

Consejos sobre la regla:

- Anota en el calendario cuando le viene el período (¡cuando debería venir!) para que sepa que es algo que más o menos vendrá en unas fechas determinadas, lo que le hará asumirlo con mayor normalidad
- Explícale lo que va a pasar. Rómpelo en pequeños pasos. Con muchas niñas puede ser especialmente útil usar ayudas visuales, esquemas, imágenes, muñecas, videos.
- Comprobar lo que sabe o cree saber y practicar para la vida real son dos reglas básicas.
- La información que aportemos a la adolescente tiene que ser tranquila, sencilla, positiva.
- Es importante que le enseñes lo que es apropiado y lo que no lo es, que no es lo mismo la familia que los desconocidos, vuestro hogar que los lugares públicos, etc. Puede ser útil practicar algunas normas de conducta.
- No permitas que la regla afecte a tu estilo de vida



Cuándo aparece.

La primera regla, aparte de tratarse de uno de los cambios físicos característicos de la pubertad en la mujer, es un hecho sociocultural que puede convertirse en uno de los más relevantes de la adolescencia ya que en muchas ocasiones este acontecimiento marca un antes y un después. **La mayoría de las jóvenes tienen el primer período entre los 10 y los 16 años.** La edad media son los 12 años.

Normalmente, una mujer tiene la menstruación hasta los 45 a 50 años, momento en el que se entra en la menopausia y la regla se retira de forma permanente.

Acepta la menstruación con naturalidad, puesto que es un síntoma de salud en la mujer y una prueba de que la adolescente se está desarrollando correctamente.

Primeros ciclos

Los **primeros ciclos no son siempre regulares**, aunque algunas chicas los tienen así desde el principio. Es frecuente y normal que en los primeros dos o tres



años después de la menstruación los ciclos sean irregulares. Casi todas las mujeres con discapacidad tendrán la regla de la

misma manera que las mujeres sin discapacidad. No hay manera de saber exactamente cuándo le bajará la regla por primera vez. Por lo general ocurre después de que sale vello en el cuerpo y los pechos empiezan a crecer. Algunas jóvenes notan que les sale un poco de flujo de la vagina varios meses antes de que tengan la primera regla. Eso es normal.

Tal vez tenga cólicos en el bajo vientre, dolor de cabeza, dolor en la cintura o los pechos, o cambios de humor poco antes de que le baje la regla. No todas las mujeres sufren dolores fuertes durante la regla. Muchas mujeres no sienten ningún tipo de dolor y otras tienen dolores totalmente soportables que se solucionan con un medicamento analgésico suave. Muy pocas mujeres tienen dolores intensos durante la regla que les impiden realizar sus actividades diarias.

LA MENSTRUACIÓN



ESCUELA DE FAMILIAS

FEBRERO 2016

CPEE CIUDAD DE TOLEDO

Esto es una información inicial si precisa más, no dudes en solicitar en Enfermería y/o D.Orientación

Todas las niñas adolescentes deben de asistir a la consulta ginecológica antes de comenzar con la menarquia (primer ciclo menstrual). Los motivos más frecuentes por los que acudir a una consulta ginecológica se relacionan con el período menstrual y su higiene, síndrome premenstrual, anticoncepción,.....

En esta primera visita ginecológica sirve también como una primera toma de contacto para las futuras adolescentes y sobre todo para las familias que deberán estar muy alertas y percibir los cambios . Motivo de preocupación para los padres es el aumento de problemas conductuales, agresión, episodios de llanto, la semana antes y primeros días de l ciclo menstrual.

Podéis comentar qué es lo mejor para la adolescente y tenerlo preparado para cuando llegue el momento. Tenéis que pensar que se inicia su época fértil y hay que afrontar también el tema de la sexualidad.

La historia menstrual es importante en la evaluación de todas las adolescentes y de manera especial en aquellas con discapacidad psíquica y física. Se debe recomendar el uso de un calendario menstrual, cuyo registro debe ser llevado por los padres o personas que las cuidan, para identificar con claridad los desórdenes menstruales.

Las adolescentes con discapacidad pueden padecer obesidad y enfermedad tiroidea, las cuales pueden afectar la cantidad y frecuencia del sangrado .



Las familias pueden utilizar las consultas ginecológicas si se realizan antes de la menarquia (primer ciclo menstrual) para pedir información sobre :

- la posibilidad de retrasar el inicio del ciclo menstrual
- la familiarización con los métodos anticonceptivos (píldora, parche menstrual, aro vaginal...)

Es una decisión delicada que hay que pensar bien y siempre con supervisión médica.

¿ QUE PODEMOS USAR?

Elige el sistema de protección menstrual que más se adecue a tus necesidades, partiendo de la base de que todos son igual de seguros.

Es conveniente que elijas la absorción adecuada a tu nivel de flujo según el momento de la regla.

♦ COMPRESAS

Te recomendamos que compres en el supermercado distintos tipos de compresas. Mira a ver qué modelo es más apropiado, cuál es más confortable. Puedes probar diferentes tamaños, grosores, con alas y sin alas, fragancias y marcas..

Enséñale a colocarse la compresa y a librarse de ella (en una bolsita y en la papelera). La persona responsable puede hacer de modelo y/o enseñarle cómo hacerlo.



♦ TAMPONES

Normalmente los tampones son más difíciles de usar y en alguna niña pueden causar alguna molestia pero es algo también a explorar y que decidáis vosotras qué es lo mejor.



Si decides usar tampones, una actitud relajada y positiva facilita su inserción.

Cambia el tampón cada 4 horas aproximadamente. Antes de quitárselo, obsérvalo un momento: si aún queda fibra blanca sin manchar, aún puedes continuar con ello o emplear un tampón de absorción menor. **Recuerda: Nunca tardes más de 8 horas en cambiarte de tampón.**



♦ COPA VAGINAL