



Kuukautiset ja uinti

Kuukautisten alkaminen on monille nuorille tytöille uusi, iso ja yleensä myös hieman jännittävä tapahtuma elämässä. Uiminen kuukautisten aikana voi jännittää, vaikka se on täysin normaali ja mahdollinen tilanne.

Kuukautiskierto alkaa kuukautisvuodon ensimmäisestä päivästä. Keskimäärin kuukautiskierto on 28 päivää, joista kuukautisvuotoa on keskimäärin 5 päivää. Kierron ja vuodon pituudet ovat kuitenkin jokaisella yksilölliset.

Uimaan mennessä terveysiteen käyttö ei ole paras vaihtoehto. Paras suoja uinnin aikana on tamponi tai kuukuppi. Tamponi imee kuukautisvuodon emättimen sisältä. Tamponi kannattaa vaihtaa ennen uintia ja heti uinnin jälkeen. Tamponeja löytyy eri kokoisia eri vuodon määriille; tamponin käytön voi kuitenkin aloittaa pienimmästä koosta. Tamponia voi käyttää kerrallaan enintään kahdeksan tuntia, mutta suositeltavaa on vaihtaa se noin neljän tunnin välein tai useammin, vuodon määrästä riippuen. Kuukuppi on lääketieteellisestä silikonista valmistettu kupin muotoinen kuukautissuoja. Kuukuppi on hygieeninen ja pitkäikäinen kuukautissuoja. Kuukuppia voi käyttää jopa 12 tuntia, mutta runsaimman vuodon aikaan kuukautiskuppia voi joutua tyhjentämään useita kertoja päivässä. Kuukautiskuppi puhdistetaan kuukupin valmistajan ohjeiden mukaan.

Kuukautisten aikana voi ilmetä kipuja, kuten alaselän tai/ja -vatsan kipu ja särky. Näitä ei kuitenkaan kannata säikähtää. Kipuja voi lievittää uinnilla tai muulla urheilulla sekä tarvittaessa kipulääkkeillä. Jos kivut ovat niin kovia, että liikunta eikä särkylääke ei auta kiputilaan, kannattaa jäädä kotiin. Kuukautiskierrolla voi olla yksilöllisiä vaikutuksia suorituskyyyn. Kierron alkuvaiheessa suorituskyyky saattaa joillakin urheilijoilla olla heikentynyt. Mikäli uimari kokee uimisen kuukautisten aikana mahdottomaksi esimerkiksi tamponien käytön vaikeuden takia, voi valmentajan kanssa keskustella erilaisista urheilullisista vaihtoehdoista.

Seuraa kuukautisiin liittyviä oireita ja niiden vaikutusta suorituskyyyn. Niistä on hyvä keskustella avoimesti vanhempien sekä valmentajien kanssa. Käänny lääkärin puoleen, mikäli jokin kuukautisiin liittyen huolettaa.

Myös esimerkiksi Libressen nettisivuilla on kerrottu uimisesta kuukautisten aikaan:

www.libresse.fi/rikomme-tabuja/vinkkeja-ja-neuvoja/kuukautiset-osana-elamaa/uiminen-kuukautisen-aikana/