



MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS

Vérzés időtartama: 3-7 nap.

Vérzés mennyisége: Legfeljebb napi 6 betétre/tamponra van szükséged, nem kell 2 óránál gyakrabban cserélni, és éjszaka nem ébredsz fel rá (legfeljebb hajnal felé 1 alkalommal). A vérvesztés egy teljes menstruáció alatt kb. 30-80 ml, ami összesen 2-5 evőkanálnyi folyadéknak felel meg.

Vérrögök: Az alkalmanként megjelenő kis vérrögök, amelyek átmérője kisebb, mint egy 10 forintos, normálisnak számítanak.

Fájdalom: Néhány napig enyhe görcs, alhasi fájdalom, medencefeszülés természetes.

Vér színe: Normális, ha a menstruációs vér színe változik.



🔴 Élénkpiros vér: friss, egészséges, ideális.

🔴 Halvány rózsaszín vér: alacsony ösztrogént vagy vashiányt jelezhet.

🔴 Sötét, barnás vér (a vérzés első és utolsó napjain): annak a jele, hogy a vér lassabb folyású és hosszabb idő alatt távozik, így több oxigénnel érintkezik, ettől lesz barna a színe, természetes.

🔴 Barna pöttyözés a luteális szakasz végén (vagyis a vérzést megelőző napokban): jelezhet alacsony progeszteron szintet, és felmerülhet a kérdés, hogy volt-e ovulációd. (Ovuláció hiányában is lehet vérzésed.)

🔴 Mélylila vér (különösen, ha nagyobb vérrögökkel, erős vérzéssel és menstruációs fájdalommal jár): jelentheti, hogy a szervezet magas ösztrogén szinttel és/vagy alacsony progeszteronnal küzd. Endometriózis, mióma, pajzsmirigy-alulműködés, adenomiózis is állhat a háttérben.

🔴 A narancsos vagy szürkés árnyalatba hajló vérzés: leggyakrabban bakteriális fertőzésre utal. Ha ezt tapasztalod, keresd fel a nőgyógyászatot.

Ha **nincs menstruációs vérzésed**, az terhesség hiányában jelzés, hogy nem ovuláltál, nem volt peteérésed. Ha többször vagy rendszeresen tapasztalsz ilyet, derítsd ki az okát, és tanuld meg természetes módszerekkel támogatni az ovulációt, ami a női egészség fontos jelzője. Segítek, gyere Ingyenes Konzultációra!

<https://www.hormoncoach.hu/ingyeneskonzultacio>

Ha **hormonális fogamzásgátlót** szedsz, akkor nincs ovulációd, így a tapasztalt vérzés sem valódi, csupán egy utánzat, amely alapvetően nem indokolt, csupán a tabletták mesterséges mellékterméke.

A **hormonális spirál** hatására jelentősen csökkenhet vagy akár el is maradhat a menstruációs vérzés, bár nem az ovuláció kikapcsolásával működik, sajnos van, akinél mégis ilyen hatással jár.

Ha elmúltál 40 éves, beléptél a **perimenopauza** szakaszába, ami egészen a petefészek leállásáig tart (amikor beáll a menopauza), és ilyenkor szinte bármi előfordulhat a menstruációs vérzéssel. Érdemes figyelni a mintázatokat, amiből következtetni lehet, hogy hol tartasz a folyamatban és milyen állapotban van a hormonháztartásod. Még több infóért nézd meg az Ingyenes Tartalmak között a Perimenopauza 1x1-et!

<https://www.hormoncoach.hu/ingyenes>

Szeretettel,
Vanda