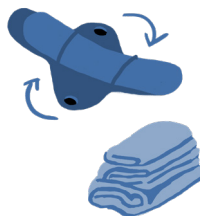


Être une femme

Conseils à propos des règles

Serviettes réutilisables

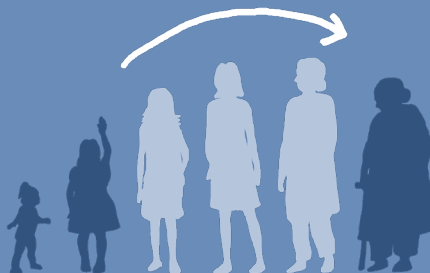


Les règles correspondent à la période durant laquelle le sang s'écoule du vagin. Elles ont lieu normalement tous les mois (environ tous les 28 jours).



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 ovules 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

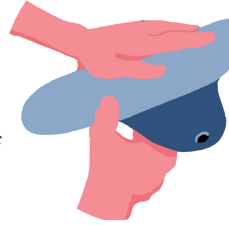
Utérus : lieu où le bébé se développe



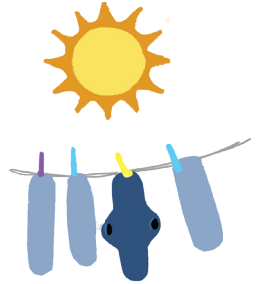
Paroi de l'utérus : parois bordant l'utérus qui se renforce chaque mois. Lorsque vous n'êtes pas enceinte, cette matière devient le sang de vos règles

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

8



7



Utilisez de l'eau propre et du savon pour laver vos serviettes.

Rincez-les avec de l'eau propre.

6



Utiliser et prendre soin de ses serviettes réutilisables

Utilisez à nouveau les serviettes qui ont été lavées et séchées.

Faites sécher les serviettes au soleil.

Faites tremper la serviette usagée dans de l'eau froide pendant 15 minutes. Cela facilite l'élimination du sang.

Avant d'utiliser vos serviettes pour la première fois, **il faut les laver avec du savon et de l'eau et les faire sécher au soleil.** Cela leur permettra d'absorber plus de sang.

Rabattez les ailettes de la serviette autour de la culotte et boutonnez-la en dessous. **Assurez-vous que le côté doux se trouve au-dessus.**

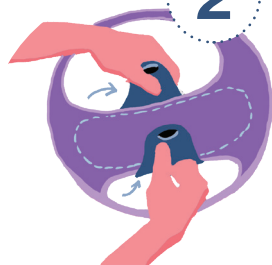
La serviette est prête à être utilisée. Changez votre serviette au moins **trois fois par jour.**

Utilisez la pochette pour conserver la serviette usagée si vous ne pouvez pas la laver immédiatement.

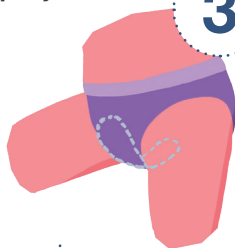
1



2



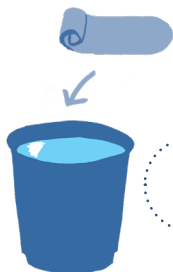
3



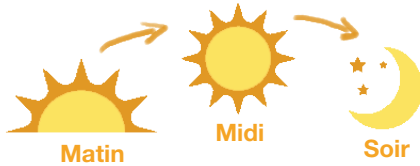
4



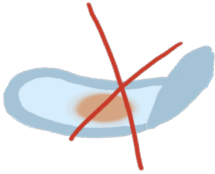
5



Comment rester en bonne santé pendant vos règles



Assurez-vous de changer régulièrement votre serviette.



Utilisez toujours des serviettes propres et sèches. Utiliser des serviettes sales ou humides (mouillées) peut causer des irritations ou une infection du vagin.



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



Ne partagez jamais vos serviettes 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.