

COMO CUIDAR DE MI CUERPO DURANTE MI MENSTRUACIÓN



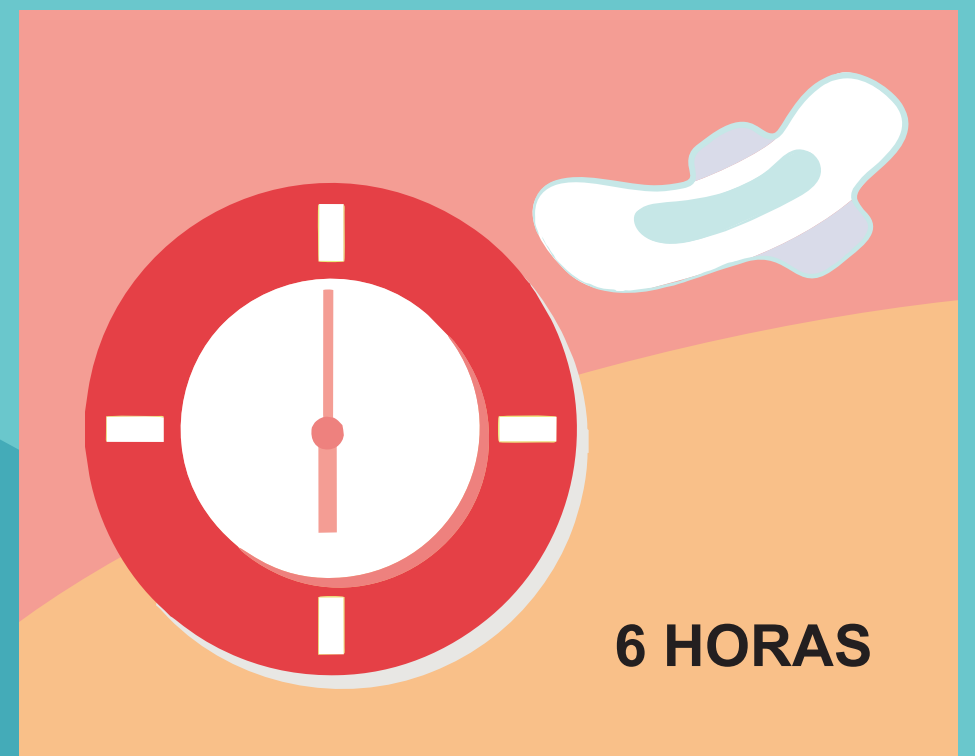
La menstruación, regla o periodo es algo natural y normal por la que pasan todas las mujeres alrededor de una vez al mes



Báñate al menos una vez al día incluso cuando andes con la regla.



Utiliza ropa interior limpia y de algodón. Cámbiate el blúmer a diario. Usa ropa interior de algodón ya que el nylon impiden la transpiración y ayuda a la proliferación de bacterias y gérmenes.



6 HORAS

Cambia tu toalla sanitaria cada 6 horas. Si es desechable arrójala a un recipiente de basura. Elabora tus toallas de tela y lávalas a diario, con jabón suave para mantenerlas limpias.



Lava siempre tu parte íntima únicamente por fuera y no por dentro, utilizando agua y nunca utilices jabón normal, champú o detergentes en tus partes



Sécate con una toalla limpia después de la ducha para eliminar la humedad. Después de orinar o defecar limpia tu parte íntima desde adelante hacia atrás para evitar las bacterias de las heces.



Puedes hacer todas las actividades que haces siempre como: Jugar, asistir a la escuela, estudiar, celebrar el día mundial de la higiene menstrual el 28 de mayo.

LA MENSTRUACIÓN NO ES UNA ENFERMEDAD
es un cambio en el cuerpo de toda niña al entrar a la adolescencia