

PMS



Sisällys

- [1 Kuukautiskierto](#)
 - [1.1 1. - 4. -kiertopäivät](#)
 - [1.2 5. - 13. -kiertopäivät](#)
 - [1.3 13. - 20. -kiertopäivät](#)
 - [1.4 21. - 28. -kiertopäivät](#)

Kuukautiskierto

- Keskimäärin 28 päivää, mutta voi vaihdella 21 - 45 päivän välillä.
- Laskenta aloitetaan ensimmäisestä vuotopäivästä, ts. kuukautiset alkavat.

1. - 4. -kiertopäivät

- Kierto alkaa ensimmäisestä vuotopäivästä.
- Kuukautisvuoto eli kohdun limakalvon poistuminen.
- Mahdollisesti kipuja ja tunteiden vaihtelua, mutta rauhallisempaa aikaa edelliseen vaiheeseen verrattuna.

5. - 13. -kiertopäivät

- Edellinen vaihe päättyy parin päivän mittaiseen kuivaan kauteen. Tämän jälkeen alkaa valkovuodon kausi.
- Tasaista elämää.
- Seksuaalinen halu voi kasvaa tämän vaiheen loppupuolella.

13. - 20. -kiertopäivät

- Ovulaatio, jonka jälkeen hedelmöittyminen on vahvinta.
- Valkovuoto muuttuu kirkaaksi vuodoksi.
- Seksuaalinen halu lisääntyy ja voi olla voimakkainta.
- Loppuvaiheessa seksuaalinen halu voi alkaa tasaantumaan.

21. - 28. -kiertopäivät

- Vaikeita päiviä.
- Mahdollisesti PMS-oireita ja tunteiden vaihtelua.
- Seksuaalinen halu ei ole ehkä voimakkain.