

Het is geen geheim dat de helft van de populatie menstrueert. Daarom is het goed om te weten wat er gaande is in het lichaam tijdens de menstruatiecyclus, of je nu menstrueert of niet!
Hier vind je alle informatie die je nodig hebt. Voel je vrij om alles wat je mist op te zoeken!
Veel plezier :)

Waarom is menstruatie een taboe?

Afgezien van het feit dat historische en religieuze overtuigingen nog steeds effect hebben op het beeld van de menstruatie is de tegenwoordige maatschappij, is menstruatieschaamte ook een gevolg van marketing rondom ongesteld zijn. In reclames wordt de menstruatie als een hygiëneis gezien. Hierdoor wordt het taboe niet verbroken en blijft er rond de menstruatie en menstruatieschaamte een bepaalde geheimzinnigheid hangen.

De menstruatiecyclus is een natuurlijk proces waar we ons niet voor hoeven te schamen. Samen kunnen we het menstruatietaboe doorbreken!

Door de geschiedenis heen wordt de menstruatiecyclus als iets gevaarlijks gezien. In sommige culturen dachten ze zelfs dat je dood kan gaan als je menstrueert. Daarom wordt de menstruatie vaak als iets gevaarlijks gezien. In sommige culturen dachten ze zelfs dat je dood kan gaan als je menstrueert. Daarom wordt de menstruatie vaak als iets gevaarlijks gezien. In sommige culturen dachten ze zelfs dat je dood kan gaan als je menstrueert. Daarom wordt de menstruatie vaak als iets gevaarlijks gezien.

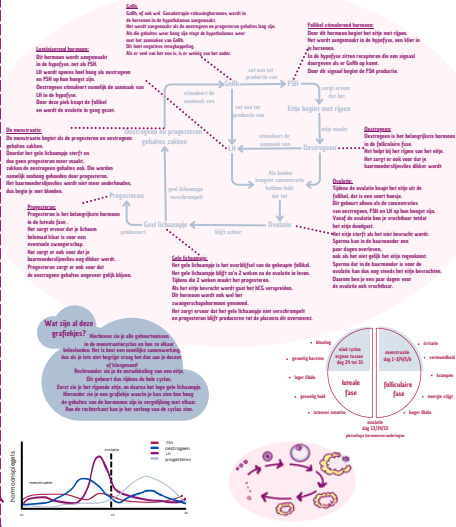
Het stigma rond de menstruatie heeft een sleutelpositie bij het in stand houden van seksisme. Veel menstruerende mensen lopen door deze stigma's onderwijs mis en leren dus niet goed wat hun menstruatiecyclus inhoudt. Het idee dat de eerste menstruatie voor vrouwen een teken van volwassen worden is, is een belangrijke oorzaak van het in stand houden van tradities als genitale verminkingen en kinderhuwelijken. Stigma's rond de menstruatie hebben ook mentale effecten, ze leiden bijvoorbeeld tot gevoelens van schaamte en minder waardigheidgevoelens. Op veel plekken in de wereld hebben mensen, door de stigma's rond de menstruatie, geen toegang tot schoon water en menstruatieschaamte.

Menstruatieschaamte:

Dit zijn dingen die je tijdens de menstruatie kan gebruiken om het bloed op te vangen. Je hebt bijvoorbeeld tampons, maandverband, menstruatiedoekjes en cups.

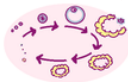
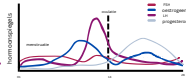
meer op de achterkant

De menstruatiecyclus



Wat zijn al deze grafiekes?

Herkenen zie je alle gebeurtenissen in de menstruatiecyclus en hoe ze elkaar beïnvloeden. Het is best een moeilijke samenstelling dus als je iets niet begrijpt vraag het dan om je docent of leraar!
Beknopt is je de ontwikkeling van een stierp. Dit gebeurt dan tijdens de luteale cyclus. Merk op dat je een grafiekje waarna je kan zien hoe lang de gehaltes van de hormonen zijn in vergelijking met elkaar. Aan de rechterkant kan je het verloop van de cyclus zien.



Oestrogeen en progesteron

folliculaire fase, tijdens menstruat

Arten:
Doordat er geen progesteron en oestrogenen meer is, kunnen er progestagendines. Deze hormonen zorgen ervoor dat de baarmoeder naar het baarmoederlijvies wordt geprepareerd.
Hierdoor valt het baarmoederlijvies van de baarmoeder af, en begin je met bloeden.

Arten:
De progestagendines zorgen er ook voor dat de spieren in de baarmoederwand samentrekken.
Dan pijn pijn doordat de spieren samentrekken.
Soms zijn de spieren van de progestagendines te sterk, waardoor de rugpijn ook een beetje gaat samentrekken. Hierdoor kan je ook last van je rug krijgen als je ongesteld bent.

Oestrogen

met van de folliculaire fase

Verhaalde symptomen:
Sommige mensen geven aan dat ze tijdens deze fase beter kunnen rukken of opmerken zijn.
De kunt doordat oestrogenen ervoor zorgen dat je beter kan rukken, want een sterker musculoskelet kan leiden tot een grotere kans op seks.
Doordat je meer energie hebt ben je ook opmerker.

Veranderinge afbalans:
Door de toename van oestrogenen wordt de afbalans van de vagina kunt een beetje afwijken, dit is wederom om seks te stimuleren.
De afbalans kan ook een beetje bruin zijn door een beetje bloed dat vrijkomt tijdens de evaluatie.

Misdiagnose:
Misdiagnose is een fenomeen wat bij sommige mensen gebeurt.
Als je een van de mensen bent die je het voelen als het eigen uit de follicul fase.
Dit valt je dan in een soort scherpe pijn aan de linker of rechter kant van de baarmoeder de een paar minuten tot een uur aanhoudt.



Oestrogenen en progesteron hebben invloed op hoeveel water je vasthoudt in je lichaam, als oestrogenen en progesteron wegvallen, kan je meer water en zout gaan vasthouden, hierdoor kan je een opgevoelde gevoel en uitslag krijgen.

Vermeiden:
Als je menstruatie kan je je meer voelen dan normaal.
Doe de progestagendines doordat je krampen hebt en daardoor minder goed slaapt.
Het kan ook kunnen doordat je minder melatonin (het slaaphormoon) aanmaakt door het wegvallen van oestrogenen.

Omgeving:
Door minder oestrogenen en progesteron is er minder baarmoeder naar je gedichte en minder aanmaak van slag, dat is wat je had vorig maad.
Hierdoor kan je een droge huid krijgen.

Dit zijn hormonen:
Door de toename van oestrogenen kunnen de melkanalen een beetje gaan opzwellen, dit kan pijn doen.

Levenswijze:
Tijdens de folliculaire fase doet je lichaam er alles aan om de kans dat het rigende eidge bevrucht gaat worden zo groot mogelijk te maken.
Ook door bijvoorbeeld je libido te stimuleren.
De balans dat er relatief meer sperma zijn kan hebben in seks.

Oestrogenen kwader:
Door de toename van oestrogenen wordt je onbewust knipper.
Je hebt bijvoorbeeld een eglere huid, en je straalt meer zekerheid af.
De gebent zodat de kans groter wordt dat het rigende eidge bevrucht gaat worden, want als je onbewust knippen is er een grotere kans op seks.

Mier energie:
Oestrogenen stimuleren de aanmaak van serotonine, geeft je meer energie.
Tijdens deze fase hebben veel mensen daardoor meer energie.

Wat doet je hormoonhuishouding met je?

In deze grafiek kan je zien wat verschillende gebieden van progesteron en oestrogenen met je doen.

Progesteron en oestrogenen zijn de belangrijkste hormonen in de menstruatiecyclus. Alle verschillende hormonen beïnvloeden je lichaam op verschillende manieren.

Menstruatievoelings:
Doordat de progestagendines soms een te sterk signaal afgeven kunnen de darmen soms ook harder gaan samentrekken.
Dit kan ervoor zorgen dat je pijnlastig naar je toilet moet.

Menstruatie:
Oestrogenen helpt bij de aanmaak van serotonine, een hormoon dat je een gelukkig gevoel geeft.
Als oestrogenen opneemt weegt kan een deel van de serotonine ook wegvallen.
Hierdoor kan je een ongelukkig gevoel krijgen.
Ook zorgt progesteron ervoor dat je je rustiger voelt, als progesteron opneemt weegt kan je je onrustig gaan voelen.

Verhaalde:
Oestrogenen heeft effect op de aanmaak van serotonine, als serotonine gebrekkig plezieren valt variëren zoals bij de menstruatie kan dat hoofdpijn veroorzaken.



Progesteron

Luteale fase

Arten:
Progesteron heeft als doel dat het lichaam een zo prettig mogelijk plek is voor een eventuele zwangerschap.
Daarom zorgt het er ook voor dat je minder stress hebt en rustiger bent.
Het zorgt ervoor dat je liever binnen wilt blijven dan een buitenactiviteit te doen.

Oestrogenen:
Progesteron zorgt ervoor dat je meer water en zout vasthoudt, hierdoor kan je een opgevoelde gevoel krijgen net als bij de menstruatie.



Progesteron

Luteale fase

Doordat progesteron gebrekkig aan het einde van de luteale fase naar beneden gaat, doordat het gele lichaam aan het verschrompelen is, kunnen er Pre-Menstrueel Syndroom optreden.
Mensen met Pre-Menstrueel Syndroom hebben hier extra last van.

Deze symptomen lijken veel op menstruatie symptomen, maar zijn per persoon niet wat anders dan tijdens de menstruatie.

Hoee lees je deze tabel?

Bovena is het blauw gebiede vana de oestrogenen bijgevoerd gebrekkig.

Ondera is de oestrogenen bijgevoerd gebrekkig. De cyclus begint van links boven, naar links onder, naar rechts onder, naar rechts boven.

Er zijn waarlijklijk een veel meer oestrogenen die we nog niet kennen elke cyclus is ook uniek, het kan zijn dat iemand bepaalde oestrogenen niet heeft, of andere oestrogenen die niet in deze grafiek staan jaar wat je kan je eigen cyclus te oepneemen kennis door vasting, verhoed is daar meer informatie wat.



Luteale fase

Om te zorgen dat de eventuele zwangerschap genoeg voedingsstoffen heeft verzoegt het verteringsstelsel, om zo alle voedingsstoffen te kunnen verspreken.

Pijnlijke borsten

Tijdens de luteale fase zwellen de melkkanalen op, dit kan leiden tot pijnlijke borsten.

Vermeiden:

Veel mensen voelen zich vermoeider tijdens de luteale fase. Dit komt doordat progesteron wat zorgen dat een eventuele zwangerschap zo goed mogelijk verhoep.
Progesteron maakt je wat slomer en luer, het kan handoor voelen alsof je moe bent.

Arten:

Progesteron stimuleren de aanmaak van slag, hierdoor wordt je huid ontger.
Dit kan zorgen voor acne. Deze acne verdreft vaak weer tijdens de folliculaire fase.



Tracking:
Je cyclen bijhouden kan heel waardevol zijn. Je kan bijvoorbeeld meer leren over jouw symptomen en dat helpt om te bepalen je menstruatiecyclus is namelijk altijd een beetje. Soms kan je thuis blijven als het buiten regent, en soms kan je beter een paraplu meenemen. Door tracking kan je erachter komen wat de beste oplossing is voor je.

Wat kan doen?
Het belangrijkste hierbij is dat je moet doen wat werkt voor jou! Sommige mensen werken liever met pen en papier, anderen met een app. Op onze website kan je meer informatie vinden over hoe je dit aan zou kunnen pakken. Hiernaast staat wat voor tip!

1. Zorg dat het je uitkomt, mischien werkt het wel als je symptomen opschrijft terwijl je je voelt pretter.
2. Hou er rekening mee dat het niet evenzeer doet voordat je een puntom kan ontdekken. Het heeft geen haast en het kost tijd!
3. Niks is te gek, onze cyclus heeft effect op meer dan je zou denken. Schrijf gewoon alles op wat je in kan bedenken en mischien ontdek je dan wel een patroon.



Dit icoontje betekent dat er meer informatie te vinden is op onze website:
[encycluspedie.com](https://www.encycluspedie.com)
[encycluspedie](https://www.encycluspedie.com)



Menopauze

De menopauze is wanneer je menstruatiecyclus stopt. De kans daardat je hormonen gebrekkig met leeftijd langzaam naar beneden gaat. Ergens tussen de 40 en de 60 jaar oud gebeurt dit bij alle mensen met een menstruatiecyclus.

De periode voor het moment dat je menopauze begint te voelen heet de perimenopauze. Deze kan heel lang duren, in sommige gevallen wel 20 jaar.

Tijdens deze perimenopauze kan je symptomen hebben als: onregelmatige menstruatie, plotselinge gewichtverandering, verschillen in de stemming, droogte van de vagina, warmtevoelen, slaapproblemen.
Als je in de menopauze, dus na 12 maanden geen menstruatie, een keer bloedt vanuit je vagina is het belangrijk dat je dat laat controleren bij een huisarts!

Onregelmatige menstruatie

Een onregelmatige menstruatie is niet perse slecht. Buiten dat het vervelend kan zijn heeft het geen directe gevolgen.

Een onregelmatige cyclus kan wel een aanwijzing zijn van andere dingen, zoals bijvoorbeeld endometriose (een pijn op zijn) of zwangerschap je hebt een onregelmatige cyclus als je bijvoorbeeld:

- 3 keer je menstruatie gemist hebt je menstruatie langer is dan 7 dagen als je cyclus elke keer een andere lengte is, met verschillen van meer dan 7 dagen.
- Weg je het gevoel dat er iets mis is, of dat je menstruatiecyclus niet klopt!

Endometriose en PMS

Bij endometriose zit er een soort baarmoederlijvies op plekken waar het niet hoort, bijvoorbeeld op de eierstokken. Dit kan voor heel veel pijn zijn.
Bij Pre-Menstrueel Syndroom (PMS) zijn machines vaak voor de menstruatie zo erg dat ze de dagelijkse gang van zaken verstoren.

Anticonceptie:

Sommige anticonceptiemethoden werken met hormonen, zoals de pil. De pil zorgt er, kort door de bocht, voor dat het lichaam geen extra hormonen aanmaakt waardoor bevruchting wordt tegengegaan.
Dit soort anticonceptie kan wel bijwerkingen hebben. Het is belangrijk om bij het gebruiken en wisselen van anticonceptie te overleggen met je huisarts en goed in de gaten te houden hoe het met je gaat.

