



**Ar neregularios
mėnesinės yra
normalu?**

Visada pravartu sekti ir žymėti mėnesinių ciklo pradžią ir trukmę, pasižymėti gausumą ir pasireiškusius simptomus, o esant abejonėms kreiptis į savo gydytoją.

Pirmus kelerius metus menstruacijos gali būti nereguliarios – kai kurios mėnesius jų gali net nebūti, tačiau tai yra normalu. Menstruacijos gali pasirodyti du kartus per mėnesį arba nepasirodyti du mėnesius visai. Vieną mėnesį menstruacijos gali tęstis 2 ar 3 dienas, o kitą kartą – 7 dienas. Kūnas yra veikiamas hormonų, o tam, kad jie susireguliuotų, reikia laiko.

Jei tu žymėsi savo menstruacijų pradžią kalendoriuje ar programėlėje, galėsi stebėti tam tikrą mėnesinių periodiškumą. Aišku, patogiausia naudoti pasirinktą programėlę, kurioje galima pažymėti kraujavimo gausumą, skausmo lygį ir pan., nes ji, surinkusi daugiau duomenų apie tavo ciklą, atsiųs pranešimą apie numatomą mėnesinių pradžią.

Kaip ilgai tęsiasi tavo menstruacijos ir kokio jos gausumo lemia hormonai, kuriuos gamina tavo kūnas. Kadangi tu augi, tavo hormonai svyruoja, o tai lemia viso ciklo trukmę, menstruacijų gausumą ir kraujavimo dienų skaičių.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį