

28 Мај - Ден на менструална хигиена

Светскиот ден на менструалната хигиена се одбележува секоја година на 28 Мај. 28-миот ден од месецот е избран затоа што 28 го означува „циклусот од 28 дена“ кој се смета за просечен, нормален менструален циклус, додека пак месецот Мај, или 5-от месец од годината го означува времетраењето на едно нормално менструално крварење.



Институтот за јавно здравје оваа година за прв пат отпочна да спроведува кампања со цел едукација на девојчињата во основните училишта. Едукацијата има за цел запознавање и грижа за своето тело, пубертетот и престојниот менструален циклус како и хигиената во тој период. Тековно оваа кампања ќе се прошири со едукативни предавања и во средните училишта.

Менструалното крварење го најавува почетокот на физиолошката зрелост кај секое девојче адолесцент и станува дел од нејзиниот живот се до менопаузата.

Девојчињата најчесто ја добиваат својата прва менструација, која се нарекува и менарха на 12-годишна возраст иако таа просечна возраст станува сè помала.

Растењето на градите и на срамните влакна го најавуваат периодот во кој се очекува првиот менструален циклус.

На девојчињата потребно е да им се каже кога би можеле да ја очекуваат својата прва менструација. Таа се јавува две години по почетокот на развојот на градите и околу шест месеци до една година по појавата на вагинален секрет.

Редовниот циклус, во смисла дека крварењето се јавува еднаш месечно, во просек на секои 28 дена, се очекува две до три години по првата менструација.

Менструалниот период најчесто трае 3-5 дена. Кај некои девојчиња крварењето трае и 7-10 дена но и тоа се смета за нормално во почетокот.

Нормалниот менструален циклус најчесто трае 28 дена. Но, времетраењето на циклусите може да варира од 21 до 35 дена кај возрасните жени и од 21 до 45 дена кај тинејџерките.

Предменструален синдром (ПМС) претставува нормален дел од менструалниот циклус и вклучува физички и емоционални симптоми кои се појавуваат непосредно пред менструацијата, како: акни, подуеност, истоштеност, болки во половината, чувствителни и отечени гради, главоболки, зголемен апетит, раздразливост.

Симптоми за менструација



Менструалната едукација е клучен процес за разбирање на биолошките, хигиенските и социјалните аспекти на менструалниот циклус, со што се подобрува репродуктивното здравје. Оваа едукација им помага на младите девојки да го разберат своето тело, ја зголемува самоконтролата и се бори против предрасудите поврзани со овој природен феномен. Отворениот разговор е клучен за нејзино спроведување. Едукацијата треба да биде отворена, пристапна и да се спроведува уште од рана возраст.

Клучни аспекти на менструалната едукација:

- **Разбирање на циклусот:** Учење за фазите на менструалниот циклус, времетраењето и хормоналните промени.
- **Хигиена и производи:** Запознавање со производите за менструална хигиена (влошки, тампони, менструални чаши) и нивна правилна употреба.
- **Борба против стигма:** Ослободување на срамот и предрасудите кои често се поврзуваат со менструацијата.
- **Здравствен аспект:** Препознавање на симптоми кои отстапуваат од нормалата и грижа за репродуктивното здравје.

Менструална фаза

Менструалната фаза трае приближно од **првиот до шестиот ден** од циклусот. Во текот на оваа фаза, матката постојано се собира за да го исфрли горниот **слој на слузницата на матката**. Ова предизвикува **месечно крварење**, познато како менструација или менструален период. Овие контракции предизвикуваат болка или грчеви во стомакот кај многу жени. **Лесните движења** или вежби за релаксација можат да помогнат. Поддржете го вашето тело и со правилна исхрана.

* Се препорачува храна која е богата со: **железо**: леќа, спанаќ, цвекло, црвено месо **магнезиум**: банани, темно чоколадо, јаткасти плодови, **хидратација**: многу вода или топли чаеви (на пр. чај од ѓумбир), **Омега-3** масни киселини: чиа семе, ленено семе, ореви (помагаат против воспаление и болка)

* Да се избегнуваат: засладени пијалаци, процесирана храна и солена храна бидејќи ја зголемува надуеноста.

Фоликуларна фаза

Фоликуларната фаза трае од околу **седмиот до 13-тиот ден**, при што фоликулот на **јајцето созрева** во јајниците. Во исто време слузницата на матката полека се обновува, така што јајце клетката може да се вгнезди таму за време на оплодувањето. Во оваа фаза, телото често има повеќе енергија и издржливост.

* Се препорачува храна богата со: **протеини**: јајца, пилешко, киноа, **комплексни јаглехидрати**: овес, киноа, кафеав ориз, **зеленчук** и **овошје**: брокула, јаболка, киви, боровинки, **ферментирани производи**: јогурт, кефир кои исто така се добри за дигестијата

Овулација

Овулацијата се случува околу **14-тиот ден** од циклусот од 28 дена: лушпата на фоликулот пука и јајце клетката се движи низ еден од јајцеводите кон матката. Плодните денови од циклусот на жената започнуваат **четири до пет дена пред овулацијата**. Плодната фаза завршува приближно **еден до два дена по овулацијата**. Ако не се случи оплодување, јајце клетката умира и се исфрла од телото со слузницата на матката за време на следното крварење. Со овулацијата, нивото на **енергија, сила и мотивација** заедно со хормоните го достигнуваат врвот. Се чувствуваат многу енергично.

* Се препорачува лесна и свежа храна: **салати** и сезонски **овошја, антиоксиданси**: бобинки, домати, црвени пиперки, храна богата со **цинк** и **витамини Б**: семки од тиква, сончоглед, интегрални житарки.

Лутеална фаза

Последната фаза на женскиот циклус е лутеалната фаза. Приближно одговара на **втората половина** од циклусот. Лутеинизирачкиот хормон од лушпата на јајце клетката го формира **жолтото тело** кое го **произведува хормонот прогестерон**. Ова предизвикува згуснување на слузницата на матката и подготовка за примање на оплодената јајце клетка. Ако не дојде до оплодување, жолтото тело се повлекува и поставата на матката полака се отфрла. Многу жени во овој период се чувствуваат уморни и исцрпени. **Мотивацијата се намалува**, како и **подготвеноста на телото да работи**. Ова станува особено јасно во деновите пред крајот на циклусот, кога се јавува предменструален синдром.

* Се препорачува храна богата со: **комплексни јаглехидрати**: сладок компир, наут, овес (помагаат за регулирање на расположението) **витамин Б6** и **магнезиум**: банани, авокадо, семки, јатки, темно чоколадо (70%+): го подобрува

расположението, **масни риби**: скуша, лосос, туна, сардина (антивоспалително дејство)

* Да се избегнуваат: кофеин и шеќери во големи количини и претерано солени грицки бидејќи го зголемуваат задржувањето на водата.

Хигиена

Важно е да се воспостават добри хигиенски навики, што вклучува советување за одржување на личната хигиена, правилна употреба на хигиенски влошки, како и нивна редовна замена. Носењето влошки предолго време создава поволни услови за развој на инфекции.

Средствата за менструална хигиена вклучуваат производи кои обезбедуваат свежина и комфорт за време на циклусот. Главни опции се хигиенски влошки (дневни и за циклус), тампони, менструални чаши, менструални гаќички и специјализирани интимни гелови за поддршка. Овие производи се разликуваат по големина, вливливост и материјали.

Најчестите средства за менструална хигиена:

- **Хигиенски влошки (влошки за циклус):** Традиционални производи кои се лепат на долната облека, достапни во различни големини и различен степен на вливливости.
- **Тампони:** Се вметнуваат вагинално, достапни во различни големини за различни денови од циклусот.
- **Дневни влошки:** Помали влошки за секојдневна заштита на долната облека.
- **Менструални чаши:** Еколошка, за повеќекратна употреба, се вметнува вагинално.
- **Менструални гаќички:** Повеќекратна долна облека која влива менструална крв.

