

# 10 dấu hiệu kinh nguyệt trước một ngày mà nữ giới dễ nhận biết nhất

Phát hiện được dấu hiệu kinh nguyệt giúp bạn gái chủ động trong việc sẵn sàng cho vòng kinh, lên dự định vui chơi du lịch cho phù hợp. Cùng tìm hiểu những dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ là một vài dấu hiệu nào nhé.

## Những dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ

Dưới đây sẽ là một vài dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ hay 2 tuần dễ phát hiện. Những dấu hiệu sắp đến ngày “đèn đỏ” này thường bắt nguồn từ việc đổi thay hormon trong cơ thể bạn gái.



### Cảm giác đau hạ vị

Một vài đau rất vùng hạ vị cũng là dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ phổ biến ở những bạn gái, nhất là thường xuất hiện trước "mùa dâu" khoảng 1-2 ngày. Do những hormon nhạy cảm nữ giới tiết ra tụt kém hơn, khiến dạ con co thắt & gây đau vùng hạ vị, cũng là căn nguyên gây đau nhức vùng eo lưng.

### Căng tức vùng ngực

Trong trường hợp bầu vú trở nên căng cứng hoặc cảm thấy sự tăng kích thước ở bầu vú, đừng ngạc nhiên nhé, chỉ là bạn gái đang gặp dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ điển hình ở nữ giới đó mà. Sự gia tăng hormon tiết tố nữ khiến những mô ngực cương lên, bạn gái sẽ cảm thấy đau ngực hơi sưng đau & lan ra một vài vùng lân cận. Lưu tâm mặc cốc sê lỏng hơn một tí để bầu vú thêm thoải mái trong "ngày ấy" nhé bạn gái ơi.

### Cảm giác đau vùng eo lưng

Đi kèm với đau căng bầu vú, dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ kế tiếp là đau nhức thắt vùng eo lưng & vùng hông. Căn nguyên của hiện tượng này là do trước ngày “đèn đỏ”, hormon prostaglandin gia tăng một lượng lớn, đẩy mạnh dạ con co thắt để máu & niêm mạc bong tróc, đơn giản tổng quát ra ngoài cơ thể. Cảm thấy đau nhức này thường xảy ra vài ngày trước ngày “đèn đỏ” & sẽ làm giảm

khi bạn bắt đầu hành kinh. Tuy nhiên, trong có những trường hợp, cơn đau nhức còn kéo đến quãng quai hơn trong ngày “đèn đỏ” của bạn.

## **Ra nhiều khí hư**

Dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần đầu tiên chính là hiện tượng cơ thể ra nhiều khí hư (huyết trắng). Bởi lẽ khi sắp đến "ngày ấy", hormon tiết tố nữ của bạn gái sẽ gia tăng hơn bình thường - gây ra việc ra nhiều khí hư cũng như "cô bé" trở nên ẩm thấp hơn. Song bạn gái cần lưu tâm nè: trong trường hợp bên cạnh đó xảy ra những dấu hiệu như có mùi hôi khó chịu, dịch âm đạo có màu lạ hoặc ngứa rát vùng kín... bạn gái sẽ cần đi đến bác sĩ khám vì có nguy cơ viêm phụ khoa đấy.

## **Nữ giới cảm giác mệt mỏi**

Rất nhiều căn nguyên khiến cơ thể của bạn gái thường xuyên bên trong hiện trạng cảm giác mệt mỏi vào giai đoạn trước ngày “đèn đỏ”. điển hình phải kể đến hormon đang biến động bất thường, hiện trạng thiếu ngủ hơn bình thường, mức Calo giảm mạnh & một vài dấu hiệu gây bứt rứt gồm những đau nhức bụng & vùng eo lưng, nhức đầu, ngực căng tức, mất cân bằng tiêu hóa... dấu hiệu này sẽ khiến cho nữ giới khó tập trung vào công việc, học tập, những vận động sinh hoạt thường ngày cũng bị đảo lộn không ít.

Một trong những dấu hiệu sắp đến ngày “đèn đỏ” dễ thấy ở bạn gái là cơ thể cảm giác mệt mỏi, uể oải. Việc này xảy ra do sự đổi thay hormon là tập trung, bên cạnh đó khi bạn gái.

## **Làn da mọc mụn trứng cá**

Da tiết ra nhiều bã nhờn, mọc mụn trứng cá cũng là một trong những dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ phổ biến ở bạn gái. Cũng bởi hàm lượng hormon gia tăng khi chuẩn bị tới ngày “đèn đỏ”, làm đẩy mạnh sản xuất bã nhờn & làm tắc nghẽn lỗ chân lông - gây mụn khi sẵn sàng có kinh. Bạn gái đừng quên rửa mặt & rửa ráy sạch sẽ để tránh khỏi hiện trạng "khó ưa" này.

## **Mất cân bằng tiêu hoá**

Bạn gái cũng dễ mắc phải một vài dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ khác về tiêu hoá như: chướng bụng, đầy bụng, nôn ói, thèm ăn, thậm chí là “tào tháo đuổi” hoặc táo bón.

## **Thiếu ngủ**

Dấu hiệu kinh nguyệt dễ phát hiện nữa mà phần lớn các bạn nữ giới đều mắc phải đó là hiện trạng thiếu ngủ, thiếu ngủ. Căn nguyên của hiện trạng này là do sự suy yếu của chất Trytophan (một chất đóng chức năng cực kì quan trọng với giấc ngủ) trước ngày “đèn đỏ”. Sự hao hụt của Trytophan gây ra hiện trạng thiếu ngủ, suy yếu uy tín giấc ngủ, không đủ minh mẫn,... Bạn có thể khắc phục vấn đề này bằng phương pháp bổ sung chất dinh dưỡng từ sữa, những loại hạt, thịt bò, chuối,... Vào chế độ dinh dưỡng thường ngày cho cơ thể.

## **Cảm giác đau đầu vú trước ngày “đèn đỏ”**

Hiện tượng bạn gái bị ngứa rát đầu vú ở bầu vú & đầu vú trước ngày “đèn đỏ” có mối liên quan đến sự đổi thay hormon trong cơ thể. Việc hormon đổi thay trước khi hành kinh khiến cho bầu vú trở nên nhạy cảm hơn, vùng da cũng bị dị ứng gây cảm thấy ngứa rát bứt rứt. Bên cạnh đó, dấu hiệu ngực đau nhức, căng cứng & tăng kích thước khi chuẩn bị có kinh cũng góp phần khiến cho vùng da ngực giãn ra, gây ngứa rát đầu vú.

## Tinh thần bất thường

Bạn gái khi phải gặp một vài dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ đầy bút rút kể trên, tinh thần sẽ dễ trở nên nhạy cảm, dễ cáu giận, buồn vui bất thường, chán nản... bên cạnh đó, sự đổi thay hormon đột ngột trong kỳ kinh cũng làm ảnh hưởng tương đối nhiều đến tinh thần & tinh thần của bạn gái.

Trong trường hợp gặp hiện trạng bút rút này, bạn gái hãy thử dành nhiều thời gian hơn cho chính mình, ăn uống điều độ & tham gia rèn luyện sức khỏe, yoga... để lấy lại điều hòa & giúp cho tinh thần lợi ích nhé.

## đau đầu

đau đầu là một trong những dấu hiệu kinh nguyệt mà tương đối nhiều bạn gái mắc phải. Việc lượng hormon tiết tố nữ ở mức không cao trước khi hành kinh gây ra chất serotonin trong não cũng suy yếu theo. Việc này khiến cho những mạch máu bị co lại kéo theo một vài đau rất nửa đầu cũng ập tới.

## Suy giảm hưng phấn tình dục

Ngược lại hoàn toàn với hiện tượng tăng hưng phấn tình dục trước ngày trứng rụng, phần lớn các bạn nữ giới khi chuẩn bị bắt đầu ngày “đèn đỏ” đều hoàn toàn chưa có hưng phấn với chuyện này. Một vài dấu hiệu tiền kinh nguyệt khác đã gây nhiều cảm giác mệt mỏi, cộng thêm việc niêm “cô bé” hao hụt chất thoa trót lọt, khiến những mong muốn về sinh dục của bạn gái hoàn toàn không còn nữa.

## Bạn nữ cảm giác thèm ăn

Cảm giác thèm ăn là một dấu hiệu tiền kinh nguyệt phổ biến song không nên nhiều bạn gái biết đến & để ý kỹ. Các bạn có thể nhận thấy ngày “đèn đỏ” sắp đến phê duyệt việc chính mình trở nên thèm thực phẩm vật, những món ngọt, món mặn & thực phẩm có chứa hiệu carbohydrate,... Hơn bình thường.

## Nhiệt độ cơ thể tăng nhẹ khi sắp đến kỳ

Bạn gái cũng có thể phát hiện ngày “đèn đỏ” của chính mình sắp đến bằng phương pháp thường xuyên thăm khám nhiệt độ cơ thể của mình & phát hiện nhiệt độ cơ thể có tăng nhẹ. Bình thường, nhiệt độ cơ thể của những bạn gái sẽ gia tăng từ 0,3 đến 0,5 độ trong suốt kỳ trứng rụng xảy ra đến ngày “đèn đỏ”. Song bạn cũng cần thiết phải lưu tâm kỹ càng vì trong trường hợp sốt cao thì đó có thể là dấu hiệu của sốt hoặc một bệnh nào đó mà bạn nên đi đến bác sĩ khám ngay.

## Hoa mắt & choáng váng

Sự đổi thay của hàm lượng hormon nhạy cảm nữ giới khiến cho cơ thể những bạn gái chưa kịp thời thích ứng, gây ra hiện trạng hoa mắt, choáng váng & dễ nhức đầu. Trong trường hợp chính mình bị choáng váng, hoa mắt lạ thường thì bạn nên thăm khám vòng kinh của mình để chắc hẳn rằng đó không phải là dấu hiệu của một căn bệnh khác.

<https://phathaitaiha.webflow.io/post/dau-hieu-sap-co-kinh-nguyet-truoc-1-tuan>

## Dấu hiệu kinh nguyệt trước một ngày

Vòng kinh lặp lại hàng tháng & có thể đơn giản phát hiện trước qua những dấu hiệu. Vậy đâu là dấu hiệu chuẩn bị tới tháng để phát hiện nhất? dưới đây là một vài dấu hiệu kinh nguyệt trước một ngày

để bạn gái có thể đơn giản phát hiện. Dấu hiệu sắp đến ngày “đèn đỏ” trước 1 tuần lễ hay một ngày chưa có nhiều sự đổi thay:

- Da mặt mọc mụn trứng cá
- Vòng 1 căng tức
- Nhức đầu, cảm giác mệt mỏi, cơ thể uể oải, nhức mỏi
- Cảm giác đau vùng eo lưng
- Cảm giác đau xương khớp
- Một vài nếu như gặp những vấn đề tiêu hóa như chướng bụng, chướng bụng, táo bón, tiêu chảy...
- Tinh thần bất thường, dễ nóng nảy, tức tối
- Ra nhiều khí hư ở dạ con...

## **Phân loại dấu hiệu kinh nguyệt & có bầu**

Bạn gái thường lầm lẫn dấu hiệu kinh nguyệt & có bầu vì chúng khá tương đồng. Cùng tìm hiểu 1 số điểm khác biệt giữa 2 vấn đề này nhé.

### **Căng tức ngực**

Căng tức ngực do chuẩn bị có kinh thường xảy ra trong nửa đầu chu kỳ & thường nghiêm trọng nhất ngay trước khi hành kinh, ngay sau giảm đi trong thời gian "đèn đỏ". Đau ngực do có bầu thường xảy ra sau khi thụ thai thành công 1 - 2 tuần & kéo dài một giai đoạn.

### **Tinh thần bất thường**

Tinh thần bất thường do tiền kinh nguyệt thường không còn nữa khi chu kỳ bắt đầu. Trong trường hợp tinh thần đổi thay do có bầu, bạn sẽ nhận thấy tinh thần đổi thay liên tục & kéo dài cho đến lúc sinh.

### **Cảm giác mệt mỏi**

Giai đoạn tiền kinh nguyệt có thể khiến bạn cảm giác mệt mỏi, thiếu ngủ song sẽ sớm không còn nữa. Cảm giác mệt mỏi cũng là dấu hiệu phổ biến trong 3 tháng đầu tiên thời kỳ mang thai & có nguy cơ kéo dài suốt thời kỳ mang thai.

### **Nôn ói**

Nôn ói không phải là dấu hiệu tiền kinh nguyệt phổ biến trong lúc ốm nghén là dấu hiệu phổ biến ở nhiều bà bầu sau khi có thai 4 tuần.

### **Chuột rút**

Trước thời điểm có kinh nguyệt 1 - hai ngày, bạn có thể bị chuột rút song dấu hiệu này sẽ thuyên giảm & hết khi kỳ kinh hoàn tất. Chuột rút nhẹ cũng là dấu hiệu phổ biến trong một vài tuần đầu tiên thời kỳ mang thai & thường xảy ra ở vùng eo lưng dưới hoặc vùng hạ vị.

## **Dấu hiệu kinh nguyệt kéo dài lâu không?**

Tùy cơ địa từng bạn gái mà nhiều ngày của những dấu hiệu tiền kinh nguyệt sẽ khác biệt, có thể biến động từ vài ngày đến 1 tuần lễ. Một vài dấu hiệu tiền kinh nguyệt này thường chỉ bắt đầu sau khi

trúng rụng.

## Một vài phương pháp nâng cao những dấu hiệu kinh nguyệt

Nhằm giải quyết một vài dấu hiệu bất thường, gây cảm giác mệt mỏi cơ thể của tiền kinh nguyệt, những bạn gái có thể tham khảo một vài phương pháp đơn giản mà hiệu quả sau:

- Nữ giới luôn giữ cho tinh thần ở hiện trạng thoải mái hết mức có thể, tránh khỏi stress & hạn chế làm việc quá sức.
- Rèn luyện sức khỏe cơ thể thường xuyên, tập luyện thể dục để nâng cao sức khỏe chống lại những dấu hiệu gây cảm giác mệt mỏi.
- Thiết lập & làm theo theo một đồng hồ sinh học phù hợp với chính mình, sinh hoạt thuận lợi: không nên ngủ muộn, không sử dụng caffein, không sử dụng thức uống có cồn,...
- Thực đơn ăn uống thuận lợi, uống đủ nước & bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng từ tinh bột, quả tươi tươi, rau củ quả, yaourt & những loại hạt,... Cho cơ thể. Tránh khỏi một vài thực phẩm cay, nóng, hay quá ngọt, quá mặn.

Nhằm tổng kết liệu có tương đối nhiều dấu hiệu kinh nguyệt trước 1 tuần lễ khá dễ phát hiện & phổ biến, hi vọng bài viết này đã giúp đỡ cho bạn gái thêm sẵn sàng để đón "ngày ấy" & luôn luôn ở hiện trạng phi thường nhất.

Bên cạnh đó, những bạn gái cũng đừng quên sử dụng sản phẩm băng vệ sinh để có được sự tự tin & thoải mái nhất trong một vài ngày ấy nhé.

Phòng khám phụ khoa uy tín tại Hà Nội

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>

Chi phí khám phụ khoa ở Hà Nội

<https://phathaihaiha.webflow.io/post/chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien>

Khám nam khoa ở đâu uy

tín <https://suckhoe24gio.webflow.io/posts/phong-kham-nam-khoa-uy-tin-tai-ha-noi>

<https://suckhoe24gio.webflow.io>

<https://phongkhamthaiha.org>