

# Être une femme

## Conseils à propos des règles

### Serviettes jetables

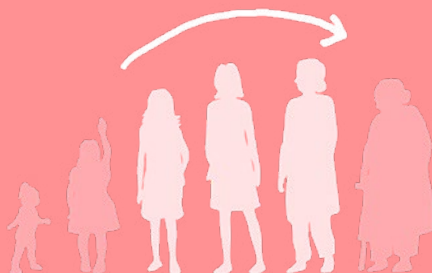


Les règles correspondent à la période durant laquelle le sang s'écoule du vagin. Elles ont lieu normalement tous les mois (environ tous les 28 jours).



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.

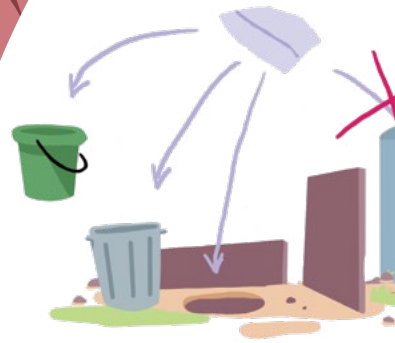
# Qu'y a-t-il à l'intérieur de votre corps ?

## 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



6

Lorsque vous avez **besoin de changer une serviette**, enlevez-la, **roulez-la dans le papier d'emballage** ou mettez-la dans un autre sachet.

**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 serviettes

7

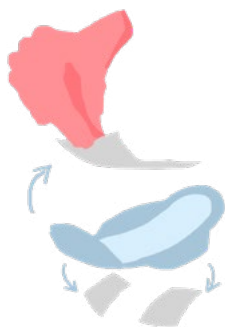
**Ne jetez-pas vos serviettes à l'intérieur des toilettes.**



Mettez les serviettes utilisées dans **la corbeille ou la fosse à déchets**.  
Si nécessaire, utilisez un seau ou une pochette pour conserver les serviettes usagées avant de les jeter.

1

**Décollez le papier situé sur l'envers de la serviette** (et sur les ailettes).



2

Disposez la serviette dans votre sous-vêtement en **mettant le côté collant vers le bas**.



3

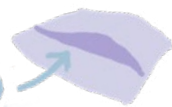
Si votre serviette est munie d'ailettes, **repliez-les sous votre sous-vêtement** pour faciliter le maintien en place de la serviette.

**La serviette est prête à l'emploi.**

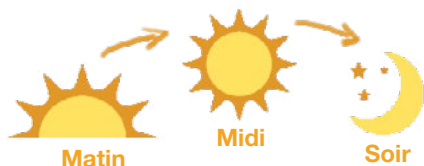
4



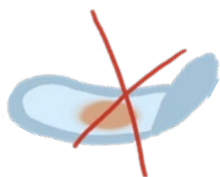
5



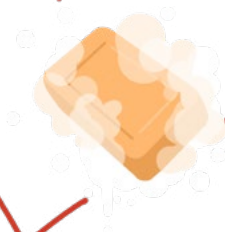
# Comment rester en bonne santé pendant vos règles



Assurez-vous de changer régulièrement de 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.