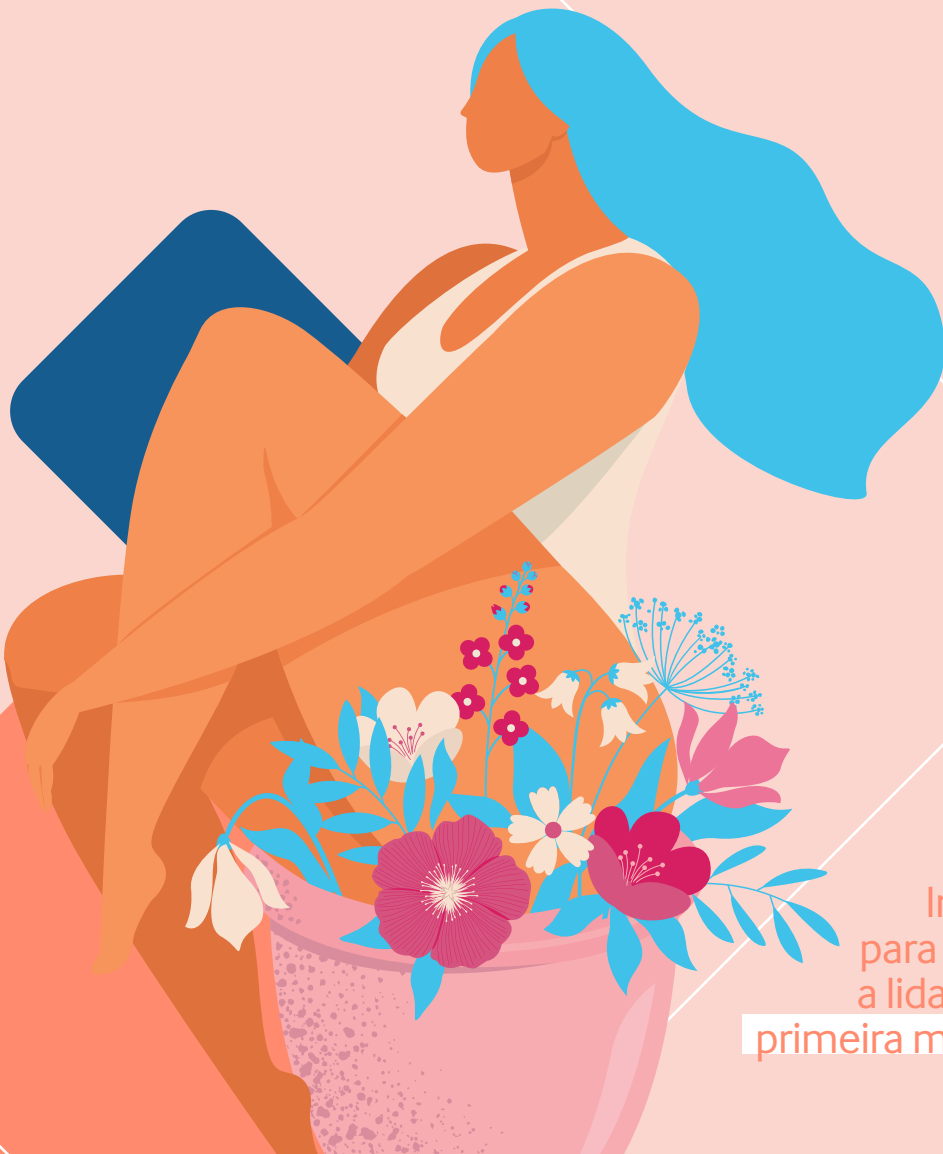


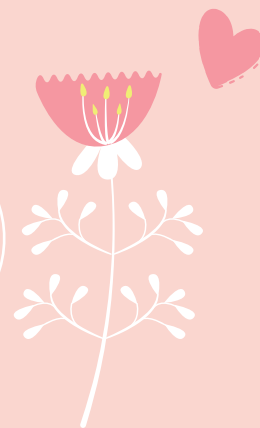
# MENSTRUEI e agora



Informações  
para ajudar você  
a lidar com a sua  
primeira menstruação

# FIQUE TRANQUILA:

## A MENSTRUÇÃO É UM SINAL DE SAÚDE



### O QUE É A MENSTRUÇÃO?

A menstruação é a perda de sangue pelo canal vagina da mulher que surge a partir da puberdade, quando os ovários começam a produzir hormônios, e geralmente acontece todo mês.

### QUANDO ACONTECE A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

A primeira menstruação é um acontecimento natural que normalmente ocorre entre os 10 e 14 anos, porém, como cada corpo é único, a idade pode variar um pouco para mais ou para menos.

Também conhecida como menarca, do ponto de vista biológico, a primeira menstruação indica que o seu corpo já está pronto para gerar um bebê, mas social e emocionalmente, ela marca o início de uma fase cheia de transformações e descobertas.

### COMO SABER QUE A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO ESTÁ PRÓXIMA?

A primeira menstruação é um dos principais acontecimentos da puberdade, mas não é o primeiro. Cerca de 2 a 3 anos antes dela, o corpo já começa a apresentar algumas mudanças, como a aceleração do crescimento e o surgimento dos seios, pelos pubianos e corrimentos vaginais.

Se você já percebeu algumas dessas mudanças, não fique ansiosa! Isso não quer dizer que a sua primeira menstruação será amanhã, apenas que ela virá no tempo certo.

Fontes:

[www.mdsaude.com/ginecologia](http://www.mdsaude.com/ginecologia)  
[www.revistagalileu.globo.com/Ciencia](http://www.revistagalileu.globo.com/Ciencia)

# A MENSTRUÇÃO NÃO É MOTIVO DE VERGONHA, E VOCÊ PODE FALAR ABERTAMENTE SOBRE ISSO

## COMO É A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

Dias antes da primeira menstruação descer, você pode começar a sentir os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM). Não se assuste: alterações de humor, retenção de líquidos, aumento da sensibilidade das mamas, cólicas abdominais e câimbras são comuns.

Quando a primeira menstruação finalmente chegar, provavelmente você irá notar um pequeno borrão de sangue na calcinha ou no vaso sanitário.

A cor do sangue pode variar de acordo com o fluxo e com o tempo de sangramento, que costuma durar de 3 a 8 dias.

## QUAIS MÉTODOS DE ABSORÇÃO USAR DURANTE A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

Os absorventes externos são os mais tradicionais e usados presos na parte interna da calcinha. Além deles, você pode optar também pelo absorvente interno — inseridos no canal vaginal — que podem ser usados por meninas virgens ou não.

Em ambos os casos, o ideal é que você troque a cada três ou quatro horas.

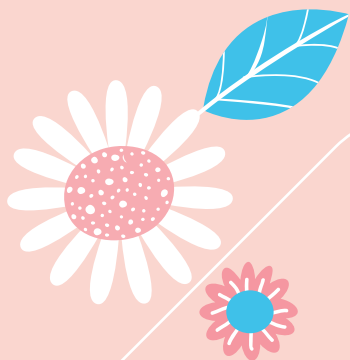
## O QUE FAZER APÓS A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

Cada mulher possui um ciclo e um fluxo menstrual diferente, por isso, após a primeira menstruação, é muito importante que você faça a sua primeira consulta no ginecologista para entender melhor o funcionamento do seu corpo e tirar todas as dúvidas.

Se você ainda não teve a oportunidade de conversar com os seus pais sobre o assunto, essa também é uma boa hora, até porque você precisará do auxílio deles para ir ao médico.

Não se preocupe: se você não contar, ninguém vai saber que você menstruou, mas trocar ideias e experiências com as suas amigas e com pessoas que você confia pode ajudar a encarar esse momento com mais tranquilidade, afinal, é algo normal.





# MENSTRUEI e agora?

