

MENSTRUACJA

Poradnik



KULCZYK
FOUNDATION

MENSTRUACJA

Poradnik

Warszawa 2026

----- Spis treści -----

WSTĘP	03
• Miesiączka, naturalny rytm naszego ciała	03
 CO TO JEST MIESIĄCZKA?	06
• FAZY CYKLU MENSTRUACYJNEGO	07
• CYKL MENSTRUACYJNY	08
1. MENSTRUACJA	
2. FAZA FOLIKULARNA	
3. OWULACJA	
4. FAZA LUTEALNA	
• CZEGO UŻYWAĆ PODCZAS MIESIĄCZKI?	15
 CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE?	
O dolegliwościach związanych z menstruacją i niestandardowych schorzeniach	16
• PMS – zespół napięcia przedmiesiączkowego	18
• PMDD – kiedy PMS staje się poważnym problemem	18
• ENDOMETRIOZA	19

- Pierwsza miesiączka, czyli o Bogini Menarche 21
- Dla ciała i umysłu 22

JAK JEŚĆ w zgodzie ze swoim cyklem 24

- Menstruacja 24
- Faza folikularna 25
- Faza lutealna 25

PROFILAKTYKA.

Badania, o których warto pamiętać 26

DO JAKIEGO LEKARZA_KI SIĘ UDAĆ? 27

FAQ:

to, co chcesz wiedzieć o miesiączce,
ale boisz się zapytać 29

BIBLIOGRAFIA 31



WSTĘP



Miesiączka, naturalny rytm naszego ciała

Miesiączka wciąż bywa tematem, o którym mówi się niechętnie. Przez lata była niemal niewidoczna, nie tylko w codziennym języku, ale też w kulturze i mediach. W reklamach zamiast krwi pojawiała się niebieska ciecz, jakby prawdziwy obraz menstruacji był czymś, czego nie wypada pokazywać.

Dopiero od niedawna zaczyna się to zmieniać. Coraz częściej widzimy bardziej realistyczny przekaz i język, który nie omija tematu. To niewielkie, ale ważne kroki, które pomagają oswoić miesiączkę i przywrócić jej miejsce w przestrzeni publicznej.

Jednocześnie wiele kobiet dorastało bez rzetelnej wiedzy na ten temat. Przez lata rozmowy o miesiączce były pomijane, zarówno w domach, jak i w szkołach. W efekcie także dziś, jako dorosłe kobiety, często powielamy zasłyszane mity i utrwalone przez lata stereotypy. A przecież menstruacja nie jest tematem tabu. To naturalny, zdrowy proces, który dotyczy połowy społeczeństwa.

Dla wielu kobiet miesiączka to jednak nie tylko kwestia wiedzy czy nastawienia, ale też konkretne wyzwania dnia codziennego. Badania pokazują, że nawet co piąta kobieta ma utrudniony dostęp do środków higieny menstruacyjnej dobrej jakości. To jeden z wymiarów ubóstwa menstruacyjnego, który przypomina, że to doświadczenie, choć naturalne, wciąż bywa obciążone wstydem, nierównością i brakiem wsparcia.

A przecież miesiączka może być doświadczeniem znacznie głębszym – początkiem budowania dobrej relacji z własnym ciałem, poznawania jego rytmu i potrzeb. Warto dostrzec w niej coś więcej niż fizjologię, wiąże się za nią przecież niezwykła zdolność do dawania życia...

Dlatego mówienie o miesiączce bez wstydu ma znaczenie. Pozwala lepiej rozumieć swoje ciało, szybciej reagować na niepokojące objawy i podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące własnego zdrowia. To także sposób na przełamywanie schematów, które przez lata sprawiały, że wiele kobiet zostawało z tym doświadczeniem same.

Temu właśnie ma służyć ten poradnik - uporządkowaniu wiedzy, rozwianiu wątpliwości i wsparciu kobiet w bardziej świadomym, uważnym podejściu do własnego organizmu.

STOSUNEK POLEK DO MIESIĄCZKI W BADANIACH

Choć wiele kobiet deklaruje jej akceptację,
nadal pozostaje ona tematem tabu

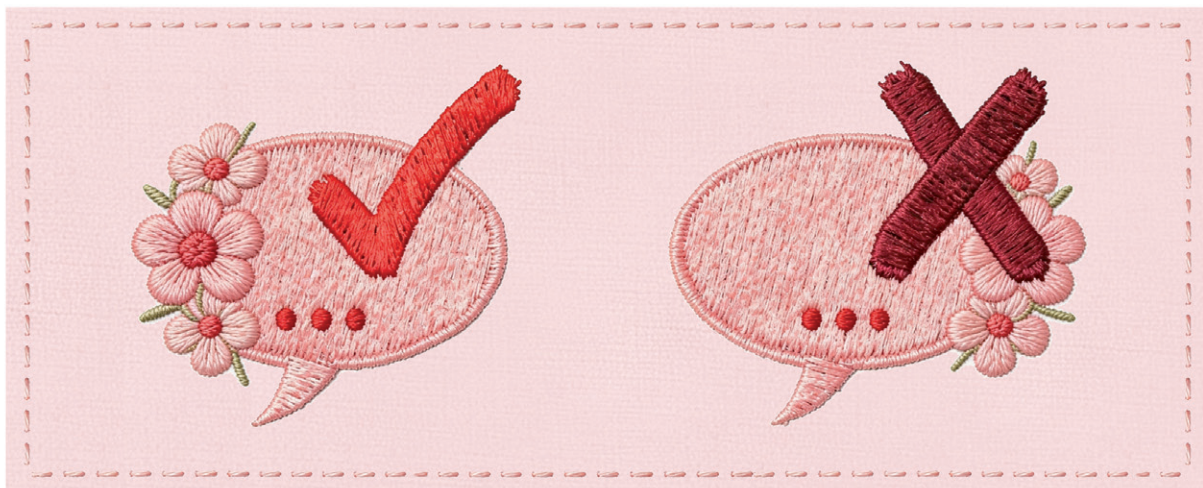
Akceptuje to, że mam miesięczkę	68%
W moim rodzinnym domu nie mówiło się / nie mówi się o miesięczce	41%
Pilnuję, żeby nikt nie zauważył, że mam miesięczkę	33%
Nie zawsze mogę sobie pozwolić na środki do higieny intymnej dobrej jakości	18%
Często nie starcza mi pieniędzy na środki do higieny intymnej	6%

Q. Jaki masz stosunek do swojej miesięczki? N=606
Ocena na skali 1–5
% wskazań Top2boxes

Dane pochodzą z raportu z badania jakościowo-ilościowego
przygotowanego dla Kulczyk Foundation
przez Difference Market Research w 2020 roku.

• Rozbrajanie mitów •

Wokół miesięczki wciąż funkcjonuje wiele przekonań,
które nie mają potwierdzenia w wiedzy medycznej.
Warto je uporządkować i zastąpić faktami.





„Kobieta ma trudne dni i zmienia się w żółźę”

PMS to realne zmiany hormonalne, które wpływają na ciało i emocje. To nie wymysł ani „przesada”.



To „brudna krew”

Miesiączka to mieszanka krwi, śluzu i złuszczonego endometrium. Krew miesięczkowa jest aseptyczna, jej zapach może się zmieniać dopiero w trakcie rozkładu, podobnie jak w przypadku każdej krwi.



W czasie miesięczki nie można zająć w ciąży

Można – zwłaszcza przy krótszych cyklach lub wcześniejszej owulacji.



Masz okres, znaczy, że nie jesteś w ciąży / brak okresu to ciąża

Nie zawsze. Krwawienia mogą występować także w ciąży, a brak miesięczki może mieć wiele innych przyczyn.



Podczas miesięczki nie wolno uprawiać sportu

Ruch jest bezpieczny i często pomaga – zmniejsza ból i poprawia samopoczucie.



Nie wolno się opalać, bo grozi to krwotokiem i plamami

Nie ma na to dowodów. Warto po prostu słuchać swojego ciała, pić dużo wody i unikać przegrzewania.



Nie wolno iść do dentysty

Można. Wrażliwość tkanek miękkich może być nieco większa, ale nie jest to przeciwwskazaniem do wizyty.



Nie wolno się myć

Wręcz odwrotnie, zachowanie higieny jest szczególnie ważne podczas okresu.



Nie wolno brać ciepłych kąpieli

Ciepło może przynieść ulgę, bo rozluźnia mięśnie i łagodzi ból.



Nie wolno pływać w basenie

Można – przy odpowiedniej ochronie (np. tampon, kubeczek menstruacyjny).



Nie wolno farbować włosów

Nie ma naukowych dowodów na to, że miesięczka wpływa na efekt koloryzacji.



Nie wolno pić alkoholu

Nie jest to zakazane, ale warto pamiętać, że organizm może reagować inaczej (np. większym zmęczeniem).



Nieregularna miesiączka to zawsze problem zdrowotny

Nie zawsze. Cykl może się zmieniać pod wpływem stresu, stylu życia czy wieku.



Regularny cykl trwa dokładnie 28 dni

Norma to zakres – zwykle od 21 do 35 dni.



Podczas miesiączki nie powinno się gotować

Można gotować. A także piec ciasta i kisić ogórki, wbrew „obiegowym mądrościom”.



CO TO JEST MIESIĄCZKA?



Miesiączka jest momentem zamknięcia jednego cyklu i jednocześnie początkiem kolejnego. W jego trakcie wewnętrzna wyściółka macicy (endometrium) stopniowo narasta, przygotowując organizm na ewentualną ciążę. Jeśli do zapłodnienia nie dochodzi, organizm przestaje jej potrzebować – dlatego zostaje złuszczona i naturalnie usunięta.

Krwawienie menstruacyjne

Krwawienie menstruacyjne to nie tylko krew. To mieszanka wody, śluzu szyjkowego oraz fragmentów złuszczonej wyściółki macicy. Jej kolor może się zmieniać – od brązowego (najczęściej na początku i końcu miesiączki), przez jasnoczerwony, aż po ciemnoczerwony w dniach najbardziej obfitego krwawienia.

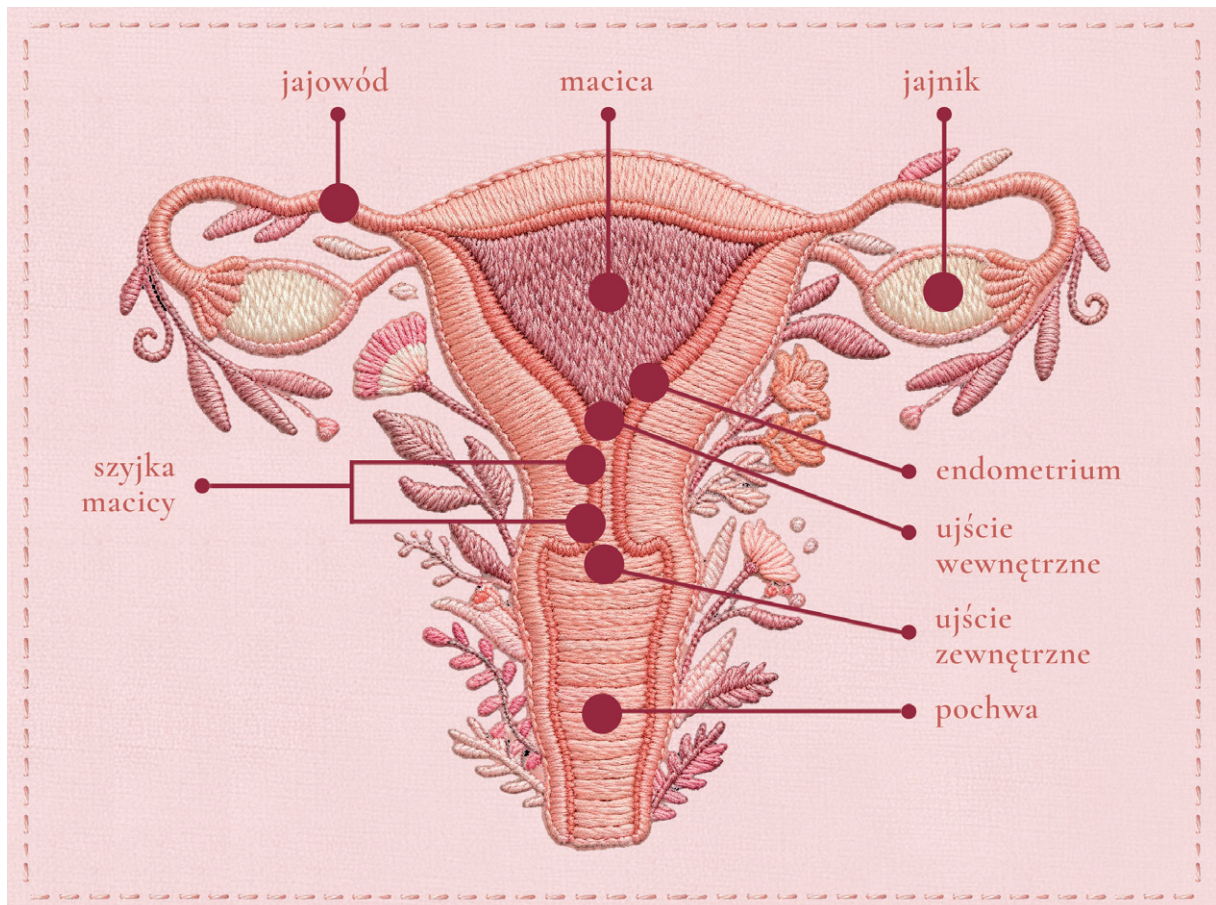
Długość miesiączki

Miesiączka trwa zwykle od 3 do 7 dni. Jej intensywność zmienia się w trakcie, najczęściej najwięcej krwi pojawia się około drugiego dnia, a potem stopniowo się zmniejsza.



Łącznie organizm traci ok. 30–80 ml krwi i śluzu, czyli mniej więcej $\frac{1}{4}$ szklanki płynu – mniej, niż może się wydawać.

• Budowa macicy i układu rozrodczego •



FAZY CYKLU MENSTRUACYJNEGO

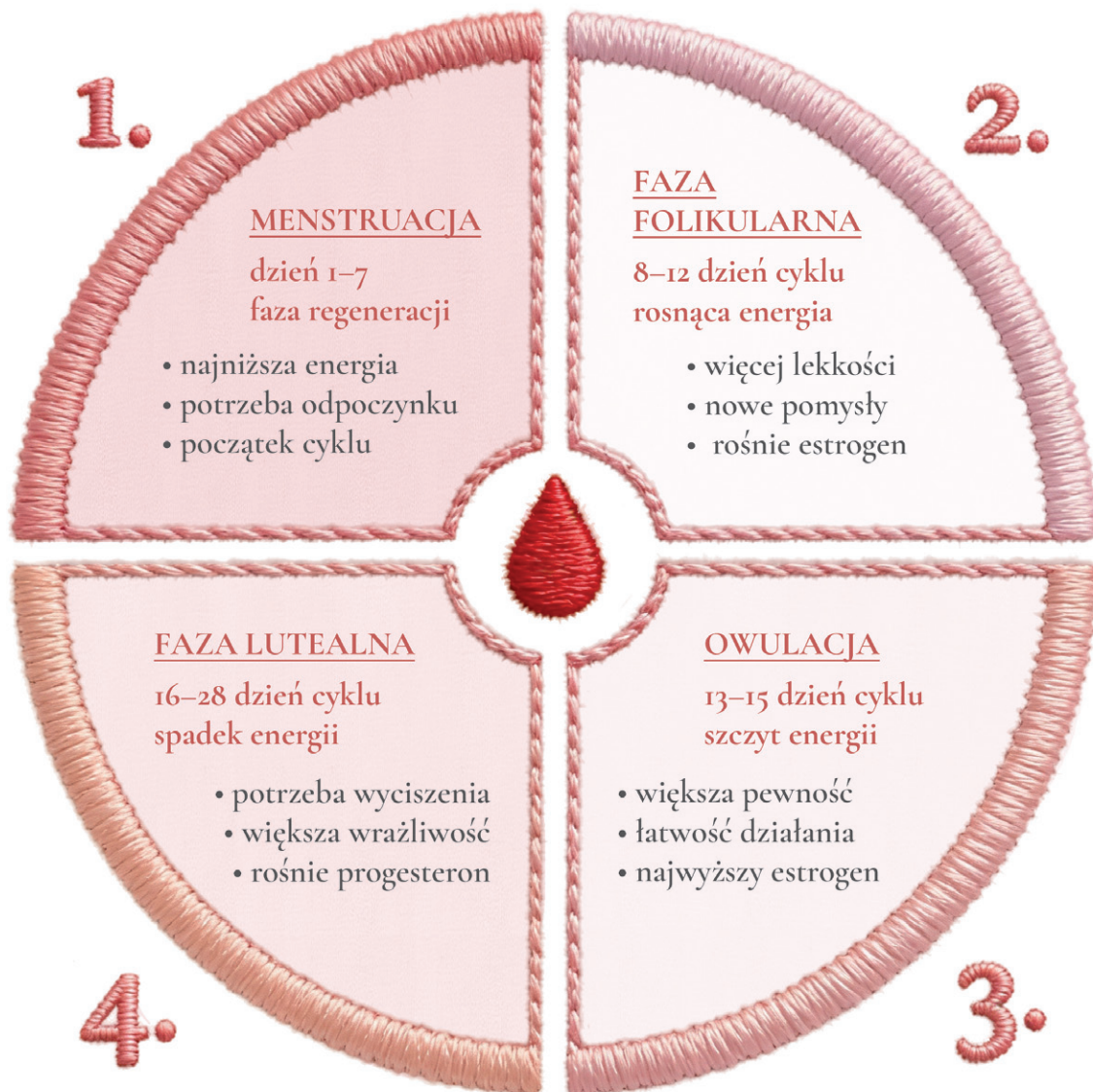
Cykl menstruacyjny to naturalny, powtarzający się proces zachodzący w organizmie kobiety. Nie jest liniowy – ma swój rytm, w którym przeplatają się momenty większej energii i czas wyciszenia. Zachowanie równowagi między ruchem a odpoczynkiem pomaga lepiej funkcjonować na co dzień.

Wyróżniamy cztery etapy cyklu:

1. menstruację
2. fazę folikularną (przedowulacyjną)
3. owulację
4. fazę lutealną (poowulacyjną)

Cykl rozpoczyna się pierwszego dnia menstruacji, czyli krwawienia. W jego trakcie dochodzi do owulacji – momentu uwolnienia komórki jajowej.

• Cykl menstruacyjny •



FAZA FOLIKULARNA – czas odbudowy i wzrostu

Faza folikularna rozpoczyna się pierwszego dnia miesiączki i trwa do momentu owulacji. Miesiączka jest jej częścią, jednak w tym poradniku traktujemy ją jako osobny etap, aby wyraźniej pokazać zmiany zachodzące w organizmie.

W tym czasie ciało domyka poprzedni cykl i jednocześnie przygotowuje się do kolejnego. W jajnikach dojrzewają pęcherzyki, z których jeden stanie się dominujący i uwolni komórkę jajową podczas owulacji. Równolegle odbudowuje się wyściółka macicy (endometrium), przygotowując organizm na ewentualną ciążę.

Faza folikularna dzieli się na dwie części: menstruacyjną (czyli samą miesiączkę) oraz czas po jej zakończeniu. To właśnie w tej drugiej części zaczyna rosnąć poziom estrogenów – hormonów, które mają ogromny wpływ nie tylko na ciało, ale też na nasze samopoczucie. Odpowiadają one m.in. za odbudowę endometrium oraz produkcję śluzu szyjkowego.

Po zakończeniu miesiączki wiele kobiet zauważa wyraźną zmianę. Ciało stopniowo się regeneruje, a poziom energii rośnie. Pojawia się większa gotowość do działania i łatwiej wrócić do codziennych aktywności.



Czego spodziewać się w tej fazie cyklu?

To moment, w którym rośnie chęć działania i podejmowania decyzji. Łatwiej Ci planować i wprowadzać pomysły w życie. Twoje myślenie staje się bardziej klarowne, a głowa otwarta na nowe rozwiązania.



Dla umysłu

Po miesiączce organizm stopniowo odzyskuje siły, a wraz z tym zmienia się także samopoczucie. Pojawia się więcej lekkości, ciekawości i otwartości na nowe zadania. Dla wielu kobiet jest to czas, w którym łatwiej podejmować decyzje, koncentrować się i uczyć się nowych rzeczy.

To czas dojrzewania komórek jajowych – ale też moment, w którym dojrzewają pomysły i plany.



Ruch i ciało

Ciało stopniowo odzyskuje siłę i wydolność. Wraz ze wzrostem poziomu estrogenów szybciej się regeneruje i ma więcej energii, dlatego lepiej reaguje na wysiłek fizyczny.

To dobry moment, żeby stopniowo zwiększać intensywność ruchu i wracać do bardziej wymagających aktywności.



Sprawdzają się:

- treningi siłowe;
- kardio (bieganie, rower, taniec);
- dynamiczne formy ruchu angażujące całe ciało.

OWULACJA – moment kulminacyjny cyklu

Owulacja to moment, w którym dojrzała komórka jajowa zostaje uwolniona z jajnika i trafia do jajowodu, gdzie może dojść do zapłodnienia.

Zwykle przypada około 14 dni przed kolejną miesiączką, choć każdy organizm ma swój rytm. Dlatego warto obserwować swoje ciało i jego sygnały. Kilka dni przed owulacją wiele kobiet zauważa charakterystyczny śluz – przezroczysty i rozciągliwy, przypominający surowe białko jajka. To naturalny sygnał płodności.

Komórka jajowa żyje krótko – zwykle od 12 do 24 godzin. To właśnie w tym czasie może dojść do zapłodnienia. Owulacja nie jest jednak wyłącznie momentem związanym z płodnością.

To także ważny sygnał zdrowia. Regularna owulacja świadczy o tym, że organizm działa prawidłowo, a gospodarka hormonalna pozostaje w równowadze.



Czego spodziewać się w tej fazie cyklu?

Możesz odczuwać wyraźny przypływ energii i większą gotowość do działania. To moment, w którym naturalnie pojawia się potrzeba realizowania planów, pokazywania swoich możliwości i wychodzenia do ludzi.



Dla umysłu

W czasie owulacji poziom energii zwykle osiąga najwyższy poziom. Wiele kobiet odczuwa wtedy większą pewność siebie, swobodę w działaniu i gotowość do podejmowania nowych wyzwań.



Ruch i ciało

Twoje ciało jest w tym czasie najbardziej wydolne i najsilniejsze. Hormony wspierają wytrzymałość, siłę i regenerację, dlatego lepiej tolerujesz wysiłek fizyczny. To dobry moment, by korzystać z pełni swoich możliwości.



Sprawdzają się:

- intensywne treningi: HIIT (trening interwałowy o wysokiej intensywności), cardio;
- trening siłowy;
- dynamiczne zajęcia grupowe;
- aktywności wymagające energii i zaangażowania.

Jak wykorzystać kreatywną siłę owulacji?

Owulacja to moment, w którym wiele kobiet odczuwa największy przypływ pewności siebie i gotowości do działania. To dobry czas, aby skierować uwagę na swoje potrzeby, plany i to, co chcesz wprowadzić w życie.

Sięgnij po kreatywność - wyraż siebie w bardziej swobodny sposób. Pomocne może być stworzenie prostego kolażu lub tablicy inspiracji, z obrazów, słów i symboli, które pokazują, czego chcesz więcej w swoim życiu. Nie chodzi o estetykę, ale o intuicję i to, co przyciąga Twoją uwagę.

Nazwij swoje potrzeby- zatrzymaj się na chwilę i spróbuj nazwać to, co jest dla Ciebie ważne na tym etapie. Czego Ci teraz potrzeba? Na czym chcesz się skupić w najbliższych tygodniach? Jedno zdanie lub myśl potrafią uporządkować więcej, niż się wydaje.

Przekuj energię w działanie - zastanów się, jaki najmniejszy krok możesz zrobić od razu. Owulacyjna energia sprzyja podejmowaniu decyzji i ruszaniu z miejsca, warto ją wykorzystać, zamiast odkładać działania na później.

FAZA LUTEALNA – czas wyciszenia i przygotowania

Faza lutealna rozpoczyna się po owulacji i trwa do momentu pojawienia się kolejnej miesiączki. To ostatni etap cyklu, w którym organizm przygotowuje się na ewentualną ciążę.

W tym czasie rośnie poziom progesteronu, który wspiera przygotowanie wyściółki macicy, a poziom estrogenów stopniowo spada. Hormon ten działa wyciszająco, dlatego wiele kobiet odczuwa potrzebę zwolnienia i większego odpoczynku.

W tej fazie nie obserwuje się już płodnego śluzu. Szyjka macicy tworzy naturalną barierę, która utrudnia plemnikom dotarcie do komórki jajowej.

Zmiany hormonalne w tej fazie cyklu wpływają na Twoje samopoczucie. Może pojawić się większa wrażliwość, spadek energii, trudności ze snem czy rozdrażnienie. U części kobiet występują objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, poziom progesteronu spada, a organizm przygotowuje się do rozpoczęcia kolejnego cyklu – czyli miesiączki.



Czego spodziewać się w tej fazie cyklu?

Może pojawić się większa potrzeba ciszy, spokoju i komfortu. Organizm często domaga się regeneracji – zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej. Dbanie o siebie staje się ważniejsze niż zwykle.



Dla umysłu

Twoja energia zaczyna stopniowo opadać, a ciało przechodzi w tryb wyciszenia i przygotowania do kolejnej miesiączki. To dobry czas na porządkowanie spraw, domykanie rozpoczętych działań i przyglądanie się temu, co wymaga uwagi lub odpuszczenia.



Ruch i ciało

Twoje ciało w tej fazie potrzebuje więcej spokoju. Warto zwolnić i zmniejszyć intensywność ćwiczeń. Ruch nadal jest ważny, ale nie musi być wymagający.



Sprawdzają się:

- spokojniejsze treningi siłowe (więcej powtórzeń, mniejsze obciążenia);
- pilates, joga, gimnastyka słowiańska, tai chi;
- spacer, lekkie aktywności;
- delikatne formy ruchu wspierające regenerację;
- medytacje.

MENSTRUACJA – zaczynamy cykl od nowa

Menstruacja to moment zamknięcia jednego cyklu i jednocześnie początek kolejnej fazy folikularnej.

Pierwszy dzień krwawienia uznaje się za dzień pierwszy całego cyklu miesięcznego. Zwykle trwa on od 21 do 35 dni, a sama miesiączka najczęściej od 3 do 7 dni.

W tym czasie dochodzi do złuszczenia błony śluzowej macicy, która została wcześniej przygotowana na ewentualne przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej. Jeśli do zapłodnienia nie doszło, organizm usuwa ją wraz z krwią.

Podczas menstruacji poziom hormonów – **estrogenów i progesteronu** – jest **najniższy** w całym cyklu. To właśnie dlatego wiele kobiet odczuwa wtedy spadek energii fizycznej i psychicznej. Mogą pojawić się bóle podbrzusza, napięcia w ciele, uczucie zmęczenia czy obniżony nastrój. Ich intensywność jest indywidualna i może zmieniać się z cyklu na cykl.



Czego spodziewać się w tej fazie cyklu?

Możesz odczuwać większą potrzebę ciszy, spokoju i ograniczenia bodźców. To moment, w którym warto pozwolić sobie na wolniejsze tempo i mniejszą produktywność. Możesz też zauważyć, że łatwiej przychodzi odpuszczanie tego, co niepotrzebne albo obciążające.



Dla umysłu

Miesiączka to moment, w którym ciało naturalnie zwalnia. To także czas oczyszczania – nie tylko fizycznego, ale też emocjonalnego. Organizm domyka poprzedni cykl i przygotowuje się na nowy początek.



Ruch i ciało

Twoje ciało w tej fazie potrzebuje więcej łagodności, dlatego intensywny wysiłek może być bardziej obciążający niż wspierający. Nie oznacza to jednak całkowitej rezygnacji z ruchu. Wybieraj łagodne aktywności, które nie powodują przeciążenia.



Sprawdzą się:

- delikatna joga
- rozciąganie
- spokojne spacerowanie
- lekkie ćwiczenia oddechowe

Możesz zauważyć, że ciało samo sygnalizuje, czego potrzebuje – większego odpoczynku albo bardzo łagodnego ruchu. Warto za tym iść, zamiast narzucać sobie tempo.

Miesiączka: czas powrotu do siebie

Miesiączka to moment naturalnego domknięcia jednego etapu i przejścia do kolejnego. To dobry czas, by na chwilę się zatrzymać i przyjrzeć temu, co się w Tobie zbierało przez ostatnie tygodnie — emocjom, napięciom, myślom, które potrzebują uwagi.

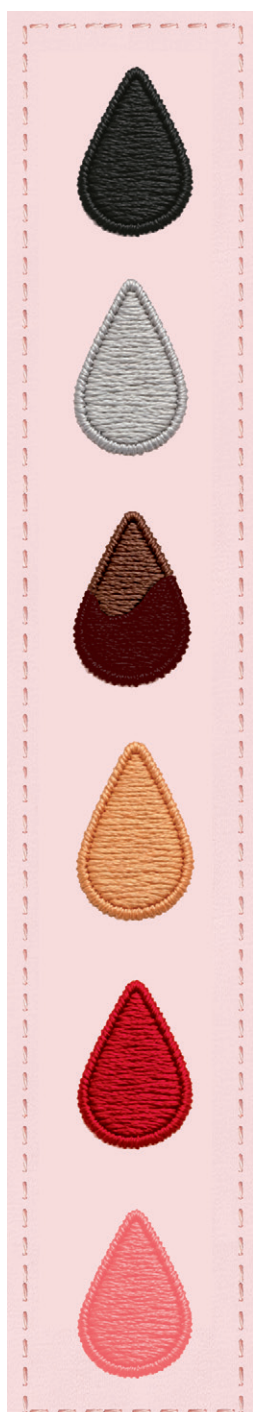
Możesz spróbować journalingu – czyli zapisywania tego, co się w Tobie pojawia: tego, co Cię wkurza, obciąża i już Ci nie służy. Pozwól tym emocjom wybrzmieć i symbolicznie uwolnij je wraz z miesiączką.

Następnie zapisz to, co w Tobie zostaje, rzeczy, które przetrwały, które są dla Ciebie ważne i które chcesz rozwijać w kolejnych cyklach.

Spróbuj zauważyć też, co daje Ci radość i wdzięczność. Spróbuj zapisać sobie trzy rzeczy, za które dziękujesz w tym cyklu.

Nie lubisz pisać? Nagraj się na telefonie, narysuj to, co czujesz. W tym ćwiczeniu nie chodzi o formę, a o pozwolenie sobie na wyrażenie i zrozumienie swoich potrzeb.

• Kolory krwawienia •



Czarna

początek lub koniec okresu, może świadczyć o miesiączce zastoinowej

Szara

może oznaczać bakteryjne zakażenie pochwy

Brązowa lub ciemnoczerwona

początek lub koniec miesiączki;
może być wczesną oznaką ciąży (plamienie implantacyjne)

Pomarańczowa

pomieszana krew miesiączkowa z płynem z szyjki macicy;
może oznaczać infekcję

Czerwona

taki kolor ma świeża krew miesiączkowa, podczas gdy przepływ krwi nie jest utrudniony

Różowa

pomieszana krew miesiączkowa z płynem z szyjki macicy, bardzo rozwodniona;
może być powiązana ze znaczną utratą wagi, niezdrową dietą, niedokrwistością

• Czego używać podczas miesiączki? •

Poznaj dostępne środki menstruacyjne i wybierz te, które są dla Ciebie komfortowe.



PODPASKI JEDNORAZOWE

Co ile zmieniać? Co 3–4 godziny lub częściej

Eko? Raczej nie – to produkt jednorazowy, większość dostępnych podasek jednorazowych jest wyprodukowana w ok. 90% z plastiku. **Eko opcja:** podpaski biodegradowalne



TAMPONY

Co ile zmieniać? Co 3–4 godziny

Eko? Raczej nie – jednorazowe. **Eko opcja:** tampony z bawełny organicznej, bez plastiku

Czy można dostać zespołu wstrząsu toksycznego podczas używania tamponów? Tak, ale to rzadkość, dotyczy ok. 1 na 100 tys. osób. Nie da się przewidzieć, u kogo się pojawi, dlatego ważne jest reagowanie na objawy – nagły ból głowy lub brzucha, osłabienie czy duszności. **Aby zmniejszyć ryzyko: wybieraj najmniejsze tampony, najlepiej z naturalnych materiałów i regularnie je zmieniaj.**



KUBECZEK MENSTRUACYJNY

Co ile opróżniać? Co 6–12 godzin

Eko? Tak – jeden kubeczek może służyć nawet kilka lat



PODPASKI WIELORAZOWE DO PRANIA

Co ile zmieniać? Co 3–4 godziny

Eko? Tak – wielorazowe, ograniczają odpady



BIELIZNA MENSTRUACYJNA

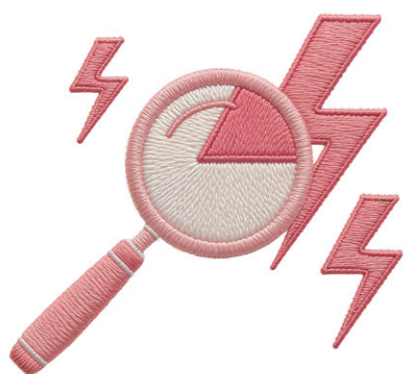
Co ile zmieniać? Co 8–12 godzin

Eko? Tak – można używać wielokrotnie przez długi czas

Nie ma jednego idealnego wyboru. Możesz łączyć różne produkty – w zależności od dnia cyklu, aktywności i Twoich preferencji.

❀ CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE? ❀

O dolegliwościach związanych z menstruacją i niestandardowych schorzeniach



Podczas miesiączki możesz doświadczać różnych objawów. Ich nasilenie nie jest stałe i może zmieniać się z cyklu na cykl, w zależności od wielu czynników, takich jak stres, sen czy styl życia.

Jeśli jednak objawy stają się bardzo intensywne i zaczynają wpływać na Twoje codzienne funkcjonowanie, przyjrzyj się im bliżej.

Miesiączka to nie tylko ból - jej uciążliwość wiąże się z bardzo dużą ilością dolegliwości powszechnie występujących wśród kobiet

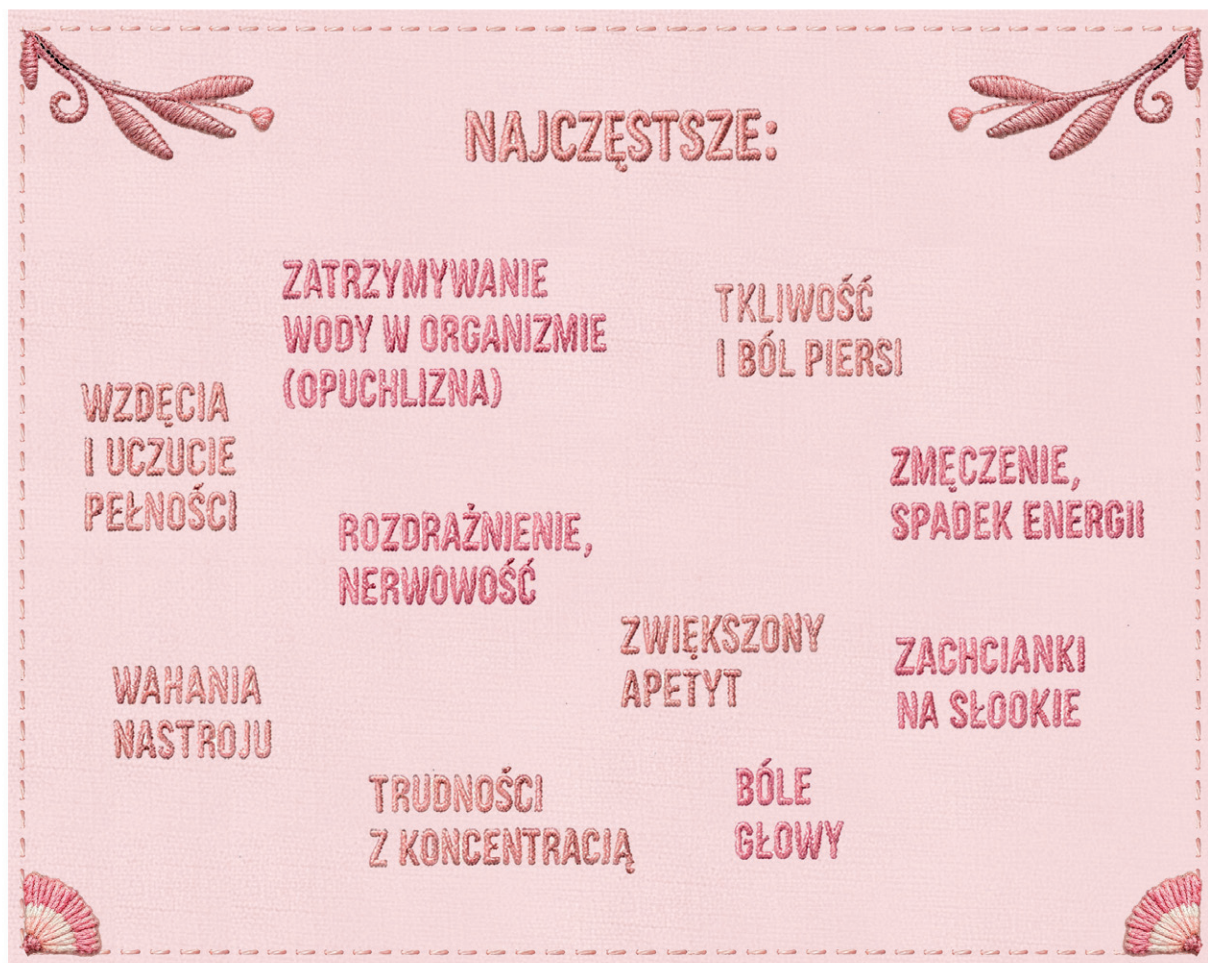
DOLEGLIWOŚCI TOWARZYSZĄCE MIESIĄCZCE

Ból lub bolesne skurcze brzucha	55%
Obfite krwawienia	43%
Nadwrażliwość piersi	40%
Rozdrażnienie, wybuchy złości	40%
Bóle promieniujące do pleców/krzyża	34%
PMS	31%
Problemy z cerą	30%

Drażliwość / płaczliwość	28%
Smutek, stany depresyjne	21%
Bóle lub zawroty głowy	20%
Zbyt długo trwająca / przeciągająca się miesiączka	19%
Problemy jelitowe (wzdęcia / zaparcia)	17%

Q. Jakie dolegliwości związane z miesiączką odczuwasz, zarówno przed, jak w trakcie jej trwania? N=606

Dane pochodzą z raportu z badania jakościowo-ilościowego przygotowanego dla Kulczyk Foundation przez Difference Market Research w 2020 roku.





PMS – zespół napięcia przedmiesiączkowego

PMS, czyli zespół napięcia przedmiesiączkowego, to zbiór objawów fizycznych i psychicznych, które pojawiają się w drugiej połowie cyklu od 2 do 10 dni przed miesiączką.

Szacuje się, że na tydzień przed miesiączką doświadczają go trzy na cztery kobiety, choć jego nasilenie i przebieg mogą wyglądać zupełnie inaczej u każdej osoby.

Objawy PMS wynikają przede wszystkim ze zmian hormonalnych – zwłaszcza spadku progesteronu oraz zaburzonej równowagi między progesteronem a estrogenami.

Warto pamiętać, że PMS nie jest czymś, z czym po prostu „musisz się pogodzić”. To sygnał ze strony organizmu, że jego równowaga może wymagać wsparcia.

Objawy zazwyczaj ustępują wraz z rozpoczęciem miesiączki. Jeśli są bardzo nasilone i utrudniają codzienne funkcjonowanie, nie powinny być bagatelizowane.

PMDD – kiedy PMS staje się poważnym problemem

PMDD (przedmiesiączkowe zaburzenie dysforyczne) to cięższa forma PMS, która wykracza poza fizyczny dyskomfort i silnie wpływa na emocje oraz psychikę. Dotyka tylko 2-5% kobiet, ale może znacząco obniżać ich jakość życia.

Dolegliwości związane z PMDD nie ograniczają się do sfery fizycznej, często silnie wpływają także na emocje i psychikę, w skrajnych przypadkach prowadząc nawet do myśli rezygnacyjnych. Zaburzenie to bywa trudne do rozpoznania i czasem jest mylone z innymi problemami psychicznymi, co może utrudniać dobranie odpowiedniego leczenia.

Ma ono charakter cykliczny i jest wyraźnie powiązane z przebiegiem cyklu miesięczkowego. Wiele kobiet z PMDD funkcjonuje zupełnie normalnie w jego pierwszej fazie, natomiast nasilenie trudności pojawia się dopiero po owulacji.



Jak może się objawiać?

- głębokie obniżenie nastroju,
- silne stany lękowe, napięcie i niepokój,
- poczucie przytłoczenia, bezradności,
- trudności w funkcjonowaniu w codziennym życiu.

PMDD wymaga wsparcia medycznego i współpracy ginekologów, psychologów, psychiatrów i endokrynologów. To nie jest coś, co „trzeba przeczekać”.

ENDOMETRIOZA

Endometrioza to przewlekła choroba, w której tkanka błony śluzowej macicy (endometrium) pojawia się poza jej naturalnym miejscem – czyli poza macicą. Może osadzać się m.in. na jajnikach, jelitach, pęcherzu czy otrzewnej, a nawet w bardziej odległych częściach ciała.

W zdrowym organizmie endometrium narasta i złuszcza się podczas miesiączki. W endometriozie komórki te zachowują się podobnie, ale znajdują się tam, gdzie nie powinny. To prowadzi do stanów zapalnych, powstawania zrostów i silnego bólu.



Jak może się objawiać?

Najczęstszym objawem są bardzo bolesne miesiączki, często znacznie silniejsze niż „typowy” ból menstruacyjny.

Endometrioza nie ogranicza się jednak tylko do bolesnych miesiączek. Może powodować:

- przewlekły ból w obrębie miednicy,
- ból podczas owulacji,

- ból przy stosunku, oddawaniu moczu lub stolca,
- trudności z zajęciem w ciąży,
- przewlekłe zmęczenie i obniżenie jakości życia.

Co ważne, choroba może rozwijać się bez wyraźnych objawów. Endometrioza bywa chorobą „niewidoczną” w podstawowych badaniach. Jej objawy są często bagatelizowane, zarówno społecznie, jak i medycznie. Wiele kobiet przez lata słyszy, że „taka ich uroda”, podczas gdy ból, który uniemożliwia normalne funkcjonowanie, nie jest czymś, co należy akceptować. To sygnał, że organizm potrzebuje uwagi, diagnostyki i wsparcia.

PMS – rady dla ciała i umysłu



Dbaj o regularność posiłków i staraj się utrzymywać stabilny poziom cukru we krwi. Sięgaj po węglowodany złożone (kasze, ryże, ziemniaki) i ogranicz cukry proste oraz wysoko przetworzoną żywność. Unikaj alkoholu. To pomoże zmniejszyć wahania nastroju oraz zachcianki „na słodkie”.



Zadbaj o warunki sprzyjające równowadze hormonalnej – wysypiaj się, ogranicz stres i pamiętaj o regeneracji.



Uzupełniaj dietę w składniki odżywcze, szczególnie magnez, witaminy z grupy B i zdrowe tłuszcze, które wspierają samopoczucie i zmniejszają napięcie.



Wybieraj łagodną aktywność fizyczną, dobrze sprawdzą się spacer, joga, rozciąganie lub spokojne formy ruchu, takie jak tai chi czy qi gong.



Gdy pojawia się ból, sięgaj po ciepło i odpoczynek. Przyda się termofor, ciepła kąpiel, wygodne ubranie lub delikatny ruch. W razie potrzeby wspieraj się lekami przeciwzapalnymi (np. ibuprofen, paracetamol – zgodnie z ulotką).



Przy PMS zadbaj o redukcję stresu, bo ma on bezpośredni wpływ na gospodarkę hormonalną. Pomocne mogą być ćwiczenia oddechowe, kontakt z naturą i chwile wyciszenia. Spróbuj prostych technik relaksacyjnych, takich jak body scan, słuchanie relaksujących nagrań, czy krótkie momenty uważności, które pomagają wyciszyć ciało i zmniejszyć napięcie.

Pierwsza miesiączka, czyli o Bogini Menarche



Pierwsza miesiączka, nazywana menarche, to moment przejścia. Początek nowego etapu w życiu – biologicznego i emocjonalnego.

Słowo „menarche” pochodzi z języka greckiego: mēn (μήν) oznacza „miesiąc”, a archē (ἀρχή) – „początek”. Menarche można wyobrazić sobie jako symbol – czułą przewodniczkę, która pojawia się wtedy, gdy ciało zaczyna się zmieniać.

Pierwsza miesiączka nie musi być momentem trudnym ani wstydliwym. Może być początkiem relacji z własnym ciałem opartej na zrozumieniu i szacunku.

To, jak zostanie przeżyte to doświadczenie, w dużej mierze zależy od tego, czy wcześniej pojawiła się spokojna rozmowa, dostęp do rzetelnej wiedzy i poczucie bezpieczeństwa.

Dlatego ogromną rolę w normalizacji tematu pierwszej miesiączki odgrywają dorośli. To oni mogą sprawić, że „bogini Menarche” zostanie przyjęta spokojnie i z ciekawością, jako naturalny element zdrowia, a nie z lękiem i zawstydzeniem.

Kiedy przychodzi pierwsza miesiączka?

Najczęściej dochodzi do niej między 11. a 14. rokiem życia, choć może pojawić się wcześniej, nawet około 9. roku życia. Organizm zwykle wysyła wcześniej sygnały, że się do tego przygotowuje. Zaczynają rosnąć piersi, pojawia się owłosienie łonowe i wydzielina z pochwy.

Dlatego rozmowa o miesiączce powinna pojawić się wcześniej, zanim dojdzie do pierwszego krwawienia. Brak wiedzy często oznacza zaskoczenie, strach, zażenowanie, z kolei dzieci, które od początku wiedzą, jak zmienia się ich ciało, znacznie łatwiej przyjmują te zmiany jako coś naturalnego.

Warto pamiętać, że ta rozmowa dotyczy nie tylko dziewczynek. Świadomość tego, czym jest miesiączka, powinna obejmować także chłopców.

Jak rozmawiać o pierwszej miesiączce?

Nie ma potrzeby robienia jednej „poważnej rozmowy”. Znacznie lepiej sprawdza się spokojne, stopniowe osvajanie tematu, najlepiej w codziennych sytuacjach, takich jak na przykład wspólne kupowanie podpasek w sklepie.

Jak oswoić „ten” temat?

- odpowiadaj na pytania dziecka spokojnie, bez oceniania i zawstydzania,
- mów o miesiączce jako o naturalnym elemencie funkcjonowania organizmu, a nie jako o „problemie”,
- pokaż dostępne środki menstruacyjne i wyjaśnij, jak z nich korzystać,
- sięgnij po sprawdzone książki, poradniki o miesiączce, które pomogą uporządkować wiedzę i ułatwią rozmowę.

DLA CIAŁA I UMYŚŁU



Pierwsza miesiączka – co pomaga



Wspólne świętowanie

Wybierzcie się na pizzę, lody albo zróbcie coś, co sprawi Wam przyjemność.



Relaks

Zaplanujcie spokojny dzień, wspólne oglądanie filmów, jedzenie pyszności i bycie razem bez pośpiechu.



Mały prezent

Może to być książka, ramka albo drobny upominek, który stanie się miłą pamiątką.



Pakiet na start

Przygotuj małą kosmetyczkę na prezent. Włóż do niej podpaski, bieliznę menstruacyjną i chusteczki.



Ciepło i komfort

Termoфор, koc i wygodne ubrania mogą przynieść ulgę, bo ciało często potrzebuje wtedy prostych, kojących rozwiązań.



Historie rodzinne

Opowiedz o swojej pierwszej miesiączce albo o doświadczeniach bliskich Ci osób. To pomaga oswoić temat i buduje zaufanie.

Pierwsza miesiączka jako rytuał przejścia – Tikuna (Amazonia – Brazylia, Kolumbia, Peru)

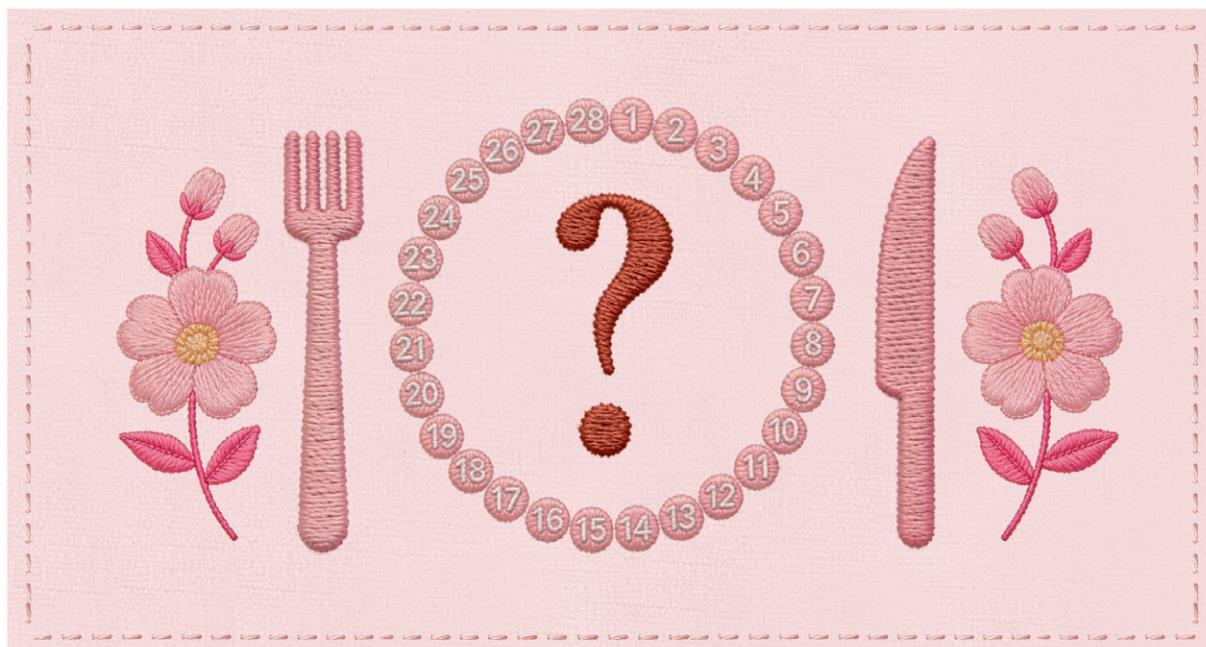
W społeczności Tikuna w Amazonii pojawienie się pierwszej miesiączki oznacza ważny moment zmiany. Młoda kobieta na pewien czas wycofuje się z codziennego życia – ten okres odosobnienia może trwać od kilku dni do kilku tygodni.

Nie jest to kara ani odrzucenie, ale przestrzeń na zatrzymanie i oswojenie nowej sytuacji. Dziewczynce towarzyszą starsze kobiety, które opowiadają, tłumaczą i przekazują wiedzę o ciele oraz zmianach, jakie zachodzą.

Po czasie wyciszenia następuje powrót do społeczności. Często ma on formę uroczystości, w której uczestniczą inni członkowie wspólnoty.

W różnych kulturach takie rytuały wyglądają inaczej i nie wszystkie ich elementy są dziś postrzegane jednoznacznie. To, co jednak łączy wiele z nich, to potrzeba zauważenia i nazwania tego momentu jako ważnego.

JAK JEŚĆ w zgodzie ze swoim cyklem



Czy dieta powinna zmieniać się w zależności od fazy naszego cyklu menstruacyjnego? Coraz więcej badań pokazuje, że tak.

W trakcie cyklu w organizmie kobiety zachodzą zmiany hormonalne, które wpływają nie tylko na samopoczucie, ale również na metabolizm, poziom energii czy apetyt. Dobrze dopasowana dieta może wspierać organizm na różne sposoby – pomaga łagodzić objawy PMS, zmniejsza dolegliwości bólowe i zwiększa poziom energii.

MENSTRUACJA

W czasie miesiączki organizm potrzebuje przede wszystkim regeneracji. Warto stawiać na lekkie, ale jednocześnie odżywcze posiłki, szczególnie bogate w żelazo, które tracimy wraz z krwią.

Co się sprawdzi? Sięgaj po dobrej jakości mięsa, ryby, jaja, kasze, płatki owsiane, pieczywo mieszane, warzywa, owoce, rośliny strączkowe (np. fasola, soczewica, tofu), orzechy, nasiona i migdały. Posiłek bogaty w żelazo dobrze jest połączyć owocami i warzywami zawierającymi witaminę C (to m.in. papryka, pomidory, cytrusy, brokuły, pietruszka), aby poprawić jego przyswajalność.

PROFILAKTYKA.

Badania, o których warto pamiętać

Regularne badania pozwalają lepiej kontrolować zdrowie i szybciej wychwycić ewentualne nieprawidłowości. Może je zlecić lekarz_ka pierwszego kontaktu, a w razie potrzeby specjaliści.

Badania raz na rok:

Podstawowe badania krwi

- Morfologia krwi
- Żelazo + ferrytyna
- Glukoza na czczo
- Lipidogram (cholesterol)
- TSH (tarczyca)

Badania ginekologiczne

- Cytologia
- Darmowy test na HPV HR
- USG ginekologiczne
- Badanie piersi (samobadanie)
- USG lub mammografia – w zależności od wieku

Badamy, gdy pojawiają się objawy:

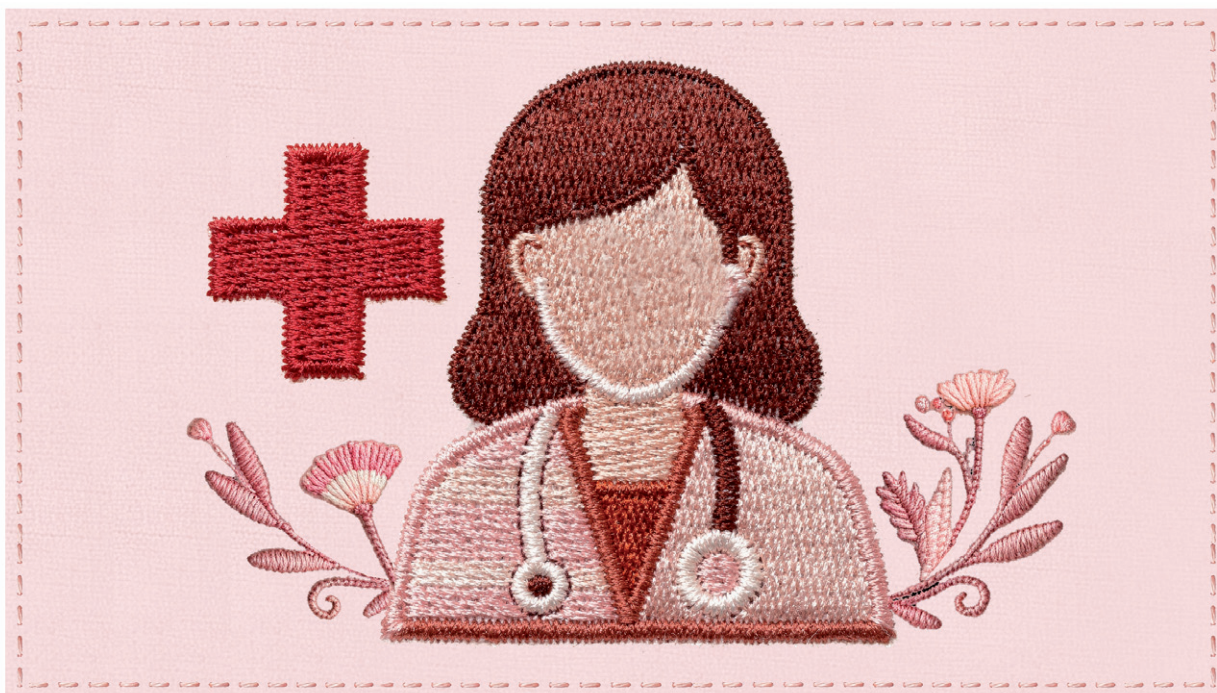
Gospodarka hormonalna:

- Estrogen
- Progesteron
- Prolaktyna
- FSH, LH

Warto je wykonać szczególnie wtedy, gdy:

- cykle są nieregularne;
- odczuwasz nasilone objawy PMS;
- są problemy z zajściem w ciążę.

• Do jakiego lekarza_ki się udać? •



GINEKOLOG_ŻKA

Odwiedzaj go/ją profilaktycznie raz do roku

Zgłoś się, jeśli:

- masz nieregularne cykle;
- bolesne lub obfite miesiączki;
- infekcje intymne;
- planujesz ciążę lub chcesz dobrać antykoncepcję.



LEKARZ_KA RODZINNY_A (internista_ka)

Twój pierwszy krok

Zgłoś się, jeśli:

- odczuwasz zmęczenie, osłabienie;
- chcesz zrobić badania profilaktyczne;
- podejrzewasz niedobory (np. żelaza);
- masz niepokojące objawy.

Lekarz_ka zleci podstawowe badania i jeśli będzie trzeba pokieruje dalej



ENDOKRYNOLOG_ŻKA

Wsparcie w zaburzeniach hormonalnych

Zgłoś się, jeśli:

- masz nieregularne lub zanikające miesiączki;
- podejrzewasz problemy z tarczycą;
- masz trądzik hormonalny, wahania wagi;
- długo starasz się o ciążę.



PSYCHOLOG_ŻKA i PSYCHOTERAPEUTA_KA

Twoje emocje też są ważne

Zgłoś się, jeśli:

- objawy PMS bardzo wpływają na Twoje codzienne funkcjonowanie;
- podejrzewasz PMDD;
- masz trudności z zajściem w ciążę;
- doświadczasz przeciążenia, lęku lub obniżonego nastroju;
- masz trudności w radzeniu sobie z emocjami.



PSYCHIATRA_KA

Wsparcie w zdrowiu psychicznym

Zgłoś się, jeśli:

- pojawiają się silne wahania nastroju;
- masz stany lękowe;
- emocje są bardzo intensywne i trudne do opanowania;
- podejrzewasz PMDD.



FIZJOTERAPEUTA_KA UROGINEKOLOGICZNY_A

Wsparcie w pracy z ciałem

Zgłoś się, jeśli:

- masz bolesne miesiączki;
- odczuwasz napięcie w miednicy;
- pojawia się ból przy współżyciu;
- cierpisz na nietrzymane moczu;
- masz problemy z mięśniami dna miednicy.



DIETETYK_CZKA

Wsparcie w codziennym odżywianiu

Zgłoś się, jeśli:

- masz nasilone objawy PMS;
- odczuwasz spadki energii w trakcie cyklu;
- chcesz wesprzeć organizm dietą.



FAQ

To, co chcesz wiedzieć o miesiączce, ale boisz się zapytać.



Czy w czasie cyklu zmienia się waga?

Tak, to naturalne. Zmiany te wynikają przede wszystkim z zatrzymywania wody w organizmie, a nie ze wzrostu tkanki tłuszczowej. Najniższa masa ciała pojawia się zwykle po miesiączce, a najwyższa tuż przed jej rozpoczęciem. Dlatego, jeśli chcesz porównywać wagę, najlepiej robić to zawsze w tym samym momencie cyklu.



Czy można krwawić za dużo?

Tak. Jeśli miesiączka trwa dłużej niż 7 dni lub jest bardzo obfita – na przykład wymaga zmiany środków menstruacyjnych częściej niż co 3 godziny albo także w nocy – dobrze jest skonsultować się z lekarzem/lekarką.

Obfite miesiączki mogą prowadzić do niedoboru żelaza i anemii. Rzadziej bywają związane z innymi schorzeniami, takimi jak zaburzenia krzepnięcia czy endometrioza. Silnego bólu ani bardzo intensywnego krwawienia nie należy jednak bagatelizować.



Po co w ogóle jest miesiączka?

Każdego miesiąca macica przygotowuje się na ewentualną ciążę, budując wyściółkę (endometrium), która miałaby odżywiać zapłodnioną komórkę

jajową. Jeśli do zapłodnienia nie dochodzi, organizm usuwa tę warstwę, właśnie w postaci miesiączki. To naturalny proces odnowy i przygotowania do kolejnego cyklu.



Kiedy powinnam zgłosić się do lekarza_ki?

Gdy:

- pierwsza miesiączka pojawia się przed 9. rokiem życia;
- do 13. roku życia nie rozpoczyna się rozwój piersi;
- miesiączka nie pojawia się do 16. roku życia;
- przerwa w miesiączkowaniu trwa ponad 3 miesiące;
- cykle są krótsze niż 21 dni lub dłuższe niż 45 dni;
- pojawia się nietypowe krwawienie, silny ból lub coś budzi Twój niepokój.



Czy miesiączka musi boleć?

Dyskomfort i ból (np. w podbrzuszu lub dolnej części pleców) wynikają ze skurczów macicy i są częstą przypadłością kobiet w czasie menstruacji. W większości przypadków **pomagają leki przeciwbólowe lub rozkurczowe**. Jednak bardzo silny ból, który utrudnia codzienne funkcjonowanie, nie jest normą i trzeba wtedy skonsultować się z lekarzem_ką.



Czy trzeba jeść czerwone mięso podczas miesiączki?

Nie ma takiej konieczności, ale warto zadbać o odpowiednią ilość żelaza w diecie. Znajdziesz je w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego, takich jak pestki dyni, sezam, kakao czy soja.



Dlaczego w czasie okresu pojawia się ochota na słodczy?

W czasie miesiączki spada poziom serotoniny, co może zwiększać apetyt – szczególnie na słodkie produkty. Dobrze zbilansowana dieta pomaga ograniczyć zachcianki, a trochę gorzkiej czekolady lub kubek gorącego kakao z przyprawami może jednocześnie poprawić nastrój i dostarczyć cennych składników, w tym żelaza.



Czy odchudzanie wpływa na cykl?

Tak, zwłaszcza jeśli dieta jest zbyt restrykcyjna. Zbyt duży deficyt kaloryczny może zaburzać gospodarkę hormonalną i negatywnie wpływać na miesiączkę. Dlatego lepiej dopasowywać **sposób odżywiania oraz aktywność** do tego, czego Twój organizm potrzebuje w różnych fazach cyklu.



BIBLIOGRAFIA



- Fundacja Kulczyk. (b.d.). Scenariusze zajęć „Okresowe ABC”
- *Kompendium menstruacyjne*, Fundacja Kulczyk, 2022.
- Pogoń, K. (b.d.). Wszystko, co musisz wiedzieć o związku diety z cyklem menstruacyjnym [Podsumowanie webinaru]. CyklKariery.pl.
- Raczyńska, K. (b.d.). *Kobieta wypala się inaczej: Wpływ cyklu menstruacyjnego na odporność psychiczną i zadowolenie z pracy* [Materiały webinarowe]. Fundacja Kulczyk.
- Miłuńska, N. (b.d.). *Jak korzystać ze swojego cyklu? Podsumowanie webinaru* [Materiały webinarowe]. Fundacja Kulczyk.
- Raczyńska-Chomyn, K. (b.d.). *Miesiączka. Wszystko, co chcesz wiedzieć (i będziesz mieć ochotę opowiadać o tym innym)*. Kulczyk Foundation. Materiały edukacyjne.
- *Raport z badania jakościowo-ilościowego przygotowanego dla Kulczyk Foundation przez Difference Market Research*, 2020.
- Czajka, D., *W harmonii z cyklem*, Sensus, 2025.

Artykuły:

- https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/czulosc-i-wolnosc/Wrazliwa_Jak_Menstruacja_Co_Moze_Rozregulowac_Twojej_Cykl
- https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/artykuly/Jadlospis_Okresowy
- https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/artykuly/Menstruacja_Zajmuje_Kobiecie_Piec_Lat_Zycia_Dobrze_Dobrane_Srodki_Higieniczne_Sprawia_Ze_Nie_Bedzie_To_Czas_Dyskomfortu
- https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/artykuly/Podczas_Menstruacji_Cialo_Domaga_Sie_Spokoju_I_Relaksu
- https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/artykuly/Trudny_Skarb
- https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/artykuly/Jest_Wsciekla_Bo_Ma_Okres_Szesc_Mitow_Wokol_Menstruacji_Ktore_Maja_Sie_Swietnie
- https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/artykuly/Okresowe_Bolesci
- <https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/artykuly/Bezsilne>
- <https://pokonacendometrioze.pl/>
- <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/bulletin/online-first/blt.24.291421.pdf>

