menopauze als de jaren erna. De aanmaak van je geslachtshormonen daalt geleidelijk. Dat werkt door in je hele lichaam.

1.2 Fasen, duur en hormonale verschuivingen

De grote transitie bestaat globaal uit de volgende fasen:

Fase 1: Perimenopauze

In deze fase, die voor sommigen van ons al in de veertig begint, kunnen de eerste klachten optreden. Denk aan opvliegers, nachtzweten, slaapproblemen, stemmingswisselingen en vermoeidheid. De ene vrouw heeft er meer last van dan de andere. Het komt allemaal door je hormonen, die in deze tijd alle kanten op schieten. Daar blijft het vaak niet bij. Je menstruatie raakt van slag, je merkt dat je minder zin hebt in seks en je kunt last krijgen van vaginale droogheid.

De perimenopauze verloopt in twee stappen. Je hebt een vroege en een late fase. In die vroege fase loopt je menstruatie in de war, gaan je hormonen tekeer en voel je het aan je humeur en je slaap. Wat later kan je menstruatie ineens helemaal uitblijven. Opvliegers en nachtelijk zweten kunnen zich dan ook melden.

Fase 2 - Menopauze

Dit is het moment van je laatste menstruatie. Gemiddeld gebeurt dit rond je 51e levensjaar. Je menstruatie blijft dan uit. De hormonale onrust is daarmee niet meteen voorbij. De hormoonspiegels zijn inmiddels sterk gedaald en kunnen nog een tijd blijven schommelen. Als gevolg hiervan kunnen typische overgangsklachten ook rond en na je menopauze nog aanhouden. Er wordt van de menopauze gesproken indien er 12 maanden geen menstruatie is geweest.

Fase 3 - Postmenopauze

Na de menopauze volgt de postmenopauze. In deze fase blijft je menstruatie weg en produceren de eierstokken vrijwel geen hor-