

COMO ORIENTAR SOBRE A PRIMEIRA EJACULAÇÃO DE SEU FILHO



Entender que suas meninas estão passando da infância para a adolescência é um passo importante, mas comum para milhares de mães que recebem para isso um sinal inconfundível: a primeira menstruação. Mas, e os meninos? Quando é possível perceber que estão tornando-se rapazes e, mais que isso, como orientá-los diante das transformações físicas e psicológicas pelas quais começam a passar? Para muitas mães, mulheres em primeiro lugar, a tarefa não é das mais simples. É preciso estar atenta!

O primeiro sinal de que seu filho está virando um rapazinho é a ocorrência da primeira ejaculação, aproximadamente entre os 12 e 13 anos. Isso não quer dizer que com esta idade os garotos já terão desenvolvido sua vida sexual. Esta é apenas a confirmação de que sua linha de produção de espermatozoides entrou em ação.

A exemplo da primeira menstruação das meninas, que é chamada menarca, a primeira ejaculação dos meninos é denominada semenarca e ocorre de forma bastante variada. Em geral, vem durante o sono (polução noturna). E quando o menino acorda, pode até achar que fez xixi na cama!

Esta pode ser a hora de uma boa conversa entre mãe e filho. Explique a ele que polução noturna é uma ejaculação involuntária que ocorre durante o sono e deixa mesmo os meninos confusos. E que isso pode ocorrer até mesmo na

fase adulta, pois esta é uma forma que o corpo encontrou para eliminar os espermatozoides acumulados.

É muito comum que a primeira ejaculação aconteça na fase do estirão de crescimento, quando os garotos têm um ganho rápido de altura. E você irá notar que, daí por diante, seu filho perderá o aspecto infantil num piscar de olhos.

Diversas transformações típicas da adolescência acontecem: interesse pelo sexo, conflitos internos de ajuste (ele não é mais criança e ainda não é adulto), rebeldia, aumento de pelos, oscilação e engrossamento da voz. Não há necessidade de levar o menino ao médico, a não ser em casos de desajuste intenso ou atraso muito importante do desenvolvimento puberal.

PRIMEIRA MENSTRUÇÃO – MENARCA



A primeira menstruação da vida de uma mulher recebe o nome de menarca e ocorre habitualmente entre os 10 e 14 anos de idade. Aos 15 anos, mais de 95% das meninas já terão tido a sua primeira menstruação, motivo pelo qual essa é a idade considerada limite para o surgimento da menarca. As meninas

que completam 16 anos sem nunca terem menstruado devem ser avaliadas por um(a) ginecologista, para que ele(a) possa investigar os motivos de tal atraso.

A menarca é uma das manifestações da puberdade, mas não é a única nem a mais precoce. Várias alterações no corpo das meninas podem ser notadas antes do surgimento da menarca e servem de aviso para a chegada da primeira menstruação.

O QUE É A MENARCA?

Menarca é o nome que damos à primeira menstruação de uma mulher, sendo este um evento marcante na vida da menina, tanto do ponto de vista cultural quanto fisiológico.

A menarca surge porque os ovários das mulheres começam a produzir hormônios a partir do início da puberdade. A primeira menstruação é apenas uma das muitas alterações que o corpo da mulher sofre por influência hormonal ao longo da adolescência.

O surgimento da menstruação marca o início da vida fértil da mulher, apesar da primeira menstruação em si não estar necessariamente associada a uma ovulação. A primeira menstruação pode ocorrer exclusivamente por ação do estrogênio sobre o endométrio, que é o tecido que recobre a parede interna do útero. Após a menarca, porém, a tendência é que a menina comece a ovular, inicialmente de forma irregular, o que se traduz por ciclos menstruais também irregulares, e, posteriormente, com o passar dos anos, de forma mais regular e previsível.

Portanto, após a menarca, qualquer atividade sexual sem métodos contraceptivos pode resultar em uma gravidez. O surgimento da primeira menstruação é uma ótima oportunidade para que os pais conversem sobre métodos anticoncepcionais e levem a menina para uma primeira avaliação do ginecologista.

QUANDO SURGE A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

Curiosamente, ao longo dos últimos 150 anos, a idade da menarca tem vindo a baixar progressivamente. Relatos do século XIX nos mostram que a primeira menstruação ocorria em média entre 16 e 17 anos de idade. Ao redor de 1920, a média de idade da menarca já havia caído para 14 e 15 anos, e, desde a segunda metade do século XX encontra-se ao redor de 12 e 13 anos.

Vários fatores podem explicar essa tendência de redução da idade da menarca, entre eles, mudanças na dieta ao longo das gerações, percentual de gordura das meninas, sedentarismo, exposição ao fumo, consumo de álcool, fatores socioeconômicos, estresse, etc. O fator individualmente mais importante, porém, ainda é a história familiar. As meninas cujas mães tiveram uma menarca tardia tendem a menstruar mais tarde também.

Atualmente, a menarca costuma ocorrer entre 10 e 14 anos, sendo a média entre 12 e 13.

QUAIS SÃO OS SINAIS QUE SUGEREM QUE A MENARCA ESTÁ

PRÓXIMA?

Como já referido, a menarca é um dos marcos da puberdade, mas não é o primeiro deles. Anos antes da menarca, o corpo da menina já começa a passar por várias transformações, induzidas pelo início da produção de hormônios sexuais pelos ovários. Em geral, a menarca costuma surgir 2 a 2,5 anos após o início da puberdade.

O primeiro sinal do início da puberdade costuma ser a aceleração do crescimento, chamado de estirão puberal. Entretanto, nos primeiros anos da puberdade, essa aceleração ainda não é tão nítida, e, na maioria dos casos, o primeiro sinal perceptível é o surgimento do broto mamária, chamado de telarca. Em 15% das meninas, o aparecimento dos primeiros pelos pubianos, evento chamado de pubarca, ocorre antes da telarca e acaba por ser o sinal perceptível mais precoce da puberdade. Portanto, a primeira menstruação ocorre, habitualmente, cerca de 2 anos depois da telarca ou da pubarca.

Entre 6 a 12 meses antes da menarca, o aumento da produção de estrogênio pelos ovários gera alterações na mucosa da vagina, o que provoca o surgimento de um corrimento vaginal fisiológico. Esse corrimento que surge nos primeiros anos de puberdade é habitualmente fino, de coloração esbranquiçada, não tem odor e não provoca coceira ou ardência. Ele é um corrimento benigno e não tem nenhum significado clínico. Se você quiser conhecer as características dos diferentes tipos de corrimento vaginal.

Cerca de 6 meses antes da menarca, a menina passa pela fase final do estirão puberal, que é a fase da adolescência com maior velocidade de crescimento. Meses antes da menstruação, a menina chega a ter uma velocidade de crescimento de 8 a 10 cm por ano. Quando a menstruação chega, a menina já alcançou cerca de 96% da sua altura final, e a velocidade de crescimento cai, anunciando o fim do estirão puberal. Portanto, após a menarca, a menina não para de crescer, ela apenas o faz de modo menos intenso e mais lento. Uma menina que tenha 1,60 metro de altura durante a menarca ainda pode crescer até 1,66 ou 1,67 metro nos próximos 2 ou 3 anos.

O QUE FAZER SE A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO NÃO TIVER APARECIDO ATÉ OS 16 ANOS?

A ausência de menstruação chama-se amenorreia. A amenorreia é dividida em duas formas: primária e secundária. Quando a menstruação para de descer em mulheres que já menstruaram alguma vez na vida, chamamos de amenorreia secundária. Quando a mulher chega aos 16 anos* sem nunca ter menstruado, dizemos que ela tem amenorreia primária.

** Alguns médicos consideram 15 anos, em vez de 16, a idade limite para a dizer que a menina tem amenorreia primária.*

Portanto, se uma menina tem crescimento normal e já apresenta sinais da puberdade, mas aos 15-16 anos ainda não apresentou a menarca, ela deve fazer uma visita ao ginecologista para investigar a causa. Essa visita ao ginecologista deve ser antecipada, caso aos 13 anos de idade a menina não tenha tido a sua menarca e também não apresente nenhum sinal do início da

puberdade. A ausência da menstruação, da telarca e da pubarca aos 13 anos é um sinal de puberdade tardia e precisa ser investigada.

É importante sempre saber a idade da menarca da mãe. Se a mãe teve sua menarca somente aos 15 ou 16 anos, podemos ficar mais descansados, pois o mais provável é que a filha tenha a sua primeira menstruação com mais ou menos a mesma idade. Por outro lado, se a mãe teve sua menarca aos 12 anos e a filha aos 15 ainda não menstruou, isso é um indício de que possa haver algum problema.

QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DA MENARCA?

Dias antes da descida da primeira menstruação, a mulher pode começar a ter, pela primeira vez, os sintomas da famosa tensão pré-menstrual (TPM). Alterações de humor, retenção de líquidos, aumento da sensibilidade das mamas, cólicas abdominais e câimbras são sinais e sintomas comuns.

Quando a primeira menstruação descer, o habitual é que menina note inicialmente um borrão de sangue na calcinha ou no vaso sanitário.

COMO É A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

O aspecto da primeira menstruação varia de caso a caso, mas o mais comum é que o fluxo seja fraco. Há meninas, porém, que desde a primeira menstruação já apresentam grande fluxo menstrual.

A cor da menstruação varia de acordo com o tempo de sangramento e com o fluxo. O sangue da menstruação costuma ser vermelho meio escuro, quase vinho. Porém, quando ele fica muito tempo em contato com o ar, o sangue oxida e torna-se mais escuro. Portanto, no início da menstruação, o sangue tende a ser mais vivo, mas com o passar dos dias ele vai ficando mais escuro. Se o fluxo for grande, o sangue é eliminado mais rapidamente e tem menos tempo para ser oxidado. Por outro lado, se desde o início o fluxo menstrual for pequeno, o sangue demora mais tempo para ser eliminado e acaba ficando mais escurecido.

A existência de “bolinhas” na menstruação é perfeitamente normal e indica apenas a presença de coágulos. A menstruação não é um sangramento ativo, como aquele que ocorre quando nos machucamos; a menstruação é a descamação da parede interna do útero. Portanto, o que é expulso pela vagina é uma mistura de tecidos, glândulas, muco, secreções, sangue coagulado, vasos sanguíneos e outras estruturas que faziam parte da parede do

O QUE OCORRE APÓS A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

A primeira menstruação costuma durar entre 3 a 8 dias e depois desaparece. Não espere nenhuma alteração nítida no seu aspecto imediatamente após a menarca. Se você não contar, ninguém vai saber que você já menstruou.

O dia que a segunda menstruação virá é sempre uma incógnita. Como o ciclo hormonal da menina ainda é muito imaturo, a ovulação ocorre de forma imprevisível. O próxima menstruação pode vir no mês seguinte ou somente 2 meses depois. Nos primeiros dois anos, a principal característica do ciclo menstrual é ser irregular e pouco previsível.

Não é incomum que a menina apresente alguns sangramentos vaginais no meio do ciclo. Em muitos casos, esse sangramento é até mais volumoso que o da menstruação. Essa perda de sangue vaginal é chamada sangramento anovulatório disfuncional. A diferença deste sangramento para a menstruação é o fato dele ocorrer com menos de 24 ou mais de 38 dias de intervalo, não provoca sintomas, tais como cólicas ou retenção de líquidos, costuma ter grande volume e não está associado a uma ovulação.

MENINAS VIRGENS PODEM USAR ABSORVENTES INTERNOS?

Sim, o hímen normal é uma membrana em forma de anel, com um orifício no seu centro. É por esse orifício que sai o sangue da menstruação e é nele que o absorvente interno se acomoda. A escolha entre absorvente externo ou interno é pessoal e depende de fatores como conforto e o volume da menstruação.

