

Ser una mujer

Consejos sobre el periodo menstrual



Toallas sanitarias reusable

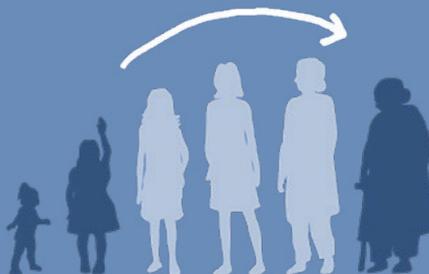
Sobre su periodo

El periodo es cuando la sangre sale de la vagina. Esto normalmente pasa cada mes (más o menos cada 28 días).



El sangrado normal dura aproximadamente de 2 a 7 días. Tener el periodo es algo normal y saludable.

Las chicas tienen normalmente su primer periodo alrededor de los 10 a 15 años. Al inicio puede no venir cada día o incluso cada mes. Esto es normal.



Usualmente las mujeres dejan de tener su periodo entre los 45 a 50 años de edad.



Si tu período no se presenta un mes, puede significar que estás embarazada. Visita una clínica de salud o consulta con un trabajador de salud de tu comunidad.

¿Qué hay dentro de su cuerpo?

El sistema reproductor femenino

Ovarios: donde se guardan los óvulos de la mujer

Óvulo: un óvulo sale del ovario cada mes. Si el óvulo se une al espermatozoides de un hombre, se puede desarrollar un bebé.

Útero: donde crece el bebé

Pared del útero: una capa de sangre se forma cada mes en el borde del útero. Si no estás embarazada, esta se convierte en la sangre de tu periodo.

Vagina: orificio por donde la sangre del periodo y los bebés abandonan el útero



8



7



Use agua limpia y jabón para lavar sus toallas sanitarias reusables o compresas. Enjuague con agua limpia.

6



Uso y cuidado de sus toallas sanitarias reusables

Use de nuevo las toallas sanitarias reusables o compresas cuando estén lavada y secas.

Seque las toallas sanitarias reusables o compresas al sol.

Remoje la toalla sanitaria reusable o compresa sucia en agua fría durante 15 minutos. Así se consigue que el lavado de la sangre sea más fácil.

Antes de usar las toallas sanitarias reusables o compresas por primera vez, lávelas con jabón y agua y déjelas secar al sol. Esto permite que absorban más sangre.

Enrolle las alas de la toalla sanitaria o compresa alrededor de la ropa interior y abotónelas en la parte inferior. Asegúrese de que la parte suave quede hacia arriba.

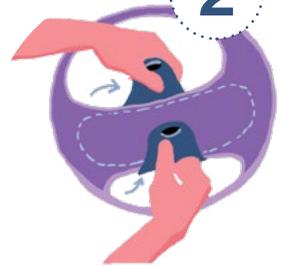
La toalla sanitaria o compresa ya puede ser usada. Cambie la toalla sanitaria o compresa al menos 3 veces al día.

Use una bolsa para guardar las toallas sanitarias o compresas usadas, si no las puede lavar directamente.

1



2



3



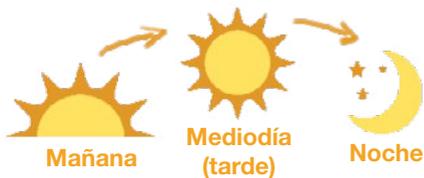
4



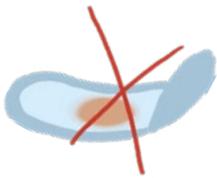
5



¿Cómo mantenerse sana durante el periodo mensual?



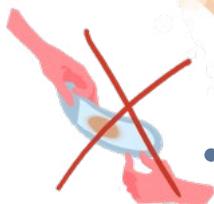
Asegúrese de cambiar toalla sanitaria reusable regularmente.



Use siempre toallas sanitarias reusables o trapos limpios y secos. El uso de toallas sanitarias reusables o trapos sucios o húmedos (mojados) puede provocar picazón o una infección en su vagina.



Lave las manos con jabón y agua después de cambiar su toalla sanitaria reusable, compresa o trapo. Manténgase limpia durante sus periodos lavándose regularmente.



Nunca comparta las toallas sanitarias reusables, compresas o los trapos con otra persona. Los objetos que contienen sangre pueden propagar infecciones.



Hable con alguien de confianza sobre su período y sobre cómo mantenerse sana. ¡No tenga miedo ni vergüenza – ¡tener el período es algo normal y saludable!



Muchas mujeres y niñas sienten dolores de estómago (vientre) o espalda ya sea antes o durante el periodo. Para ayudar a aliviar el dolor, puede estirarse o colocar una botella llena de agua caliente o ropa abrigada en la parte baja de la espalda o en el estómago (vientre). Hable con alguien de su confianza sobre las formas en que las mujeres de su comunidad tratan el dolor.