



LA MENSTRUATION EST IMPORTANTE POUR TOUT LE MONDE, PARTOUT

Qu'est-ce que la période menstruelle ?

C'est vrai :

- Un phénomène, biologique naturelle de toutes les femmes dans le monde qui commence chez les filles âgées de 10 à 14 ans et se poursuit jusqu'à ce qu'elles atteignent la ménopause entre la fin de la quarantaine et le milieu de la cinquantaine.
- Un processus naturel où le corps féminin perd la muqueuse de l'utérus (par le vagin, avec le sang) chaque mois si l'ovule n'est pas fécondé pour devenir un bébé.

Chaque cycle de menstruation :

- Est d'environ 28 jours (peut varier de 21 à 35 jours). Il dure entre deux et sept jours chaque mois.
- Parfois douloureux Parce que l'utérus crampes jusqu'à perdre la muqueuse.

Ce n'est PAS :

- Une maladie ou une malédiction
- Honteux
- Une raison d'occuper les filles et les femmes d'aller à l'école, aux activités ménagères ou au travail



Création d'un environnement favorable à l'école pour la gestion de l'hygiène menstruelle

Les élèves doivent parler aux enseignants et s'assurer que :

- L'école a des toilettes séparées pour les filles et les garçons
- Les toilettes sont disponibles pour les filles, avec de l'eau et du savon
- Les filles à l'école ont accès à des serviettes hygiéniques ou à des serviettes, ou à d'autres produits hygiéniques pour absorber le flux menstruel
- Des moyens d'élimination des produits d'absorption menstruelle usagés sont disponibles dans les toilettes
- Le bac d'élimination poubelle doit être couvert tout le temps
- Les deux (filles et garçons) sont conscients et soutiennent leurs camarades de classe et ne les intimident pas
- Une formation à la fabrication de serviettes hygiéniques est initiée pour toutes les filles, entreprise par des personnes formées



Bonnes pratiques en matière de soins personnels

Les étudiantes doivent :

- Suivez leur cycle menstruel et gardez un kit de confort (serviette, culotte, serviette) à utiliser à l'école
- Se laver les mains correctement après l'utilisation des toilettes
- Changez fréquemment la serviette hygiénique en fonction des saignements légers ou abondants (toutes les 4-6 heures)
- Buvez beaucoup d'eau et mangez moins d'huileux et de flatulences produisant des aliments
- Demandez à l'autorité concernée à l'école un médicament analgésique approuvé en cas d'urgence

A la maison :

- Utilisez un coussin chauffant pour soulager la douleur
- Baignez-vous régulièrement et changez de vêtements intérieurs pour lutter contre les odeurs corporelles dues aux menstruations
- Lavez vos sous-vêtements correctement
- Buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments moins gras et riches en matières grasses
- Prenez l'aide d'un parent pour parler à l'autorité médicale concernée pour un médicament analgésique approuvé en cas d'urgence



N'oubliez pas de vous débarrasser des tampons en toute sécurité pour garder votre environnement exempt de mouches, de germes et de déchets biomédicaux

À la maison :

- Gardez un bac séparé (avec couvercle) pour jeter les serviettes hygiéniques car ce sont des déchets médicaux qui ne doivent être jetés / donnés qu'aux déchets sélecteurs séparément
- Avant de vous débarrasser de la serviette menstruelle, pliez-la et enveloppez-la correctement dans un morceau de papier journal / papier toilette. Vous pouvez également l'envelopper dans une couverture en plastique / papier du nouveau tampon que vous utiliserez ensuite.

À la maison/à l'école/n'importe où NE PAS :

- Rincez le tampon usagé car il obstrue le pipeline et provoque un débordement
- Ne jetez pas le tampon usagé avec les ordures ménagères



Enfin, ne sautez pas l'école. La période menstruelle est gérable !