ÂGE RECCOMANDÉ: 9 À 14 ANS

help a girl out®

Les premières règles

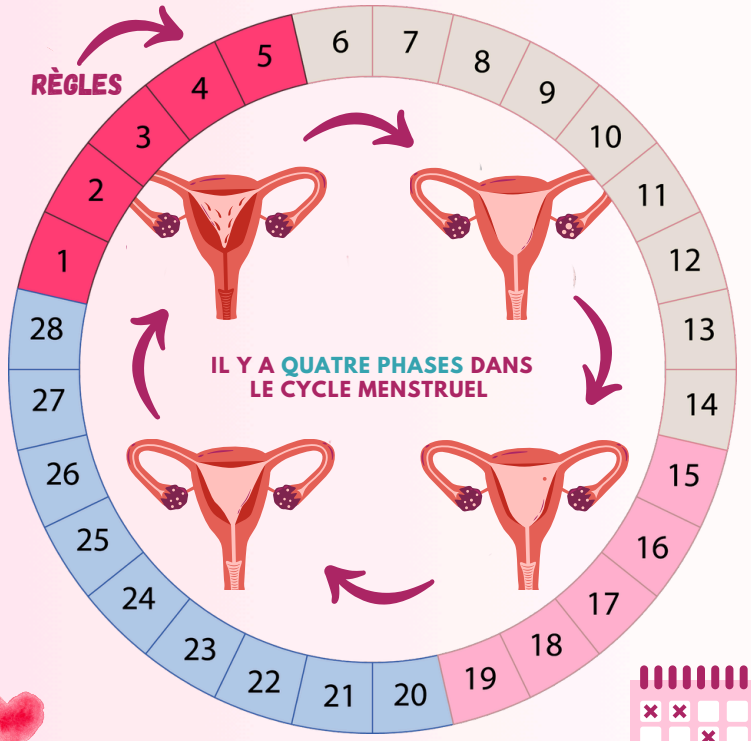
INFORMATION ESSENTIELLE

QU'EST-CE QUE LES RÈGLES?

Une règle est la perte de sang et de tissu par l'utérus, qui s'écoule par le vagin. Ce processus se produit lorsque l'ovaire libère un ovule non fécondé, sous l'influence des hormones (œstrogène et progestérone).

QUAND COMMENCENT-ELLES ?

La majorité des personnes ont leurs premières règles entre l'âge de 9 et 16 ans, mais il est également normal qu'elles commencent plus tôt ou plus tard! Faites attention aux signes potentiels comme le développement des seins, la croissance des poils pubiens ou l'apparition de pertes blanches dans les culottes.



DURÉE ET FRÉQUENCE?

Les règles surviennent généralement tous les 21 à 35 jours (28 jours en moyenne) et durent habituellement de 3 à 7 jours (5 jours en moyenne).

DE QUOI AI-JE BESOIN?

Les serviettes, les protège-slips, les culottes menstruelles et les tampons sont tous des options. Les serviettes sont géniales pour les débutants, car elles sont faciles à utiliser. Une petite trousse de règles avec des articles supplémentaires (serviettes, culottes et lingettes) peut t'aider à te préparer.



VOUS N'ÊTES PAS SEUL:

Parlez à un parent, un frère, une sœur, un(e) ami(e) ou à un(e) infirmier(e) si vous êtes en doute. Les règles sont naturelles, et il est tout à fait normal de poser des questions!

EN CAS DES CRAMPES:

- Utilisez un coussin chauffant
- Reposez-vous et buvez beaucoup d'eau
- Parlez à votre parent ou à votre tuteur des antidouleurs sécuritaires, comme l'ibuprofène

LES AVANTAGES DU SUIVI DU CYCLE MENSTRUEL:

Le suivi de ton cycle menstruel t'offre un aperçu de ton corps et de son fonctionnement, et il aide à éviter les surprises. En te préparant à l'avance, par exemple en portant des serviettes hygiéniques de rechange ou en planifiant tes activités pendant les jours de flux plus léger, tu peux garder le contrôle. De plus, le suivi du cycle menstruel permet de noter des symptômes inhabituels, ce qui permet aux médecins de poser un diagnostic plus rapide des problèmes utérins; qui mène à une vie moins perturbée.

ESSAYEZ CETTE POSE



help a girl out®



LISTE DES FOURNITURES

TROUSSE D'URGENCE POUR LES REGLES

- SERVITTES, TAMPONS ET PROTÈGE-SLIPS ☐
- CULLOTTES SUPPLÉMENTAIRES ☐
- ANTIDOULEURS (E.G., IBUPROFÈNE) ☐
- LINGETTES OU MOUCHOIRS ☐
- GEL HYDROALCOOLIQUE ☐
- COMPRESSE/PATCH CHAUFFANTE ☐
- CHOCOLAT/COLLATION PRÉFÉRÉ ☐
- APPLI DE SUIVI DES RÈGLES ☐
- SAVON/DÉTACHANT ☐
- FOULARD/CHANDAIL (POUR CACHER DES FUITES) ☐



