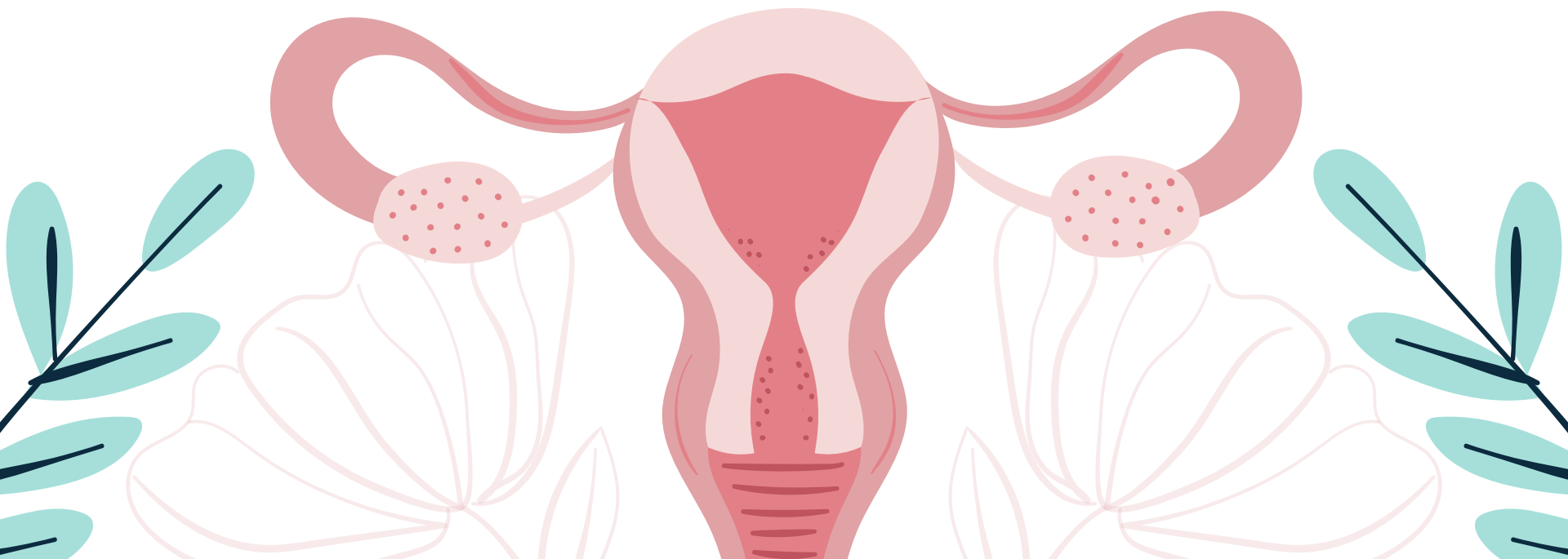




Menstruación digna

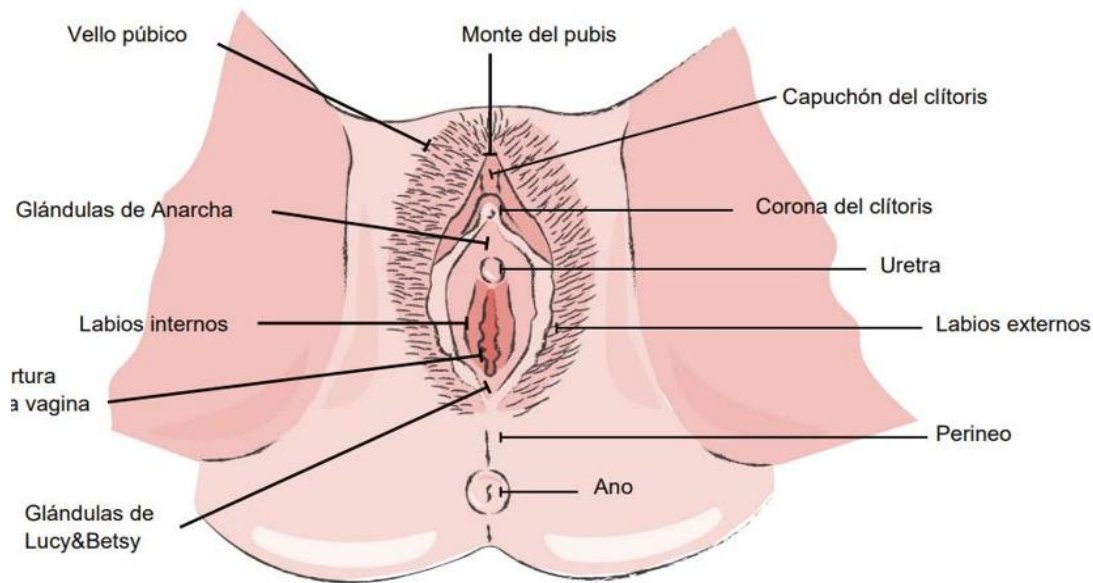
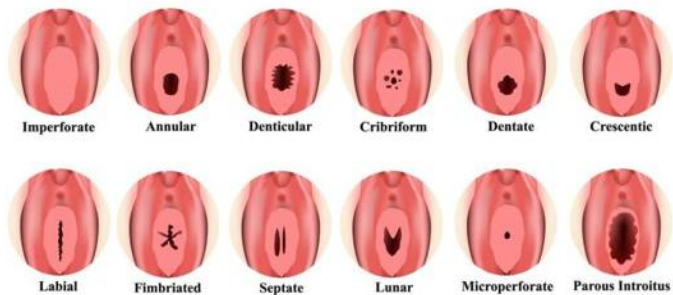
Lic. Alexia Zahid Rauda Bedolla



CARACTERES SEXUALES PRIMARIOS EN MUJERES Y PERSONAS CON VULVA



Los órganos sexuales externos son:



CARACTERES SEXUALES PRIMARIOS EN MUJERES Y PERSONAS CON VULVA

Los órganos sexuales internos son:

Tubas/Trompas
uterinas

Ovarios

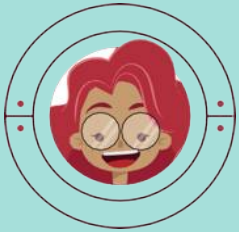
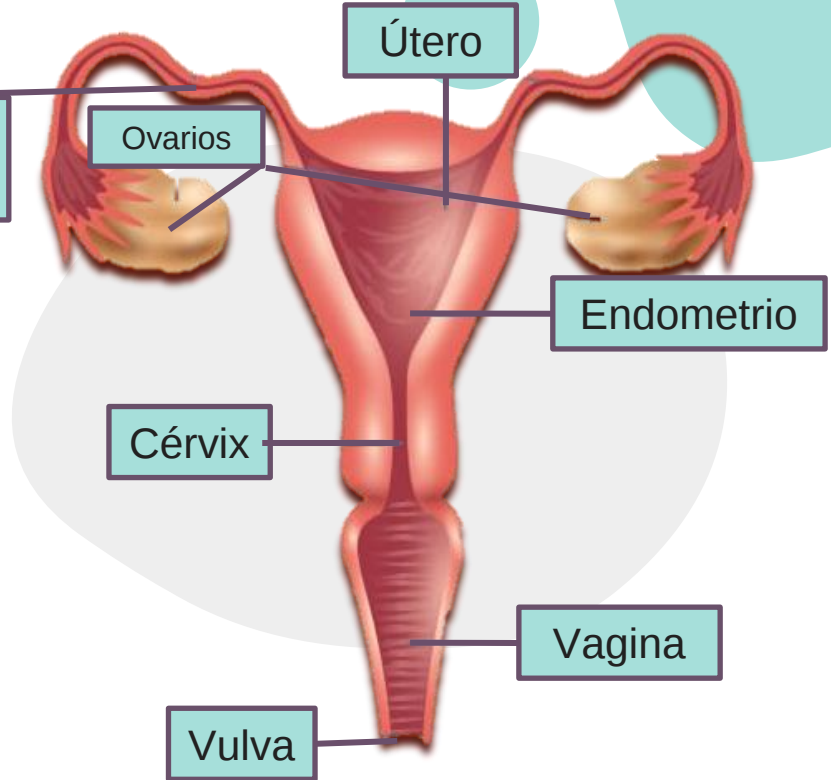
Útero

Endometrio

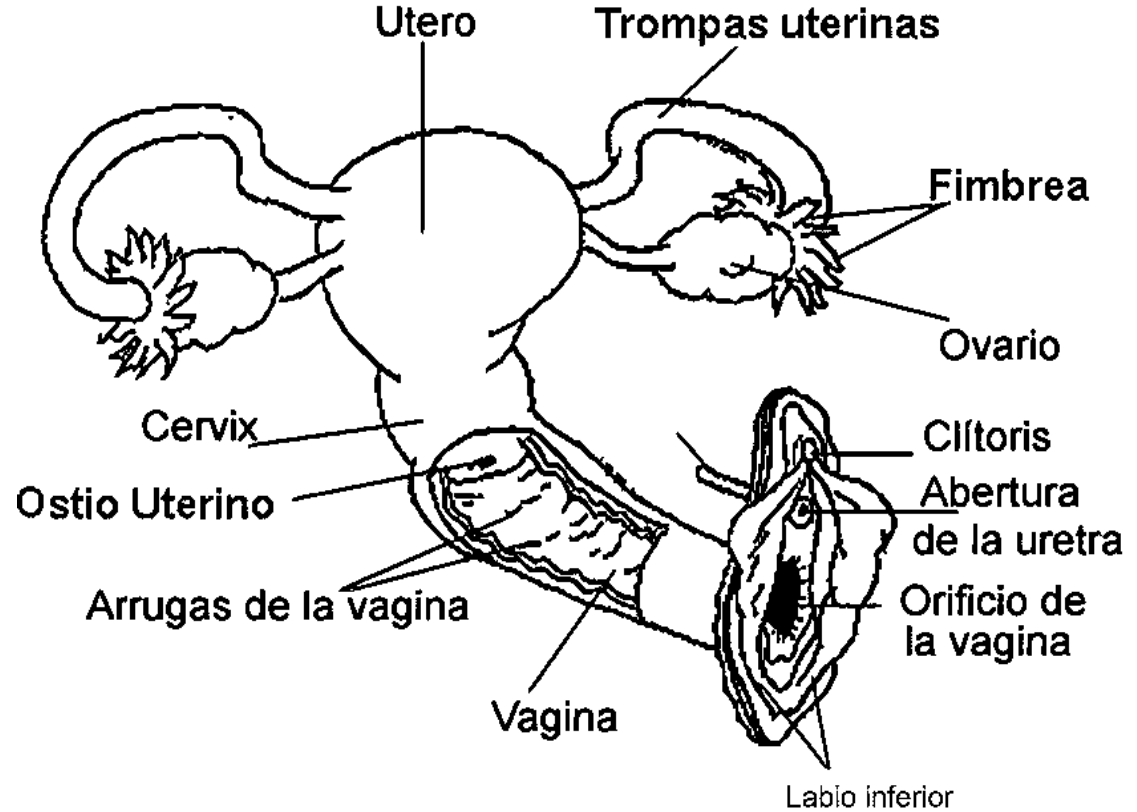
Cérvix

Vagina

Vulva



Esquema completo



Esquema completo



¿Qué es la menstruación?



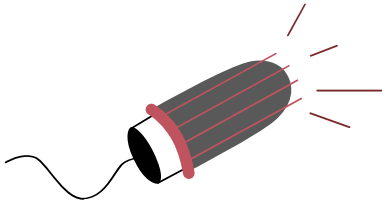
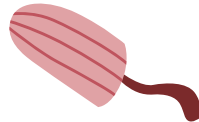
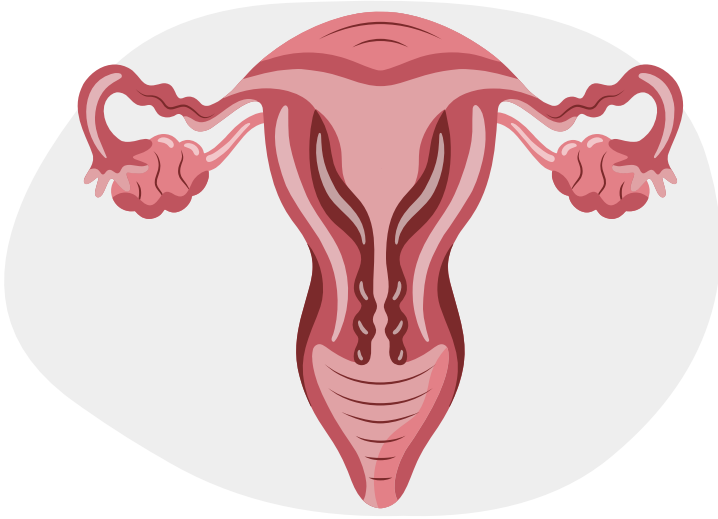
Endometrio

Tejido que reviste el interior del útero, su estado y salud son fundamentales para la fertilidad.



Menstruación

Desprendimiento del endometrio al no haber implantación.



Menstruación



Duración

En promedio dura entre 3 y días 7

Consistencia

Parecida a la miel de maple, ni muy líquida ni muy espesa

Color

Su principal color es rojo intenso. Al principio y al final puede ser rojo oscuro o café

Cantidad

Aproximadamente 3 a 4 cucharadas soperas en total (30 a 80 ml)
En todo el periodo (no por día)





Menstruación

Se cuenta como el día uno de nuestro ciclo, es cuando aparece el flujo rojo menstrual



Fase folicular

El cuerpo se prepara para la ovulación puede durar de 11 a 31 días si somos adolescentes y de 11 a 21 días si somos adultas



Ovulación

Es cuando un ovario libera un óvulo a las trompas uterinas. Producen las hormonas que son imprescindibles para nuestra buena salud



Fase lútea

Se conoce como fase premenstrual porque es la que nos prepara para concluir un ciclo y volver a comenzar.

Ciclo Menstrual



El ciclo menstrual puede durar entre 21 y 35 días. Aquí mostramos 28, 30 y 31 días como ejemplo: 



Ciclo de 28 días



Ciclo de 30 días



Ciclo de 31 días



Menstruación



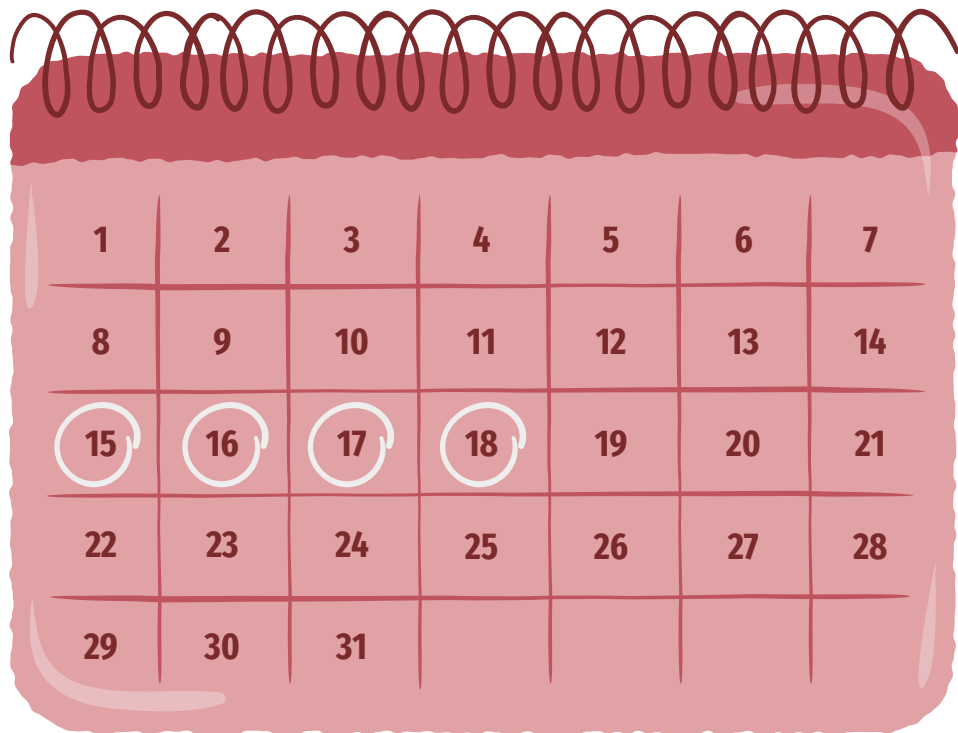
Folicular



Ovulación



Lútea



Notes

Fecha de ultima menstruación:

primer día que empezamos a notar
sangrado.

Aplicaciones para el conteo
del ciclo menstrual-ovulatorio

¿Cómo disminuir los colicos menstruales?



1

Ejercicio



Libera endorfinas que educen el dolor de manera natural.

2

Descansar



Dormir de manera adecuada ayuda a evitar las molestias

3

Alimentación



Reduce las molestias, es importante reducir las grasas mantenerse hidratada.

4

Infusiones



De manzanila u orégano para reducir los cólocos

¿Cómo disminuir los colicos menstruales?



5

Compresas

El uso de compresas calientes en el vientre puede reducir el dolor

6

**Cojín
terapéutico**

Cojines rellenos de semillas

Si las molestias son demasiado fuertes acude al medico y no te auto-mediques



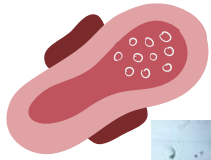
Cuidados externos:



Toallas desechables

- Se recomienda cambiarla cada 4 horas.
- Importante revisar el flujo
- Hay tamaño regular y nocturna.
- Existen con alas y sin alas.
- Contiene químicos que pueden causar mal olor.
- Solo se pueden usar una vez.





Toallas de tela

- Tejido especial absorbente e impermeable
- No deja salir los fluidos.
- Tamaño regular y nocturna.
- Variedad de diseños.
- Vida útil de hasta **5 años**.
- Libre de químicos.
- Lavar antes de usar
- No usar suavizante ni cloro

Calzón menstrual



Variedad de
diseños y mayor
comodidad.

Gran capacidad
de absorción y
evita derrames.

Tejido especial,
absorbente e
impermeable

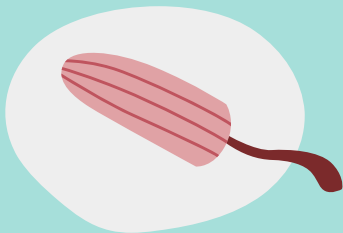
5 años o más de
vida útil





Tipos de cuidados: internos





Tampones

- Se coloca dentro de la vagina.
- Contiene quimicos.
- Se puede usar a cualquier edad.
- Se recomienda cambiarlo cada 4 horas.
- Un solo uso.
- Importante no olvidarnos de retirarlo ya que puede causar infecciones.





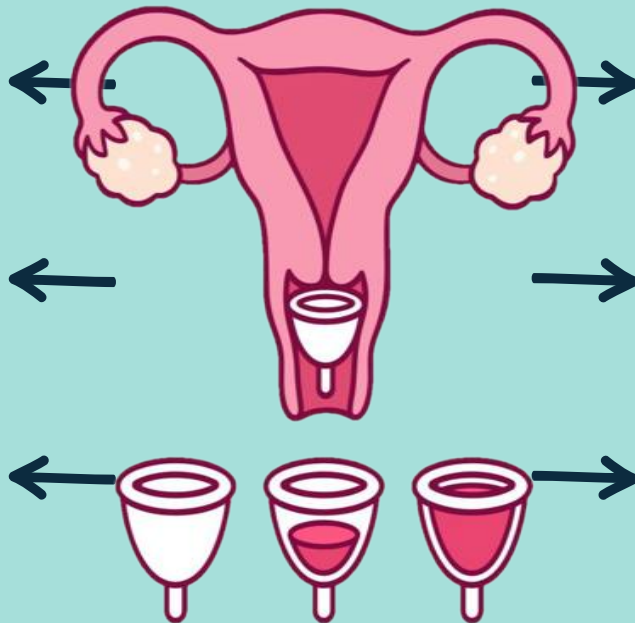
Copa menstrual



Silicon quirurgico o grado medico y Libre de químicos

Hipoalergenico, no reseca ni cambia el pH

Diastintas tallas y bien colcada no permite derrames



Se cambia cada 12 horas y tiene una vida util de **10 años**

Puede recolectar 3 veces más que un tampón

Ayuda a conocer nuestro sangrado y es amigable con el ambiente

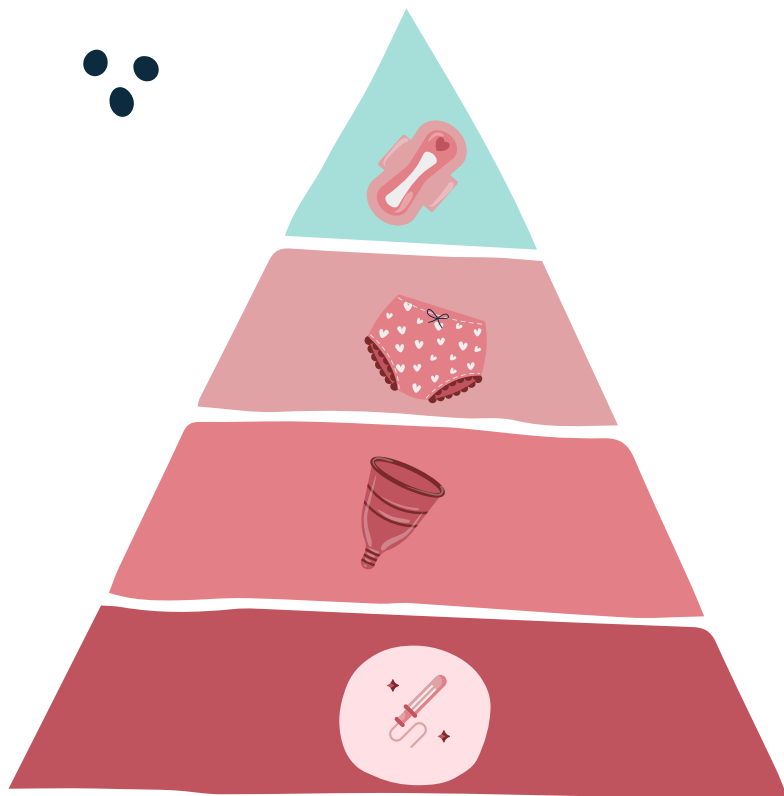


Disco menstrual

- Tiene forma de disco con un aro más firme y el cuerpo más suave
- Se coloca dentro de la vagina
- Puede retener hasta 80 ml
- No hace efecto de vacío
- Dura 5 años



El sangrado menstrual



No es:

- Sucio
- Malo
- Desagradable

Si es:

- Normal
- Natural
- Signo de nuestra salud



TENER LA MENSTRUACIÓN NO TE
HACE “MUJERCITA”. SIGUES SIENDO
UNA NIÑA DESARROLLÁNDOSE.

La sangre de la
menstruación es buena para
las plantas.

GRACIAS



Secretaría de
Igualdad Sustantiva
y Desarrollo de las
Mujeres Michoacanas

GOBIERNO DE MICHOACÁN



ANIVERSARIO
DE LOS SANTUARIOS DE LA
**Mariposa
Monarca**



MICHOACÁN ES

MEJOR