

# Menstruatie- klachten



**Zorg voor uzelf 11**

## **Menstratieklachten**

**Er zijn van die dagen dat je niets kunt hebben, dat je snel geïrriteerd bent en moe. Soms heb je ook last van pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel of gewichtstoename. En de meeste vrouwen weten wat dat betekent: de menstruatie komt eraan. En ben je ongesteld, dan heb je vaak last van buikkrimp, hoofdpijn en soms van misselijkheid of braken. En dat elke maand weer.**

Bij meer dan de helft van de vrouwen is de menstruatie ronduit pijnlijk. Bij een op de tien vrouwen zijn de klachten zo ernstig dat ze een of twee dagen thuisblijft. Bij meisjes tussen de 14 en 18 is de buikpijn het hevigst, daarna wordt het meestal wat minder. Als een vrouw de pil gebruikt, worden de menstruatieklachten minder en ook na de geboorte van het eerste kind verminderen vaak de klachten. Bij sommige vrouwen beginnen de klachten pas na het 25ste jaar. Ze hebben dan last van een zeurende pijn in de onderbuik als ze ongesteld zijn. Soms begint de buikpijn al in de week voor de menstruatie. De buikpijn kan ook optreden bij het vrijen. Er kunnen verschillende oorzaken zijn, zoals een ontsteking of een vleesboom. Ook een spiraaltje kan menstruatiepijn verergeren en het bloedverlies vergroten.

Andere klachten die samenhangen met de menstruatiecycclus zijn:

- Premenstrueel syndroom: er zijn vrouwen die vooral vóór de menstruatie klachten hebben. Ze hebben psychische klachten (zijn emotioneel, snel geïrriteerd of depressief), hebben pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel, worden zwaarder door vochtophoping of krijgen huidproblemen. Als de menstruatie eenmaal goed op gang komt, verdwijnen de klachten meestal snel.
- Middenpijn. De eisprong rond de veertiende dag van de cyclus kan een pijnlijk gevoel in de onderbuik geven. Dit duurt meestal enkele minuten tot uren.
- Overmatig en onregelmatig bloedverlies. De oorzaak kan een onderliggende ziekte zijn of een spiraaltje, maar het is ook vaak een teken van de naderende menopauze.
- Uitblijven van de menstruatie. Dit kan wijzen op zwangerschap. De oorzaak kan ook zijn: stress, te snel afvallen, te veel lichaamsbeweging, een hormonale stoornis, te veel drop eten of overgewicht.

## **Wat kunt u zelf doen?**

Om *buikkrampe bij de menstruatie* te verlichten kunt u:

- Rustig aan doen en zorgen voor ontspanning.
- Een warme kruik op uw buik of onderrug leggen.
- Een warm bad nemen.

Als u ook *last hebt van uw onderrug* kunt u:

- Een ontspanningsoefening doen. Ga op handen en knieën zitten en maak uw rug langzaam afwisselend hol en bol.
- De onderrug (laten) masseren.

Hebt u vooral last van *klachten vóór de menstruatie*?

Probeer dan of de volgende tips u helpen.

- Verlaag de hoeveelheid zout in de voeding; daarmee gaat u het vocht-vasthouden tegen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Probeer minder suiker en suikerhoudende producten (snoep, gebak e.d.) te gebruiken in de periode voor uw menstruatie.
- Probeer stress te vermijden en leer technieken om met stress om te gaan.
- Neem minder koffie en alcohol.

## **Wat kan uw apotheek voor u doen?**

Als u veel last hebt van menstruatiepijn en bovenstaande oplossingen onvoldoende helpen, dan kunt u een pijnstillert nemen.

Bij de meeste vrouwen worden de buikkrampen minder als ze een middel met *ibuprofen* gebruiken. Sommige vrouwen hebben baat bij een middel met *carbasaat*, *calcium* of *acetylsalicylzuur*. Als u snel last hebt van uw maag, kunt u een middel met *paracetamol* gebruiken. Dit werkt vooral goed bij lichte menstruatiepijn.

Bij klachten vóór de menstruatie (premenstrueel syndroom) is nog van geen enkel middel bewezen dat het effectief is. Sommige vrouwen lijken minder klachten te hebben als ze een middel met *pyridoxine* gebruiken. Bij pijnlijke borsten zou *teunisbloemolie* effectief zijn, maar ook dit is niet bewezen.

### **Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?**

Met rust, een warm bad, een warme kruik of een pijnstillers verdwijnen uw klachten meestal in een of twee dagen. Verbeteren uw klachten niet, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts. Doe dit ook als de klachten rond uw menstruatie anders zijn dan u gewend bent, zoals:

- Bij tussentijds bloedverlies en bij hevige pijn rond de eisprong (14 dagen na de eerste dag van de menstruatie).
- Bij hevig, langdurig of onregelmatig bloedverlies.
- Bij een menstruatie die na het 25ste jaar pijnlijk wordt.
- Bij een zeurende pijn die al aanwezig is voor het begin van de menstruatie en die tijdens de menstruatie erger wordt.
- Als u, naast een van de bovenstaande klachten, koorts hebt.
- Als u plotseling hevige buikpijn hebt, met of zonder menstruatie.
- Als de pijn elke maand erger wordt.
- Als de pijn anders aanvoelt dan gewoonlijk. Als de menstruatie langer dan twee maanden uitblijft.



## **Belangrijk om te weten**

**Veel vrouwen voelen zich niet op hun best wanneer ze ongesteld zijn. De menstruatie gaat gepaard met buikkramp, vermoeidheid en stemmingswisselingen. Ontspanning en een warm bad of een warme kruik maken de pijn over het algemeen beter te verdragen. Sommige vrouwen hebben echter zoveel last van hun menstruatie dat ze een pijnstiller nodig hebben. Uw apotheek kan u hierbij adviseren. Als u middelen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij de apotheek voor de zekerheid na welke middelen tegen menstruatiepijn u daar het beste bij kunt gebruiken.**

### **LET OP!**

**In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.**