

**É preciso encarar
a menstruação
com naturalidade.**

A menstruação é um acontecimento que faz parte da vida da mulher. A sua chegada deve ser comemorada como um sinal de saúde. É importante você se preparar para esse momento lendo mais sobre o assunto, trocando informações com suas amigas e esclarecendo as dúvidas com sua família ou com seu médico. Assim, você vai entender melhor esse fato tão natural na saúde da mulher.

Quebrando os Tabus

Crenças e tabus existem em torno da menstruação e você deve conhecer vários deles. São passados de geração para geração.

Quando menstruada, você pode:

- ✿ Lavar a cabeça
- ✿ Tomar sol
- ✿ Praticar esportes, até nadar
- ✿ Ingerir qualquer alimento

Aceitar a menstruação como um acontecimento normal ajudará você a viver descontraidamente. Ser bom ou ruim, depende do modo como você irá aceitá-lo.



ADOLESCENTRO

**Secretaria de Estado
de Saúde**

GDF
GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

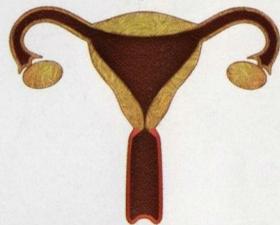


Menstruação

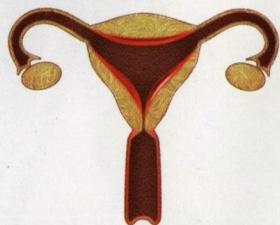
Um acontecimento
natural na sua vida.

O que é menstruação?

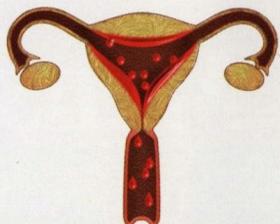
É um sangramento que as mulheres têm mensalmente por via vaginal. Todo mês, a camada interna do útero aumenta de espessura a fim de preparar um local onde o óvulo, se fertilizado, possa se desenvolver e gerar um novo ser. Quando não acontece a fecundação, essa camada se desprende, saindo pela vagina em forma de sangramento. A menstruação, portanto, se compõe do material que o seu corpo preparou para a possível gravidez.



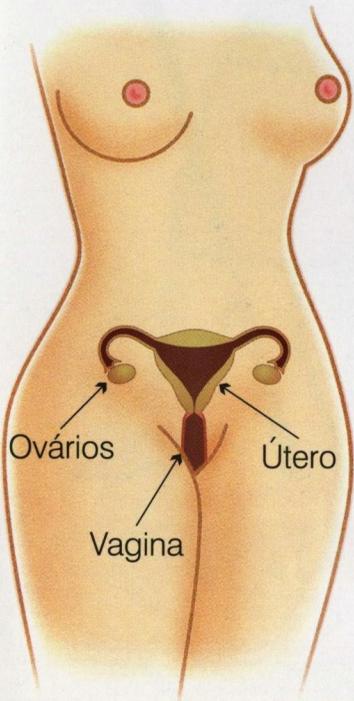
Fase pós-menstrual



Fase pré-menstrual



Menstruação



Ovários
Útero
Vagina

Conheça Seu Ciclo Menstrual

- ❁ A idade em que aparece a primeira menstruação e o intervalo entre uma e outra varia de mulher para mulher. Pode acontecer de 21 em 21 dias; de 30 em 30 dias ou mais, sendo em média 28 dias. Esse intervalo chama-se Ciclo Menstrual.
- ❁ O fluxo menstrual tende a ser mais abundante do primeiro ao terceiro dia, diminuindo gradualmente. Pode durar de 5 a 8 dias. O sangue que compõe o fluxo menstrual pode ser fino, líquido ou conter coágulos e restos de membrana. A cor pode variar do vermelho-vivo ao marrom-escuro.
- ❁ Nos primeiros 2 anos após a primeira menstruação, os ciclos são geralmente irregulares, não tendo dias certos para vir; ou podem até falhar sem significar que seja doença.
- ❁ É comum surgirem cólicas. Se forem fortes, fale com seu médico, que poderá lhe receitar um analgésico adequado.
- ❁ A menstruação desaparece, em média, entre os 45 e 50 anos. Essa mudança é chamada de Menopausa.

DICAS

- 1 Não se esqueça de anotar todo mês o dia de chegada da menstruação. Conhecendo melhor o seu corpo, você terá mais segurança em suas atividades do dia-a-dia.
- 2 Se o fluxo estiver abundante, troque o absorvente com mais frequência. Permaneça no máximo por 4 horas com o mesmo absorvente, para que não apresente mau cheiro.
- 3 Não precisa ter vergonha da sua menstruação. Por ser algo que faz parte do amadurecimento da mulher, ela pode ser compartilhada com seus pais, irmãos, amigos, namorado. Não precisa haver segredo.
- 4 Sua higiene corporal deve ser feita com banho diário ou quantas vezes você achar necessário para seu conforto.
- 5 Fique prevenida: tenha sempre um absorvente com você (na mochila da escola, em viagens, etc.).
- 6 Absorventes usados devem ser colocados em cestos de lixo, sendo conveniente embrulhá-los, como uma atitude educada.
- 7 Você pode e deve levar sua vida normalmente (praticar educação física ou seu esporte preferido, dançar, etc.) mesmo quando estiver menstruada.
- 8 Emoções fortes ou acontecimentos marcantes como uma festa, viagens e provas podem influenciar seus ciclos menstruais.