



Menstruación Digna

Copa menstrual

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación

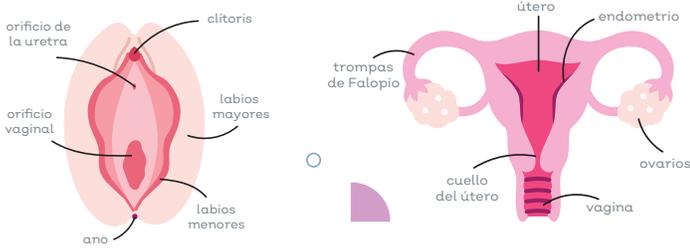


Programa Escuela y Salud
Correo electrónico: escuelaysalud.sej@jalisco.gob.mx
Tél. 3330305950, ext. 59529

Copa menstrual Menstruación Digna

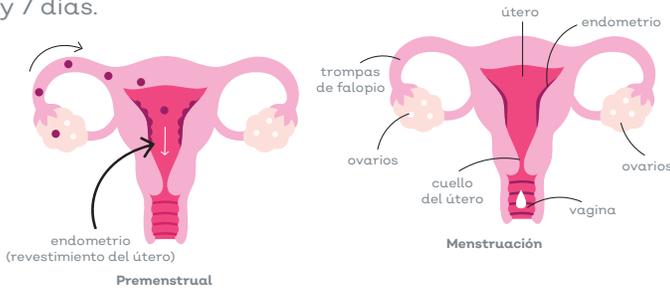
Conoce tu **Cuerpo**

Tu **cuerpo realiza sus funciones** gracias a los órganos que lo componen y es necesario conocer cómo funcionan para comprender lo que te sucede. Si te miras de frente y con las piernas abiertas, puedes observar los órganos externos, entre ellos, tres orificios: el meato urinario (uretra), la entrada de la vagina y el ano en la parte posterior. Si pudieras observar por dentro, encontrarías los órganos internos: la matriz o útero, las trompas de Falopio y los ovarios, dentro de los cuales hay una gran cantidad de óvulos que madurarán cada mes y están preparados para la reproducción.



¿Qué es la **Menstruación**?

Es un proceso que se genera debido a la expulsión de un óvulo maduro no fecundado junto con restos de la mucosa que recubre el útero (endometrio) y dura entre 3 y 7 días.



Ciclo **Menstrual**

La **menstruación suele presentarse cada 28 días**, por eso se le denomina ciclo, también puede suceder que se presente cada 30 o 26 días ¡recuerda que todas las mujeres somos diferentes!

El ciclo inicia el primer día del sangrado y termina justo antes de que vuelva a empezar. Es recomendable que marques en un calendario los días de tu menstruación, así notarás cualquier cambio.

Aproximadamente a la mitad del ciclo se presenta la ovulación, se conoce como días fértiles porque es cuando existen más posibilidades de un embarazo.

Las irregularidades en el ciclo pueden ocurrir por diferentes circunstancias, por lo que es conveniente acudir a la unidad de salud para realizar el diagnóstico diferencial de esta situación.



Copa **Menstrual**

Están elaboradas de silicón. Son resistentes a las bacterias, por lo que es suficiente enjuagarla con agua purificada para limpiarla entre descargas.

Si te encuentras en un baño público y no puedes lavarla, se puede limpiar con papel higiénico o lavarla con una botella de agua que laves al sanitario. Es de uso personal.



Uso de la **Copa Menstrual**

Lava tus manos.

Dobla la copa e insértala en el interior de la vagina

Una vez dentro, regresará a su forma original y hará un efecto de vacío.

Para extraerla presiona la base, así romperás el vacío.

Tira el contenido al escusado.

Lava con agua limpia y vuelve a colocar. Es recomendable realizar el vaciado cada 4 horas o cuando la copa se llene.



Cuidado y almacenamiento entre ciclos

- Coloca la copa en un pocillo u olla pequeña, cúbrela con agua y déjala hervir durante 3 minutos.
- Otra alternativa es usar un esterilizador para microondas.
- Guarda tu copa en una bolsita de tela que le permita respirar.

Evita bolsas de plástico o recipientes herméticos.

"Este programa es de carácter público, no es patrocinado, ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos en el programa. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente".



Menstruación Digna

Toalla sanitaria

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Programa Escuela y Salud
Correo electrónico: escuelaysalud.sej@jalisco.gob.mx
Tél. 3330305950, ext. 59529

Toallas sanitarias

Menstruación Digna

Conoce tu **Cuerpo**

Tu cuerpo realiza sus funciones gracias a los órganos que lo componen y es necesario conocer cómo funcionan para comprender lo que te sucede. Si te miras de frente y con las piernas abiertas, puedes observar los órganos externos, entre ellos, tres orificios: el meato urinario (uretra), la entrada de la vagina y el ano en la parte posterior. Si pudieras observar por dentro, encontrarías los órganos internos: la matriz o útero, las trompas de Falopio y los ovarios, dentro de los cuales hay una gran cantidad de óvulos que madurarán cada mes y están preparados para la reproducción.

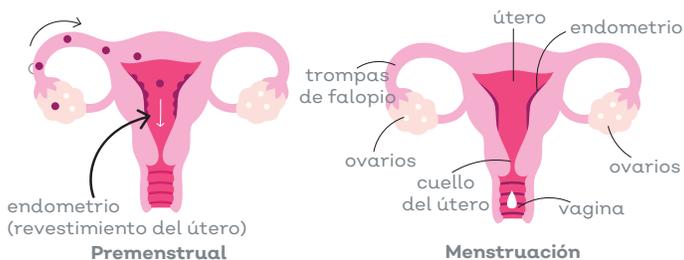


¿Qué es la **Menarquia**?

Es la primera vez que se presenta la menstruación.

¿Qué es la **Menstruación**?

Es un proceso que se genera debido a la expulsión de un óvulo maduro no fecundado junto con restos de la mucosa que recubre el útero (endometrio) y dura entre 3 y 7 días.



Productos que puedes utilizar durante tu menstruación

Existen diversos productos como toalla sanitaria, ropa interior reforzada, tampón y copa menstrual, elige el que más te convenga.



¿Cómo manejar los **Cólicos** o **Dolores Menstruales**?



Ayuda colocar una bolsa con agua caliente en el área del abdomen. Si caminas o te ejercitas el dolor disminuirá. Si tienes molestias fuertes, acude a un centro de salud.

Ciclo **Menstrual**

La menstruación suele presentarse cada 28 días, por eso se le denomina ciclo, también puede suceder que se presente cada 30 o 26 días ¡recuerda que todas las mujeres somos diferentes!

El ciclo inicia el primer día del sangrado y termina justo antes de que vuelva a empezar. Es recomendable que marques en un calendario los días de tu menstruación, así notarás cualquier cambio.

Aproximadamente a la mitad del ciclo se presenta la ovulación, se conoce como días fértiles porque es cuando existen más posibilidades de un embarazo.

Las irregularidades en el ciclo pueden ocurrir por diferentes circunstancias, por lo que es conveniente acudir a la unidad de salud para realizar el diagnóstico diferencial de esta situación.



Toalla **Sanitaria**

Tiene un adhesivo para pegarla en la ropa interior para que no se mueva y evitar fugas. Es importante cambiarla regularmente ya que aparte del flujo menstrual, el sudor y la humedad que se acumula, puede irritar tu piel y causar infecciones. Lleva siempre una toalla de repuesto y un cambio de ropa interior.



Medidas de **Higiene**



- Baño diario.
- Usa ropa interior cómoda.
- Lava tus manos con agua y jabón antes y después de cada cambio de toalla.
- Cambia la toalla mínimo tres veces al día, dependiendo del flujo menstrual.
- Desecha las toallas sanitarias dependiendo su categoría: Desechables en el cesto de la basura biodegradables en el sanitario.

“Este programa es de carácter público, no es patrocinado, ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos en el programa. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente”