

Higiene íntima femenina y autocuidado



Socio implementador:



Higiene íntima y autocuidado

El cuidado e higiene íntima de las mujeres es un aspecto muy importante para su salud y sexualidad.

AQUÍ TE BRINDAMOS ALGUNAS ORIENTACIONES

- Lava tus manos y zona genital antes y después de tener relaciones sexuales. Procura que la persona con quien tienes relaciones sexuales también lo haga.

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.



La menstruación o regla

Es un evento que se produce generalmente todos los meses, es natural, saludable y propio de la mujer. La primera menstruación (o menarquia) aparece normalmente entre los 10 y 12 años.

La menstruación no es un evento que deba generar miedo o vergüenza



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. Ésta es la menstruación.

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.



4

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

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).

¿Qué experimentamos cuando tenemos la menstruación?

Durante la regla, podemos presentar las siguientes situaciones:

- Sentirse más activas o más calmadas, sensibles o irritables
- Cólicos
- Dolor de cabeza
- Calambres
- Estreñimiento o diarrea



Sabías que...

No hay ninguna razón para descalificar, subvalorar o ridiculizar la opinión o actuación de las mujeres o sus cambios de ánimo. ¡No lo permitas!

Si tu regla dura más de lo normal, el sangrado es muy abundante, los dolores son inmanejables y persistentes, debes acudir a un centro de salud.

Mantener relaciones sexuales consentidas con la regla es una decisión personal, debe tomarse en cuenta que la presencia de sangre en la vagina aumenta el riesgo de transmisión de ITS/VIH, por lo tanto, se recomienda el uso correcto del condón.

Menstruación y fertilidad



IMPORTANTE

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.

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

La mejor manera de planificar los embarazos es utilizando **métodos anticonceptivos modernos**. Algunos de los métodos modernos son los siguientes:

 **Condomes masculinos y femeninos.**

 **Pastillas anticonceptivas.**

 **Inyecciones anticonceptivas.**

 **DIU o T de cobre.**

 **Implantes.**



ALGUNOS DE ESTOS MÉTODOS SE ENCUENTRAN EN FARMACIAS Y/O CENTROS DE SALUD

KIT DE DIGNIDAD BÁSICO DE UNFPA

Los kits de dignidad del UNFPA buscan satisfacer las necesidades básicas de higiene personal e higiene íntima de mujeres y adolescentes en situación de vulnerabilidad. Se entregan en sesiones de sensibilización orientadas a crear conciencia en la comunidad y en las autoridades locales sobre la relevancia de asegurar las necesidades de higiene de las mujeres y adoptar medidas para prevenir y atender los casos de violencia de género en contextos humanitarios.

¿Qué encontraré en la mochila que contiene el **Kit de dignidad de UNFPA?**



- Peine
- Cepillo dental
- Espejo
- Desodorante en crema
- Ropa interior femenina
- Toallas higiénicas
- Shampoo
- Jabón de ropa
- Pasta dental



Socio implementador:

