



Izvor: www.tportal.hr

Dva tjedna prije mjesečnice

Hipofiza izlučuje hormone koji potiču izlučivanje folikule i luteinizirajući hormon u krvotok. Upravo je to izravna poruka jajnicima da je vrijeme da pošalju 'paket'. Nakon primanja poruke jajnici u jajovod izbacuju najzrelije jajašce. Jajašce započinje svoj put prema maternici, za što ćemo mu biti potrebno nekoliko dana, piše *womenshealthmag.com*.

U međuvremenu jajnici povećavaju proizvodnju estrogena, hormona koji sluznici maternice signalizira da započne izgradnju doma za embrij.

U sljedeća dva tjedna

Kako maternica gradi tkivo i jača prokrvljenost, jajnici oslobađaju hormon koji je ključan za trudnoću, progesteron. Zbog toga sama tjelesna temperatura može narasti za nekoliko stupnjeva, iako to možda nećete niti primijetiti. Druge nuspojave nisu baš tako benigne. Progesteron također potiče širenje mliječnih žlijezdi u grudima, pa su vam grudi u ovome razdoblju vjerojatno bolne i otekute. A žene na piluli često su pošteđene ove nuspojave.

Progesteron također može utjecati na određene moždane kemikalije, uključujući i hormon za regulaciju raspoloženja, serotonin. To može potaknuti amigdal, strukturu mozga povezanu s emocijama, a rezultat toga su dva šarmantna simptoma PMS-a: nervoza i tjeskoba.

U međuvremenu, estrogen i progesteron naporno pripremaju maternicu. Crijeva se opuštaju kako bi napravila mjesta za maternicu koja će možda uskoro biti zauzeta. Uslijed toga nastaje ona poznata nadutost te problemi s plinovima. Promjene u osjetljivosti na inzulin također mogu

izazvati osjećaj gladi.

Razdoblje kada mjesečnica započinje

Nakon što je neoplođeno jajašce čekalo dovoljno dugo, maternica shvaća kako je cijeli napor bio uzaludan. Snižavaju se razine estrogena i progesterona, a samim time nestaju i simptomi PMS-a. No zabava još nije gotova. Stanice maternice počinju ispuštati kemikalije koje se nazivaju prostaglandini i koji pomažu u ljuštenju maternice koju prati krvarenje te izazivaju kontrakcije mišića maternice koje osjećamo kao grčeve.

Po prirodi upalni, prostaglandini također mogu izazvati i mučninu, a proizvodnja tih kemikalija često se može zauzdati vježbanjem i antiupalnim lijekovima kao što je ibuprofen.

Iako imate osjećaj da vam krv nemilice curi danima, činjenica je da je prosječni gubitak krvi tijekom mjesečnice svega nekoliko žlica.

Nakon što menstruacija završi

Uspjeli ste preživjeti! No, koliko god dobro razdoblje trajalo, činjenica je da se vaši jajnici već počinju pripremati za ispuštanje novog jajašca kako bi cijeli proces mogao ponovno započeti.