

Jangan Panik! Gejala Aneh Ini Normal Saat Menstruasi

Gejala Normal Saat Menstruasi

Gejala normal menstruasi. Saat sedang datang bulang atau menstruasi pernahkah Anda mengalami beberapa gejala aneh di dalam tubuh? Emosi yang tidak stabil wajar terjadi saat menstruasi. Namun, selain itu tubuh sebenarnya juga menunjukkan gejala-gejala aneh yang berbeda. Tidak perlu panik. Pasalnya beberapa gejala aneh berikut normal terjadi saat siklus menstruasi berlangsung:

• Sering Buang Air Besar

Di masa awal siklus menstruasi, beberapa wanita menjadi sering BAB. Tidak perlu panik karena gejala ini merupakan gejala normal. Sering BAB terjadi dikarenakan adanya perubahan hormon dalam tubuh. Selain itu, tubuh juga didapati aktif memproduksi prostaglandin. Prostaglandin sendiri merupakan suatu senyawa dalam kelenjar kelamin. Semakin tinggi kadar prostaglandin yang dihasilkan, maka akan semakin kuat pula gejala yang dirasakan sampai-sampai mengira terkena diare. Guna mengatasi gejala ini Anda bisa mengonsumsi buah pisang, kentang hangat, atau yogurt.

• Mual dan Muntah

Tidak sedikit wanita merasakan gejala mual saat menstruasi. Bahkan beberapa diantaranya sampai mengalami muntah. Kedua gejala tersebut terjadi karena adanya produksi prostaglandin yang berlangsung selama siklus menstruasi. Adanya produksi senyawa prostaglandin tersebut menyebabkan dinding rahim mengalami kontraksi, sehingga menyebabkan kram di perut dan rasa mual. Anda bisa mengiris lemon dan mencium aromanya sebagai cara alternatif mengatasi [gejala normal menstruasi](#) ini.

• Suhu Tubuh Tinggi

Beberapa wanita mungkin mengira sedang demam saat mengetahui suhu tubuh naik atau panas. Namun, gejala ini sebenarnya cukup wajar bila terjadi selama siklus menstruasi berlangsung. Suhu tubuh naik terjadi karena adanya perubahan di dalam ovarium. Kenaikan suhu tubuh tersebut menjadi pertanda bahwa ovulasi tengah terjadi atau malah terjadi kehamilan selama siklus menstruasi.

• Sakit Kepala

Gejala lain yang kerap muncul yaitu sakit kepala. Hal ini terjadi karena perubahan hormon progesteron dan estrogen dapat memicu senyawa-senyawa pemicu sakit kepala. Tidak heran terkadang saat tengah menstruasi Anda bisa merasakan pusing atau migrain. Mengompres kening dengan air dingin diketahui cukup efektif meredakan salah satu [gejala normal menstruasi](#) ini.

• Payudara Keras dan Sakit

Payudara keras dan sakit saat menstruasi cukup normal. Bahkan terkadang gejala ini juga disertai rasa nyeri dan payudara terasa sedikit lebih besar. Hal ini terjadi juga karena pengaruh perubahan hormon. Adanya produksi hormon progesteron inilah yang disinyalir menyebabkan gejala normal ini. Tidak perlu panik karena seiring dengan datangnya menstruasi kondisi payudara Anda akan normal kembali dengan sendirinya.

Demikian beberapa [gejala normal menstruasi](#) yang wajib Anda ketahui. Jadi kini jangan mudah panik karena sejumlah gejala di atas wajar terjadi selama siklus menstruasi berlangsung. Sekian ulasan kali ini. Semoga memberi tambahan informasi baru yang bermanfaat. Info lengkap di beherba.com