



CZEŚĆ, TU RÓŻOWA SKRZYNECZKA! MASZ W RĘKACH BROSZURĘ O MIESIĄCZCE

MIESIĄCZKA to objaw fizjologiczny, który dotyczy ponad 50% naszej populacji, a nadal mówimy o nim niewiele. Nie zawsze też rozumiemy, czym tak naprawdę jest. Dlaczego? Mimo że miesiączkuje tak wiele z nas, temat okresu traktowany jest w naszym społeczeństwie niestarannie: najpierw wstydzimy się rozmawiać o nim swobodnie w domu, później zbyt mało o miesiączkowaniu mówi się nam w szkole albo, co gorsza, uczy się nas, by fakt, że krwawimy trzymać w sekrecie.

Ostatecznie, okazuje się często, że o menstruacji wiemy zbyt mało, a dyskomfortem związanym z miesięcznym krwawieniem nie mamy się z kim podzielić. Część z nas każdego miesiąca doświadcza bólu i innych dolegliwości (np. omdlenia, wymioty, silny ból miednicy), które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie. Bolesne miesiączki są lekceważone lub zamiatane pod dywan hasłem „taka twoja uroda” oraz „ja też tak miałam”. Bezpiecznie nie czujemy się też w toaletach, w których zamiast podpaski, kiedy okres nas zaskoczy, musimy ratować się papierem toaletowym.

Wiele z nas doświadcza **wykluczenia/ubóstwa menstruacyjnego**. Czy wiesz, że co piąta uczennica w Polsce opuszcza zajęcia lekcyjne z powodu braku podpaski, a co dziesiąta z w ogóle nie wychodzi podczas miesiączki z domu? Pół miliona osób w naszym kraju nie stać na podpaski lub tampony.

Wykluczenie menstruacyjne to trudna sytuacja, w której nie stać nas trwale lub czasowo na zakup podpasek lub też z różnych powodów nie jesteśmy w stanie ich kupić (niepełnosprawność, wykluczenie komunikacyjne, przebywanie w miejscu, jak pociąg, gdzie podpasek po prostu nie ma), nie możemy zadbać o higienę w czasie miesiączki (brak publicznych toalet lub dostępu do bieżącej wody). Na ten problem społeczny składają się też: brak dostępu do rzetelnej wiedzy na temat miesiączki, tabu, zawstydzanie i stygmatyzacja.

Jako Różowa Skrzyneczka nie mamy na to zgody. Dlatego z naszym wsparciem staramy się docierać jak najszerszej do wszystkich osób miesiączkujących. Jeśli wiesz, że w bliskim ci miejscu potrzeba podpasek czy tamponów, miesiączkowych warsztatów lub innej pomocy w zakresie miesiączkowania daj nam koniecznie znać. Razem możemy zrobić dużo więcej.

Napisz: fundacja@rozowaskrzyneczka.pl

MIESIĄCZKOWA WIEDZA

Co dobrze wiedzieć? Najlepiej jak najwięcej! **Menstruacja** (okres, miesiączka) to comiesięczne złuszczenie się warstwy błony śluzowej macicy (endometrium), którego doświadczają niemal wszystkie osoby z macicą od czasu dojrzewania aż do menopauzy.

Do miesiączki dochodzi pod wpływem zmian hormonalnych, głównie w wyniku oddziaływania estrogenów i progesteronu. Aby doszło do wydalenia błony śluzowej z macicy, czyli miesiączki, niezbędne są prostaglandyny. Pod ich wpływem dochodzi do obkurczenia tętniczek. Pojawiają się skurcze macicy, którym może towarzyszyć ból. Menstruacja trwa zazwyczaj od 3 do 5 dni, choć może być krótsza lub dłuższa i trwać maksymalnie 7 dni. Nie powinna być bolesna. Jeżeli boli szczególnie mocno, wymaga wizyty u ginekolożki/ginekologa.

Nie wszystkie kobiety miesiączkują – menstruacja nie występuje u kobiet z zespołem MRKH (Zespół Mayera-Rokitansky'ego-Küstera-Hausera), które rodzą się z bez macicy, kobiet z macicami, które doświadczają zaburzeń hormonalnych, zaburzeń odżywiania lub zaszyły w ciążę. Fizjologiczna miesiączka nie występuje także u kobiet, które zażywają tabletki antykoncepcyjne – doświadczają krwawienia z odstawienia tabletek.

CYKL MIESIĄCZKOWY

Menstruacja jest częścią **cyklu miesięczkowego**, czyli procesu, któremu podlega większość osób posiadających macice. W tym czasie ciało przechodzi przez różne fazy. To dzięki cyklowi miesięcznemu może dojść do zapłodnienia. Cykl miesięczkowy najłatwiej porównać do pór roku. Do wiosny – fazę wzrostową, w której błona śluzowa macicy (endometrium) staje się grubsza, a pęcherzyk z komórką jajową rośnie. Do lata – fazę owulacyjną, w której komórka jajowa dojrzewa i dochodzi do owulacji, czyli do jej uwolnienia z pęcherzyka (na około 14 dni przed miesiączką). Uwolniona z jajnika komórka jajowa żyje 24 godziny – w tym czasie, w jajowodzie, może dojść do zapłodnienia. Po owulacji jesteśmy w fazie lutealnej, którą można przyrównać do jesieni. Z pęcherzyka, który uwolnił komórkę jajową, powstaje tzw. ciało żółte. Wtedy też, jeśli nie dochodzi do zapłodnienia, błona śluzowa razem z naczyniami krwionośnymi i gruczołami zacznie się złuszczać, co oznacza

rozpoczęcie następnego cyklu miesięczkowego. To złuszczenie, proces wydzielniczy, to krwawienia menstruacyjne – faza menstruacyjna, a więc zima. Przyjęło się, że cykl miesięczkowy liczy się właśnie od tego momentu, więc od początku krwawienia. **Pierwszy dzień miesiączki jest pierwszym dniem cyklu miesięczkowego.** Jest to również początek fazy folikularnej, w skład której wchodzi faza miesięczkowa i faza wzrostowa (proliferacyjna).

Skąd porównanie do pór roku? W różnych momentach cyklu menstruacyjnego mamy inne samopoczucie, wrażliwość, reakcję na bodźce z zewnątrz. Łatwo porównać zmienność faz, których doświadczamy w cyklu, do pór roku. Wiosną, czyli w fazie wzrostowej zwykle czujemy przypływ energii, entuzjazm, sprawczość. Czas ten osiąga szczyt podczas owulacji. Po niej jesteśmy coraz bardziej refleksyjni, a wraz ze spadkiem nastroju, często także obniżoną samooceną, z fazą lutealną przychodzą zmiany w ciele: powiększenie, tklliwość i bolesność piersi, gromadzenie wody w organizmie, ból brzucha, wypryski na twarzy i ciele. Dokuczliwe objawy (fizyczne i psychiczne) przed menstruacją nazywamy **Zespołem Napięcia Przedmiesiączkowego**.

PIERWSZA MIESIĄCZKA

'Menarche', czyli inaczej pierwsza miesiączka pojawia się u dziewczynek (i innych osób z macicami) pomiędzy 9 a 16 rokiem życia. Jeśli w tym okresie krwawienie miesięczne się nie pojawi, skonsultuj się z ginekologką lub ginekologiem. Każda z nas dojrzewa inaczej, a zmiany w ciele pojawiają się w unikalnym dla każdej osoby schemacie, dlatego warto pamiętać, że pierwszej miesiączki także nie wpisujemy w grafik.

Pierwsze miesiączki zwykle są skąpe, mogą też pojawiać się w dużej nieregularności (np. raz na kilka miesięcy). Taki stan może potrwać nawet 3 lata. Jeśli jednak miesiączkujesz w jednym miesiącu dłużej niż 8 dni, skonsultuj się z ginekologką/ginekologiem.

JAK WYGLĄDA MIESIĄCZKA?

Miesiączka jest różna – jej gęstość, skład, kolor i objętość zmieniają się w czasie okresu. Zwykle zaczyna się od plamienia, które po kilku godzinach zamienia się w krwawienie, by ponownie skończyć się plamieniem. Jej kolor także się zmienia – od czerwonego, po bordowy, brązowy, a nawet czarny. Do tego może zawierać liczne skrzepy, czyli fragmenty złuszczonego nabłonka macicy. Jeśli nasza menstruacja jest szara lub jej nieoczywisty kolor utrzymuje się naszym zdaniem zbyt długo albo zwyczajnie nas martwi, warto udać się do specjalistki/y. Zbyt duża obfitość krwawienia to również powód do wizyty u lekarza. Jeśli musisz zmieniać podpaskę częściej niż co dwie godziny, warto zapisać się na wizytę ginekologiczną.

Miesiączkowy ból

Menstruację często utożsamiamy z bólem. Rzeczywiście towarzyszą jej często skurcze podbrzusza, który powodują ból w dolnej części ciała. Jeśli chcemy poczuć się lepiej i złagodzić dyskomfort, możemy spróbować ciepłej kąpieli lub ciepłych okładów (np. termofor) albo też łagodnej aktywności fizycznej. Z bólem, którego doświadczamy podczas miesiączki powinna też uporać się tabletką przeciwbólowa (zażywana w konsultacji z osobą dorosłą, jeśli jesteś osobą nieletnią). Jeżeli jednak ból jest nie do zniesienia i powoduje, że codzienne czynności przestają być możliwe, należy pójść z tym do ginekologki/ ginekologa. Okres nie musi boleć, a omdlenia i wymioty nie są normą. Mogą być objawem chorób, takich jak endometrioza czy adenomioza (żeby dowiedzieć się więcej, zajrzyj tutaj:



Jak dbać o siebie podczas miesiączki?

Podpaski, tampony, wkładki, kubeczki i majtki menstruacyjne – istnieje wiele produktów, które wspierają dbanie o higienę i komfort podczas miesiączki. Jeśli masz możliwość, wypróbuj kilka z nich - w ten sposób wybierzesz produkt najbardziej dopasowany do twoich potrzeb. Podpaski, Wkładki, Tampony, Kubeczki menstruacyjne, Podpaski wielorazowe, wkładki wielorazowe, Majtki menstruacyjne, dysk menstruacyjny. Więcej informacji o poszczególnych produktach menstruacyjnych przeczytasz na naszej stronie: <https://rozwaskrzyneczka.pl/blog/>



Broszura powstała w ramach projektu Godne miesiączkowanie na Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych sfinansowanego ze środków z wygranej w konkursie „Grant na zdrowie” Gedeon Richter Polska i Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

