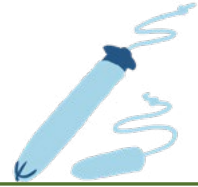


# Être une femme

## Conseils à propos des règles



### Tampons

Les règles correspondent à la période durant laquelle le sang s'écoule du vagin. Elles ont lieu normalement tous les mois (environ tous les 28 jours).



Le saignement dure habituellement entre **2 et 7 jours**. Avoir ses règles est **normal et sain**.

En moyenne, les filles ont leurs premières règles entre **10 et 15 ans**. Au début, les règles peuvent ne pas intervenir tous les mois. C'est normal.



Vers **45 ou 50 ans**, les femmes cessent généralement d'avoir leurs règles.



Si vos règles ne surviennent pas un mois donné, cela peut vouloir dire que vous êtes enceinte. Rendez-vous auprès de votre dispensaire local ou de votre agent de santé communautaire.

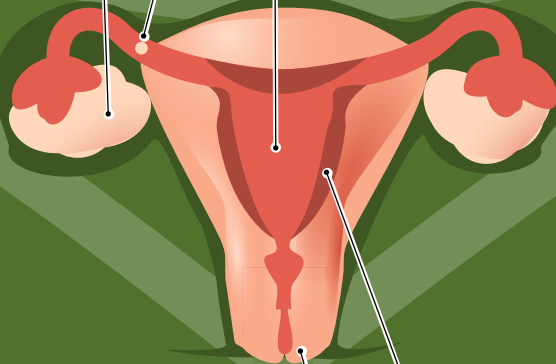
# Qu'y a-t-il à l'intérieur de votre corps?

## L'appareil reproducteur féminin

**Ovaire:** lieu où sont stockés les œufs de la femme

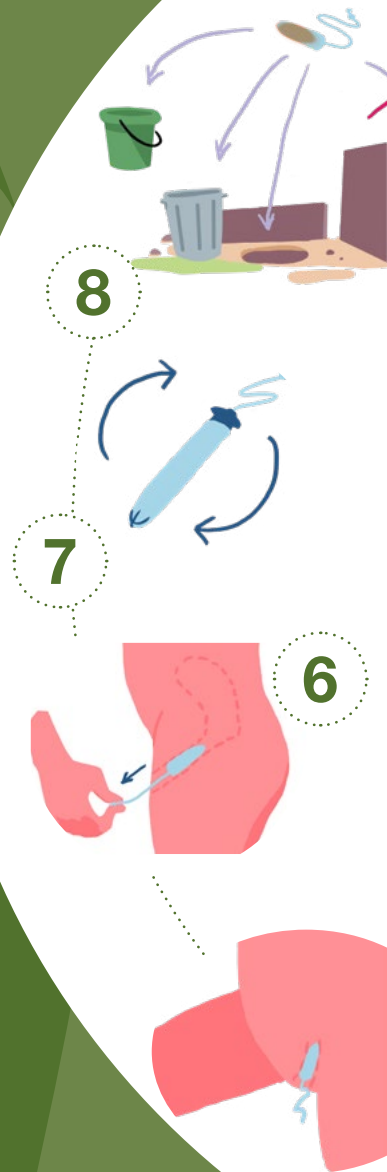
**Ovule:** un ovule quitte l'ovaire chaque mois. Si cet ovule est fécondé par le sperme d'un homme, il peut se transformer en un bébé

**Utérus:** lieu où le bébé se développe



**Paroi de l'utérus:** parois bordant l'utérus qui se renforce chaque mois. Lorsque vous n'êtes pas enceinte, cette matière devient le sang de vos règles

**Vagin:** ouverture (ou trou) par lequel le sang de vos règles de même que les bébés sortent de l'utérus



# Comment utiliser et jeter vos tampons



Mettez le tampon usagé dans **une corbeille à déchets, une fosse ou un incinérateur. Ne jetez pas vos tampons dans les toilettes.**

**Changez votre tampon au moins 3 fois par jour.**

Tirez le fil vers le bas pour faire sortir le tampon.

Assurez-vous que **le fil est toujours à l'extérieur du vagin.** Si vous pouvez encore sentir le tampon, c'est parce que vous ne l'avez pas assez poussé à l'intérieur de votre vagin.

**Lavez-vous les mains avec du savon** (avant et après avoir changé son tampon).

Enlevez l'emballage du tampon. **Si l'emballage est déjà ouvert,** utilisez-en un autre.

Asseyez-vous ou accroupissez-vous dans une position confortable.

Utilisez un doigt pour **pousser doucement** le tampon (ou l'applicateur) dans votre vagin vers le bas de votre dos. Si vous utilisez un applicateur, poussez l'intérieur du tube en totalité à l'intérieur du vagin.

Présentez le bout du tampon à l'entrée de votre vagin. **Le fil doit se trouver à l'extérieur de votre corps.**

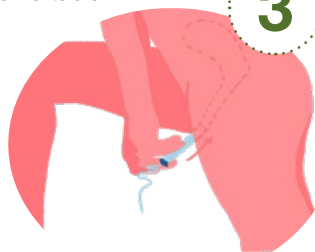
1



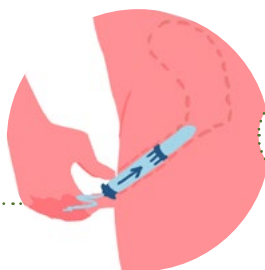
2



3



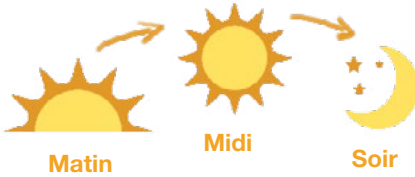
4



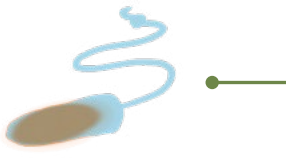
5



# Comment rester en bonne santé pendant vos règles



Changez de tampon au moins 3 fois par jour. Ne pas utiliser un tampon pendant plus de 8 heures.



Utilisez toujours des tampons propres et secs. Utiliser des tampons sales ou porter le même tampon pendant plus de 8 heures augmente la probabilité de contracter une infection grave appelée Syndrome de Choc Toxique.



Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau après avoir changé de tampon. Restez propre durant vos règles en vous lavant régulièrement.



Ne partagez jamais vos tampons avec quelqu'un d'autre. Partager quelque chose qui contient du sang peut propager une infection.



Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance à propos de vos règles et de la façon de rester en bonne santé. Ne soyez pas effrayée ou gênée – avoir ses règles est normal et sain !



De nombreuses femmes ont mal au ventre ou au dos avant ou pendant leurs règles. Pour diminuer la douleur, vous pouvez faire des exercices d'étirements ou mettre une bouteille remplie d'eau chaude ou un tissu chaud sur le bas de votre dos ou sur votre ventre. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance à propos des moyens utilisés par les femmes de votre communauté pour soulager leurs douleurs.