

V těle probíhá během měsíce řada změn, které jsou pravidelné a každý měsíc stejné. Celému procesu se říká (menstruační) cyklus a dá se počítat od jedné krámy k těm dalším.

Během cyklu se ti jako bez důvodu mění energie a nálada. Důvod to však má – hormony, které ovlivňují, jak se cítíš.

Cyklus má 4 hlavní fáze a dohromady trvá přibližně 28 dní, ale každá jsme jiná, takže je normální i trvání 21 nebo 35 dní.

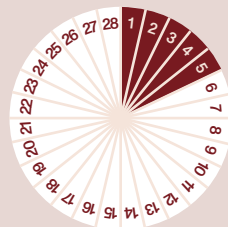
1. Menstruační fáze

To je ta část, kdy krvácíš, proto ji asi vnímáš nejvýrazněji. Barva krve má mít jen odstíny červené, klidně světlé nebo rudé, na konci krvácení do hněda. A někdy může výtok obsahovat chuchvalce krve, což jsou kousky sliznice. To všechno je normální.

JAK SE MŮŽEŠ CÍTIT:

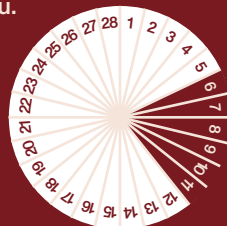
- Unavená a bez energie
- Podrážděná
- Můžeš mít menstruační bolesti nebo křeče

Většinou trvá 3–7 dní.



2. Folikulární fáze

Hladiny hormonů, jako je estrogen, stoupají. U většiny žen je to nejoblíbenější část cyklu.



Většinou trvá 7–10 dní.

JAK SE MŮŽEŠ CÍTIT:

- Plná energie
- Kreativní
- Pozitivní a optimistická
- Silná a samostatná
- Podáváš vysoké výkony, ať už při sportu, ve škole nebo v práci
- Sluší ti to víc než obvykle, pleť i vlasy září

3. Ovulace



Toto je období, kdy je největší pravděpodobnost otěhotnění (ale pozor, to se může stát i během ostatních fází!). V tomto období je běžné mít výtok – hlen má průsvitnou až bílou barvu, je bez zápachu a nepříjemného pocitu pálení nebo svědění. Pokud chceš, můžeš používat třeba intimní vložky, aby ses cítila vždy čistě a příjemně.

Většinou trvá 2–4 dny.

JAK SE MŮŽEŠ CÍTIT:

- Více sebevědomá a přitažlivá
- Zvýšená chuť na sex a intimitu
- Máš dobrou náladu
- Baví tě trávit čas s lidmi
- Víc prožíváš emoce, jako třeba lásku



4. Luteální fáze



Pokud nedojde k oplodnění, tělo se připravuje na další menstruaci. Toto je většinou nejméně oblíbená fáze, protože je nejdelší a zároveň spojená s výkyvy nálad a úbytkem energie. I tato fáze je ale pro tvé tělo důležitá.



Většinou trvá 9–16 dní.

JAK SE MŮŽEŠ CÍTIT:

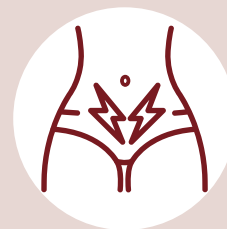
- Podrážděná nebo náladová
- Máš chuť na sladké
- Máš pocit nafouknutého břicha
- Máš oslabený imunitní systém, takže jsi náchylnější například k oparům nebo třeba rýmě
- Pleť se ti začíná víc mastit, vyskáčou ti pupínky
- Baví tě tvořit, třeba kreslit, péct nebo něco vyrábět

PMS – Premenstruační syndrom

Na konci čtvrté, tedy luteální fáze a těsně před fází menstruační se může objevit PMS – premenstruační syndrom. Možná znáš tenhle výraz třeba z instagramu nebo ze seriálů.



PMS je u každé ženy jiný, u některé se neprojeví vůbec, u některé je hooooodně výrazný.



PROJEVY PMS MŮŽOU VYPADAT TŘEBA TAKHLE:

- Úzkost, podráždění a obecně nervové napětí
- Chuť na sladké a celkově zvýšená chuť k jídlu
- Zadržování vody v těle, otoky, citlivost a napětí v prsou a podbřišku
- Depresivní nálada, sklon k pláči

Můžeš se cítit na nic nebo dokonce mít pocit, že tě celý svět nenávidí, mělo by to ale za pár dní přejít. Když takhle výrazné nepříjemné pocity a nálady máš často a dlouho přetrvávají, důvodem už asi nebude PMS. Zvaž, jestli nechceš vyhledat psychologickou pomoc.

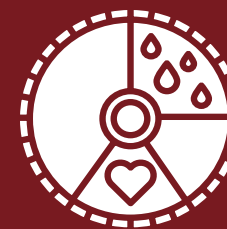


PMS, někdy vtipně přezdívané „prostě mě sereš“, může zesílit emoce, jako je naštvaní. To, jak se cítíš, ale většinou má svoji příčinu, nemusí to být jen kvůli PMS. Nemusíš svoje emoce kvůli PMS shazovat.

Zároveň ale PMS není důvodem, proč být na někoho hnusná. I když to může být v ten moment náročné, zkus myslet i na pohodu ostatních.

Když znáš svůj cyklus, můžeš lépe chápat, proč tě některé věci někdy fakt naštvou a jindy nad nimi mávneš rukou.

Každá z nás může menstruační cyklus prožívat jinak a je to úplně v pořádku!



Není žádný „správný“ nebo „špatný“ způsob, jak se během cyklu cítit. Některá vnímá mezi fázemi výrazné změny, jiná vůbec nepozná rozdíl.

Jen ty můžeš sama na sobě vypožorovat nejlíp, jak se cítíš a co je ti příjemné. A postupem času se třeba naučíš potřeby svého těla více vnímat a být k sobě laskavá, i když se necítíš úplně fajn.

Každý měsíc v pohodě



Věděla jsi, že menstruace se netýká jen těch několika dní, kdy krvácíš?