



Менструация - это повторяющиеся кровяные выделения из влагалища девушки, которые длятся в норме от 3 до 7 дней с периодичностью 1 раз в месяц.

Первая менструация (менархе) - значительное событие для юной девушки. Она является основным признаком перехода от детства к юности.

Менструация - естественный процесс, который отмечает начало пути девушки к полному ее расцвету как женщины и матери; она не должна нарушать обычного течения ее жизни. Следует помнить, что грустные или тревожные мысли, которые обычно посещают девушку в это время, быстро проходят.

Первая менструация

Первая менструация - главный признак полового созревания женского организма, указывающий на способность организма к беременности.

Изображение с сайта <http://www.ya-zdorova.ru> У большинства девочек менархе отмечается в 11-13 лет. В зависимости от физического развития организма, наследственности, конституции, питания, перенесенных заболеваний, социально-бытовых условий менархе может быть несколько раньше или позже. Так, например, для жительниц средних широт и стран Севера и южных народов возраст менархе различен. Предвестниками менархе могут быть немотивированные изменения самочувствия, головные боли, головокружение, боли в низу живота, тошнота и др.

Регулярный менструальный цикл у большинства девушек устанавливается сразу после первой менструации, но иногда до установления регулярных менструаций проходит 1,5-2 года. Длительность менструального цикла исчисляется от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации. Возможны его индивидуальные колебания от 21 до 35 дней, (обычно 28-30 дней).

Для того, чтобы узнать длительность своего менструального цикла и контролировать его ритмичность, девочки должны аккуратно записывать дни менструаций, а лучше - заносить дни в менструальный календарь из месяца в месяц, из года в год.

Менструальный цикл состоит из нескольких фаз и этапов.

В первой фазе цикла выделяют 3 этапа. Первая фаза носит название фолликулярной, она начинается в самый первый день начала менструации (менструального кровотечения) и заканчивается в тот момент, когда происходит овуляция. Занимает она примерно половину всего цикла, однако может быть немного короче или длиннее в пределах нескольких дней.

1 этап. Менструация

1 этап. Менструация. Первый день менструации - это первый день цикла. Обычно это фаза длится от 3 до 7 дней. Внутренняя оболочка матки - эндометрий - вместе с кровью выводится наружу через влагалище. Менструальные выделения - это смесь крови, слизи и клеток организма. За одну менструацию теряется от 30 до 150 миллилитров менструальных выделений (в среднем 75 мл).

В первые 2-3 дня менструальные выделения наиболее обильны и выделяется до 3/4 общего объема.

Продолжительность и интенсивность менструальных выделений индивидуальны и даже у одной и той же девушки (женщины) могут меняться.

2 этап. Менструация прекращается

2 этап. Менструация прекращается. Под действием фолликулостимулирующего гормона гипофиза происходит рост и развитие фолликулов в одном из которых созревает яйцеклетка. Развивающиеся фолликулы яичников в первой фазе менструального цикла вырабатывают эстрогены, половой гормон стимулирующий утолщение эндометрия и подготавливающий организм женщины к овуляции.

3 этап. Овуляция

3 этап. Овуляция. Процесс, во время которого созревшая яйцеклетка покидает один из яичников и через маточную трубу направляется к матке. Этот момент является очень ответственным, так как опасен нежеланным наступлением беременности у девочек, имевших сексуальный контакт в дни овуляции

В середине менструального цикла Вы можете заметить истечения слизи из влагалища при мочеиспускании или дефекации, а также появлением на нижнем белье небольших пятен молочного цвета. Это признак того, что яйцеклетка созрела и готова покинуть яичник.

Фаза 2. Фаза желтого тела

Фаза 2. Овуляторный период завершает первую фазу межменструального цикла и дает начало 2 фазе, в которой формируется желтое тело и матка готовится к принятию оплодотворенной яйцеклетки.

После того как яйцеклетка покинула фолликул, пустой фолликул наполняется желтым веществом и становится желтым телом, которое вырабатывает гормон прогестерон.

Если беременность не наступает, желтое тело существует около 14 дней. (12-16 дней).

Если яйцеклетка по пути через фаллопиевы трубы не встретится со сперматозоидом и не оплодотворится за это время, то желтое тело снижает свою активность и в течение 2-3 дней исчезает, полностью прекращая свое существование к первому дню следующего менструального цикла.

Изображение с сайта <http://i007.radikal.ru> Она наступает сразу же после овуляции и продолжается столько, сколько существует желтое тело, то есть в среднем около 12 - 14 дней.

Под влиянием гормона желтого тела - прогестерона слизистая оболочка матки (эндометрий) еще больше утолщается и заполняется секретом (слизью). Молочные железы увеличиваются в размере и уплотняются, что иногда сопровождается болями.

После того как яйцеклетка покинула фолликул, пустой фолликул наполняется желтым веществом и становится желтым телом, которое вырабатывает гормон прогестерон.

Если беременность не наступает, желтое тело существует около 14 дней. (12-16 дней).

Если яйцеклетка по пути через фаллопиевы трубы не встретится со сперматозоидом и не оплодотворится за это время, то желтое тело снижает свою активность и в течение 2-3 дней исчезает, полностью прекращая свое существование к первому дню следующего менструального цикла.

Если яйцеклетка не оплодотворяется, эндометрий - теперь уже ненужная оболочка с неоплодотворенной и погибшей яйцеклеткой - выводится из организма во время менструации. В таком порядке менструальный цикл повторяется каждый месяц до тех пор, пока у женщины не наступает менопауза - прекращение менструаций (обычно в 45-50 лет).

Менструальный цикл устанавливается обычно в течение 1-1,5 лет, после чего менструации должны быть регулярными. Они прекращаются при наступлении беременности и прекращаются совсем, когда у женщины наступает период менопаузы (50-55 лет).