



# CO ZDRADZA TWOJA BIELIZNA

Ślady, które możesz nie niej zobaczyć, nie muszą być niczym złym. Przeciwnie, zazwyczaj są oznaką kobiecego zdrowia!

TEKST AGATA DOMAŃSKA

**T**o prawda: można się czasem rozżalować – jakby nie dość było, że coś z Ciebie wypływa i osadza się na bieliznie, to jeszcze sprawia, że aż do powrotu do domu jesteś skazana na nieprzyjemne uczucie wilgoci. Zastanawiasz się więc, czy nie da się jakoś zatrzymać intymnej wydzieliny. Otóż nie da się. I całe szczęście.

## TROCHE MEDYCYNY

Kiedy jesteśmy dziewczynkami, nasza bielizna pozostaje sucha. Dopiero wraz z pojawieniem się hormonów płciowych pojawia się intymna wilgoć. – Pierwszy raz można ją zauważyć przed pierwszą miesiączką – to objaw pokwitania – wyjaśnia dr Monika Antepowicz, ginekolog położnik. – Jest jej mało, ledwo pozostawia ślad na bawełnie i jest biała. Później

ilość wydzieliny rośnie – i od tej pory będzie ona ściśle związana z działaniem hormonów. Raz będzie jej mniej, raz więcej, ale aż do menopauzy będzie napływała. I dobrze, bo jest niezbędna – oczyszcza strefy intymne, wyplukując martwe komórki. Zabezpiecza też narządy przed infekcjami i otarciami. Najbardziej doceniają to kobiety po menopauzie, kiedy śluzówki zaczynają wysychać i przez to dokuczają. – Każda kobieta ma w pochwie specjalne gruczoły, tzw. gruczoły przedsionkowe większe, położone wewnątrz warg sromowych większych – dodaje dr Antepowicz. – To właśnie te gruczoły produkują wydzielinę. Jej wygląd, ilość i konsystencja zależy od tego, w jakim wieku i momencie cyklu jesteśmy.

## CO TO ZNACZY „NORMALNA”?

Masz ochotę biec do ginekologa z każdą plamą na bieliznie? Spokojnie, nie jesteś jedyna. Skąd masz wiedzieć, jaka ilość wydzieliny jest „normalna”? Wyjaśniamy więc: tuż po zakończeniu miesiączki, wydzielina jest skąpa, a czasem w ogóle jej nie ma. Jej ilość zwiększa się mniej więcej w połowie cyklu – a dokładniej od 10. dnia. To właśnie wtedy możesz poczuć, że masz wilgotną bieliznę – dzienna ilość wydzieliny w środku cyklu może wynieść nawet 30 ml (to odpowiednik dwóch głębokich łyżek!). – Twoje drogi rodne opuszcza wtedy przezroczysty, śliski, rozciągliwy śluz. Przypomina białko jajka kurzego. Jeśli weźmiesz go między palce i je od siebie oddalisz, będzie się między nimi rozciągał opisuje ginekolog. Taki śluz produkuje twoje ciało w czasie owulacji. Zdarza się, że w jest on nieco podbarwiony krwią.

– Nie martw się, to fizjologiczne zjawisko – uspokaja dr Antepowicz. – Tuż przed owulacją w organizmie kobiety nieco obniża się poziom estrogenów. Ten spadek hormonalny powoduje, że trochę podkrwawia endometrium, czyli błona wyścielająca wnętrze jamy macicy. Co to oznacza? Organizm wysyła ci wiadomość: „Jeśli ciąża, to teraz!”. Jeśli więc nie chcesz mieć dziecka, w tym czasie podwójnie się zabezpiecz. Po owulacji (czyli około 20. dnia cyklu) ilość wydzieliny się zmniejsza. Teraz pojawia się śluz nieplodny: jest znacznie gęstszy, kleisty i lepki. Może być białawy, a nawet lekko żółtawy. – Ten śluz nie daje uczucia wilgoci. I jest nieprzezierny dla plemników; to znaczy, że nie pozwoli im dostać się do macicy – objaśnia ginekolog. Kiedy trafi na bieliznę, wysycha na niej w postaci białawych plamek – ale nie są one ani duże, ani mokre.

## CZERWIEN: ZŁA WRÓZBA

Podbarwiony krwią śluz intymny jest normalnym zjawiskiem w okresie owulacji. W każdym innym czasie krew w wydzielinie świadczy o tym, że dzieje się coś niepokojącego. Lekko podbarwiona krwawo wydzielina, pojawiająca się jako plamienia w różnych momentach cyklu, może świadczyć o zakażeniu chłamydią. Zwłaszcza, jeśli zauważyłaś u siebie pobołowanie i/lub uczucie ciężkości w podbrzuszu. Obserwuj też wydzielinę po stosunku (tego samego i kolejnego dnia). Jeśli pojawią się w niej wyraźne, krwawe elementy lub będzie brunatna bądź brązowa (ten kolor świadczy o obecności krwi), to znaczy, że zauważyłaś tzw. krwawienie kontaktowe. Świadczy ono o chorobach szyjki macicy (polipy, nadżerka, a może nawet rak) i wymaga pilnej konsultacji ginekologicznej.

## PACHNIE CZY NIE PACHNIE?

Zdrowa, naturalna wydzielina nie ma silnego zapachu, a w każdym razie ty nie powinnaś go wyczuwać. Może go natomiast wyczuć twój partner podczas seksu oralnego. Mężczyźni często mówią o delikatnej woni zsiadłego mleka, jogurtu albo skoszonej łąki. W intymnym zapachu jest też pewna ilość feromonów, których ilość rośnie w czasie owulacji lub wtedy, gdy jesteś seksualnie pobudzona. Jednak one również oddziałują głównie na twojego partnera. Zaczynasz czuć zapach swoich okolic intymnych? To nie jest dobry znak. – Jeśli wydzielina z okolic intymnych nabiera charakterystycznego rybiego zapachu, świadczy to o wagino-

zie bakteryjnej – ostrzega dr Antepowicz. – Oznacza to, że w pochwie namnożyły się beztlenowe bakterie, co często wiąże się z zakażeniem bakterią o nazwie gardnerella. Zarażamy się nią od partnera. Ale waginoza bakteryjna nie zawsze jest związana z partnerem i stosunkiem. – To prawda. Kobieca pochwa nie jest sterylna i bytują w niej różne drobnoustroje – także bakterie. Jednak na co dzień drobnoustroje te pozostają w pewnej równowadze. Jeśli coś ją zaburzy, jeden rodzaj bakterii może zacząć się mnożyć i powodować kłopoty – tłumaczy nasza ekspertka. Przykremu zapachowi w waginozie bakteryjnej mogą towarzyszyć upławy. Są one rzadkie, pieniste, jednolite, zazwyczaj o białym zabarwieniu. Jednak uwaga: upławów może też nie być. Wtedy jedynym niepokojącym objawem będzie właśnie zapach.

## SZARE, ŻÓLTE, BIAŁE

Otóż to – upławy. Normalnej, zdrowej wydzieliny z dróg rodnych nie nazywamy upławami. Nawet, jeśli jest to obfita wydzielina w czasie owulacji. O upławach można mówić dopiero wtedy, kiedy obserwujesz na bieliznie lub papierze toaletowym wydzielinę nieprawidłową, świadczącą o problemach ze zdrowiem.

**Uwaga: grzybicę pochwy mogą nasilać probiotyki stosowane dopochwowo – ostrzega lekarz.**

– Upławy mogą mieć różne kolory i różny zapach – mówi dr Antepowicz. – Każde zakażenie, które obejmuje strefy intymne, ma nieco inny zestaw objawów. I tak, jeśli dokuczają ci rześnistek, zapach wydzieliny może być trochę rybi, trochę słodkawy, a trochę zgnięły. Upławy będą wtedy szarawe lub zielonkawe, pienne, nierozciągliwe – i będzie ich sporo. Przy zakażeniu rzeżączką, upławy będą kleiste, żółte, ropno-śluzowe lub ropne. Mogą zawierać domieszkę krwi, ale nie mają żadnego zapachu. – Najczęstszym problemem, z którym przychodzi kobiety, jest grzybica pochwy. To schorzenie, podobnie jak waginoza bakteryjna, też jest spowodowane przez drobnoustroje, normalnie bytujące w pochwie i nieszkodliwe, tylko w tym wypadku są to nie bakterie, a grzyby, zazwyczaj z rodziny Candida. Dlatego schorzenie to nazywane bywa również kandydozą pochwy – mówi lekarka. Grzybicę pochwy bardzo łatwo jest rozpoznać po samych upławach. Są bardzo charakterystyczne: dość gęste, obfite, z białymi kłaczkami czy grudkami zawieszonymi w śluzie. Przypominają trochę twardość. Taka wydzielina pachnie drożdżami, może mieć też lekko słodkawy zapach. – Tu ciekawostka: grzybicę pochwy mogą nasilać probiotyki, stosowane dopochwowo – ostrzega dr Antepowicz. – Grzyby chętnie rosną w kwaśnym środowisku, a intymne probiotyki, zawierające pałeczki kwasu mlekowego, zakwaszają środowisko pochwy. Wtedy wystarczy się podmyć nieodpowiednim mydłem, które podrażni delikatną śluzówkę – i grzybica się szybko nasili. Tak więc, obserwuj swoje figi, stringi czy tangi. Bielizniana inspekcja to nie wstyd, tylko przejaw rozsądku – jeśli cenisz swe intymne zdrowie.