

Minha primeira menstruação



Intimus

iniciativa
ela pode



Em primeiro lugar, ficar menstruada não é motivo de vergonha.

É uma parte totalmente normal da vida.

O ciclo médio é de 28 a 30 dias, mas pode variar de 21 a 35 dias. A duração do sangramento em cada ciclo é de alguns dias, mas varia de pessoa para pessoa. Lembre-se: cada menstruação é diferente e está tudo **certo**.

A menstruação é sinal que seu sistema reprodutor está funcionando normalmente.

Sinais da primeira menstruação

Alguns sinais podem ajudar você a saber se sua primeira menstruação está prestes a acontecer.

Crescimento de pelos embaixo dos braços e na região pubiana

Corrimento vaginal branco e leitoso

(nada com que se preocupar!)

Sensação de inchaço e dor na área da barriga ou na parte inferior das costas, também conhecida como “cólica menstrual” ou apenas “cólica”

Mudanças emocionais que variam de irritabilidade a tristeza

Guia para um ciclo menstrual típico de 28 dias:

Dias 1 a 7



O sangramento é considerado o início do ciclo menstrual.

Dias 8 a 14



Um dos ovários libera um óvulo e o útero começa a reconstruir seu revestimento.

Dias 15 a 28



Se o óvulo não for fertilizado, a parede do útero continua engrossando até que haja uma queda repentina nos níveis hormonais. O forro se rompe e começa um novo sangramento.

Sintomas Do Ciclo Menstrual

Alguns dias antes de menstruar, você pode sentir seus seios um pouco doloridos ou uma dor na barriga. Você pode ter acne, ficar cansada ou ir ao banheiro mais vezes. Tudo isso é causado pelo fluxo menstrual. Mas pode ser que você não perceba nenhuma alteração.

Pode não ser glamoroso nem divertido, mas menstruar é sinal que você pode gerar uma **vida**.

Dicionário

Menstruação: Também conhecida como “sangramento”. É o sangramento vaginal que ocorre como parte do ciclo mensal.

Ciclo Menstrual: A mudança regular e natural no sistema reprodutor que possibilita a gravidez.

Útero: Também conhecido como “ventre”. É onde o óvulo fertilizado se tornará um feto.

Ovário: Onde os óvulos se desenvolvem. Os óvulos são liberados dos ovários e descem pelas trompas de falópio até o útero.

Óvulo: Também conhecido como “ovo”. O óvulo desenvolve um feto quando é fertilizado por um espermatozoide. Todo mês, um óvulo é liberado durante o ciclo menstrual. Normalmente, a fecundação só acontece através do sexo sem proteção. O plural de óvulo é “óvulos”.



Puberdade

Entre os 10 e os 14 anos, você começa a perceber mudanças no seu corpo. Talvez você apenas sinta-se diferente. É a puberdade e todo mundo passa por ela. Existem vários sinais que indicam que você pode estar na puberdade. Algumas mudanças no seu corpo são mais legais que as outras, mas todas fazem parte da transição para a fase adulta.

Sinais Da Puberdade:

Variações emocionais, como solidão, paixões, vontade de ser independente, autoconhecimento

Acne

Aumento dos quadris e curvas em geral

Começam a crescer pelos nas axilas e região pubiana

Suor e odor corporal mais fortes

Cansaço

Aumento de peso e altura

Aumento dos seios

Curiosidade e atração sexual

Necessidade de independência dos pais



Lidando com a menstruação.

Higiene é sempre importante, principalmente quando você está menstruada.

Tome banho diariamente e lave suavemente a área genital com água.

Evite usar sabonete, pois ele pode irritar a pele sensível.

Use um produto que absorva ou retire o sangue.

Troque seu absorvente na hora recomendada para evitar manchas, odores e acúmulo de bactérias.



Produtos para a menstruação

Você pode escolher o produto que preferir. Pessoas diferentes preferem produtos diferentes. Você pode usar produtos diferentes dependendo da ocasião. A decisão é sua. Você precisa se sentir confortável e confiante com os produtos que escolher.

Absorventes

O absorvente é o produto mais usado e existem muitos tipos diferentes. Eles variam em espessura, absorção e comprimento, mas todos grudam na sua roupa íntima para não sair do lugar enquanto absorvem o sangue.

Absorventes Noturnos:

são os absorventes mais longos e que absorvem mais. Eles são mais compridos na parte de trás para dar mais proteção quando você estiver deitada. **A recomendação é que o absorvente seja trocado** de cinco a seis horas, mas isso depende do seu fluxo menstrual.

Protetor Diário:

são bem menores e mais finos que os absorventes noturnos. Eles são uma ótima opção para quando o fluxo menstrual está mais fraco, no final da menstruação, ou para o corrimento diário regular. **Frequência de troca:** a troca deve ser feita de três a quatro horas, dependendo do fluxo menstrual.

Absorvente Interno

Absorve o sangue ao ser inserido na vagina. Assim como os absorventes, eles vêm em tamanhos diferentes. A escolha do tamanho do produto está relacionada com seu fluxo sanguíneo e não tem nada a ver com o tamanho da vagina. Os médicos recomendam tampões de menor absorção que atendam suas necessidades e a troca regular dos mesmos. **Frequência de troca:** de cinco a seis horas.

Calcinha Absorvente

É um produto reutilizável composto de várias camadas de um tecido especial que impede que o sangue vaze para as outras roupas. **Frequência de troca:** de cinco a seis horas.

Coletor Menstrua

Produto reutilizável feito de borracha ou silicone. É um copo pequeno e flexível em forma de funil que é inserido na vagina para coletar o fluido menstrual. **Dependendo da intensidade do seu fluxo, ele pode ser usado por até 12 horas.**

O sangue menstrual é diferente do sangue normal?

O sangue menstrual não é diferente do sangue normal. A única diferença é que ele sai pela vagina.

O estresse pode atrasar a menstruação?

Se for realmente grave, o estresse físico ou emocional pode atrasar a menstruação.

A gripe pode atrasar a menstruação?

Uma gripe por si só não atrasa sua menstruação, mas doenças graves podem interromper seu ciclo.

A gente pode nadar durante a menstruação?

Sim – é só usar um absorvente interno. Desde que seja inserido corretamente, ele não vai sair do lugar. E não, os tubarões NÃO vão te atacar só porque você menstruou na praia. (Esse é um mito muito antigo.)

É verdade que a gente não pode tomar remédios quando está menstruada?

Se você está menstruada e precisa tomar remédios, pergunte sempre ao seu médico.

PERGUNTAS FREQUENTES:

A gente pode perder a virgindade usando absorventes internos?

Não!

Quanto sangue a gente perde?

Em média, você perde de duas a seis colheres de sopa de sangue, dependendo do seu fluxo. Essa perda **não** é perigosa.

A menstruação para quando a gente está no banho?

Sua menstruação não para quando você está no banho. A água pode diluir o fluxo sanguíneo, mas a menstruação continua.

As pessoas vão saber quando a gente estiver menstruada?

Não há nenhuma maneira de outras pessoas saberem, a não ser que você conte para elas.

A gente pode fazer xixi usando absorvente interno?

Sim, você pode fazer xixi enquanto estiver usando absorvente interno. A urina sai pela uretra e o tampão é inserido na vagina, duas partes diferentes do corpo.

A gente pode fazer exercícios durante a menstruação?

Vá em frente! Exercícios ajudam muito a aliviar as cólicas.

Existe uma duração menstrual normal?

A duração menstrual é diferente para cada pessoa. A média é de cinco dias, mas ela pode variar de dois a sete dias.

Mudança De Paradigmas

Não presuma que alguém está menstruada só porque está

- Brava
- Ansiosa
- Triste

O humor muda ao longo de todo o ciclo menstrual. Então, em vez de julgar, vamos apoiar, incentivar e fortalecer.

Você sabia?

Mundialmente, entre adolescentes que menstruam:

58% já ouviram piadas sobre estarem sensíveis por estarem menstruadas.

51% já ouviram comentários sobre estarem sentindo-se frágeis por causa da menstruação.

59% já ouviram piadas sobre estarem bravas ou descontroladas por estarem menstruadas.

58% foram orientadas a evitar atividades físicas ou sociais por causa da menstruação.





Falando Sobre Menstruação

Pode ser desconfortável conversar com seus pais ou responsáveis sobre menstruação, mas você não precisa ter vergonha. Os adultos não vão ficar surpresos. Eles sabem que está chegando a hora.

Sua menstruação é pessoal, então conte a eles de uma forma que seja tranquila para você.