

CSL Behring



Mały poradnik miesięczkowy

Jak działa

**MIESIĄCZKA?**



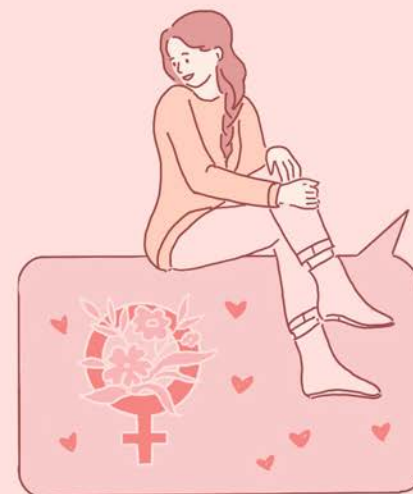
## Spis treści

Wstęp.....	3
1. Czym jest menstruacja? .....	4
2. Pierwsza miesiączka.....	6
3. Budowa układu rozrodczego .....	9
4. Jak wygląda i działa prawidłowy cykl miesięczkowy? .....	18
5. Pierwsza wizyta u ginekologa .....	23
6. Jak dbać o higienę w trakcie miesiączki? .....	26
7. Kiedy miesiączka przestaje być prawidłowa? .....	31
Minisłowniczek.....	42

## Wstęp

Poniższy poradnik opracowany został w celu szerzenia świadomości na temat **zdrowia menstruacyjnego** wśród nastolatków, ich rodziców i młodych kobiet.

Znajdziesz w nim najważniejsze informacje o cyklu menstruacyjnym, tj. dowiesz się, czym jest menstruacja i owulacja, jak zbudowany jest układ rozrodczy, jak wygląda cykl menstruacyjny, na co przygotować się podczas pierwszej miesiączki, a także jakie produkty menstruacyjne dostępne są na rynku. Na końcu poradnika znajdziesz mini słownik pojęć, który ułatwi zrozumienie zawiłych zagadnień.



Celem poradnika jest edukowanie młodzieży, by w bardziej świadomy i otwarty sposób rozmawiać o miesiączce, zwiększać świadomość dziewcząt na temat ich ciała oraz **przełamywać kulturowe tabu związane z menstruacją.**

# 1. Czym jest menstruacja?

Menstruacja, okres czy miesiączka to zamienne słowa określające to samo, czyli comiesięczne krwawienia z pochwy u kobiet.

Wystąpienie pierwszej miesiączki oznacza, że Twoje ciało, z biologicznego punktu widzenia, jest gotowe do zajścia w ciążę. Jest to zupełnie naturalny etap dojrzewania.

Na czym dokładnie polega menstruacja? Co miesiąc w organizmie kobiety dochodzi do **owulacji**, czyli procesu, w którym jeden z jajników uwalnia komórkę jajową gotową do zapłodnienia. Jednocześnie w organizmie kobiety następują zmiany hormonalne, które przygotowują macicę do zajścia w ciążę.



Jeśli pomimo owulacji nie doszło do zapłodnienia, wówczas następuje **złuszczenie się nabłonka macicy**. Razem z niezapłodnioną komórką jajową, błoną śluzową i krwią pod wpływem zmian stężenia poziomu hormonów płciowych (estrogenów i progesteronu) nabłonek macicy zostaje wydalony z organizmu. Oznacza to, że organizm przygotowuje się do kolejnego cyklu menstruacyjnego.

Szacuje się, że miesiączka powinna trwać **od 3 do maksymalnie 7 dni**, a cały cykl menstruacyjny zazwyczaj około 28 dni.

Mogą temu towarzyszyć umiarkowanie bolesne skurcze w podbrzuszu (spowodowane oczyszczaniem się macicy).

Mowa jednak o krótkotrwałym dyskomforcie, a nie wielodniowym bólu. Jeśli ból miesięczkowy całkowicie ogranicza Twoje codzienne aktywności, powinnaś zgłosić to opiekunom i/lub lekarzowi.



## 2. Pierwsza miesiączka

Pojawienie się pierwszej miesiączki, może spowodować **różne emocje, od ekscytacji, radości po wstyd, strach czy nawet smutek**. Każde z odczuć, które się pojawią są naturalne, piękne i właściwe. Warto by wcześniej przygotować się na zmiany, które za chwilę mogą nadejść, a które są zupełnie normalnym etapem życia. Im więcej wiesz, tym lepiej jesteś przygotowana.

Pierwsza miesiączka - fachowo zwana „**menarche**” - zazwyczaj pojawia się między **9. a 16. rokiem życia**, jednak to są tylko założenia, od których istnieją odstępstwa. Każda z nas dojrzewa inaczej, wszystko zależy od genetyki, budowy ciała, trybu życia i sposobu odżywiania.



### Objawy pierwszej miesiączki

Na początku miesiączka może pojawiać się nieregularnie, a jej pełne uregulowanie może trwać nawet kilka lat.

Podczas pierwszej menstruacji może wystąpić m.in. powiększenie i drażliwość piersi.

Na kilka dni przed wystąpieniem pierwszego krwawienia mogą pojawić się również plamienia występujące przez kilka dni, skurcze, delikatne bóle w dole podbrzusza, osłabienie, bądź rozdrażnienie.



### Jak się przygotować do pierwszej miesiączki?

Trudno przewidzieć dokładny dzień pojawienia się pierwszej miesiączki, jednak podane wyżej objawy mogą sugerować, że „ten moment” niedługo nastąpi.

Dlatego warto przygotować się już wcześniej. Jak?

Zapobiegawczo można włożyć do plecaka czy torebki podpaski lub tampony, po które w razie pojawienia się krwawienia będzie można szybko sięgnąć.



## Jak rozmawiać o miesiączce?

Pierwsza miesiączka może być krępująca, a Ty przytłoczona, dlatego nie wstydź się porozmawiać o tym z kimś bliskim, kto opowie o swoich doświadczeniach i być może rozwieje Twoje wątpliwości.

**Ważne jest, aby powiedzieć swoim opiekunom o pojawieniu się pierwszego okresu.** Oczywiście możesz czuć się skrępowana przed taką rozmową. Pamiętaj jednak, że dla Twoich najbliższych to również ważne wydarzenie.



### Pojawienie się miesiączki to żaden wstyd, a znak, że rozwijasz się prawidłowo.

Pierwsza menstruacja jest też okazją do szczerzej rozmowy o dojrzewaniu. Twoi opiekunowie będą mogli przygotować Cię na miesiączkowanie – zakupią artykuły higieniczne oraz przekażą cenne porady np. jak postępować w trakcie miesiączki.

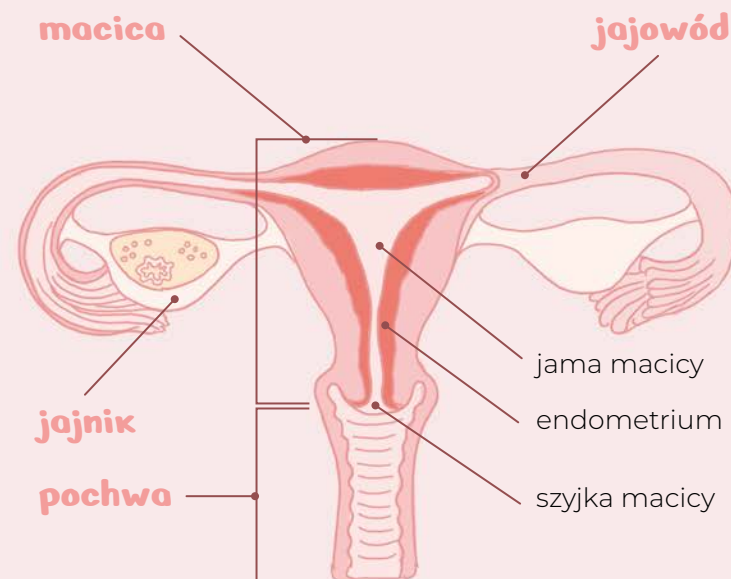
Pamiętaj, że w rozmowie o miesiączce nie musisz używać medycznego słownictwa. Wystarczy, żebyś wiedziała jak działa Twoje ciało, oraz używała słów, które rozumiesz i z którymi czujesz się dobrze. Jeżeli masz trudności ze znalezieniem właściwych określeń, skorzystaj z naszego pomocnego minisłownika, który przygotowaliśmy z myślą o tego typu sytuacjach – znajdziesz go na końcu poradnika!

## 3. Budowa układu rozrodczego

Jak wiesz z wcześniejszego rozdziału, pojawienie się pierwszej miesiączki jest sygnałem od organizmu, że **z biologicznego punktu widzenia Twój układ rozrodczy (płciowy) jest gotowy do zajścia w ciążę.** Jego rolą jest produkowanie i uwalnianie dojrzałych komórek jajowych, które są zdolne do zapłodnienia, dzięki czemu możliwe jest zajście w ciążę. Układ rozrodczy składa się z narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych.

Aby nieco lepiej zrozumieć proces, jaki zachodzi w Twoim organizmie, poniżej opisane zostały poszczególne narządy płciowe wchodzące w skład żeńskiego układu rozrodczego.

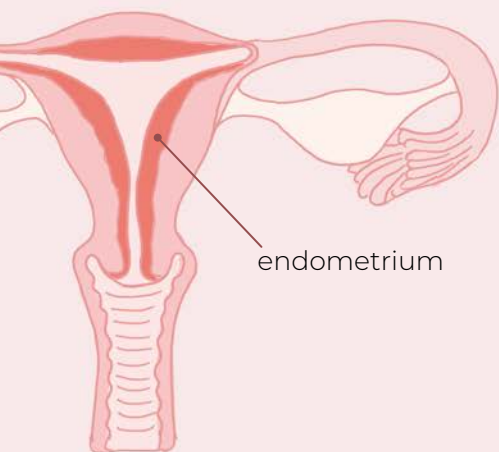
Zaczynając od wewnętrznych narządów, wymienić możemy: **macicę, jajniki i jajowody oraz pochwę.**



## A. wewnętrzne narządy płciowe

**Macica** to główny narząd układu rozrodczego, kształtem przypominający gruszkę. Służy jako **miejsce rozwoju płodu przez cały okres ciąży**.

Znajduje się w miednicy mniejszej (podbrzuszu) i składa się z: dna, trzonu oraz szyjki za pomocą której łączy się z pochwą. Ściany trzonu macicy tworzą od wewnątrz jamę macicy, gdzie dochodzi do zagnieżdżenia zapłodnionej komórki jajowej.



Wnętrze macicy pokryte jest błoną śluzową (**endometrium**), której struktura cyklicznie się zmienia podczas menstruacji. W cyklu, w którym nie doszło do zapłodnienia, endometrium staje się niepotrzebne. Dochodzi wówczas do jego **złuszczenia** i razem z krwią wypływa z jamy macicy przez szyjkę i pochwę jako składnik wydzieliny miesięczkowej.

Macica jest bardzo elastyczna, podczas ciąży potrafi znacząco zwiększyć swoje rozmiary i poprzez skurcze umożliwić późniejszy poród. Te same włókna mięśniowe, odgrywają również ważną rolę w trakcie miesiączki. Mogą się one nieznacznie kurczyć, aby umożliwić wypływ wydzieliny miesięczkowej. Jeśli więc odczuwasz ból w podbrzuszu w trakcie miesiączki, to powodują go właśnie skurcze tych mięśni.

... **Endometrium** jest to błona śluzowa naturalnie wyściełająca jamę macicy.

Jej grubość zmienia się wraz z wiekiem i zależy od fazy cyklu miesięczkowego. Jego rolą jest m.in. zapewnienie przepływu krwi i składników odżywczych, co umożliwi prawidłowy rozwój płodu.

## Ćwiczenie

A teraz połóż dłoń **poniżej linii pępka** i wyobraź sobie, że to właśnie tu znajduje się macica z całym wewnętrznym układem rozrodczym.

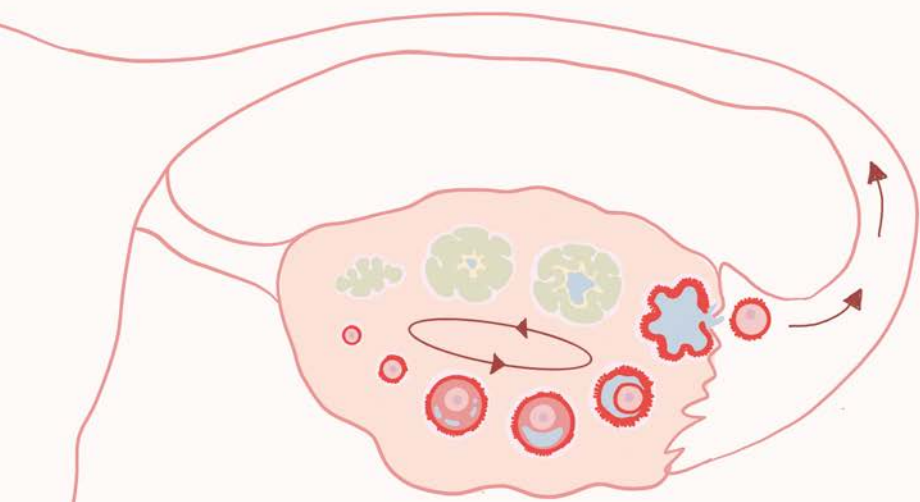


Po dwóch stronach macicy znajdują się **jajniki**.

Ułożone są przy bocznych ścianach miednicy wewnątrz jamy otrzewnej. Są to podstawowe gruczoły płciowe o kształcie migdałów, mające masę od 5 do 10 gramów.

Produkują **żeńskie hormony płciowe** (estrogeny i progestageny), które regulują cykl menstruacyjny i pracę macicy. Wpływają również na nasze samopoczucie przed miesiączką tzw. zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), w trakcie którego możesz czuć się bardziej zmęczona, rozdrażniona lub smutna bez większego powodu – i jest to zupełnie naturalne.

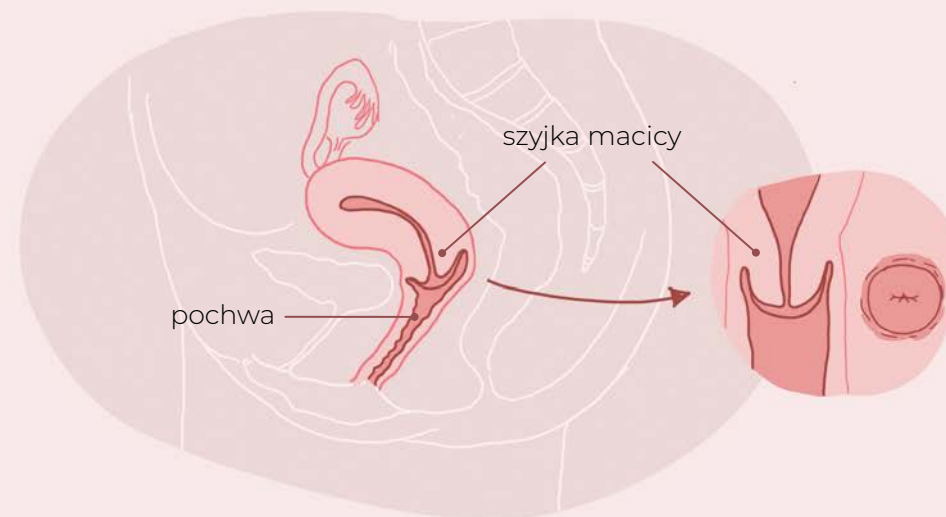
Jajniki są także odpowiedzialne za produkcję **komórek jajowych**. Co miesiąc uwalniana jest (przeważnie jedna) komórka jajowa, która następnie jajowodami - narządami w kształcie rurek łączącymi jajniki z macicą - trafia do macicy.



Komórka jajowa jest żeńską komórką rozrodczą. o połączeniu z plemnikiem (męską komórką rozrodczą) rozwijają się razem w płód.

Jeśli dojdzie do zapłodnienia, komórka jajowa zagnieźdża się w jamie macicy, gdzie dzięki endometrium, rozwinie się w płód. Jeśli jednak nie dojdzie do zapłodnienia – wtedy komórka jajowa obumiera i jest usuwana z organizmu podczas miesiączki razem ze zbędnym endometriem.

Dolną, wydłużoną część macicy stanowi **szyjka macicy**, która podczas zapłodnienia służy jako kanał dla plemników w ich drodze od pochwy do macicy. Podczas porodu, ułatwia wydostanie się dziecka na zewnątrz.



**Pochwa (wagina)** jest kanałem, którego ściany zbudowane są z elastycznych włókien mięśniowych i błony śluzowej. Zaczyna się przy szyjce macicy, a zakończona jest wejściem, które stanowi granicę pomiędzy narządami wewnętrznymi a zewnętrznymi. Podobnie jak macica, to bardzo rozciągliwy narząd, w którym podczas zbliżenia seksualnego dochodzi do wprowadzenia nasienia. Pochwa stanowi również drogę odpływu krwi menstruacyjnej podczas miesiączki, a w trakcie porodu drogę wyjścia dziecka na świat!

W żeńskim układzie rozrodczym obok wewnętrznych narządów płciowych, których nie widać gołym okiem, znajdują się również te, które jesteśmy w stanie zobaczyć.

Mowa tu o zewnętrznych narządach czyli: wżgórku łonowym, sromie, łechtaczce i tzw. błonie dziewiczej (hymenie).



### Ćwiczenie:

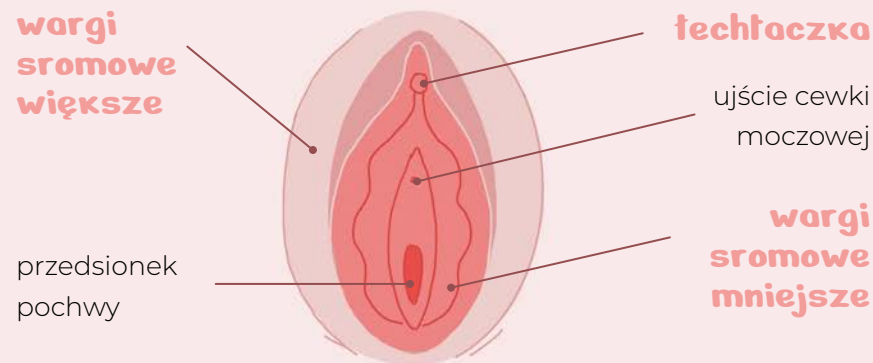
Jeśli masz ochotę - przyjrzyj się swoim zewnętrznym narządom płciowym. Przy pomocy mniejszego lusterka albo siadając na wprost większego lustra, zobacz jak wygląda Twoja wulwa i łechtaczka. Nie bój się ich dotknąć. Nie ma niczego złego w poznawaniu swojego ciała. Pamiętaj, tak samo, jak dokładnie znasz swój nos, ramiona czy piersi możesz poznać swoje zewnętrzne narządy płciowe.

## B. zewnętrzne narządy płciowe

Na samej górze najprawdopodobniej zauważysz **wżgórek łonowy**. Jest to wypukłe miejsce tuż poniżej podbrzusza. Wżgórek łonowy wypełniony jest warstwą tkanki tłuszczowej, przez co jest delikatnie wyniosły i miękki. W okresie dojrzewania pojawiają się na nim rzadkie, proste włoski, które z czasem stają się gęstsze i bardziej kręcone. Ich zadaniem jest ochrona sromu i pochwy przed zanieczyszczeniami.

Patrząc ku dołowi, wżgórek łonowy przechodzi w **srom (wulwę)**. Jest to zewnętrzna część układu płciowego, która stanowi wejście do pochwy i dalej do macicy. Jest swoistą tarczą chroniącą pochwę przed bakteriami i infekcjami.

Od zewnątrz pokryty jest fałdkami skóry zwanymi **wargami sromowymi większymi (zewnętrznymi)**, które z wierzchu pokryte są skórą i włosami, a od wewnątrz błoną śluzową. Ich zadaniem jest ochrona **warg sromowych mniejszych (wewnętrznych)**, które są dużo delikatniejsze, bo pokrywa je wyłącznie błona śluzowa. Wargi sromowe mniejsze otaczają przedsionek pochwy, dzięki czemu chronią go przed infekcjami i urazami. Zarówno wargi sromowe większe, jak i mniejsze są silnie unaczynione i unerwione.

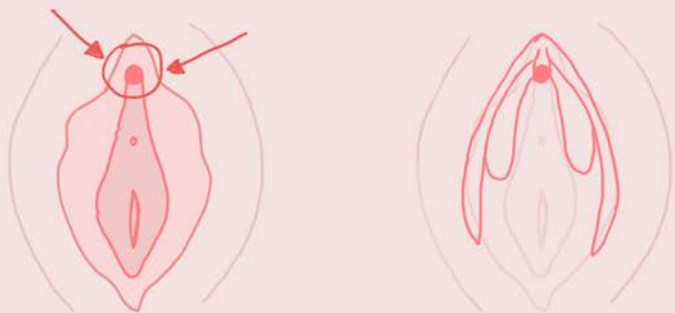




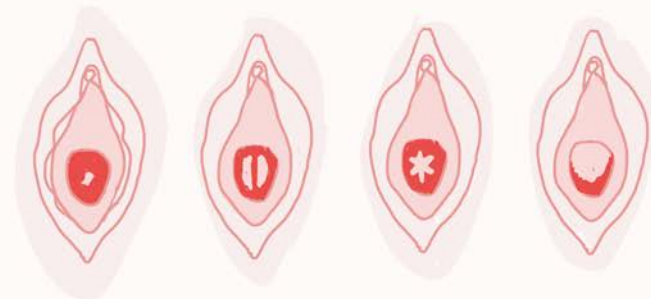


Podział warg sromowych na większe i mniejsze służy jedynie ich rozróżnieniu – są to tylko określenia. W praktyce wargi sromowe mniejsze mogą być fizycznie tymi większymi i wystawać spod tych zewnętrznych, a srom może przybierać **różny kształt, kolor i rozmiar.**

Kierując się nieco dalej, docieramy do **łechtaczki**, czyli niewielkiego narządu widocznego w górnym zbiegu warg sromowych wewnętrznych. Odpowiada ona za przyjemność, którą czerpiemy podczas seksu lub masturbacji. Zbudowana jest z dwóch ciał jamistych, które nabrzmiwiają w momencie podniecenia.

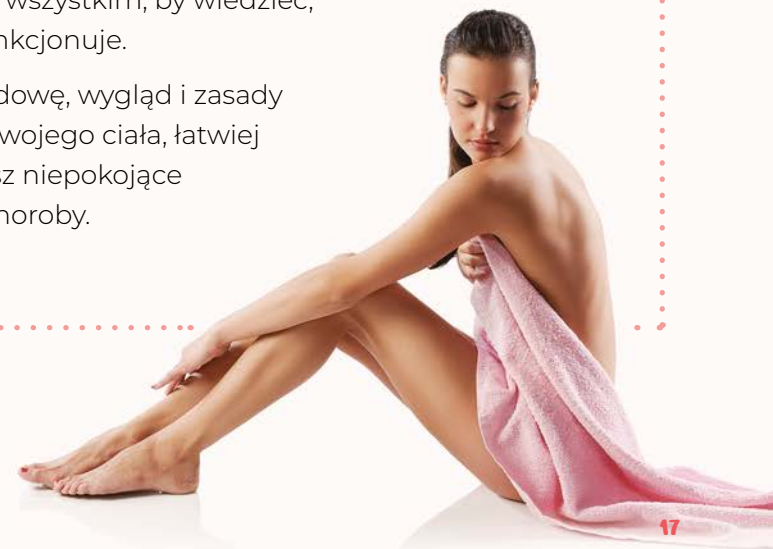


Jeśli rozchylisz nieco wargi sromowe, zobaczysz przedsionek i wejście do pochwy. U osób, które nie rozpoczęły współżycia, to miejsce jest otoczone przez **hymen** tzw. **błonę dziewiczą**, czyli elastyczną fałdkę śluzówki macicy, która może mieć różną budowę.



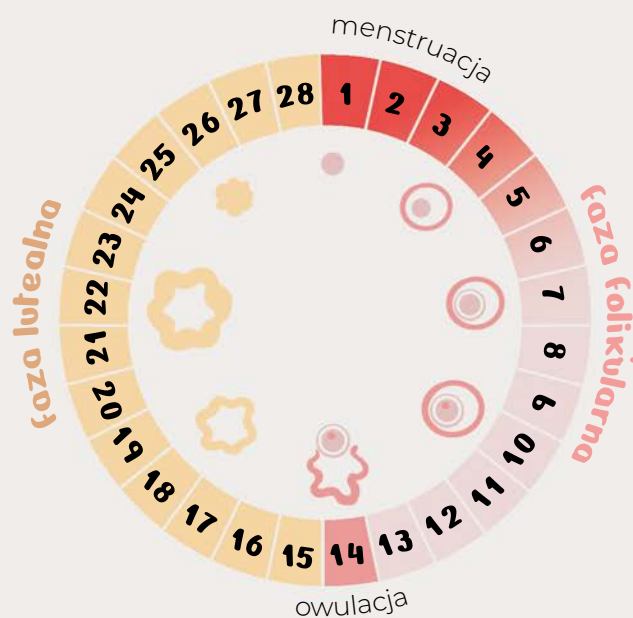
Dobrze jest poznać własne ciało nie tylko dla samej ciekawości, ale przede wszystkim, by wiedzieć, jak ono funkcjonuje.

Znając budowę, wygląd i zasady działania swojego ciała, łatwiej wychwycisz niepokojące zmiany i choroby.



## 4. Jak wygląda i działa prawidłowy cykl miesięczkowy?

Przyjmuje się, że prawidłowy cykl miesięczkowy (comiesięczny proces owulacyjny, przygotowujący kobietę do ewentualnego zajścia w ciążę) powinien trwać **średnio 28 dni**, licząc od 1. dnia krwawienia do ostatniego dnia przed następną miesiączką. W normie mieści się także cykl w przedziale **od 22 do 34 dni**. Ta różnica w długości trwania cyklu może wynikać z różnych czynników, tj. wieku, stanu zdrowia, stylu życia, poziomu stresu, przyjmowanych leków czy stosowania środków antykoncepcyjnych.



Cykl miesięczkowy składa się z dwóch faz:

**Fazy folikularnej** (1-13. dzień cyklu), w której skład wchodzi menstruacja (w 1-5. dniu cyklu); oraz z **fazy lutęalnej** (15-28. dzień cyklu), którą poprzedza owulacja (w 13-16. dniu cyklu).

Początkiem cyklu jest pierwszy dzień krwawienia miesięczkowego.

Wraz z miesiączką rozpoczyna się **faza folikularna**, kończąca się **owulacją** (uwolnieniem komórki jajowej). Po owulacji wchodzimy w **fazę lutęalną**, która kończy się krwawieniem i cykl rozpoczyna się od nowa.

**Menstruacja** - trwa zazwyczaj od 3-7 dni, w trakcie których dochodzi do złuszczenia się błony śluzowej macicy. W tym czasie kobieta traci mniej więcej od 30 do 80 ml krwi. Menstruacji mogą towarzyszyć skurcze w podbrzuszu i ból w okolicach pleców czy ud.

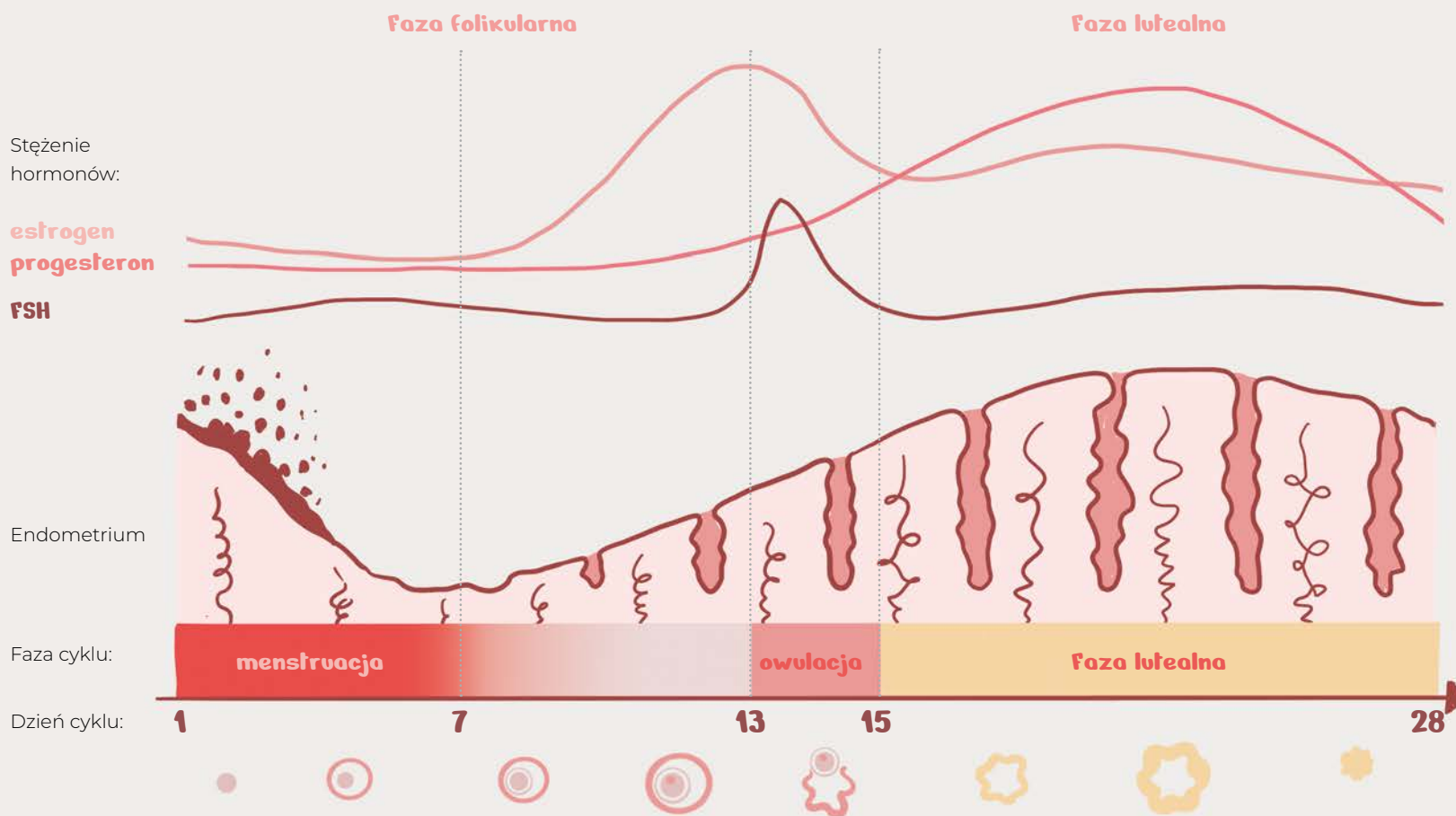
**Faza folikularna** – rozpoczyna ją krwawienie menstruacyjne. Trwa przez około 14 pierwszych dni cyklu i kończy się w momencie rozpoczęcia owulacji. Podczas fazy folikularnej produkowany jest **hormon folikulotropowy (FSH)**. Pod jego wpływem następuje wydzielanie **estrogenu** oraz wzrost pęcherzyków, z których jeden z nich staje się dominujący i dojrzewa (**pęcherzyk Graafa**). W trakcie trwania fazy folikularnej w szyjce macicy gromadzi się obfity, lepki, przejrzysty i rozciągliwy śluz.

**Owulacja** – to ten moment, w którym pod wpływem hormonów (FSH i estrogenów) pęka pęcherzyk Graafa i następuje **uwolnienie komórki jajowej**. Po uwolnieniu dociera ona do jajowodu, gdzie dojrzewa. Cały proces trwa około jednego dnia, podczas którego komórka jajowa gotowa jest do zapłodnienia. Jeśli w tym czasie do niego nie dojdzie, komórka jajowa obumiera.

Owulacja następuje około 14. dnia cyklu (licząc od pierwszego dnia miesiączki) i jest wydarzeniem rozpoczynającym drugą fazę cyklu menstruacyjnego – fazę lutealną.

**Faza lutealna** – rozpoczyna się w momencie zakończenia owulacji. Trwa od około 15. do 28. dnia cyklu. Na tym etapie, w zależności od tego, czy doszło do zapłodnienia komórki jajowej, czy nie, następują kolejne zmiany w organizmie.

W większości cykli menstruacyjnych nie dochodzi do zapłodnienia. Wówczas organizm dostaje hormonalny sygnał, że ciąży nie ma - **stężenie progesteronu zaczyna spadać**, co prowadzi do **złuszczenia się śluzówki macicy i menstruacji**. Wraz z rozpoczęciem miesiączki cykl zatoczył koło.



Estrogeny to grupa hormonów odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie narządów płciowych oraz rozwój cech płciowych u kobiet (sromu, łechtaczki, pochwy, macicy i jajowodów), a także rozmieszczenie tkanki tłuszczowej i owłosienia).

Hormon folikulotropowy (FSH) wytwarzany jest przez przysadkę mózgową. Wpływa na przebieg cyklu miesiączkowego i pobudza owulację).

O ile w pierwszej fazie cyklu (fazie folikularnej) najczęściej czujemy się bardzo dobrze, o tyle w drugiej (fazie lutealnej) możemy czuć się lekko przygaszone – stajemy się bardziej humorzaste, mamy bóle głowy lub pleców, a kondycja naszej cery może pozostawiać wiele do życzenia.

## Metody łagodzenia dolegliwości – kiedy leki, a kiedy termofor?

Jeśli miesiączka zatrzymuje Cię w łóżku i wiąże się z ciągłym braniem leków przeciwbólowych, należy zgłosić się do lekarza. Przyczyną nadmiernego bólu mogą być np. **torbiele jajników, guzy, infekcja, zaburzenia krzepnięcia krwi czy endometrioza.**

Jeśli jednak ginekolog nie stwierdził niczego niepokojącego, na ratunek przychodzą bardziej **naturalne metody** łagodzenia dolegliwości miesiączkowych, na przykład:

- ciepły termofor;
- suplement diety w postaci oleju z wiesiołka lub napar z wiesiołka;
- akupresura, akupunktura;
- ćwiczenia rozluźniające, np. joga czy pilates.



## 5. Pierwsza wizyta u ginekologa

Pierwsza wizyta u ginekologa może wiązać się **ze stresem i szeregiem różnych obaw.** Rozmowa o intymnej sferze naszego życia z kimś obcym jest zawsze niekomfortowa. Pamiętaj jednak, że ginekolog to specjalista i to, co sprawia nam dyskomfort, dla niego jest codziennością.

Co możemy zrobić, aby wizyta przebiegła z jak najmniejszym poziomem stresu? Przede wszystkim porozmawiaj z kimś bliskim jak wygląda wizyta u ginekologa. Jeśli masz możliwość, zapytaj mamę lub babcię, jak przebiegają ich miesiączki i czy ktoś w rodzinie miał problemy ginekologiczne.



### Przygotuj sobie odpowiedzi na podstawowe pytania do wywiadu lekarskiego:

- od kiedy miesiączkujesz?
- jak wyglądają Twoje miesiączki – czy są regularne, intensywne, jakie dolegliwości im towarzyszą?
- kiedy miałaś ostatnią miesiączkę?
- czy kiedykolwiek współżyłaś płciowo?
- czy masz jakieś choroby przewlekłe?
- czy przyjmujesz stale jakieś leki?
- czy kiedykolwiek miałaś przeprowadzoną operację?
- czy masz jakieś uczulenia – na leki, pokarmy etc.?



**Dodatkowo zapisz sobie wszystkie pytania, które chciałabyś zadać lekarzowi.** Pod wpływem stresu można zapomnieć po co w ogóle się do niego przyszło.

- Czy Twoja miesiączka nie jest zbyt obfita, tzn. czy nie zużywasz zbyt dużo (więcej niż 5) podpasek lub tamponów dziennie?
- Czy w ciągu nocy Twoja podpaska / tampon przecieka?
- Czy krwawisz ze skrzepami?
- Czy jesteś w stanie normalnie funkcjonować w trakcie krwawienia miesięczkowego i bezpośrednio przed nim?
- Czy nie przeszkadzają Ci zbyt duże dolegliwości bólowe podbrzusza, które uniemożliwiają Ci np. branie udziału w zajęciach szkolnych?
- A może Twoim miesiączkom towarzyszą inne objawy, takie jak bóle głowy, wymioty, biegunka?



Kolejnym punktem w ramach przygotowań do wizyty będzie **odpowiedni ubiór**. Jeśli tylko masz możliwość, **włóż spódnicę lub sukienkę**. Dzięki temu nawet podczas badania możesz pozostać w nią ubrana, co wpłynie pozytywnie na Twoje poczucie komfortu. Jeśli preferujesz spodnie – nie ma z tym żadnego problemu. W większości gabinetów dostępne są tiulowe spódniczki, które okryją Cię podczas badania.



## Jak przebiega wizyta ginekologiczna?

Konsultacja rozpoczyna się zawsze **od rozmowy** związanej z powodem wizyty. Lekarz zada Ci serię pytań podobnych do tych, które już poznałaś. Jest to także moment, w którym możesz zadawać **własne pytania**. Na podstawie rozmowy z Tobą ginekolog ustali, czy badanie na fotelu jest konieczne.

Jeśli lekarz będzie chciał Cię zbadać, a Ty wyrazisz na to zgodę, będziesz miała chwilę, aby się przygotować. W każdym gabinecie powinnaś mieć dostęp do łazienki, gdzie będziesz mogła się spokojnie przebrać. Możesz tam skorzystać z toalety, bidetu i ewentualnie założyć tiulową spódniczkę. Pamiętaj, że **badanie na fotelu ginekologicznym można przeprowadzić wyłącznie wtedy, jeśli już współżyłaś**.

Przy istnieniu wskazań kolejnym krokiem może być wykonanie **USG**. Badanie to ma na celu dokładne obejrzenie Twoich narządów wewnętrznych. Po zakończeniu badania lekarz omówi z Tobą wyniki i Twój stan zdrowia oraz powie o wszystkich zaleceniach dotyczących dalszego postępowania. Wspólnie ustalicie, czy i kiedy odbędzie się kolejna wizyta.

## 6. Jak dbać o higienę w trakcie miesiączki?

Utrzymywanie odpowiedniej higieny w trakcie trwania miesiączki jest niezwykle istotne. Pomaga zapobiec infekcjom grzybiczym i bakteryjnym pochwy, ale także pozwala czuć się świeżo i komfortowo.

Oprócz stosowania produktów menstruacyjnych, których listę z krótkim opisem znajdziesz w dalszej części rozdziału, ważne jest także regularne podmywanie miejsc intymnych.

Jeśli chodzi o dobranie odpowiedniego produktu menstruacyjnego, to warto przetestować kilka z nich, by wybrać produkt „idealny” dla siebie, który znacząco wpłynie na komfort podczas okresu.



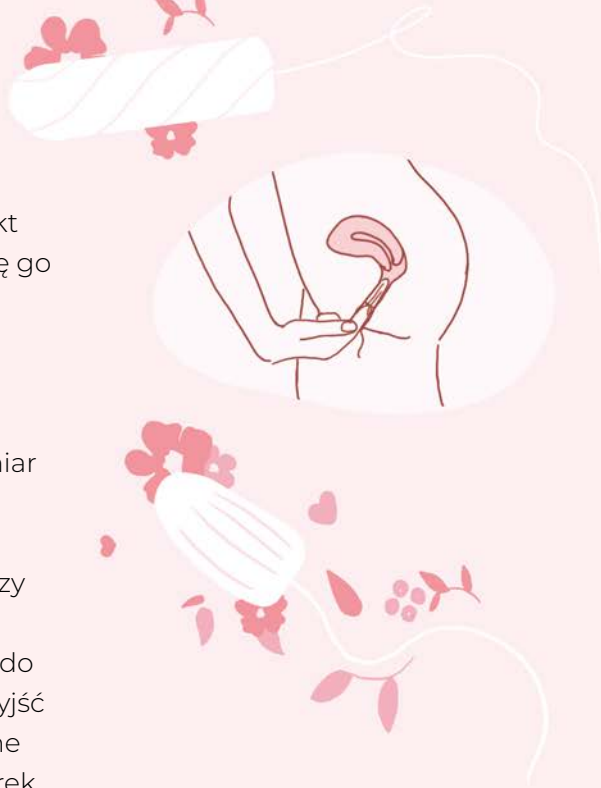
Oto kilka propozycji środków higienicznych stosowanych podczas menstruacji:

**Podpaska** – to najczęściej wybierany i najbardziej dostępny produkt menstruacyjny. Na ogół wykonana jest ze sprasowanej waty pokrytej folią lub innym tworzywem. Jednak coraz częściej pojawiają się na rynku podpaski wyprodukowane z naturalnych, ekologicznych materiałów. Podpaskę przykleja się do bielizny tak, aby wydzielina menstruacyjna wypływała na chłonną powierzchnię podpaski.

**Wkładka** - działa podobnie jak podpaska, jest jednak znacznie cieńsza i przeznaczona raczej na ostatnie dni miesiączki, kiedy krwawienie przybiera delikatniejszą formę plamienia.

## Tampon

– zaraz obok podpaski jest to najbardziej popularny produkt menstruacyjny. Umieszcza się go bezpośrednio w pochwie. Ma cylindryczny kształt i sznureczek, dzięki któremu możliwe jest jego usunięcie. Wybierając odpowiedni rozmiar dla siebie, weź pod uwagę czy współżyjesz. Jeśli nie – zdecyduj się raczej na mniejszy rozmiar. Jeśli czujesz opór przed wsuwaniem tamponu do pochwy, z pomocą mogą przyjść specjalne aplikatory dołączane do opakowań niektórych marek.



## Kubeczek menstruacyjny

– to produkt, który z roku na rok cieszy się coraz większym powodzeniem. Nic dziwnego, jest ekologiczny (wielokrotnego użytku), przyjazny błonie śluzowej, wykonany z miękkiego silikonu medycznego i prosty w obsłudze. Podobnie jak tampon, umieszcza się go bezpośrednio w pochwie. Kubeczek należy zwinąć na pół, a następnie wprowadzić go do wnętrza.



## Bielizna menstruacyjna

jest świetną alternatywą, jeśli nie jesteś przekonana do tamponów czy kubeczków menstruacyjnych. Wygląda jak zwykła bawełniana bielizna, ale dzięki bardzo chłonnemu materiałowi, z którego jest wykonana, stanowi środek menstruacyjny wielokrotnego użytku. Można ją zmieniać parę razy w ciągu dnia, zestaw kilku par wystarczy nam na całą miesiączkę. Po zabrudzeniu nie musisz ich wyrzucać, wystarczy, że wypierzesz je w pralce.



## Gąbka menstruacyjna

– to produkt, który stopniowo zyskuje popularność na naszym rynku. Sprawdza się idealnie dla dziewczyn, które cenią sobie komfort podczas okresu. Gąbka jest bardzo chłonna i można ją nosić nawet przez 8 godzin. Ze względu na to, że jest miękka, nie uwiera podczas aktywności, świetnie sprawdzi się podczas uprawiania sportów oraz podczas współżycia w trakcie trwania okresu.



Pamiętaj, że środki higieniczne muszą być **regularnie wymieniane**, a ich zakładanie rozpoczynaj zawsze po dokładnym umyciu rąk. Jeśli zdecydujesz się na tampony, staraj się wymieniać je co 2-3 godziny (w przypadku obfitego krwawienia) i nie rzadziej niż 8 godzin (w przypadku mniejszego krwawienia).

Kubeczka menstruacyjnego możesz używać maksymalnie do 12 godzin, a podpaski powinnyś wymieniać co około 2-4 godziny. Jeśli zauważysz, że produkty menstruacyjne zaczynają się zużywać szybciej - np. w przypadku podpasek i tamponów potrzebujesz wymieniać je co 1-2 godziny - zdecydowanie powinnaś zwrócić na to uwagę swojemu ginekologowi.



## 7. Kiedy miesiączka przestaje być prawidłowa?

Menstruacja powinna pojawiać się raz w miesiącu i trwać od 3 do 7 dni. Prawidłowy cykl miesięczkowy trwa zazwyczaj około 28 dni, ale różnice między poszczególnymi kobietami mogą wynosić nawet +/- 6 dni. Prawidłowy cykl powinien być także **regularny**, czyli zamykać się zawsze mniej więcej w takiej samej liczbie dni.

### Czy zawsze musi tak boleć?

Już wiesz, że comiesięczne „oczyszczanie” się macicy wymaga skurczów jej włókien mięśniowych i to od nich może pochodzić dyskomfort w podbrzuszu w trakcie miesiączki.

Jednak prawidłowa miesiączka nie powinna powodować bólu, który wpływa na Twoje życie codzienne. Jeśli tak jest, powinnaś niezwłocznie udać się do lekarza, który zbada, co jest przyczyną takich dolegliwości.





## Ile krwi to za dużo, a ile za mało?

Kolejną cechą, na którą powinniśmy zwrócić uwagę, obserwując swój okres, jest ilość utraconej krwi.

Przyjmuje się, że powinno to być od około **30 do 80 mililitrów**.

Może trudno w to uwierzyć, ale to mniej więcej tyle, co 2–4 łyżki stołowe! Jak zatem ocenić, ile krwi to za dużo? Najłatwiej **policzyć, ile podasek lub tamponów zużywasz podczas miesiączki**.

Możesz łatwo sprawdzić intensywność swoich miesiączek dzięki aplikacji mobilnej MyFlow Score, która jest dostępna bezpłatnie na Android i iOS.



Zacznijmy od nocy. Utrata krwi powinna być wtedy znacznie mniejsza niż w dzień. **Jeśli w ciągu nocy musisz wstawać, aby zmienić podpaszkę lub tampon, może być to powód do niepokoju.**

Oczywiście każdej kobiecie (zwłaszcza na początku miesiączkowania!) zdarzają się „awaryjne przecieki”. Jednak jeśli w ciągu każdego cyklu Twoja piżama i prześcieradło są przesiąknięte krwią, powinnaś porozmawiać o tym z lekarzem.

Zwróć również uwagę, jak często musisz wymieniać podpaski w ciągu dnia. Twoją czujność powinna wzbudzić potrzeba **wymiany podasek co 1–2 godziny**. Może to być sygnał, że Twoja miesiączka nie przebiega właściwie.

### Jeśli zauważyłaś u siebie:

- krwawienie trwające dłużej niż 7 dni,
- nieregularne krwawienia w trakcie cyklu,
- wymianę tamponu lub podpaski co 2 godziny (i częściej),
- bardzo obfite krwawienia ograniczające codzienne czynności,
- dużą liczbę skrzepów podczas okresu,

**Nie wstydź się powiedzieć o tym opiekunom i lekarzowi!**



Skoro miesiączka może być zbyt obfita, to czy może być też **zbyt skąpa?** Pewnie, że tak!

Przyjmuje się, że macica powinna wydalić minimum 30 ml wydzieliny miesięczkowej, aby się w pełni oczyścić. Zwłaszcza na początku dojrzewania miesiączka może przybierać formę skąpych, trzydniowych plamień. Miesiączki są również znacznie mniej obfite i krótsze podczas przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych.

Jeśli jednak Twój okres trwa tylko 1 – 2 dni, wydzielina ma jasnoróżowy kolor i wszystko to bardziej przypomina plamienie niż krwawienie, może to świadczyć np. o zaburzeniach hormonalnych.

### Obfita miesiączka

Gdy zauważasz na podpasce **duże skrzepy** (gęste i gładkie fragmenty wydzieliny) o ciemnoczerwonym, prawie czarnym kolorze – to także sygnał, aby zgłosić się do lekarza. Najczęściej znacznych rozmiarów skrzepy towarzyszą obfitym miesiączkom, a te mogą być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Obfity okres to wbrew powszechnym stereotypom nie tylko „taka uroda” czy „natura”.

Nadmiernie krwawienie może być spowodowane różnymi nieprawidłowościami, np. zmianami hormonalnymi czy zaburzeniami krzepnięcia krwi. Ponadto **obfity okres ze skrzepami może być przyczyną niedoboru żelaza w organizmie i anemii.**



### Jak wygląda wydzielina menstruacyjna?

Wydzielina menstruacyjna to nie tylko krew – zawiera również śluz i komórki błony śluzowej macicy oraz nabłonka pochwy. Dlatego jest **bardziej gęsta i lepka** niż krew sącząca się np. ze skaleczenia.

U większości zdrowych kobiet wydzielina ma czerwony kolor, zwłaszcza na początku miesiączki. Krew może być też ciemnoczerwona lub brązowa, zwłaszcza na końcu okresu, kiedy krew płynie wolniej i zalega w drogach rodnych. Czasami krew może przybierać różowy odcień, co również nie jest powodem do obaw.

**Kolor wydzieliny menstruacyjnej jest różny i może się zmieniać**, bo zależy od poziomu hormonów, trybu życia i etapu miesiączki.



Niepokój powinien wzbudzić jedynie szary i czarny kolor krwi oraz duże, ciemnoczerwone (prawie czarne) skrzepy, które mogą świadczyć o problemach ze zdrowiem.

## Czym są zaburzenia krzepnięcia krwi?

O ile łatwiej jest rozpoznać ginekologiczne czy hormonalne przyczyny obfitych miesiączek, o tyle zaburzenia krzepnięcia krwi mogą budzić większe wątpliwości.

Zaburzenia krzepnięcia nie mają jednoznacznych objawów, a ich zdiagnozowanie wymaga specjalistycznych badań. Do tego świadomość ich występowania jest nadal bardzo niska, więc rzadko są brane pod uwagę nawet przez lekarzy ginekologów.

Krzepnięcie krwi jest procesem, w którym dochodzi do wytworzenia skrzepu w miejscu uszkodzonego naczynia, co ma zahamować krwawienie. W tym procesie oprócz płytek krwi biorą udział różne białka, zwane czynnikami krzepnięcia.

**Tymczasem proces krzepnięcia krwi odgrywa kluczową rolę w cyklu menstruacyjnym.** Dlaczego? Bez specjalnych substancji zawartych w naszej krwi, tzw. czynników krzepnięcia, nic nie zabezpieczałoby Cię przed nadmiernym krwawieniem (nie tylko podczas okresu, ale również przy każdym skaleczeniu czy obtarciu). Dlatego to od ilości i prawidłowego funkcjonowania czynników krzepnięcia zależą m.in. szybkość gojenia się ran oraz obfitość miesiączki.

Niestety niektóre osoby mają tych czynników krzepnięcia za mało albo nie mają ich w ogóle – mamy wtedy do czynienia z zaburzeniem krzepnięcia krwi, czyli skazami krwotocznymi.

## 5 objawów zaburzeń krzepnięcia krwi:

częste lub przedłużające się krwawienia z nosa

przedłużone i nasilone krwawienia z dziąseł po zabiegach stomatologicznych

łatwe powstawanie siniaków

przedłużające się krwawienia w wyniku urazu lub po zabiegu operacyjnym

obfite i przedłużone krwawienia miesiączkowe

Większość zaburzeń krzepnięcia ma łagodny przebieg, jednak nie powinno się lekceważyć ich objawów.

Nierozpoznana choroba może nie tylko obniżać jakość życia, ale również grozić powikłaniami w przypadku zabiegów operacyjnych czy porodu. **Mając zaburzenia krzepnięcia, nie powinno się też przyjmować niektórych popularnych leków przeciwbólowych, np. ibuprofenu.**

Z zaburzeniami krzepnięcia (skazami krwotocznymi) mamy do czynienia wtedy, gdy organizm nie jest w stanie zatamować krwawienia tak szybko, jak powinien.

## Co ma wspólnego miesiączka z chorobą von Willebranda?

Jednym z zaburzeń krzepnięcia krwi jest choroba von Willebranda. Jest to uwarunkowana genetycznie skaza krwotoczna. Oznacza to, że może zostać **odziedziczona** po rodzicach lub dalszych przodkach.

Choroba von Willebranda występuje dość często. Według niektórych źródeł może na nią chorować nawet 1 osoba na 100! Ponieważ choroba jest dziedziczna, warto porozmawiać z mamą i babcią o ich miesiączce – czy jest/była obfita, bolesna i jak przebiega/przebiegała?

**Skłonność do nadmiernych krwawień** u kobiet w rodzinie powinna wzbudzić czujność i być wskazaniem do dalszych badań.

## Kiedy udać się do hematologa?

Pierwszym lekarzem, do którego zgłaszamy się z problemami związanymi z miesiączką, jest ginekolog.

Jeśli ginekolog potwierdzi, że z układem rozrodczym jest wszystko w porządku, a mimo to nadal trapią Cię obfite miesiączki – należy udać się do kolejnego specjalisty.

Nadmierne, przedłużające się krwawienia należy omówić wtedy z hematologiem – lekarzem specjalizującym się w układzie krwiotwórczym i chorobach krwi.

Aby umówić się do hematologa, potrzebne będzie **skierowanie od lekarza rodzinnego**. Razem z opiekunem opowiedzcie mu o obfitym krwawieniu miesiączkowym i poproście o zlecenie podstawowych badań układu krzepnięcia krwi. Dzięki temu na wizytę do hematologa pójdziesz już z wynikami, które pomogą wstępnie ustalić Twój stan zdrowia, a po kolejnych badaniach potwierdzić lub wykluczyć np. chorobę von Willebranda.



Jeśli lekarz rozpozna u Ciebie zaburzenia krzepnięcia krwi (skazę krwotoczną) – nie załamuj się! **Twoje życie codzienne nadal może być normalne i szczęśliwe.** Mając skazę krwotoczną, nie musisz rezygnować z ulubionych aktywności.

Zaburzenia krzepnięcia krwi, w tym choroba von Willebranda, mają **zazwyczaj łagodne objawy** i wymagają jedynie doraźnego leczenia. Odpowiednio wczesna diagnoza pozwoli Ci przygotowywać się do szczególnych sytuacji w Twoim życiu, takich jak poród czy zabieg operacyjny.

Zachęcamy Cię do poszerzania wiedzy o zaburzeniach krzepnięcia krwi i chorobie von Willebranda. Pamiętaj, że **obfita miesiączka jest najczęstszym ich objawem!**



Polecamy rzetelnie prowadzone strony internetowe specjalistów zajmujących się tą tematyką,

np. [www.choroba-von-willebranda.pl](http://www.choroba-von-willebranda.pl)

**Dbaj o swoje zdrowie i dobre samopoczucie, uważnie przyglądając się swojemu ciału i jego działaniu.**



**Życzymy Ci powodzenia w odkrywaniu i celebrowaniu Twojej kobiecości!**

## Ministowniczek

**Choroba von Willebranda** – najczęstsza wrodzona skaza krwotoczna, objawiająca się skłonnością do obfitych lub wydłużonych krwawień miesięczkowych.

**Cykl menstruacyjny/cykl miesięczkowy** – regularnie powtarzające się zmiany, zachodzące w organizmie kobiety, wywołane działaniem hormonów płciowych. Cykl menstruacyjny trwa zazwyczaj 28 dni i dzieli się na dwie fazy: folikularną i lutealną, którym towarzyszą dwa wydarzenia – miesiączka i owulacja.

**Drogi rodne** – inna nazwa narządów uczestniczących w menstruacji i porodzie, tj. macica i pochwa.

**Faza folikularna** – pierwsza faza cyklu miesięczkowego. Hormonami dominującymi w tej fazie są estrogeny i folikulotropiny (FSH). Faza folikularna trwa od pierwszego dnia miesiączki do owulacji.

**Faza lutealna** – druga faza cyklu miesięczkowego, w której hormonami dominującymi są progestageny i lutropina, powodujące m.in. złuszczenie się i wydalenie endometrium na zewnątrz ciała.

**Ginekolog** – lekarz specjalista, który zajmuje się leczeniem kobiecego układu rozrodczego.

**Hematolog** – lekarz specjalista, który zajmuje się chorobami krwi i układu krwiotwórczego człowieka.

**Menarche** – określenie oznaczające wystąpienie pierwszej miesiączki (pierwszego cyklu menstruacyjnego).

**Menstruacja/miesiączka/okres** – comiesięczne krwawienie z pochwy polegające na cyklicznym złuszczeniu się nabłonka macicy (endometrium) pod wpływem działania hormonów płciowych (estrogenu i progesteronu).

**Owulacja/jajeczkowanie** – następuje około 14. dnia cyklu miesięczkowego i jest momentem największej płodności. Pod wpływem szczytu hormonalnego następuje uwolnienie komórki jajowej z jajnika.

**Pęcherzyk Graafa** – inaczej pęcherzyk jajnikowy lub przedowulacyjny. Odpowiada za uwolnienie komórki jajowej, która przez 12 godzin jest gotowa do zapłodnienia.

**PMS** (zespół napięcia przedmiesiączkowego) – stan charakterystyczny dla drugiej fazy cyklu menstruacyjnego. Trwa około tygodnia przed wystąpieniem krwawienia miesięczkowego. Jego objawy są zarówno fizyczne (np. bóle głowy i podbrzusza, zmiany apetytu), jak i psychiczne (np. rozdrażnienie, płaczliwość, zmiany nastrojów, ogólne złe samopoczucie).

**Układ rozrodczy/płciowy** – służy do wytwarzania komórek płciowych żeńskich, a w przypadku zapłodnienia stwarza odpowiednie warunki do rozwoju płodu. Składa się z zewnętrznych i wewnętrznych narządów płciowych.

**Wagina** – zamienna nazwa dla pochwy.

**Wewnętrzne narządy płciowe** – macica, jajowody, jajniki i pochwa.

**Wulwa/srom** – ogólne określenie zewnętrznej części żeńskiego układu płciowego.

**Wydzielina miesięczkowa** – płyn menstruacyjny składający się z krwi, śluzu, złuszczonego nabłonka pochwy i endometrium.

**Zewnętrzne narządy płciowe** – wargi łonowe, wargi sromowe, przedsionek pochwy, łechtaczka, hymen (błona dziewicza).



Konsultacja medyczna: lek. Agnieszka Kurczuk-Powolny, ginekolog-położnik

---

CSL Behring sp. z o.o.,  
ul. A. Branickiego 17,  
02-972 Warszawa,  
tel. +48 22 213 22 65,  
fax +48 22 213 22 69  
CSLbehring.pl

**CSL Behring**