Nosotras nos cuidamos

Higiene femenina, menstruación, sexualidad y desastres naturales

UNFPA

Higiene íntima femenina

Evita:

- Duchas vaginales.
- Esponjas para limpiar la zona genital.
- Ropa interior de nylon o que no sea de algodón.
- Óvulos, cremas y medicamentos autoadministrados.
- Pantalones y ropa íntima muy ajustada.
- Humedad en tu ropa íntima.
-

UNFPA

Higiene íntima femenina

Te recomendamos:

- Límpiate siempre de adelante hacia atrás para no arrastrar gérmenes desde el ano hasta la vagina.
- Cambia la ropa interior a diario.

La menstruación

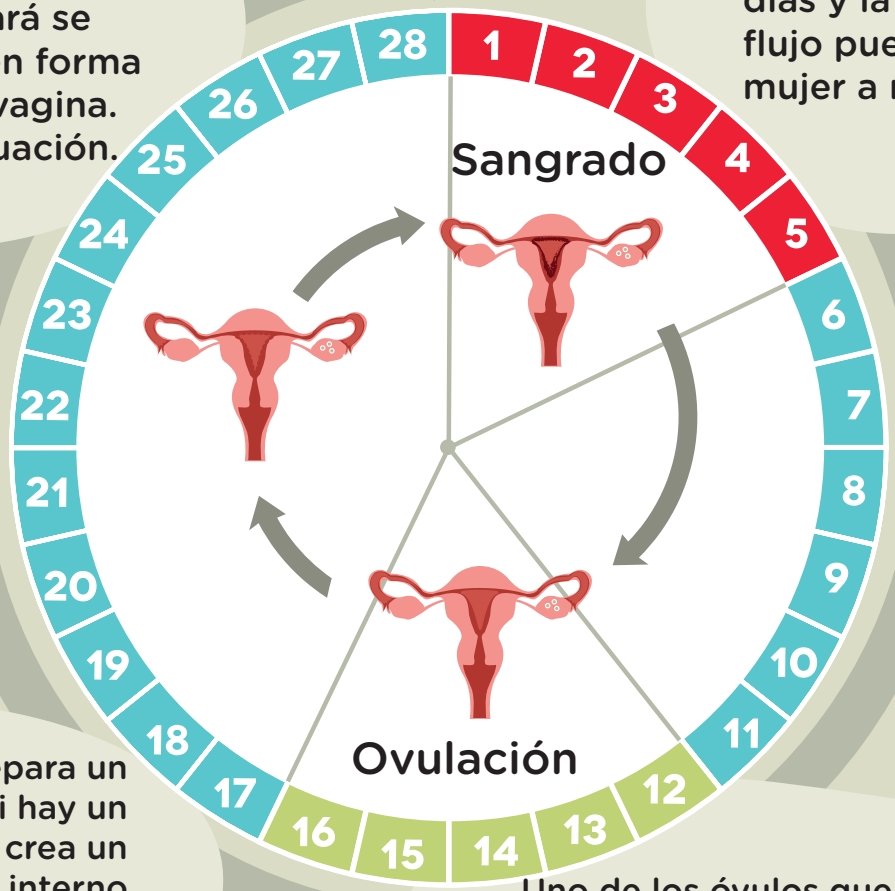
El período o la regla es un evento generalmente mensual, que es natural, saludable, propio de la mujer y evidencia que su sistema reproductivo tiene capacidad para gestar hijos o hijas.

La menstruación se debe manejar sin ningún tipo de miedo o vergüenza.

El ciclo de la menstruación

3 Entre el día 21 y 35, si no hubo fecundación, este revestimiento interno que no se utilizará se expulsa, saliendo en forma de sangre por la vagina. Esta es la menstruación.

4 La menstruación puede durar de 1 a 7 días y la cantidad de flujo puede variar de mujer a mujer.



2 El útero prepara un albergue por si hay un embarazo, se crea un revestimiento interno que recibirá al óvulo si es fecundado por un espermatozoide.

1 Uno de los óvulos que están en el ovario se madura y se desprende, ingresa a las trompas de falopio y luego al útero (OVULACIÓN).

¡Cuidado el ciclo menstrual no es un método anticonceptivo puedes quedar embarazada cualquier día!

Menstruación y desastres naturales

Es posible que se presenten irregularidades como manchas, o que se adelante o se atrase de la fecha estimada incluso podría estar ausente por un tiempo prolongado.

Algunas dificultades pueden ser:

- Conseguir toallas sanitarias, tampones, etc.
- Encontrar baños seguros y privados tanto para la higiene personal como para lavar la ropa, toallas reusables, copa menstrual, etc., y deshacerse de la basura.

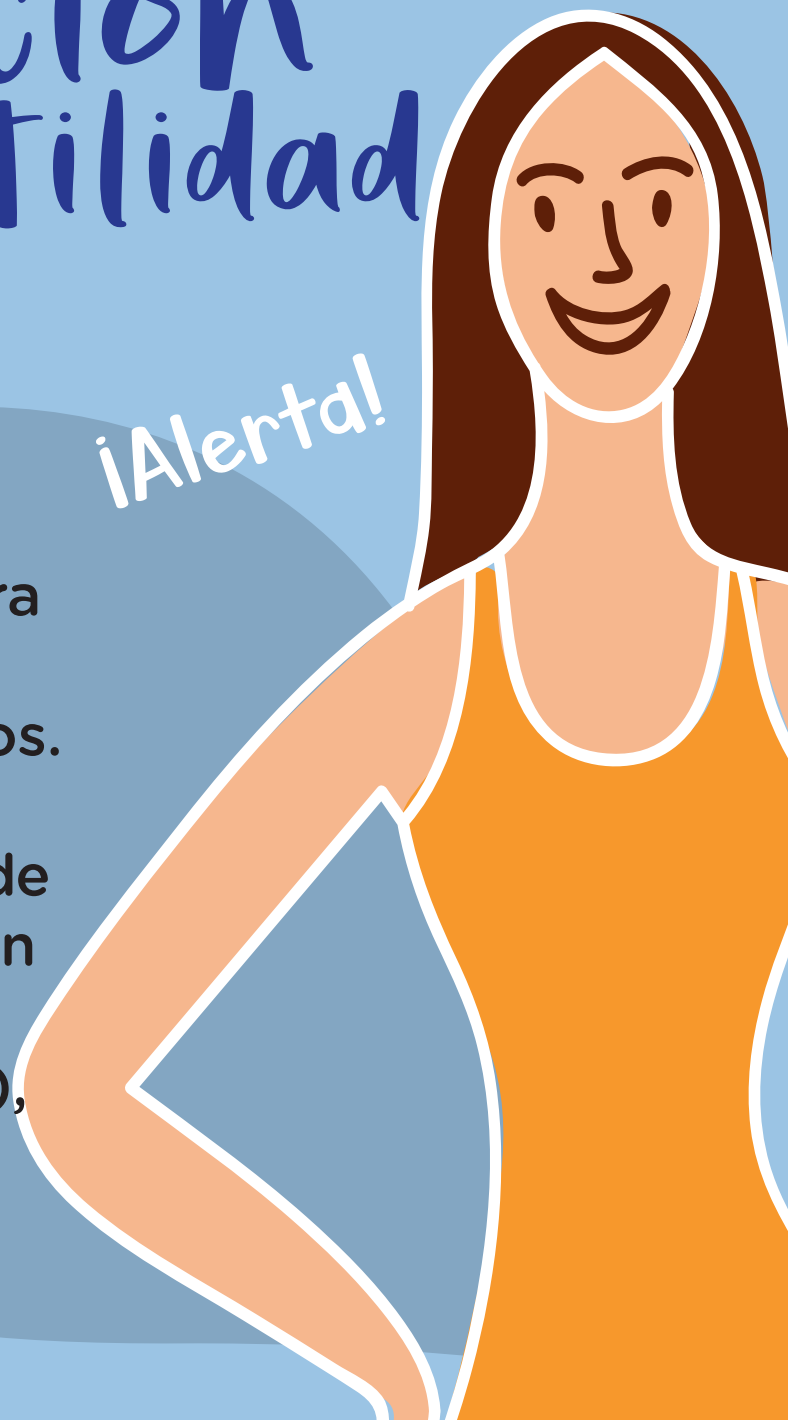
Si estás en esta condición, busca apoyo, habla de tus necesidades con otras mujeres para que puedan ayudarte.

Menstruación y fertilidad

¡Alerta!

Debes saber que antes de la llegada de la primera regla ya puedes ser fértil y quedar embarazada en cualquier momento, incluso en tu primera relación sexual, si no usas métodos anticonceptivos seguros.

Como un método de prevención de embarazo, algunas mujeres evitan tener relaciones sexuales en los días fértiles (método del ritmo), sin embargo, NO es recomendable, porque no es seguro.



Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA

El único método para prevenir las infecciones de transmisión sexual y el VIH es el preservativo o condón (masculino o femenino) el cual debe usarse de principio a fin durante una relación o acto sexual vaginal, anal u oral.

¡No te confundas! La higiene íntima femenina cotidiana cuando se tiene la regla y cuando se van a tener relaciones sexuales, es fundamental para la salud de la mujer; sin embargo, esta práctica no previene las infecciones de transmisión sexual ni el VIH/SIDA.

UNFPA

¡Todo lo que sucede en nuestro cuerpo debe ser una decisión propia!

¡Conocer y apoyarnos mutuamente como mujeres nos ayuda a enfrentar de mejor manera las situaciones difíciles!

¡Estamos contigo!

Acude a las organizaciones sociales e instituciones públicas que pueden brindarte orientación y apoyo.

UNFPA