





Jak funguje *menstruační cyklus?*

**Možná už jsi vyslechla mnoho hovorů o menstruaci.
Nebo už jsi ji dokonce dostala.**



Gratulace!)



Co se ale děje uvnitř těla, co způsobuje, že se dostaví menstruace?

Jak přesně funguje menstruační cyklus?



01

Co je to *menstruační cyklus?*

Jednoduše řečeno, menstruační cyklus je měsíční proces ovulace a menstruace u žen. Ovládají ho ženské hormony, které se tvoří ve vaječnících, zejména estrogen a progesteron.

Estrogen a progesteron společně zajišťují, aby tělo přešlo z jedné fáze menstruačního cyklu do další.



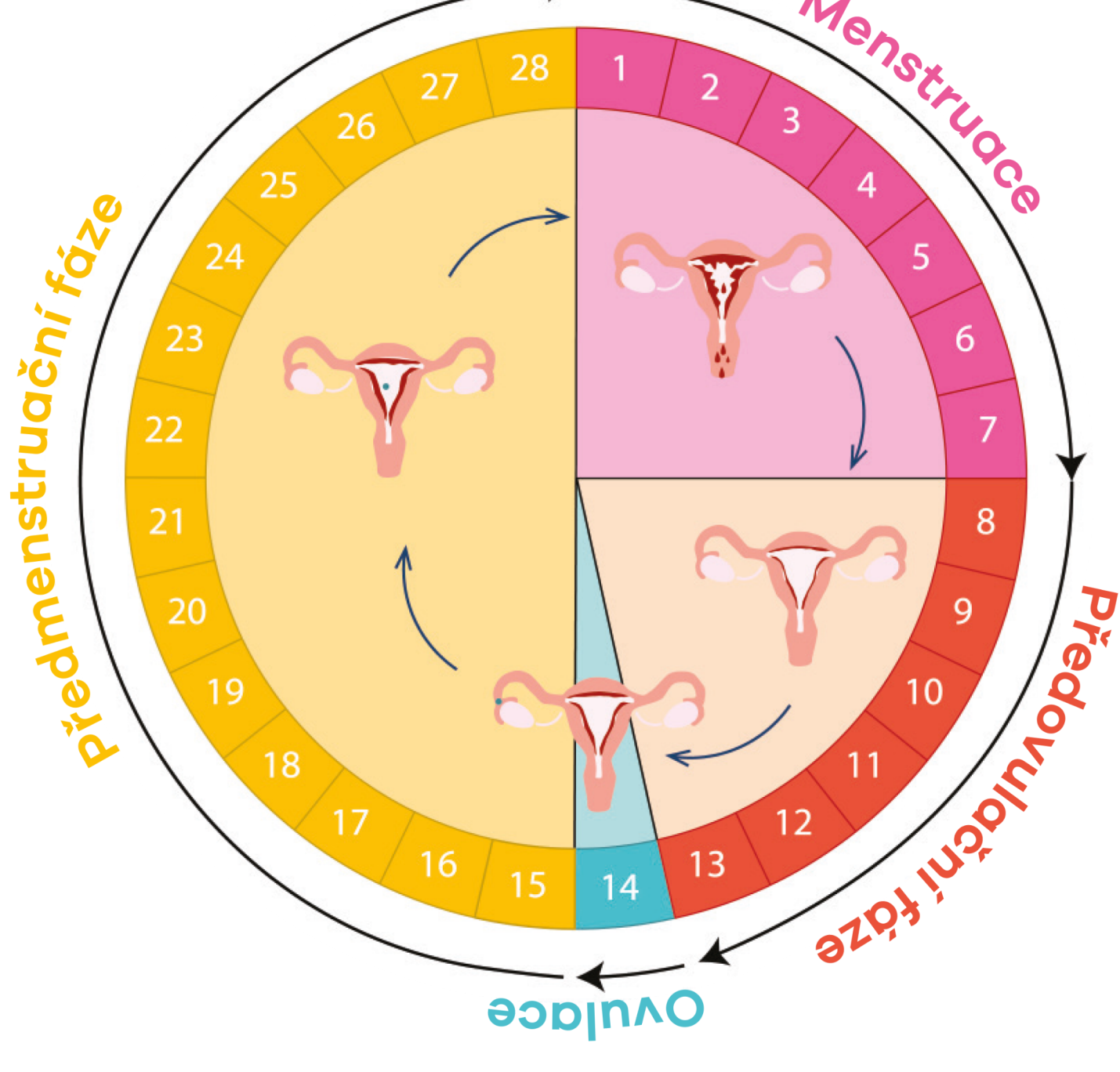
02

Jak dlouhý je *menstruační cyklus?*

Průměrný menstruační cyklus trvá 28 dní. Za normální se ale považuje délka cyklu v rozmezí od 21 do 35 dní. Nemusíš se proto obávat, když menstruace nepřijde přesně po 28 dnech nebo pokud je tvůj menstruační cyklus nepravidelný. To platí zejména tehdy, pokud menstruuješ teprve krátce. Tvoje tělo potřebuje nějaký čas na to, aby si zvyklo na nové hormony, které v něm kolují, a může trvat až jeden rok, než se menstruační cyklus ustálí.

Když budeš vědět, jak menstruační cyklus funguje, dokážeš lépe odhadovat, kdy se dostaví menstruace. Znalost procesů, které se během menstruačního cyklu odehrávají, ti může také pomoci pochopit tělesné změny, které na sobě možná v průběhu měsíce pozoruješ. Takže tady je stručný přehled.

**Když budeš vědět, jak menstruační cyklus funguje,
dokážeš lépe odhadovat, kdy se dostaví menstruace.**



01 Menstruace

První den menstruace, neboli periody, se počítá jako první den menstruačního cyklu.

V té chvíli je hladina estrogenu a progesteronu na nejnížší úrovni.

Odlučuje se děložní sliznice, která odchází z těla ven pochvou jako načervenalá tekutina obsahující krev a tkáň.

Tento proces trvá 3 až 7 dní.

02 Folikulární fáze

Poté začne růst hladina estrogenu, což postupně menstruaci zastaví.

Estrogen nabádá děložní sliznici, neboli endometrium, aby začala růst.

Estrogen také dává signál vaječníkům, že je čas začít připravovat folikul, malý váček umístěný na vaječniku naplněný tekutinou a obsahující vajíčko, které se později uvolní.

Proto se tato fáze označuje jako folikulární, nebo také preovulační, fáze menstruačního cyklu.

03 Ovulace

Hladina estrogenu nadále roste až do 14. Dne menstruačního cyklu (pokud cyklus trvá 28 dní).

V tuto chvíli se z folikulu, který zhruba po celý předchozí týden rostl, uvolňuje vajíčko.

Vajíčko poté putuje vejcovodem dolů do dělohy. Pokud se v děloze v tu chvíli nachází spermie – mužská pohlavní buňka, je vajíčko oplodněno, přichytí se na narostlou děložní sliznici a začne se z něj vyvíjet dítětko.



Zvýšená hladina hormonů během ovulace vyvolává vyšší produkci poševního sekretu, čehož si lze všimnout na spodním prádle. Použití slipové vložky, jako je **DISCREET**, ti v tomto období pomůže cítit se čistě a svěže.

04 Luteální fáze

Dalším jevem, k němuž během menstruačního cyklu dochází, je zvýšení progesteronu a snížení hladiny estrogenu. To je známo jako luteální, neboli premenstruační fáze.

Úkolem progesteronu je zajistit růst děložní sliznice, aby se na ní vajíčko, uvolněné v průběhu ovulace, mohlo úspěšně přichytit a dále uvnitř dělohy růst, pokud bylo oplodněno.

Mezi 21. A 24. Dnem dosahuje hladina progesteronu vrcholu. Pokud nedošlo k oplodnění vajíčka, začne v těchto dnech hladina progesteronu klesat, což je znamením pro tělo, aby začalo odlučovat děložní sliznici.

V tomto období začínají dívky a ženy pociťovat změny nálad, zvýšený pocit hladu, křeče a PMS – premenstruační syndrom.



Z povahy věci je menstruační cyklus přesně tím, čím je – cyklem! Znamená to, že když dospěje cyklus až ke konci, celé to začne znovu. Po luteální fázi začne opět nový cyklus 1. Dnem, kdy se dostaví menstruace.

Nyní už tedy víš, jak funguje menstruační cyklus. To znamená, že můžeš lépe odhadovat, kdy přijde další menstruace, a lépe chápat změny ve svém těle, jako je poševní výtok a menstruační křeče.





Jak funguje *menstruační cyklus?*

**Možná už jsi vyslechla mnoho
hovorů o menstruaci.
Nebo už jsi ji dokonce dostala.**

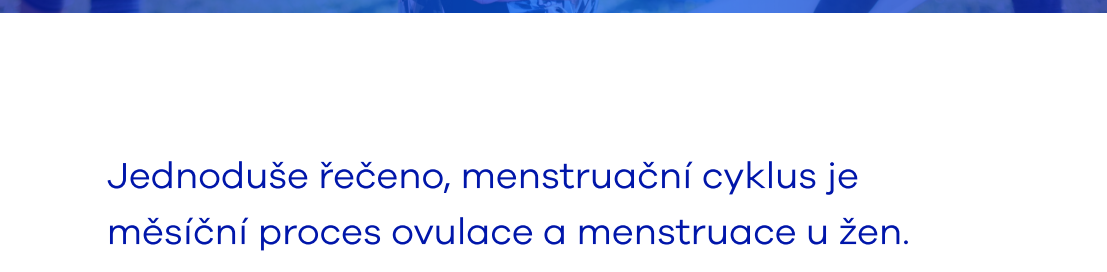


Gratulace!)



Co se ale děje uvnitř těla, co způsobuje,
že se dostaví menstruace?

Jak přesně funguje menstruační cyklus?



01

Co je to

menstruační cyklus?

Jednoduše řečeno, menstruační cyklus je
měsíční proces ovulace a menstruace u žen.
Ovládají ho ženské hormony, které se tvoří ve
vaječnících, zejména estrogen a progesteron.

Estrogen a progesteron společně zajišťují, aby
tělo přešlo z jedné fáze menstruačního cyklu do
další.



02

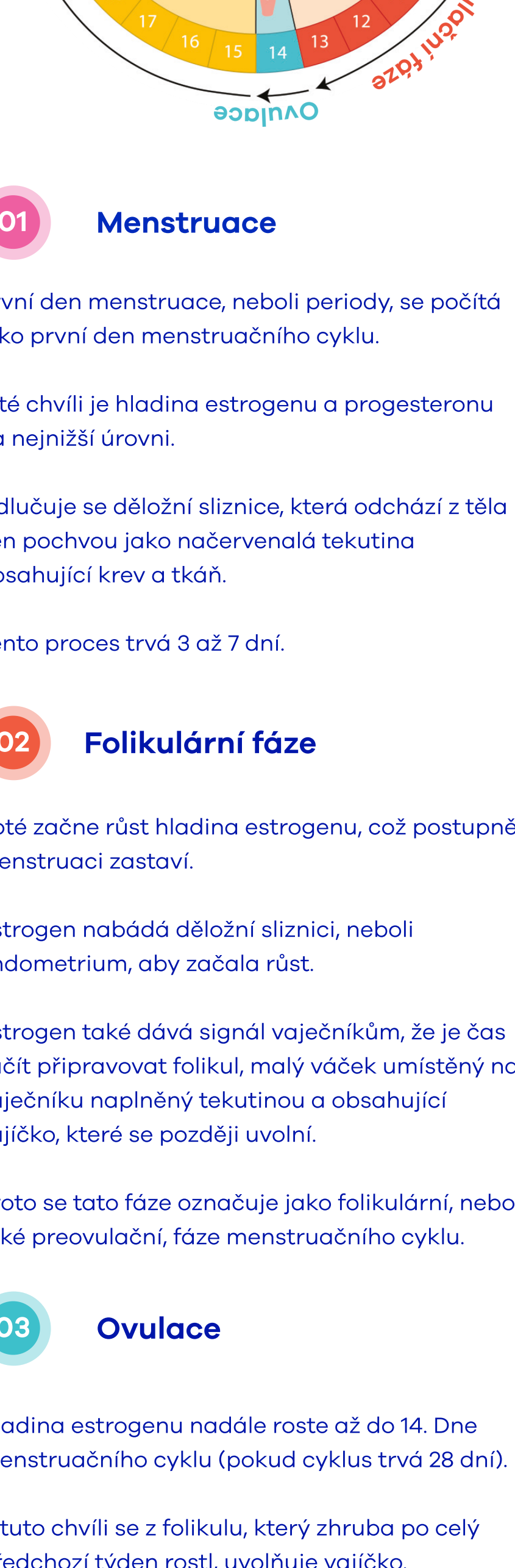
Jak dlouhý je

menstruační cyklus?

Průměrný menstruační cyklus trvá 28 dní. Za
normální se ale považuje délka cyklu v rozmezí
od 21 do 35 dní. Nemusíš se proto obávat, když
menstruace nepřijde přesně po 28 dnech nebo
pokud je tvůj menstruační cyklus nepravidelný.
To platí zejména tehdy, pokud menstruuješ
teprve krátce. Tvoje tělo potřebuje nějaký čas na
to, aby si zvyklo na nové hormony, které v něm
kolují, a může trvat až jeden rok, než se
menstruační cyklus ustálí.

Když budeš vědět, jak menstruační cyklus
funguje, dokážeš lépe odhadovat, kdy se dostaví
menstruace. Znalost procesů, které se během
menstruačního cyklu odehrávají, ti může také
pomocť pochopit tělesné změny, které na sobě
možná v průběhu měsíce pozoruješ. Takže tady
je stručný přehled.

**Když budeš vědět, jak menstruační
cyklus funguje, dokážeš lépe
odhadovat, kdy se dostaví menstruace.**



01

Menstruace

První den menstruace, neboli periody, se počítá
jako první den menstruačního cyklu.

V té chvíli je hladina estrogenu a progesteronu
na nejnižší úrovni.

Odlučuje se děložní sliznice, která odchází z těla
ven pochvou jako načervenalá tekutina
obsahující krev a tkáň.

Tento proces trvá 3 až 7 dní.

02

Folikulární fáze

Poté začne růst hladina estrogenu, což postupně
menstruaci zastaví.

Estrogen nabádá děložní sliznici, neboli
endometrium, aby začala růst.

Estrogen také dává signál vaječníkům, že je čas
začít připravovat folikul, malý váček umístěný na
vaječniku naplněný tekutinou a obsahující
vajíčko, které se později uvolní.

Proto se tato fáze označuje jako folikulární, nebo
také preovulační, fáze menstruačního cyklu.

03

Ovulace

Hladina estrogenu nadále roste až do 14. Dne
menstruačního cyklu (pokud cyklus trvá 28 dní).

V tuto chvíli se z folikulu, který zhruba po celý
předchozí týden rostl, uvolňuje vajíčko.

Vajíčko poté putuje vejcovodem dolů do dělohy.
Pokud se v děloze v tu chvíli nachází spermie –
mužská pohlavní buňka, je vajíčko oplodněno,
přichytí se na narostlou děložní sliznici a začne
se z něj vyvíjet dítěátko.

Zvýšená hladina hormonů během ovulace
vyvolává vyšší produkci poševního sekretu,
čehož si lze všimnout na spodním prádle. Použití
slipové vložky, jako je **DISCREET**, ti v tomto
období pomůže cítit se čistě a svěže.



04

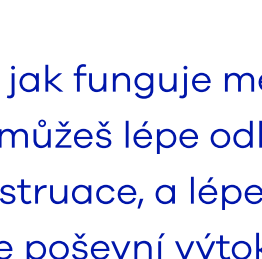
Luteální fáze

Dalším jevem, k němuž během menstruačního
cyklu dochází, je zvýšení progesteronu a snížení
hladiny estrogenu. To je známo jako luteální,
neboli premenstruační fáze.

Úkolem progesteronu je zajistit růst děložní
sliznice, aby se na ní vajíčko, uvolněné v průběhu
ovulace, mohlo úspěšně přichytit a dále uvnitř
dělohy růst, pokud bylo oplodněno.

Mezi 21. A 24. Dnem dosahuje hladina
progesteronu vrcholu. Pokud nedošlo k
oplodnění vajíčka, začne v těchto dnech hladina
progesteronu klesat, což je znamením pro tělo,
aby začalo odlučovat děložní sliznici.

V tomto období začínají dívky a ženy pociťovat
změny nálad, zvýšený pocit hladu, křeče a PMS –
premenstruační syndrom.



Z povahy věci je menstruační cyklus přesně tím,
čím je – cyklem! Znamená to, že když dospěje
cyklus až ke konci, celé to začne znovu. Po
luteální fázi začne opět nový cyklus 1. Dnem, kdy
se dostaví menstruace.

Nyní už tedy víš, jak funguje menstruační cyklus.
To znamená, že můžeš lépe odhadovat, kdy
přijde další menstruace, a lépe chápat změny ve
svém těle, jako je poševní výtok a menstruační
křeče.

**Možná už jsi vyslechla mnoho
hovorů o menstruaci.
Nebo už jsi ji dokonce dostala.**





Gratulatee!!)

Možná už jsi vyslechla mnoho hovorů o menstruaci.

Nebo už jsi ji dokonce dostala.





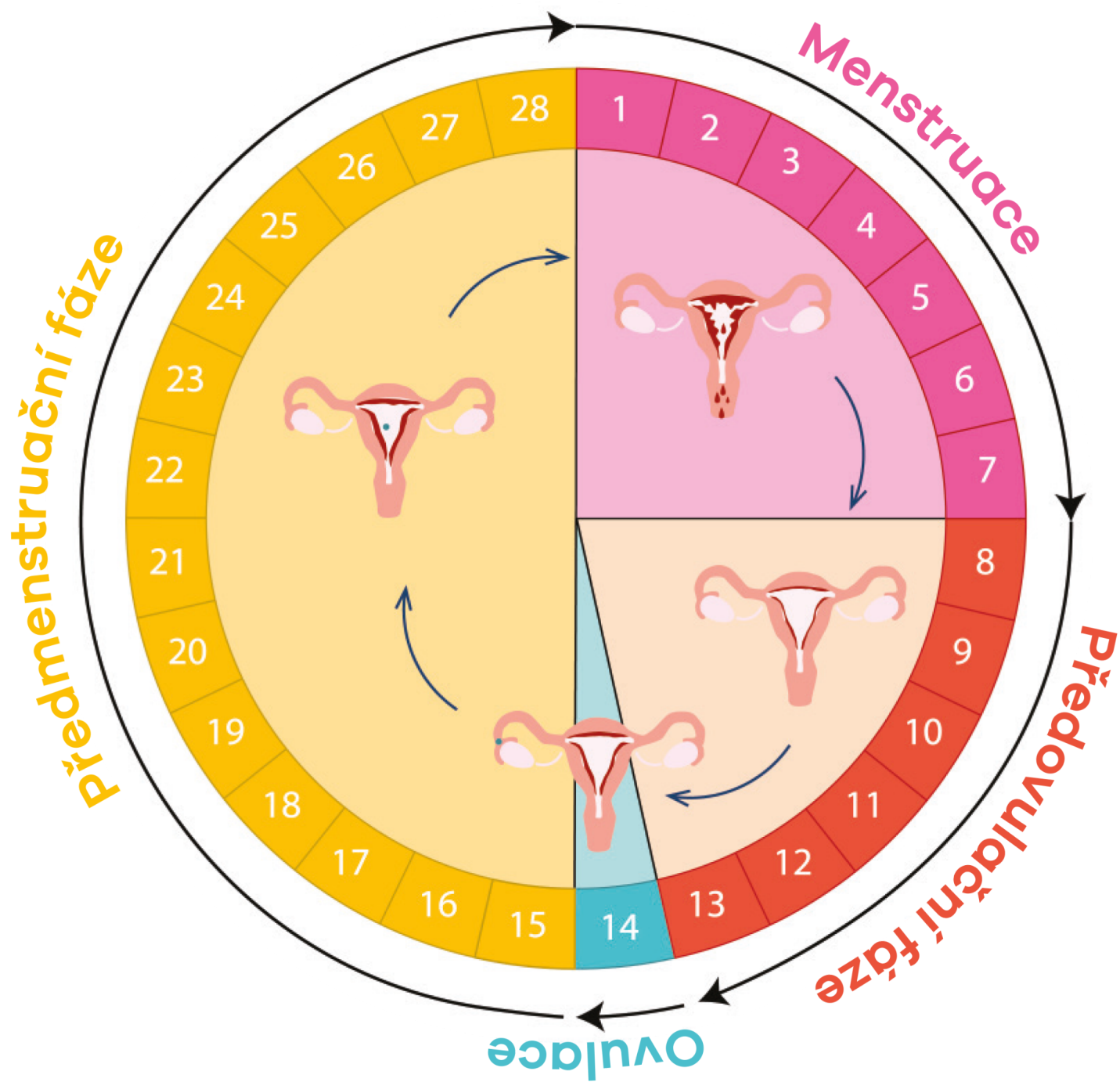


Gratulate!!)

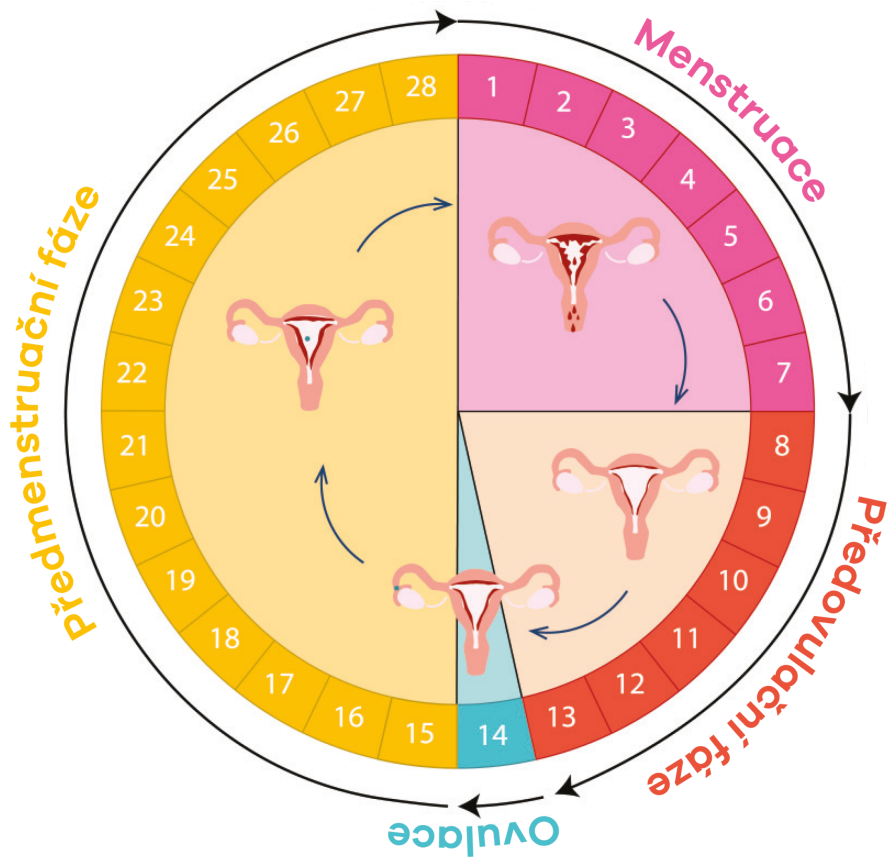








**Když budeš vědět, jak menstruační cyklus funguje,
dokážeš lépe odhadovat, kdy se dostaví menstruace.**





01

Menstruade



01

Menstruade



02

Foikiuá rni fózze

02

Fólkuldráttarfróðze



03

ovidiace



03

ovulda ce



04

Lutecáni fázis



04

Lutealini fázis



