



TALLER de LA MENSTRUACIÓ

Com conèixer i aprendre del nostre cicle menstrual

Els canvis hormonals d'aquesta etapa de la vida ens condueixen a l'aparició de la primera regla o menarquia.

La primera menstruació es produeix a vegades com un fet aïllat i no es torna a reprendre el ritme fins al cap de dos o tres mesos. El més habitual és que la menstruació es presenti de manera més o menys regular cada 28 o 30/32 dies, amb uns primers cicles menstruals una mica abundosos amb pèrdues de sang .

En el vídeo que s'adjunta podràs observar els canvis físics i hormonals que es produeixen a l'etapa de l'adolescència i, per altra banda, podràs veure que també hi ha canvis de temperatura.

També al llibre *Davant d'una edat difícil* i en el dossier de la revista MYS núm. 5, pàgs. 12-15.

Una bona manera de conèixer aquests canvis hormonals és a través de la temperatura.

Us adjuntem una gràfica: per observar la temperatura basal del cos
(feu-vos-en fotocòpies):

Seria convenient que totes les noies es prenguessin la temperatura basal en començar la primera regla (menarquia) i que ho repetissin cada any o any i mig o quan es veiessin trastorns en l'equilibri de la menstruació. Si el resultat és molt diferent de la gràfica, també cal que consulteu el metge o la metgessa.



Podríem observar la proporció de cicles anovulatoris que hi ha. Com més cicles anovulatoris (sense ovulació, però amb regla) tenim més riscos de tenir un excés d'estrògens al cos que, juntament amb els estrògens ambientals, podria ser un factor de risc per al càncer de mama i d'endometri.

Si es perd més de 100 cc a la menstruació, costa de recuperar el ferro perdut durant el proper mes i, es produeixen anèmies i ferropènies. Per tant, si tens regles molt abundants és important que consultis un metge o una metgessa per controlar la pèrdua de ferro.

QUÈ ENS PASSA SI ENS FALTA FERRO? (per a la monitora)

Dos terços de la població femenina en edat fèrtil presenten dèficit de ferro als països subdesenvolupats. Un 50% de les dones de la mateixa edat tenen mancances fèrriques als països desenvolupats. Cal corregir aquest dèficit tan aviat com es diagnostica.

Hi ha ferro a l'hemoglobina sèrica, a la mioglobina i també en enzims i citocroms; la meitat dels enzims del cicle de Krebs contenen ferro o el requereixen com a cofactor.

Molts d'aquests enzims perden ferro molt ràpidament i, per això, alguns dels efectes clínics de la manca de ferro es deuen a una disminució dels enzims que el contenen i no a una reducció dels transport d'oxigen per l'anèmia o per la disminució d'hemoglobina.



La depleció (disminució de ferritina en aquest cas) enzimàtica a les cèl·lules de l'organisme i a les neurones cerebrals procedeix de la depleció de l'hemoglobina sèrica, per la qual cosa, quan tens ferropènia (manca de ferro a la sang), hi pot haver símptomes clínics no percebuts com ara el cansament, la irritabilitat, dificultats d'atenció i aprenentatge, somnolència, ansietat i fòbies, abans que es manifesti el dèficit d'hemoglobina o l'anèmia ferropènica.

En diversos treballs s'evidencia que el dèficit de ferro comporta un efecte negatiu al funcionament cerebral. El tractament substitutiu amb ferro té un efecte a les dues setmanes i als tres mesos s'associa a una millora del comportament i del desenvolupament psicomotor. Aquests resultats es fonamenten en les reaccions bioquímiques, neurotransmissores i enzims mitocondrials que requereixen la presència del ferro per actuar.

És important que les dones tinguem una vida mental harmònica, però també una vida física harmònica i que aprenguem a conèixer més el nostre cos per poder ser lliures.



EM FALTA FERRO?

Els darrers tres mesos has notat alguns dels següents símptomes?

Si els has notat, com et sembla que han repercutit en el teu estat de salut?

(Assenyala amb una 'x' l'afirmació que descrigui millor la intensitat del símptoma)

	SÍ Molt	SÍ Bastant	SÍ Poc	NO Gens
1.- Cansament				
2.- Irritabilitat				
3.- Pèrdua de memòria				
4.- Intolerància a l'esforç				
5.- Sensació de fred				
6.- Mal de cap				
7.- Somnolència				



INSTRUCCIONS PEL REGISTRE DE LA TEMPERATURA DEL COS

1. Poseu el dia del mes a la part de dalt. Registreu la temperatura (•) i poseu un punt al lloc adequat. També indiqueu els dies. També indiqueu amb ↓ el dia en que hagueu tingut relacions sexuals amb penetració (coit).
2. Cada matí quan us desperteu abans d'aixecar-vos poseu-vos el termòmetre sota la llengua al menys 10 minuts. No s'ha de menjar ni beure ni fumar abans de fer-ho. S'ha de fer cada dia, els dies de la menstruació també.
3. El primer dia del sangrat menstrual és considerat el primer dia del cicle. Poseu una creu x als quadradets on posa menstruació sota el dia que comença fins el que acaba.
4. Les raons òbvies per donar una variació, com ara infeccions, catarros, insomni, indigestió les anoteu en el dia que toqui.
5. L'ovulació pot anar acompanyada, en algunes dones amb un dolor en el baix ventre. També això, si passa cal que ho indiqueu en el dia adequat.