

Emakume kirolariendako hezkuntza

ZIKLO MENSTRUALA: HITZ EGITEKO ORDUA DA



Zertarako hitz egin?

Agian, zure ziklo menstrualari buruz norbaitekin hitz egiten baduzu **behar duzun babesa lortuko duzu**. Hitz egin norbaitekin honako hauek baldin badituzu:

- Hilekoaren mina edo beste sintoma batzuk.
- Odol jario ugaria hilekoan.
- Hileko irregularrak edo hilekorik eza.

Gainera, laguntza ematen dizuten pertsonekin modu irekian hitz egiteak (zure entrenatzailearekin, esaterako) laguntzen ahal dizu **aktibo mantentzen eta zure errendimendua eta entrenamendua optimizatzen**, batez ere zure zikloaren zenbait unetan entrenatzeko edo lehiatzeko zailtasunak baldin badituzu.

Gogoan izan: ez duzu zertan norbaitekin hitz egin zure ziklo menstrualari buruz. Zuk ikusi zenbat informazio partekatu nahi duzun zure inguruko pertsonekin.

Hitz egin dezakezu, adibidez, honako hauekin:

1

Etxekoak edo tutoreak

Zure etxekoak edo tutoreak **abiapuntu ona izan daitezke ziklo menstrualari buruz norbaitekin hitz egiteko**. Horrez gain, beste pertsona batzuek ere lagun diezazukete (adibidez, zure medikuak edo entrenatzaileak).

2

Konfiantzazko norbait

Azken batean, garrantzitsuena da **konfiantzazko norbait** eskura izatea era honetako hizketaldi bat izateko.

3

Talde medikoa

Zure ziklo menstrualean arazoak baldin badituzu edo zuretako "normala" ez den aldaketa bat sumatzen baduzu, **jo ezazu zure medikuarengana aholku bila**, garrantzitsua baita. Behar duzun laguntza eskaintzen ahal dizute.

4

Entrenatzaileak

Baliteke zure ziklo menstrualak eragina izatea aktibo mantentzeko, lehiari errenditzeko edo ondo entrenatzeko zure gaitasunean. Agian **zure entrenatzailearekin edo babesa eman diezazuketen beste pertsona batzuekin hitz egitea** lagungarria izan daiteke zuretako.

5

Lagunak eta taldekideak

Hori izan daiteke zure ziklo menstrualari buruz modu irekian hitz egiten hasteko beste toki on bat. Gogoan izan, alabaina, **balitekeela zuk era bateko esperientzia bat izatea ziklo menstrualean eta zure lagunak edo taldekideak beste era batekoa**, eta balitekeela beste pertsona batzuek (entrenatzaileak, esaterako) laguntza hobea eman ahal izatea.

6

Emakumeen osasunaren arduraduna

Baliteke zure kirol erakundean edo taldean **pertsona zehatz bat izatea zure ziklo menstrualari buruz hitz egiteko (emakumeen osasunaren arduradun bat, esaterako)**. Galdetu zure klubean ea halakorik dagoen.

Emakume kirolariendako hezkuntza

ZIKLO MENSTRUALA: DEFINIZIOAK

Oinarrizko kontzeptuak

Zikloaren luzera	Hilekoaren lehen egunetik hasten da zenbatzen (odol jarioaren lehen egunetik) eta hurrengo hilekora arte irauten du. Zikloa, batez beste, 21 eta 35 egun tartekoa izaten da (nerabeek 40 eguneko zikloak ere izan ditzakete).
Fase folikularra	Hala esaten zaio ziklo menstrualaren lehen erdiari, hau da, hilekoaren lehen egunetik obulaziora artekoari. Fase horren iraupena ez da fase luteoarena bezain zehatza.
Fase luteoa	Ziklo menstrualaren bigarren erdia da, hau da, obulaziotik hurrengo hilekora artekoa. 10 eta 16 egun bitarte iraun ohi du.
Ziklo menstrual	Estradiola, progesterona eta bestelako hormonek izaten dituzten aldaketen multzoa da. Aldaketa horiek modu ziklikoan errepikatzen dira, aurreikusten nahiko errazak izaten dira eta, haiei esker, emakumea haurdun gera daiteke.
Obulazioa	Obariotik obulu bat edo gehiago askatzea (hilekoaren zikloaren erdian izaten da).
Menstruazioa/hilekoa	Umetokiaren endometrioko geruza askatzea eta baginaren bitartez ateratzea, obulazioan askatu den obulua ernalduta ez dagoenean.

Hormonak

Hormona folikulu-estimulatzailea (FSH)	Adenohipofisiak jariatutako hormona, emakumeetan obuluak eratzea eragiten duena.
Hormona gonadotropina-askatzailea (Gn-RH)	Hipotalamoko hormona, adenohipofisitik hormona folikulu-estimulatzailea eta hormona luteinizatzailea askatzea eragiten duena.
Hipotalamoa-hipofisia-obarioa ardatza	Ziklo menstrual erregulatzen duen sistema da hipotalamoa-hipofisia-obarioa (HPO) ardatza.
Hormona luteinizatzailea (LH)	Adenohipofisiak jariatzen duen hormona, emakumeetan obulazioa estimulaten duena, hots, obarriotik obulu bat edo bat baino gehiago askatzea.
Estradiola (estrogenoa)	Sexu hormona, batez ere obarioek jariatzen dutena. Emakumeen ugaltze-aparatua eta emakumeen ezaugarriak garatzen eta erregulatzen dituena.
Progesterona	Sexu hormona, funtsezko egitekoa duena emakumeen ugaltze-aparatuan, ziklo menstrualetik hasi eta haurdunaldira arte.

Emakume kirolariendako hezkuntza

HILEKOAREN ZIKLOA: OINARRIZKO KONTZEPTUAK

Terminoen definizioa:

- **Menarkia:** hilekoa lehenengo aldiz izatea.
- **Ziklo menstrual:** estradiola, progesterona eta bestelako hormonek izaten dituzten aldaketen multzoa da. Aldaketa horiek modu ziklikoan errepikatzen dira, aurreikusten nahiko errazak izaten dira eta, haiei esker, emakumea haurdun gera daiteke. Hilekoa jaisten zaizun lehen egunean hasten da zure zikloa, eta hurrengo hilekoa hasi aurreko egunera arte irauten du.
- **Hilekoa (menstruazioa):** umetokiaren endometrioko geruza askatzea eta baginaren bitartez ateratzea, baldin eta obulazioan askatu den obulua ernalduta ez badago.
- **Obulazioa:** obarriotik obulu bat edo gehiago askatzea (ziklo menstrualaren erdian izaten da).

Zer da “normala”?

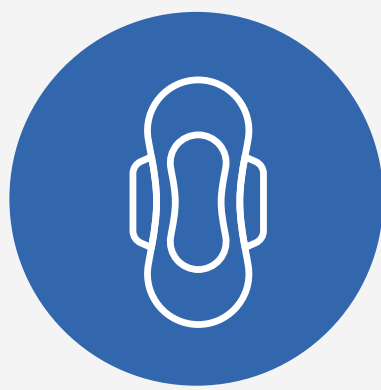
Gogoan izan: ziklo menstrual **indibiduala** da, baina badira ezaugarri orokor batzuk.



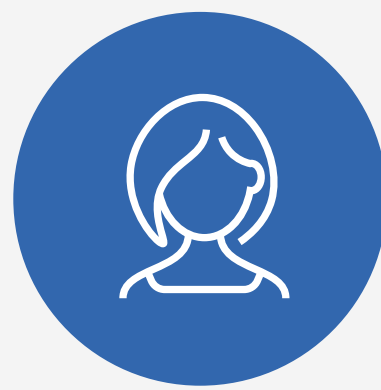
Zikloaren iraupena:
21 eta 35 egun bitarte
(21 eta 40 egun bitarte,
nerabeetan)



Odol jarioaren iraupena:
2 eta 7 egun bitarte



Hileko fluxua:
Ez luke oso ugaria izan
behar edo zure bizi
kalitatean eraginik izan



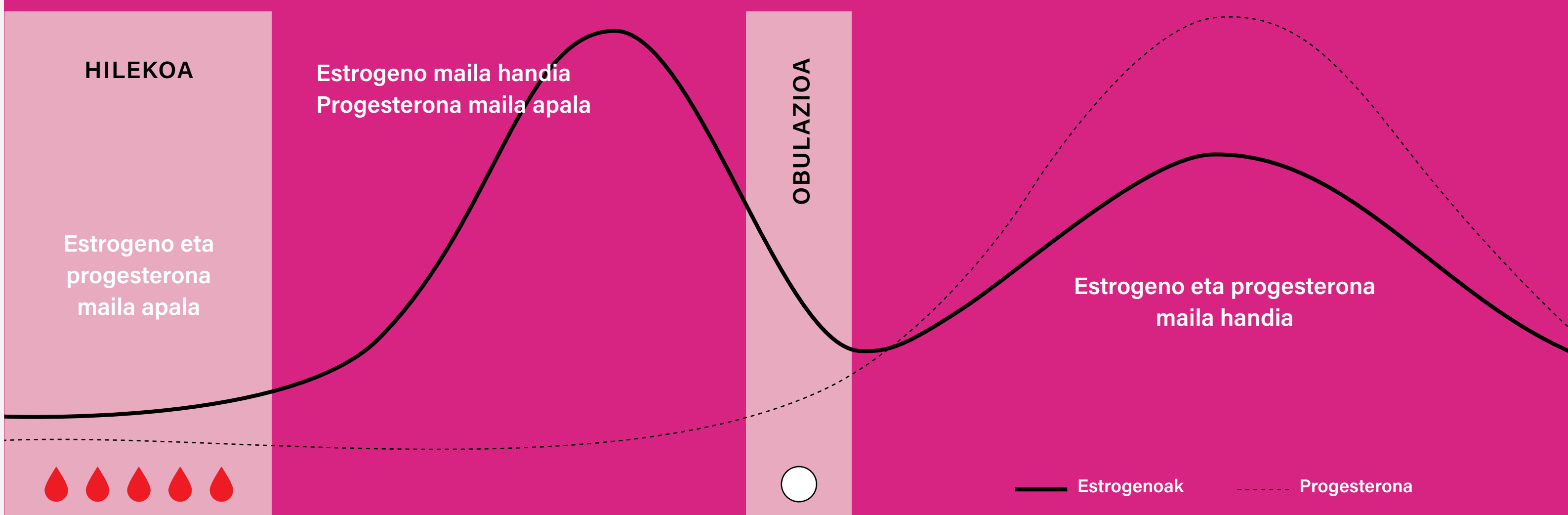
Zer adinetan izaten dugu hilekoa lehen aldiz?
9 eta 15 urte bitartean

Hilekoaren zikloa

Hipotalamo-hipofisi-obario ardatzak (HPO ardatzak) kontrolatzen du ziklo menstrual. Hormona askok laguntzen dute ziklo menstrual kontrolatzen (Gn-RHa, FSHa eta LHa), baina guk **estrogenoetan eta progesteronan** dugu interes handiena.

FASE FOLIKULARRA

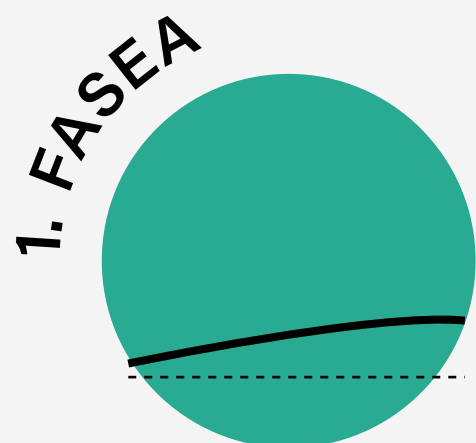
FASE LUTEOA



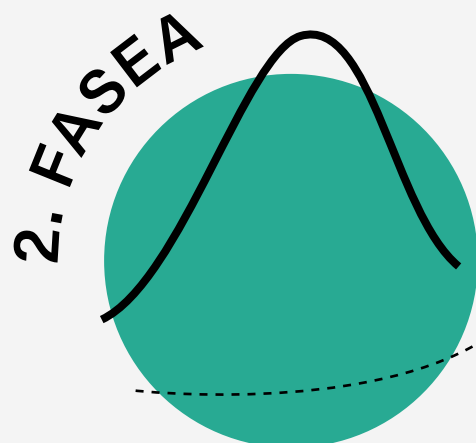
Goiko diagraman obulategiko hormoneen eginkizunak zein diren adierazi dira, 28 eguneko ziklo normatiboaren barruan. Kontuan izan emakume guztiok ez dugula 28 eguneko zikloa.

Faseak

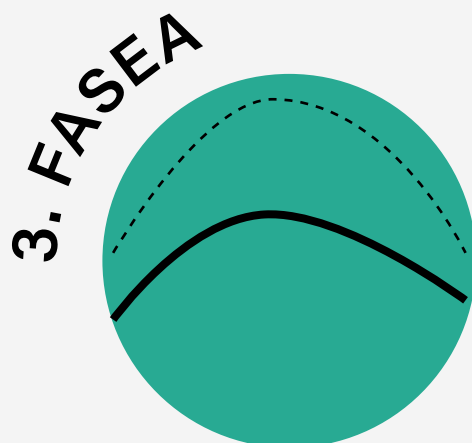
Estrogenoen eta progesteronaren kontzentrazioak eta ratioak aldakorrak dira ziklo menstrualean, eta horien arabekoak dira zikloaren lau fase nagusiak:



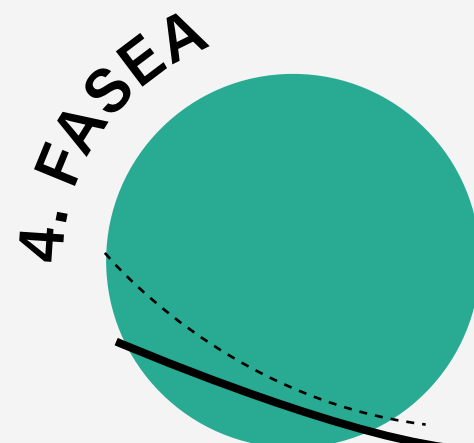
Menstruazioa hasten da. Estrogenoen eta progesteronaren kontzentrazioak zikloko baxuenak dira.



Estrogenoek gora egiten dute, baina progesteronaren mailak apala izaten jarraitzen du. Azkenean, estrogenoak puntu gorenera iristen dira, obulazioaren aurre-aurretik, eta gero behera egiten dute berriz.



Obulazioaren ondotik, progesterona handitzen hasten da, eta puntu gorenera iristen da fase luteoaren erdian. Une horretan, estrogenoen beste gorakada bat izaten da, lehengoa baino apalagoa.



Emakumea haurdun geratzen ez bada, estradiola eta progesterona jaisten hasten dira. Endometrioak estimulurik jasotzen ez duenez, askatzen hasten da, eta beste ziklo bat hasten da.

Noiz eskatu behar duzu laguntza?

Galdetu medikuari baldin eta:

- 15 urte badituzu eta hilekorik ez baduzu izan lehenengoz.
- Hilekorik izan ez baduzu elkarren segidako hiru ziklotan, baldin eta horren aurretik zure menstruazioak erregularrak baziren.
- Hileko mina baduzu edo eguneroko jarduerak egitea edo entrenatzea galarazten dizuten beste sintomak badituzu.
- Odol jario menstrual ugaria baduzu (adibidez, konpresa edo tanpoia bi ordutik behin aldatzeko beharra, koagulu handiak, edo hilekoak bizi kalitatean eragitea) edo ohiz kanpoko odol jarioa duzunean hilekoen artean edo sexu harremanak izan ondotik.
- Haurdun zaudela uste baduzu.
- Zure ziklo menstrualari buruz zalantzarik baduzu edo “ohiko” zikloan aldaketarik sumatzen baduzu.

Emakume kirolariendako hezkuntza

ZIKLO MENSTRUALA: MITOAK DESMUNTATZEN

1

“Ez nuke nire hilekoari buruz hitz egin behar entrenamenduetan”

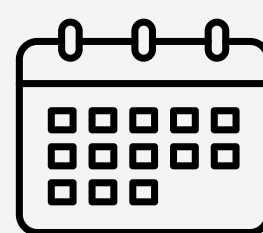
Kirola egiteari buruz ari garenean, lotarako, dietako eta entrenamenduko ohiturei buruz aritzen gara sarritan, baina inoiz gutxitan gure ziklo menstrualari buruz. Nolanahi ere, kirolean gure errendimendua, parte-hartzea eta osasuna optimizatze aldera, ziklo menstrualak isilpean gordetzea utzi behar diogu eta hura kontuan hartzen hasi behar dugu, beste faktore horiek bezainbat.



6

“Denek dute 28 eguneko zikloa”

Ziklo batek, teoriarik, 28 eguneko iraupena izan dezake, baina emakume guztiak ez gara eskuliburu baten modukoak. Ziklo menstrualaren iraupena 21 eta 35 egun artekoa izan daiteke —40 eguneko ere izan daiteke, nerabezaroan— odol jarioaren lehen egunetik zenbatzen hasi eta hurrengo hilekoaren aurreko egunera arte. “Normala” da, era berean, 5 egunera arteko aldea izatea ziklo menstrualaren iraupenean.



2

“Hilekoa daukadan egunetan nire errendimendua kaskarragoa izanen da”

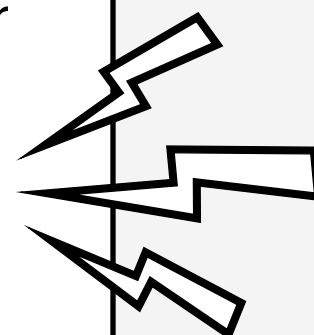
Ez da ziklo menstrualean errendimendua kontrolatzeko gomendiorik, ez behintzat ebidentzian oinarrituta. Baliteke kirolari batzuek aldea igartzea ziklo menstrualaren faseen artean, eta beste batzuek ez. Oraingoan, gomendagarriena litzateke pertsona bakoitzaren zikloaren jarraipena egitea, eta horren arabera ikuspuntu individualizatua hartzea.



7

Hilekoa duzunean, ohikoa da minak egotea edo beste sintoma batzuk izatea”

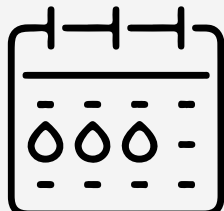
Egia da ohikoa dela ziklo menstrualean zenbait sintoma izatea, baina ez da “normalizat” hartu behar min handia izatea eta eguneroko bizitzaren, errendimenduaren eta entrenamenduaren gain eragina duten beste sintoma batzuk izatea. Ez duzu zertan minez entrenatu. Kontsultatu zure medikuari eta eman diezazula informazio gehiago.



3

“Nire zikloa nolakoa den, halako entrenamendua egingen dut”

Pertsona bakoitzak bere ezaugarriak ditu, eta baliteke emakume batzuei mesede egitea entrenamenduak ziklo menstrualeko faseetara egokitzea, baina beste batzuei ez. Gogoratu: egundaino 5 azterlan besterik ez dira egin indar-entrenamenduak hilekoaren zikloari egokitzei buruz, eta azterlan bakar batean ere ez da jorratu erresistentzia/konbinazio entrenamendua!



8

“Odol jario ugaria izaten ohitu behar dut”

Odol jario ugaria baduzu eta horrek zure bizi kalitatean eragina badu, kasu emazioz. Hilekoan odol jario ugaria baldin baduzu, baliteke arrisku handiagoa izatea burdin eskasia eta anemia izatea, eta baliteke ziklo menstrualaren disfuntzioaren seinale izatea. Gogoan izan: mediku batek gomendatu ez badizu, ez hartu burdin gehigarrik.



4

“Nire zikloak ez nau laguntzen, kirolari gisa”

Baliteke odol jario menstrualak eragindako trabek eta zikloari lotutako sintoma negatiboek hala sentiaraztea, baina hilekoaren zikloa osasun onaren erakusgarri da. Ziklo menstrualean eragina duten sexu-hormonak garrantzitsuak dira hezurrendako eta sistema kardiobaskularrarendako.



9

“Hilekoa dudanean ariketa fisikorik ez egiten saiatu behar dut”

Ez da ebidentziarik erakusten duena hilekoa izan bitartean ariketa fisikoa egitea saihestu beharra dagoela, berdin intentsitate handikoa izan edo ez. Izan ere, hilekoa izanda ariketa fisikoa egitea erabat segurua da eta, horrez gain, zikloarekin lotutako sintoma negatibo batzuk kontrolatzen lagun diezazuke.



5

“Hilekoa ez izateak erakusten du gogor entrenatzen ari naizela!”

Alerta gorria: hilekorik ez izatea edo zikloa ohi baino luzeagoa edo irregularra izatea kiroleko energia urritasun erlatiboaren seinale izan daiteke (RED-S); baliteke hori gertatzea behar baino ariketa gehiago egiteagatik, elikadura nahikoa ez izateagatik, edo biengatik. Egoera horrek lesioak, gaixotasun batzuk eta errendimendu urria izateko arriskua handi lezake.



10

“Ez da ezer gertatzen 16 urte baldin badituzu eta oraindik hilekoa lehen aldiz izan ez baduzu”

Bai eta ez. Menarkia —edo lehen hilekoa— atzera liteke, arrazoi medikoak eta beste era batekoak tarteko (prestakuntza edo nutrizio arrazoiak tarteko, esaterako). Hamabost urte eta erdi baldin badituzu eta oraindik ez baduzu hilekoa lehen aldiz izan, jo ezazu medikuarengana zalantzak uxatzeko eta horren arrazoiak zein den argitzeko.



Emakume kirolariendako hezkuntza

HILEKORAKO HIGIENE PRODUKTUAK

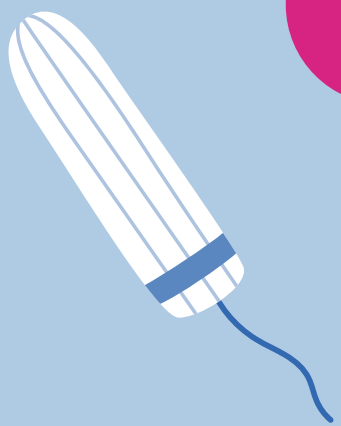
Hilekorako higiene produktuetan hamaika aukera daude, era askotakoak. Zure lehentasun pertsonalak zein diren, odol jarioa zenbatekoa den, eta zer kirol edo jarduera egiten duzun, halako produktua erabiliko duzu. Jarraian, **emakumeen higienerako produktu moten laburpen bat dago, eta horiek nola erabili azalduko dizugu.**



1

Konpresak

Baliteke konpresak izatea erabiliko duzun hilekoaren higienerako lehen produktua, eta erabiltzen errazenetako bat. Konpresak material xurgatzailez eginak daude. Barne arroparen barruko aldean itsasten dira, eta baginatik ateratzen den odol jario menstrualak xurgatzen dute. Bestela, oihalezko konpresa berrerabilgarriak eros ditzakezu, antzera erabiltzen baitira.



2

Tanpoiak

Tanpoiak hilekoaren higienerako beste produktu bat dira, oso arrunta. Zilindrikoak dira, eta kotoi trinkotu eta leunez eginak daude (edo beste zuntz batez). Tanpoia baginan sartu beharra dago. Hor kokatzen da eta odol jario menstrualak xurgatzen du, kanpora atera baino lehen. Tanpoia ateratzeko, hari lotutako hariari tira egin behar zaio.



3

Hilekorako kuleroak

Hilekorako kuleroak emakumeentzako higiene produktu berri bat dira, oso errazak erabiltzen. Barne arropa arruntaren modukoak dira, baina beste geruza gehigarri batzuk dituzte, ehun xurgatzailez eginak, odol jario menstrualak xurgatzen dutenak. Bakarrik erabil daitezke edo, bestela ere, tanpoien edo hilekorako kopen osagarri. Berrerabil daitezke eta zenbait urtez irauten dute.



4

Hilekorako kopa

Hilekorako kopak arrautza formako kopa txikiak dira, eta material malguz eginak daude (silikona medikoz, esaterako). Kopa baginan sartzen da, eta tanpoien antzera erabiltzen da, baina kopak odola xurgatu beharrean bildu egiten du. Beraz, kopa kendu eta odola komunetik behera bota dezakezu. Berrerabil daitezke, 10 urtez ere.

AHOLKUA



Hilekoa, zenbaitetan, espero ez dugunean etor daiteke. Esku hutsik harrapa ez zaitzan (batez ere, kirola egiten ari zarela), prestatu emakumeendako higieneko zure produkturik gustukoenen sortatxo bat, eta eraman ezazu beti aldean.

ZIKLO MENSTRUALA: ENTRENATZAILEENDAKO AHOLKUAK



Nola eman diezaieket laguntza hobea emakume kirolariei?

Entrenatzaileek eta gainerako teknikariek beste faktore batzuk hartu behar dituzte kontuan, ohikoez gain, emakume kirolariekin lan egiten dutenean. **Emakume kirolarien kasuan kontuan hartu beharreko gai zehatzetako bat ziklo menstrual da**, eragina izan baitezake atleten osasunean, parte-hartzean eta errendimenduan edo kirol-entrenamenduan.

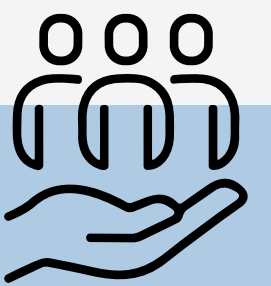
Gogoan izan: baliteke emakume kirolari guztiek nahi ez izatea beren ziklo menstrualari buruz hitz egin edo hari buruzko informazioa ematea, eta ez da ezer gertatzen, baina garrantzitsua da horri buruz hitz egiteko espazioak sortzea, hala nahi duenak hitz egin dezan.

Komunikazioa



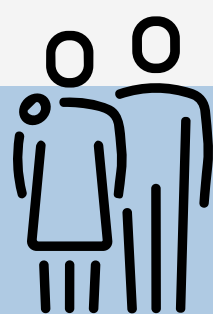
Aukera izan behar duzu, oso garrantzitsua baita, zure atletekin ziklo menstrualari buruz hitz egiteko, modu irekian eta zintzotasunez. Hasieran deserosoa izan daiteke, **baina gai horrek eragina du bai haien errendimenduan bai eta haien osasunean ere**. Gaiari heltzeko, adibidez, informazio-afixak jar ditzakezu espazio irekietan; horrela, emakume kirolariek ikusiko dute gaiaren gaineko ardura baduzula.

Babesa



Baliteke ziklo menstrualak eragina izatea (positiboki zein negatiboki) emakume kirolari batzuen errendimenduan edo entrenamenduan. Horretatik, agian laguntza eskaini beharko diezu **arazoak gutxitzeko eta alderdi positiboak handitzeko**. Gogoan izan: emakume bakoitzak bere erara bizi du ziklo menstrualak, eta **modu indibidualean eman beharko diezu laguntza**.

Ingurunea



Emakume kirolariak kontuan hartuko dituzten kirol inguruneak sortzea. Horretarako, beharrezkoa izanen da, besteak beste, komunitan emakumeendako higiene produktuak izatea, kirol arropari buruz hitz egitea (adibidez, galtza motzak ilunak izan daitezkeela, zuriak izan beharrean) eta emakumeen osasunari buruzko hezkuntza ematea.

Orientatzaileak



Entrenatzaile gisa, ez duzu zertan galdera guztien erantzuna izan, baina **gai izan behar duzu zure atletei laguntza gehiago bila dezaten aholkatzeko** (beharrezkoa bada). Esan diezaiekezu, adibidez, laguntza medikoa lor dezaketela mediku espezialista baten bitartez, edo hezkuntza laguntza jaso dezaketela (besteak beste, SHE ikerketa-taldeak emakume kirolariei eskaintzen dizkien hezkuntza baliabideak).