

### **Kaj je menstruacija?**

Menstruacija je glavni znak, da je dekle postalo spolno zrelo in lahko zanosi. Menstruacija (mesečno perilo, menstruacijski cikel) je krvavitev iz nožnice, ki se ciklično pojavlja praviloma vsak mesec. Traja različno dolgo - od enega do osmih dni, povprečno pa pet dni.

### **Kdaj pride do prve menstruacije?**

V kateri starosti nastopi menstruacija, je odvisno od posameznice. Vemo, da so nekatera dekleta prej spolno zrela kot druga in imajo zato tudi prej menstruacijo. V večini primerov menstruacija nastopi med 11. in 15. letom starosti.

### **Kako poteka menstruacijski cikel?**

Med vsakim menstruacijskim ciklom sprosti eden izmed jajčnikov jajčece (ovum). Ta dogodek imenujemo ovulacija. Od tega trenutka dalje obstaja možnost oploditve sproščenega jajčeca s semenčecem. Oploditev se zgodi normalno v jajčevodu.

Če do oploditve ne pride, se maternična sluznica (endometrij) 14 dni po ovulaciji odlušči in iztisne kot menstruacijski izloček - menstruacijska krvavitev.

Po vsaki menstruacijski krvavitvi se maternična sluznica zadebeli in tako pripravi maternico na oskrbo oplojenega jajčeca in nosečnost. Če se jajčece po ovulaciji spet ne oplodi, se maternična sluznica spet izloči skupaj z neoplojenim jajčecem. Cikel se ponovi.

### **Koliko dni traja menstruacijski cikel?**

En mesečni cikel traja od 23 do 35 dni, v povprečju 28 dni. Do ovulacije pride najpogosteje 14. dan ciklusa.

### **Kdaj med menstruacijskim ciklom lahko pride do oploditve?**

Jajčece propade 24 ur po ovulaciji in ni več sposobno oploditve. Semenčece propade v 48-72 urah. Tako so v vsakem menstruacijskem ciklu štirje plodni dnevi, v katerih lahko pride do oploditve: 3-je dnevi pred ovulacijo in 1 dan po ovulaciji.