



BEZPŁATNY PRZEWODNIK

Co jest normalne, a co nie.

Okres u nastolatki

Cykl, ból, obfitość, higiena i szkoła w pierwszych latach miesiączkowania. Dla rodziców i dla nastolatek, z listą sytuacji, w których warto iść do lekarza.



Asia Kilian

Easydays.pl · Wydanie pierwsze, październik 2026

Oparty na źródłach medycznych

Kalendarz do druku

Pierwsze lata okresu bywają chaotyczne. To normalne

Pierwsza miesiączka to dopiero początek. Przez kolejne miesiące, a nawet lata, okres u nastolatki może przychodzić nieregularnie, raz skąpo, raz obficie. Wiele mam i córek martwi się wtedy, czy wszystko jest w porządku.

Ten przewodnik odpowiada na najczęstsze pytania o okres u nastolatki: ile powinien trwać, co oznacza nieregularny cykl, jak radzić sobie z bólem, jak często zmieniać podpaskę i kiedy naprawdę trzeba iść do lekarza. Każda informacja medyczna opiera się na zaleceniach instytucji zdrowia publicznego i towarzystw lekarskich. Numery w nawiasach, na przykład ^[1], odsyłają do listy źródeł na końcu.

Możesz czytać go sama albo razem z córką. Jest napisany tak, żeby zrozumiała go także nastolatka.

NAJWAŻNIEJSZE W PIGUŁCE

- ✓ W pierwszych latach odstęp między okresami może wynosić od 21 do 45 dni ^[1].
- ✓ Okres trwa zwykle od 2 do 7 dni ^{[1][2]}.
- ✓ Ból w pierwszych dniach jest częsty i zwykle pomaga ciepło, ruch i leki przeciwbólowe dostępne bez recepty ^[4].
- ✓ Zmiana podpaski lub tamponu co 1 do 2 godzin, okres dłuższy niż 7 dni albo przerwa dłuższa niż 90 dni to powody do konsultacji ^{[1][3]}.

WAŻNE

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza. Jeśli coś Cię niepokoi, skontaktuj się z pediatrą, lekarzem rodzinnym lub ginekologiem dziecięcym.

Co znajdziesz w środku

1	Co jest normalne w pierwszych latach okresu	4
2	Nieregularny okres u nastolatki	5
3	Ból i samopoczucie	6
4	Skąpy czy obfity: ile krwi to dużo	7
5	Podpaski, tampony i higiena	8
6	Okres w szkole, na WF-ie i na basenie	9
7	Kiedy do lekarza	10

DO DRUKU

A	Kalendarz cyklu na 6 miesięcy	11
	Od nas	12
	Źródła	13

Co jest normalne w pierwszych latach okresu

Okres u dorosłej kobiety zwykle przychodzi w miarę regularnie. U nastolatki ciało dopiero się tego uczy, dlatego zakres tego, co normalne, jest szerszy.

21–45 dni

typowy odstęp między okresami w pierwszych latach ^[1]

2–7 dni

tyle zwykle trwa krwawienie ^[1]
^[2]

20–90 ml

przeciętna ilość krwi w czasie całego okresu, czyli około 1 do 5 łyżek ^[2]

Dlaczego na początku okres bywa nieregularny

Cykl miesięczkowy steruje współpraca mózgu i jajników. U nastolatki ten układ dopiero się dociera, dlatego w pierwszych latach owulacja, czyli uwolnienie komórki jajowej, nie zdarza się w każdym cyklu. Skutek: okres może przyjść po trzech tygodniach, a następny po sześciu. Według Amerykańskiego Kolegium Położników i Ginekologów (ACOG) w trzecim roku po pierwszej miesiączce już 60 do 80% cykli trwa od 21 do 34 dni, czyli tyle, ile u dorosłych ^[1].

Normalne czy do sprawdzenia?

Sytuacja	Zwykle normalne	Warto skonsultować
Odstęp między okresami	21 do 45 dni, różny z miesiąca na miesiąc	krócej niż 21 dni, dłużej niż 45 dni lub przerwa około 90 dni, nawet raz ^[1]
Długość krwawienia	2 do 7 dni	dłużej niż 7 dni ^{[1][3]}
Ilość krwi	najwięcej w 1. i 2. dniu, potem mniej	zmiana podpaski lub tamponu co 1 do 2 godzin, przeciekanie, skrzepy większe niż około 2,5 cm ^{[1][3]}
Ból	skurcze w dole brzucha w pierwszych dniach, które mijają po cieple lub leku	ból, który nie mija po lekach bez recepty lub przeszkadza w szkole ^[4]
Kolor krwi	od jasnoczerwonego po brązowy, zwłaszcza na początku i na końcu okresu ^[8]	krwawienie między okresami ^[2]

Nieregularny okres u nastolatki

„Miałam okres półtora miesiąca temu i nic. Czy coś jest nie tak?” To jedno z najczęstszych pytań. W pierwszych latach odpowiedź zwykle brzmi: nie.

Jak liczyć cykl

Cykl liczy się od pierwszego dnia krwawienia do dnia przed kolejnym okresem. Plamienie przed okresem nie jest jego pierwszym dniem. Pierwszym dniem jest ten, w którym pojawia się wyraźne krwawienie.

PRZYKŁAD

Okres zaczął się 3 marca, a następny 8 kwietnia. Cykl trwał więc 36 dni. To mieści się w normie dla nastolatki.

Zapisuj, nie zgaduj

Najlepszym sposobem, żeby ocenić, czy cykl jest w porządku, jest zapisywanie. Wystarczy zaznaczać dni krwawienia w kalendarzu albo w aplikacji. ACOG zachęca, żeby nastolatki od pierwszej miesiączki notowały daty okresów, bo cykl mówi wiele o zdrowiu, podobnie jak tętno czy ciśnienie ^[1]. Na końcu przewodnika znajdziesz kalendarz cyklu na 6 miesięcy do wydrukowania.

Co jeszcze może przesunąć okres

- **Stres**, na przykład przed sprawdzianami albo w czasie zmian w rodzinie.
- **Intensywny sport** i duży wysiłek fizyczny.
- **Choroba**, na przykład infekcja z gorączką.
- **Duże zmiany masy ciała** albo bardzo restrykcyjne odchudzanie.

Jeśli okres zatrzymuje się na dłużej przy odchudzaniu lub bardzo intensywnych treningach, to sygnał, żeby porozmawiać z lekarzem ^[1].

DO LEKARZA, GDY

- przerwa między okresami trwa około 90 dni, nawet jednorazowo ^[1],
- okresy regularnie przychodzą częściej niż co 21 dni albo rzadziej niż co 45 dni ^[1],
- okresy były już regularne, a nagle stały się bardzo nieregularne ^[1].

Ból i samopoczucie

Ból brzucha w czasie okresu jest bardzo częsty. Nie musi jednak oznaczać, że trzeba zacisnąć zęby i przeczekać.

Jak może wyglądać ból miesięczkowy

Brytyjska służba zdrowia NHS opisuje go jako skurcze w dole brzucha, które mogą promieniować do pleców i ud, ostry ból albo tępe pobołowanie. Zwykle zaczyna się tuż przed okresem lub na jego początku ^[4].

Co pomaga

Ciepło

Termoфор albo poduszka grzewcza owinięta ręcznikiem na brzuchu. Pomaga też ciepła kąpiel lub prysznic ^[4].

Ruch

Spacer, joga, pływanie czy rower. Delikatny ruch często łagodzi skurcze ^[4].

Leki

Ibuprofen lub paracetamol bez recepty, w dawce z ulotki lub zalecanej przez farmaceutę ^[4]. Aspiryny nie podaje się osobom poniżej 16. roku życia ^[10].

Emocje i PMS

W dniach przed okresem wiele dziewczyn czuje się bardziej zmęczonych, drażliwych albo smutnych. Mogą też boleć piersi i pojawiać się wypryski. To efekt zmian hormonów w cyklu. Pomaga sen, ruch i świadomość, że to minie za kilka dni. Jeśli huśtawki nastroju są bardzo silne albo utrudniają życie, warto o tym powiedzieć lekarzowi.

DLA NASTOLATKI

Jeśli boli Cię brzuch, powiedz o tym mamie albo innej bliskiej osobie. Ból przy okresie to nie powód do wstydu. To powód, żeby ktoś zrobił Ci herbatę i podał termoфор.

DO LEKARZA, GDY

- ból jest silny lub silniejszy niż zwykle, a leki przeciwbólowe nie pomagają ^[4],
- ból sprawia, że córka opuszcza szkołę lub rezygnuje z codziennych zajęć ^[4],
- okresy stają się coraz bardziej bolesne ^[4].

Skąpy czy obfity: ile krwi to dużo

Na oko trudno ocenić, ile krwi traci się w czasie okresu. Łatwiej patrzeć na to, jak często trzeba zmieniać podpaskę.

W czasie całego okresu przeciętnie traci się od 20 do 90 ml krwi, czyli od 1 do 5 łyżek. Najwięcej w pierwszych dwóch dniach ^[2]. To mniej, niż się wydaje, bo krew miesza się ze śluzem i tkanką z błony śluzowej macicy.

Sygnały obfitych miesiączek

- podpaskę lub tampon trzeba zmieniać co 1 do 2 godzin ^{[1][3]},
- pojawiają się skrzepy większe niż około 2,5 cm ^[3],
- okres trwa dłużej niż 7 dni ^{[1][3]},
- krew przecieka na ubranie lub pościel, trzeba nosić dwa produkty naraz ^[3],
- córka jest bardzo zmęczona albo łatwo się męczy ^[3].

DLACZEGO TO WAŻNE

Bardzo obfite miesiączki mogą prowadzić do niedoboru żelaza, który objawia się zmęczeniem i bladością. U nastolatk obfite krwawienie od pierwszych okresów bywa też sygnałem zaburzeń krzepnięcia krwi, dlatego ACOG zaleca, żeby takie sytuacje sprawdzał lekarz ^[1]. Lepiej zapytać o jeden raz za dużo.

A skąpy okres?

Kilka dni plamienia albo bardzo skąpy okres, zwłaszcza na początku, jest u nastolatk częsty. Pierwsze miesiączki często wyglądają właśnie tak: kilka brązowych lub czerwonych plamek ^[8]. Jeśli jednak okres wcześniej był wyraźny, a nagle bardzo się zmienił, warto to zapisać i pokazać lekarzowi ^[2].

OD RAZU DO LEKARZA LUB POD 112

- bardzo obfite krwawienie z zawrotami głowy, kołataniem serca albo omdleniem.

Podpaski, tampony i higiena

Nie ma jednego najlepszego produktu. Liczy się wygoda i bezpieczeństwo.

Produkt	Kiedy się sprawdza	Jak często zmieniać
Podpaska na dzień	szkoła, codzienność, pierwszy wybór na start	co 3 do 4 godzin, nawet przy słabym krwawieniu ^[5]
Podpaska na noc	sen i najobfitsze dni	rano, a w obfite dni także w nocy
Tampon	basen, sport, wyjazdy	co 4 do 8 godzin, nigdy dłużej niż 8 godzin ^[6]
Kubeczek menstruacyjny	gdy nastolatka czuje się z nim pewnie	opróżniać kilka razy dziennie ^[5]
Majtki menstruacyjne	noc, słabsze dni, zabezpieczenie pod podpaskę	według zaleceń producenta

Tampony: zasady bezpieczeństwa

Tamponów mogą używać także nastolatki, a tampon nie ma wpływu na dziewictwo. Zasady według amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) ^[6]:

- ✓ wybieraj najmniejszą chłonność, która wystarcza; na start najlepszy jest rozmiar mini,
- ✓ zmieniaj tampon co 4 do 8 godzin i nigdy nie noś jednego dłużej niż 8 godzin,
- ✓ używaj tamponów tylko w czasie okresu,
- ✓ myj ręce przed założeniem i po wyjęciu; na noc wybierz podpaskę.

ZESPÓŁ WSTRZĄSU TOKSYCZNEGO (TSS)

To rzadka, ale groźna reakcja związana z bakteriami. Może mieć związek z tamponem lub kubeczkem. Jeśli w czasie ich używania pojawi się nagła wysoka gorączka, wymioty, biegunka, wysypka przypominająca oparzenie słoneczne, zawroty głowy lub omdlenie, trzeba od razu wyjąć tampon lub kubeczek i skontaktować się z lekarzem, a w ciężkim stanie zadzwonić pod 112 ^[7].

Higiena w czasie okresu

- Wystarczy codzienny prysznic i mycie okolic intymnych ciepłą wodą lub łagodnym płynem do higieny intymnej. Pochwa oczyszcza się sama, więc nie trzeba jej przepłukiwać.
- Zużyta podpaskę zawiń w papier i wyrzuć do kosza, nie do toalety. Plamę na bieliźnie najłatwiej sprać od razu zimną wodą.

Okres w szkole, na WF-ie i na basenie

Okres nie musi wykluczać z niczego. Wystarczy dobre przygotowanie i kilka rzeczy w plecaku.



Zestaw do plecaka

- ☐ 2 do 3 podpaski w etui
- ☐ zapasowe majtki
- ☐ chusteczki do higieny intymnej
- ☐ mała torebka na zużyte podpaski
- ☐ tabletkę przeciwbólową, jeśli szkoła na to pozwala i rodzic się zgadza

Plan awaryjny

- ☐ wyjście do toalety bez tłumaczenia się
- ☐ plama na spodniach: bluza zawiązana w pasie
- ☐ brak podpaski: pielęgniarka szkolna lub zaufana nauczycielka
- ☐ umówione hasło SMS do mamy

WF i sport

Ruch w czasie okresu jest bezpieczny, a delikatna aktywność może nawet łagodzić ból ^[4]. Jeśli w danym dniu ból jest silny, nastolatka może poprosić nauczyciela o lżejsze ćwiczenia. Ciemne legginsy i podpaska ze skrzydełkami dają poczucie bezpieczeństwa.

Basen

W wodzie nie da się używać podpaski. Na basen sprawdza się tampon lub kubeczek menstruacyjny ^[5]. Jeśli nastolatka nie jest jeszcze gotowa na tampon, może po prostu odpuścić basen w najobfitsze dni.

Więcej praktycznych wskazówek znajdziesz w bezpłatnym poradniku [okres w szkole](#).

Kiedy do lekarza

Większość „dziwnych” rzeczy w pierwszych latach okresu jest normalna. Są jednak sytuacje, które zawsze warto skonsultować. Ta lista opiera się na zaleceniach ACOG i NHS.

Od razu do lekarza lub 112

- objawy wstrząsu toksycznego przy tamponie lub kubeczku: wysoka gorączka, wymioty, wysypka, zawroty głowy ^[7]
- bardzo obfite krwawienie z zawrotami głowy lub omdleniem
- nagły, bardzo silny ból brzucha

Cykl

- przerwa około 90 dni, nawet raz ^[1]
- cykle stale krótsze niż 21 lub dłuższe niż 45 dni ^[1]
- regularne okresy nagle stały się bardzo nieregularne ^[1]

Krwawienie

- dłużej niż 7 dni ^{[1][3]}
- zmiana podpaski co 1 do 2 godzin ^[1]
- skrzepy większe niż 2,5 cm ^[3]
- krwawienie między okresami ^[2]

Ból i samopoczucie

- ból nie mija po lekach bez recepty ^[4]
- ból utrudnia chodzenie do szkoły ^[4]
- stałe zmęczenie i bladość ^[3]

Wiek

- brak pierwszej miesiączki do 15. roku życia ^[1]
- brak okresu 3 lata po rozpoczęciu rozwoju piersi ^[1]
- oznaki dojrzewania przed 8. rokiem życia ^[8]

Przed wizytą zabierz zapiski z kalendarza cyklu. Lekarz zapyta o daty okresów, długość krwawienia i liczbę zużytych podpasek.

Do kogo się zgłosić

Na początek wystarczy pediatra lub lekarz rodzinny. W razie potrzeby skieruje do ginekologa dziecięcego i młodzieżowego. Pierwsza wizyta u ginekologa nie musi oznaczać badania na fotelu. Często kończy się na rozmowie, a o każdym badaniu lekarz powinien najpierw opowiedzieć.

Kalendarz cyklu na 6 miesięcy

Zaznaczaj każdy dzień krwawienia odpowiednim symbolem. Po kilku miesiącach zobaczycie rytm cyklu i łatwiej będzie ocenić, co jest normalne.

● plamienie ● zwykły dzień ● obfity dzień **B** ból **N** gorsze samopoczucie

Miesiąc 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Miesiąc 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Miesiąc 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Miesiąc 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Miesiąc 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Miesiąc 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Notatki



Chcesz wiedzieć więcej?

Ten przewodnik jest bezpłatny i ma Ci wystarczyć sam w sobie. Jeśli Twoja córka jeszcze nie miesiączkuje albo chcesz przygotować się dokładniej, mamy dla Ciebie więcej.

Poradnik dla Mamy. Pierwsza miesiączka córki [zobacz →](#)

31 stron: gotowe słowa do rozmowy w różnym wieku, plan przygotowań krok po kroku, karta dla córki do plecaka i karta „Kiedy do lekarza” na lodówkę.

Easy Days Box: Troska [zobacz →](#)

Gotowy zestaw na pierwszy okres: podpaski dla nastolatek na dzień i na noc, wkładki, chusteczki, etui do plecaka i e-book o dojrzewaniu dla samej dziewczynki.

Easy Days Box: Ukojenie [zobacz →](#)

Dla nastolatki, której okres boli: wszystko z Troski oraz termofor z pestek wiśni, tampony mini na basen i płyn do higieny intymnej.

Bezpłatnie na naszej stronie

- Dostałam okres, co robić? Krok po kroku dla nastolatki.
- Jak powiedzieć mamie o okresie? Gotowe zdania na pierwszą rozmowę.
- Tampony dla nastolatek i podpaski dla nastolatek.

O autorce. Asia Kilian, mama Amelii i Stasia, współtwórczyni Easydays.pl. Nie jestem lekarką, dlatego każda informacja medyczna w tym przewodniku opiera się na źródłach wymienionych na kolejnej stronie. Jeśli zauważysz błąd, napisz do nas: kontakt@easydays.pl.

Ten przewodnik możesz bezpłatnie drukować i udostępniać w całości, bez zmian i z podaniem źródła: easydays.pl.

Na czym opiera się ten przewodnik

Numery w tekście odpowiadają pozycjom na liście. Daty dostępu do stron internetowych: październik 2026.

1. **American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).** Committee Opinion No. 651: Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. *Obstetrics & Gynecology*. 2015;126(6):e143–e146. PubMed: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26595586
2. **NHS (National Health Service, Wielka Brytania).** Periods. nhs.uk/conditions/periods
3. **NHS.** Heavy periods. nhs.uk/conditions/heavy-periods
4. **NHS.** Period pain. nhs.uk/conditions/period-pain
5. **Nemours KidsHealth.** Tampons, Pads, and Other Period Supplies. Recenzja medyczna: Amy W. Anzilotti, MD. kidshealth.org/en/teens/supplies.html
6. **U.S. Food and Drug Administration (FDA).** Tampons. Menstrual Product Options: Facts and Safe Use. fda.gov/medical-devices/menstrual-product-options-facts-and-safe-use/tampons
7. **NHS.** Toxic shock syndrome. nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome
8. **NHS.** Starting periods. nhs.uk/conditions/periods/starting-periods
9. **Domaradzki J, Sławińska T, Kołodziej M, Ignasiak Z.** Secular Changes in the Age of Menarche of Rural and Urban Girls from an Industrial Region of Poland in Relation to Family Structure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(14):8692. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9316090
10. **NHS.** Aspirin for pain relief. nhs.uk/medicines/aspirin-for-pain-relief