
Miesiączka

wszystko co warto wiedzieć!



NAUKOWE KOŁO SEKSUOLOGII
UNIwersytetu Gdańskiego



Redakcja: Daria Dziewulska

Korekta: Adrianna Kacperska, Katarzyna Paczkowska,
Mikołaj Włoch

Oprawa graficzna: Nel Gadyńska, Daria Dziewulska

Materiał powstał pod opieką naukową dr Joanny Głowczewskiej.

Oryginalne grafiki zostały zaprojektowane przez:

- **macrovector** (<https://www.freepik.com/macrovector>)
- **pikisuperstar** (<https://www.freepik.com/pikisuperstar>)
- **vectorjuice** (<https://www.freepik.com/vectorjuice>)
- **freepik** (<https://www.freepik.com/freepik>)

Gdzie możecie nas znaleźć?

- **strona internetowa** (<https://nksarsamandi.ug.edu.pl>)
- **instagram** (<https://www.instagram.com/nksarsamandi>)
- **facebook** (<https://www.facebook.com/arsamandiug>)

Gdańsk, 2022



Cześć!

Jako **Naukowe Koło Seksuologii “Ars Amandi”**, które za główny postulat, manifestowany nawet w samej nazwie organizacji, obiera sobie **“sztukę kochania”** lub **“sztukę miłości”**, przedstawiamy Wam materiał, który przede wszystkim ma zachęcać do zgłębiania sztuki kochania samych siebie.

W obecnym świecie naprawdę trudno jest dbać o swój dobrostan. Żyjemy w nieustannym pośpiechu, gonimy za swoimi (lub cudzymi) marzeniami, świat stoi dla nas otworem i ma dla nas nieskończoną liczbę możliwości. A w tym wszystkim jesteśmy my – **zatroskani o wszystko wokół, tylko nie o siebie.**

Wierzymy, że **edukacja seksualna jest nierozzerwalnie powiązana z edukacją zdrowotną**, a seksualność jest jednym z kluczowych elementów naszej tożsamości, jak również prawidłowego funkcjonowania. Seksualność wcale nie zaczyna się i nie kończy w łóżku – to aspekt naszego życia, który dotyka zarówno ciała, jak i umysłu. Dlatego wydajemy publikację, która porusza najważniejsze i najbardziej podstawowe elementy samodbania i wczesnej profilaktyki. Staraliśmy_łyśmy się używać jak najbardziej **inkluzywnego języka**, aby każdy_a czuł_a, że ten materiał został napisany właśnie dla niego_iej. Używamy także zwrotów niedyskryminujących jak “osoba z penisem” czy “osoba z pochwą”, aby nikt nie czuł się wykluczony.

Dbajcie o siebie i badajcie się regularnie!

Zanim zaczniesz...

Co oznacza zapis z podkreślnikiem (_)?

Chcemy w ten sposób zwrócić się do wszystkich osób, niezależnie od używanej przez daną osobę formy gramatycznej. Oprócz formy męskiej i żeńskiej, niektóre osoby (np. niebinarne) używają form nijakich lub symbolu „x”.

Przykład: on_a może oznaczać on, ona, ono, onx.

Co oznacza zapis „osoba z penisem/pochwą”?

Tematy, o których piszemy w broszurce dotyczą nas wszystkich. Zdajemy sobie sprawę, że wśród odbiorców oprócz osób **cis płciowych*** są również osoby **transpłciowe*** oraz **niebinarne***.

W związku z tym zdecydowaliśmy się na posługiwanie się pojęciami:

- **osoba z penisem** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające penisa, a mogą to być np.: cis mężczyźni, trans kobiety albo osoby niebinarne;
- **osoba z pochwą/macicą** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające te narządy np.: cis kobiety, trans mężczyźni, osoby niebinarne.

Wierzymy, że używając inkluzywnego języka stwarzamy bezpieczną, wolną od dyskryminacji przestrzeń dla nas wszystkich.

***osoby cis płciowe** – ich tożsamość płciowa jest taka sama, jak płeć nadana im przy urodzeniu;

***osoby transpłciowe** – ich tożsamość płciowa różni się od płci nadanej im przy urodzeniu;

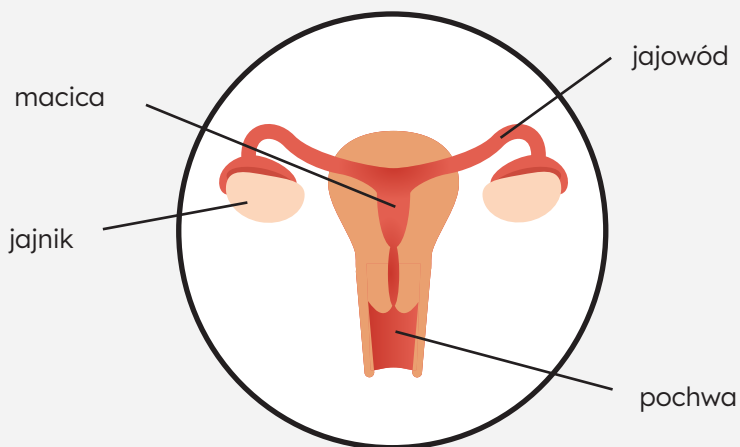
***osoby niebinarne** – są to osoby, które nie są wyłącznie i w pełni kobietą lub wyłącznie i w pełni mężczyzną;

Krótko o cyklu miesięczkowym

Miesiączka to coś, co dotyczy około 50% naszej populacji, a nadal stanowi temat tabu. Dlaczego mówi się o niej tak mało? Nie wiemy, ale chcemy to zmienić.

Cykl miesięczkowy to złożony proces trwający przeważnie od 23 do 35 dni, który występuje u osób posiadających macicę i jajniki. Regulują go **hormony**, a jego funkcją jest **umożliwienie zapłodnienia komórki jajowej**.

Pierwsza miesiączka, fachowo nazywana **menarche**, zazwyczaj pojawia się **między 11. a 14. rokiem życia**, jednak nie jest to reguła. Może pojawić się zarówno nieco wcześniej, jak i później - wszystko zależy od organizmu danej jednostki.



Jakie są fazy cyklu?

1

FAZA FOLIKULARNA

- trwa od **pierwszego dnia miesiączki** do **owulacji**;
- to czas, w którym po zakończeniu krwawienia, pęcherzyk zawierający komórkę jajową, dojrzewa, przygotowując się do owulacji.



OWULACJA

- jest to moment uwolnienia komórki jajowej, po którym przez **kolejne 24 godziny może dojść do zapłodnienia**;
- występuje zazwyczaj 14 dni przed kolejną miesiączką.

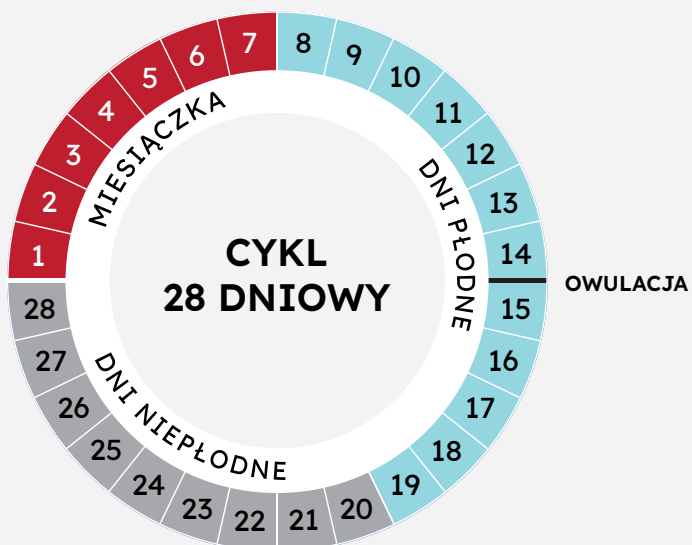
2

FAZA LUTEALNA

- trwa **od 10 do 16 dni**
- ten czas jest zazwyczaj stały w każdym cyklu, nawet gdy mają one różną długość;
- **tu mogą wydarzyć się dwa procesy:**
 - jeśli komórka jajowa **zostanie zapłodniona**, zagnieźdża się ona w ścianie macicy, aby mógł rozwijać się płód;
 - jeśli komórka jajowa **nie zostanie zapłodniona**, grube ścianki macicy przestaną być przydatne i na koniec tej fazy błona wraz z naczyniami krwionośnymi zacznie się złuszczać, rozpoczynając nowy cykl miesiączkowy.

Kiedy są dni płodne?

Poniżej przedstawiamy bardzo uproszczony schemat cyklu miesięczkowego:



Warto wiedzieć, że każdy ma **indywidualny cykl miesięczny**.

Pamiętaj, że **podczas miesiączki również można zajść w ciążę**. Wiele czynników, takich jak infekcja, stres, zmęczenie lub zmiany hormonalne, może wpłynąć na rozregulowanie cyklu owulacyjnego. Wówczas dokładne przewidzenie dni płodnych i niepłodnych staje się właściwie niemożliwe.

Czym jest menstruacja?

Menstruacja (okres, miesiączka, krwawienie miesięczne) to nic innego jak **złuszczenie się warstwy błony śluzowej macicy**. Dochodzi do niej pod wpływem zmian hormonalnych, głównie w wyniku oddziaływania estrogenu i progesteronu. Trwa zazwyczaj **od 4 do 6 dni**, choć może być o 2 dni krótsza lub dłuższa.

Wygląd oraz ilość krwi menstruacyjnej, która wydziela się w tym czasie z pochwy, może się zmieniać w zależności od cyklu i dnia miesiączki. Zazwyczaj **krwawienie jest intensywniejsze podczas pierwszych dni okresu**, a później zmienia się jego intensywność, kolor i konsystencja.

W krwi **możesz zaobserwować też grudki i skrzepy** – to fragmenty błony śluzowej. Jest to całkowicie normalne i nie musisz się tym przejmować.



Co powinno niepokoić?

Warto rozważyć wizytę u ginekologa_żki, gdy:

- ukończyłeś_ąś **16 rok życia** i nie wystąpiło u Ciebie pierwsze krwawienie;
- pomimo wykluczenia ciąży, Twoja **miesiączka ustała**;
- występują u Ciebie **krwawienia śródmiesiączkowe** (w środku cyklu);
- **podczas miesiączki** występuje **ból** większy niż dotychczas i/lub utrudniający funkcjonowanie;
- pojawia się **obfite krwawienie** (większe niż dotychczas)



PMS

Czy słyszałeś_aś kiedyś o PMS?

PMS - to **zespół napięcia przedmiesiączkowego** (premenstrual syndrome), czyli grupa dolegliwości, które mogą się pojawiać w dniach poprzedzających menstruację. Może występować w różnym natężeniu lub nie pojawiać się wcale.

Najczęstszymi objawami są: bóle, trądzik, drażliwość, uczucie wzdęcia, płacliwość i wahania nastroju.



Jak można radzić sobie z uporczywymi dolegliwościami?

Daj sobie przestrzeń na wszystkie emocje i nie lekceważ tego, co czujesz. Zaopiekuj się sobą, spędź czas, tak jak lubisz. Pomocna może okazać się gorąca kąpiel, spacer, spędzenie czasu z bliską osobą lub obejrzenie ulubionego serialu/filmu.

Pamiętaj, że masz prawo czuć się gorzej przed menstruacją!

Co to upławy?

Upławy - to przejrzysty, mleczno- lub żółto-biały **śluz, który jest regularnie wydzielany przez pochwę poza menstruacją.**

Jego ilość (ok. 1 łyżeczki herbaty), **konsystencja** (od rzadkiej po gęstą), **smak** (kwaśny) i **zapach** (lekko kwaśny lub bezwonny) mogą zmieniać się w zależności od dnia cyklu.

Śluz ten pełni funkcję **utrzymania odpowiedniego środowiska w pochwie** (pH 3,6 - 4,5), pozbywania się niekorzystnych drobnoustrojów oraz zapewnienia wilgotności błonom śluzowym, co zapobiegać ma podrażnieniom i uczuciu dyskomfortu podczas kontaktów seksualnych.

Wygląd śluzu zmienia się w czasie cyklu miesięcznego – jest to spowodowane zmianami w poziomie hormonów. W okresie owulacyjnym śluz przypomina konsystencją surowe białko jaja – jest przejrzysty, rzadki, ciągnący się. Później śluz staje się gęstszy, mętny i nierozciągliwy.

Ważne, abyś znał_a zapach, kolor i konsystencję swoich upławów. Dzięki temu będziesz wiedzieć, jakie właściwości są normalne dla Ciebie i w razie niepokojących zmian, będziesz w stanie szybko zareagować i zgłosić się do ginekolog_żki.

Poniżej znajdziesz przykłady śluzu, który powinien wzbudzić Twoją czujność:

- obfity, rzadki i szarawo-biały o rybnym zapachu (może oznaczać **bakteryjne zapalenie pochwy**);
- gęsty, grudkowaty, biały, bezwonny lub o zapachu drożdży (może oznaczać **infekcję grzybiczą**);
- obfity, rzadki, pniący się, żółto-zielony o przykrym zapachu (może oznaczać **zakażenie rzęsistkiem pochwowym**);
- zwiększona ilość śluzu o żółto-białej barwie (może oznaczać zakażenie **chlamydją, mykoplazmą** lub **rzeżączką**);
- niezwiązany z miesiączką śluz ze śladami krwi od niewielkich brązowych plamek po różową lub ciemną krew zmieszaną z upławami (może oznaczać **chorobę przenoszoną płciowo** lub **zmiany w obrębie komórek szyjki macicy**).



Środki higieniczne

Jak zadbać o własny komfort podczas menstruacji?

W tym celu dostępny jest przekrój środków higienicznych. Różni się od siebie, więc nie ma produktu zaspokajającego potrzeby każdego_ej z nas. Spróbuj różnych produktów, rozmiarów, kształtów, aby znaleźć rozwiązanie najlepsze dla Ciebie.

Do grupy produktów, które można przymocować do majtek należą **podpaski** (jednorazowe lub z tkaniny) oraz **wkładki higieniczne**. Oba te produkty wymagają zmiany co kilka godzin, świetnie sprawdzają się na noc (umożliwiają regenerację pochwy) oraz pochłaniają wydzielinę menstruacyjną.

Czym się różnią wkładki higieniczne od podasek?

Wkładki higieniczne są cieńsze i mniej chłonne, natomiast podpaski występują w różnych stopniach chłonności i rozmiarach np. podpaski stworzone specjalnie na noc są dłuższe, by lepiej absorbować krew, gdy ciało znajduje się w pozycji leżącej (czyli sprzyjającej przeciekaniu).



Tampony czy kubeczek menstruacyjny?

Do grupy produktów aplikowanych dopochwowo zaliczają się **tampony i kubeczki menstruacyjne**.

Tampony absorbują wydzielinę miesięczkową dzięki swojemu chłonnemu materiałowi, więc bardzo dobrze **sprawdzają się przy obfitym krwawieniu**, zaś niekoniecznie podczas ostatnich dni miesiączki - mogą nadmiernie wysuszać ścianki pochwy, a ich wydobycie może okazać się niekomfortowe. Są **jednorazowe**, dlatego należy zmieniać je kilka razy dziennie (przez co nie nadają się do stosowania na noc).



Natomiast, **kubeczek menstruacyjny** jest wykonany z silikonu pojemnikiem, który w przeciwieństwie do tamponu **nie wchłania krwi, a ją gromadzi**. Dzięki temu, można stosować go przez całą miesiączkę, opróżniając go jedynie co kilka godzin, w zależności od swoich potrzeb. Zdarza się, że wystarczy zrobić to na koniec dnia, podczas wieczornego prysznica. Jest **wielorazowy** (starcza na kilka lat) oraz **zapewnia najdłuższy czas ochrony** (do 12 godzin). Jego wielorazowość wiąże się ze szczególną pielęgnacją - wymaga **wyparzania we wrzątku przed i po miesiączce**.

Oba produkty świetnie sprawdzą się podczas wykonywania sportu (w szczególności pływania) oraz są komfortowe podczas noszenia.

Idzie nowe!

Asortyment produktów używanych podczas menstruacji nieustannie się powiększa. Oznacza to wzrost naszego komfortu podczas tych szczególnych dni. Nowe rozwiązania są przyszłością i zdecydowanie warto je obserwować.

Jednym z obecnie najnowszych rozwiązań są **majtki menstruacyjne** oraz **gąbeczki menstruacyjne**. Są to bardzo ciekawe produkty, więc nie mogliśmy Ci o nich nie wspomnieć. Jak one działają?

Majtki menstruacyjne to produkt wielorazowy, który wystarcza na około 2 lata. Z wyglądu przypominają standardową bieliznę, ale składają się **z kilku warstw odpowiadających za wchłanianie krwi menstruacyjnej** i zabezpieczanie nas przed przeciekaniem. W momencie, gdy czujemy, że są wilgotne - zmieniamy je na inne. Po zakończeniu używania, bieliznę należy wyprać.

Gąbeczki menstruacyjne mają działanie takie jak tampon, a ich główną różnicą jest **brak sznurka**. Na rynku znajdziesz je zarówno w wersji jedno- jak i wielorazowej. Ich zastosowanie może zwiększyć Twój komfort np. podczas zabiegu depilacji, gdy nie chcemy, aby sznureczek od standardowego tamponu był widoczny. Są również dobrym rozwiązaniem podczas współżycia w trakcie miesiączki, ponieważ absorbują krew i jednocześnie **nie przeszkadzają w stosunku waginalnym**.

Higiena miejsc intymnych

Higiena miejsc intymnych jest nieodłącznym elementem funkcjonowania każdego_j z nas, ponieważ dbanie o ich czystość może zapobiegać wielu infekcjom. Podczas menstruacji warto na to zwrócić szczególną uwagę.

Jak dbać o miejsca intymne?

Dbaj o **regularną higienę**, lecz jednocześnie nie przesadzaj z nadmiernym myciem genitaliów, by nie zaburzyć naturalnej flory bakteryjnej ochraniającej nasze miejsca intymne.

Do pielęgnacji wzgórka łonowego użyj niewielkiej ilości delikatnego środka myjącego, zaś wargi sromowe wystarczy przemyć samą (nie za gorącą) wodą. Pamiętaj, aby **myć tylko zewnętrzne części genitaliów**. Pochwa oczyszcza się sama i nie należy wprowadzać do niej wody ani środków higienicznych.



Literatura

1. Brochmann, N., Støkken Dahl, E. (2017). Radości z kobiecości. Katowice: Wydawnictwo Sonia Draga
2. Długołęcka, A., Loewe, A., Pozdał, M., Rubik, A. (2018). #sexedpl. Rozmowy Anji Rubik o dojrzewaniu, miłości i seksie. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B
3. Feichtinger, W., Kurt, C. (1997). Sprawy kobiece, sprawy intymne. Warszawa: Wydawnictwo Świat Książki
4. Oskarsson, M. (2009). Mała książka o miesięczce. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca
5. Miesięczka. (2019).
Pobrane z: <https://ponton.org.pl/cialo/miesiaczka/>

Czego można się dowiedzieć?

- Czym jest miesiączka?
- Kiedy powinna wystąpić pierwsza miesiączka?
- Na czym polega cykl miesięczny?
- Kiedy są dni płodne?
- Co to PMS?
- Kiedy upławy mogą być niepokojące?
- Jakie są dostępne środki mēntrucyjne?
- W jaki sposób działają gąbki i kubeczki mēntrucyjne?
- Jak prawidłowo dbać o miejsca intymne?