



Ako funguje Menštruačný cyklus?

Možno si už toho o menštruácii počula veľa. Alebo si ju už možno dostala.



Super!



Čo sa však deje v tvojom tele a spôsobuje to, že dostaneš menštruáciu?

Ako presne menštruačný cyklus funguje?



01

Čo je to menštruačný cyklus?

Jednoducho povedané, menštruačný cyklus je mesačný cyklus ovulácie a menštruácie u žien. Je riadený ženskými hormónmi, ktoré sa produkujú vo vaječníkoch – najmä estrogénom a progesterónom.

Estrogén a progesterón spolupracujú, aby vaše telo prešlo z jednej fázy menštruačného cyklu do druhej.



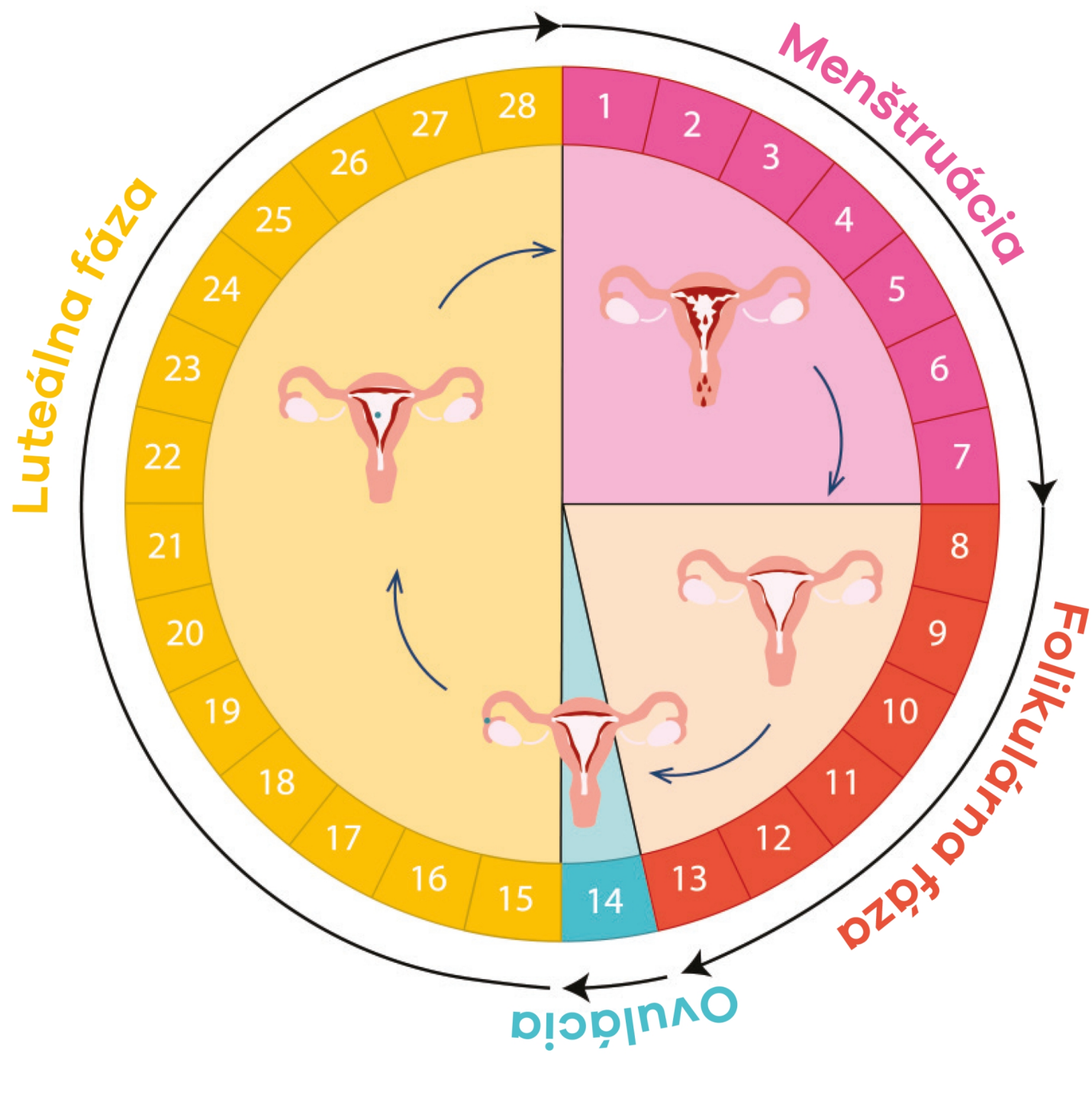
02

Ako dlho trvá menštruačný cyklus?

Priemerná dĺžka menštruačného cyklu je 28 dní. Za normálne sa však považuje akékoľvek obdobie od 21 do 35 dní. Preto si nerob starosti, ak tvoja menštruácia neprichádza každých 28 dní alebo ak je tvoj menštruačný cyklus nepravidelný. Platí to najmä vtedy, ak u teba menštruácia len začala. Tvoje telo potrebuje čas, aby sa prispôbilo novým hormónom, ktoré v ňom prúdia, a môže trvať až rok, kým sa pravidelný menštruačný cyklus ustáli.

Ak budeš vedieť, ako funguje tvoj menštruačný cyklus, môžeš lepšie predvídať, kedy menštruáciu dostaneš. Ak budeš vedieť, čo sa deje počas menštruačného cyklu, lepšie pochopíš zmeny, ktoré môžeš v priebehu mesiaca na svojom tele zaznamenať. Takto vyzerá.

Ak budeš vedieť, ako funguje tvoj menštruačný cyklus, môžeš lepšie predvídať, kedy menštruáciu dostaneš.



01 Menštruácia

Prvý deň tvojho menzesu alebo menštruácie je prvým dňom tvojho menštruačného cyklu. Vtedy je hladina estrogénu a progesterónu najnižšia. Počas tohto obdobia sa vylúči výstelka tvojej maternice – červenkastá tekutina obsahujúca krv a tkanivo známe ako endometriálna výstelka – a opustí tvoje telo cez pošvu. Trvá to 3 až 7 dní.

02 Folikulárna fáza

Potom sa ti začne zvyšovať hladina estrogénu, čo spôsobí zastavenie menštruácie. Estrogén spôsobuje, že výstelka tvojej maternice, inak aj endometrium, začína hrubnúť. Tento estrogén tiež signalizuje tvojim vaječníkom, že je čas začať pripravovať folikul – malý vačok na vaječníkoch naplnený tekutinou, ktorý obsahuje vajíčko, ktoré sa neskôr uvoľní. Preto sa táto fáza nazýva folikulárna fáza – alebo predovulačná fáza – tvojho menštruačného cyklu.

03 Ovulácia

Hladina estrogénu sa bude zvyšovať až do 14. Dňa menštruačného cyklu (ak tvoj cyklus trvá 28 dní). Vtedy sa z folikulu, ktorý rástol približne počas posledného týždňa, uvoľní vajíčko. To potom putuje vajíčkovodom do maternice.

V tomto okamihu, ak sú prítomné spermie – mužské pohlavné bunky – sa vajíčko oplodní, prichytí sa k zhrubnutému endometriu a vyvinie sa z neho dieťaťko.



Zvýšená hladina hormónov počas ovulácie spôsobuje zvýšený vaginálny výtok, ktorý si môžeš všimnúť v nohavičkách. Intímky, ako sú napríklad DISCREET, ti pomôžu cítiť sa v tomto období sviežo a čisto.

04 Luteálna fáza

Ďalšou vecou, ktorá sa udeje počas menštruačného cyklu, je nárast hladiny progesterónu a pokles hladiny estrogénu. Táto fáza je známa ako luteálna fáza – alebo predmenštruačná fáza.

Úlohou progesterónu je zabezpečiť zhrubnutie výstelky tvojej maternice, aby sa v prípade oplodnenia mohlo vajíčko uvoľnené počas ovulácie úspešne uchytiť a rásť vnútri maternice.

V 21. Až 24. Deň dosahuje hladina progesterónu svoj vrchol. Ak tvoje vajíčko nebolo do tohto momentu oplodnené, začne hladina progesterónu klesať, čo signalizuje tvojmu telu, aby začalo odlupovať výstelku tvojej maternice.

Dievčatá a ženy vtedy začnú pociťovať náladovosť, hlad a krče predmenštruačného syndrómu, inak aj PMS.



Podľa definície je tvoj menštruačný cyklus v pravom slova zmysle jeden cyklus! To znamená, že keď sa skončí, začne sa zas odznova. Po skončení luteálnej fázy sa tvoj cyklus začína znova 1. Dňom, kedy dostaneš ďalšiu menštruáciu.

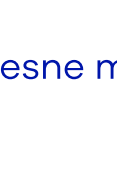
Teraz už vieš, ako tvoj menštruačný cyklus funguje. To znamená, že dokážeš predpovedať, kedy príde tvoja ďalšia menštruácia, a dokážeš pochopiť zmeny vo svojom tele, ako je zvýšený vaginálny výtok a menštruačné krče.



Ako funguje Menštruačný cyklus?

Možno si už toho o menštruácii počula veľa.

Alebo si ju už možno dostala.



Super!



Čo sa však deje v tvojom tele a spôsobuje to, že dostaneš menštruáciu?

Ako presne menštruačný cyklus funguje?



Čo je to

menštruačný cyklus?

Jednoducho povedané, menštruačný cyklus je mesačný cyklus ovulácie a menštruácie u žien. Je riadený ženskými hormónmi, ktoré sa produkujú vo vaječníkoch – najmä estrogénom a progesterónom.

Estrogén a progesterón spolupracujú, aby vaše telo prešlo z jednej fázy menštruačného cyklu do druhej.



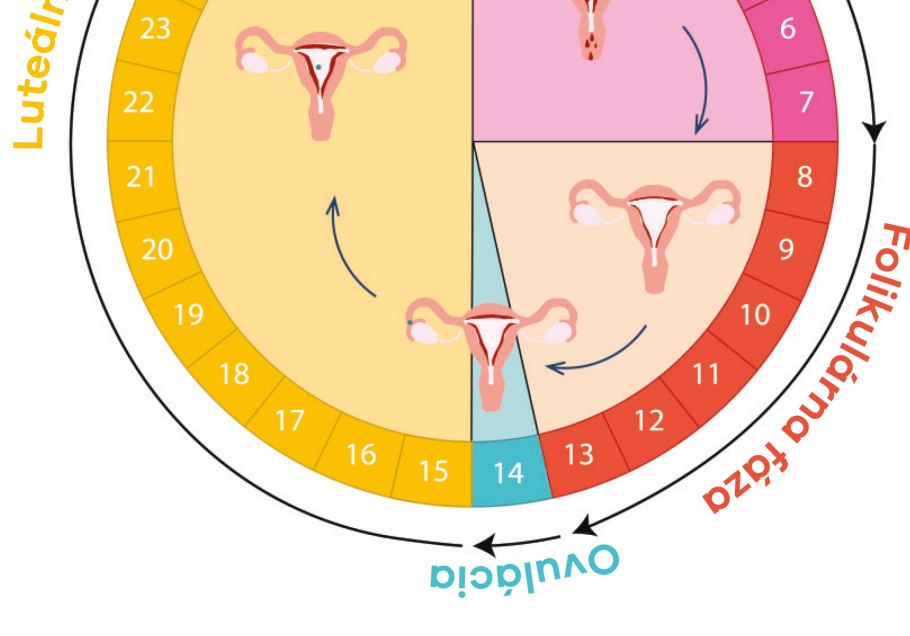
Ako dlho trvá

menštruačný cyklus?

Priemerná dĺžka menštruačného cyklu je 28 dní. Za normálne sa však považuje akékoľvek obdobie od 21 do 35 dní. Preto si nerob starosti, ak tvoja menštruácia neprichádza každých 28 dní alebo ak je tvoj menštruačný cyklus nepravidelný. Platí to najmä vtedy, ak u teba menštruácia len začala. Tvoje telo potrebuje čas, aby sa prispôbilo novým hormónom, ktoré v ňom prúdia, a môže trvať až rok, kým sa pravidelný menštruačný cyklus ustáli.

Ak budeš vedieť, ako funguje tvoj menštruačný cyklus, môžeš lepšie predvídať, kedy menštruáciu dostaneš. Ak budeš vedieť, čo sa deje počas menštruačného cyklu, lepšie pochopíš zmeny, ktoré môžeš v priebehu mesiaca na svojom tele zaznamenať. Takto vyzerá.

Ak budeš vedieť, ako funguje tvoj menštruačný cyklus, môžeš lepšie predvídať, kedy menštruáciu dostaneš.



01 Menštruácia

Prvý deň tvojho menzesu alebo menštruácie je prvým dňom tvojho menštruačného cyklu. Vtedy je hladina estrogénu a progesterónu najnižšia. Počas tohto obdobia sa vylúči výstelka tvojej maternice – červenkastá tekutina obsahujúca krv a tkanivo známe ako endometriálna výstelka – a opustí tvoje telo cez pošvu. Trvá to 3 až 7 dní.

02 Folikulárna fáza

Potom sa ti začne zvyšovať hladina estrogénu, čo spôsobí zastavenie menštruácie. Estrogén spôsobuje, že výstelka tvojej maternice, inak aj endometrium, začína hrubnúť. Tento estrogén tiež signalizuje tvojim vaječníkom, že je čas začať pripravovať folikul – malý vačok na vaječníkoch naplnený tekutinou, ktorý obsahuje vajíčko, ktoré sa neskôr uvoľní. Preto sa táto fáza nazýva folikulárna fáza – alebo predovulačná fáza – tvojho menštruačného cyklu.

03 Ovulácia

Hladina estrogénu sa bude zvyšovať až do 14. Dňa menštruačného cyklu (ak tvoj cyklus trvá 28 dní). Vtedy sa z folikulu, ktorý rástol približne počas posledného týždňa, uvoľní vajíčko. To potom putuje vajíčkovodom do maternice.

V tomto okamihu, ak sú prítomné spermie – mužské pohlavné bunky – sa vajíčko oplodní, prichytí sa k zhrubnutému endometriu a vyvinie sa z neho dieťaťko.



Zvýšená hladina hormónov počas ovulácie spôsobuje zvýšený vaginálny výtok, ktorý si môžeš všimnúť v nohavičkách. Intímky, ako sú napríklad DISCREET, ti pomôžu cítiť sa v tomto období sviežo a čisto.

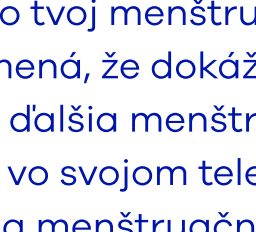
04 Luteálna fáza

Ďalšou vecou, ktorá sa udeje počas menštruačného cyklu, je nárast hladiny progesterónu a pokles hladiny estrogénu. Táto fáza je známa ako luteálna fáza – alebo predmenštruačná fáza.

Úlohou progesterónu je zabezpečiť zhrubnutie výstelky tvojej maternice, aby sa v prípade oplodnenia mohlo vajíčko uvoľnené počas ovulácie úspešne uchytiť a rásť vnútri maternice.

V 21. Až 24. Deň dosahuje hladina progesterónu svoj vrchol. Ak tvoje vajíčko nebolo do tohto momentu oplodnené, začne hladina progesterónu klesať, čo signalizuje tvojmu telu, aby začalo odlupovať výstelku tvojej maternice.

Dievčatá a ženy vtedy začnú pociťovať náladovosť, hlad a krče predmenštruačného syndrómu, inak aj PMS.



Podľa definície je tvoj menštruačný cyklus v pravom slova zmysle jeden cyklus! To znamená, že keď sa skončí, začne sa zas odznova. Po skončení luteálnej fázy sa tvoj cyklus začína znova 1. Dňom, kedy dostaneš ďalšiu menštruáciu.

Teraz už vieš, ako tvoj menštruačný cyklus funguje. To znamená, že dokážeš predpovedať, kedy príde tvoja ďalšia menštruácia, a dokážeš pochopiť zmeny vo svojom tele, ako je zvýšený vaginálny výtok a menštruačné krče.