

Dicas para a sua menstruação



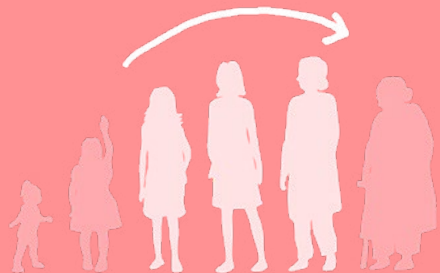
A sua menstruação acontece quando o sangue sai pela sua vagina.

Isto normalmente acontece a cada mês (por volta de cada 28 dias).



O sangramento normalmente continua entre **2 a 7 dias**. Ter a menstruação **é normal e saudável**.

Mulheres normalmente tem a primeira menstruação entre **10 a 15 anos** de idade. No começo pode ser que não venha todos meses.



Por volta dos **45 a 50 anos** de idade, a menstruação vai ser normalmente interrompida (menopausa).



Se a sua menstruação não aparecer na data prevista do mês, pode ser um sinal que você esteja grávida.

O que tem dentro do teu corpo?

Ovário: onde os ovos da mulher são produzidos e armazenados.

Ovos: um é formado dentro do ovário a cada mês. Se um ovo se encontra com um espermatozóide isso pode gerar bebê.

Útero: onde o bebê cresce.

Parede uterina: uma camada na parede do útero que se acumula a cada mês. Se você não está grávida isso se torna a sua menstruação.

Vagina: abertura (ou buraco) onde o sangue da sua menstruação sai a cada mês e também é donde os bebês saem quando nascem.

7

Nunca jogue na privada ou no vaso sanitário do banheiro, pois existe risco de entupimento.

Coloque o absorvente usado dentro de **um lixo, balde** ou bolsa para jogar absorventes higiênicos usados.



6

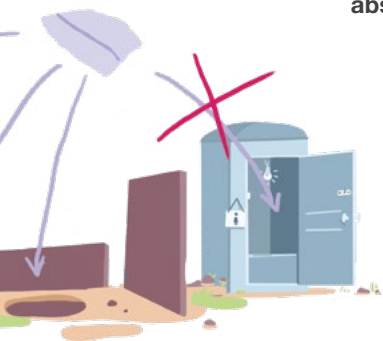
Quando precisar **trocar o absorvente higiênico**, retire, dobre e **embulhe** ou coloque dentro de **um saco**.



Uso e descarte dos absorventes higiênicos

1

Retire o papel colado atrás do absorvente, incluindo os papéis colados nas bordas.



Coloque o absorvente higiênico na calcinha.

2

As bordas do absorvente devem ser colocadas **embaixo da calcinha** para ajudar a manter o absorvente no lugar.



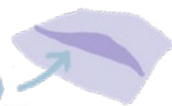
3

O absorvente higiênico está pronto para ser usado.

4



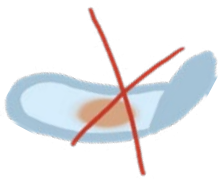
5



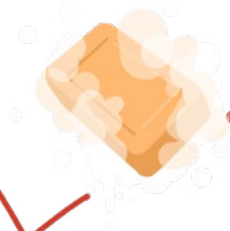
Como manter a saúde durante a menstruação



O absorvente higiênico deve ser trocado regularmente.



Use sempre absorventes higiênicos limpos e secos. O uso de absorventes sujos ou molhados pode causar irritações ou mesmo infecções na vagina.



Lave suas mãos com sabão e água antes e depois de trocar o absorvente higiênico. Mantenha-se limpa durante o período da menstruação lavando-se regularmente.



Nunca divida absorventes higiênicos usados com ninguém. Dividir coisas que têm sangue pode espalhar infecção.



Fale com Alguém da sua confiança sobre a sua menstruação. Não tenha medo ou vergonha, ter menstruação é normal e saudável.



Muitas e mulheres têm cólicas e dores nas costas antes ou durante a menstruação. Para melhorar a dor, você pode se esticar, ou colocar uma garrafa com água quente ou um pano na barriga ou nas costas. Fale com alguém de confiança, na sua região, sobre como as mulheres fazem para passar a dor.