

Menarha

KAKO S HČERKO SPREGOVORITI
O MENSTRUACIJI



Menarha – prva menstruacija

Prva krvavitev ali menarha je za dekleta eden izmed najpomembnejših dogodkov v fazi dozorevanja. Je očitni znak, da je mlado dekle začelo veliko pot spreminjanja; od punčke do punce, nato ženske in nekoč mame. Poleg nastopa prve krvavitve se pojavljajo tudi druge telesne spremembe: rast dojk, spreminjanje nožnice, poraščenost po telesu in potemnitev dlačic, povečanje maščevja okrog bokov, zadnjice in stegen, razširi se medenica in posledično boki, pojavi se mozoljevost, nastopijo spremembe v čustvovanju, ... Telesni razvoj in čustvene spremembe spodbudi delovanje in povezava med hipotalamusom, hipofizo (možgani) in jajčniki, ki so prav tako začeli dozorevat in se postopno pripravljati na popolno delovanje.

Vse to so znaki zorenja deklinškega telesa in počasna priprava na reprodukcijo; na sposobnost zanositve, fazo nosečnosti, porod in na materinstvo. Brez vseh teh pomembnih značilnosti ženska ne bi zmogla spočeti otroka, ga donositi, roditi in zanj skrbeti na fizični in čustveni ravni.

ČAS ZA PRVO KRVAVITEV

Povprečna starost dekleta ob prvi krvavitvi je 12 let in pol. Ta povprečna starost danes velja za dekleta v bolj razvitih državah sveta (Severna Evropa in Severna Amerika). V manj razvitih državah je povprečna starost ob nastopu prve krvavitve višja in se pojavi okrog 15. leta starosti. Ena od razlogov za ta časovni preskok je prej kot s starostjo povezana s telesno težo in maso maščevja. V razvitejših predelih sveta je način prehranjevanja drugačen in zato kritično telesno težo za nastop prve krvavitve (od 46 do 48 kg) dosežejo prej, kot dekleta v manj razvitih državah. Seveda pa so mogoča velika individualna in etična odstopanja.

PRI 15IH ŠE VEDNO BREZ MENSTRUACIJE?!

V resnici pa je okvir, kdaj dekleta dobi prvo krvavitev, zelo širok. Ta namreč lahko nastopi pri 8-letni deklici ali pa pri 17-letnem dekletu. Pri dekletih, ki se intenzivno ukvarjajo s športom, bo menarha najverjetneje nastopila kasneje v primerjavi z njihovimi vrstnicami. Kljub temu, da so njeni sekundarni telesni znaki že očitno razviti (oblika telesa; prsi, nožnica, širši boki, poraščenost telesa), je dekleta lahko še vedno brez krvavitve. Zaradi napornih in pogostih treningov, ki zahtevajo veliko energije, ostane te nekoliko manj za pokritje ostalih fizioloških funkcij, vključno z reprodukcijo.

UNIKAT

Čeprav se danes ne ve povsem natančno kaj je tisto kar pripomore k nastopu prve krvavitve je pa zagotovo znano naslednje ...

Vsako dekleta je dragocen unikat in vsaka ima svojo edinstveno pot telesnega razvoja in razvoja plodnosti. Starost ne določa nastopa prve krvavitve pač pa njena telesna pripravljenost.

Nastop prve krvavitve se pri posameznici vedno zgodi ob pravem času.

Ženski spolni organi

Ženske spolne organe sestavljajo maternica, oba jajceveda in jajčnika, maternični vrat in nožnica.

1 JAJČNIK

Na vsaki strani maternice je po en jajčnik, ki je z vezmi pritrjen na medenično steno. V jajčniku dozorevajo ženske spolne celice, poleg njih pa tam nastajata tudi ženska spolna hormona – estrogen in progesteron.

2 JAJCEVOD

Od maternice se na njenem zgornjem koncu odcepita levi in desni jajcevod. Konca jajceveda sta lijakasto razširjena in prosto gibljiva. Ob ovulaciji se jajcevod nagne nad jajčnik, da ujame sproščeno jajčno celico. V jajcevodu se ženska in moška spolna celica srečata, tu pride do oploditve. Jajcevodi imajo sposobnost krčenja, kar omogoča potovanje oplojene jajčne celice iz jajceveda do votline maternice.

3 MATERNICA

Maternica je votlina hruškaste oblike. Pokriva jo endometrij, ki se tekom vsakega ciklusa pred ovulacijo zadebeli, postane bolj prekrvavljen in tako pripravljen na morebitno oploditev. Oplojena jajčna celica se nato ugnezdi v endometrij maternice, kjer se razvija in raste nadaljnjih 9 mesecev. Če do oploditve ne pride, endometrij ponovno uplahne, prične se luščiti in zakrvavi, nastopi menstruacija.

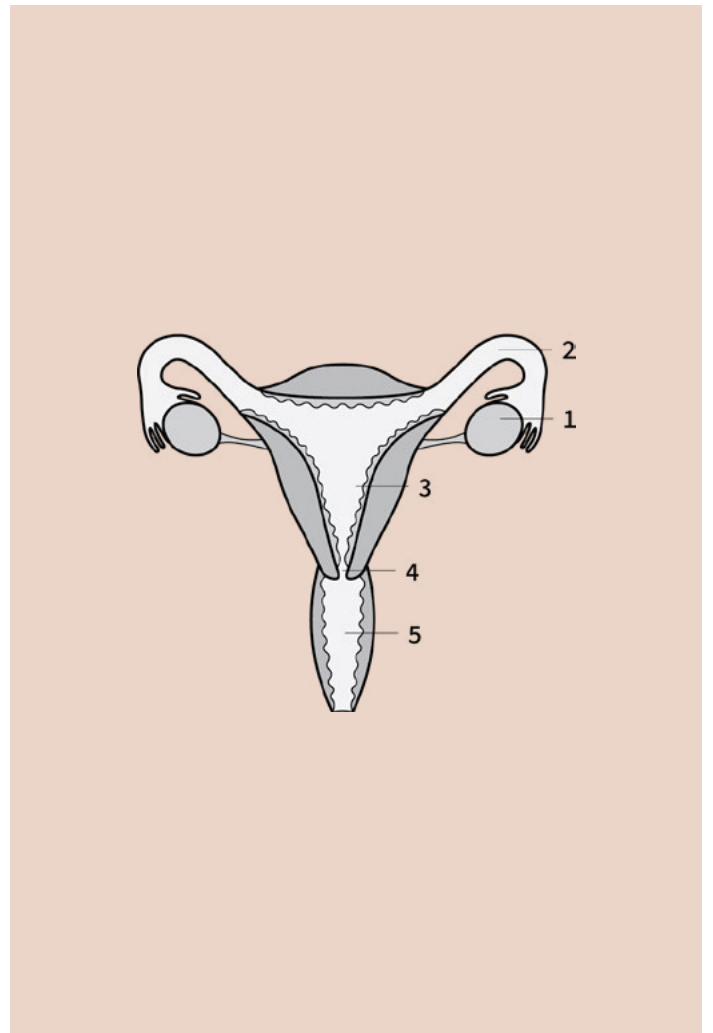
4 MATERNIČNI VRAT

Iz maternice vodi kanal, imenovan maternični vrat, ki je dolg od 30 do 70 mm. V njem se

nahajajo vdolbine, t. i. kripte, ki so prekrite s sluznico in pod vplivom estrogena izločajo sluz. Sluz, ki je v času ovulacije redkejša in jo imenujemo plodna sluz, je zelo pomembna za preživetje in potovanje semenčic.

5 NOŽNICA

Maternični vrat se nadaljuje v nožnico. To je približno 10 cm dolga raztegljiva cev. Proti zunanji strani se nadaljuje v zunanje spolovilo, t. i. vulvo. V tem delu je tudi moč občutiti sluz, ki izteka iz materničnega vratu.

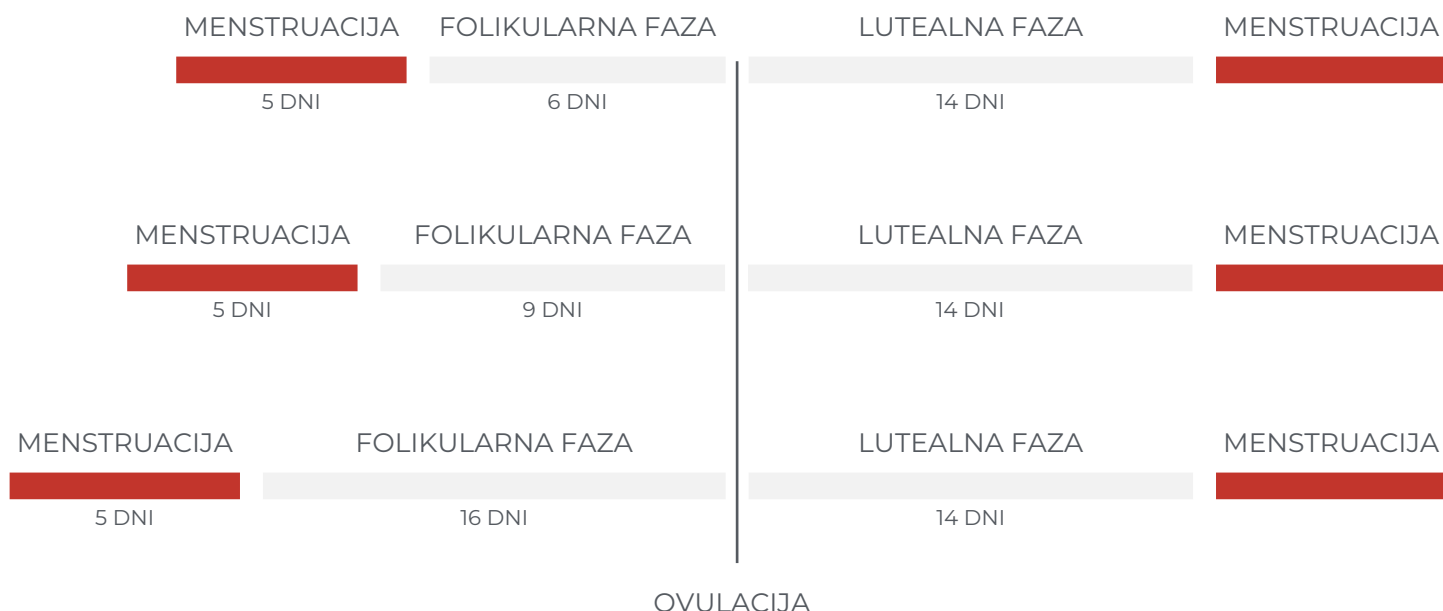


Menstrualni ciklus

Začne se s prvim dnevom menstruacije in konča en dan pred prvim dnevom naslednje menstruacije. Ko se zaključi en ciklus, se takoj prične naslednji. Menstrualni ciklus razdelimo na fazo pred ovulacijo in na fazo po ovulaciji. Folikularna faza nastopi pred ovulacijo in traja od prvega dne menstruacije do ovulacije. Ta del je spremenljive dolžine in določa dolžino menstrualnega ciklusa. Lutealna faza nastopi po ovulaciji in traja od ovulacije do dneva pred prvim dnevom naslednje menstruacije. Ta del je vedno enako dolg in traja od 11 do 16 dni.

Za to, da menstrualni cikel sploh je skrbijo predvsem možgani, jajčniki in hormoni, ki jih ta dva organa izločata. Hormoni so snovi v

organizmu, ki jih izločajo hormonalne žleze. Od hormonov so odvisne posamezne naravne funkcije delovanja organizma. Izločajo se neposredno v kri in se z njo prenašajo po celem telesu, kjer vplivajo na različne organe. Hormoni so prenašalci informacij med organi oziroma med tkivi v organizmu. Izjema so tako imenovani tkivni hormoni, ki se sintetizirajo na mestu, kjer tudi učinkujejo. Slednjih ne izločajo žleze, pač pa nastanejo v dotičnem tkivu. Možgani so odgovorni za začetek menstrualnega ciklusa. Hipotalamus (del v možganih) pošlje signal hipofizi, da prične izločati dva hormona, ki sta za delovanje ciklusa zelo pomembna - FSH hormon (folikelstimulirajoči hormon) in LH hormon (luteinizirajoči hormon).



FAZA PRED OVULACIJO

V folikularni fazi, torej v začetku ciklusa (že med krvavitvijo), pričnejo možgani z izločanjem FSH hormona. Količina tega hormona nekaj dni narašča in ko doseže svoj prag, spodbudi hitro rast in zorenje jajčnih celic v jajčniku. V enem ciklusu se razvije od 10 do 20 jajčnih celic, imenovanih folikli. Folikli pričnejo izločati hormon estrogen. Estrogen vpliva na rast plasti v maternici - endometriju. Endometriju se zadebeli in postane bolj prekrvavljen ter pripravljen na morebitno ugnezditev oplojene jajčne celice. Estrogen hkrati vpliva tudi na maternični vrat in ga spodbudi k izločanju plodne sluzi. Ta sluz je pomembna za preživetje semenčic in za njihovo potovanje do jajcevoda, kjer na oploditev čaka jajčna celica.

Sluz materničnega vratu počasi teče po nožnični steni v spodnji del nožnice, kjer jo ženska tekom dneva tudi začuti in vidi. To naznanja, da so se pričeli plodni dnevi in se približuje ovulacija. Medtem ko se maternica z endometrijem pripravlja na morebitno ugnezditev, maternični vrat pa izloča vedno več plodne sluzi, se v jajčniku samo en folikel razvije do konca in postane sposoben oploditve, ostali folikli propadejo. Ta dozoreli folikel začne izločati zelo visoke vrednosti estrogena in s tem spodbudi hipofizo, da prične z izločanjem LH hormona.

OVULACIJA

LH hormon sproži ovulacijo. Pri tem se zrela in na oploditev pripravljena jajčna celica iztisne iz folikla in iz jajčnika v jajcevod. Proces ovulacije traja približno 15 minut. Iztisnjena jajčna celica se premika po jajcevodu, tam dokončno dozori in čaka na semenčico. Jajčna celica je po ovulaciji sposobna oploditve od 12 do 24 ur. Če do oploditve ne pride, propade in se izloči ob menstruaciji.

FAZA PO OVULACIJI

Folikel, v katerem se je razvijala in rasla jajčna celica, se pod vplivom LH hormona v jajčniku spremeni v rumeno telo, ki prične izločati hormon progesteron. Visoka vrednost progesterona vpliva na endometriju tako, da ga sprva še bolj zadebeli in prekrvavi ter pripravi na morebitno ugnezditev oplojene jajčne celice. Obenem vpliva na maternični vrat - poskrbi, da se nekoliko zapre in zapolni z gosto sluzjo, ki ustvarja čep in s tem onemogoči prehod semenčicam.

Dvig progesterona povzroči, da plodna sluz hitro izgine. Maternični vrat je že ustvaril gost čep, sluz, ki še priteka po nožnični steni, pa izsušujejo manganovi žepki na sprostitve zrele jajčne celice v jajcevod koncu nožnice, ki so aktivirani s strani progesterona. Prav ta nenadna sprememba v odsotnosti sluzi pripomore, da ženska prepozna vrhunec sluzi in s tem čas ovulacije ter prehod iz plodnega v neplodno obdobje.

OPLODITEV

Oploditev se zgodi v času ovulacije, ko se na oploditev pripravljena jajčna celica sprosti iz jajčnika v jajcevod. V jajcevodu se jajčece ujame med resice in tam čaka na oploditev semenčice. Če je do spolnega odnosa prišlo nekaj dni pred ovulacijo, so v jajcevodu lahko že prisotne semenčice, ki čakajo na sprostitve jajčne celice.

Za oploditev mora biti dejavna cela armada semenčic, ki se podajo na veliko tekmo. Za prvo mesto ne zadošča, da je tekmovalec najhitrejši in najmočnejši, ampak mora izbrati tudi najhitrejšo in najlažjo pot. Plavanje od materničnega vratu do jajcevoda traja več ur, semenčice pa imajo le omejeno zalogo energije. V enem izlivu je manj kot polovica takšnih, ki so zdrave in sposobne oploditve.

Nekaj semenčic že kmalu po izlivu izteče ven iz nožnice. Tiste slabe semenčice ujame sluz materničnega vratu, ki jim ne pusti, da bi nadaljevale pot proti jajcevodu. Nekatere semenčice se kmalu utrudijo in obstanejo v materničnem vratu ali v maternični votlini. Druge uberejo napačno smer in zavijejo v tisti jajcevod, kjer ni jajčne celice. Nekaj pa je tudi takih, ki obnemorejo malo pred ciljem in se zataknejo v resicah jajcevoda. Povprečno le nekaj 100 semenčic dospe do jajčne celice in se nagnete okoli nje. Jajčno celico obdajajo ovojnice, ki jih morajo semenčice prevrtati in raztopiti, da dospejo v njeno notranjost, do citoplazme in do jedra, kjer se nahaja ženski genski zapis. Pri oploditvi le ena semenčica prodre v jedro jajčne celice in se z njo spoji. Jajčna celica se takoj zatem za vse ostale semenčice zapre. Začne se novo življenje. Takoj po oploditvi se oplojena jajčna celica prične deliti.

S pomočjo krčenja mišic jajcevoda ter migetanja resic, ki pokrivajo notranjost jajcevoda, potuje proti maternici. Za to potrebuje od 2 do 3 dni, vmes pa se večkrat deli. V maternico dospe ravno v času, ko je endometrij pripravljen na ugnezditev in na nosečnost. Približno 6 dni po oploditvi se jajčna celica ugnezdi v steno maternice. Še preden se jajčna celica ugnezdi, se razdeli na dva ločena dela, od katerih notranji skupek celic postane zarodek, zunanja plast pa posteljica. Posteljica se trdno oprime povrhnjice maternične sluznice, nekatere celice se spremenijo v krvne žilice, ki se povežejo z žilami v maternični steni. To omogoča, da otrok dobiva kisik in hranila.

Nekatere celice v posteljici proizvajajo pomemben hormon, humani horionski gonadotropin (hcG), ki hipofizi in jajčnikom sporoča, da je ženska noseča. Ti signali jasno sporočajo, da še nekaj časa ne bo potrebe po ovulaciji in da se maternična sluznica ne sme odluščiti, kar pa pomeni, da ne bo menstruacije. Rumeno telesce v jajčniku dobi

sporočilo, da proizvede še več progesterona, ki skrbi za zadebeljenost maternične stene, da lahko otroku zagotovi ustrezno bivalno okolje. Po treh mesecih nosečnosti prične posteljica proizvajati progesteron, rumeno telo pa propade.

MENSTRUACIJA

Kadar do oploditve ne pride, se rumeno telo v jajčniku zabrazgotini in vsebnost progesterona prične padati. Nizka vrednost estrogena in progesterona v krvi vpliva na endometrij, da ta ponovno uplahne in se prične luščiti. Luščenje endometrija nastopi v obliki krvavitve, menstruacija. Menstruacija nastopi 11 do 16 dni po ovulaciji. Nizka vrednost hormonov v krvi je signal za hipotalamus, da mora sprožiti nov cikel. Hipotalamus pošlje to sporočilo hipofizi, ki prične s ponovnim izločanjem FSH hormona in cikel se ponovi.

TRAJANJE MENSTRUACIJE

Krvavitev navadno traja od 3 do 7 dni. Na začetku in na koncu je krvavitev bolj blaga, na sredini pa je navadno močnejša. Temu primerna je tudi barva, na začetku in na koncu je krvavitev lahko bolj svetle barve, v času močnejše krvavitve pa nastopi v temno rdeče obarvani. Krvi se lahko pridružijo tudi manjši koščki, ki so posledica odluščenega endometrija. Vse to je normalno.

BOLEČE MENSTRUACIJE

Nekatera dekleta v času menstruacije čutijo bolečino v spodnjem delu trebuha. Ta pa nastane zato, ker se v steni maternice poveča izločanje prostaglandinov. Zaradi tega postane stena maternice bolj napeta in ženska to navadno občuti v obliki krčev. Ta bolečina lahko nastopi že nekaj ur pred menstruacijo ali pa ob njenem nastopu in traja v povprečju od 48 do 72 ur. Občutek bolečine je lahko prisoten tudi v ledvenem ali križnem delu. Bolečina s katero lahko dekleta zdrži in

ji ne omejuje funkcionalnosti ni nevarna, rodila niso prizadeta. V primerih kadar se ob tej močni bolečini pojavi tudi bruhanje, vrtoglavica in omedlevica, prebavne motnje in močno omejena funkcionalnost, je potrebno za omenjene težave najti vzrok in ga zdraviti.

KOLIČINA KRVI

V času menstruacije ženska navadno izgubi od 50 do 80 ml krvi - manj od skodelice. Krvavitev pa ne izteka ves čas. Prav tako se iztekanja krvi ne da regulirati.

NEREDNE MENSTRUACIJE

Prvi dve leti po nastopu krvavitve so neredne krvavitve zelo pogoste in povsem normalen pojav. To pomeni, da je lahko obdobje med eno in drugo krvavitvijo zelo dolgo, drugič pa kratko. To spada k procesu dozorevanja dekleškega telesa in njene plodnosti. Gre za normalen pojav.

PREPOVEDI MED MENSTRUACIJO

V dneh krvavitve ni ničesar prepovedano.

Dekle lahko takrat počne vse, ni pa ji potrebno početi tistega česar noče in stvari ob katerih ji je neprijetno. Nekatera dekleta v času krvavitve potrebujejo več počitka in spanca in tudi to je dobro.

Čustvena cikličnost

S ciklusom se spreminja tudi čustveni svet, ki je od telesnega še bolj unikaten, skrivnosten in zabaven. Narava je namreč žensko obdarila s sposobnostjo za globlja čutenja in z izjemno intuicijo. Ta dar ji omogoča, da je lahko previdna, skrbna, sočutna, nežna v svoji moči in močna v svoji ranljivosti. Vse to žensko dela ženstveno in nekoč materinsko.

Prav to je tisto kar omogoča rast, je kakor pognojena zemlja, iz katere potem zraste cvet.

ESTROGEN – HORMON MOČI

V prvi fazi menstrualnega ciklusa se pred ovulacijo prične izločati hormon estrogen. Estrogen pripravlja telo na morebitno ugnezditev oplojene jajčne celice, pripravlja ga na sprejem novega življenja.

Estrogen je hormon moči. Ženski daje energijo in zagon, zato v tem obdobju več zmore, več lahko razmišlja, je polna idej, ustvarjalnosti, strasti. Takrat je družabna, bolj komunikativna, išče stike in je pripravljena na odnose. To so njena obdobja vrhunca. Kakor njen telesni svet, je taka zagnana in močna tudi navzven, pripravljena na nekaj novega in pomembnega.

PROGESTERON – PROSTOR RANLJIVOSTI

Vsakemu vzponu in vrhuncu sledi padec, to je življenja krog. Padec je obdobje po ovulaciji. Estrogen se znižuje in počasi umika. Priložnost za spočetje novega življenja je mimo, telo se umirja. Takrat se tudi ženske strasti umirijo. To je obdobje ranljivosti, šibkosti. Obdobje v katerem je potreben počitek, umik v notranji svet. Ženske takrat iščejo mir, tišino. Razočaranje, žalost, obup in bolečina pridejo prej do izraza. Tudi te stvari si zaslužijo biti občutene, slišane in iščejo svoj prostor. Tudi to je prav in nujno potrebno, je del procesa.