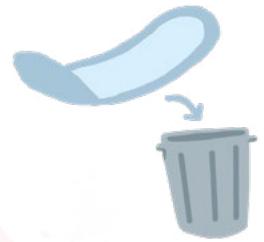


Ser una mujer

Consejos sobre el periodo menstrual

Toallas sanitarias desechables



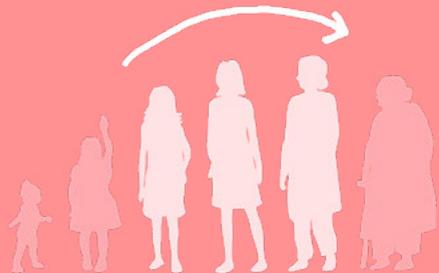
Sobre su periodo

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

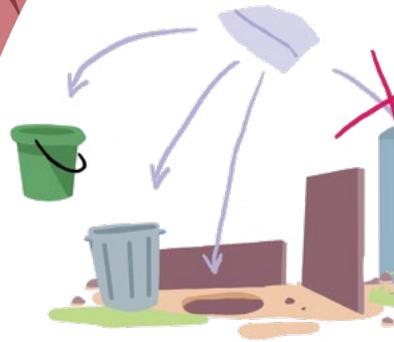
Óvulo: un óvulo sale del ovario cada mes. Si el óvulo se une al espermatozoides de un hombre, se puede desarrollar un bebé.

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



6

Si necesita cambiar la toalla sanitaria, sáquela y dóblela en el envoltorio o colóquela dentro de otra bolsa.



Asegúrese de cambiar su toalla sanitaria regularmente.

7

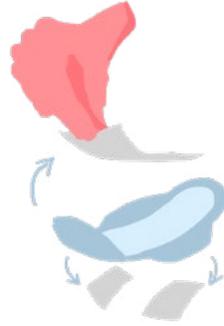
No tire las toallas sanitarias usadas por la letrina o el sanitario.



Deposite la toalla sanitaria usada en la basura. Si fuese necesario, use un cubo o bolsa para guardar las toallas sanitarias usadas.

1

Despegue el papel de la parte trasera de la toalla sanitaria (y las alas).



2

Coloque la toalla sanitaria sobre su ropa interior con la parte adhesiva hacia abajo.



3

Si su toalla sanitaria tiene alas, dóblelas debajo de la ropa interior para ayudar a que la toalla sanitaria se mantenga en su sitio.

La toalla sanitaria puede ser usada.

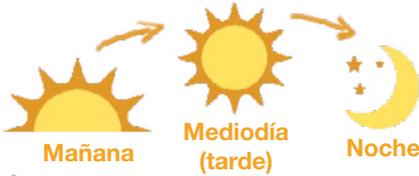
4



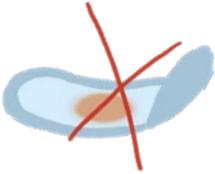
5



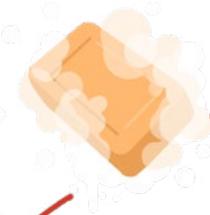
¿Cómo mantenerse sana durante el periodo mensual?



Asegúrese de cambiar su toalla sanitaria regularmente.



Use siempre toallas sanitarias limpias y secas. El uso de toallas sanitarias sucias o húmedas (mojadas) puede provocar picor o una infección vaginal.



Lave sus manos con jabón y agua después de cambiar su toalla sanitaria. Manténgase limpia durante su periodo lavándose regularmente.



Nunca comparta las compresas (utilizadas) con otra persona. Si un objeto contiene sangre, se 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.