

FEDERA



FEDERA



FEDERA



**Poznaj swój cykl -  
miesiączka bez tajemnic!**



FEDERA



FEDERA



FEDERA



**Poznaj swój cykl -**

**miesiączka bez tajemnic!**

Koordynacja projektu: Marcelina Kurzyk-Oleǳka  
Opracowanie merytoryczne: Marcelina Kurzyk-Oleǳka, Zuzanna Muczko  
Konsultacja merytoryczna: lek. Natalia Jainta, lek. Małgorzata Bieńko  
Redakcja i korekta: Marta Paczkowska  
Skład i projekt graficzny: Julia Karwan-Jastrzębska  
Ilustracje: Izabela Kaczmarek-Szurek / Formallina

**FEDERA**  
FUNDACJA NA RZECZ KOBIET I PLANOWANIA RODZINY

ul. Nowolipie 13/15, 00-150 Warszawa  
22 635 93 95  
federa.org.pl  
kontakt@federa.org.pl

TELEFON ZAUFANIA FEDERY – 22 635 93 92 pn-pt w godzinach 16:00–20:00  
MASZ PYTANIE DOTYCZĄCE PRZERYWANIA CIĄŻY? info@federa.org.pl  
POTRZEBUJESZ PORADY GINEKOŁOŻKI LUB POŁOŻNEJ? ginekolozki@federa.org.pl  
POTRZEBUJESZ PORADY PRAWNICZKI? pomocprawna@federa.org.pl  
POTRZEBUJESZ WARSZTATÓW Z EDUKACJI SEKSUALNEJ? warsztaty@federa.org.pl



ul. Zatorska 61A/11, 51-215 Wrocław  
fundacja@rozowaskrzyńeczka.pl  
rozowaskrzyńeczka.pl akademiamenstruacji.pl

**FUNDACJA  
im. RÓŻY  
LUKSEMBURG**

Publikacja powstała przy wsparciu Fundacji im. Róży Luksemburg – Przedstawicielstwo w Polsce ze środków Federalnego Ministerstwa Spraw Zagranicznych Niemiec. Stanowiska wyrażone w niniejszej publikacji niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Fundacji im. Róży Luksemburg lub Federalnego Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie i nie może być wykorzystywana do celów kampanii wyborczej.

ISBN: 978-83-966138-8-2

# SPIS TREŚCI

<b>1. Dlaczego wiedza o miesiączce jest dla wszystkich?</b>	<b>7</b>
<b>2. Jak zbudowane jest ciało osób menstruujących?</b>	<b>8</b>
Zewnętrzne narządy płciowe	8
Wewnętrzne narządy płciowe	11
<b>3. Co dzieje się w środku – jak działa cykl menstruacyjny?</b>	<b>13</b>
Etapy cyklu miesięczkowego	13
Miesiączka (okres, menstruacja)	15
Faza folikularna (czas, gdy dojrzewa komórka jajowa)	16
Owulacja (uwolnienie komórki jajowej)	16
Faza lutealna (przygotowanie do kolejnej miesiączki)	17
<b>4. Czym właściwie jest miesiączka?</b>	<b>18</b>
Pierwsza miesiączka	18
Wydzielina miesięczkowa	18
Czy z pochwy wypływa coś jeszcze oprócz miesiączki?	19
Krwawienie z odstawienia a miesiączka	20

Miesiączka a krwawienie implantacyjne – jak je odróżnić?	22
<b>5. Czy warto obserwować swój cykl?</b>	<b>24</b>
Czy jeśli mam okres, to jestem gotowa na ciążę?	24
Czy jeśli mam miesiączkę, to jestem płodna?	25
<b>6. Jak cykl wpływa na ciało i codzienność?</b>	<b>26</b>
Miesiączka a sport	26
Kąpiel w basenie/morzu w trakcie okresu	27
Kiedy emocje biorą górę – PMS i PMDD	27
<b>7. Produkty menstruacyjne – jak wybrać, co dla Ciebie najlepsze?</b>	<b>30</b>
Podpaski jednorazowe	30
Tampony	31
Kubeczek menstruacyjny	32
Dysk menstruacyjny	33
Majtki menstruacyjne	34
Podpaski wielorazowe	34
Wkładki higieniczne	35
Jak wybierać produkty menstruacyjne?	36

A co jeśli będę mieć plamę?	37
Jak sprać krew?	37
<b>8. Higiena i bliskość w czasie miesiączki</b>	<b>38</b>
Higiena intymna na co dzień	38
Seks i masturbacja w trakcie okresu	39
Czy można iść do ginekologa/ ginekolożki w czasie okresu?	40
<b>9. Zdrowie i dolegliwości związane z miesiączką</b>	<b>41</b>
Bolesne miesiączki	41
Inne dolegliwości w czasie okresu	42
“Okres to nie choroba”	45
<b>10. Emocje, wstyd i społeczne znaczenie miesiączki</b>	<b>47</b>
Czy miesiączkę trzeba lubić?	47
Miesiączka a poczucie kobiecości	47
Dlaczego wstydzimy się okresu?	48
Dlaczego nie każda osoba ma równy dostęp do produktów menstruacyjnych?	49

<b>11. Ostatnia miesiączka – co to znaczy?</b>	<b>51</b>
Okres okołomenopauzalny	51
Dlaczego warto o tym wiedzieć już teraz?	52
<b>12. Rozmawiajmy o tym, o czym przez lata milczano</b>	<b>53</b>

# 1. DLACZEGO WIEDZA O MIESIĄCZCE JEST DLA WSZYSTKICH?

Wiedza o miesiączce nie jest ważna tylko dla dziewczyn i kobiet. Każda osoba – niezależnie od tożsamości płciowej czy tego, czy kiedykolwiek będzie mieć okres – ma prawo wiedzieć, jak działa ciało. Nie musimy czegoś doświadczać, by o tym wiedzieć.

Edukacja menstruacyjna jest ważna także wśród osób, które nie miesiączkują – wszyscy żyjemy w jednym społeczeństwie. Dzięki wiedzy możemy lepiej wspierać bliskich i rozumieć doświadczenia otaczających nas osób.

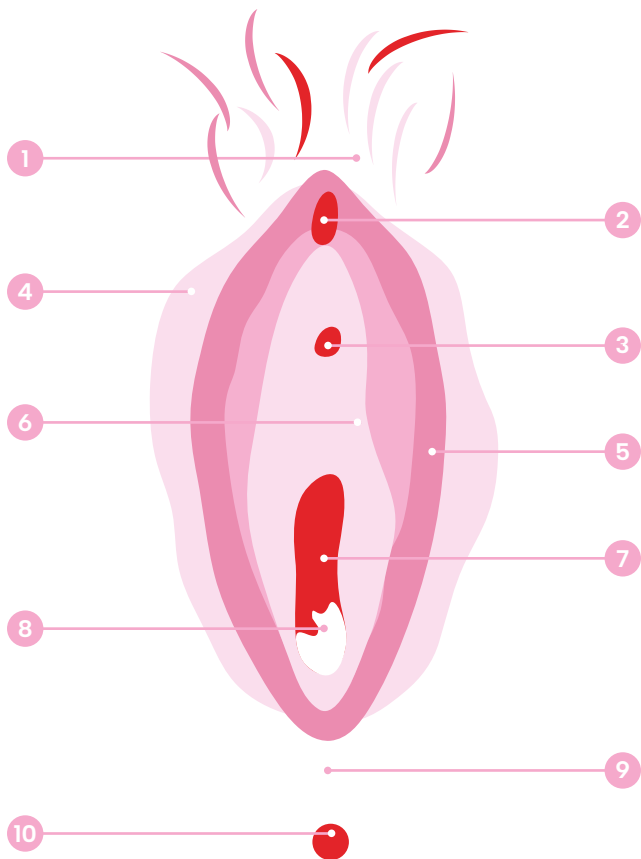
## 2. JAK ZBUDOWANE JEST CIAŁO OSÓB MENSTRUUJĄCYCH?

### ZEWNĘTRZNE NARZĄDY PŁCIOWE

1. **Wzgórek łonowy** – miękka, tłuszczowa „poduszeczka” nad kością łonową, chroniąca ją przed urazami. W okresie dojrzewania pokrywa się owłosieniem.
2. **Wargi sromowe zewnętrzne** – fałdy skóry pokryte owłosieniem, które otaczają wargi sromowe wewnętrzne. Są przedłużeniem wzgórka łonowego i mogą być wrażliwe na dotyk, np. podczas depilacji czy pieszczot.
3. **Wargi sromowe wewnętrzne** – cienkie, delikatne fałdy skóry pomiędzy wargami zewnętrznymi. Nie są pokryte włosami i są bardzo wrażliwe. Chronią wejście do pochwy przed infekcjami i urazami. Mogą mieć różne kolory i kształty – być asymetryczne, schowane lub wystawać poza wargi zewnętrzne.

Co ważne – nie istnieją „wzorcowe” wymiary ani kształty warg sromowych. Każde wyglądają inaczej i wszystkie są naturalne. Jeśli wargi sromowe reagują bólem lub dyskomfortem na ucisk albo tarcie, np. podczas noszenia bielizny czy w trakcie aktywności fizycznej (takiej jak jazda na rowerze czy konno), warto skonsultować się z ginekologiem lub ginekolożką. Pozwoli to ocenić, co dokładnie wywołuje dolegliwości i jak je bezpiecznie zmniejszyć.

4. **Żołądź łechtaczki** – znajduje się pomiędzy wargami sromowymi zewnętrznymi. Widoczny na zewnątrz mały element, przypominający guziczek, jest tylko „główką”



większego narządu, znajdującego się wewnątrz ciała. Żołądź łechtaczki przykryta jest większym lub mniejszym kapturkiem, czyli napletkiem łechtaczki. Jest bardzo czuła, ponieważ ma wiele zakończeń nerwowych – jej dotykanie może być przyjemne.

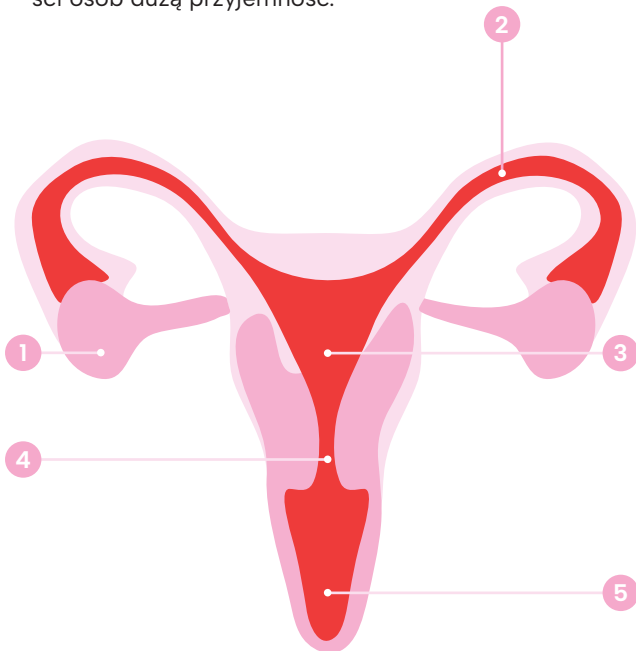
5. **Ujście cewki moczowej** – otwór, przez który wydalany jest mocz; położony poniżej żołądźci łechtaczki.
6. **Przedsionek pochwy** – śliska, owalna przestrzeń, w której znajdują się ujścia układów rozrodczego i moczowego. Łączy wewnętrzne i zewnętrzne części narządów płciowych.
7. **Ujście pochwy** (wejście do pochwy)
8. **Hymen** (tzw. błona dziewicza) – cienka fałdka błony śluzowej znajdująca się przy wejściu do pochwy. Nie pełni istotnej funkcji biologicznej. Może mieć różne kształty i grubość, jest elastyczna i rozciąga się pod wpływem tamponu, kubeczka menstruacyjnego, palców lub penisa.
9. **Krocze** – przestrzeń między ujściem pochwy a odbytem.
10. **Odbyt** – otwór, przez który odbywa się wypróżnianie.

## WEWNĘTRZNE NARZĄDY PŁCIOWE

1. **Jajniki** – dwa małe narządy wielkości łuskanego migdała, położone po obu stronach dolnej części brzucha. Produkują komórki jajowe oraz żeńskie hormony płciowe. Podczas owulacji z jajnika uwalnia się dojrzała komórka jajowa.
2. **Jajowody** – dwa cienkie przewody łączące jajniki z macicą. Na końcach mają strzępki, które „wychwytyją” komórkę jajową z jajnika. W jajowodach dochodzi do zapłodnienia, gdy komórka jajowa spotka się z plemnikiem.
3. **Macica** – kilkucentymetrowy organ w kształcie gruszki, znajdujący się w centrum dolnej części brzucha, między pęcherzem a odbytnicą. Jej ściany zbudowane są z tkanki mięśniowej, a od wewnątrz wyścielone błoną śluzową – endometrium. To w macicy rozwija się płód. Jeśli podczas owulacji nie dojdzie do zapłodnienia, wyściółka macicy (endometrium) złuszcza się i zostaje usunięta z organizmu podczas miesiączki.
4. **Szyjka macicy** – dolna, wąska część macicy łącząca ją z pochwą. Pomaga plemnikom dostać się do macicy, a gdy dojdzie do ciąży, zamyka się, by utrzymać płód wewnątrz. W czasie porodu rozszerza się, umożliwiając dziecku przyjście na świat. Podczas miesiączki przez szyjkę macicy przepływa płyn menstruacyjny, który wydostaje się na zewnątrz przez pochwę. Z szyjki macicy pobiera się wymaz podczas badania cytologicznego.
5. **Pochwa** – elastyczny kanał prowadzący z macicy na zewnątrz ciała. Potrafi dostosować się do różnych rozmiarów, np. penisa czy rodzącego się dziecka. Podczas

miesiączki do pochwy można wprowadzić tampon lub kubeczek menstruacyjny.

6. **Łechtaczka** – choć na zewnątrz widoczna jest tylko mała jej część, większość tego narządu znajduje się wewnątrz ciała. Ma dwie odnogi otaczające wejście do pochwy. Jest bardzo wrażliwa dzięki wielu zakończeniom nerwowym, co sprawia, że jej stymulacja daje większości osób dużą przyjemność.



## 3. CO DZIEJE SIĘ W ŚRODKU – JAK DZIAŁA CYKL MENSTRUACYJNY?

Cykl miesięczkowy to **proces, który powtarza się mniej więcej co miesiąc i trwa zwykle od 21 do 35 dni**. Oznacza to, że od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia kolejnej może minąć różna liczba dni, zależnie od osoby – i to jest całkowicie normalne.

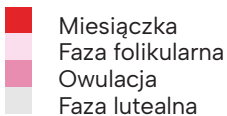
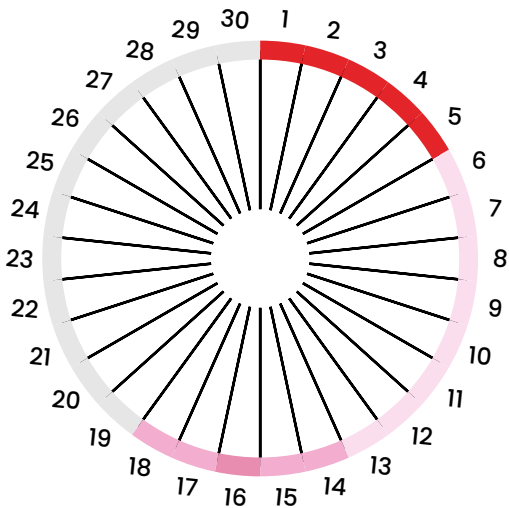
**Regularny cykl** nie oznacza, że miesiączka zawsze pojawia się dokładnie w tym samym dniu. Może się zdarzyć, że w jednym miesiącu cykl trwa 27 dni, a w kolejnym 30. Wpływają na to mają różne czynniki, takie jak **stres, infekcje (np. przeziębienie), zmiana diety, wysiłek fizyczny czy daleka podróż**.

U osób, które dopiero zaczynają miesiączkować, krwawienia mogą być **nieregularne przez pierwsze 2–3 lata** – to częste i nie powinno niepokoić. Z czasem cykl się stabilizuje.

### ETAPY CYKLU MIESIĄCZKOWEGO

1. **Miesiączka** – z macicy wypływa krew razem ze śluzem i fragmentami błony śluzowej macicy. To znak, że ciało zaczyna nowy cykl.
2. **Faza folikularna** (dojrzewanie komórki jajowej) – w jajniku rośnie komórka jajowa, a wewnątrz macicy (błona śluzowa) zaczyna się odbudowywać.
3. **Owulacja** – komórka jajowa opuszcza jajnik i przemieszcza się do jajowodu. To czas, gdy może dojść do zapłodnienia.

4. **Faza lutealna** (przygotowanie do nowej miesiączki)  
– jeśli nie doszło do zapłodnienia, poziom hormonów spada, błona śluzowa macicy złuszcza się i pojawia się kolejna miesiączka.



## MIESIĄCZKA (OKRES, MENSTRUACJA)

Miesiączka to moment, w którym z macicy wypływa krew zmieszana ze śluzem i fragmentami błony śluzowej macicy. Ta wydzielina wypływa z ciała przez szyjkę macicy i pochwę.

To, co widać na podpaskach czy tamponach, to właśnie **wydzielina miesięczkowa**. Żeby jednak miesiączka mogła się pojawić, **macica zaczyna się kurczyć**, co pomaga „wyrzucić” to, czego ciało już nie potrzebuje. Te skurcze mogą powodować lekki **ból brzucha, pleców lub nóg** – to zupełnie normalne. Niektóre osoby czują się wtedy także zmęczone albo bardziej drażliwe.

Z perspektywy medycznej pierwszym dniem cyklu menstruacyjnego jest pierwszy dzień miesiączki – dzień, w którym zaczyna się krwawienie. **Pierwszy dzień krwawienia to pierwszy dzień nowego cyklu miesięczkowego**. Od tej daty liczymy długość cyklu.

Warto o tym pamiętać, bo wiele osób myśli, że chodzi o ostatni dzień krwawienia – prawdopodobnie dlatego, że w gabinecie lekarskim często pojawia się pytanie: „Kiedy miałaś ostatnią miesiączkę?” Tak naprawdę lekarz lub lekarka pyta wtedy o pierwszy dzień ostatniego krwawienia.

**Warto zapisywać sobie daty miesięczek – np. w kalendarzu albo w aplikacji w telefonie. To pomaga lepiej poznać swoje ciało i zrozumieć, jak działa Twój cykl.**

## FAZA FOLIKULARNA (CZAS, GDY DOJRZEWA KOMÓRKA JAJOWA)

Po miesiączce ciało zaczyna przygotowywać się do kolejnego cyklu. W jajniku mała komórka jajowa zaczyna dojrzewać. Pomaga w tym hormon o nazwie FSH (hormon folikulotropowy).

W tym samym czasie wewnętrzna warstwa macicy, zwana endometrium, odbudowuje się i grubieje. Dzięki temu ciało jest gotowe na ewentualną ciążę – jeśli w tym cyklu dojdzie do zapłodnienia.

## OWULACJA (UWOLNIENIE KOMÓRKI JAJOWEJ)

Około dwa tygodnie przed kolejną miesiączką z jajnika uwalnia się dojrzała komórka jajowa. To moment zwany owulacją.

Wtedy wiele osób zauważa, że śluz z pochwy staje się bardziej przezroczysty, śliski i rozciągliwy – przypomina surowe białko jajka. To naturalny sygnał, że ciało jest w fazie płodnej.

**Komórka jajowa żyje krótko – zwykle jeden dzień.**

Jeśli w tym czasie spotka się z plemnikiem, może dojść do zapłodnienia i powstania ciąży.

Jeśli nie spotka się z plemnikiem, po prostu obumiera i zostaje wchłonięta przez organizm.

## FAZA LUTEALNA (PRZYGOTOWANIE DO KOLEJNEJ MIESIĄCZKI)

Po owulacji ciało wytwarza więcej progesteronu – to hormon, który utrzymuje błonę macicy grubą i gotową na przyjęcie zarodka. Jeśli nie doszło do zapłodnienia, poziom hormonów spada, a błona śluzowa zaczyna się złuszczać.

Wtedy wszystko, czego ciało już nie potrzebuje, zostaje wydalone na zewnątrz – i tak zaczyna się kolejna miesiączka, czyli nowy cykl.



## 4. CZYM WŁAŚCIWIE JEST MIESIĄCZKA?

Miesiączka (okres, menstruacja) to naturalne „krwawienie” z pochwy, które pojawia się w okresie dojrzewania. Jest częścią cyklu menstruacyjnego, czyli powtarzających się po sobie zmian zachodzących wewnątrz ciała.

### PIERWSZA MIESIĄCZKA

Pierwsza miesiączka zazwyczaj pojawia się **między 9. a 15. rokiem życia**. Najczęściej dzieje się to około dwóch lat po rozpoczęciu wzrostu piersi oraz na kilka-kilkanaście miesięcy po pojawieniu się białawej wydzieliny z pochwy. Jeśli jednak masz ponad 15 lat, a miesiączka wciąż się nie pojawiła, warto skonsultować się z ginekologiem lub ginekolożką.

### WYDZIELINA MIESIĄCZKOWA

Składa się z krwi, złuszczonej błony śluzowej macicy (endometrium) i śluzu szyjkowego. W wydzielinie miesięczkowej mogą – i zazwyczaj znajdują się – skrzepy; to zupełnie normalne.

Kolor miesięczki może się zmieniać: od jasnoczerwonego, przez krwisty czerwony, aż po brązowy. Brązowy odcień najczęściej pojawia się pierwszego i ostatniego dnia miesięczki. **Menstruacja trwa zazwyczaj od 3 do 7 dni.**

**Brązowy kolor jest całkowicie normalny przy pierwszych miesiączkach. Bardziej czerwony odcień wydzieliny może się pojawić podczas kolejnych menstruacji.**

Ilość wydzieliny miesięczkowej zmienia się w zależności od pory dnia i jest to bardzo indywidualne. Niektóre osoby obserwują bardziej obfite „krwawienie” w nocy, a inne w ciągu dnia.

Obfitość całej jednej miesiączki różni się w zależności od osoby. Z reguły przyjmuje się, że w normie jest wydalanie 30–80 ml płynu miesięczkowego podczas całego okresu, czyli przez kilka dni. Uśredniając – to kilka łyżek stołowych płynu.

Zazwyczaj w pierwszych dniach miesiączki płynu jest najwięcej – jest czerwony i ma rzadszą konsystencję, a w ostatnich dniach wypływa go mniej i przybiera formę brązowego plamienia.

**Płyn miesięczkowy ma delikatny, metaliczny zapach – wynika on z obecności żelaza we krwi. Miesiączka jest neutralną wydzieliną, która nie zawiera nic obrzydliwego ani niebezpiecznego.**

Czasami można wyczuć charakterystyczny, „zatęchły” zapach na podpasce – to efekt kontaktu wydzieliny z tlenem i bakteriami. Pomocne może być częstsze zmienianie podpasek oraz wybieranie tych z naturalnych materiałów.

## **CZY Z POCHWY WYPŁYWA COŚ JESZCZE OPRÓCZ MIESIĄCZKI?**

Niezależnie od fazy cyklu, pod koniec dnia osoby z pochwą mogą zauważyć na bieliźnie niewielką ilość śluzu. Jest to naturalna wydzielina produkowana przez szyjkę macicy i pochwę, która pomaga utrzymać zdrowe środowisko i chroni ją przed infekcjami. Śluz z pochwy zmienia

konsystencję w zależności od fazy cyklu – od wodnistego i przezroczystego w dni płodne po gęstszy i biały po owulacji. To naturalne.

Każda osoba ma swój naturalny zapach wulwy (zewnętrznych narządów płciowych), wynikający z indywidualnej flory bakteryjnej pochwy. Zazwyczaj jest lekko kwaśny i subtelnym.

### Wydzielina a upławy – to nie to samo!

Wiele osób myli fizjologiczną wydzielinę z upławami i uważa, że każda wilgoć czy śluz to coś niepokojącego – a to nieprawda! Wydzielina obecna na co dzień to oznaka zdrowia, nie choroby.

Jeśli jednak zapach wydzieliny staje się nieprzyjemny lub intensywny, a śluz zmienia kolor na żółty, zielonkawy lub szarawy, a dodatkowo pojawia się świąd, pieczenie lub podrażnienie, może to oznaczać infekcję. Taką zmienioną wydzielinę nazywamy upławami – w takiej sytuacji warto skonsultować się z ginekologiem lub ginekolożką.

## KRWAWIENIE Z ODSTAWIENIA A MIESIĄCZKA

Krwawienie z odstawienia często mylone jest z miesiączką – wygląda podobnie, ale to nie to samo. To reakcja organizmu na chwilową przerwę w hormonach, a nie naturalny etap cyklu.

Podczas stosowania antykoncepcji hormonalnej – np. tabletek, plastrów czy krążków – hormony blokują owulację, czyli moment uwolnienia jajeczka z jajnika. Skoro owulacji nie ma organizm nie uruchamia naturalnego cyklu ani

nie złuszcza błony śluzowej macicy, jak dzieje się podczas zwykłej miesiączki.

Zamiast tego pojawia się **krwawienie z odstawienia**. Występuje ono wtedy, gdy robisz kilkudniową przerwę między opakowaniami tabletek lub wymianą plastrów czy krążka. W tym czasie poziom hormonów spada i organizm reaguje lekkim krwawieniem – to **efekt przerwy hormonalnej, a nie prawdziwa miesiączka**.

W niektórych preparatach **nie ma typowej przerwy w przyjmowaniu tabletek** – w ostatnich dniach cyklu znajdują się **tabletki placebo**, które nie zawierają hormonów. Choć codziennie przyjmujesz tabletkę, organizm i tak dostaje wtedy „przerwę hormonalną”, dlatego może pojawić się krwawienie z odstawienia.

Takie krwawienie jest sterowalne – oznacza to, że osoba stosująca antykoncepcję może zdecydować, czy i kiedy zrobić przerwę. Pomijając tabletki placebo lub przechodząc od razu do kolejnego opakowania, można uniknąć krwawienia w wybranym momencie, np. podczas wyjazdu czy ważnego wydarzenia.

**Krwawienie z odstawienia nie jest konieczne, ale wiele osób robi przerwę, ponieważ daje to poczucie regularności i spokoju. Przy niektórych metodach hormonalnych – np. tabletkach przyjmowanych ciągle, implantach czy wkładkach hormonalnych – krwawienie może nie występować wcale i to jest całkowicie normalne.**

## MIESIĄCZKA A KRWAWIENIE IMPLANTACYJNE – JAK JE ODRÓŻNIĆ?

To częste pytanie – wiele osób martwi się, że krwawienie, które wzięły za miesiączkę, mogło być tzw. krwawieniem implantacyjnym, czyli towarzyszącym zagnieżdżeniu się zarodka w błonie śluzowej macicy.

Poniżej znajdziesz krótkie porównanie:

	Krwawienie implantacyjne	Miesiączka
<b>Kiedy się pojawia?</b>	6–12 dni po owulacji, zwykle wcześniej niż spodziewana miesiączka	Co ok. 14 dni po owulacji, zgodnie z cyklem
<b>Czas trwania</b>	1–2 dni	3–7 dni
<b>Obfitość</b>	Bardzo skąpe – kilka kropli lub lekkie plamienie	Zazwyczaj obfitsze, szczególnie w pierwszych dniach
<b>Kolor krwi</b>	Jasnoróżowy lub brązowy, nie ciemnieje z czasem	Czerwony lub ciemnoczerwony, z czasem ciemniejszy

<b>Dodatkowe objawy</b>	Zazwyczaj brak bólu lub jest on bardzo łagodny	Często występują bóle podbrzusza, zmęczenie, obrzmienie piersi
<b>Nasilenie</b>	Stałe, nie zwiększa się	Zazwyczaj narasta w pierwszych dniach krwawienia

Jeśli masz wątpliwości, zrób test ciążowy po 10–14 dniach od ryzykownej sytuacji lub w dniu spodziewanej miesiączki – to najpewniejszy sposób, by to sprawdzić. Pamiętaj, że stres, choroba czy zmiana trybu życia mogą opóźnić miesiączkę, co nie musi oznaczać ciąży!

## 5. CZY WARTO OBSERWOWAĆ SWÓJ CYKL?

Zdecydowanie! Obserwacja zmian zachodzących w ciele podczas różnych faz cyklu miesięczkowego to dobry sposób dbania o zdrowie, zwiększania samoświadomości i akceptacji swojego ciała.

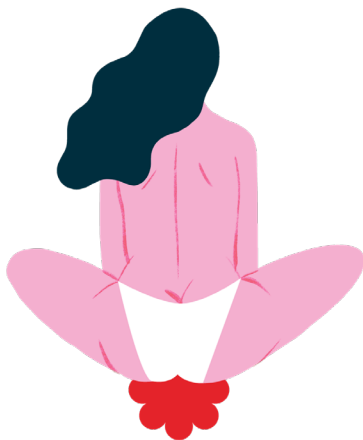
Zmieniająca się konsystencja i kolor śluzu szyjkowego, subtelne wahania temperatury ciała (po owulacji rośnie ona o około  $0,5^{\circ}\text{C}$ ) oraz zmiany w samopoczuciu mogą pomóc przewidzieć kolejną miesiączkę. Takie obserwacje mogą też pomóc w orientacyjnym określaniu dni płodnych i niepłodnych. Warto jednak pamiętać, że dokładne określanie faz cyklu wymaga dużej skrupulatności i regularnych obserwacji. W wieku nastoletnim, kiedy ciało dopiero się rozwija, taka analiza może być mniej wiarygodna. **Z tego powodu obserwację cyklu warto traktować jako element dbania o zdrowie, a nie metodę antykoncepcji.**

### CZY JEŚLI MAM OKRES, TO JESTEM GOTOWA NA CIĄŻĘ?

Miesiączkowanie nie jest równoznaczne z gotowością na ciążę ani z dojrzałością do posiadania dziecka. W wieku 12–14 lat organizm nie jest jeszcze gotowy na proces, jakim jest ciąża i poród. Zarówno fizycznie, jak i psychicznie, ciąża nastoletnia wiąże się z większym ryzykiem powikłań.

## CZY JEŚLI MAM MIESIĄCZKĘ, TO JESTEM PŁODNA?

Płodność – czyli zdolność do zajścia w ciążę – zależy od wielu czynników, m.in. indywidualnych uwarunkowań organizmu, zdrowia ginekologicznego, stylu życia i diety. Samo występowanie miesiączki nie oznacza, że zajście w ciążę jest łatwe lub zawsze możliwe.



## 6. JAK CYKL WPŁYWA NA CIAŁO I CODZIENNOŚĆ?

Zmieniające się fazy cyklu mogą wpływać na codzienne samopoczucie. Najczęściej wygląda to tak:

- podczas miesiączki wiele osób odczuwa zmęczenie i obniżony nastrój;
- w fazie folikularnej, ze względu na wzrost poziomu estrogenów, może pojawiać się więcej energii i pewności siebie;
- w okresie okołouwulacyjnym wiele osób odczuwa ma większą ochotę na aktywność seksualną (to czas tzw. dni płodnych)
- w fazie lutealnej, pod wpływem progesteronu, mogą pojawić się objawy PMS, czyli zespołu napięcia przedmiesiączkowego, o którym przeczytasz niżej.

Warto jednak pamiętać, że każda osoba inaczej odczuwa zmiany zachodzące w ciele w trakcie cyklu. Czasami poziom energii, nastrój, ochota na seks i pewność siebie są wyraźnie związane z fazami cyklu. Jednak na te aspekty wpływają też inne czynniki – np. stres, sen, odżywianie czy aktywność fizyczna.

### MIESIĄCZKA A SPORT

Miesiączka nie stanowi przeciwwskazania do aktywności sportowej. Jeśli masz ochotę i siłę, możesz ćwiczyć lub uprawiać sport także podczas menstruacji. Profesjonalne sportowczynie często startują w zawodach czy igrzyskach również podczas okresu.

Delikatna aktywność fizyczna (np. energiczny spacer) może pomóc złagodzić skurcze miesiączkowe i poprawić nastrój.

## **KAPIEL W BASENIE/MORZU W TRAKCIE OKRESU**

W trakcie miesiączki można pływać w basenie, jeziorze lub morzu. W tych sytuacjach najlepiej sprawdzą się produkty wewnętrzne (tampony lub kubeczek menstruacyjny) albo specjalny menstruacyjny kostium kąpielowy (tak, istnieje coś takiego!).

## **KIEDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ – PMS I PMDD**

### **PMS**

Zespół napięcia miesiączkowego (PMS, ang. premenstrual syndrome) to zestaw objawów fizycznych i emocjonalnych które pojawiają się kilka dni przed miesiączką (w fazie lutealnej) i ustępują tuż lub jej trakcie. Niektóre osoby nie odczuwają PMS wcale, inne – tylko czasem, a część mierzy się z objawami przed każdą miesiączką.

Do typowych objawów PMS zaliczają się:

- wzdęcia,
- bolesność piersi,
- bóle głowy,
- ból stawów lub mięśni,
- rozdrażnienie,
- obniżony nastrój,
- zmęczenie,

- wzmożony apetyt,
- trudności w koncentracji.

Warto jednak pamiętać, że objawy PMS i ich nasilenie mogą być u każdej osoby innej. Podczas PMS warto traktować siebie z troską i słuchać sygnałów płynących z ciała. Poświęć czas na relaks – spacer, ulubioną muzykę lub ciepłą kąpiel. Odpoczynek jest kluczowy, aby poczuć się lepiej – postaraj się spać tyle, ile potrzebuje Twoje ciało. Jeśli objawy utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z lekarką lub lekarzem, najlepiej specjalist(k)ą ginekologii–endokrynologii.

## PMDD

Przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne (PMDD, ang. premenstrual dysphoric disorder) to zaburzenia nastroju, których objawy pojawiają się tylko w fazie lutealnej i ustępują w trakcie miesiączki.

Charakterystycznymi objawami PMDD są:

- natężone wahania nastroju;
- niepokój, lęk;
- drażliwość, złość, wybuchy agresji;
- poczucie beznadziejności;
- spadek zainteresowania codziennymi czynnościami;
- nadmierna senność;
- obniżona samoakceptacja.

W przebiegu PMDD mogą pojawiać się także myśli rezygnacyjne lub samobójcze oraz wyraźna utrata odczuwania przyjemności (anhedonia), szczególnie u osób z depresją lub chorobą afektywną dwubiegunową (CHAD).

Zaburzeniom nastroju PMDD zazwyczaj towarzyszą objawy fizyczne typowe dla PMS.

W celu diagnozy warto najpierw odwiedzić ginekologa/ginekolożkę, by wykluczyć inne choroby, a następnie psychiatrę/psychiatrkę.

Leczenie PMDD zazwyczaj obejmuje leki przeciwdepresyjne i/lub hormonalne. Pomocna może być też psychoterapia poznawczo-behawioralna.

## 7. PRODUKTY MENSTRUACYJNE – JAK WYBRAĆ, CO DLA CIEBIE NAJLEPSZE?

Podczas miesiączki możesz wybierać spośród wielu różnych produktów – każdy działa nieco inaczej i ma swoje zalety oraz wady. Nie ma jednego „najlepszego” rozwiązania – najważniejsze, byś czuła się komfortowo i bezpiecznie.



### PODPASKI JEDNORAZOWE

Przykleja się je do bielizny, aby wchłaniały krew menstruacyjną. Mogą mieć różne rozmiary i poziomy chłonności, a wiele z nich ma „skrzydełka”, które lepiej trzymają podaskę na miejscu. Po użyciu należy wyrzucić je do kosza.

#### Zalety:

- łatwo je kupić w większości sklepów,
- nie wymagają aplikacji do pochwy,
- nadają się do noszenia także w nocy,
- dostępne w wielu rozmiarach, grubościach i stopniach chłonności.

#### Wady:

- mogą się przesuwać lub przeciekać,
- mogą odznaczać się pod ubraniem,
- nie nadają się do pływania,
- krew w kontakcie z powietrzem może wydzielać nie-

- przyjemny zapach,
- mogą podrażniać skórę, zwłaszcza przy dłuższym noszeniu,
- generują sporo odpadów i są mało ekologiczne.



## TAMPONY

Wprowadza się je do pochwy, gdzie wchłaniają krew. Wyciąga się je za pomocą sznurka. Dostępne są w różnych rozmiarach, niektóre mają aplikator ułatwiający zakładanie. Należy je wymieniać co 4–8 godzin.

### Zalety:

- łatwo je kupić w większości sklepów,
- są niewidoczne i niewyczuwalne podczas noszenia,
- dostępne w wielu rozmiarach i stopniach chłonności,
- brak nieprzyjemnego zapachu,
- można w nich pływać,
- dają swobodę ruchu np. podczas sportu,
- nadają się do noszenia także w nocy.

### Wady:

- wymagają nieco wprawy przy zakładaniu i wyjmowaniu,
- mogą podrażniać śluzówkę,
- generują dużo odpadów i nie są ekologiczne,
- istnieje niewielkie ryzyko zespołu wstrząsu toksycznego (TSS) – dlatego trzeba je regularnie wymieniać.



## KUBECZEK MENSTRUACYJNY

Elastyczny kubeczek z silikonu medycznego, który zbiera krew zamiast ją wchłaniać. Można go nosić nawet do 12 godzin, potem wystarczy opróżnić, umyć i założyć ponownie. Jeden kubeczek może służyć przez kilka lat.

### Zalety:

- długi czas noszenia (do 12 godzin),
- daje swobodę ruchu, np. podczas sportu
- można w nim pływać,
- brak nieprzyjemnego zapachu,
- nadaje się do noszenia także w nocy,
- ekologiczny i ekonomiczny (jeden kubeczek starcza na kilka lat),
- bezpieczny dla zdrowia (silikon medyczny).

### Wady:

- wymaga praktyki przy zakładaniu i wyjmowaniu,
- może przeciekać, jeśli jest źle założony,
- najwygodniej opróżniać go tam, gdzie masz dostęp do bieżącej wody,
- mniej dostępny niż podpaski czy tampony.



## DYSK MENSTRUACYJNY

Nowoczesny, wielorazowy produkt przypominający cienką, elastyczną obręcz z „folią” pośrodku. Wprowadza się go głębiej niż kubeczek – dysk układa się za kością łonową i zbiera krew. Można go nosić nawet 12 godzin.

### Zalety:

- długi czas noszenia (do 12 godzin),
- dają swobodę ruchu np. podczas sportu,
- można w nim pływać,
- brak nieprzyjemnego zapachu,
- ekologiczny i ekonomiczny,
- bezpieczny dla zdrowia (silikon medyczny).
- nadaje się do noszenia również w nocy,
- w przeciwieństwie do standardowych tamponów i kubeczka, można go nosić także podczas seksu penetrującego,
- dla wielu osób zakładanie i wyjmowanie jest łatwiejsze niż w przypadku kubeczka.

### Wady:

- wymaga praktyki przy zakładaniu i wyjmowaniu,
- może przeciekać, jeśli jest źle założony,
- najwygodniej opróżniać go tam, gdzie masz dostęp do bieżącej wody,
- mniej dostępny niż podpaski czy tampony.



## MAJTKI MENSTRUACYJNE

Specjalna, wielorazowa bielizna z chłonnym wkładem. Można ją nosić samodzielnie lub jako dodatkową ochronę. Po użyciu wystarczy wyprać.

### Zalety:

- wygodne, dostępne w różnych krojach i kolorach,
- różne poziomy chłonności pozwalają dopasować je do potrzeb,
- nie wymagają aplikacji do pochwy,
- nadają się do noszenia także w nocy,
- ekologiczne i wielorazowe,
- dostępne także jako strój kąpielowy – umożliwiają pływanie w czasie okresu.

### Wady:

- są droższe niż produkty jednorazowe,
- potrzebujesz kilku par na zmianę,
- rzadziej dostępne w zwykłych sklepach.



## PODPASKI WIELORAZOWE

Wyglądają podobnie do jednorazowych, ale są wykonane z tkaniny i można je prać. Zazwyczaj zapina się je na napy, dzięki czemu dobrze trzymają się bielizny.

### Zalety:

- delikatne dla skóry (naturalne materiały),
- ekologiczne i wielorazowe,
- nadają się do noszenia także w nocy,
- dostępne w różnych rozmiarach i stopniach chłonności.

### Wady:

- mogą się przesuwać lub przeciekać,
- mogą odznaczać się pod ubraniem,
- nie nadają się do pływania,
- wymagają regularnego prania i kilku sztuk na zmianę,
- rzadko dostępne w popularnych sklepach.



## WKŁADKI HIGIENICZNE

To cienkie produkty o niewielkiej chłonności, które przykleja się do bielizny. Sprawdzają się na pierwsze lub ostatnie dni okresu, kiedy krwawienie jest skąpe. Mogą też być dodatkowym zabezpieczeniem przy używaniu tamponu, kubeczka czy dysku.

### Zalety:

- bardzo cienkie i dyskretne,
- nie odznaczają się pod ubraniem,
- dają poczucie dodatkowej ochrony,
- wygodne na dni, gdy krwawienie nie jest intensywne.

## Wady:

- nie zastąpią podpaski ani tamponu przy obfitym krwawieniu,
- mogą podrażniać śluzówkę,
- generują dużo odpadów i nie są ekologiczne,
- nie powinno się ich nosić na co dzień – ograniczają cyrkulację powietrza i mogą powodować podrażnienia, zwiększone wydzielanie śluzu, a nawet infekcje.

## JAK WYBIERAĆ PRODUKTY MENSTRUACYJNE?

Przy wyborze warto zwrócić uwagę nie tylko na rodzaj, ale też na skład. Najlepiej sięgać po produkty niebielone chlorem i pozbawione substancji zapachowych – sztuczne aromaty i chemiczne środki wybielające mogą podrażniać wrażliwą skórę i śluzówkę. Produkty bezzapachowe są równie skuteczne, a jednocześnie bezpieczniejsze dla ciała.

## NATURALNIE? TAK, ALE BEZ PRZESADY

Warto też podchodzić z ostrożnością do „naturalnych” wynalazków, reklamowanych jako alternatywa dla klasycznych produktów menstruacyjnych. **Różnego rodzaju gąbki czy inne nietypowe rozwiązania mogą wydawać się ekologiczne lub wygodne, ale nie wszystkie są bezpieczne.** Produkty, które nie zostały przebadane ani stworzone do użytku wewnętrznego, mogą zwiększać ryzyko infekcji i podrażnień. Dlatego najlepiej sięgać po produkty higieniczne zaprojektowane specjalnie do menstruacji – podpaski, tampony, kubeczki, dyski, majtki menstruacyjne czy certyfikowane gąbki (np. typu soft tampon). Są one bezpieczne, przetestowane i mają jasno opisany sposób użycia.

## A CO JEŚLI BĘDĘ MIEĆ PLAMĘ?

Plamy zdarzają się każdej osobie – nawet po wielu latach miesiączkowania. To nic wstydliwego! Jeśli zauważysz plamę na ubraniu, możesz zakryć ją bluzą, kurtką lub torbą i spokojnie iść do toalety. Warto mieć przy sobie zapasowy produkt menstruacyjny albo dodatkowe ubranie, a jeśli akurat ich nie masz – po prostu poproś o pomoc. To zupełnie naturalna sytuacja i większość osób doskonale ją rozumie.

## JAK SPRAĆ KREW?

1. **Użyj zimnej wody** – nigdy ciepłej ani gorącej! Wysoka temperatura może utrwalić plamę w tkaninie.
2. **Namocz ubranie** – włóż zaplamione miejsce do zimnej wody na kilkanaście minut lub opłucz pod bieżącą wodą.
3. **Zapierz plamę** – delikatnie potrzyj tkaninę szarym mydłem, zwykłym mydłem lub detergentem do prania.
4. **Na zaschnięte plamy** możesz dodać odrobinę sody oczyszczonej, soli lub kroplę wody utlenionej (jeśli materiał nie jest delikatny).
5. **Wyplucz i wypierz** – po usunięciu plamy wyplucz tkaninę i wypierz ją jak zwykle.

Jeśli nie masz dostępu do wody, przetrzyj plamę wilgotną chusteczką i zajmij się nią później, gdy wrócisz do domu. Takie sytuacje zdarzają się każdej osobie miesiączkującej – naprawdę nie ma się czym przejmować. :)

## 8. HIGIENA I BLISKOŚĆ W CZASIE MIESIĄCZKI

### HIGIENA INTYMNA NA CO DZIEŃ

- **Bielizna** – należy ją zmieniać codziennie. Najlepiej wybierać taką z naturalnych materiałów, np. bawełny, bo pozwala skórze oddychać i nie podrażnia delikatnych okolic intymnych.
- **Mycie** – raz dziennie w zupełności wystarczy. Podmywaj się ciepłą wodą. Jeśli używasz płynu, wybieraj delikatny, bezzapachowy i przeznaczony wyłącznie do mycia zewnętrznych okolic intymnych.
- **Po skorzystaniu z toalety** zawsze podcieraj się od przodu do tyłu. Po wypróżnieniu możesz dodatkowo użyć bezzapachowej chusteczki do higieny intymnej albo – jeśli masz taką możliwość – podmyć się wodą i delikatnym płynem.
- **Podczas miesiączki** regularnie zmieniaj podpaski, tampony, kubeczek czy inne produkty. Nie musisz się „wymywać” – okres to nie brud, lecz naturalna wydzielina.
- **Wkładki higieniczne** – używaj ich tylko wtedy, gdy naprawdę są potrzebne – np. w lekkie dni okresu lub jako dodatkowe zabezpieczenie przy tamponie czy kubeczku. Codzienne noszenie nie jest zdrowe – utrudnia dostęp powietrza, zatrzymuje wilgoć i tworzy ciepłe środowisko, w którym łatwiej rozwijają się bakterie i grzyby. To może prowadzić do podrażnień, nadmiernej wydzieliny albo infekcji.

- **Kąpiel czy prysznic** – na co dzień najlepiej sprawdza się prysznic, bo szybko odświeża i jest najbardziej higieniczny. Kąpiel w wannie też jest w porządku – nawet w czasie okresu – ale potraktuj ją raczej jako chwilę relaksu niż codzienny sposób mycia.
- **Golenie i depilacja** – to indywidualny wybór. Nie ma żadnych zdrowotnych powodów, by usuwać owłosienie łonowe. Włosy w tych okolicach chronią skórę i pomagają zmniejszyć ryzyko infekcji.
- **Sen** – warto dać skórze odpocząć i spać bez bielizny. Pomaga to wentylować okolice intymne i zmniejsza ryzyko podrażnień.

## SEKS I MASTURBACJA W TRAKCIE OKRESU

Niektóre osoby w czasie miesiączki mają większą ochotę na seks lub masturbację, inne – mniejszą. Każda z tych reakcji jest normalna. Najważniejsze, by robić tylko to, na co naprawdę ma się ochotę.

Podczas okresu warto szczególnie dbać o higienę, bo organizm jest wtedy bardziej podatny na infekcje. Oznacza to: czyste ręce, czyste ciało i czyste gadżety, jeśli z nich korzystasz. Jeśli decydujecie się na seks z drugą osobą, warto używać prezerwatywy, nawet przy innej formie antykoncepcji (np. hormonalnej). To nie tylko dodatkowe zabezpieczenie przed ciążą, ale też ochrona przed infekcjami.

Utarło się przekonanie, że seks w trakcie miesiączki jest czymś „ohydny” czy niehigienicznym – to nieprawda! Seks w tym czasie nie jest niczym wstydliwym ani brudnym, jeśli obie osoby czują się z tym komfortowo. Dla wygody można podłożyć ręcznik lub przygotować chusteczki.

Pamiętaj, że nawet podczas okresu można zajść w ciążę – dlatego miesiączki nie należy traktować jako formy antykoncepcji!

## **CZY MOŻNA IŚĆ DO GINEKOLOGA/ GINEKOŁOŻKI W CZASIE OKRESU?**

Tak, jak najbardziej! Wizyta u ginekolożki lub ginekologa w trakcie miesiączki nie stanowi problemu. W tym czasie można spokojnie porozmawiać, uzyskać receptę, omówić wyniki badań lub wykonać USG. Niektórych badań, np. cytologii, nie wykonuje się w czasie krwawienia, bo krew mogłaby zafałszować wynik.

**Ciekawostka:** wkładkę wewnątrzmaciczną (tzw. spiralę) najczęściej zakłada się właśnie w czasie krwawienia – miesiączki lub tzw. krwawienia z odstawienia – ponieważ wtedy szyjka macicy jest naturalnie nieco bardziej otwarta, co ułatwia zabieg.

## 9. ZDROWIE I DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE Z MIESIĄCZKĄ

Miesiączka może być nieprzyjemna, ale nie powinna wywoływać bólu nie do zniesienia. Jeśli ból lub inne objawy są na tyle silne, że uniemożliwiają Ci normalne funkcjonowanie, warto porozmawiać z ginekologiem lub ginekolożką. To ważne, bo czasem za takimi problemami stoją choroby, które wymagają leczenia, np. PCOS albo endometrioza.

**Nie daj sobie wmówić, że „okres musi boleć”, „taka Twoja uroda” czy „po porodzie przejdzie” – to mity.** Silne dolegliwości mogą być objawem np. endometriozy, zespołu jelita drażliwego czy innych problemów zdrowotnych, które da się leczyć. Nie musisz cierpieć w milczeniu – odpowiednia diagnoza i wsparcie medyczne mogą naprawdę poprawić jakość życia.

### BOLESNE MIESIĄCZKI

Wiele osób odczuwa ból podczas okresu, zwłaszcza w pierwszych latach po jego pojawieniu się. Dzieje się tak, ponieważ macica kurczy się, aby pozbyć się złuszczonej błony śluzowej. Skurcze mogą wywoływać ból w dole brzucha, a także w okolicy pleców czy nóg.

Ból miesięczkowy wynika m.in. z lokalnego stanu zapalnego w obrębie macicy oraz uwalniania substancji zwanych prostaglandynami, które nasilają skurcze i odczuwanie bólu.

**Intensywność bólu bywa różna – dla niektórych to tylko lekki dyskomfort, dla innych dolegliwości mogą być bardzo dokuczliwe i wpływać na codzienne życie.**

## Jak sobie radzić z bólem miesięczkowym?

- **Ciepło** – termofor, ciepła kąpiel czy prysznic rozluźniają mięśnie i łagodzą ból.
- **Ruch** – lekki spacer, joga lub delikatne rozciąganie poprawiają krążenie i zmniejszają skurcze.
- **Masaż** – delikatne, okrężne ruchy na brzuchu lub w dolnej części pleców mogą przynieść ulgę.
- **Masturbacja** – u niektórych osób orgazm działa rozluźniająco i zmniejsza odczuwanie bólu.
- **Leki** – dostępne bez recepty środki przeciwzapalne (np. ibuprofen, ketoprofen, naproksen, metamizol) mogą pomóc przy silniejszych dolegliwościach. Ze względu na zapalny charakter bólu, leki typowo przeciwbólowe i rozkurczowe często działają słabiej przy bólu menstruacyjnym.
- **Fizjoterapia uroginekologiczna** – coraz częściej stosowana, bardzo skuteczna i bezpieczna forma terapii, która pomaga w rozluźnieniu mięśni dna miednicy, poprawie krążenia i zmniejszeniu napięcia w obrębie brzucha i krzyża. Regularna praca z fizjoterapeutką uroginekologiczną może zmniejszyć nasilenie bólu miesięczkowego, poprawić komfort w czasie cyklu i pomóc lepiej poznać swoje ciało.

## INNE DOLEGLIWOŚCI W CZASIE OKRESU

Okres to nie tylko ból brzucha. U wielu osób pojawiają się też inne objawy, które mogą być uciążliwe, ale zwykle są naturalną reakcją organizmu na zmiany hormonalne:

- **Problemy z układem trawiennym** – biegunka, zaparcia czy wzdęcia w czasie miesiączki są częste. To efekt działania prostaglandyn, które wpływają także na pracę jelit.

- **Bóle głowy i migreny** – zmiany poziomu hormonów mogą wywoływać bóle głowy, a u niektórych osób nasilać migreny.
- **Zmęczenie i brak energii** – organizm pracuje intensywniej, dlatego można czuć się osłabionym, sennym lub mniej skoncentrowanym.
- **Wrażliwość piersi** – piersi mogą być tkliwe, powiększone lub bardziej wrażliwe na dotyk.
- **Wahania nastroju** – smutek, drażliwość czy nagłe zmiany emocji mogą towarzyszyć krwawieniu, choć częściej występują przed miesiączką (PMS).

## Brak miesiączki

Zdarza się, że miesiączka czasowo zanika – może to być reakcja organizmu na różne czynniki. Brak okresu może być spowodowany np.:

- przyjmowaniem niektórych leków,
- zbyt restrykcyjną dietą lub nagłą utratą wagi,
- przebytą chorobą lub ogólnym osłabieniem organizmu,
- dużym stresem lub przemęczeniem,
- intensywnym wysiłkiem fizycznym,
- daleką podróżą i zmianą strefy czasowej.

**Czasami zdarza się, że jeden cykl „wypadnie” – i nie musi to być powód do niepokoju. Jednak dłuższy brak miesiączki nie powinien być traktowany jako norma.**

Warto skonsultować się z ginekologiem lub ginekolożką, jeśli:

- pierwsza miesiączka nie pojawiła się do 16. roku życia,
- cykle stały się bardzo nieregularne,
- miesiączka nagle zanikła na dłużej.

Taka konsultacja pomoże sprawdzić, czy wszystko jest w porządku i czy organizm nie potrzebuje dodatkowego wsparcia.

### **Co jest normalne, a kiedy warto iść do lekarza/lekarki?**

To normalne, że:

- pierwsze miesiączki mogą być nieregularne – cykl często stabilizuje się w ciągu kilku lat,
- krwawienie bywa czasem obfitsze, a czasem bardzo skąpe,
- miesiączce mogą towarzyszyć lekkie bóle brzucha czy pleców, zmęczenie albo wahania nastroju,
- pojawia się śluz na bieliźnie – to znak, że ciało działa prawidłowo.

Warto zgłosić się do ginekologa/ginekolożki, jeśli:

- ból w czasie okresu jest tak silny, że uniemożliwia normalne funkcjonowanie,
- miesiączki są bardzo obfite (np. trzeba zmieniać podpaskę czy tampon co godzinę),
- krwawienie nie pojawia się przez kilka miesięcy z rzędu,
- występują nietypowe objawy – mocny trądzik, owłosienie w nietypowych miejscach czy nagłe przybieranie na wadze,
- pojawia się nieprzyjemny zapach, świąd lub pieczenie w okolicach intymnych.

**Pamiętaj: wizyta u lekarza/lekarki nie jest powodem do wstydu. To tak samo ważne, jak pójście do okulisty czy dentysty – chodzi o zdrowie i dobre samopoczucie.**

## “OKRES TO NIE CHOROBA”

Miesiączka sama w sobie nie jest stanem chorobowym – to naturalna część cyklu, która nie powinna wyłączać z życia. Wiele osób w tym czasie czuje się dobrze i funkcjonuje normalnie: chodzi do szkoły, pracy, uprawia sport czy spotyka się ze znajomymi.

Jednak u niektórych osób bóle, osłabienie czy złe samopoczucie są tak silne, że trudno wtedy normalnie funkcjonować. Choć okres nie jest chorobą, takie dolegliwości nie powinny być bagatelizowane. **Każdy organizm reaguje inaczej – to, że ktoś przechodzi miesiączkę łagodnie, nie oznacza, że inni przesadzają, gdy czują się bardzo źle.**

### PCOS (zespół policystycznych jajników)

PCOS to zaburzenie gospodarki hormonalnej. Może powodować bardzo nieregularne miesiączki lub ich brak przez kilka miesięcy. Często towarzyszy mu nasilony trądzik, zwiększone owłosienie w nietypowych miejscach (np. na twarzy) oraz problemy z wagą. Jeśli lekarz podejrzewa PCOS, dobiera odpowiednie leczenie (np. leki lub zmiany w stylu życia), które pomagają unormować cykl i poprawić samopoczucie.

### Endometrioza

Endometrioza to choroba, w której tkanka podobna do tej wyściełającej macicę pojawia się w innych miejscach – np. na jajnikach, jelitach, pęcherzu moczowym czy otrzewnej. Może powodować bardzo bolesne miesiączki, ból brzucha także poza okresem, ból podczas współżycia, a czasem problemy z układem trawiennym lub moczowym.

Rozpoznanie endometriozy bywa trudne i często zajmuje kilka lat, ponieważ zmiany nie zawsze są widoczne w standardowym USG. **Wykrycie choroby wymaga odpowiedniego sprzętu oraz doświadczenia osoby badającej – dlatego, jeśli podejrzewasz u siebie endometriozę, warto udać się do ginekologa lub ginekolożki specjalizującej się w diagnostyce endometriozy.** Takie badanie, tzw. USG eksperckie, wymaga przygotowania, może trwać do 40 minut i pozwala dokładnie ocenić obecność oraz umiejscowienie zmian. Na standardowym USG endometrioza może pozostać niewidoczna. Leczenie endometriozy może obejmować leki przeciwbólowe, terapię hormonalną lub zabieg operacyjny, w zależności od nasilenia objawów i lokalizacji zmian.

**Pomocne mogą być mapy i bazy specjalistów publikowane przez organizacje i fundacje zajmujące się endometriozą, takie jak Fundacja "Pokonać Endometriozę".**

## 10. EMOCJE, WSTYD I SPOŁECZNE ZNACZENIE MIESIĄCZKI

### CZY MIESIĄCZKĘ TRZEBA LUBIĆ?

Ile jest osób miesiączkujących na świecie, tyle doświadczeń z własną miesiączką. Dla niektórych osób cykliczność organizmu i regularne miesiączkowanie jest ważnym elementem tożsamości, który celebrują. Inne traktują okres jak zwykły proces fizjologiczny, taki sam jak wiele innych zachodzących w ludzkim ciele.

Są też osoby, które miesiączkowania nie lubią i postrzegają je jako przykrą konieczność. Najważniejsze to pamiętać, że miesiączka nie powinna być powodem do wstydu. Każde podejście jest w porządku, ale warto pamiętać, że to całkowicie naturalna funkcja ciała.

### MIESIĄCZKA A POCZUCIE KOBIECOŚCI

**Czy posiadanie miesiączki oznacza, że jest się kobietą? Niekoniecznie.**

Nie wszystkie kobiety miesiączkują. Część z nich nie ma miesiączek, bo nie posiada macicy – może się tak zdarzyć, gdy osoba urodziła się bez tego narządu (np. w wyniku zespołu MRKH) albo gdy został on usunięty operacyjnie ze względów zdrowotnych.

Nawet mając wszystkie narządy, miesiączka może nie występować z powodu zaburzeń hormonalnych. Miesiączki nie mają również transpłciowe kobiety.

Jednocześnie miesiączkują nie tylko dziewczyny i kobiety, ale także transpłciowi mężczyźni i osoby niebinarne.

Podsumowując: nie każda kobieta ma miesiączkę i nie tylko kobiety miesiączkują. To, czy menstruacja jest elementem poczucia kobiecości, to kwestia indywidualna. Warto mieć w sobie otwartość na różnorodność doświadczeń związanych z miesiączką.

## DLACZEGO WSTYDZIMY SIĘ OKRESU?

Choć miesiączka to coś zupełnie naturalnego, wiele osób wciąż się jej wstydzi. Czasem niezręcznie jest rozpakować podpaskę w szkolnej toalecie, poprosić koleżankę o tampon czy powiedzieć nauczycielowi lub nauczycielce, że nie weźmie się udziału w lekcji WF-u.

**Wiele osób dorastało w przekonaniu, że o okresie się nie mówi – że to coś, co trzeba ukrywać i udawać, że tego nie ma.**

Ten wstyd nie wynika z samej miesiączki, ale z kulturowych przekonań, stereotypów i milczenia wokół niej. Tymczasem nie ma absolutnie nic wstydliwego w menstruacji – to naturalny proces, który dotyczy ogromnej części ludzi.

Otwarte, spokojne mówienie o niej pomaga przełamać tabu i sprawia, że inni też czują się z tym pewniej. Im częściej o okresie rozmawiamy, tym mniej miejsca pozostaje na wstyd.

## DLACZEGO NIE KAŻDA OSOBA MA RÓWNY DOSTĘP DO PRODUKTÓW MENSTRUACYJNYCH?

**Wykluczenie menstruacyjne** to zjawisko społeczne polegające na dyskryminacji, stygmatyzacji i ograniczaniu uczestnictwa osób miesiączkujących (przede wszystkim dziewcząt i kobiet) w życiu społecznym ze względu na miesiączkę.

Wykluczenie menstruacyjne może przejawiać się na różne sposoby, np.:

- traktowaniem miesiączki jako czegoś „brudnego” lub „wstydliwego”,
- brakiem dostępu do produktów menstruacyjnych (takich jak podpaski czy tampony) oraz do bieżącej wody – często z powodu ubóstwa,
- brakiem powszechnej edukacji menstruacyjnej,
- stygmatyzowaniem i dyskryminowaniem osób miesiączkujących – np. poprzez komentarze typu „co ty taka poirytowana, okres masz?”.

**Miesiączka to proces fizjologiczny, którego doświadcza około połowa ludzi na świecie przez kilkadziesiąt lat swojego życia. Sama w sobie jest neutralna – to ludzie nadają jej znaczenia i wartości.**

Dziś wiele osób i organizacji działa, by zmienić sposób postrzegania miesiączki. Powstają inicjatywy walczące o prawny dostęp do produktów menstruacyjnych, prowadzone są zajęcia w szkołach i instytucjach.

W coraz większej liczbie miejsc – szkołach, szpitalach, kawiarniach czy kinach – pojawiają się „Różowe Skrzyneczki” wypełnione podpaskami i tamponami, z których za darmo może skorzystać każda osoba.



## 11. OSTATNIA MIESIĄCZKA – CO TO ZNACZY?

Tak jak cykl miesięczkowy zaczyna się od pierwszej miesiączki (menarche), tak w pewnym momencie przychodzi też ta ostatnia. Zazwyczaj pojawia się **między 45. a 55. rokiem życia**, choć u każdej osoby może wyglądać to trochę inaczej. To naturalny etap w życiu, oznaczający, że jajniki przestają produkować hormony w takim rytmie jak wcześniej, a zdolność do zajścia w ciążę stopniowo się wygasza.

### OKRES OKOŁOMENOPAUZALNY

Ostatnia miesiączka nie pojawia się nagle „z dnia na dzień”. Zanim do niej dojdzie, ciało przechodzi przez etap zwany okresem **okołomenopauzalnym (perimenopauzą)**. Może on trwać nawet kilka lat. W tym czasie miesiączki stają się nieregularne – raz mogą być częstsze, raz rzadsze, czasem obfitsze, a czasem bardzo skąpe.

**To etap, w którym wiele osób doświadcza różnych zmian w ciele i nastroju – podobnie jak w okresie dojrzewania, tylko w odwrotnym kierunku. To całkowicie naturalny proces, wynikający ze zmian hormonalnych.**

## **DLACZEGO WARTO O TYM WIEDZIEĆ JUŻ TERAZ?**

Choć temat może wydawać się odległy, wiedza o końcu cyklu miesięczkowego:

- pomaga zrozumieć, że miesięczka to naturalny rytm życia – zaczyna się i kiedyś kończy,
- ułatwia rozmowy z mamą, babcią czy innymi dorosłymi osobami, które mogą właśnie przechodzić ten etap,
- przypomina, że ten czas bywa wymagający – pojawiają się zmiany w ciele, emocjach i samopoczuciu, a bliskie osoby mogą potrzebować wsparcia i wyrozumiałości,
- pokazuje, że rozmowa i zrozumienie naprawdę pomagają – tak jak młodsze osoby potrzebują cierpliwości przy dojrzewaniu, tak starsze mogą jej potrzebować, gdy kończy się u nich miesięczkowanie.

## 12. ROZMAWIAJMY O TYM, O CZYM PRZEZ LATA MILCZANO

Ta broszura powstała po to, żeby wiedza o miesiączce była dostępna, zrozumiała i rzetelna. Niezależnie od tego, czy miesiączkujesz, czy wspierasz kogoś, kto miesiączkuje — **masz prawo pytać, mieć wątpliwości i szukać informacji bez wstydu**. Ciała są różne, doświadczenia są różne, ale szacunek i troska należą się każdemu.

Jeśli ta publikacja była dla Ciebie pomocna — **podziel się nią dalej**. Każda rozmowa, każda przeczytana strona i każda różowa skrzyneczka w szkole czy bibliotece zbliża nas do świata, w którym miesiączka jest po prostu elementem zdrowia, a nie powodem do wstydu.

Jeśli masz pytania dotyczące miesiączki, antykoncepcji, zdrowia reprodukcyjnego lub swoich praw, możesz **anoni-mowo i bezpłatnie porozmawiać z ekspertkami z FEDERY**.

**Telefon Zaufania Fundacji FEDERA działa od poniedziałku do piątku, w godzinach 16:00–20:00**. Aktualny grafik dyżurów i numer telefonu znajdziesz na stronie:

**[federa.org.pl/grafik-tz/](https://federa.org.pl/grafik-tz/)**

Nie jesteś sama — rzetelne informacje i wsparcie są dostępne zawsze, kiedy ich potrzebujesz.



**FEDERA**



różowa  
skrzyneczka



DERA



FEDERA



FEDERA



FEDERA



FEDERA



FEDERA