

PERIMENOPAUSA

Quali cambiamenti aspettarsi?

Guida alla fase di transizione prima della menopausa



UOC di Ginecologia | Ospedale S. Maria della Scaletta

Cos'è la perimenopausa?

- ✓ *È la fase di transizione prima della menopausa*
- ✓ *Può iniziare dopo i 40 anni*
- ✓ *Può durare alcuni mesi o diversi anni*
- ✓ *Gli ormoni iniziano a cambiare*



Ogni donna vive questa fase in modo diverso.

Cambiamenti del ciclo mestruale

- ✓ Cicli irregolari
- ✓ Flussi più abbondanti o più scarsi
- ✓ Cicli più ravvicinati o più distanti
- ✓ Saltare alcune mestruazioni



*Se i cambiamenti sono importanti,
parlane con il ginecologo.*



Sintomi più comuni

- ✓ *Vampate di calore*
- ✓ *Sudorazioni notturne*
- ✓ *Disturbi del sonno*
- ✓ *Sbalzi d'umore*
- ✓ *Saltare alcune mestruazioni*



Altri cambiamenti possibili

- ✓ *Modifiche del peso corporeo*
- ✓ *Riduzione della libido*
- ✓ *Dolori articolari*
- ✓ *Pelle e capelli più secchi*
- ✓ *Maggiore sensibilità emotiva*





Quando rivolgersi al ginecologo?

- ✓ Se i sintomi interferiscono con la qualità di vita
- ✓ Se il ciclo diventa molto irregolare
- ✓ Per ricevere informazioni personalizzate
- ✓ Per valutare eventuali terapie

*La perimenopausa è una fase naturale,
ma non devi affrontarla da sola.*