



U životu svake devojčice postoji prelomni trenutak nakon kog život više nije isti, trenutak koji označava kraj detinjstva – prva menstruacija. Pored fiziološke važnosti menarhe, kako se stručno naziva prva menstruacija, ona nosi i psihološki pečat koji na svaku devojčicu ostavlja poseban trag. To je mešavina osećanja, s jedne strane ponosa što nastupa novo doba, doba veće zrelosti, s druge podsvesna setna spoznaja da se stvari nepovratno menjaju, ali i doza izvesnog straha od krvarenja i bola.

Prva menstruacija se obično javlja oko dvanaeste godine života, mada se može desiti i godinu ranije ili 3-4 godine kasnije. Njena pojava zavisi od telesne mase koja treba da bude veća od 48 kg. Inače za normalan menstrualni ciklus kod žena u reproduktivnom periodu veoma je bitna količina masti u organizmu. Žene se po njoj i razlikuju od muškaraca, i preterana mršavost može izazvati poremećaj i izostanak ciklusa. Isto tako, preterana konzumacija nezdrave hrane može dovesti do dečje gojaznosti i preuranjene menstruacije.

Sasvim je normalno da tokom prve dve godine od pojave menarhe menstruacije budu neredovne, ali ipak period između krvarenja ne treba da bude kraći od 21 dan i menstruacija ne bi trebalo da traje duže od 7 dana. U tom slučaju bitno je konsultovati ginekologa. Nakon treće godine, menstruacije bi trebalo da se unormale i da ih bude 12-13 godišnje. Idealna menstruacija dolazi na 28 dana, mada se i 26-32 dana smatra potpuno normalnim. Menstruaciju može da prati blag do umeren bol u donjem delu stomaka, bol i napetost u grudima, PMS, promena raspoloženja, glavobolja... Hormoni rade svoje i ciklus postepeno uključuje i ovulaciju, pa se i tokom ovog perioda, sredinom ciklusa, može osetiti blag bol u donjem delu stomaka.

Kakvi problemi se mogu javiti u ovom periodu?

- Umereno bolne menstruacije su normalne, jer potpuni izostanak bola označava i izostanak ovulacije. Dismenoreja, veoma bolna menstruacija tokom koje devojčica ne može da funkcioniše, ide u školu, pa čak ni da hoda, pogađa oko četvrtinu devojčica.
- Ako menstruacija traje duže od sedam dana i ciklus je kraći od 21 dan, to može dovesti do ozbiljne anemije.
- Tokom prve dve godine ciklusi mogu biti neredovni, što je sasvim normalno. Neredovna krvarenja su najčešće posledica ciklusa bez ovulacije, i potrebno vremena da se reguliše rad jajnika i usaglasi sa hipofizom. Dobro je posavetovati devojčicu da redovno beleži svoje menstruacije u kalendar. Ako i posle 15. godine života menstruacija ne postane redovna, bitno je konsultovati ginekologa.
- Pre menstruacije se najčešće oseća blagi bol u grudima, oticanje grudi i stomaka, napetost u donjem delu stomaka, i to je normalna pojava. Ako je bol prejak, obavezno i samo u konsultaciji sa dečjim lekarom, treba primeniti neki lek protiv bolova u stručno preporučenoj dozi.
- Danas smo svedoci sve češćih pojava promena na grliću, materici i jajnicima od najranijeg doba. Zato je veoma bitno uvesti redovne preglede i slušati savete stručnjaka.
- Hormoni utiču na pojačano lučenje lojnih žlezda pa može doći do akni i upala kože. I znojne žlezde pojačavaju rad, pa je potrebno posavetovati devojčicu kako da se brine o higijeni i koristi dezodorans.
- Pubertet je doba kada devojčica postaje svesna svog tela, a u današnje vreme bombardovana je lažnim predstavama kako bi 'idealno' telo trebalo da izgleda. Važno je predočiti joj da slike manekenki u časopisima nisu realne i da izglednjivanje može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih poremećaja, uključujući i izostanak menstruacije i poremećaj hormona.

-

Postoji i potpuno prirodna pomoć koja se može primenjivati već od prve menstruacije – Femisan A. To je preparat na bazi lekovitog bilja, bez veštačkih hormona i aditiva, koji pomaže devojčicama da menstruacija postane normalna, redovna, smanje se simptomi PMS-a i izbegne dismenoreja. Femisan A može sprečiti i pojavu promena na grliću materice i jajnicima i normalizovati rad hormona, pa samim tim sprečiti i proratne pojave poput akni, ali i mogućnost razvoja nekih ozbiljnijih poremećaja.

Femisan A je prijatelj svake žene, od puberteta do menopauze.