



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 7. 8. 2023 | redakce Vím, co jím

Předčasná menarche: Když ženskost přichází dříve než očekáváme

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Predcasna-menarche:-Kdyz-zenskost-prichazi-drive-nez-ocekavame__s10013x20619.html

Nástup první menstruace přináší nejen fyzické změny, ale i symbolický přechod dívek do ženského světa. Dříve obvyklý věk pro začátek menstruačního cyklu se však v posledních dobách dramaticky snižuje a není výjimkou, že přichází před 11. rokem věku dívky. Tehdy hovoříme o předčasné menarche. Co ji způsobuje?



Dnešní dívky většinou dospívají dříve než maminky a babičky, a tak není výjimkou, že se lékaři setkávají s devítiletými děvčaty, u nichž už menstruační cyklus započal. I proto je vhodné připravit svou dceru na první menstruaci včas a nečekat na okamžik, kdy „to“ přijde.

„Zatímco dnes se jako norma nástupu první menstruace bere rozpětí mezi dvanácti až patnácti lety, například ve viktoriánské době to bylo v průměru kolem šestnáctého roku života dívky. Ke snižování průměrného věku dívek při první menstruaci dochází i nadále, mnohé první krvácení zažijí třeba již v devíti letech,“ říká renomovaný gynekolog MUDr. Pavel Turčan.

To potvrzuje například studie z roku 2014, která hodnotila dívky ve Francii. Průměrný věk při menarche se zde za pouhých 15 let snížil z 12,78 let na 12,6 let.

Příčinou může být životní styl i genetika

Předčasnou první menstruací, známou také jako předčasná menarche, označujeme stav, kdy dívka dostane první měsíčky ještě před dovršením jedenácti let. Jak si tento předčasný příchod periody vysvětlit? Různé studie nejčastěji hovoří o vlivu výživy a životního stylu, svou roli může sehrávat také [tělesná hmotnost dívek](#), respektive tukové vrstvy. Na vině pak samozřejmě může být i genetik.



„Lidé dnešní doby se mají v oblasti výživy rozhodně lépe, než tomu bylo v případě jejich předků. Můžeme proto uvažovat o vlivu dostatku na načasování menstruace. Lze například říci, že dívky s vyšším množstvím tělesného tuku mohou očekávat příchod měsíčků dříve. Důvodem je vyšší hladina estrogenů, které jsou více tvořeny v tukové tkáni,“ vysvětluje lékař.

Předčasná menarche však může být také důsledek zánětu, nádoru nebo třeba McCune-Albrightova syndromu, jehož příznakem je mimo jiné předčasná puberta.

Zdravotní důsledky předčasné menstruace

Bohužel brzký nástup menstruace představuje pro děvčata i zvýšené riziko některých onemocnění v budoucnu.

„Dívky, které začnou menstruuovat před jednáctým rokem, jsou totiž vystaveny vyššímu riziku některých zdravotních problémů. Může se jednat například o kardiovaskulární choroby, diabetes druhého typu, rakovina prsu a dokonce i psychické problémy, jakými jsou deprese a úzkost,“ dodává lékař.

Podle studií mají dívky s brzkou menarche také v období dospívání a dospělosti častěji sklony k nadváze a obezitě. O to důležitější je osvojení si zdravých stravovacích i pohybových návyků od útlého dětství, kde by rodiče měli jít svým dcerám příkladem.

První dva roky bývá menstruace nepravidelná

Prevence předčasné menarche může být složitá, protože je ovlivněna velmi širokým spektrem faktorů. Důležité podle odborníků je, aby si dívky **osvojily zdravý životní styl, dbaly na vyvážený a pestrý jídelníček, hlídaly si svou tělesnou váhu a byly chráněny před přílišným**



stresem. Důležitost [pravidelné fyzické aktivity](#) není snad potřeba zmiňovat, ta by měla být automatickou součástí denního režimu odmala. Pokud již dívka začala menstruat, je dobré zaměřit se na podporu zmírnění přidružených obtíží jako jsou bolesti břicha, výkyvy nálad a únava.

„Přibližně první dva roky je menstruace obvykle nepravidelná a dochází k častým výkyvům v cyklu. To je však normální. Podpořit zpravidelnění cyklu a větší pohodu dívky je možné za pomoci

přírodních produktů s fytoestrogeny a mateří kašičkou,” doporučuje lékař s tím, že nejvhodnější pomůckou pro zachytávání menstruační krve mladých dívek jsou vložky.

Tampony je vhodné používat na sport či plavání, rozhodně ne na noc. V každém případě je při používání tamponů či menstruačních kalíšků nutné pečlivě dbát na hygienu a včasnou výměnu, aby nedošlo k infekci.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24467564/>

<https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2016/06/05.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16817811/>

tiskové materiály Vegall Pharma

[dospívání](#) [hormonální změny](#) [menstruace](#) [ženské zdraví](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz