

IL CICLO MESTRUALE

START

1 È IL PRIMO GIORNO DEL FLUSSO MESTRUALE

Continua pure a fare tutto ciò che fai di solito (anche andare dal parrucchiere o lavare i capelli!): le mestruazioni non vanno evitate come una limitazione. Evita però bevande ghiacciate ed acqua fredda. Se inizi la pillola, questo è il giorno per cominciare.

2 COSA FARE SE SENTI DOLORE?

Un po' di movimento, in genere, può aiutarti più che stare a letto. Anche un bel bagno in acqua tiepida può rilassare i muscoli e farti stare meglio, così come una tisana.

MENARCA E PRIMI CICLI

12-13 ANNI età del 1° ciclo (menarca)

2 / 7 GIORNI durata delle prime mestruazioni nell'80-90% delle adolescenti

DAI 3 AI 6 ASSORBENTI/TAMPONI consumo normale quotidiano (ma è molto personale!)

2-3 ANNI tempo in cui il ciclo mestruale si regola dopo il menarca

34 GIORNI lunghezza media del 1° ciclo dopo il menarca

21-45 GIORNI durata della maggior parte dei cicli nel 1° anno dopo il menarca

21-34 GIORNI durata del 60-80% dei cicli al 3° anno dopo il menarca

Se il **DOLORE** è sempre molto forte il tuo ginecologo potrà consigliarti come risolvere il problema.

PUBERTÀ PRECOCE

8/9 ANNI comparsa precoce di caratteristiche sessuali femminili

< 10 ANNI età della 1° mestruazione

50% DEI CICLI sono ovulatori già nel 1° anno dopo il menarca

PUBERTÀ RITARDATA

> 14 ANNI età della 1° mestruazione

0,5-1 % dei casi di pubertà ritardata nei paesi occidentali è dovuta a disturbi dell'alimentazione (Anoressia, Bulimia)

8/12 ANNI DOPO IL MENARCA è il tempo affinché tutti i cicli siano ovulatori cioè presentino ovulazione

75-90 % delle adolescenti lamenta disturbi del ciclo (una delle principali ragioni di visita medica)

3 FARE SESSO CON LE MESTRUAZIONI?

Circolano ancora molti pregiudizi in proposito. In realtà non esiste alcuna ragione medica per non farlo se piace a entrambi.

4 NON INDOSSARE INDUMENTI TROPPO STRETTI

In particolare in questi giorni non indossare indumenti troppo stretti e se sei abituata a fare sport continua. Anche in piscina non ci sono controindicazioni se ti fa stare bene: in questo caso utilizza tamponi interni.

5

EWVIVA! È L'ULTIMO GIORNO DEL FLUSSO MESTRUALE

Se il tuo flusso è regolare, cioè dura 4-5 giorni, **VAI DIRETTAMENTE ALLA CASELLA 7**

6

SE IL TUO FLUSSO DURA DI PIÙ O DI MENO DI 4-5 GIORNI, PARLANE CON IL TUO GINECOLOGO

SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

1° CAUSA di cicli mestruali irregolari

87% DELLE DONNE con cicli irregolari

7 CONTROLLA OGNI MESE IL TUO SENO

È questo il momento migliore per farlo. Informati dal tuo medico oppure online (ma solo su siti affidabili) su come si esegue l'autopalpazione.

APPARATO GENITALE FEMMINILE



1 - UTERO

2 - TROMBE DI FALLOPIO

3 - OVAIA

4 - ENDOMETRIO

5 - CERVICIA

6 - VAGINA

8 NEL TUO OVAIO INTANTO UN OVULO COMINCIA A SVILUPParsi ...

9 ... È PRESTO SARÀ MATURO

10 ANCHE LA MUCOSA DELL'UTERO PARTECIPA AL CICLO

Lo spessore delle pareti dell'utero (endometrio) comincia ad aumentare per prepararsi all'eventuale gravidanza.

11 IL MUCO CERVICALE, PIÙ ABBONDANTE, DIVENTA ELASTICO E TRASPARENTE

È filante e assomiglia al bianco dell'uovo. È uno dei segni da controllare se utilizzi un metodo contraccettivo naturale.

Se non hai perdite anormali vai alla casella 13.

12 E SE FOSSE UN'INFEZIONE VAGINALE?

Se in qualsiasi momento del ciclo noti delle perdite vaginali abbondanti, con prurito, bruciore o forte odore, chiedi consiglio al tuo ginecologo: potrebbe trattarsi di un'infezione vaginale, non aspettare.

13

L'ovulo sta per liberarsi: IL MOMENTO PIÙ FERTILE DEL CICLO

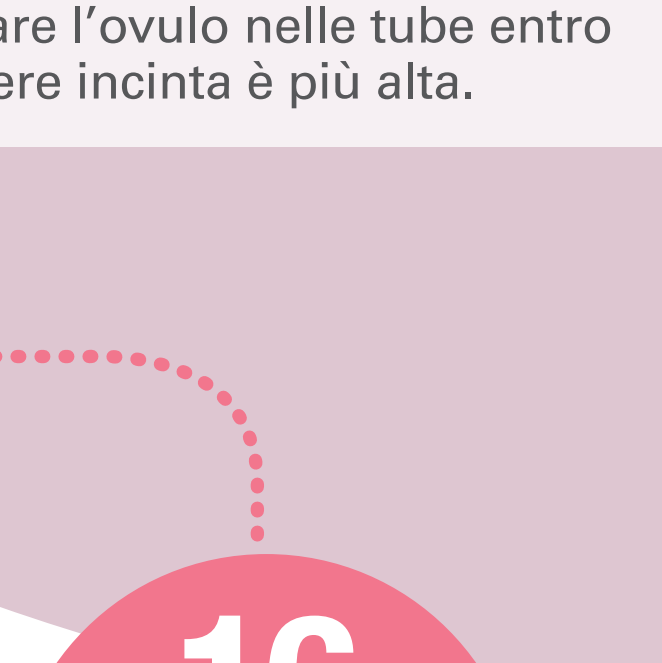
Il concepimento è più probabile nei giorni intorno all'ovulazione.

14 ECCO L'OVULAZIONE

L'ovulo liberato entra in una tuba ove sopravvive per 24-48 ore (in attesa che arrivi uno spermatozoo a fecondarlo).

L'età fertile è un periodo di grande forza per ogni donna, è il momento in cui si può scegliere di avere o no figli con più serenità e con uno stile di vita sano.

L'OVAIO E IL CICLO OVARIICO



1 } FSH

2 - FOLLICOLO CON OVULO IMMATURO

3 - FOLLICOLO CON OVULO MATURO

4 - OVULAZIONE

5 - CORPO LUTEO INIZIALE

6 - CORPO LUTEO MATURO

7 - CORPO ALBICANTE

8 - VASI

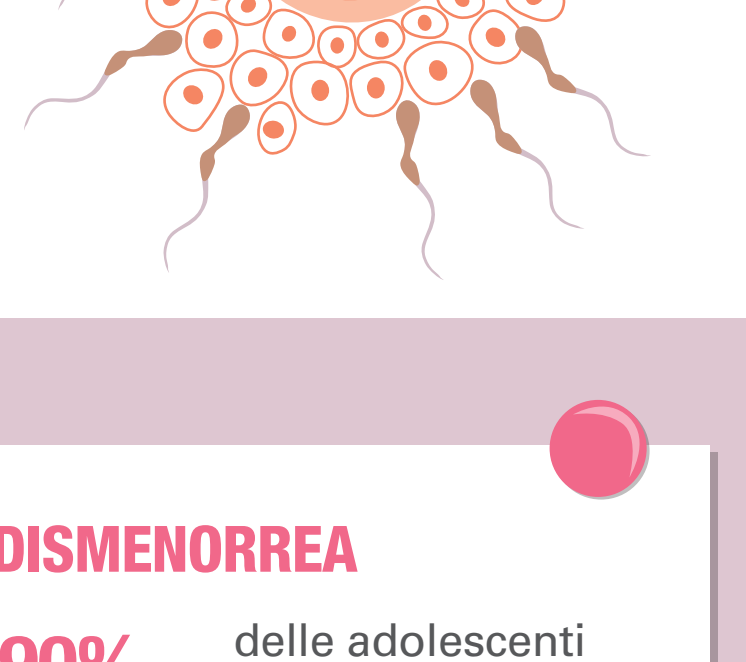
9 - VASI

10 - VASI

15 IN QUESTI GIORNI HAI AVUTO UN RAPPORTO SESSUALE NON PROTETTO ?

Gli spermatozoi possono fecondare l'ovulo nelle tube entro 24-72 ore. La possibilità di rimanere incinta è più alta.

OVULO CIRCONDATO



16

SE L'OVULO VERRÀ FECONDATA SI FORMERÀ UN EMBRIONE

DISMENORREA

90% delle adolescenti (~ 19 anni)

67% delle giovani donne (24 anni)

15% in forma grave

1° CAUSA di assenteismo scolastico

Fattori di rischio

- Età < 20 anni
- Tentativi ripetuti di perdere peso (14-20 anni)
- Ansia/depressione
- Rottura di legami personali e sociali
- Mestruazioni abbondanti
- Assenza di figli (nulliparità)
- Fumo

17 SARÀ UNA GRAVIDANZA?

Solo se l'embrione si anniderà nei prossimi giorni nelle pareti dell'utero (endometrio).

Se non si verifica una gravidanza, il tuo ciclo continuerà regolarmente.

18

19 SEI VUOI MANTENERTI IN FORMA, CONTROLLA SEMPRE IL TUO PESO



20 Segui una dieta ricca di pesce, cereali, frutta e verdura fresche.

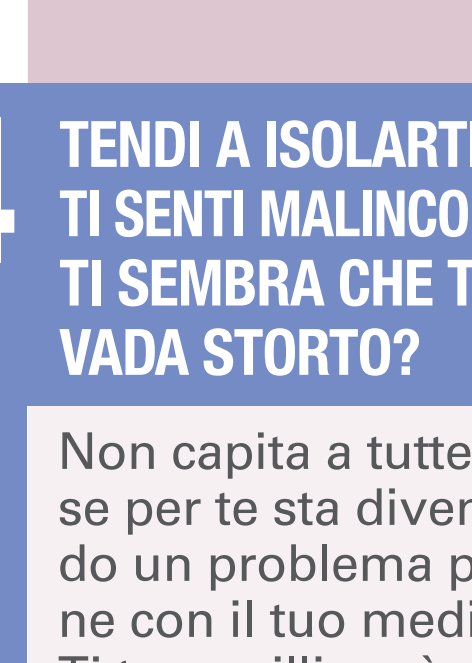
21 LA PRODUZIONE DI ORMONI

Se, dopo circa una settimana dall'ovulazione, non si è verificata una gravidanza, la produzione di ormoni comincia a diminuire.

22 LA SINDROME PREMESTRUALE

Nella settimana che precede l'inizio delle mestruazioni molte donne lamentano alcuni disturbi tipici ricorrenti.

VEDI LE CASELLE DALLA 24 ALLA 27



23 TI SENTI UN PO' GIÙ? PIANGI FACILMENTE? SEI IRRITABILE?

Non preoccuparti: è una sensazione passeggera ma se persiste o si ripresenta prima di tutti i cicli puoi prevenirla con l'uso di un integratore. L'AGNOCASTO per esempio si è dimostrato molto efficace.

23

24 TENDI A ISOLARTI E TI SENTI MALINCONICA? TI SEMBRA CHE TUTTO VADA STORTO?

Non capita a tutte, ma se per te sta diventando un problema parlane con il tuo medico. Ti tranquillizzerà e ti darà utili consigli sul da farsi.

SINDROME PREMESTRUALE (PMS)

> 50% donne in età fertile

10-20% dei casi si richiede una terapia

3-9% dei casi si tratta di una problematica più grave: il Disturbo Disforico della Fase Luteale (PMDD)

- Ragazze adolescenti (~ 17 anni)
- Donna 30-40 anni
- Classi sociali più elevate

25 HAI UNA SENSAZIONE DI GIONFIORE DIFFUSO?

È del tutto normale, in questo periodo il corpo trattiene di più i liquidi. Nei giorni prima delle mestruazioni meglio evitare lieviti, specialmente pizza e pane.

26 IL SENO FA MALE MA NIENTE DI PREOCCUPANTE, IN DEFINITIVA!

Il gonfiore al seno - che può essere anche dolorante al tatto - è un sintomo tipico di questi giorni. Solo se persiste è meglio parlarne con il tuo ginecologo.

28

Un altro flusso è vicino STRESS, STANCHEZZA, EMOZIONI

Possono influenzare il momento della comparsa. Non tutti i cicli sono di 28 giorni (questa è una lunghezza media di riferimento). La lunghezza del ciclo non è un indicatore di fertilità come molte pensano: può essere differente per ognuna di noi.

27 SE SENTI LE GAMBIE GONFIE

Soprattutto nella stagione calda, massaggiale con un getto di acqua fresca, dal basso verso l'alto, per riattivare la circolazione.

TORNA ALLA CASELLA START

Dante G et al - Vitex agnus castus e disturbo disforico della fase luteale. Phytogyn 1, n. 1, 2010; Carr M - Selections from Current literature treatments for premenstrual dysphoric disorder. Family Practice 2001, 18: 644-46; Freeman EW, Sondheimer SJ - Premenstrual dysphoric disorder: recognition and treatment. Primary Care Companion J Clin Psychiatry 2003, 5: 30-39; American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists - Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. Pediatrics 2006, 118(5): 2245-50; Hickey M, Balen A - Menstrual disorders in adolescence: investigation and management. Hum Reprod Update, 2003, 9(5): 493-504; French L - Dysmenorrhea. Ann NY Acad Sci 2008, 1135: 43-51; Potter J et al - Premenstrual syndrome prevalence and fluctuation over time: results from a French population-based survey. J Women's Health 2009, 18(1): 31-38; Slap GB - Menstrual disorders in adolescence. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol 2003, 17(1): 75-92; ESCHRE Capri Workshop Group - Endometrial bleeding. Hum Reprod Update, 2007, 13(5): 421-31; Wang ET et al - Menstrual irregularity and cardiovascular mortality. J Clin Endocrinol Metab 2011, 96: E114-E118; Santer M et al - What aspects of periods are most bothersome for women reporting heavy menstrual bleeding? Community survey and qualitative study. BMC Women's Health 2007, 7: Logue CM, Moos RH - Perimenstrual symptoms: prevalence and risk factors. Psychosomatic Med 1986, 48(6): 388-414; Singleton G - Premenstrual disorders in adolescent females. Australian Fam Phys 2007, 36(8): 629-630

www.esseredonnaonline.it