

### Mis on menstruaaltsükkel ja kuidas seda pidada?

Igal kuul on mõistlik enda jaoks kalendrisse märkida menstruaaltsükli toimumise päevad, sest selle järgi saad teada oma tsükli umbkaudse pikkuse ja järgmise oodatava menstruaaltsükli aja, et võimalikke ebamugavusi arvestades planeerida sidemete ostmist, reisile minekut jm.

Ka naistearsti juurde minnes on menstruaaltsükli reeglina vaja.

### Kas miski võib mõjutada juba väljakujunenud menstruaaltsükli?

Menstruaaltsükli (ja seega munaraku valmimisele) võivad mõjuda mitmesugused asjaolud. Kui Sa oled menstruaaltsükli ajal väga haige, võib erituv vere hulk olla tavapärasest vähesem ja menstruaaltsükkel kesta lühemat aega või hilineda. Kui oled otsustanud alustada kõhnumiskuri ja võtad kaalust kiiresti alla, jääb menstruaaltsükkel ära. Menstruaaltsükli esinemiseks loetakse kriitiliseks kehakaaluks umbes 48 kilogrammi. Kui Sul on pingeline õppetöö ja pead palju muretsema, võib menstruaaltsükkel hilineda või vahele jääda. Sama juhtub, kui on väga rasked sporditreeningud ja -võistlused.

### Mis on "ohtlikud päevad"? Millal võib rasedaks jääda?

"Ohtlikud päevad" (või "soovitud päevad") on menstruaaltsükli periood, kus rasedumise võimalus on kõige suurem. Arvestades munaraku ja seemnerakkude eluiga (vastavalt 24 ja 48-72 tundi), on rasedumine võimalik ovulatsiooni päeval ning 3-4 päeva enne ja pärast seda. Munaraku küpsemine ja vabanemine ei sõltu Sinu tahtest ega ka vahekorras (mitte)olemisest. Ühe tsükli jooksul vabaneb 1 munarakk, see toimub umbes 14 päeva enne uut oodatavat menstruaaltsükli olenemata tsükli pikkusest. Raseduse tekkimiseks peavad eluvõimeline munarakk ja seemnerakk ühinema (so. viljastuma), nende edasine jagunemine ja pesastumine emaka limaskestal ongi aluseks loote arengule e. rasedusele. Rasedumine on võimalik ka enne *menarchet*, kuna küps munarakk on viljastumiseks valmis juba 14 päeva enne esimese menstruaaltsükli algust.

### Kuidas Sa saad teada, et oled rase?

Kuna pesastumise järel jääb emaka limaskest viljastunud munarakule toitvaks ja kaitsvaks keskkonnaks ega irdu, jääb oodatav menstruaaltsükkel ära. See on tihti esimene märk, mis annab teada võimalikust rasedusest. Rasedusele võivad viidata veel sellised enesetundemuutused nagu rindade valulikkus, iiveldus ja oksendamine, isu- ja meeleolumuutused.

Raseduse võib kindlaks teha rasedustest (põhineb rasedushormooni määramisel hommikusest uriinist), naistearsti poolt tehtav läbivaatus ning ultraheliuuring.

### Millal peaks pöörduma naistearsti poole?

- menstruaaltsükkel pole alanud 15. (hiljemalt 16.) eluaastaks
- rindade kasv pole alanud 13. eluaastaks
- rindade arengust 3-4 aasta jooksul pole menstruaaltsükkel alanud
- menstruaaltsükkel või rindade kasv algab enne 8. eluaastat
- esineb igakuine alakõhuvalu ilma menstruaaltsükli
- menstruaaltsükkel on väga valulik, nii et igapäevane elurütm on häiritud
- menstruaaltsükkel kestab üle 7 päeva (ja/või on ebatavaliselt vererohke)
- menstruaaltsükkel ilmneb tihedamalt kui 21 päeva tagant
- juba regulaarse tsükli korral menstruaaltsükkel puudub 3-6 kuud ilma selge põhjuseta

### AMOR noorte nõustamiskeskused Eestis:

- **TALLINN** Sõle 23, tel: **666 5810**  
Hariduse 6, tel: **697 4777**  
Suur-Ameerika 18A, tel: **666 5123**
- **TARTU** Vaksali 17, tel: **744 2086**
- **KOHTLA-JÄRVE** Tervise 1, tel: **337 8728**
- **NARVA** Haigla 6, tel: **357 7000**
- **PÄRNU** Malmö 19, tel: **444 5362**
- **VILJANDI** Pärsti vald, tel: **435 2076**
- **HAAPSALU** Vaba tn 6, tel: **472 5815**
- **PAIDE** Tiigi 8, tel: **384 8150**
- **RAPLA** Koidu 23, tel: **485 6263**
- **ELVA** Supelranna 21, tel: **745 6058**
- **PÖLYA** Uus 2, tel: **799 9164**
- **VÕRU** Jüri 19a, kabinet 329, tel: **782 1532**
- **KURESSAARE** Kauba 19, tel: **453 3382**
- **JÕGEVA** Aia tn 31-46, tel: **772 2223**
- **RAKVERE** Tallinna tn 18a, II korrus, tel: **322 3232**
- **VALGA** Peetri 2, II korrus tel: **766 5160**



# Murdeiga

PUNAMÜTSIKE-  
PUNAPÜKSIKE...  
PUNAMÜTSIKE-  
PUNAPÜKSIKE...

- mis minuga toimub?



Muutuste aega, mil lapsest saab täiskasvanu, nimetatakse **murdeeaks e. puberteediks**. Sinuga sel ajal toimuv tekitab ilmselt arusaamatust ja segadust, aga ka uhkust ja rahulolu endaga, soovi ise otsustada.

Teadmised sellest, kuidas Sinu keha töötab, aitavad Sul kindlasti endaga paremini toime tulla. Ehk aitab ka teadmine, et Sinu eakaaslastega toimub varem või hiljem sama. Kuigi Sa pole veel sugugi valmis ise lapsevanemaks saama, hakkab keha sind selleks ette valmistama.

**Muutused Sinu kehas toimuvad 8. ja 16. eluaasta vahel,**

erinevatel tüdrukutel erineval ajal.

**Rindade kasv** on esimeseks murdeea alguse tunnuseks. Sageli on üks rind teisest pisut suurem. Mõnikord kaob see erinevus aja jooksul, mõnikord aga mitte.

Rindade kasvule järgneb **hübemekarvade kasv** ja seejärel **kaenlaaluste karvade kasv**. Esialgu ilmuvad mõned üksikud karvad, aja jooksul karvastik tiheneb ja katab kolmnurgakujuliselt kogu hübemekingi. Kiire kasv e. **kasvu-spurt** algab tüdrukutel umbes kaks aastat varem kui poistel. Kasv ei ole aga alati ühtlane, mis tähendab seda, et jalad ja käed võivad venida kiiremini kui ülejäänud keha. Murdeeas võtab keha **naiselikumad vormid**, sest pakseneb nahaalne rasvakiht. **Nahk muutub rasusemaks**, võivad tekkida vistrikud e. **akne**. Hakkab erituma iseloomuliku **lõhnaga higi**.

Muutuvad ka suguelundid: tupp, emakas, munasarjad ja munajuhad.

Kõik need elundid on Sul olemas juba sündides, tööle hakkavad aga alles murdeeas **hormoonide** toimel. Hormoonid on n-ö keemilised saadikud, mis vahendavad keha eri osade koostööd. Näiteks viivad ajuripatsi hormoonid munasarjadele murdeeas “käsu” hakata senisest enam tootma naissuguhormoone, mille toimel kujuneb naiselik kehakuju, arenevad rinnad ja suguelundid, tupes tekib valgevoolus, samuti hakkavad munasarjades igal kuul küpsema **munarakud** ja algavad menstruatsioonid. Naise kehas toodetakse ka vähesel hulgal meessuguhormoone – nende toime on naistel peamiselt seotud karvakasvuga ja seksuaalsusega.

Sündides on **munasarjades** (neid on kaks, üks kummalgi pool emakat) ootamas tuhandeid munaraku algeid, elu jooksul neid enam juurde ei teki. Alates murdeeas valmib nüüd igal kuul munasarjas üks munarakk ja eraldub. Seda nimetatakse **ovulatsiooniks** (toimub umbes 14 päeva enne järgmist menstruaatsiooni). Munajuha haarab vabanenud munaraku oma narmastega ja juhib emaka poole. Selleks ajaks (jälle hormoonid!) on emaka sisemine kiht e. limaskest muutunud kohevaks ja veresoonterrikkaks, lootuses, et munarakk on oma teel kohtunud meessuguraku e. spermatoosidiga (kui naine on olnud vahekorras) ja viljastunud. Kui viljastumist ei toimu (st. naine ei ole olnud vahekorras), siis munarakk hukkub (tema eluiga on 24 - 48 tundi) ja emaka limaskest vananeb ning heidetakse koos verrega välja. Seda nimetataksegi **menstruaatsiooniks** (ka mens, menses, päevad, külalised, pioneerid, kuupuhastus jne.). Menstruaatsiooniveri on tume, iseloomuliku lõhnaga ega hüübi. Menstruaatsioon kestab 3 - 7 päeva. Emaka limaskest hakkab nüüd uuesti paksenema, et olla valmis uue küpse munaraku vastuvõtuks. Ja ring algab jälle otsast!

Esimest menstruaatsiooni Sinu elus nimetatakse ladina keeles *menarche*’ks. Menstruaatsioonid algavad 10.-16. eluaasta vahel, keskmiselt 12-13-aastaselt, ja lõpevad umbes 50 aasta vanuselt.

**Menstruaaltsükkel** on periood alates menstruaatsiooni esimesest päevast kuni järgmise menstruaatsiooni esimese päevani. Tsükli pikkuseks on keskmiselt 28 päeva, ent ka 21-35 päevane tsükkel on normaalne.

Esialgu võivad menstruaatsioonid olla ebaregulaarsed, ka mõnekuuliste vahedega. Esimesel aastal on ligikaudu pooled menstruaaltsüklitest anovulaarsed, st. igakuist munaraku vabanemist ei toimu. Tsüklid muutuvad ovulaatorseteks ja menstruaaltsükkel regulaarseks enamasti 2 aasta jooksul. Võib võtta veidi aega, enne kui Sa harjud oma menstruaatsioonidega ja usaldad end nendega toimetulekul.

Kehalised muutused toovad kaasa ka **uutmoodi tundeid**. Võid leida ennast võrdlemas kogu ülejäänud maailmaga ja küsida: *kas ma olen normaalne?* Oma kehast ja selle kiirest muutumisest teadlikuks saades võib tekkida kohmetus ja häbelikkus, Sulle võib tunduda, et kõik inimesed vaatavad ainult Sind. Meeleolu kõigub üles-alla, tekib nn jojoo efekt – naeruhooli võivad järgneda pisarad. Tunnetest arusaamine ja nende kontrollimine võib olla raske. See kõik on normaalne ja on seotud suguhormoonide toimega ning arenguga.

Tärvak **seksuaalsus** annab üha enam endast märku kehas, mõtetes ja tunnetes. Seksuaalne erutus võib tekkida spontaanselt, kuid ka eneserahuldamisel või esimeste lähedaste suhete kogemisel.

### Kuidas menstruaatsiooni ajal toimida?

Selleks, et koguda menstruaalverd, võid Sa kasutada:

- **hügieenisidemeid** - sellesse koguneb veri, mis on jõudnud emakast tupe kaudu väljuda;
- **tampoone** - imavad vere juba tupes.

Sidemeid on väga erinevaid - erineva pikkuse, paksuse ja imamisvõimega. Side kinnitub liimriba abil pükste külge, ka “tiivakesed” aitavad seda paigaldada. Sideme sees on õhuke kile, mis ei lase verel pükse määrada. Et eritua vere hulk päevade jooksul on erinev (esimesel paaril päeval on vereeritus tugevam), muretse endale erineva suurusega sidemeid. Kui tihti sidet vahetada, sõltub sellest, kui tugev on vereeritus. Esimestel päevadel pead sidet vahetama tõenäoliselt 3-5 tunni järel, lõpupoole harvem. Mõeldud on sellelegi, et verd eritub ka öösel - öösidemed on pikemad ja paksemad. Tampoon on tihe vatirullike, millel on küljes peenike nõör (tamponi tupest eemalda-

miseks). Mõnedel tamponidel on ümber kapsel, mis kergendab paigaldamist. Kui alles alustad tamponidega, kasuta väiksemaid (mini), neid on lihtsam tuppe viia. Tampooni paigaldamiseks tuleb Sul üles leida tupeava (võta peegel ja vaata!). Kui Sa veel suguelu elanud pole, piirab tupe sissepääsu **neitsinahk** e. hüümen. See on erineva suuruse ja kujuga limaskest ringjas volt tupeava läheduses. Neitsinahk tamponi kasutamist ei takista, sest ava on küllalt suur ka paisunud tamponi eemaldamiseks. Väga harva võib neitsinahk olla väga kitsas või avause - sellise kahtluse korral (murdeeas igakuine kõhuvalu ilma menstruaatsioonita) tuleb pöörduda naistearsti vastuvõtule. Tampoon tuleb sõrmega (käed puhtaks!) küllalt sügavale tuppe lükata. Õigesti paika saadud tamponi Sa ei tunnegi (kui tunned, pole tampoon piisavalt sügavale saanud). Vahetama pead seda nagu sidetki vastavalt vere hulgale, kuid vähemalt 6 tunni järel.

### Kuidas Sa aru saad, et esimene menstruaatsioon on tulemas?

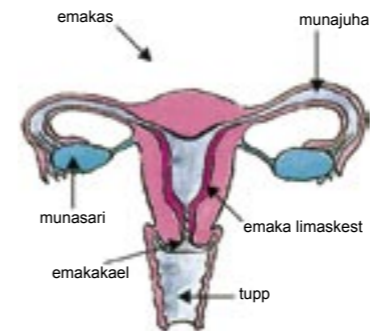
Mõni aeg (umbes 1 aasta jooksul) enne esimest menstruaatsiooni võid märgata, et tupest tuleb veidi valkjat eritist, valgevoolust. Tõenäoliselt on ka Su rinnad hakanud kasvama ning ilmunud karvad kaenala alla ja hübemekingule. Rindade arengu algusest esimese menstruaatsiooni kuni keskmiselt 2,3 aastat. Kasvuspordi algusest kuni menstruaatsioonide algamiseni kulub keskmiselt 1 aasta. Vahetult enne menstruaatsiooni võid end pisut halvasti tunda (valu alakõhus, meeleolu langus, peavalu, pingetunde rindades).

### Mis on valgevoolus?

See on tuppe kaitsev ja niisutav valkjaskollane happeline eritis, mida eritub veidi rohkem ovulatsiooni ajal ja vahetult enne menstruaatsiooni. Valgevoolus on oluline tupe loomuliku keskkonna säilitamisel. Üldiselt hulga suurenemine või väljanägemise muutumine võib olla põletiku tunnuseks, sel juhul tuleb kindlasti lasta end naistearstil läbi vaadata. Tuppe seestpoolt pesta ei ole vaja ning normaalse valgevooluse korral pole vaja kasutada pesukaitseid.

### Kas Sa saad end esimeseks menstruaatsiooniks ette valmistada?

Kuna eritua vere hulk esimeste päevade ajal on vähene, ei maksa “katastroofi” karta. Et olla valmis võimalikeks ebameeldivusteks, kannu üht



sidet endaga kaasas. Ja tegelikult ei ole vaja häbeneneda, kui on vaja sidet laenata - kooliarstil, õpetajal, mõnel sõbrannal kindlasti on.

### Kui palju verd menstruaatsiooni ajal eritub?

Menstruaalvere hulka on raske hinnata ja see kõigub üsnagi suurtes piirides (keskmiselt eritub ühe 3-4 päevase menstruaatsiooni jooksul 80 – 100 ml verd, võrdluseks - keskmine joogiklaas mahutab 200 ml). Murdeeas pole suguhormoonide eritumine veel tasakaalustatud ja seetõttu võivad menstruaatsioonid murdeeas olla kas vähese verehulgaga (“määrivad”) või hoopis küllaltki vererohked. Kui murdeeas tekib väga rohke vereeritusega menstruaatsioon, tuleb kindlasti pöörduda naistearsti vastuvõtule. Enamasti mööduvad sellised murdeea verejooksud iseenesest aja möödudes, kuid mõnikord on vajalik ka ravi.

### Kust ja milliseid sidemeid/tampoone osta?

Apteekides ja poodides on neid päris suures valikus. Millised just Sulle kõige rohkem sobivad, selgitad ilmselt ise proovides. Kuula ka mõne hea nõuandja soovitusi! Häbenemiseks pole põhjust, kõik naised ostavad neid ju regulaarselt.

### Kui sageli tuleks end menstruaatsiooni ajal pesta?

Kuna õhu ja mikroobidega kokkupuutel hakkab menstruaatsiooniveri lagunema ja tekitab ebameeldivat lõhna, on menstruaatsiooniäegne suguelundite pesemine väga oluline. Tee seda võimalust iga kord sidet vahetades, kindlasti aga hommikul ja õhtul, veelava veega eest-taha suunas.

### Kas menstruaatsioon on valus?

Menstruaatsiooni esimestel päevadel võid tunda tuima valu alakõhus. See ei ole haiguslik, vaid põhjustatud emakalihas kokkutõmmetest, et verd emakast eemaldada. Valu võib leevendada, kui pikutada, soe kott kõhul. Abi võib olla ka ibuprofeeni või paratsetamooli tablettid. Tugevate valude korral otsi abi kooliarstilt või naistearstilt.

### Kas menstruaatsiooni ajal võib ujuda, sportida?

Üldiselt see sportimist ei takista. Kui Sa end siiski halvasti tunned, pea nõu treeneri või õpetajaga. Enne, kui alustad aktiivset liigutamist (trenn, tantsimine), oleks hea vahetada sidet, sest siis võib vereeritus olla tugevam. Kui kasutad tamponi, saad ka ujumas käia.

### Kas menstruaatsiooni ajal tohib seksuaalvahekorras olla?

Meditsiinilisest seisukohast siin midagi keelatud ei ole. Määravamaks on naise ja mehe enesetunne ja soov vahekorras. Mõnel naisel võib soov seksuaaleluks olla just eriti suur menstruaatsiooni ajal või vahetult enne seda.