**Ваша жизнь по циклу. Первый день месячных: что происходит и как с этим справиться**

Ваш гинеколог наверняка хотел бы, чтобы Вы прочли эту статью. Здесь все, что нужно знать о первом дне месячных: физиологические процессы, изменения в самочувствии и способы компенсировать неприятные симптомы.

 **Что в теле**

Вы отметили первый день месячных — это значит, что сегодня начался новый цикл. В ближайшие несколько дней уровень половых гормонов, эстрогена и прогестерона, будет значительно ниже обычного. Кроме того, Ваша матка сейчас особенно чувствительна к гормоноподобным веществам, простагландинам. Два этих фактора вместе и являются причиной кровотечения, которое представляет собой не что иное, как отторгающийся слой эндометрия — внутренней слизистой оболочки матки. В предменструальной фазе функциональный слой слизистой оболочки матки значительно утолщается, готовясь принять оплодотворенную яйцеклетку. Если беременность не наступает, изменяющийся гормональный фон провоцирует отторжения эндометрия.

Именно отторжение верхнего слоя слизистой оболочки становится причиной тянущих и ноющих болей внизу живота. Согласно [исследованиям](https://www.womens-health-concern.org/help-and-advice/factsheets/period-pain/), около 80% женщин сталкиваются с болезненными ощущениями во время менструации. Сильный дискомфорт во время месячных редко является следствием какой-либо патологии — просто своеобразная лотерея. Так, у 5-10% женщин боль настолько сильна, что им приходится на время отказываться от привычного образа жизни.

**Самочувствие**

Чем лучше общее состояние организма, тем больше у него ресурсов перенести этот трудный день с наименьшим дискомфортом. Так, Вы будете чувствовать себя намного лучше, если накануне как следует выспитесь и отдохнете. Если же Вы все-таки ощущаете упадок сил, боль и недомогание, стоит позаботиться о себе. Облегчить свое состояние можно разными способами: принять теплую (не горячую!) ванну или просто положить грелку на живот, выпить спазмолитик. Выполнение некоторых физических упражнений также способно помочь, а оргазм — это самый неочевидный способ унять неприятные ощущения.

**Питание**

Неправильное питание может серьезно усилить неприятные симптомы и боль внизу живота. Так, стоит на время отказаться от крепких мясных бульонов, сладостей, алкоголя и кофеина (который содержится не только в кофе, но и в чае, шоколаде, некоторых напитках вроде колы и в энергетиках). Все эти продукты способны усилить спазмы, поэтому имеет смысл отказаться от них хотя бы в первый день.

Лучшим решением станет простая и легкая пища — овощные салаты и гарниры, блюда из птицы и морепродуктов. Что касается напитков, стоит постараться заменить крепкий кофе и газировку простой водой.

Богатые цинком продукты могут уменьшить болезненность менструации, а в остальные дни цикла — ускорить созревание фолликула, способствовать овуляции и выработке прогестерона. Если Вы в поиске немедикаментозного способа облегчить дискомфорт в первые дни месячных, следует включить в свой рацион тыквенные и кунжутные семечки, миндаль, устрицы, чечевицу и пшеничные отруби.

Осознание особенностей работы Вашего организма в различные дни цикла поможет лучше понимать себя и свои потребности, и, как следствие, лучше заботиться о себе. В конце концов, для современных женщин начало месячных — едва ли не единственный легальный способ провести день в постели и получить дополнительную порцию заботы, так что при возможности не отказывайте себе в отдыхе.