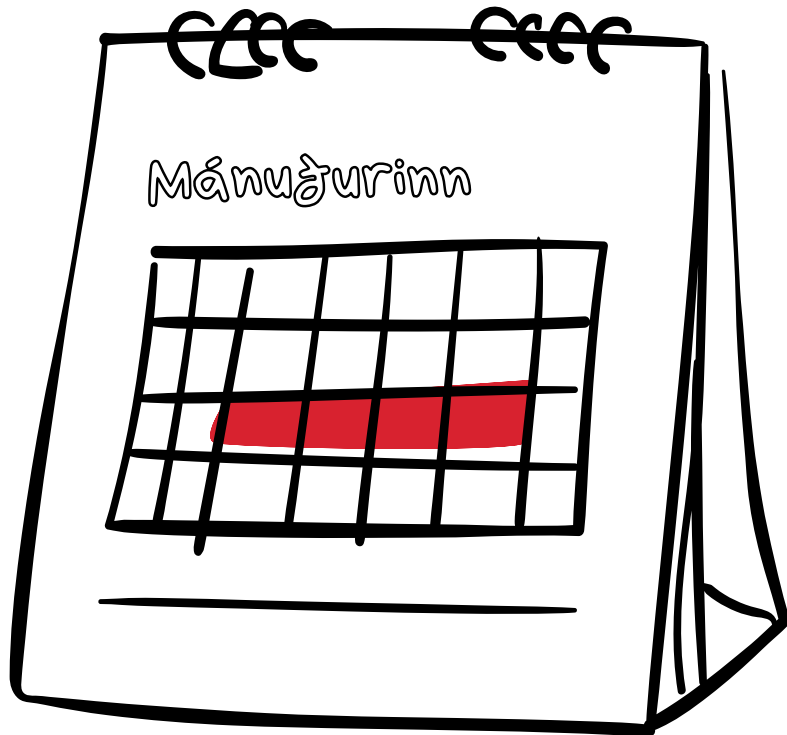


# Tíðahringurinn

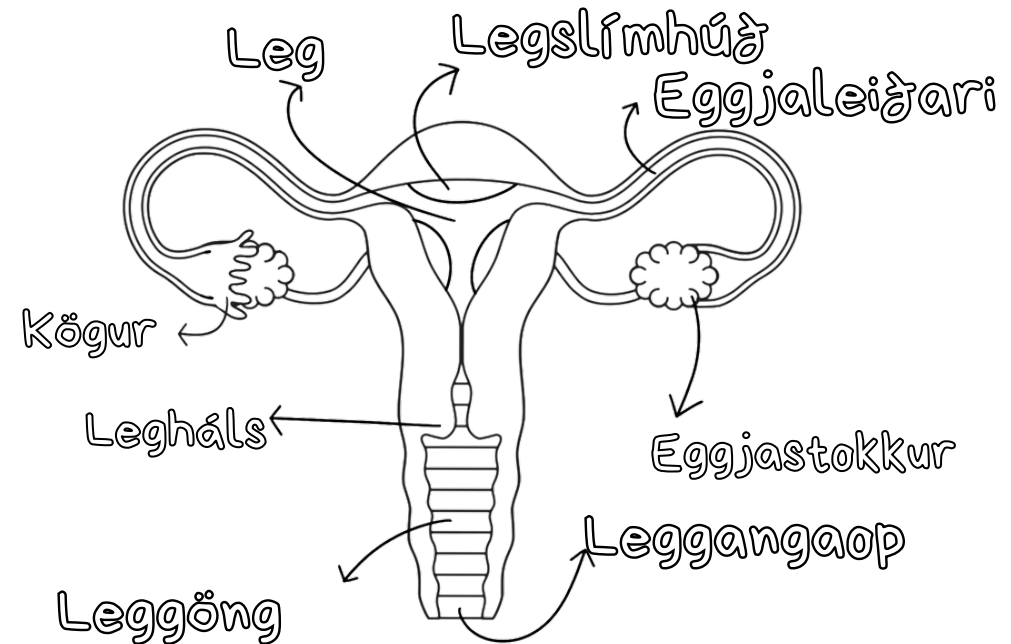


Jafnréttisskóli  
Reykjavíkur

# Tíðahringurinn

Þegar talað er um tíðahringinn er verið að tala um tímunn frá því að byrja á einum túr, þar til við byrjum aftur næst á túr. Túr og tíðir, eru önnur orð sem við notum yfir blæðingar. Flest fólk sem er með leg fær fyrstu blæðingarnar sínar á milli 11 til 13 ára aldurs. Sum byrja fyrr, til dæmis byrja sum 8 ára en önnur ekki fyrr en 18 ára.

Áður en við byrjum að skoða tíðahringinn sjálfan, skulum við skoða þessi innri líffæri sem eiga hlut af tíðahringnum okkar! Þú getur kíkt á þessa mynd á eftir þegar þú ferð í gegnum litabókina til að rifja upp hvað er hvað!

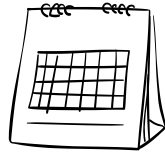


Hormón er orð sem þið munuð sjá í þessari litabók. Hormón má skilja sem skilaboð sem ferðast um líkamann og segja honum hvað hann á og á ekki að gera!

Til dæmis sendir eggjastokkurinn skilaboð í legið um hvað það á að gera!

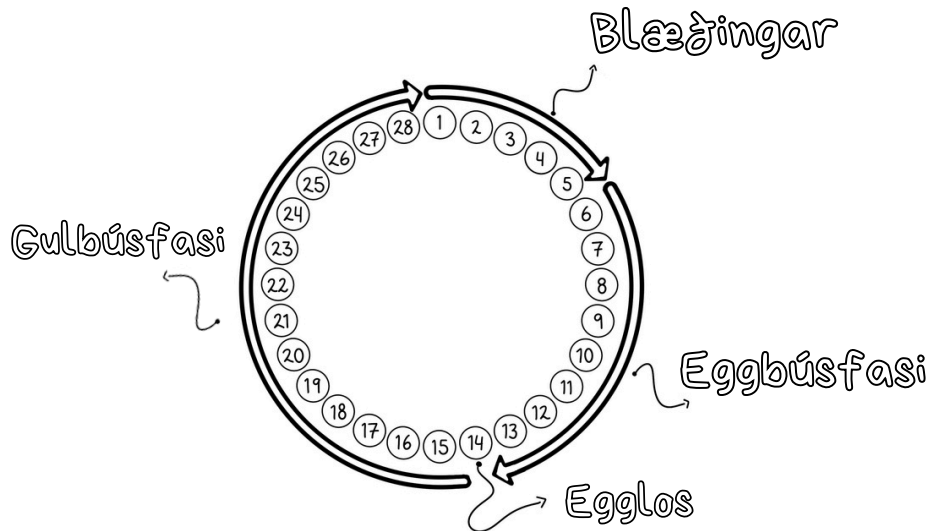
# Tíðahringurinn

En þar sem dagatalið okkar er yfirleitt ekki í hring getur orðið „tíðahringur“ verið ruglandi. Við skulum því skoða dagatal og tíðahringinn settan upp sem hring!



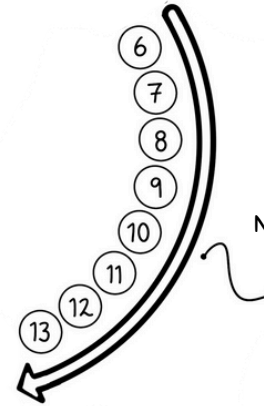
Tíðahringurinn er mislangur hjá fólki en meðallengd er um 28 dagar, svo við ætlum að miða við það í þessari litabók. Það að meðaltalið er 28 dagar, þýðir að tíðahringurinn getur verið nokkrum dögum lengri en líka nokkrum dögum styttri. Það þýðir ekki að 28 dagar sé eitthvað eðlilegra en til dæmis 32 eða 25 dagar.

Tíðahringurinn er skiptur upp í 4 mismunandi tímabil sem þú sjáir hér að neðan og fer það eftir hvað hormónin eru að segja líkamanum hvað eigi að gerast.



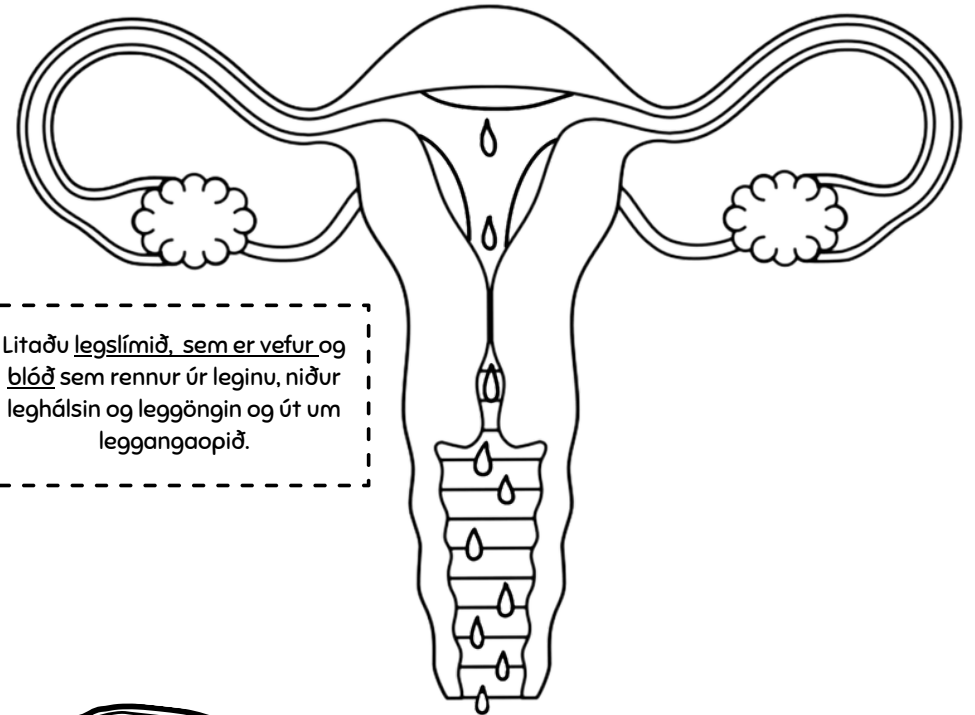
Þetta eru smá skrítn orð.  
Gulbúsfasi – Eggbúsfasi – Egglos?  
Hvað þýðir þetta allt saman?  
Skoðum það!

# Blæðingar



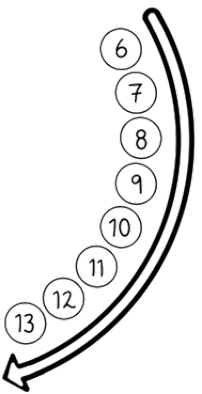
Fyrsta tímabilið sem við ætlum að skoða eru blæðingar. Nýr tíðahringur byrjar alltaf á fyrsta degi blæðinga þegar það kemur ferskt rautt blóð.

Blæðingar eru að jafnaði 3 til 7 dagar. Blæðingar eru þegar legslímhúðin losnar frá leginu.



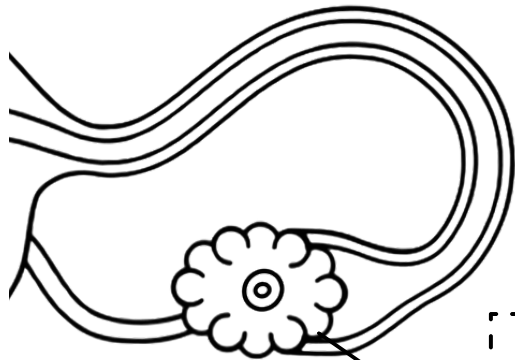
Blæðingarnar eru mismiklar, þær geta verið frá 50 til 150 millilítrar, sem losna allt í allt á þessum dögum.

Ef þú átt mælikönnu þá getur þú prófað að sjá hversu mikið magn það er!



# Eggbúsfasi

Áður en við skoðum betur eggbúsfasann ætlum við að kíkja á eggjastokkinn, því það sem gerist á þessu tímabili gerist að hluta til inni í honum.

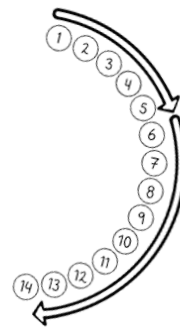
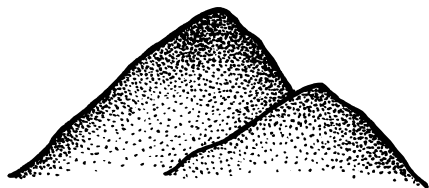


Litðu eggjastokkinn, eggbúið (sem er stærri hringurinn) og eggjð sem er þar inn í.

Vissir þú að fólk með eggjastokka fæðist með öll sín egg? OG þau eru á milli 1-2 MILLJÓN!?

Eggbú stækka á eggbúsfasanum og byrja pínulítill, eða um 0,1 mm á stærð. Þegar eggbúsfasinn er að klárast eru þau orðin 1,6 – 2 cm á stærð og því búin að margfaldast um stærð.

Eggjð inn í eggbúinu er bara um 0,15 mm á stærð og því eins og eitt lítið sandkorn að stærð! Þrátt fyrir að það sé svona pínulítið, þá er eggjð ein af stærstu frumum líkamans!



# Eggbúsfasi

Eggbúsfasi er svo skrítið orð. Hafið þið heyrt það áður? Í eggbúsfasanum er verið að lýsa því sem gerist inni í eggjastokknum. Orðið fasi þýðir tímabil.

Eggbú er inn í eggjastokknum. Inn í eggbúinu er svo eggjð. Eggjð hafið þið örugglega heyrt talað um áður þegar talað er um að það þurfi egg og sáðfrumu til þess að búa til barn.

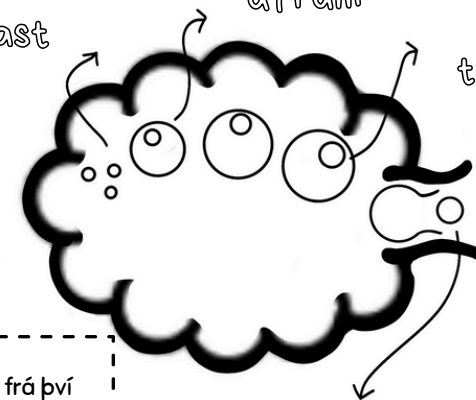
Eggbúsfasinn byrjar á degi 1 í tíðahringnum, sama dag og blæðingar. Í eggbúsfasanum sendir líkaminn hormón í eggjastokkinn sem byrjar þá annað hvort í hægri eða vinstri eggjastokknum að undirbúa nokkur eggbú.

Eftir nokkra daga er þó yfirleitt eitt eggbú sem verður sigurvegarinn og heldur áfram að þroskast, hin eyðast upp. Stundum verða það tvö eggbú sem þroskast áfram, þá gætu komið tvíeggja tvíburarar, ef manneskjan yrði ólétt. Tvíeggja þýðir tvö egg.

Dagur 1-5  
11-20 eggbú byrja að þroskast

Í kringum dag 5  
Eitt egg heldur áfram

Alveg að verða tilbúið fyrir egglos



Litðu eggbúin alveg frá því þau byrja að þroskast fram að egglosi.

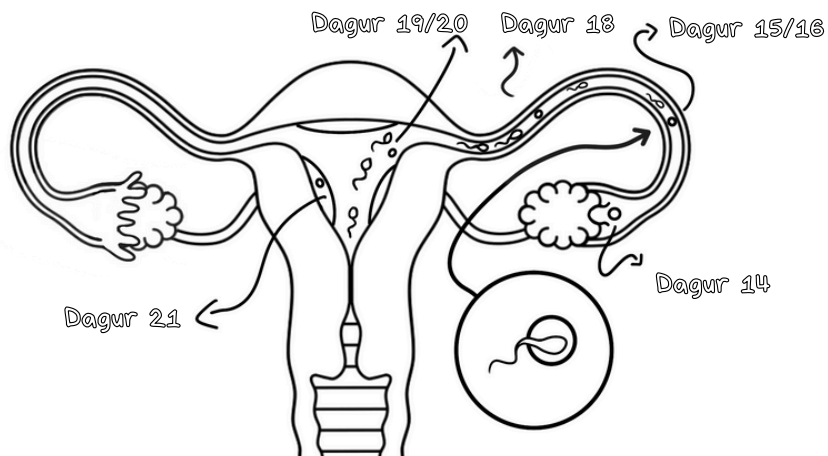
Egglos í kringum dag 14  
Eggbúsfasinn endar svo á egglosi. Egglos þýðir einfaldlega að eggjð losnar úr eggjastokknum.

Það er ekki það eina sem er að gerast. Á fyrstu dögnum á eggbúsfasanum eru blæðingar, eins og þið lásuð áðan, en þegar blæðingarnar eru búnar þá byrja hormón að senda skilaboð í legið um að þykkja legslímhúðina aftur.

# Egglos

Egglos er í kringum dag 14, en það er yfirleitt ekki hægt að vita nákvæmlega hvenær það gerist. Í þessum 28 daga tíðahring sem við erum að miða við, gæti það til dæmis gerst á degi 12 en líka degi 16.

Þegar eggjið losnar er komið að hlutverki kögursins. Kögrið kemur og sópar egginu upp í eggjaleiðarann svo það getur haldið áfram ferðalaginu sínu í átt að leginu.



Tvennt getur gerst, annaðhvort kemur sáðfruma og frjóvgar eggjið eða ekki - skoðum báðar leiðir!

## Engar sáðfrumur og egg frjóvgast ekki

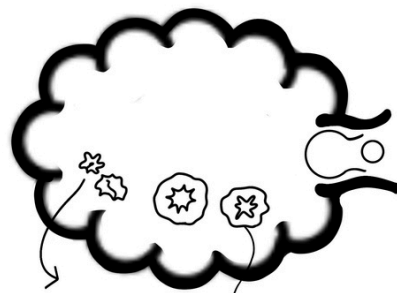
Dagur 14: Egg losnar úr eggjastokknum. Eggjið lifir í um það bil sólahring. Á degi 19/20 er ófrjóvgað eggjið komið niður í legið. Þar sem legið veit þá er að engin meðganga er að fara eiga sér stað og fer að undirbúa að losa sig við slímhúðina.

## Sáðfruma kemur og egg frjóvgast

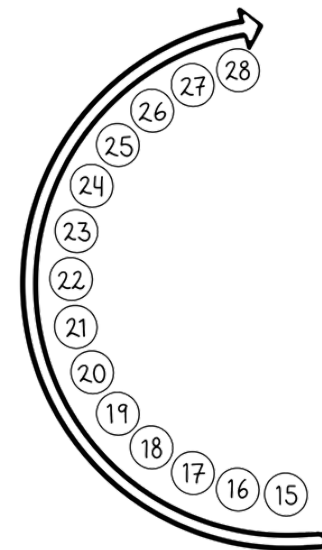
Dagur 14: Egg losnar úr eggjastokknum. Eggjið lifir í um það bil sólahring. Í þessu tilfalli kemur sáðfruma á degi 15/16 og frjóvgar eggjið. Frjóvgun þýðir að sæði fer inn í eggjið. Einu sinni var því haldið fram að fyrsta sáðfruman kæmist inn og myndi „vinna“ keppnina. Nú er vitað að það virkar þannig að eggjið og sáðfrumur „tala“ saman og eggjið velur því hvaða sáðfruma frjóvgar eggjið. Á degi 21 er frjóvgaða fruman búin að fara í legið og grafa sig inn í slímhúðina. Þá veit legið að það er að fara undirbúa meðgöngu en ekki blæðingar.

# Gulbúsfasi

Gulbúsfasi tekur nafnið sitt líka frá því það sem er að gerast inn í eggjastokknum. Gulbúsfasi byrjar um leið og egglos er búið og heldur áfram þangað til blæðingar byrja.



Gulbú sem er búið að hrörna



Litaðu Gulbúið á efri myndinni og slímhúðina sem er að þykkna á neðri myndinni



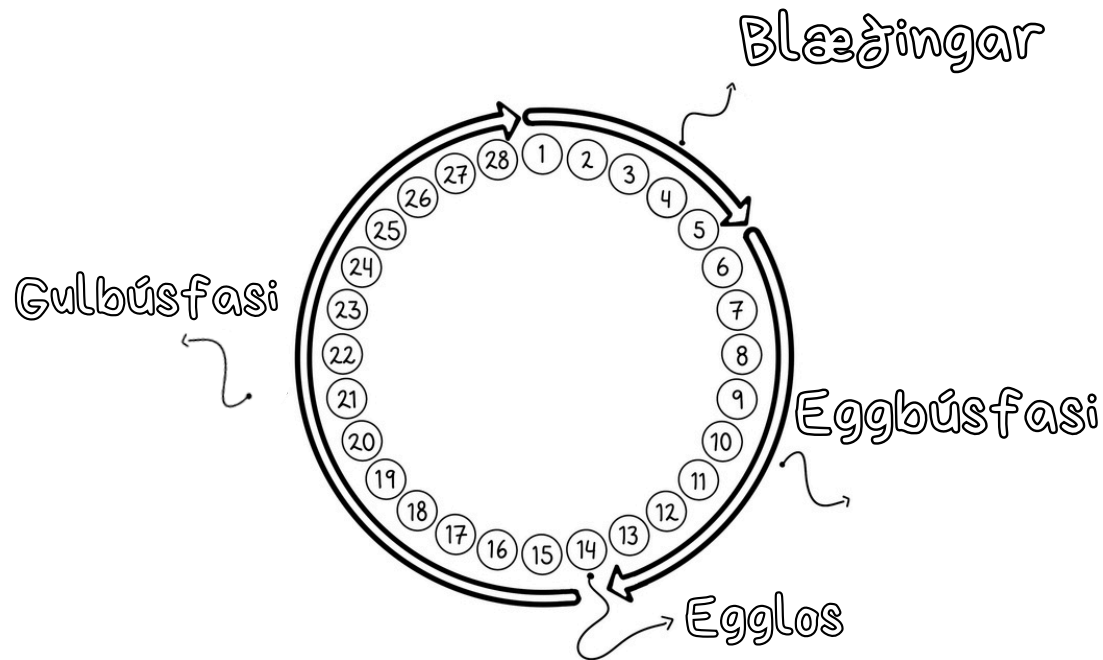
Eftir að eggjið losnar úr eggbúinu, breytist eggbúið í það sem kallast Gulbú. Það verður gult og þess vegna fær það þetta flotta nafn.

Gulbúið sendir frá sér hormón sem sér um að þykkja slímhúðina í leginu. Slímhúðin þykknar í leginu af því að ef það kemur frjóvgað egg sem grefur sig inn í hana, þá verður slímhúðin næringin fyrir það fyrst um sinn á meðgöngunni.

Þegar gulbúið er alveg hrörnað, eyðist það svo hreinlega upp í líkamanum.

# Og aftur blæðingar!

Þá er heill tíðahringur búinn!  
Æfðu þig í að útskýra fyrir vinum þínum eða fjölskyldu hvað gerist í tíðahringnum.



En það getur allskonar fylgt því að vera á blæðingum.

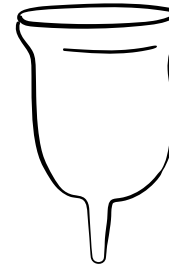
Skoðum aðeins hvernig fólki getur liðið, hvað það er hægt að gera til að líða betur. Svo er hægt að nota allskonar tíðarvörur til að komast hjá því að blóðið fer í nærbuxurnar eða fötin. Skoðum það aðeins á næstu síðum!

# Túrvörur

Skiptast í bæði einnota og fjölnota túrvörur! Skoðum hvað er í boði.

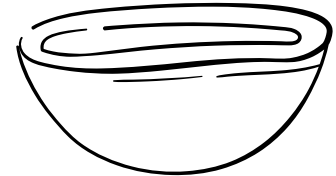
## Fjölnota

Fjölnota túrvörur eru vörur sem hægt er að nota oft en einu sinni. Þær eru þá þrífarnar eftir leiðbeiningum inn á milli. Kosturinn við þær er að þær eru mun umhverfisvænni. Ókosturinn er að þær eru oft dýrari en einnota túrvörurnar. Þær endast þó í jafnvel 10 ár og eru því ódýrari til lengri tíma lítið.



Álfabikar er mjúkur bikar gerður úr sílikoni. Hann er beyglaður saman og settur inn í leggöngin. Þar safnar hann blóðinu og svo er hella úr honum í klósettið eða vaskinn og skolaður. Á milli blæðinga er hann svo sótthreinsaður í potti með sjóðandi vatni.

Diskurinn er mjúkur diskur gerður úr sílikoni. Hann er beyglaður saman og settur inn í leggöngin. Eins og álfabikarinn safnar hann blóðinu og svo er hann skolaður og settur aftur í leggöngin. Á milli blæðinga er hann líka sótthreinsaður í potti með sjóðandi vatni.



Túrnærbuxur eru alveg eins og venjulegar nærbuxur nema að á klofparti nærbuxnanna er þykkara efni sem dregur í sig blóðið. Svo er farið úr þeim eftir daginn, skolaðar með köldu vatni og settar í þvottavél. Þær eru svo hengdar upp til að þorna og þá er hægt að nota þær aftur daginn eftir.

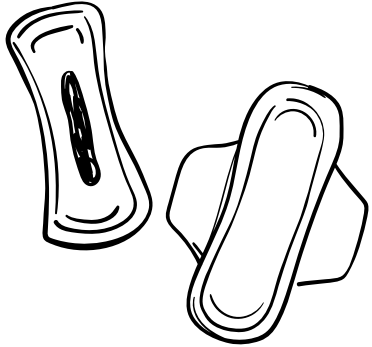
Fjölnota dömubindi virka svipað og túrnærbuxur. Þau eru sett á klofsvæðið á nærbuxunum líkt og einnota dömubindi, en í stað þess að henda þeim eftir notkun, er hægt að setja þær í þvottavélina.



# Túrvörur

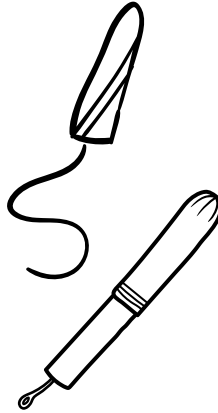
## Einnota

Einnota túrvörur eru vörur sem maður notar bara einu sinni og hendir svo í ruslið eftir nokkra klukkutíma.



Dömubindi og innlegg fara á klofsvæðið á nærbuxunum við leggangaopið. Þegar blóðið lekur í þær safna þær blóðinu saman og halda því. Skipt eru um dömubindi eftir þörfum eða á nokkurra klukkustunda fresti.

Túrtappar eru yfirleitt gerðir úr bómul. Þeir fara inn í leggöngin, liggja þar og draga í sig blóðið svo það leki ekki úr leggöngunum. Það er band á þeim sem hægt er að toga í til að losa tappann. Mikilvægt er að skipta um túrtappa á 4–6 klukkustunda fresti.



Bæði dömubindi og innlegg og svo túrtappar er hægt að velja í mismunandi stærðum, það fer þá eftir hversu mikið blæðir hvað hentar fólki að taka.

Það þarf að huga vel að hvaða einnota vörur eru valdnar. Það þarf að passa að velja vörur sem eru góð fyrir kynfærasvæði hvers og eins. Gott er að leita að ilmefnalausum og hreinum vörum. Það er til dæmis hægt að fá ráðgjöf hjá starfsfólki í apótekum hvaða vörur gætu hentað.

Allar þessar túrvörur er hægt að fá í apótekum og flestar í matvöruverslunum líka.

# Túrverkir



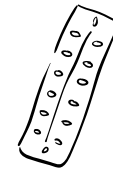
Túrverkir geta verið óþægilegir og verið allstaðar um líkamann. Það eru allskonar hormónasveiflur sem eiga sér stað sem getur áhrif á andlega líðan okkar. Fyrir utan hvað það er leiðinlegt að vera með verki.

Það er til dæmis algengt að vera með túrkrampa í leginu, hausverk, magaverk, bakverk eða eymsli í brjóstum. Þá finnur fólk stundum fyrir ógleði og einnig fær fólk oft fleiri bólur í kringum túr.

Eðlilegir túrverkir eru þannig að þeir lagast mjög mikið við verkjalyf eins og paratabs eða íbúfen en einnig er hægt að fara í heita sturtu eða heitt bað. Verkir sem valda mikilli ógleði eða uppköstum, að geta ekki staðið í lappinnar af verkjum eða jafnvel yfirlíð er ekki eitthvað sem á að venjast. Ef þú upplifir svoleiðis verki, þá er mælt með að ræða við lækni.



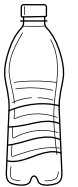
Heit sturta



Verkjalyf



Súkkulaði



Drekka nóg af vatni



Borða



Hitapoki



Heitir drykkir

næringarríkan mat

Það er ýmislegt hægt að gera til þess að líða betur. Ef þið farið á blæðingar, eða eigið vini sem fara á blæðingar og þið viljið hjálpa þeim að líða betur eru hér fyrir ofan nokkur dæmi um hluti sem geta hjálpað.