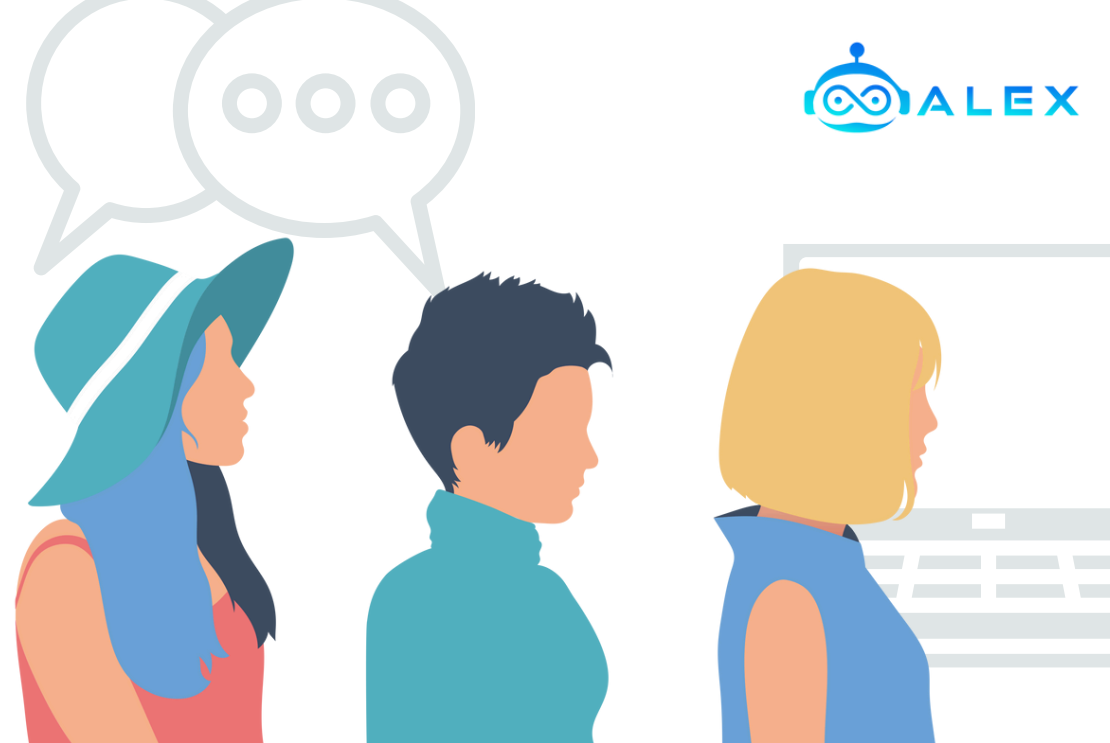


MOJE TELO SE SPREMINJA

Kako izgleda menstruacija?

KLJUČNE BESEDE

menstruacija | biologija | simptomi



Redne mesečne krvavitve so običajno stalna spremljevalka ženskega življenja do določene starosti. To je sporočilo, ki ga pošilja naše telo: Prisotnost menstruacije kaže, da hormonski sistem deluje dokaj dobro. "V tem ciklusu nisi zanosila, vendar je to še vedno mogoče v prihodnosti".

Prva menstruacija se običajno pojavi med **11. in 13. letom starosti**. Na začetku je pogosto rahla, neredna in nepredvidljiva, vendar se običajno normalizira po približno 2-3 letih.



Menstruacija sčasoma postane močnejša in se običajno pojavi približno **vsakih 28 dni**. Vendar obstajajo ženske, ki imajo menstruacijo **pogosteje**, na primer vsakih 23 dni, ali **redkeje**, na primer vsakih 31 dni. Če se to ženski ponavlja redno dlje časa, lahko to označimo kot normalno. Najdaljši cikel pa naj ne bi presegal **35 dni**, najkrajši, ki še vedno velja za "zdravega", pa je **21 dni**.

Občasno je lahko vaš menstrualni cikel nekoliko krajši ali daljši. Takšni občasni "premiki" so lahko posledica:

- hormonskih nihanj zaradi močnega stresa ali utrujenosti.
- potovanj
- sprememb v urniku spanja, dela ali študija
- intenzivnega hujšanja

Na splošno velja, da povprečna menstruacija traja približno **7 dni**. Menstruacija, ki traja manj kot **3 dni**, velja za prekratko in lahko kaže na hormonsko neravnovesje ali skrajno dieto. Tudi predolga menstruacija je lahko znak zdravstvenih težav.

Nekatere mlade ženske začnejo z blažjo menstruacijo, medtem ko se pri drugih takoj pojavi intenzivna krvavitev. To je normalno in ni razlog za zaskrbljenost.



Menstrualna kri mora biti svetlo rdeče barve, brez večjih strdkov ali grudic, po dveh dneh pa mora potemneti. Skupaj s krvjo se lahko pojavijo manjši strdki. Značilen simptom med menstruacijo je bolečina v spodnjem delu trebuha.

Bolečine lahko **ublažiš na več načinov**:

- uporabljalj tople obkladke ali tople, sproščujoče kopeli, vendar ne dlje kot 20 minut.
- odloči se za lažjo telesno aktivnost.
- pomagaj si s tableto proti menstrualnim bolečinam

Ko gre za menstruacijo, se ne ustraši odkritega pogovora o svojem "času v mesecu", bodisi s prijatelji, družino ali celo zdravstvenim delavcem, kot je ginekolog, če te skrbi krvavitev, bolečina ali kaj drugega.

Na prvo mesto postavi zagotavljanje udobja in informiranosti o lastnem zdravju. Kaj je normalno, se lahko razlikuje od posameznika do posameznika - in to je povsem v redu!

MOJE TELO SE SPREMINJA

