

ELSKAÐU
LÍKAMA
ÞINN!





Efnisyfirlit

Það sem þú þarft að
vita um blæðingar 4

Útferð 6

Tímabilin fjögur 8

Mataræði 14

Tíðavörur 16

Gagnleg ráð 18

Allt í einu er komið að þessu. Kynþroski. Skrútið orð sem felur í sér ótalmargar breytingar á bæði sál og líkama. Til dæmis nýjar línur, líkamsvessa og tilfinningar svo eitthvað sé nefnt. Sumu hefurðu kannski beðið eftir en annað kann að vera svolítið ógnvekjandi eða furðulegt.

En oftast er ekkert undarlegt við þetta. Þú og jafnaldrar þínir farið úr því að vera börn yfir í unglinga og loks fullorðin fólk. Það er engin leið að komast hjá þessu. Misjafnt er hvenær þetta ferðalag byrjar hjá hverjum og einum og óvæntar upptakomur geta orðið á leiðinni. Líkami þinn er einstakur og hefur sína innri klukku.

Það að læra að þekkja líkamann getur gert þetta ferðalag aðeins minna ógnvekjandi – og jafnvel bara skemmtilegt og spennandi. Þá er ekkert að vanbúnaði!

Blæðingar – hvenær og hvers vegna?

HVAÐ ERU BLÆÐINGAR?

Blæðingar eru leið líkamans til að gefa til kynna að hann starfi eðlilega og að þú getir orðið ófrísk.

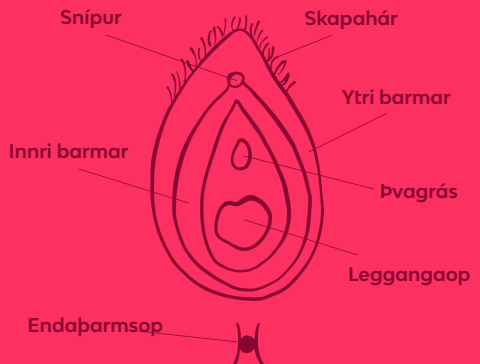
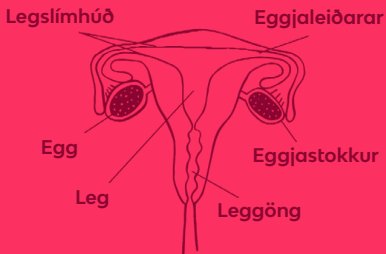
- ✳ Fyrstu blæðingar verða yfirleitt milli 11 og 14 ára aldurs. En þær geta komið bæði fyrr eða seinna.
- ✳ Í nokkur fyrstu skiptin er ólíklegt að blæðingarnar verði miklar. Sennilegt er að þær byrji sem blettur í nærbuxunum og liturinn getur verið allt frá rauðum til brúns eða jafnvel næstum svartur.
- ✳ Meðaltíðahringur er 28 dagar. Allt frá 21 degi til 35 daga telst eðlilegt.
- ✳ En það kann að koma nokkurra mánaða hlé milli fyrstu blæðinga og þeirra næstu og blæðingarnar sjálfar kunna að standa yfir í allt frá einum og upp í tíu daga.



Hvernig virkar þetta?

- ❶ Legið framleiðir slímhimnu sem heitir legslímhúð til þess að búa sig undir að taka á móti frjónvöðu eggj.
- ❷ Eggjastokkarnir losa eggjið. Eggjið ferðast niður eggjaleiðara og í átt að leginu. Þetta heitir egglos og tekur nokkra daga.
- ❸ Egg sem hittir fyrir sæðisfrumu getur frjónvgast og þú þar með orðið ófrísk. Án frjónvgunar losar líkaminn sig við eggjið, slímhimnuna og svolítið blóð. Þetta er það sem kallast blæðingar.
- ❹ Blæðingar hefjast um 14 dögum eftir egglos. Mesta blæðingin er fyrstu tvo dagana og algengast er að blæðingar standi yfir í 3–5 daga. Þá hefst tíðahringurinn að nýju.

Svona lítur þetta út





Útferð úr leggöngum – hvað er það?

Útferð úr leggöngum hefst oft nokkrum árum eða mánuðum áður en fyrstu blæðingar hefjast. Útferðin er (yfirleitt) hvítleitur eða glær, slímkenndur vökvi sem allt í einu gerir vart við sig í nærbuxunum þínum. Hljómar frekar illa? Alls ekki. Það er í raun mjög jákvætt og fullkomlega eðlilegt að vera með útferð. Upp frá þessu fyrsta skipti muntu upplifa útferð frá leggöngum það sem eftir er ævinnar.

Útferðin heldur eðlilegum raka í leggöngunum, hreinsar þau og veitir vernd gegn sýkingum. Útferðin er líka besta vísbendingin um hvað er að gerast í líkama þínum á þessu svæði. Hún gefur til kynna hvenær egglos er, hvenær blæðingar eru væntanlegar og einnig hvort eitthvað sé ekki í lagi.

Svolítið eins og að vera með þrifagengi þarna niðri.

Útferðin tekur breytingum yfir tíðahringinn. Fylgstu með útferðinni og fljótlega muntu fara að skilja hvernig þetta virkar allt.





Við egglos

Getur verið glær, sleip og í talsvert miklu magni.

Fyrir blæðingar

Oft hvít eða gulhvít.

Rétt fyrir blæðingar

Brúnleit eða ljósbleik. (Þetta er vegna þess að það er byrjað að blæða aðeins og örlítið blóð er í útferðinni)

Eftir blæðingar

Leifar af blæðingum geta gert útferðina ljósbrúna.

4

**tímabil sem
hafa áhrif
á líðan**



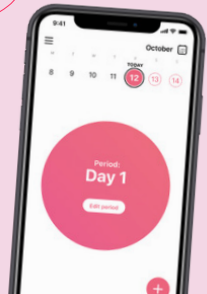
Líkaminn inniheldur hormón svo sem estrógen, testósterón og prógesterón.

Magn hormóna breytist yfir tíðahringinn og hefur áhrif á líðan. Hormón geta haft áhrif á matarlyst, orkustig, einbeitingu og líkamlegan styrk.

Það er fullkomlega eðlilegt að þetta taki breytingum yfir tíðahringinn þar sem hormón koma og fara.

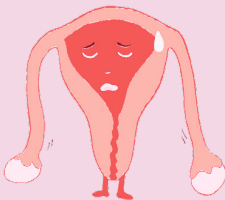
HEILRÆÐI!

Það er góð hugmynd að nota app eða dagatal til að fylgjast með tíðahringnum.



Vika 1

(dagar 1–7)



Blæðingavikan! Á fyrsta degi blæðinga er estrógen í lágmarki og því ekki skrítið að þér finnist þú kannski orkulaus. Þú gætir fundið fyrir verkjum, þreytu, streitueinkennum og þirringi. Það getur líka verið að þú finnist ekki fyrir neinu, sem er auðvitað frábært. Hlustaðu á líkamann þessa viku og hvíldu þig þegar þú finnur til þreytu og borðaðu þegar þú ert svöng.

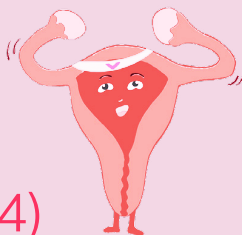
Jafnvel þó þig langi ekkert að hreyfa þig getur verið gott að gera það samt því það eykur framleiðslu endorfíns, vellíðunarhormónsins. Líkamsrækt eykur blóðflæði á mjaðmasvæðinu sem getur linað tíðaverki. Teygjur geta líka linað vöðvakrampa.

Eftir því sem líður á vikuna mun estrógen aukast og með því einbeiting. Mjög gott ef þú þarft að koma mörgu í verk.

Vika 1 – blæðingavika
Tímabil blæðinga

Vika 2

(dagar 8–14)



Líður þér vel? Þú getur þakkað auknu estrógeni og prógesteróni fyrir það. Þegar blæðingum er lokið heldur styrkur þessara hormóna í blóði áfram að aukast og þú finnur fyrir aukinni orku. Hlutir sem voru erfiðir í síðustu viku eru ef til vill miklu auðveldari núna. Jíbbí!

Á eggbússtiginu eykst estrógen og þú finnur fyrir auknum styrk og sjálfstrausti. Þú skalt endilega reyna að nýta þér þetta því þú munt vita fyrir fram að þér mun liða frekar vel. Gríptu tækifærið, til dæmis, til að fara í gegnum allt sem þú þarft að gera sem þú hefur ekki komið í verk hingað til.

HEILRÆÐI!

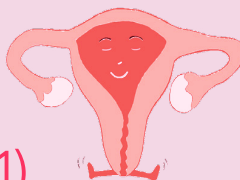
Endilega reyndu að leggja aðeins meira á þig á æfingunni því líkaminn þolir helling núna!

Vika 2 – meiri orka!
Eggbússtig

Vika 3 – auka hormón
Egglos

Vika 3

(dagar 15–21)



Í byrjun vikunnar fer estrógenmagn að lækka. Það gæti verið að þér finnist þú svolítið andlaus. Aukið prógesterónmagn gæti einnig haft í för með sér svolítið orkuleysi svo þú gætir þurft að hreyfa þig aðeins til fá smá serótónín-innsþýtingu.

En í lok vikunnar fer þér að líða betur! Hormónamagnið fer svo að aukast og jafnast út sem mun veita aukna ró og vellíðan. Gott að ná jafnvægi!

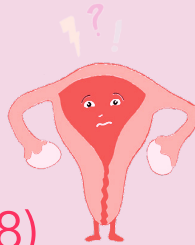
Egglosið er það stærsta sem gerist í þessari viku sem þúðir að líkurnar á því að þú verðir ófrísk ef þú stundar óvarið kynlíf eru mestar núna.

Vika 4 – fyrir blæðingar

Gulbússtig

Vika 4

(dagar 22–28)



Sumir tengja þessa viku við fyrirtíðaspennu (PMS*). Í þessari viku fellur magn hormóna hratt. Það getur gert þig úrilla, valdið meiriháttar skapsveiflum og haft slæm áhrif á svefninn. En ekki hafa of miklar áhyggjur. Það eru ekkert allir sem upplifa þetta. Og ef þú ert í þeim hópi mundu þá bara að enginn er fullkominn! Eins og allir aðrir upplifir þú hæðir og lægðir og alls konar inn á milli.

Hreyfing og líkamsrækt auðvelda þér að komast í gegnum vikuna – endorfín auka vellíðan og hjálpa þér að takast á við fyrirtíðaspennu. En það er mikilvægt að sýna sér mildi á þessu tímabili. Ef þig langar að slaka á og hlada batterín er það í góðu lagi.

*PMS = premenstrual syndrome. Nánari upplýsingar á libresse.se

Blæðingar, líkamsrækt og mataræði



Birgðu þig upp af járni!

Járn flytur súrefnið sem vöðvarnir þarfnast. Járn magn í blóði lækkar oft meðan á blæðingum stendur sem getur gert þér erfiðara fyrir. Miklar blæðingar eru ein algengasta orsök blóðleysis. Borðaðu fjölbreytta fæðu og fylgstu með því sem þú borðar.

Dæmi um mat sem inniheldur mikið járn

- ◆ Heillkornavörur
- ◆ Baunir
- ◆ Spínat
- ◆ Paprika
- ◆ Kjöt

Ef þú borðar rétt er meira gaman

Ef þú hreyfir þig mikið og borðar ekki rétt muntu finna fyrir orkuleysi. Líkaminn fyllist af streitu sem hefur svo áhrif á hormónastöðu (sérstaklega estrógenið).

Blæðingar gefa til kynna að líkaminn sé að starfa rétt og ef þú borðar ekki nóg getur líkaminn lent í ójafnvægi og þú missir jafnvel af blæðingum.

Það er því mikilvægt að passa að borða nóg og sérstaklega af næringarríkum mat. Þú átt skilið að þér líði vel!

**Finndu réttu
vörurnar –
fyrir þig**



Dömubindi

Dömubindi eru algengasta tíðavaran. Þú límir þau í nærbuxurnar. Þau má nota dag sem nótt. Það stendur á pakkanum hvort þau eru fyrir léttar eða miklar blæðingar.



Fáanleg með eða án vængja



Það eru til ótal tegundir!

Innlegg

Innlegg eru hönnuð til þess að koma í veg fyrir of mikinn raka og bletti í nærbuxum, svo sem ef útferð er mikil eða við litlar blæðingar. Já, eða fyrir svita! Þau eru örþunn, drekka hratt í sig vökva og leyfa húðinni að anda.

Tíðanærbuxur

Tíðanærbuxur virka eins og dömubindi en eru líkt og nafnið gefur til kynna eins og nærbuxur. Þær eru með þykkri klobót úr efni sem drekkur í sig vökva. Þær má nota aftur og aftur og eru fáanlegar í ýmsum stærðum, litum og gerðum.



Má nota í allt að 12 klukkustundir

Álfabíkar

Álfabíkar er settur upp í leggöngin þar sem hann tekur við blóði. Þegar bíkarinn er fullur (eða eftir 12 tíma mest), er hann tæmdur, þvegin og settur aftur upp. Álfabíkar er til í mismunandi stærðum. Einn bíkar endist í nokkur ár.



Tíðatappar

Tíðatappar eru einnig settir inn í leggöngin en þeir drekka í sig blóð. Með þakningunni fylgja leiðbeiningar um hvernig á að koma tappanum fyrir. Það ætti ekki að vera óþægilegt þegar tappinn er kominn á sinn stað.



Mismunandi stærðir fyrir mismunandi miklar blæðingar.

A photograph of two young women lying in bed, looking at a smartphone together. The woman on the right is holding the phone and both are smiling. They are covered with a pink blanket. In the background, there is a purple neon cloud light and some plants. A large purple diagonal shape is overlaid on the left side of the image.

HEILRÆÐI

svona í lokin

- * **Líkamleg hreyfing** í blæðingavikunni getur verið mjög jákvæð og skilað sér í betra skapi og minni verkjum. Ef það er of erfitt að æfa skaltu fara í göngutúr eða gera nokkrar jógaæfingar.

Ef líkaminn segir stopp skaltu hlusta á hann.

- * **Fylgstu með tíðahringnum** og athugaðu hvort þú getir lært að láta þér bæði líða betur og ganga betur yfir tíðahringinn. Í það minnsta verður þú minna hissa þegar blæðingar hefjast.

- * **Fylgstu með útferðinni**, sem kann að segja þér hvar í tíðahringnum þú ert eða hvort eitthvað sé ekki eins og það á að vera.

- * **Mataræðið skiptir máli.** Borðaðu nóg og veldu mat sem lætur þér líða vel.

Stundum þarftu einfaldlega súkkulaðistykki og þá er það bara þannig!

- * **Ef blæðingarnar eru mjög sársaukafullar** og ekkert virðist virka er mikilvægt að hafa samband við lækni. Tíðaverkir geta verið merki um sjúkdóm sem heitir endómetríósa.



ELSKAÐU
LÍKAMA
ÞINN!

