

Riepilogo Modulo 4

Le Mestruazioni

Lezione 10 – Consigli pratici per adolescenti e mamme

Il menarca (la prima mestruazione) è un passaggio importante dall'infanzia all'adolescenza. Viverlo con preparazione e serenità aiuta a ridurre ansia e paure.

1. Prepararsi prima che arrivi

- Parlare apertamente di ciclo già in età preadolescenziale.
- Spiegare che non è una malattia ma un evento fisiologico.
- Usare parole semplici e corrette, evitando imbarazzo o mistero.

2. Primi cicli: cosa aspettarsi

- Possono essere irregolari: salti, ritardi o flussi variabili sono normali.
- Possono comparire dolori, spesso più intensi nei primi anni.

3. Consigli pratici per le ragazze

- a. Tenere un diario o un'app per tracciare i cicli.
- b. Portare sempre con sé assorbenti nello zaino o in borsa.
- c. Iniziare con assorbenti esterni, valutare in seguito tamponi o coppette.
- d. Parlare con adulti di fiducia in caso di dubbi o preoccupazioni.

4. Gestione del dolore

- Non ignorarlo né minimizzarlo: se intenso, merita attenzione medica.

5. Ruolo dei genitori

- Offrire ascolto senza drammatizzare o ridicolizzare.
- Condividere esperienze personali, normalizzando l'argomento.
- Accompagnare la figlia a una visita ginecologica se emergono dubbi o problemi.

6. Quando consultare un medico

- Assenza di mestruazioni oltre i 15-16 anni.
- Flussi molto abbondanti o con anemia.
- Dolore forte e invalidante.
- Sintomi importanti (svenimenti, vertigini, stanchezza estrema).

7. Messaggio chiave

- L'adolescenza è un periodo di cambiamento: parlare di ciclo in modo positivo aiuta a costruire un rapporto sereno con il proprio corpo.

Caso clinico-Giulia, 13 anni: vive il menarca come un'emergenza per paura e mancanza di dialogo familiare. Con spiegazioni mediche chiare e il supporto della madre, capisce che il ciclo è normale e impara a gestirlo senza ansia.



Usate il Cervello Sempre
Dr.ssa Monica Calcagni



Riepilogo Modulo 4

Le Mestruazioni

Lezione 11 – Ciclo mestruale e vita quotidiana: scuola, lavoro, sport, relazioni

1. Le mestruazioni non sono solo un fatto biologico, ma influenzano concretamente la vita di tutti i giorni. Con strategie pratiche e comunicazione aperta si possono superare limiti e tabù.

1. Scuola

- Dolori e imbarazzo possono portare ad assenze frequenti.
- Utile preparare un piccolo kit emergenza (assorbenti, mutandina di ricambio, salviettine).
- Il dialogo con insegnanti e compagni riduce stigma e isolamento.

2. Lavoro

- I sintomi possono ridurre produttività e concentrazione.
- Mancano spesso politiche inclusive (pause, smart working, permessi).
- Organizzare le attività in base alle fasi del ciclo può aiutare a gestire meglio le energie.

3. Sport

- Non è necessario sospenderlo: il movimento riduce crampi, gonfiore e sbalzi d'umore.
- Coppette e tamponi permettono di praticare anche sport acquatici.
- L'attività regolare può migliorare la percezione del dolore nei cicli successivi.

4. Relazioni e sessualità

- Il ciclo può influenzare desiderio, umore e intimità.
- Serve comunicazione chiara con partner e amici per superare vergogna e incomprensioni.

5. Cultura e tabù

- Ancora oggi molte ragazze vivono il ciclo come un segreto da nascondere.
- Rompere il silenzio significa promuovere consapevolezza, salute e inclusione.

6. Messaggio chiave

- Le mestruazioni fanno parte della vita quotidiana: con strumenti adeguati e dialogo aperto non devono diventare un ostacolo.

Caso clinico-Martina, 16 anni: atleta di pallavolo, smette di allenarsi per paura di macchiarsi. Con il supporto di una ginecologa scopre la coppetta mestruale, che le consente di tornare ad allenarsi con serenità e fiducia.



Usate il Cervello Sempre
Dr.ssa Monica Calcagni



Riepilogo Modulo 4

Le Mestruazioni

Lezione 12 – Mestruazioni nelle diverse età della vita

Il ciclo mestruale non è uguale per tutta la vita: ogni fase ha caratteristiche proprie, influenzate dall'età e dall'equilibrio ormonale.

1. Preadolescenza e adolescenza (9–15 anni)

- I cicli sono spesso irregolari, con flussi variabili e dolori frequenti.
- È normale che il corpo impieghi tempo a stabilizzarsi.
- Consulto medico se: menarca dopo i 15–16 anni, dolore eccessivo o flussi molto abbondanti.

2. Età fertile (20–40 anni)

- I cicli tendono a regolarizzarsi (24–35 giorni).
- Stress, contraccezione, cambiamenti di peso e patologie (PCOS, endometriosi, fibromi) possono modificarne frequenza e quantità.

3. Perimenopausa (45–50 anni)

- Cicli irregolari, con flussi che possono diventare più scarsi o molto abbondanti.
- Compaiono sintomi vasomotori (vampate, insonnia, sbalzi d'umore).
- Importante non trascurare sanguinamenti troppo prolungati o abbondanti.

4. Messaggio chiave

- La normalità cambia con l'età: ciò che è tipico a 13 anni non lo è a 35 o a 47.
- Ogni fase va interpretata nel proprio contesto, evitando confronti impropri.

Caso clinico-Lucia, 47 anni: presenta cicli irregolari e abbondanti. La valutazione ginecologica rivela un polipo endometriale. La diagnosi precoce consente una rimozione semplice ed evita complicazioni.

Riepilogo Modulo 4

Le Mestruazioni

Lezione 13 – Falsi miti sulle mestruazioni

Intorno alle mestruazioni circolano ancora molti pregiudizi e credenze errate. Sfarlarli è fondamentale per vivere il ciclo con maggiore consapevolezza e libertà.

1. “Il sangue è sporco” ✗
 - In realtà è fisiologico, simile a saliva o sudore. Non è tossico né impuro.
2. “Con le mestruazioni non si fa sport” ✗
 - L’attività fisica riduce dolori e gonfiore. Non esistono limiti medici a praticare sport durante il ciclo.
3. “Non ci si può lavare o fare il bagno” ✗
 - L’igiene è fondamentale: la doccia o il bagno aiutano a sentirsi meglio.
4. “I rapporti sessuali fanno male” ✗
 - Non c’è alcuna controindicazione, se vissuti con consenso e precauzioni.
5. “I tamponi fanno perdere la verginità” ✗
 - La verginità è un concetto culturale, non medico. I tamponi non hanno alcuna relazione con essa.
6. “Il ciclo è uguale per tutte” ✗
 - Ogni persona ha caratteristiche diverse: durata, quantità e sintomi variano.
7. “Il dolore è solo nella testa” ✗
 - Il dolore mestruale è reale. Se intenso, può indicare patologie come endometriosi e non va mai minimizzato.

Caso clinico-Giulia, 14 anni: smette di nuotare per paura che il ciclo “si blocchi in acqua”. Informata correttamente, scopre che il nuoto non è pericoloso e riprende l’attività sportiva con serenità.

Messaggio chiave

- I falsi miti creano vergogna e limitazioni.
- Conoscere la verità permette di vivere il ciclo in modo libero, senza tabù.