwsza miesiączka, czyli menarche. Krwawienie pojawia się najczęściej około dwóch lat po rozpoczęciu rozwoju piersi, a przez rok poprzedzający pierwszą miesiączkę dziewczynka może obserwować na bieliźnie wydzielinę z pochwy.

Większość dziewczyn zaczyna miesiączkować pomiędzy 11. a 14. rokiem życia. W Polsce średnio jest to wiek 12 lat i 9 miesięcy.

Z początku, pomiędzy kolejnymi miesiączkami, może upływać dużo czasu, ale w końcu, po około dwóch latach od menarche, okres zaczyna się pojawiać mniej więcej raz w miesiącu.



### ILE KRWI TRACI SIĘ W TRAKCIE MIESIĄCZKI?

Miesiączka trwa zazwyczaj od 3 do 7 dni. W pierwszych dniach krwawi się najwięcej, w kolejnych – coraz mniej.

Podczas każdej miesiączki z ciała wypływa łącznie od 30 do 80 mililitrów krwi i śluzu. Powyżej 80 ml mówimy o miesiączkach obfitych lub bardzo obfitych (a nawet krwotocznych).

Jeśli produkty higieny menstruacyjnej, z których korzysta dziewczyna, wypełniają się, przeciekają i trzeba je zmieniać częściej niż co trzy godziny lub jeśli dziewczyna musi zmieniać podpaskę w ciągu nocy, warto udać się do lekarza.



## JAKIE FAZY WYSTĘPUJĄ W CYKLU MIESIĘCZNYM?

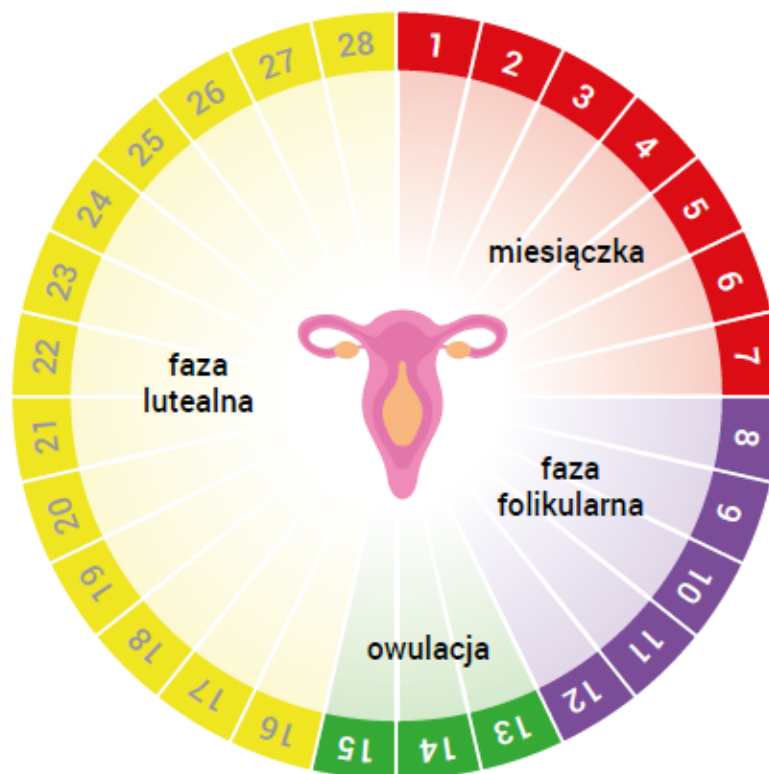
Cykl menstruacyjny składa się z czterech faz:

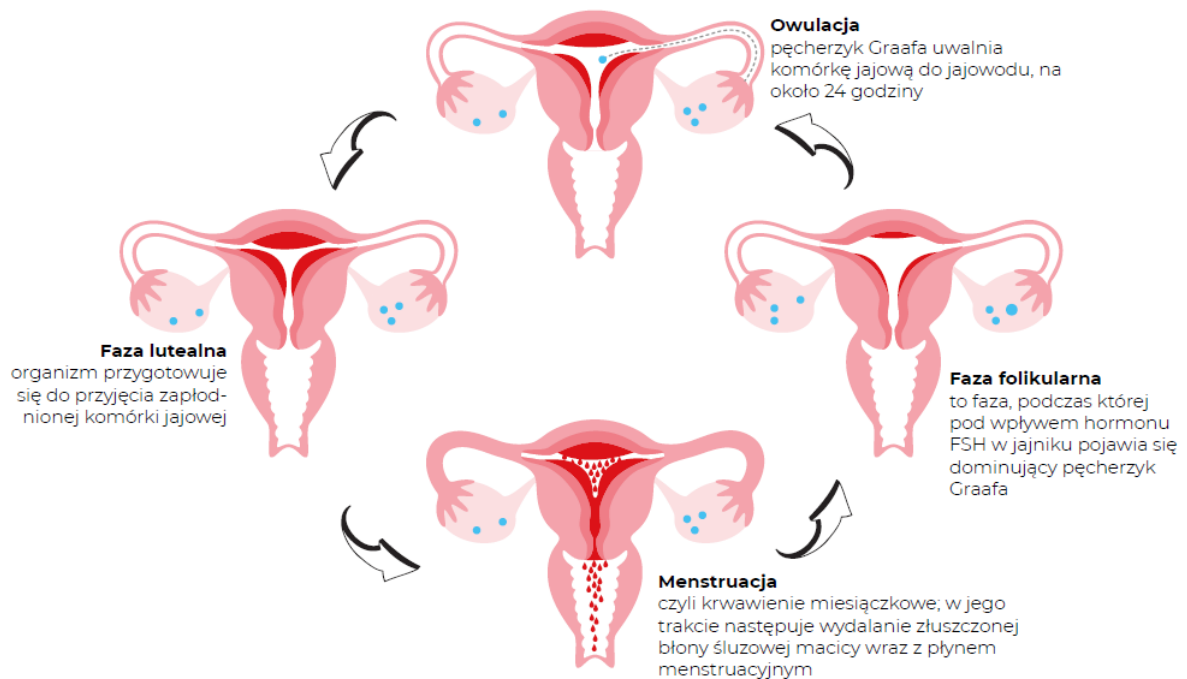
**Faza menstruacji** – czyli krwawienie miesiączkowe; w jego trakcie następuje wydalanie złuszczonej błony śluzowej macicy wraz z płynem menstruacyjnym, trwa średnio od 3 do 5 dni (choć krwawienia od 2 do 7 dni również są uznawane za optymalne).

**Faza folikularna** – to faza, podczas której pod wpływem hormonu FSH w jajniku pojawia się dominujący pęcherzyk Graafa; w szyjce macicy gromadzi się śluz, który staje się lepki i przezroczysty; ostatniego dnia obecności tego śluzu w pochwie rozpoczyna się kolejna faza cyklu.

**Faza owulacji** – pęcherzyk Graafa uwalnia komórkę jajową do jajowodu, na około 24 godziny; następuje wzrost temperatury ciała, zwykle o 0,5°C. Trwają dni płodne.

**Faza lutealna** – organizm przygotowuje się do przyjęcia zapłodnionej komórki jajowej; zwiększona produkcja progesteronu i estrogenu, produkcja zmniejsza się, gdy nie doszło do zapłodnienia.





## CO TO JEST PMS?

Wszystko, co dzieje się w dniach przed okresem – pryszcze, wzdęty brzuch, stres, wrażliwe piersi – stanowi część zjawiska znanego jako zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS; ang. premenstrual syndrome). Charakteryzuje się on również wieloma innymi objawami; dolegliwości mogą mieć charakter fizyczny lub psychiczny, a pełna ich lista zawiera aż sto pięćdziesiąt punktów. Do najpowszechniejszych objawów zaliczają się zawroty głowy, huśtawki nastroju i poczucie zupełnego wycieńczenia.

Objawów PMS na tydzień przed miesiączką doświadczają trzy na cztery kobiety. Odczuwają je na bardzo różny sposób i w bardzo różnym natężeniu. U większości wszystko kończy się po paru dniach, a dolegliwości są łagodne.



## CZY MIESIĄCZKA MUSI BOLEĆ?

Podczas miesiączki można odczuwać dyskomfort i ból w dole brzucha, czasami też w dolnym odcinku pleców. Ból jest wywołany przez skurcze macicy, które są potrzebne, żeby błona śluzowa mogła się złuszczyć, a krew wypłynąć. Skurcze te są wywołane przez hormony – prostaglandyny, które mogą przenikać przez błony śluzowe do jelita i powodować biegunki.

W większości przypadków na bóle miesiączkowe pomagają zwykłe tabletki przeciwbólowe i/lub rozkurczowe. Jeżeli ból jest bardzo silny i utrudnia funkcjonowanie, osoba menstruująca powinna zgłosić się do lekarza i/lub do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

## NA BÓL POMAGAJĄ:



Termofor z ciepłą wodą (albo z pestkami wiśni)



Łagodne ćwiczenia rozciągające i oddechowe, spacer



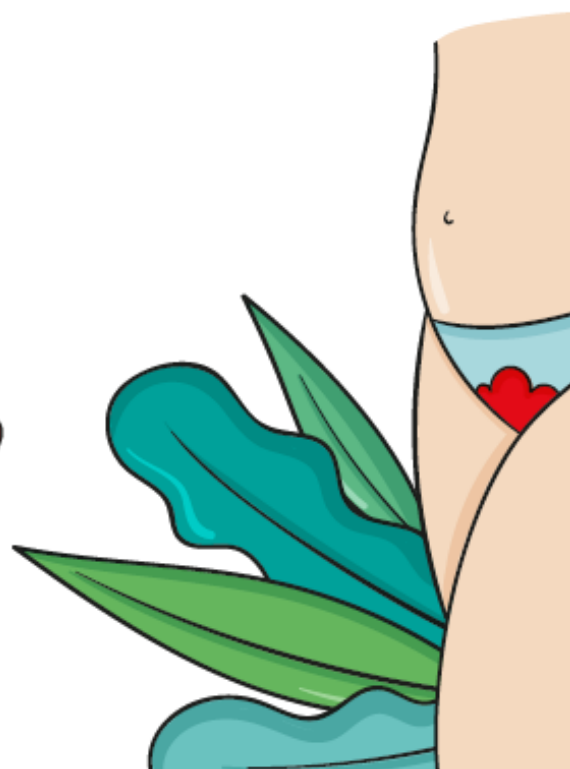
Niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen (ważne, żeby zawsze dawkować je zgodnie z zaleceniami lekarza)



Sen i wygodne ubrania/piżama



Zaprzestanie wciągania brzucha



## DOSTĘPNE ŚRODKI HIGIENY MENSTRUACYJNEJ



### Podpaski jednorazowe

#### Zalety podpasek:

- ✓ Łatwo z nich korzystać.
- ✓ Można je nosić przez całą noc, nawet jeśli śpi się długo.
- ✓ Nie trzeba wkładać niczego do pochwy.

#### Wady podpasek:

- ✗ Nie można w nich pływać.
- ✗ Czuje się je w majtkach, można mieć wrażenie wilgoci i lepkości między nogami.
- ✗ Podpaski mogą sprawić, że twoje narządy płciowe wydzielają intensywniejszy niż zazwyczaj zapach. Jeśli to przeszkadza, rozwiązaniem może być podmywanie się wodą i częstsza zmiana podpasek.



### Tampony

#### Zalety tamponów:

- ✓ Nie wyczuwa się ich i nie widać ich na zewnątrz.
- ✓ Można z nimi pływać.
- ✓ Człowiek nie poci się tak bardzo między nogami, łatwiej jest utrzymać higienę przez cały dzień.

#### Wady tamponów:

- ✗ Ich prawidłowe założenie wymaga trochę wprawy.
- ✗ Pierwsze doświadczenia bywają dla niektórych nieprzyjemne, bo zaciska się mięśnie albo nie umieszcza tamponu wystarczająco głęboko.
- ✗ Trzeba pamiętać o wymianie tamponu, najlepiej po około 5h, maksymalnie po 8h oraz zawsze kiedy zaczynają przeciekać.



### Kubeczek menstruacyjny

#### Zalety kubeczka menstruacyjnego:

- ✓ Jest ekologiczny i w dłuższej perspektywie tani.
- ✓ Nie wyczuwa się go i nie widać go na zewnątrz.
- ✓ Można go nosić dłużej niż tampony.
- ✓ Można z nim pływać.
- ✓ Człowiek nie poci się tak bardzo między nogami, łatwiej jest utrzymać higienę przez cały dzień.
- ✓ Osoby uskarżające się w czasie miesiączki na świąd i infekcje grzybicze mogą odczuć znaczną poprawę przy korzystaniu z kubeczka.

#### Wady kubeczka menstruacyjnego:

- ✗ Kosztuje więcej.
- ✗ Nie wszystkie publiczne toalety mają w kabinach umywalkę, więc nie zawsze da się wypłukać kubeczek w komfortowych warunkach.
- ✗ Założenie wymaga wprawy.
- ✗ Przy wyjmowaniu kubeczka można ubrudzić się krwią bardziej niż w przypadku tamponów czy podpasek.



### Podpaski wielorazowe i bielizna menstruacyjna

#### Zalety bielizny menstruacyjnej:

- ✓ Jest korzystna dla środowiska, ogranicza śmieci.
- ✓ Nic nie widać i nie trzeba wkładać niczego do pochwy.

#### Wady bielizny menstruacyjnej:

- ✗ Jest droga i dostępna tylko w specjalnych sklepach internetowych.
- ✗ Trzeba ją zmieniać i prać codziennie. Nie wystarczy jedna para majtek.



### KIEDY KONIECZNA JEST WIZYTA U LEKARZA?

- Pojawienie się pierwszej miesiączki przed 10. urodzinami
- Brak rozwoju piersi do 13. urodzin
- Brak pierwszej miesiączki do 16 roku życia
- Przerwa w miesiączkowaniu, która trwa trzy miesiące lub dłużej
- Cykl miesięczkowy, który jest krótszy niż 21 dni, albo dłuższy niż 45 dni
- Jakikolwiek nieprawidłowe krwawienie z wagi, bóle podbrzusza, krwawienie o niepokojącym kolorze czy cokolwiek, co zaniepokoi dziewczynę!



**Broszura przygotowana na podstawie:** Podpaski w szkole dla każdej dziewczyny. Materiały edukacyjne, Kulczyk Foundation  
**Tekst „Wszystko o miesiączce”** Kamila Raczyńska-Chomyn  
**Opracowanie graficzne** Kamil Grajda