

Mitos dan Fakta Tentang Menopause

Menopause adalah Masa berhentinya menstruasi Kurang lebih 1 tahun, berhentinya menstruasi dapat didahului oleh siklus menstruasi yang panjang dengan pendarahan yang berkurang

Kapan Menopause terjadi?

Dini

Menopause dalam usia 20 tahun hingga 30 sampai 40 tahun

Normal

Umumnya terjadi pada usia 50 tahun

Terlambat

Terjadi pada usia diatas 52 tahun

Cara Penanganan Menopause

Olah Raga

- Cardio (jalan, jogging, sepeda, renang (10 menit dan ditingkatkan intensitas)),
- Latihan kekuatan,
- Yoga dan
- Meditasi, Zumba

Pola Makan Sehat

Makan makanan yang mengandung Kalsium, Vitamin D, Vitamin E, Fitoestrogen dan serat

Hindari Stress

Istirahat yang cukup

Periode Menopause

Pra Menopause

Haid mulai tidak teratur antara usia 45-55 tahun, dengan pendarahan haid yang memanjang dan relatif banyak

Menopause

Haid terakhir atau berhentinya menstruasi
Biasanya terjadi antara usia 56 - 60 tahun

Pasca Menopause

Telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, berlangsung kurang lebih 3 - 5 tahun setelah menopause antara usia 60 tahun

Tanda - Tanda Menopause

1. Mengalami susah tidur
2. Mengalami hot flashes atau rasa panas di sekujur tubuh dan wajah memerah
3. Menstruasinya tidak teratur
4. Vagina mengalami kekeringan, kurang elastis dan juga tipis
5. Berat badan menjadi bertambah
6. Gairah seks yang mulai berkurang
7. Mood yang mudah berubah
8. Mudah merasa kelelahan
9. Mengalami perimenopause, mesntruasi tidak teratur bisa dalam waktu singkat atau lebih lama