



È diventata signorina

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI**

Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Consulente in Sessuologia Clinica. Istituto Clinico "Città di Brescia"

Alcune informazioni per sapere come comportarsi alla prima mestruazione

La prima mestruazione, di solito, arriva tra gli ultimi anni delle elementari, le medie e i primi anni delle scuole superiori. È uno dei cambiamenti, che caratterizzano la pubertà, momento in cui il corpo cambia e diventa simile a quello dell'adulto, ed inizia il periodo fertile.

Quando inizia la prima mestruazione?

L'inizio della prima mestruazione, o menarca, varia dai 12 ai 14 anni, ma può verificarsi più precocemente (8 anni) per esempio nelle ragazze sovrappeso, o

più tardivamente (16 anni), per esempio nelle ragazze, che svolgono intensa attività fisica o sottopeso. Ad influire sull'età della prima mestruazione, comunque, contribuiscono diversi fattori: genetici, climatici, alimentari e socio-economici.

DOPO LA PRIMA MESTRUAZIONE, LA CRESCITA È BLOCCATA?

Che cos'è la mestruazione?

La mestruazione è la perdita di sangue e di tessuto proveniente dall'utero, che avviene ogni mese. Le prime mestruazioni, di solito, durano pochi giorni e spesso sono scarse. In media la durata varia da 2 a 7 giorni e la quantità di sangue è di circa 35 ml.

Che cos'è il ciclo mestruale?

Il ciclo mestruale è il tempo tra una mestruazione e quella successiva, che dura mediamente 28 giorni, contando dal primo giorno di flusso mestruale fino al primo giorno di quello successivo. Da questa sua regolarità deriva il termine "regole" per indicare i

L'INIZIO DELLA PRIMA MESTRUAZIONE, O MENARCA, VARIA DAI 12 AI 14 ANNI

flussi mestruali. Cicli mestruali di 21-45 giorni sono considerati normali, talvolta possono trascorrere 6 o più anni dal menarca, prima che il ciclo diventi regolare.

Dopo la prima mestruazione, la crescita è bloccata?

In genere la ragazza può crescere in altezza per ancora 2 anni. In particolare la crescita in altezza delle gambe può continuare fino a 2 anni e 6 mesi dopo il menarca. La colonna vertebrale può crescere per un periodo più lungo, cioè finché l'altezza da seduta non raggiunge il 52% dell'altezza in posizione eretta.

Come posso controllare il ciclo mestruale?

È una buona idea usare un calendario per seguire l'andamento delle mestruazioni. Si segna il primo giorno l'inizio della mestruazione sul calendario con una X, poi si segna con altre X ogni giorno della mestruazione. Quindi si conta la prima X come il primo giorno e si contano i successivi giorni fino alla prossima mestruazione. Quest'operazione, eseguita ogni mese, permette di sapere quanto durano le mestruazioni e quando inizia il successivo flusso mestruale.

Come prepararsi all'arrivo della prima mestruazione?

È corretto prepararsi alla prima mestruazione tenendo pronti in casa o da portare con sé degli assorbenti igienici e/o dei tamponi. A volte le mestruazioni sono annunciate qualche mese prima da perdite biancastre ed alcuni giorni prima da tensione al seno e mal di pancia, altre volte, invece, tutto tace: piccole perdite rosse o scure macchiano la biancheria intima. Gli assorbenti sono applicati nella parte interna degli

slip, dove assorbono il sangue, che esce dalla vagina. I tamponi, invece, sono inseriti in vagina ed assorbono il sangue, prima che esca dalla vagina. Assorbenti e tamponi dovrebbero essere cambiati ogni 4-8 ore; talvolta, nei primi giorni della mestruazione, anche più spesso a causa di un flusso più abbondante.

Quali sono i problemi mestruali, che richiedono una consultazione dal ginecologo?

- Se a 15 anni non è ancora arrivata la mestruazione o se, dopo aver iniziato le mestruazioni, si fermano per più di 3 mesi è indicato consultare un ginecologo; la mancanza del flusso mestruale è chiamata amenorrea.
- Se le mestruazioni sono così abbondanti, tanto da dover cambiare l'assorbente o il tampone più di una volta ogni 1-2 ore o se le mestruazioni durano oltre 7 giorni.
- Se le mestruazioni erano regolari e poi diventano irregolari per diversi mesi o se le mestruazioni arrivano prima di 21 giorni o dopo 45 giorni.
- Se le mestruazioni sono talmente dolorose da impedire lo svolgimento delle normali attività quotidiane e non sono risolte dai normali FANS come ibuprofene o naprossene sodico (se non si è allergiche all'aspirina o affette da asma grave). La presenza di crampi dolorosi nel basso addome e schiena all'inizio del mestruo, talvolta con mal di testa e vertigini, ed in alcuni casi con nausea, vomito e diarrea è chiamata dismenorrea. ●

