

MI PRIMER PERÍODO



Por qué es #importantelasaludmenstrual

Contenido

El primer período menstrual	7
Productos menstruales sanitarios	9
Cómo administrar tu período	9
¿Qué está pasando con tu cuerpo?	13
¿Qué es la sangre menstrual y de dónde viene?	14
El aparato reproductor femenino	16
¿Es realmente sangre?	17
¿Qué es un tabú?	19
¿Qué es el síndrome premenstrual?	20
¿Qué es una calculadora menstrual y cómo la uso?	21
¿Cómo calcular tu ciclo menstrual?	22
¿Cómo usar una compresa sanitaria?	24
¿Cómo lavar la compresa sanitaria reutilizable?	24
¿Cómo deshacerse de las compresas sanitarias?	25
¿Cómo lavarte y mantenerte limpia durante tu período?	26
¿Cómo aliviar el dolor durante tu período?	28
No hay razón para estar avergonzado	32
Calculadora de ciclo	33
5 consejos importantes para la higiene menstrual	34
Seguimiento del período	35

Prólogo por Real Relief

La investigación ha demostrado que las niñas enfrentan una serie de desafíos para manejar su período de manera higiénica, tanto en el hogar como en la escuela. Estos desafíos van desde la falta de conocimiento, mitos y creencias sobre la menstruación hasta la falta de instalaciones de agua y saneamiento y el acceso a materiales sanitarios asequibles e higiénicos, lo que deja a las niñas manejar su menstruación de forma insalubre e ineficiente.

Mi primer período es un manual para principiantes para el uso seguro e higiénico de productos menstruales durante la menstruación.

Mi primer período está dedicado a todas las chicas de todo el mundo que están trabajando para superar los tabúes para mejorar la higiene menstrual en todo el mundo.

Esperamos que **Mi primer período** ayude a romper el silencio y educar a más niñas sobre la salud menstrual. La salud y la higiene menstruales son importantes para todas nosotras y queremos que todas las niñas estén orgullosas de sus períodos y las manejen con orgullo y dignidad.



Anjali, Sofie y Malaika acaban de terminar su día de escuela. Hoy regresan a Anjali para aprovechar el buen tiempo.

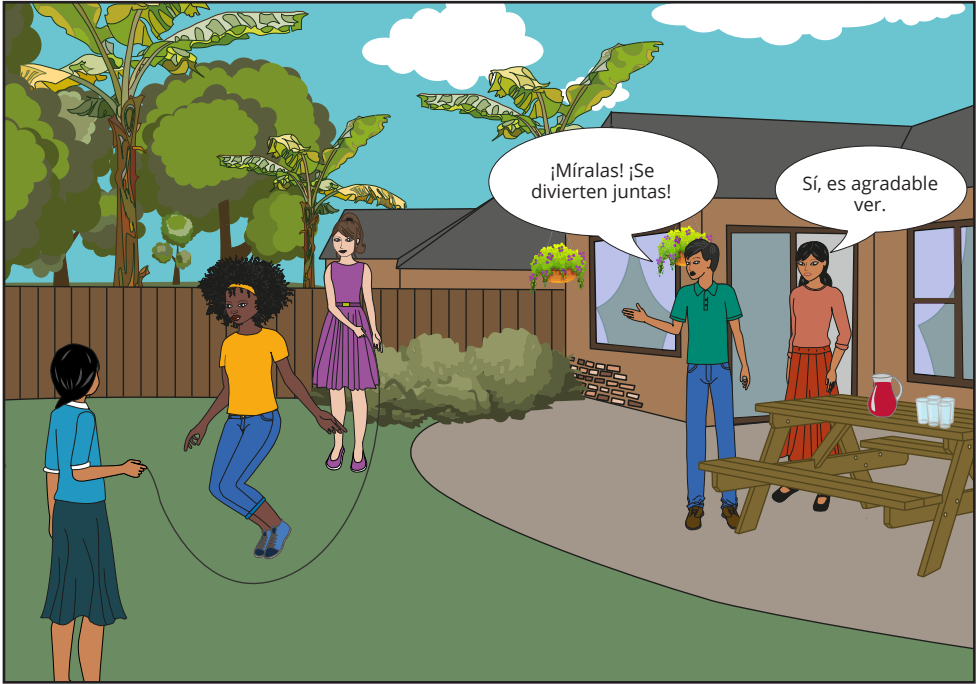


Hola chicas! Me gustaría que conocierais a mis amigas Sofie y Malaika. Vamos a pasar un tiempo juntas esta tarde.

Chicas, por favor conozcan a mi hermana y hermano, Zara y Tapan.

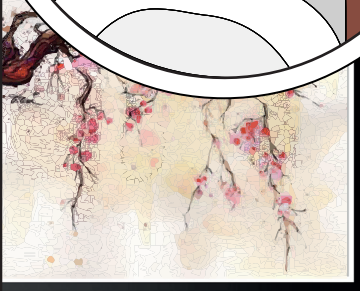
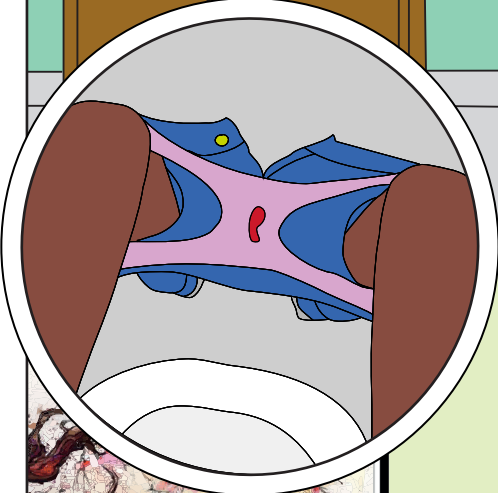
Hola!

Bueno conoceros!



Malaika mira sus bragas y ve algo inusual. Ella está sorprendida y un poco asustada.

Ooh!



Anjali ... Anjali ... ¿estás ahí?

Malaika está un poco avergonzada y le susurra a Zara.

Anjali acaba de salir
¿Necesitas algo? ¡Puedo ayudarte si
quieres!

Creo que hay algo
mal ... ¡Hay sangre en mis bragas y
estoy preocupada! Es tan extraño. ¡No
sé qué hacer!

Oh, Malaika, está bien, confía en mí.
Esto se llama menstruación y es algo que
le sucede a todas las niñas.

Ohh... Okay

El primer período menstrual

Las niñas generalmente comienzan a menstruar durante la pubertad o la adolescencia, generalmente entre las edades de 9 y 19. En este momento, se someten a cambios físicos, como el crecimiento de los senos, las caderas y el vello corporal, así como los cambios emocionales debido a las hormonas. La menstruación continúa hasta que la mujer llega a la menopausia, generalmente entre las edades finales de los años cuarenta y cincuenta. Entonces termina la menstruación.

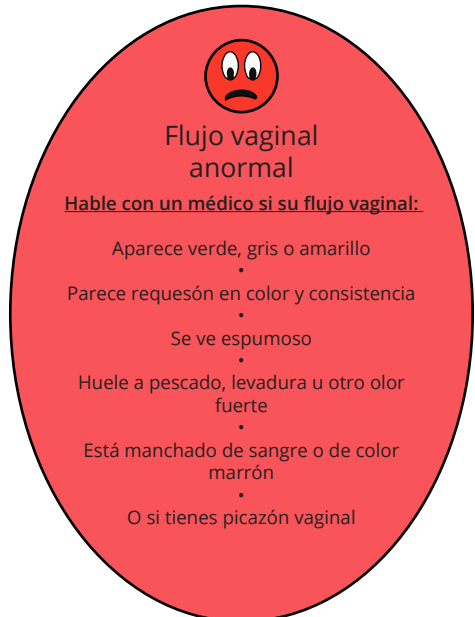
La menstruación también a veces se llama un "período menstrual" o simplemente "un período".

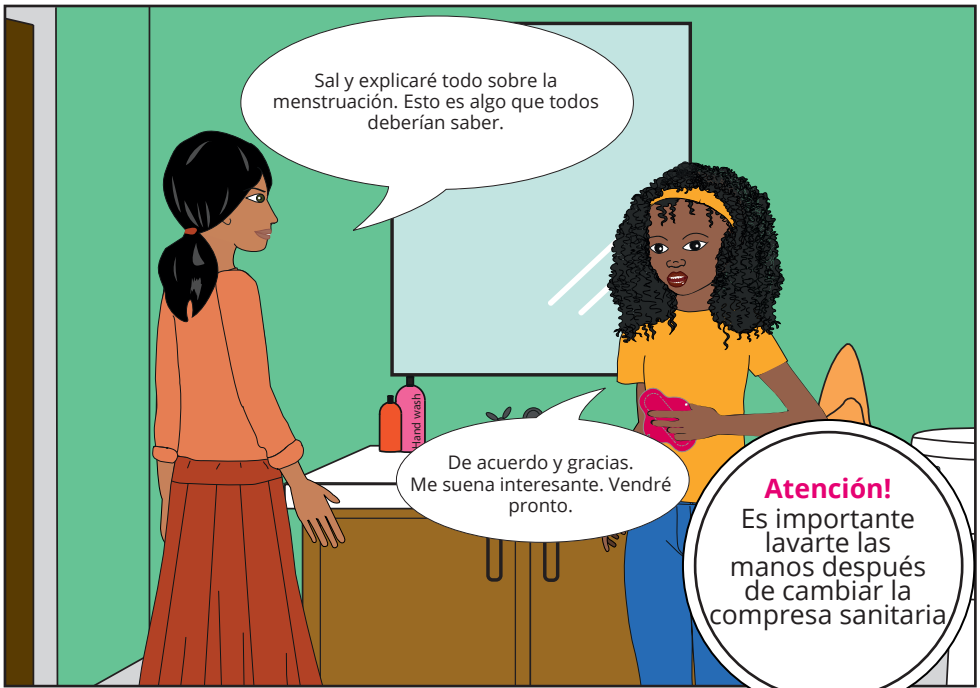
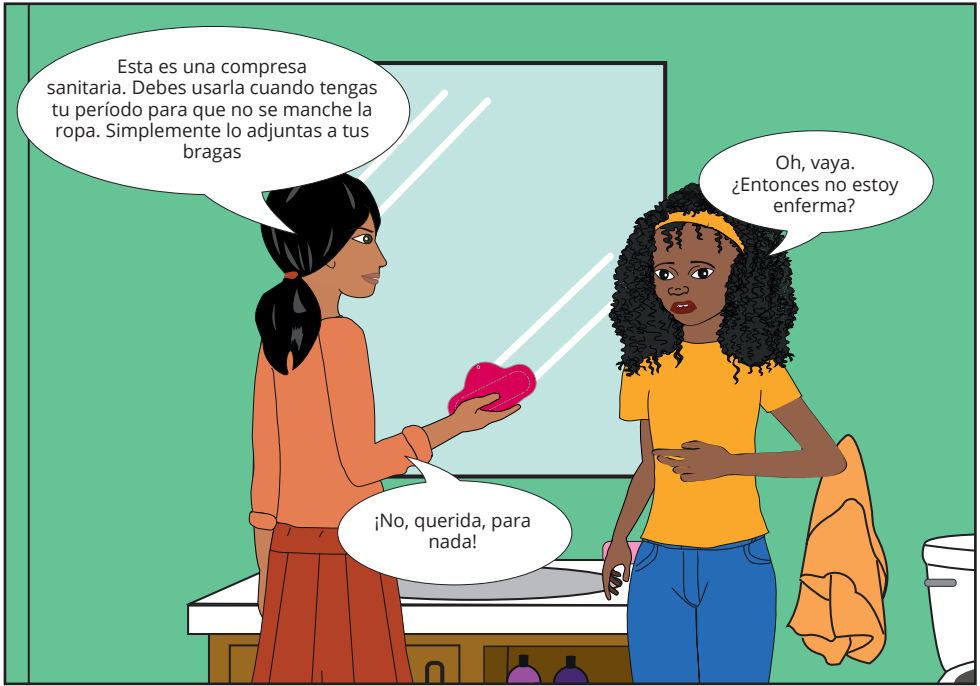
Que esperar además de la menstruación

El flujo vaginal, que es diferente de la menstruación, generalmente comienza cuando una niña tiene su primer período. Puede comenzar hasta seis meses antes de su primer período, que es cuando el cuerpo sufre muchos cambios hormonales.

El tipo de flujo vaginal producido por su cuerpo puede cambiar durante su ciclo menstrual y durante el transcurso de su vida. Más pesado o más ligero en diferentes momentos.

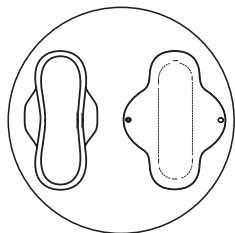
El flujo vaginal está formado por fluidos del útero, el cuello uterino y la vagina. Cuando tu cuerpo libera un óvulo de tu ovario, puedes notar que tu flujo vaginal es más espeso, y este cambio en el flujo puede indicar un pico de fertilidad.



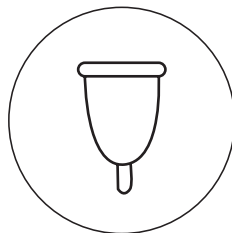


Productos de salud menstrual

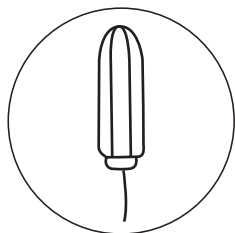
Compresas sanitarias
desechables y reutilizables



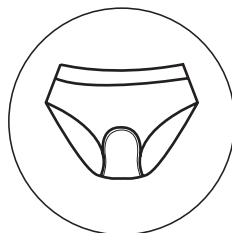
Copas menstruales



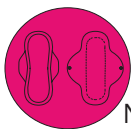
Tampones



Bragas menstruales



Cómo administrar tu período



Si estas usando una compresa sanitaria, conéctela a tus bragas. Nunca lo inserte dentro de tu vagina (a menos que sea un tampón o una copa, entonces lo es). Cambie el tejido, el tampón o la compresa cada 2 a 6 horas, o con mayor frecuencia si el flujo sanguíneo se vuelve pesado.

Hable sobre tu período con otras niñas y mujeres, como tu madre, hermana, tía, abuela, amiga u otra mujer mayor en tu comunidad.

No tengas miedo. Puede dar miedo ver sangre en tu ropa interior, pero es perfectamente normal y natural.

Si estás en la escuela, cuando tengas tu primer período, díselo a la enfermera, una profesora o una amiga. Sea orgullosa. Tu cuerpo se transforma en el de una mujer joven.

¡Consejo!

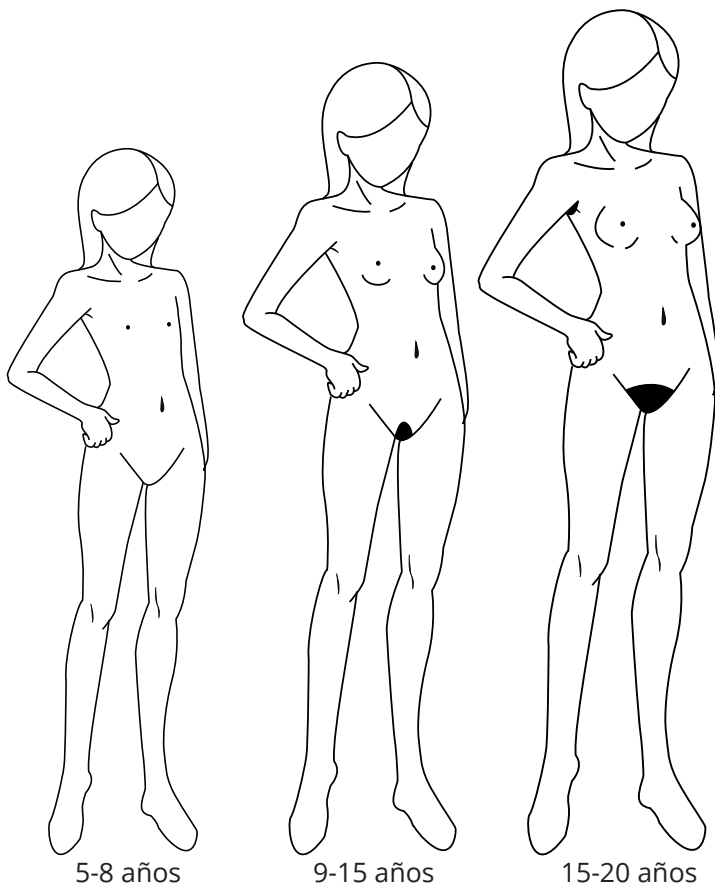
Los productos menstruales deben almacenarse idealmente en un lugar limpio, fresco y seco, libre de polvo, humo y productos químicos, si es posible.







¿Qué le está pasando a tu cuerpo?



Qué cambios físicos, emocionales y sociales ocurren a medida que crece una chica?

Cambios físicos

- Ganancia de altura
- Aumento de peso
- Acné
- Crecimiento del vello en las axilas y los órganos genitales
- La voz se vuelve estridente
- Desarrollo de la vagina y los senos
- Menstruación

Cambios emocionales

- Ambición / deseo / sueños
- Timidez
- Fuertes opiniones

Cambios sociales

- Responsabilidad
- Deseo individual
- Investigación de independencia y prueba de límites

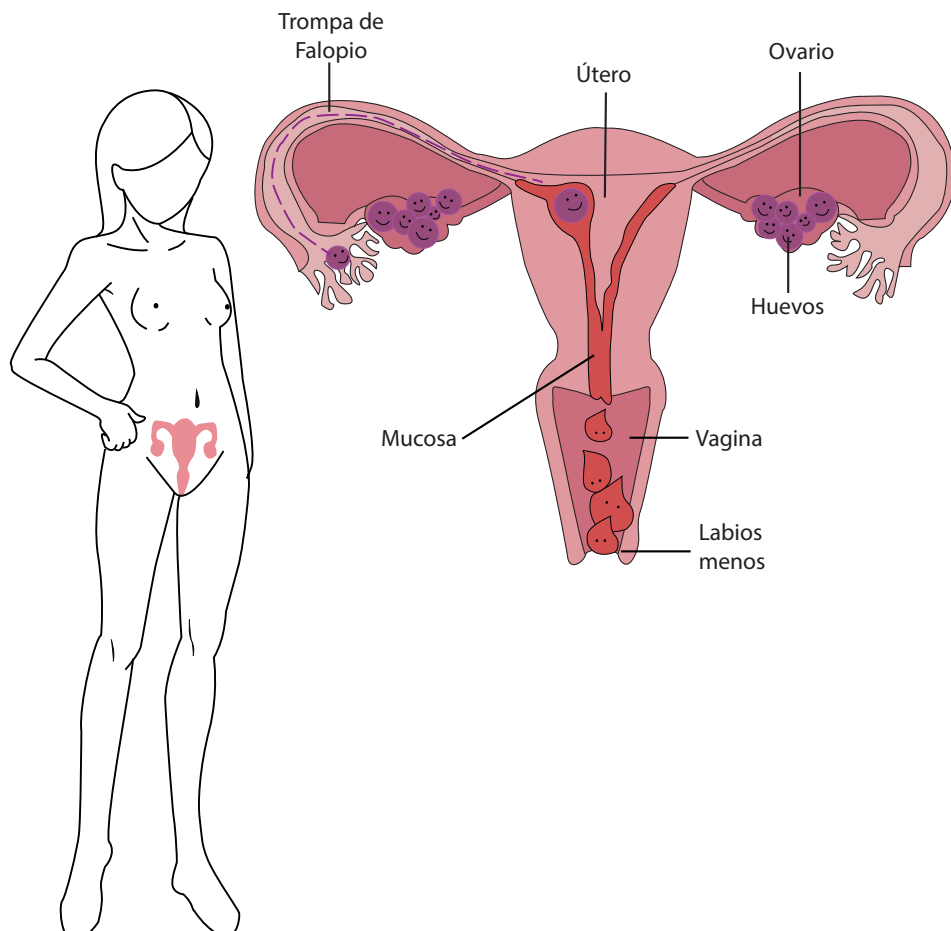
¿Qué es la sangre menstrual y de dónde viene?

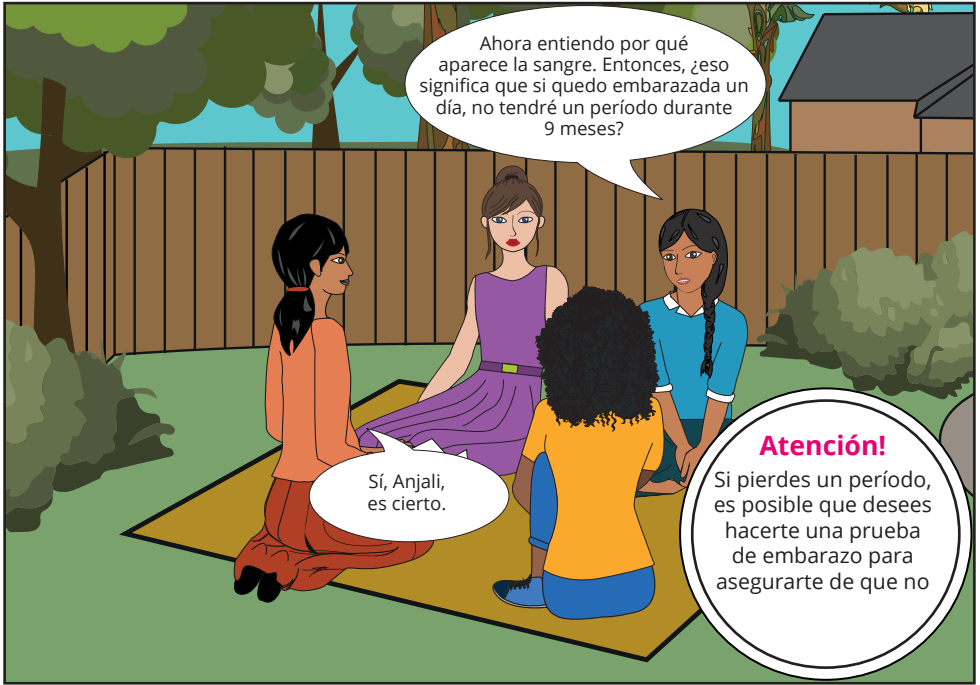
La menstruación es el flujo regular de sangre y membranas mucosas desde el útero a través de la vagina.

El útero es un órgano hueco en forma de pera que se encarga de nutrir al embrión y al feto durante el embarazo.

Durante la preparación de un óvulo, el revestimiento del útero se engrosa.

Esto ayuda al útero a mantener un óvulo fertilizado. Si el óvulo no se fertiliza, el revestimiento se libera de la vagina como sangre menstrual.





El aparato reproductor femenino

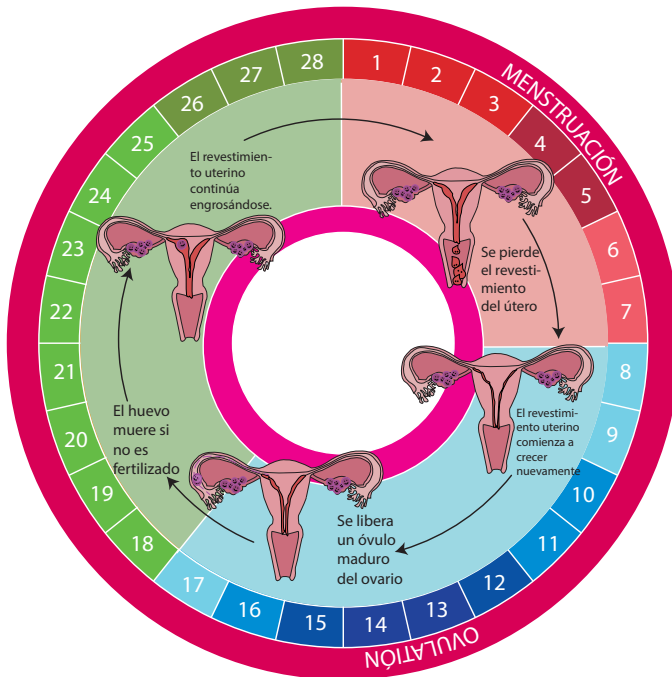
El ciclo menstrual generalmente dura alrededor de 28 días, pero puede variar de 21 a 35 días. Cada ciclo implica la liberación de un óvulo (ovulación) que viaja a través del útero a través de las trompas de Falopio.

El tejido y la sangre comienzan a cubrir las paredes del útero para la fertilización. Si el óvulo no se fertiliza, el revestimiento del útero pasa a la vagina con la sangre.

El sangrado generalmente dura entre dos y siete días, con días más ligeros de descarga y días más pesados de descarga. El ciclo es a menudo irregular durante el primer año o dos después del inicio de la menstruación.

Efectos secundarios menstruales

Durante o antes del sangrado en el ciclo menstrual, muchas mujeres y niñas experimentan dolor como calambres abdominales, náuseas, cansancio, mareos, dolor de cabeza, dolor de espalda y malestar general. También pueden experimentar cambios emocionales y psicológicos, como un mayor sentimiento de tristeza, irritabilidad o enojo debido al cambio en las hormonas. Varía de persona a persona y puede cambiar considerablemente con el tiempo.

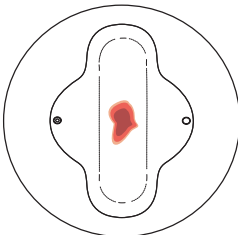


La menstruación se detiene después de la menopausia, que generalmente ocurre entre las edades de 45 y 55 años



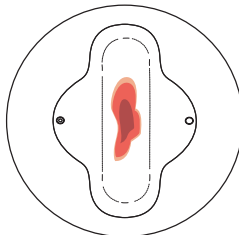
¿Es realmente sangre?

La descarga menstrual no es solo sangre, sino una mezcla de tejido del revestimiento uterino y la sangre. El flujo menstrual mensual total oscila entre 4 y 12 cucharaditas y el flujo menstrual promedio para las mujeres es de entre 30 y 40 ml. Cualquier cantidad superior a 60 ml se considera sangrado menstrual abundante. El flujo será más ligero al comienzo de tu período, luego más pesado por un tiempo, luego más ligero nuevamente. El color también cambiará de rojo parduzco al comienzo de tu período a rojo más oscuro en el medio y a rojo claro o marrón nuevamente.



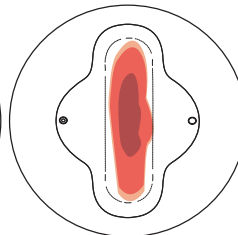
Poca sangre

Sangre solo en el tejido cuando se limpia o menos de una pulgada / 2.5 cm de mancha en una toalla sanitaria en una hora



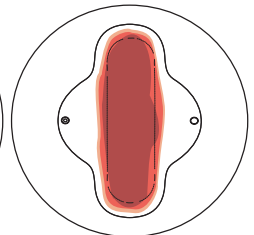
Cantidad ligera

Menos de 4 pulgadas / 10 cm de mancha en una toalla sanitaria en una hora



Cantidad moderada

Menos de 6 pulgadas / 15 cm de mancha en una toalla sanitaria en una hora



Cantidad pesada

Toalla sanitaria saturada en una hora





¿Qué es un tabú?

Un tabú es algo de lo que a la gente no le gusta hablar, por lo que evitan cualquier conversación sobre el tema. Un tabú común con respecto a la menstruación es que los períodos son vergonzosos y que las mujeres son inmundas durante su período. Pero esto no es cierto. Los períodos son completamente naturales y no deben ser estigmatizados con vergüenza.

MITOS COMUNES

Sobre lo que las mujeres no pueden hacer cuando tienen su período

Muchas mujeres son oprimidas en su vida diaria por los mitos. Algunos de los mitos más comunes, todos los cuales son falsos, son que las mujeres no pueden:



Asistir a funciones religiosas



Cocinar



Ir a la escuela



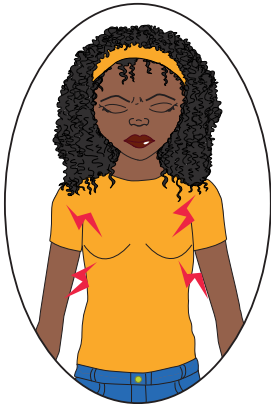
Tocar a los hombres



Comer ciertos tipos de comida

¿Sabes qué es SPM?

El SPM significa síndrome premenstrual. Por lo general, unos días antes de su período, puede comenzar a sentir dolor o pesadez en los senos y su estómago puede sentirse hinchado. Puede tener dolores de cabeza, dolor de espalda, náuseas y antojos de comida. A veces, debido a los niveles hormonales fluctuantes, es posible que se sienta más malhumorada, triste o emocional de lo habitual.



Senos dolorosos



Dolor abdominal



Dolor de cabeza



Dolor de espalda



Acné



Cambios de humor



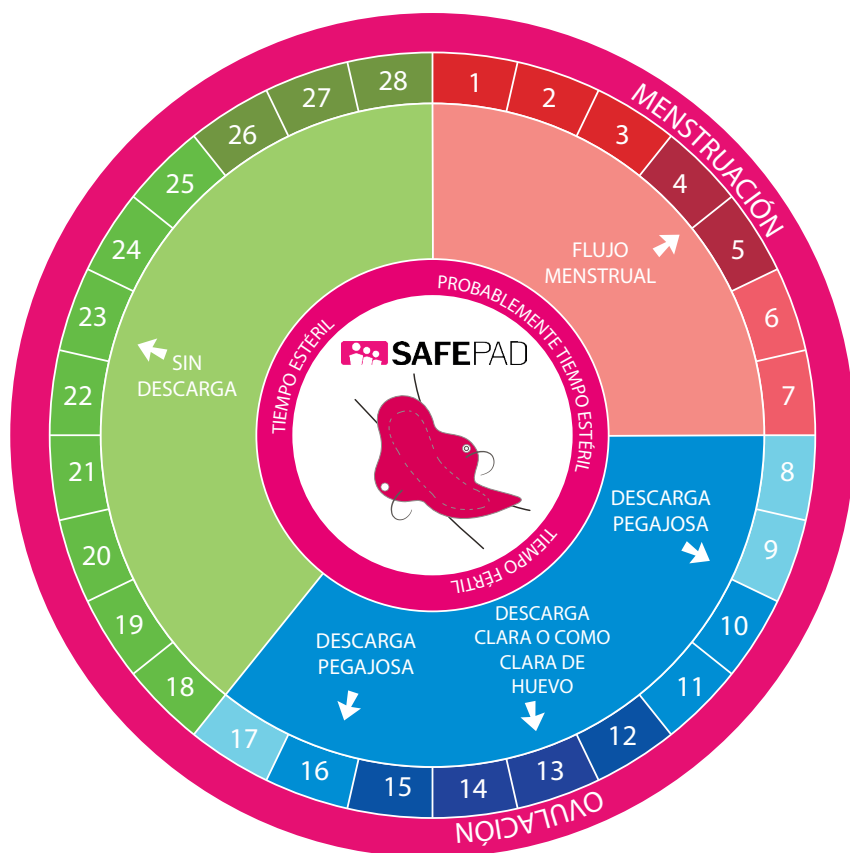
¿Qué es una calculadora de reglas y por qué deberías usarla?

Una calculadora de período es un pequeño calendario que te indica cuándo estas obteniendo tu período, dependiendo de la duración de tu ciclo. El uso de una calculadora de períodos puede darte una idea de cuándo vence su próximo período, por lo que nunca te sorprenderá cuando llegue ese momento del mes. Sabrás la hora exacta para esperarlo. Cuando realizas un seguimiento de tu ciclo con una calculadora de períodos y sabes cuándo tener a mano una compresa sanitaria, puedes enfrentar cada día con mucha más confianza.

SI TU CICLO ES	LA OVULACIÓN TENDRÁ LUGAR
22 días	Día 6-10
24 días	Día 8-12
26 días	Día 10-14
28 días	Día 12-16
30 días	Día 14-18
36 días	Día 20-24
42 días	Día 26-30

Cómo calcular tu ciclo menstrual?

Tu ciclo menstrual comienza el primer día de tu período. En otras palabras, el primer día del ciclo es el primer día de tu período; El segundo día del ciclo es el segundo día de tu período, y así sucesivamente.

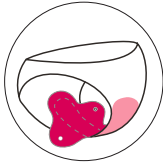


Digamos que el primer día de tu ciclo menstrual es el 4 de marzo y sangras durante cinco días.

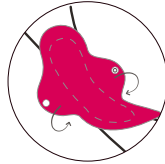
La duración de tu período menstrual es de cinco días para el mes de marzo. Si tu próximo período comienza el 2 de abril, la duración de tu ciclo menstrual es el número de días entre el 4 de marzo y el 1 de abril (el día anterior a tu próximo período), que son 29 días. No debes contar el primer día de tu próximo período, ya que este día forma parte del próximo ciclo menstrual.



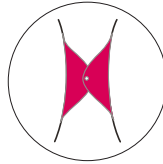
Cómo usar una compresa



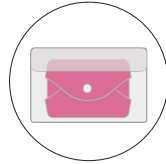
Coloque el Safepad™ dentro de tu ropa interior



Doble las alas del Safepad™ hacia abajo



Abotone las alas juntas.

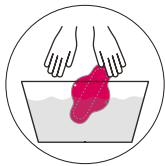


Después del uso, doble Safepad™ y colóquelo en la bolsa de almacenamiento hasta que se lave

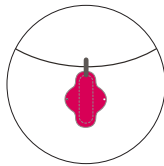
Cómo lavar la compresa sanitaria



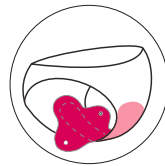
Remoje el Safepad™ usado en agua fría durante 30 minutos con detergente o jabón. No usar lejía.



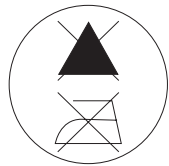
Enjuague con agua limpia.



Séquelo en un lugar bien ventilado.

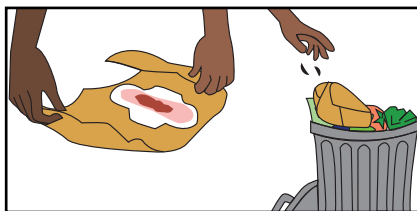


Reutilice Safepad™ después de que se haya secado por completo.



Un Safepad™ no se debe blanquear ni planchar

How to dispose of sanitary pads



Las compresas sanitarias desechables deben desecharse con la basura doméstica normal después de un uso.

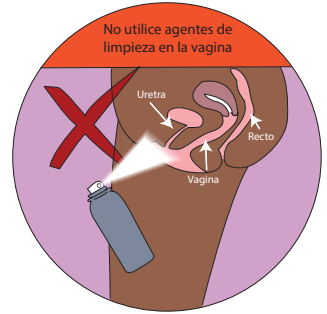


Un Safepad™ se puede lavar y reutilizar al menos 100 veces *. Cuando ya no se puede reutilizar, también se debe eliminar con la basura doméstica común.

*) Siguiendo las instrucciones de lavado.



Cómo lavarse y mantenerse limpio durante su período



Las niñas y las mujeres deben practicar un alto nivel de higiene personal durante la menstruación:

1. Mantenga limpios los genitales

Cuando tienes tu período, la sangre tiende a entrar en espacios pequeños como la piel entre los labios o la costra alrededor de la abertura de la vagina. Siempre debes lavar este exceso de sangre. También minimiza el olor del área vaginal. Es importante lavarse bien la vagina y los labios antes de cambiar a una nueva compresa sanitaria, si es posible.

Siempre lave o limpie el área con un movimiento desde la vagina hasta el ano. Nunca lave en la dirección opuesta. El lavado en la dirección opuesta puede causar que las bacterias del ano se alojen en la vagina y la abertura uretral, lo que lleva a infecciones. Si no puedes lavarte antes de cambiar las compresas, asegúrete de limpiar las áreas con papel higiénico.

2. Mantenga la ingle seca

Es importante mantener el área de la ingle seca, para que no tengas infecciones ni hongos vaginales.

3. No use agentes de limpieza en su vagina

La vagina tiene su propio mecanismo de limpieza que funciona en un equilibrio muy fino entre las bacterias buenas y malas. Lavarlo con jabón puede matar las bacterias buenas, aumentando el riesgo de infecciones. Entonces, aunque es importante lavarse regularmente durante este tiempo, todo lo que necesitas hacer es usar agua tibia. Puedes usar jabón en las partes externas, pero no lo use dentro de la vagina o la vulva. Y no intente deshacerse de los malos olores con el desodorante.



¿Qué puede ayudar a reducir el dolor durante tu período?

Hay muchas maneras de sentirte más cómoda. Estos son algunos de los más populares:

Comida sana



Nueces

Las nueces son ricas en ácidos grasos omega-3 y pueden ayudarte a sentirte mejor durante tu período



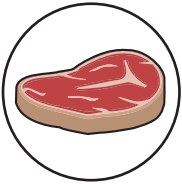
Fruta fresca

Come mucha fruta fresca antes de que comience tu flujo para garantizar un sistema digestivo saludable



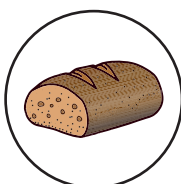
Vegetales de hoja verde

Son ricos en hierro y vitaminas B. Su alto contenido de fibra también puede ayudar con problemas digestivos



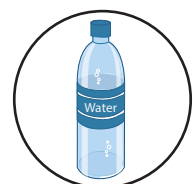
Carne roja

Es importante aumentar tu consumo de hierro durante tu período para compensar el hierro que pierdes con el sangrado



Granos enteros

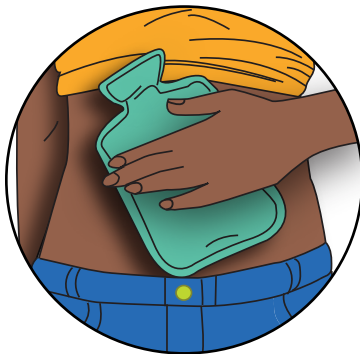
Al igual que con la fruta, la fibra integral puede ayudarte a defecar regularmente durante tu período



Agua

Es bueno beber mucha agua para enjuagar tu cuerpo.

Almohadilla térmica

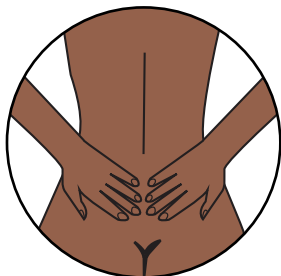


¡No lo olvides!

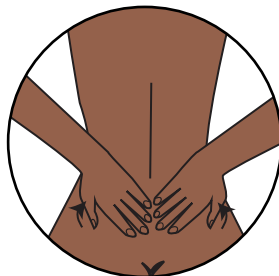
Para calambres severos, solicite al médico una receta para analgésicos

Puntos de presión

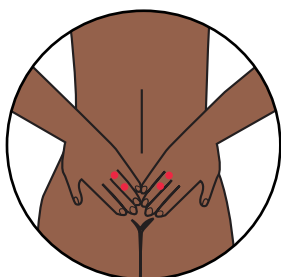
Cómo localizar y usar tus puntos de presión



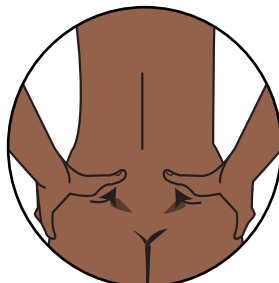
1. Coloque las palmas de las manos en la parte baja de la espalda, con las puntas de los dedos del medio justo por encima de la ranura



2. Mueva tus manos en forma de "V" para que las puntas de tus pequeños dedos apenas se toquen.



3. Encontrarás dos puntos de presión donde están los primeros dedos en tu dedo anular y dos puntos de presión más donde están los segundos dedos.



4. Usando los pulgares, empuje hacia arriba y sobre estos puntos de presión y sostenga. El alivio debe ser instantáneo, pero el alivio a más largo plazo tomará de 5 a 10 segundos de presión.

¡Recuerda!

Los puntos de presión son grupos nerviosos. Sabrás si los has encontrado si se sienten un poco más sensibles que el resto de tu espalda

¿Qué son los grupos nerviosos?

Se encuentran grupos de nervios en todo el cuerpo. Consisten de racimos de nervios. Cuando se aprietan los grupos nerviosos, la sangre circula a través de los nervios y alivia el dolor.

Ejercicios

Para aliviar
los calambres menstruales



Postura de pescado

Estira los músculos de la espalda, el cuello, el pecho y las piernas. Alivia el dolor muscular asociado con la menstruación.



Postura del arco

Esta postura ayuda a eliminar las molestias menstruales, como dolor de espalda, fatiga y ansiedad. Estira la parte frontal del cuerpo.



Postura de camello

Esta postura alivia las molestias menstruales. Disminuye el dolor de espalda y ayuda al cuerpo a relajarse.



Twist postura

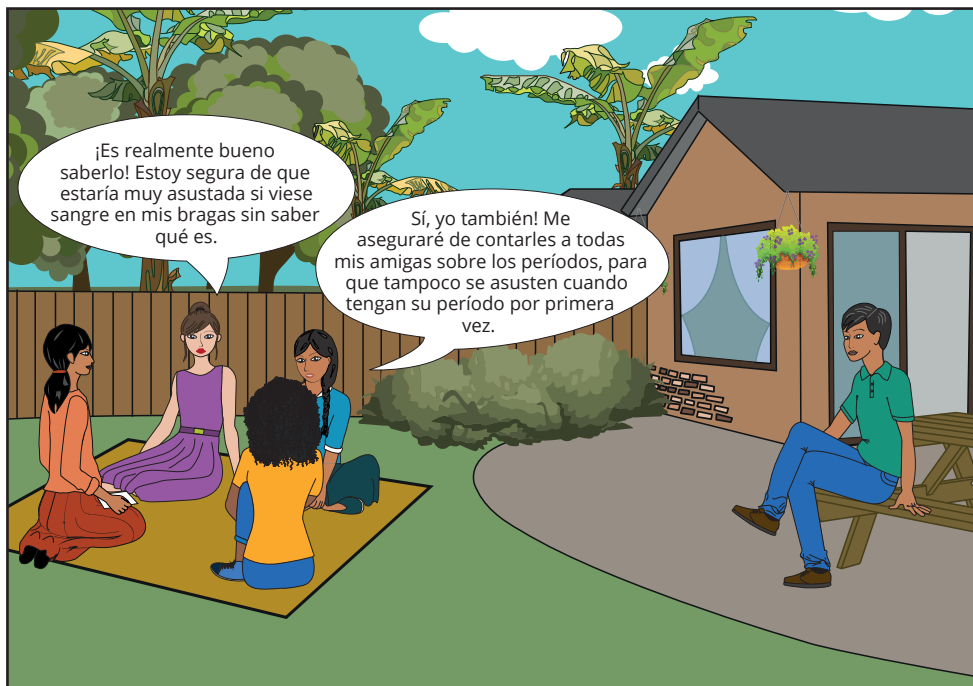
Esta postura ayuda a estirar los músculos de la espalda, los tobillos y el estómago. También ayuda a aliviar el dolor lumbar.



Inclinarse hacia adelante de la cabeza a la rodilla

Esta postura estira la columna vertebral, los isquiotibiales y los hombros. Ayuda a aliviar problemas menstruales como fatiga, ansiedad y dolores de cabeza





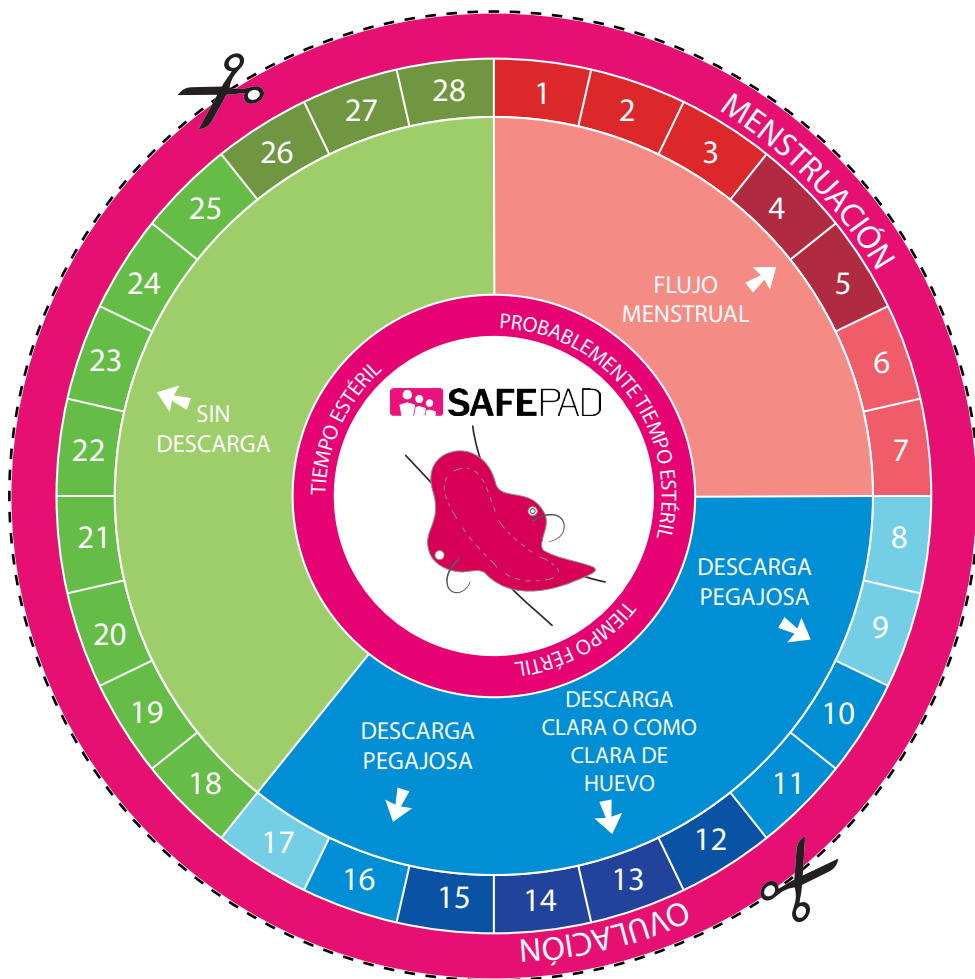
No hay nada de lo que avergonzarse!

Aunque tu período es completamente saludable y natural, a algunas personas les resulta difícil hablar al respecto. A menudo es un tema delicado, que genera vergüenza, con implicaciones negativas para las mujeres y las niñas. Por ejemplo, los dueños de tiendas masculinas pueden decidir no tener productos de higiene sanitaria o esconderlos, y las niñas pueden no estar seguras de pedirlos. Las madres pueden estar demasiado avergonzadas para hablar con sus hijas debido al vínculo entre la menstruación y la reproducción, y los maestros no pueden ser autorizados a enseñarles hechos biológicos. Al tratar la menstruación como un tema normal y natural, puedes ayudar a acabar con la vergüenza innecesaria e injusta. Además, ¡puedes ayudar a las mujeres y niñas a estar orgullosas de sí mismas!

#romperelsilencio

#nomástabú

Calculadora de ciclo



5 consejos importantes de higiene menstrual

5 consejos importantes de higiene menstrual

1. Use ropa interior limpia y cámbiela regularmente
2. Cambie las compresas sanitarias o los tampones regularmente (una vez cada seis horas)
3. Lave el área genital con agua limpia (sin jabón) después de cada viaje al baño e incluso después de orinar, si es posible. Al menos limpie con papel higiénico
4. Mantenga seca el área entre las piernas, de lo contrario puedes sentir frotamiento
5. Es muy importante recordar que la vagina tiene su propio mecanismo de autolimpieza y que no se debe usar un agente de limpieza externo como desodorante o jabón en el interior.

SIÉNTETE SEGURA, SIÉNTETE LIBRE

Seguimiento del período

Año: _____

Ene	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Feb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
Mar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Abr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
May	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Jul	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ago	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Oct	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dic	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Año: _____

Ene	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Feb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
Mar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Abr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
May	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Jul	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ago	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Oct	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dic	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Conéctate con nosotros

HAGA UNA VERDADERA PROMESA

www.facebook.com/realreliefway

www.twitter.com/realreliefway

www.linkedin.com/company/real-relief

plus.google.com/+realreliefway

www.youtube.com/realreliefway

www.instagram.com/realreliefway



“Este libro representa los esfuerzos colectivos de nuestro personal en Real Relief, así como de nuestros agentes, socios y educadores en todo el mundo.

Me gustaría agradecer personalmente a los miembros de la familia Real Relief que se enumeran a continuación por sus contribuciones especiales.

Trine Angeline Sig, Directora Gerente, Real Relief

Idea del proyecto:

Trine Angeline Sig & Rachel Kerubo

Texto de la historia y el libro:

Malgorzata Walczak, Janet Sturis & Fia Thrane

Diseño y maquetación:

Fia Thrane



Real Relief

Essen 26 | 6000 Kolding | Denmark

T +45 7556 1650 | F +45 7556 1658

info@realreliefway.com

www.realreliefway.com