

# MENOPAUAZA

## *Poradnik*



KULCZYK  
FOUNDATION

# MENOPAUZA

## *Poradnik*

Warszawa 2026



# ----- Spis treści -----

WSTĘP ----- 03

• Rozbrajanie mitów ----- 04

## CO TO JEST MENOPAUZA?

Słowo o transformacji menopauzalnej ----- 06

• Etapy menopauzy – cykl życia kobiety ----- 06

• Jak przebiega transformacja menopauzalna? ----- 07

## CO SIĘ ZE MNA DZIEJE?

Czyli o objawach ----- 08

• DLA CIAŁA I UMYŚŁU

Jak wspierać organizm w czasie menopauzy? ----- 11

• PRZEMIANA I WSPARCIE

Jak przejść przez menopauzę z czułością  
dla siebie i innych ----- 13

- Jak możesz się wspierać? ..... 15
- DLA CIAŁA I UMYŚŁU ..... 16
- Sex w menopauzie – fakty ..... 18

## KIERUNKI ŻYWIENIOWE ..... 18

- Dieta śródziemnomorska ..... 19
- Na czym polega dieta śródziemnomorska? ..... 20
- DLA CIAŁA I UMYŚŁU  
Fitohormony ..... 21

## PROFILAKTYKA, czyli jakie robić badania ..... 22

- Do jakiego lekarza/lekarki się udać? ..... 24

## FAQ: Najczęstsze pytania o menopauzę — co warto wiedzieć ..... 27

## BIBLIOGRAFIA ..... 29



# WSTĘP



Menopauza jest naturalnym etapem w życiu kobiety, a jednocześnie wciąż pozostaje jednym z najmniej rozumianych. Aż 93% Polek nie potrafi wskazać jej poprawnej definicji. Przez lata temat ten pojawiał się rzadko lub był przedstawiany w sposób, który budził niepokój i wstyd – jako symbol końca młodości czy kobiecości. Tymczasem menopauza to proces zmian, który obejmuje ciało, psychikę i codzienne funkcjonowanie.

Każda kobieta doświadcza tego etapu inaczej. U jednych przebiega on łagodnie, u innych wiąże się z bardziej odczuwalnymi objawami i pytaniami dotyczącymi zdrowia i samopoczucia. Niezależnie od przebiegu, jest to moment, który wymaga zrozumienia i dostępu do rzetelnych informacji.

Wokół menopauzy nadal funkcjonuje wiele mitów i uproszczeń. Brak wiedzy sprawia, że część kobiet przechodzi ten czas w poczuciu niepewności i osamotnienia.

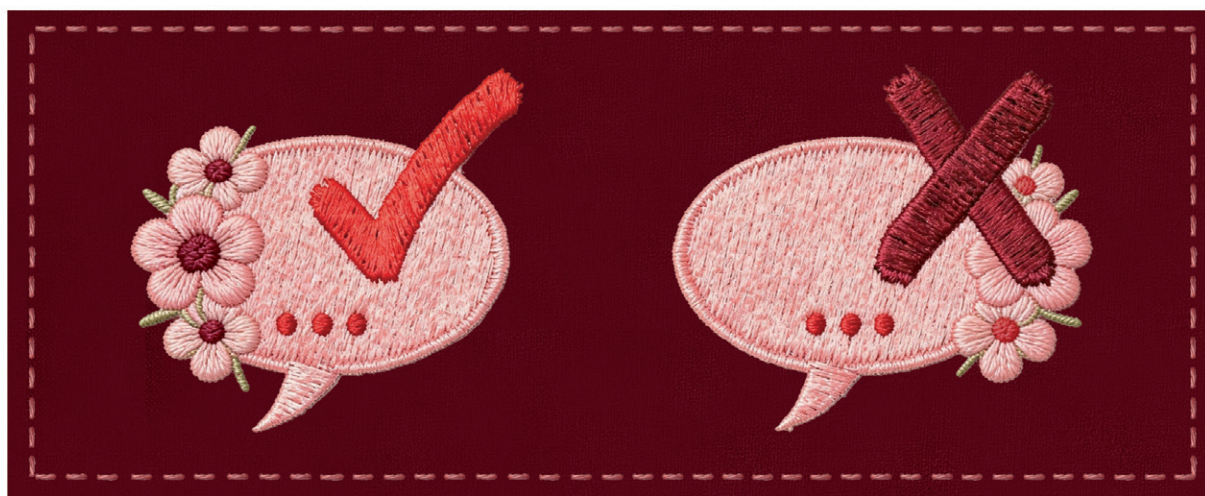
Ten poradnik ma na celu uporządkowanie podstawowych informacji, wyjaśnienie najczęstszych wątpliwości oraz pokazanie, w jaki sposób można świadomie wspierać organizm i swoje samopoczucie w tym okresie.

TABU	
----- stereotypy i obawy związane z menopauzą	
47% kobiet	akceptuje to, że mam miesiączkę
31 % kobiet i 48% mężczyzn	jest zdania, że kobieta w okresie menopauzy jest niestabilna emocjonalnie i nie myśli racjonalnie.
59% Polek	nie podoba się, że w książkach i filmach kobiety w okresie menopauzy są często pokazywane w prześmiewczy sposób.

*Kulczyk Foundation, PL, 2023, 2024*



## • Rozbrajanie mitów •



”

### **Menopauza to starość i koniec kobiecości**

Menopauza to naturalny etap życia. Nie oznacza końca kobiecości, lecz zmianę.

”

Tak jak pierwsza miesiączka nie powoduje, że z dnia na dzień stajemy się kobietami, tak ostatnia nie oznacza, że przestajemy nimi być. Wiele kobiet w tym czasie na nowo odkrywa swoją relację z ciałem i kobiecością.

”

### **Menopauza to choroba**

Menopauza nie jest chorobą, tylko fizjologiczną zmianą hormonalną. To po prostu etap życia, podobnie jak dojrzewanie.

”

### **To tylko uderzenia gorąca**

Objawów menopauzy jest wiele i mogą mieć różne nasilenie. Przyjmuje się, że jest ich 28, ale niektóre źródła wymieniają ich nawet ponad 100.

”

### **Objawy menopauzy to kwestia nastawienia**

Objawy menopauzy są prawdziwe i mogą być bardzo intensywne. Nie wynikają z braku „odporności” czy słabego charakteru. Ich bagatelizowanie sprawia jednak, że doświadczenia kobiet bywają pomijane lub niedostrzeżone, a ich potrzeby są niezaspokojone.

”

### **Menopauza oznacza depresję i niestabilność emocjonalną**

Zmiany hormonalne mogą wpływać na nastrój, ale menopauza nie oznacza automatycznie problemów psychicznych. Każda kobieta może inaczej doświadczać tego etapu.



### **Po menopauzie nie ma już życia seksualnego**

U części kobiet libido się zmienia, m.in. z powodu zmęczenia czy suchości pochwy. Dla wielu menopauza wiąże się jednak z większą świadomością ciała i swobodą w relacjach seksualnych. Pomocne w satysfakcjonującym życiu seksualnym może być m.in. dbanie o nawilżenie pochwy czy wydłużenie gry wstępnej.



### **Nie można wtedy zajść w ciążę, więc antykoncepcja nie jest potrzebna**

Dopóki nie minie 12 miesięcy bez miesiączki, ciąża nadal jest możliwa. Jeśli menopauza wystąpi przed 50 r.ż., to jeszcze dwa lata trzeba stosować antykoncepcję, a jeśli po 50 r.ż. to przez rok jeszcze (czyli do potwierdzenia statutu menopauzy) trzeba antykoncepcję stosować, bo mogą się zdarzyć spontaniczne owulacje mimo braku miesiączki.



### **Na menopauzę nic nie da się zrobić – trzeba ją przeczekać**

Są różne formy wsparcia: styl życia, dieta, leczenie objawów, terapia hormonalna, psychoterapia. Warto szukać pomocy i informacji.



### **Hormonalna terapia menopauzalna (HTM) powoduje raka**

HTM to bezpieczny i najbardziej skuteczny sposób łagodzenia objawów menopauzy. Aby ją wdrożyć, konieczna jest konsultacja lekarska, bo HTM jest niewskazany dla osób np. z niektórymi chorobami onkologicznymi, czy zakrzepowo – zatorowymi.



### **Menopauza dotyczy tylko kobiet – innych nie powinna obchodzić**

Menopauza wpływa na codzienne funkcjonowanie kobiet, ich relacje i życie zawodowe. To, jak kobieta przechodzi ten okres, w dużej mierze zależy od otoczenia. Uwaga, zrozumienie i wsparcie ze strony bliskich oraz współpracowników mogą poprawić komfort życia i pomóc lepiej radzić sobie z trudniejszymi momentami.



### **W pracy lepiej o tym nie mówić**

Milczenie tylko pogłębia problem. Brak rozmów i wiedzy sprawia, że objawy kobiet w transformacji menopauzalnej są ignorowane i nie otrzymują one potrzebnego wsparcia ze strony pracodawców. Tymczasem objawy menopauzy mogą wpływać na funkcjonowanie w pracy, a warunki pracy na intensywność i/lub wystąpienie objawów.



### **Jak dobrze wyglądasz, to znaczy, że nie masz menopauzy**

Menopauza nie zawsze jest widoczna na zewnątrz. Wiele jej objawów pozostaje niewidocznych, choć mają duży wpływ na zdrowie i samopoczucie.

# ❀ CO TO JEST ❀

## MENOPAUAZA?

### Słowo o transformacji menopauzalnej

• *Cykl życia kobiety* •

ok. 9–16 lat

Menarche  
(pierwsza  
miesiączka)

50.+

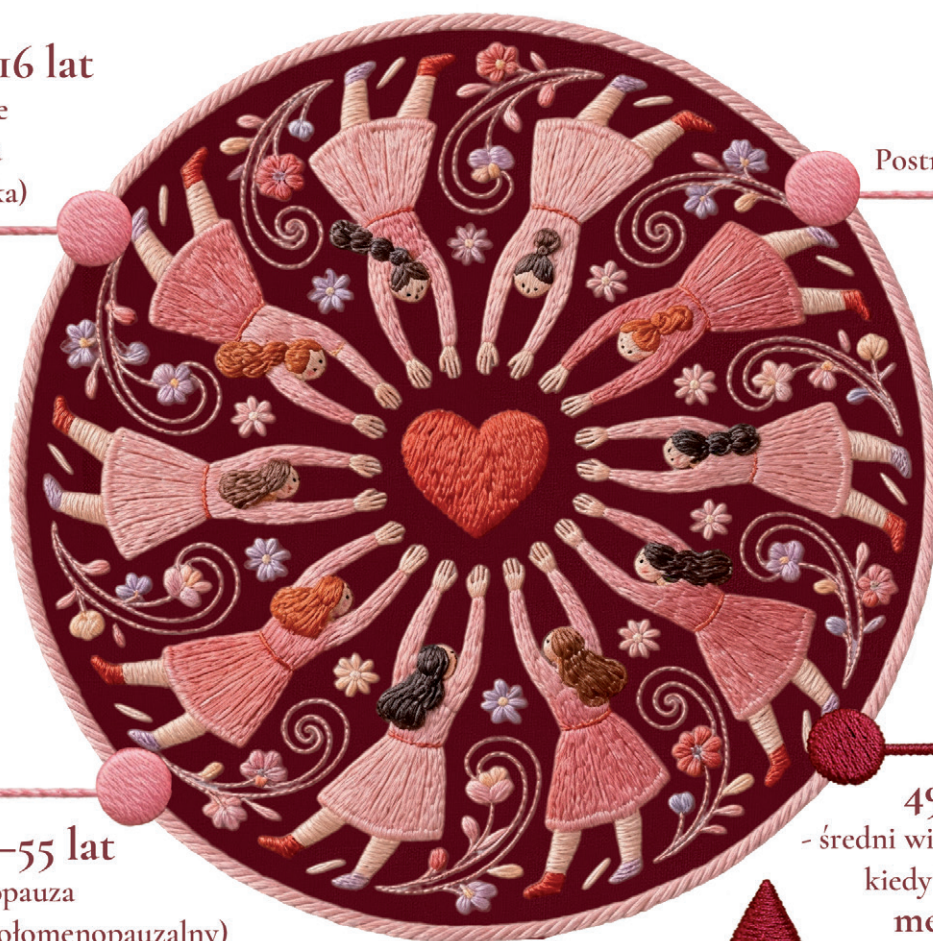
Postmenopauza

ok. 40–55 lat

Perimenopauza  
(okres okołomenopauzalny)

49,8 roku

- średni wiek w Polsce  
kiedy kobieta ma  
menopauzę,  
czyli ostatnią  
miesiączkę



W znaczeniu medycznym menopauza to konkretny moment – ostatnia miesiączka w życiu kobiety. Można ją potwierdzić dopiero wtedy, gdy przez 12 kolejnych miesięcy nie wystąpi krwawienie. W języku potocznym termin ten używany jest jednak

szerzej i odnosi się do całego procesu zmian, czyli tzw. transformacji menopauzalnej (perimenopauzy).

To etap, w którym organizm stopniowo zmniejsza produkcję hormonów, przede wszystkim estrogenu i progesteronu. Zmiany te zachodzą przez kilka, a czasem kilkanaście lat i obejmują zarówno okres przed menopauzą, jak i po niej. W tym czasie mogą pojawiać się różne objawy – fizyczne i związane z samopoczuciem – a ich przebieg jest indywidualny.

### Kiedy się zaczyna?

Najczęściej pierwsze zmiany pojawiają się między 40. a 50. rokiem życia, choć u każdej kobiety ten moment może wyglądać inaczej. Organizm stopniowo kończy swoją funkcję reprodukcyjną. Owulacja przestaje występować regularnie, cykle się zmieniają, aż w końcu miesiączka całkowicie zanika.

## • Jak przebiega transformacja menopauzalna? •



# CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE?

## Czyli o objawach

W okresie okołomenopauzalnym wiele kobiet doświadcza różnych objawów – i tych fizycznych, i psychicznych. Ich nasilenie może się zmieniać w czasie. To, jak przechodzi się ten etap, jest bardzo indywidualne. Kiedy objawy zaczynają wpływać na codzienne funkcjonowanie, ważne, by ich nie bagatelizować i szukać pomocy.

Objawy są w dużej mierze związane z obniżeniem stężenia estrogenów – hormonów, które oddziałują na wiele układów w organizmie, nie tylko na cykl menstruacyjny. Zmiany mogą być odczuwalne w całym ciele, wpływają na sen, poziom energii, wygląd skóry, wagę, a także na emocje i koncentrację.



## CZEGO OBAWIAJĄ SIĘ KOBIETY PODCZAS MENOPAUY?

82% Polek	obawia się objawów menopauzy.
63% kobiet	boi się negatywnego wpływu menopauzy na samopoczucie
52% kobiet	boi się negatywnego wpływu menopauzy na wygląd
51% kobiet	boi się negatywnego wpływu menopauzy na zdrowie

Kulczyk Foundation, PL, 2023, 2024

### Nieregularne miesiączki

W czasie przejścia menopauzalnego cykl miesięczkowy ulega zmianom. Może to zacząć się już na kilka lat przed ostatnią miesiączką.

Cykle mogą się skracać lub wydłużać, a ich przebieg staje się mniej przewidywalny. Przez pewien czas trudno określić, kiedy – i czy w ogóle – pojawi się kolejne krwawienie.

Zmienia się także długość i intensywność miesiączek. Krwawienia mogą być bardziej obfite lub skąpe, trwać krócej lub wydłużać się powyżej 7 dni. Długie i obfite miesiączki mogą prowadzić do osłabienia i niedokrwistości, dlatego w takiej sytuacji warto skonsultować się z lekarzem\_ką.

### Uderzenia gorąca

Nagła fala gorąca rozlewa się po ciele – obejmuje twarz i dekolt. Skóra zaczyna się pocić, czerwienieje, mogą pojawiać się na niej czerwone plamy. Serce przyspiesza, a ciśnienie może wzrosnąć, co wywołuje uczucie niepokoju. Uderzenia gorąca trwają zwykle kilka minut. Często kończą się uczuciem zimna, a nawet dreszczami. Ich częstotliwość oraz czas występowania są bardzo indywidualne, u części kobiet pojawiają się tylko przez pewien okres, inne doświadczają ich codziennie, a jeszcze u innych utrzymują się nawet przez ponad 10 lat.

### Nocne poty

Fala gorąca rozlewa się po ciele, po czym pojawia się intensywne pocenie. Mokra poduszka, konieczność wstawania w nocy i zmiany piżamy - to codzienność wielu kobiet. Takie epizody często wybudzają ze snu, prowadząc do jego przerywania i niewyspania. Nocne poty mogą pojawić się na długo przed ostatnią miesiączką i utrzymywać się także po jej ustaniu.

## **Zaburzenia snu**

Trudności z zasypianiem, gorsza jakość snu lub częste wybudzenia w nocy to dla wielu kobiet jeden z pierwszych objawów zmian hormonalnych.

Przyczyną zmęczenia i bólów głowy w ciągu dnia może być także bezdech senny – zaburzenie objawiające się chrapaniem i przerwami w oddychaniu podczas snu.

## **Depresja**

Przed menopauzą i po jej zakończeniu rośnie ryzyko wystąpienia depresji. Zmiany hormonalne mogą wpływać na nastrój, energię i ogólne samopoczucie.

Niepokojące objawy to m.in.: obniżony nastrój, utrata radości życia i zainteresowania codziennymi aktywnościami, wahania nastroju, spadek energii oraz trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków. Mogą pojawić się także wycofywanie, poczucie bezsensu, obniżona samoocena, zaburzenia snu i apetytu oraz lęk.

W przypadku utrzymywania się takich objawów warto skonsultować się ze specjalistą\_ką zdrowia psychicznego np. psychologiem\_żką, czy psychoterapeutą\_tką.

## **Suchość skóry**

Skóra staje się bardziej sucha, wiotka i skłonna do podrażnień. Zmarszczki mogą być bardziej widoczne i stopniowo zmienia się owal twarzy. Przyczyną tych zmian jest malejący poziom estrogenów. Wraz z jego spadkiem organizm produkuje mniej kolagenu, który odpowiada za jędrność i elastyczność skóry.

## **Suchość pochwy**

Suchość pochwy może objawiać się bólem w trakcie stosunku, pieczeniem, swędzeniem, a także niewielkim krwawieniem po penetracji. Dyskomfort bywa odczuwany także podczas siedzenia, oddawania moczu czy ćwiczeń. Może to wpływać na życie seksualne i prowadzić do unikania zbliżeń. Rozwiązaniem mogą być preparaty poprawiające nawilżenie wagi, np. dopochwowe środki hormonalne lub lubrykanty.

## **Infekcje dróg moczowych**

W okresie menopauzy zmienia się środowisko pochwy – spada poziom nawilżenia, a jej pH staje się bardziej zasadowe. Nabłonek staje się cieńszy i bardziej podatny na urazy, a liczba ochronnych bakterii maleje. To sprzyja rozwojowi infekcji.

Zachodzą także zmiany anatomiczne. W pęcherzu może częściej zalegać mocz, co ułatwia namnażanie się bakterii. Nasila się też pieczenie, ból, częste parcie na pęcherz czy nietrzymanie moczu. Zespół tych dolegliwości określa się jako syndrom urogenitalny. Dostępne są już skuteczne metody jego leczenia, dlatego ważna jest konsultacja z lekarzem\_ką.

## Mgła mózgowa

Trudności z koncentracją, zapominanie słów, imion czy spotkań – to objawy tzw. mgły mózgowej.

Na pogorszenie pamięci i uwagi wpływają zmiany hormonalne, ale także inne dolegliwości związane z menopauzą, takie jak zaburzenia snu, uderzenia gorąca czy obniżony nastrój.

Choć wiele kobiet obawia się, że pogorszenie pamięci może być początkiem choroby Alzheimera, w większości przypadków jest to stan przejściowy, który z czasem ustępuje. Demencja rzadko pojawia się przed 64. rokiem życia, a w okresie transformacji menopauzalnej występuje bardzo rzadko.

Więcej o objawach i radzeniu sobie z nimi znajdziesz w Kompedium Wiedzy Menopauza bez tabu [https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/Menopauza\\_bez\\_tabu\\_KG.pdf](https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/Menopauza_bez_tabu_KG.pdf)



## DLA CIAŁA I UMYSŁU

### Jak wspierać organizm w czasie menopauzy?



#### Regulacja temperatury ciała

Uderzenia gorąca i nocne poty można łagodzić poprzez unikanie czynników, które je nasilają – alkoholu, kofeiny, ostrych potraw czy przegrzewania organizmu. Pomocne są chłodne warunki, wentylator, ubiór „na cebulkę” oraz pościel i ubrania z naturalnych tkanin jak bawełna czy len.



#### Sen i regeneracja

Staly rytm dnia sprzyja lepszej jakości snu. Sprawdza się unikanie kofeiny i ograniczenie wieczornego korzystania z urządzeń z ekranami emitującymi niebieskie światło (telefonów, tabletów czy komputerów).

Komfort snu zwiększają też przewiewna piżama i chłodna, dobrze wentylowana sypialnia.



#### Redukcja stresu

Stres nasila wiele objawów menopauzy. Do jego łagodzenia przydają się techniki oddechowe, medytacja, rozmowy z bliskimi oraz

regularny, łagodny ruch. Im niższy poziom stresu, tym lepsze samopoczucie i większa równowaga organizmu.



### **Odżywianie i nawodnienie**

Dieta bogata w warzywa, owoce i zdrowe tłuszcze pomaga organizmowi lepiej radzić sobie ze zmianami hormonalnymi. To, co jesz na co dzień, ma wpływ na to, jak się czujesz. Pamiętaj o picciu wody — najlepiej około 8 szklanek dziennie. Dzięki temu łatwiej utrzymasz energię w ciągu dnia i unikniesz nagłych wahań nastroju.



### **Wsparcie skóry i ciała**

Spadek estrogenów odbija się na kondycji skóry, dlatego sięgaj po kosmetyki nawilżające, dermokosmetyki oraz naturalne oleje, np. z wiesiołka czy kokosowy. Nie zapominaj o codziennej ochronie przeciwsłonecznej. Na wygląd skóry wpływa również to, co dzieje się „od środka”: odpowiednie nawodnienie, dieta i składniki, które wspierają produkcję kolagenu.



### **Relacje i wsparcie**

Rozmowy z bliskimi, pielęgnowanie przyjaźni i budowanie sieci wsparcia pomaga rozładować napięcie i obniżyć poziom stresu.



### **Czułość dla siebie**

Transformacja menopauzalna to proces, który u każdej osoby wygląda inaczej. Daj sobie czas na adaptację, zadbaj o odpoczynek i rób to, co przynosi Ci ulgę i daje przyjemność.



### **Hormonalna terapia menopauzalna (HTM)**

Hormonalna terapia menopauzalna (HTM) to najskuteczniejsza, potwierdzona badaniami metoda eliminowania lub łagodzenia objawów związanych ze obniżeniem stężenia hormonów płciowych. Zmniejsza też ryzyko odległych skutków niedoboru estrogenów, np. osteoporozy.

Terapia polega na uzupełnianiu hormonów i może być stosowana w różnych formach: tabletek, plastrów, żeli, sprejów czy preparatów dopochwowych.

Dzięki temu wiele kobiet odczuwa realną poprawę jakości życia, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

HTM jest zawsze dobierana indywidualnie przez lekarza/lekarzkę, z uwzględnieniem objawów, stanu zdrowia, wieku oraz stylu życia. Nie każda osoba może lub chce korzystać z terapii hormonalnej.

Istnieją przeciwwskazania zdrowotne, dlatego decyzja o jej wdrożeniu powinna być podjęta wspólnie z lekarzem\_ką, po dokładnym wywiadzie i ocenie indywidualnego ryzyka.

Ważne jest indywidualne podejście – dla jednej osoby HTM będzie dużym wsparciem, dla innej lepsze okażą się metody niehormonalne.

3 MITY O HTM	
<b>Mit 1</b> „Hormony zabijają”	Badania obejmujące ponad 40 tys. kobiet wykazały, że HTM rozpoczęta przed 60. rokiem życia lub do 10 lat od menopauzy może zmniejszać ryzyko śmierci i chorób serca.
<b>Mit 2</b> „HTM powoduje tycie”	To menopauza częściej powoduje przybieranie na wadze, w szczególności w okolicy brzucha, a nie same hormony. HTM nie odchudza, ale poprzez podawanie estrogenów poprawia ogólne samopoczucie.
<b>Mit 3</b> „Po HTM rosną wąsy i wypadają włosy”	Za pojawienie się wąsika częściej odpowiada spadek estrogenów i większy wpływ hormonów męskich po menopauzie, a nie sama HTM. Wypadanie lub przerzedzanie włosów także często pojawia się po menopauzie, ale terapia hormonalna zwykle nie jest tego przyczyną.

*Kulczyk Foundation, PL, 2023, 2024*

## PRZEMIANA I WSPARCIE

### Jak przejść przez menopauzę z czułością dla siebie i innych

„Kiedy kobieta przestaje rodzić dzieci, a zaczyna rodzić siebie.”

*Cytat przypisywany Clarissie Pinkoli Estés*

Transformacja menopauzalna to nie tylko zmiana w ciele, ale też głęboki proces wewnętrzny. Dla części kobiet to pierwszy moment od lat, kiedy mogą naprawdę się zatrzymać. Daje im to możliwość przyjrzenia się sobie i światu wokół, a dzięki dojrzałości i umiejętności spojrzenia z dystansu mogą zyskać więcej przestrzeni – na siebie, swoje potrzeby, emocje i wybory.

Menopauza nie musi być momentem doświadczania tylko straty. Dla wielu kobiet staje się początkiem nowego etapu – bardziej świadomego, spokojnego, opartego na doświadczeniu i wewnętrznej sile. Kończy się presja związana z cyklem, antykoncepcją czy lękiem przed nieplanowaną ciążą. Pojawia się większa wolność.

### Nowa relacja ze sobą

Ten etap życia często wiąże się z potrzebą przyjrzenia się sobie na nowo. Samoakceptacja jest podstawą dobrostanu. Budowanie dobrej relacji ze sobą to proces, czasem wymagający, ale prowadzący do większego spokoju i wewnętrznej równowagi.

### Zmiana perspektywy

Zmiany hormonalne i proces starzenia się ciała są naturalne. Warto zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne w tym okresie, jednak zaprzeczanie i próba nieustannego zahamowania tego procesu może prowadzić do napięcia i zmęczenia. Znacznie więcej przynosi podejście oparte na łagodności i akceptacji tego nowego etapu, dostrzeżenia co dobrego przynosi, by móc cieszyć się tym okresem życia.

STATYSTYKA	
Pozytywne postrzeganie menopauzy przez kobiety	
49% kobiet	uważa, że menopauza przynosi ulgę z powodu braku obawy o niechcianą ciążę
49% kobiet	jest zdania, że menopauza to czas, kiedy kobieta może skupić się na sobie i swoich potrzebach i zacząć żyć pełnią życia
82%	uważa, że partner może być dużym wsparciem w tym okresie.

*Kulczyk Foundation, PL, 2023, 2024*

## Moc kobiet w różnych kulturach

Proces transformacji menopauzalnej w wielu społeczeństwach na różnych kontynentach wiąże się z przechodzeniem przez określone etapy i rytuały przejścia.

W rdzennych społecznościach obu Ameryk oraz w niektórych regionach Afryki starsze kobiety były postrzegane jako strażniczki wiedzy i tradycji. Pełniły rolę doradczyń, uzdrowicielek i przewodniczek wspólnoty

W tradycjach takich jak taoizm czy joga mówi się o przemianie energii – tej samej, która wcześniej była skierowana na zewnątrz, ku dawaniu życia, a z czasem kieruje się do wnętrza, wzmacniając wewnętrzną siłę i świadomość.

Również w naszej kulturze, w Polsce, istnieje postać szeptuchy – kobiety obdarzonej szczególną mocą. Tradycyjnie uważa się, że szeptuchą może zostać dopiero kobieta, która przeszła menopauzę. Wówczas dostają dostęp do głębszej wiedzy i zdolność niesienia pomocy innym.

## • Jak możesz się wspierać? •



Słuchaj swojego ciała –  
nie ignoruj sygnałów



Dawaj sobie więcej  
odpoczynku niż zwykle



Szukaj rzetelnej wiedzy  
i wsparcia specjalistów



Rozmawiaj – z bliskimi,  
ekarzami, innymi kobietami



Traktuj siebie z czułością,  
nie z oceną

### Jak możesz wspierać bliską osobę?

- ✓ Słuchaj bez oceniania  
i poprawiania
- ✓ Pytaj, zamiast zakładać
- ✓ Nie bagatelizuj objawów –  
nawet jeśli ich nie rozumiesz
- ✓ Bądź cierpliwy/a – to proces,  
który trwa
- ✓ Daj przestrzeń, ale też bądź  
dostępny/a



### *Lepiej mów tak:*

„Daj znać, czego teraz potrzebujesz”  
„Jestem tu, jeśli chcesz porozmawiać”  
„Jak mogę Ci pomóc?”  
„To zrozumiałe, że może być Ci być trudno”  
„Nie musisz przez to przechodzić sama”  
„Możemy razem poszukać rozwiązań”



### *Lepiej nie mów tak:*

„Przesadzasz”  
„Inne kobiety mają gorzej”  
„To tylko hormony”  
„Taka Twoja uroda”  
„Musisz to po prostu przeczekać”  
„Weź się w garść”  
„Nasze matki i babki jakoś to przeszły”



## DLA CIAŁA I UMYŚŁU



### **Twój dobrostan**

Objawy menopauzy, takie jak problemy ze snem czy wahania nastroju, mogą wpływać na Twoje samopoczucie, samoocenę i codzienne funkcjonowanie. Dlatego w tym czasie szczególnie zadbaj o sen, relacje, ruch i sposób odżywiania. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, rozważ konsultację ze specjalistką.



### **Siła relacji**

Bliskie osoby, w tym partner, mogą być dużym wsparciem. Równie ważne są relacje z innymi kobietami, zarówno rówieśniczkami, jak i tymi z innych pokoleń. Dzięki nim łatwiej spojrzeć na swoje doświadczenia z szerszej perspektywy i poczuć, że nie jesteś sama.

Sprawdź, czy w Twojej okolicy organizowane są kręgi kobiet, spotkania edukacyjne o menopauzie lub grupy wsparcia.



### **Ciało i ruch**

Ruch to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów, by wesprzeć zarówno ciało, jak i emocje. Nie musisz rezygnować z aktywności, które lubisz, wystarczy dopasować ich intensywność i częstotliwość do aktualnych potrzeb organizmu.



### **Treningi siłowe**

W okresie perimenopauzy szczególnie warto włączyć treningi siłowe (oporowe). Spadek estrogenów sprzyja utracie masy mięśniowej, a taki trening pomaga ją utrzymać. Dodatkowo wzmacnia kości i wspiera profilaktykę osteoporozy.



### **Treningi łagodne**

Dobrze sprawdzą się joga, pilates, spacer i spokojna codzienna aktywność. Warto też sięgnąć po praktyki takie jak tai chi czy qi gong - łagodne, płynne ruchy połączone z oddechem i uważnością. To forma „medytacji w ruchu”, która wspiera krążenie, oddech i stawy, a jednocześnie pomaga wyciszyć układ nerwowy.



### **Ciekawe książki:**

- „Już się nie boję”, Naomi Watts
- „Teraz ja! Ginekolożka z psycholożką o menopauzie”, Monika Łukasiewicz, Jagna Kaczanowska
- „Przyptyw”, Alicja Długolecka
- „Menopauzing, czyli nowy początek”, Davina McCall



### **Metoda 5-4-3-2-1**

Kiedy emocje są zbyt intensywne i ciężko się uspokoić, można zastosować uspokajającą metodę 5-4-3-2-1, która pomaga wrócić „do tu i teraz”, dzięki zaangażowaniu zmysłów.

### **Codzienna rutyna menopauzalna:**

- ruch: 20–30 min spaceru
- sen: stała godzina
- jedzenie: 3–4 regularne posiłki
- stres: 10 min ciszy /oddechu

## • Sex w menopauzie – fakty •



## KIERUNKI ŻYWIENIOWE



To, co jesz, wpływa nie tylko na Twoje zdrowie, ale też na nastrój, poziom energii i wygląd. Dlatego w tym czasie warto szczególnie zwrócić uwagę na dietę. Europejskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy wskazuje, że szczególnie pomocna może być dieta śródziemnomorska, która sprzyja łagodniejszemu przechodzeniu przez okres okołomenopauzalny.

**Taki sposób ożywiania może:**

- łagodzić uderzenia gorąca i nocne poty i pomagać kontrolować wagę;
- obniżać ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i glukozy;
- poprawiać nastrój i zmniejszać objawy depresji.

## **DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA, czyli jak przełożyć zalecenia na naszą codzienność**

Nie chodzi o konkretne produkty, ale o sposób odżywiania oparty na odpowiednich składnikach: błonniku, przeciwutleniaczach i zdrowych tłuszczach. Dlatego możesz łatwo dopasować dietę śródziemnomorską do lokalnych warunków i tego, co masz pod ręką.

### **Dużo warzyw i owoców**

Sięgaj po produkty sezonowe i dostępne lokalnie. Staraj się, żeby warzywa stanowiły podstawę każdego posiłku, najlepiej w większej ilości niż owoce. Dbaj o różnorodność kolorów i sposobów przygotowania: jedz je na surowo, gotuj lub piecz. To właśnie taka różnorodność dostarcza przeciwutleniaczy i błonnika, które wspierają organizm i działają przeciwzapalnie.

W okresach, gdy dostęp do świeżych produktów jest ograniczony, sięgaj po mrożonki.

Jesienią i zimą włącz do diety warzywa korzeniowe, takie jak marchew, buraki, pietruszka, seler czy ziemniaki. Pamiętaj też o kiszonkach, bo kapusta czy ogórki kiszzone wspierają mikrobiotę jelitową i pracę układu trawiennego.

### **Owoce jagodowe (świeże lub mrożone)**

Sięgaj po borówki, maliny, truskawki, porzeczki czy aronię, są bogate w antocyjany, które wspierają zdrowie serca i mózgu. Jedz je jak najczęściej: latem świeże, zimą w wersji mrożonej.

### **Pełnoziarniste produkty**

Włączaj do diety kasze, płatki owsiane, pieczywo razowe i makarony pełnoziarniste. Dostarczają błonnika, który pomaga stabilizować poziom cukru i wspiera trawienie.

### **Rośliny strączkowe i ryby**

Fasola, soczewica, groch czy bób – to dobre źródła białka roślinnego. Regularnie jedź tłuste ryby, takie jak śledź czy makreła, bogate w kwasy omega-3, które wspierają serce i pracę mózgu.

### **Mniej czerwonego mięsa i produktów przetworzonych**

Ogranicz czerwone mięso i żywność wysoko przetworzoną. Ich nadmiar może sprzyjać stanom zapalnym, dlatego traktuj je raczej jako dodatek niż podstawę diety.

### **Zamiast oliwy — olej rzepakowy lub lniany**

Oliwa z oliwek jest wartościowa, ale możesz z powodzeniem sięgać po olej rzepakowy – ma korzystny skład kwasów tłuszczowych i wysoką zawartość omega-3,

a dodatkowo nadaje się do smażenia. Do sałatek i dań na zimno wybieraj olej lniany, który jest szczególnie bogaty w kwasy omega-3.

### Orzechy i nasiona

Sięgaj po orzechy, pestki słonecznika i dyni oraz siemię lniane. Dostarczają zdrowych tłuszczów, witamin i składników mineralnych, wspierając pracę serca, mózgu i gospodarkę hormonalną.

### Małe nawyki, które robią różnicę

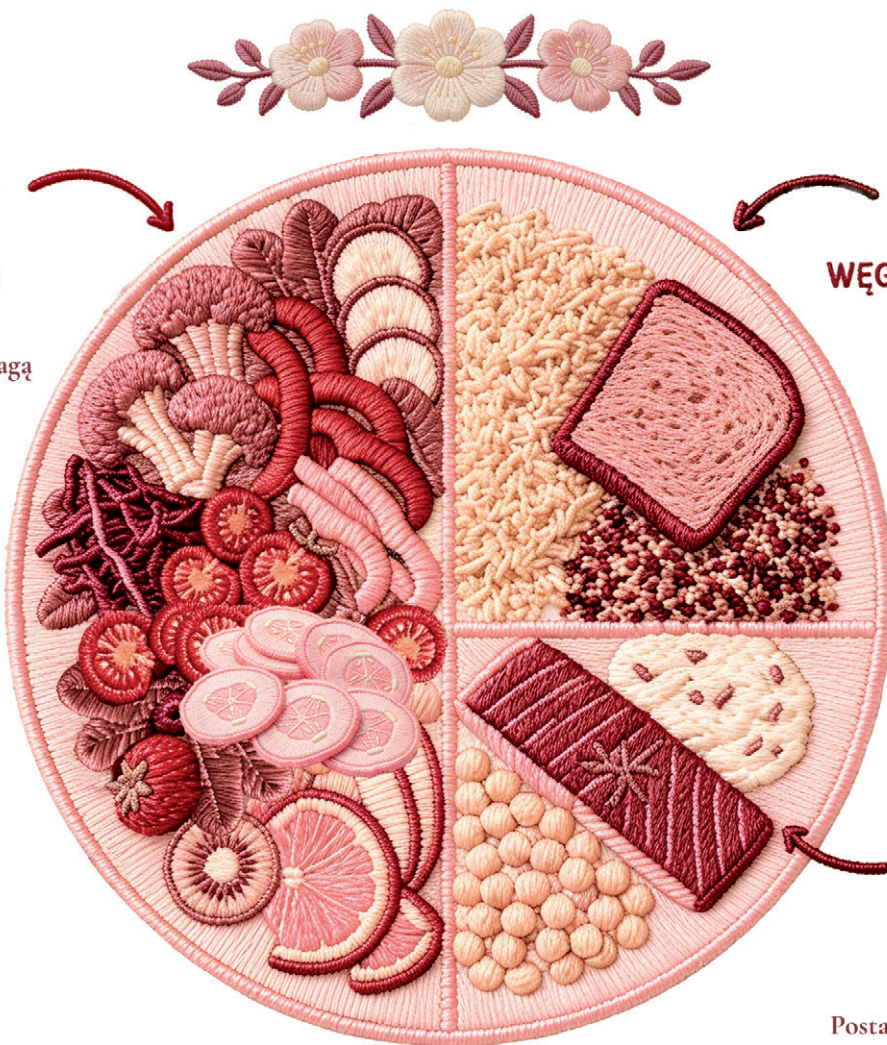
Zaczynaj posiłek od warzyw. Pomoże Ci to stabilizować poziom cukru i dłużej utrzymać energię. Wybieraj zioła i przyprawy zamiast soli, ograniczaj przetworzoną żywność i staraj się jeść regularnie.

## • Na czym polega dieta śródziemnomorska? •

**50%**

### WARZYWA I OWOCE

Z dużą przewagą warzyw (3/4 porcji). Im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej. Wybieraj produkty lokalne i sezonowe.



**25%**

### WĘGLOWODANY

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe: kasze, brązowy ryż, pełnoziarnisty chleb, owsianka.

**25%**

### BIAŁKO

Postaw na ryby, drób, rośliny strączkowe, jaja i nabiał.



## DLA CIAŁA I UMYŚŁU

### Fitohormony

To substancje obecne w roślinach i produktach roślinnych, które w pewnym stopniu mogą naśladować działanie estrogenów, łącząc się z wybranymi receptorami w organizmie. Gdy poziom estrogenów spada, fitohormony mogą częściowo „wypełnić lukę”, choć ich działanie jest znacznie słabsze niż naturalnych hormonów czy hormonalnej terapii menopauzalnej.

Dlatego nie zastępują leczenia, ale mogą stanowić łagodne, codzienne wsparcie organizmu. Działają najskuteczniej, gdy są częścią codziennej diety.



#### Gdzie ich szukać?

Źródłem fitoestrogenów są m.in.:

- soja i produkty sojowe (tofu, napoje sojowe, mąka sojowa)
- siemię lniane (najlepiej świeżo zmielone) i olej lniany
- pestki słonecznika
- ziarna sezamu
- migdały i orzechy włoskie
- płatki owsiane
- soczewica
- oliwa
- jabłka
- granat
- owoce jagodowe
- czosnek
- czerwona koniczyna
- kiełki lucerny



#### Ziołowe napary

Zioła mogą być prostym, naturalnym wsparciem w łagodzeniu niektórych objawów menopauzy, takich jak napięcie, spadki energii czy nadmierne pocenie. W zależności od potrzeb mogą działać wyciszająco, kojąco lub delikatnie pobudzająco.



### Warto sięgać po:

- **melisę** – działa uspokajająco, wspiera sen i redukuje napięcie;
- **rumianek** – łagodzi, wspiera układ trawienny i wycisza;
- **szałwię** – może pomagać przy nadmiernym poceniu i uderzeniach gorąca;
- **miętę** – wspiera trawienie i daje uczucie świeżości;
- **imbir** – działa przeciwzapalnie i rozgrzewająco (choć przy nasilonych uderzeniach gorąca warto obserwować reakcję organizmu);
- **zieloną herbatę** – bogata w przeciwutleniacze, wspiera organizm na wielu poziomach



## PROFILAKTYKA,

# czyli jakie robić badania



Okres transformacji menopauzalnej to dobry moment, żeby szerzej przyjrzeć się swojemu zdrowiu. Te wskazówki pomogą Ci przygotować się do wizyty lekarskiej i poczuć się pewniej podczas rozmowy o ciele i jego objawach.

### Dziennik menopauzy

Przed wizytą dotyczącą przejścia menopauzalnego warto zapisywać swoje objawy. Można skorzystać z checklisty ze strony 71: [https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/Menopauza\\_bez\\_tabu\\_KG.pdf](https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/Menopauza_bez_tabu_KG.pdf)

### Lista pytań

W gabinecie część pytań może umknąć, dlatego dobrze jest przygotować je wcześniej.

#### Przykładowe pytania do lekarza:

- Czy objawy, których doświadczam są związane ze spadkiem hormonów, czy mogą sygnalizować coś innego?
- Jakie badania warto wykonać, aby sprawdzić poziom hormonów?
- Na jakiej podstawie rozpoznaje się perimenopauzę lub menopauzę? A jeśli to nie to, co innego może być przyczyną?

- Co może pomóc na konkretne objawy (np. suchość pochwy, przebudzenia w nocy, uderzenia gorąca)?
- Co mogę zrobić samodzielnie, na co dzień, żeby sobie pomóc?
- Czy w moim przypadku możliwa jest hormonalna terapia menopauzalna (HTM)? Jeśli nie — jakie są przeciwwskazania?
- Jakie są dostępne metody leczenia?

### Znaj swoje prawa

Osoby objęte ubezpieczeniem zdrowotnym mają prawo do leczenia w ramach NFZ.

### Masz prawo do:

- leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną;
- wizyty u ginekologa w ramach NFZ bez skierowania;
- wyboru lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- wyboru pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej;
- poszanowania intymności i godności;
- uzyskania informacji o przepisanych lekach.

## ----- Badamy raz na rok: -----

### Podstawowe badania

Morfologia krwi  
 Glukoza na czczo  
 Lipidogram (cholesterol)  
 Ciśnienie tętnicze  
 TSH (tarczyca)  
 poziom witaminy D

### Badania ginekologiczne

Cytologia  
 USG ginekologiczne  
 Badanie piersi (samobadanie, USG i mammografia zależnie od wieku)

## ----- Badamy, jeśli coś nas niepokoi: -----

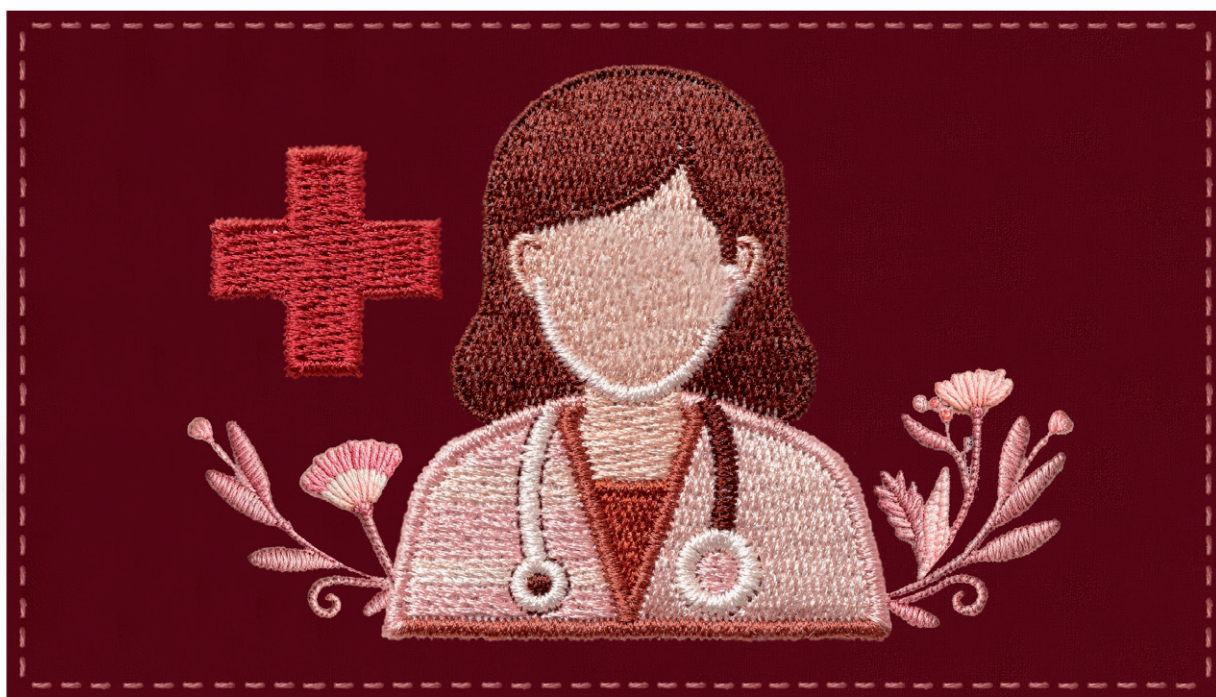
Hormony:  
 FSH  
 LH

Estradiol  
Dodatkowo (w zależności od objawów):  
badania tarczycy (TSH, fT<sub>3</sub>, fT<sub>4</sub>)  
badanie moczu  
Densytometria – badanie gęstości kości

----- **Szczególnie przy:** -----

nieregularnych lub zanikających miesiączkach;  
silnych objawach menopauzalnych (np. uderzenia gorąca, bezsenność);  
nagłym pogorszeniu samopoczucia;  
wątpliwościach, czy to menopauza czy coś innego.

• *Do jakiego lekarza/lekarki się udać?* •



### POŁOŻNA

Położna może wspierać Cię także w okresie menopauzy, a nie tylko w ciąży czy po porodzie. Pomoże Ci zrozumieć zmiany zachodzące w Twoim ciele, wykona podstawowe badania (np. badanie piersi, cytologię), wesprze w radzeniu sobie z objawami i w razie potrzeby pokieruje dalej. To często pierwsza osoba, która pomaga odnaleźć się w całym „procesie”.



## **GINEKOLOG\_ŻKA**

Odwiedź profilaktycznie raz do roku

### **Zgłoś się, jeśli:**

- Twoje cykle stają się nieregularne lub zanikają,
- pojawiają się objawy menopauzy,
- masz krwawienia między miesiączkami lub po menopauzie,
- odczuwasz suchość pochwy lub dyskomfort.



## **INTERNISTA\_TKA**

Twój pierwszy krok

### **Zgłoś się, jeśli:**

- czujesz zmęczenie, osłabienie,
- chcesz zrobić badania profilaktyczne,
- masz ogólne objawy i nie wiesz, od czego zacząć,



## **ENDOKRYNOLOG\_ŻKA**

Hormony mają znaczenie

### **Zgłoś się, jeśli:**

- podejrzewasz problemy z tarczycą,
- masz nagłe zmiany wagi,
- objawy są nietypowe lub bardzo nasilone.



## **PSYCHOLOG\_ŻKA/ PSYCHOTERAPEUTA\_TKA**

Twoje emocje też są ważne

### **Zgłoś się, jeśli:**

- czujesz przeciążenie, lęk lub obniżony nastrój,
- masz trudności ze snem,
- czujesz, że tracisz równowagę emocjonalną
- potrzebujesz wsparcia i zrozumienia tego, co się dzieje.



## **PSYCHIATRA\_TKA**

W kierunku psyche

### **Zgłoś się, jeśli:**

- masz silne wahania nastroju
- masz stany lękowe
- objawy wpływają na codzienne funkcjonowanie



## KARDIOLOG\_ŹKA

Serce też się zmienia

**Zgłoś się, jeśli:**

- masz nadciśnienie,
- odczuwasz kołatanie serca,
- masz problemy z krążeniem.



## UROGINEKOLOG\_ŹKA / FIZJOTERAPEUTA\_TKA UROGINEKOLOGICZNY\_A

Ciało to nie tylko hormony

**Zgłoś się, jeśli:**

- częściej korzystasz z toalety lub wstajesz w nocy,
- odczuwasz dyskomfort w obrębie miednicy,
- czujesz ból przy współżyciu,
- pojawia się nietrzymanie moczu.



## DIETETYK\_CZKA

Metabolizm w trakcie zmiany

**Zgłoś się, jeśli:**

- masz trudności z utrzymaniem wagi,
- czujesz spadek energii,
- chcesz wesprzeć organizm dietą.

ŚWIADOMOŚĆ KOBIET dotycząca opieki menopauzalnej świadczonej przez personel medyczny	
54% kobiet	uważa, że wśród lekarzy brakuje holistycznego podejścia do menopauzy, które skupiałoby się na zmianach zachodzących w całym organizmie kobiety, a nie tylko w układzie rozrodczym.
Tylko 3%	kobiet wybrałoby się do położnej w okresie menopauzy – tymczasem położne są przygotowane, aby towarzyszyć kobietom na każdym etapie życia, również w okresie transformacji menopauzalnej.

*Kulczyk Foundation, PL, 2023, 2024*



## FAQ

### Najczęstsze pytania o menopauzę – co warto wiedzieć



#### **Czy od HTM się tyje?**

Nie ma dowodów, że hormonalna terapia menopauzalna powoduje tycie. Na początku mogą pojawić się przejściowe wzdęcia lub zatrzymanie wody, ale zwykle ustępują.

Zmiany masy ciała w okresie menopauzy wynikają głównie ze stylu życia i zmian hormonalnych, a nie z samej terapii.



#### **Czy depresja w perimenopauzie zawsze wynika z hormonów?**

Nie. Wahanie hormonalne mogą wpływać na nastrój, ale depresja w okresie perimenopauzy jest zjawiskiem bardziej złożonym. Znaczenie mają również m.in. zaburzenia snu, przewlekły stres, wcześniejsze epizody depresji, predyspozycje genetyczne, doświadczenia życiowe, sytuacja społeczna i ogólny stan zdrowia.



#### **Czy po menopauzie wszystkie objawy mijają?**

Nie zawsze. Część objawów może utrzymywać się jeszcze kilka lat po menopauzie, np. suchość pochwy, problemy moczowo-płciowe, uderzenia gorąca czy niektóre objawy psychiczne i somatyczne.



#### **Czy kobiety w perimenopauzie mają niskie libido?**

Nie wszystkie, ale część kobiet może doświadczać spadku libido. Wpływają na to m.in. suchość pochwy, ból podczas współżycia czy zmęczenie. Jednocześnie wiele kobiet doświadcza satysfakcjonującego życia seksualnego zarówno w okresie transformacji menopauzalnej, jak i po menopauzie.



#### **Czy można mieć menopauzę przed 40 r.ż.?**

Tak. Jeśli menopauza występuje przed 40. rokiem życia, mówi się o pierwotnej niewydolności jajników (POI). Menopauza między 40. a 45. rokiem życia określana jest jako wczesna menopauza. Można również mieć menopauzę indukowaną — czyli wywołaną np. leczeniem onkologicznym lub histerektomią.



### **Czy mężczyźni mają swoją „menopauzę”?**

Mężczyźni również przechodzą proces związany ze starzeniem i spadkiem testosteronu, potocznie nazywany andropauzą. Nie jest to jednak dosłowny odpowiednik menopauzy u kobiet i nie ma jednego konkretnego momentu jej rozpoznania. Zmiany te mogą wpływać m.in. na samopoczucie, energię czy libido mężczyzn.



### **Czy HTM to to samo co HTZ?**

HTM to skrót od hormonalnej terapii menopauzalnej, zaś HTZ to hormonalna terapia zastępcza. Zmiana nazwy wynika z tego, że słowo „zastępcza” sugerowało, jakby hormony trzeba było „uzupełniać” przez całe życie, albo że menopauza to „brak”, który trzeba naprawić. Dlatego obecnie coraz częściej używają się bardziej neutralnego określenia: HTM.



# BIBLIOGRAFIA



- Kulczyk Foundation. (2025). *Biała księga menopauzy. Diagnoza i rekomendacje*. Warszawa: Kulczyk Foundation. Pobrane z [https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/2025/11/Biala-Ksiega-Menopauzy\\_KF.pdf](https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/2025/11/Biala-Ksiega-Menopauzy_KF.pdf)
- Kulczyk Foundation. (b.d.). *Menopauza bez tabu. Kompendium wiedzy*. Pobrane z [https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/Menopauza\\_bez\\_tabu\\_KG.pdf](https://menopauzabeztabu.org.pl/wp-content/uploads/Menopauza_bez_tabu_KG.pdf)
- Kulczyk Foundation. (2023). *Menopauza bez tabu [raport]*. Pobrane z <https://menopauzabeztabu.org.pl/nasz-raport/>
- Kulczyk Foundation. (2024). *Niewidzialne w pracy. Kobiety w okresie menopauzalnym [raport]*. Pobrane z <https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/07/09e9dc33c2691coeaid223775caoef9f96e9e76.pdf>
- Kulczyk Foundation. (b.d.). *Menopauza, czyli rzecz o kobiecej sile*. Pobrane z <https://menopauzabeztabu.org.pl/aktualnosci/menopauza-czyli-rzecz-o-kobiecej-sile/>
- Kulczyk Foundation. (b.d.). *Z menopauzą do położnej – wystartował projekt prowadzący do zmiany w opiece zdrowotnej kobiet*. Pobrane z <https://menopauzabeztabu.org.pl/aktualnosci/z-menopauza-do-poloznej-wystartowal-projekt-prowadzacy-do-zmiany-w-opiece-zdrowotnej-kobiet/>
- Kulczyk Foundation. (b.d.). *Proces transformacji menopauzalnej w opinii ekspertów*. Pobrane z <https://menopauzabeztabu.org.pl/aktualnosci/proces-transformacji-menopauzalnej-w-opinii-ekspertow/>
- Kulczyk Foundation. (b.d.). *Menopauza to najlepszy okres naszego życia*. Pobrane z <https://menopauzabeztabu.org.pl/baza-wiedzy/menopauza-to-najlepszy-okres-na-szego-zycia/>
- Kulczyk Foundation. (b.d.). *Prezent od natury*. Pobrane z <https://menopauzabeztabu.org.pl/baza-wiedzy/prezent-od-natury/>
- Kulczyk Foundation. (b.d.). *Czas skończyć z tym tematem tabu*. Pobrane z <https://menopauzabeztabu.org.pl/baza-wiedzy/czas-skonczyc-z-tym-tematem-tabu/>



