Teksti: Krista Terämaa, kuva: Jussi Salminen

Uimari ja kuukautiset, toimiva yhtälö

Kuukautisten alkaminen on jokaiselle tytölle iso asia, joka herättää monenlaisia tunteita, ajatuksia ja kysymyksiä. Tämän jutun tarkoitus on selvittää kuukautisiin liittyviä asioita sekä niiden vaikutusta uintiharrastukseen. Asia koskettaa uimarin ohella myös vanhempia ja valmentajia. Uinnin lopettamisen paikka kuukautisten alkaminen ei missään nimessä ole.

Kuukautisten alkaminen on uusi asia ja toisia se voi ujostuttaa tai nolostuttaa. Keskustelu asiasta vanhemman tai valmentajan kanssa voi tuntua epämukavalta. Asiasta on helpompi kysyä ystäviltä ja ikätovereilta tai esimerkiksi isosiskolta.

Asiasta puhumisen vaikeus johtuu usein tietämättömyydestä. Vanhemman tai valmentajan kannattaa ottaa asia puheeksi hyvissä ajoin, jotta nuorelle tulisi tunne siitä, että asiasta voi myös aikuisen kanssa puhua. Tytöille tulisi kertoa muiden kokemista tuntemuksista ja siitä, että kuukautiset ovat asia, johon kaikki naiset tottuvat. Mutta myös siitä, että vaikka ne ovatkin luonnollinen asia, ne ovat myös erilainen ja ”keljuttava” kokemus.

Mistä kuukautiset johtuvat?

Kuukautiskierto on jakso, jonka aikana hedelmällisessä iässä olevan naisen kuukautiset eli menstruaatio tulevat kerran. Kuukautiskierto alkaa tytön ollessa murrosikäinen, yleensä kun tyttö saavuttaa noin 47 kilogramman painon. Myös rasvakudoksen määrällä, perimällä ja liikunnalla on vaikutusta alkamisajankohtaan. Kuukautiset alkavat keskimäärin 12-vuotiaana, mutta normaalina pidetty vaihteluväli voi olla suurikin (8–15 vuotta).

Kuukautiskierrossa on eri vaiheita ja se kestää keskimäärin 28 vuorokautta eli kuun kierron verran, mistä kuukautiset ovat saaneet nimensäkin. Kuukautiskierron pituus on yksilöllistä, ja normaali vaihteluväli on 24–35 päivää. Kuukautiskierron katsotaan alkavan ensimmäisestä kuukautisvuotopäivästä. Kuukautisten aikana kohdun vanha limakalvo poistuu ja sen myötä pieni määrä verta. Kuukautisvuoto valuu emättimen kautta ulos ja kuukautisvuodon määrä on keskimäärin 35 ml. Kuukautiset kestävät yleensä 3–5 päivää, mutta kesto on yksilöllistä ja 2–7 päivän vaihteluväliäkin voidaan pitää normaalina.

Kuukautiskivut – lääketieteellinen termi on dysmenorrhea – ovat yleisiä. Kuukautiskipujen laatu on yksilöllistä. Joillakuilla on huomattavia kipuja ja toisilla niitä ei ole ollenkaan. Kipuja voi esiintyä alavatsassa, mutta myös alaselässä. Enemmän kuin joka toinen kärsii niistä joka kuukausi ja noin joka neljäs niin pahasti, että töistä tai koulusta täytyy olla poissa. Kotikonsteina kipuihin voi kokeilla lämpötyynyä alavatsan päällä, kevyttä liikuntaa tai perussärkylääkkeitä. Mikäli kotikonstit eivät auta kipuihin, kannattaa hakeutua vaikka kouluterveydenhoitajan vastaanotolle, josta saa varmasti apua.

Uida voi, jos itsestä siltä tuntuu

Tärkeää varsinkin silloin, kun kuukautiset ovat vielä uusi asia, on, että nuori voi tehdä sitä, mikä saa hänen olonsa tuntumaan hyvältä kuukautisten aikana. Jokainen tuntee itse sen voiko liikkua vai onko paras levätä. Mielialojen vaihtelut ovat mahdollisia ja hyvin yksilöllisiä, eikä täysin tiedetä, mistä ne johtuvat.

Jos nuori haluaa harrastaa liikuntaa, mikään ei estä häntä. Tamponi ja kuukautiskuppi mahdollistavat myös uimisen kuukautisten aikana. Niiden käytön aloittaminen vaatii hieman harjoittelua ja onkin tärkeää, että nuori on itse valmis kokeilemaan niitä. Kaikille tamponin ja kuukautiskupin käyttö ei ole mahdollista ahtaan immenkalvon vuoksi eikä silloin ole syytä huolestua, koska sekin on aivan normaalia.

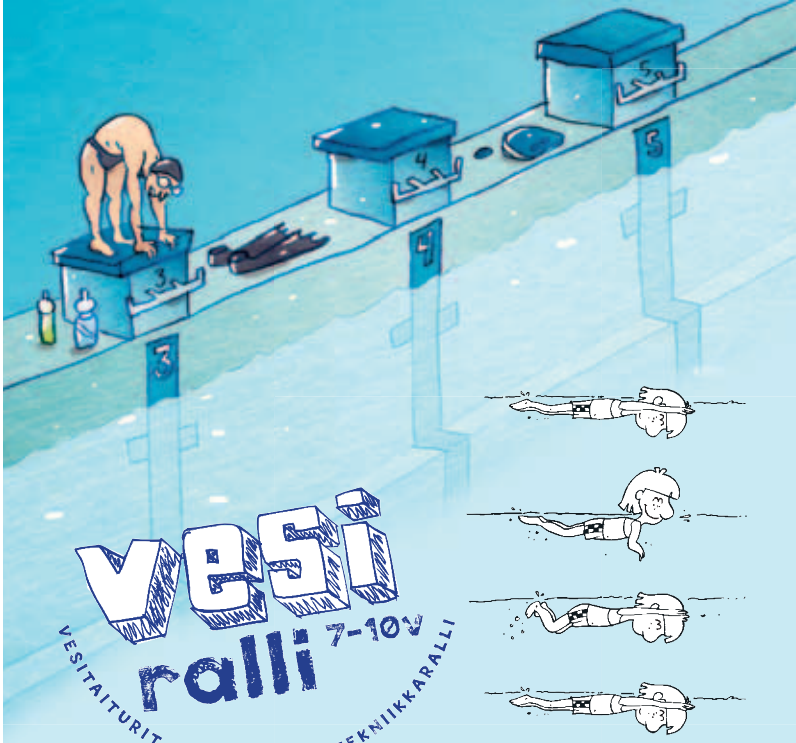
Ilman asianmukaista suojaa ei altaaseen voi mennä, mutta muu urheilu, kuten kuivatreenit, onnistuu hyvin kuukautissidettä käyttäen. Yhdessä valmentajan kanssa voi miettiä vaihtoehtoista harjoittelua kuukautisten ajaksi, jos uimaan ei pääse. Kuukautisten aikana on tärkeää huolehtia säännöllisestä alapesusta ja mielellään pelkällä vedellä. Joskus kuukautiset osuvat samaan aikaan kilpailujen tai leirin kanssa ja niin halutessa kuukautisvuoto voidaan siirtää eteenpäin käyttämällä jotakin reseptillä saatavaa keltarauhashormonivalmistetta.

Kuinka lähestyä?

Nuori saattaa kokea, että varsinkin valmentajalle on näin henkilökohtaisesta asiasta vaikea puhua, joten poissaolojen syy saattaa jäädä valmentajalle arvailujen varaan. Naisvalmentajille asia on omasta kokemuksesta tuttu, joten tyttöjen käyttäytymisestä osaa arvata syyn miksi treenit jäävät väliin. Hienotunteisuutta tarvitaan, koska jokainen yksilö on erilainen ja kokee kuukautisten alkamisen omalla tavallaan.

Kuukautiset eivät ole sairaus, vaan luonnollinen asia, joka koskettaa kaikkia tyttöjä ja naisia.

Niihin tottuu ja huomaa, etteivät ”menkat” juurikaan arkea muuta. Alussa poissaoloja tulee varmasti kaikille. Valmentajan ja vanhempien ei tule painostaa treenaamiseen, jottei harrastus lopu kokonaan. Avoin ilmapiiri kannustaa nuoria puhumaan myös aremmista asioista. ■



vesi ralli 7-10v

VESITAITURIT › VESIRALLI › TEKNIIKKARALLI

Vauhtia

seurojen nuorisotoimintaan!

Vesirallissa lapset suorittavat hauskoja ja haastavia merkkejä. Uuden ja kekseliäästi kuvitetun vesirallivihkon sivuilla kurssilaisia odottavat sammakko, kala, norppa ja delfiini. Tilaa värikkäät ja iloiset kurssimateriaalit Sporttikaupasta:
www.sporttikauppa.com/tuotteet/uimaliitto

SUOMEN UIMALIITTO