A propos des règles

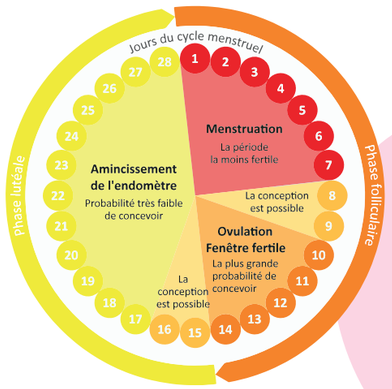
Avoir ses règles est normal et toutes les jeunes filles et les femmes du monde **en font l'expérience.**

Les règles sont un flux menstruel de sang qui vient du vagin, qui concernent les jeunes filles et les femmes en âge de **reproduction (celles qui peuvent avoir des enfants).**

Les jeunes femmes commencent à avoir leurs règles autour de l'âge de 12 ans (cela s'appelle la ménarche).

Les femmes plus âgées arrêtent de voir leurs règles autour de l'âge de 50 ans (cela s'appelle la ménopause).

Projet: Dignité et Santé.

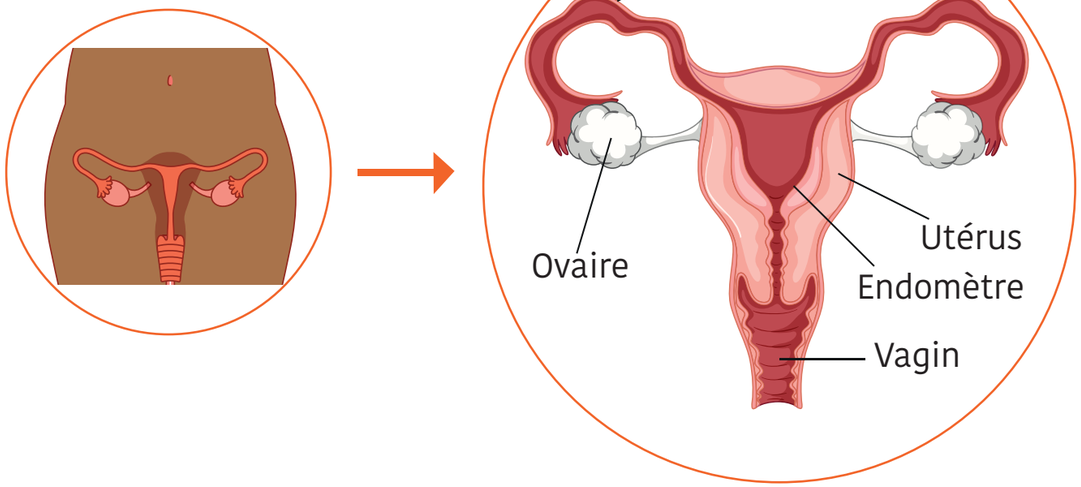


Vos règles ont lieu en moyenne tous les 28 jours (1 mois) mais vos cycles peuvent être plus longs ou plus courts.

Les saignements durent généralement 1 à 7 jours. Mais cela peut être un peu moins ou un peu plus long.

Pendant vos règles, il faut gérer vos pertes de sang et les jeter d'une façon appropriée.
Une facon de le faire est de porter une serviette absorbante dans votre sous-vêtement.

ORGANES REPRODUCTIFS FEMININS



Si vous n'avez pas vos règles un mois, cela peut vouloir dire que vous êtes enceinte ou que vous avez un problème de santé.
Prenez rendez-vous à votre clinique de santé la plus proche ou auprès d'un travailleur de santé de votre communauté.

Être une femme

Astuces pour gérer vos règles chaque mois

- Prévoyez d'avoir une serviette propre dans votre sac lorsque vous sortez de chez vous.
- Il faut faut beaucoup vous hydrater pendant vos règles pour soulager les sensations de gonflements et lourdeur à ce moment du mois.
- Si vous avez des règles douloureuses vous pouvez prendre certaines mesures: mettre un tissus trempé dans de l'eau chaude sur votre ventre; prendre un analgésique anti-inflamatoire; prendre un bain chaud ou une tisane pour détendre les muscles de votre utérus.
- Il faut rester active. Vos règles ne doivent pas vous empêcher de vaquer à vos occupations ou de faire du sport mais de façon modérée. Bouger en douceur favorise en effet la circulation de votre sang pour calmer la douleur.
- Si les douleurs persistent allez au poste de santé de votre localité.

FIND Fonds d'innovation pour le développement

Gret et le Groupement des Femmes du village de Bani Israël.

GRET