

# ¿Y si tengo dolor cuando estoy con la menstruación?



La menstruación puede provocar algunas sensaciones intensas y molestias, pero no debería doler.

Con la menstruación, la musculatura que rodea al útero se tensa para abrir el cuello del útero y poder expulsar el sangrado. Para que la regla no cause dolor es necesario que los órganos implicados que rodean el útero estén en buena forma y esto se consigue mediante ejercicio físico y otros hábitos saludables, como una alimentación rica en hierro, menos consumo de azúcar, mayor descanso y algunas técnicas de relajación.

Si el dolor es muy intenso y persiste consulta a tu ginecólogo/a. Y si... :

- A los 16 años aún no has tenido tu primera menstruación.
- Si tienes dolores de alto nivel durante el ciclo (en especial en la fase premenstrual).
- Si tienes una amenorrea (ausencia de menstruación) de más de tres meses.
- Si percibes que algo no va bien en tu cuerpo con respecto al ciclo menstrual.

## RECUERDA:

Una vivencia positiva de nuestra menstruación nos va a permitir conocer mejor nuestros cuerpos para sentirnos cómodas y sanas.



# Hablemos de la menstruación



La menstruación, periodo o regla es el sangrado mensual de una mujer.

La sangre menstrual fluye a través del cuello uterino, y abandona el cuerpo a través de la vagina. Los periodos menstruales duran de tres a cinco días, al igual que el volumen de sangre también puede variar de una mujer a otra.

Todos los meses, el cuerpo de la mujer en edad fértil se prepara para un posible embarazo. Si esto no ocurre, del útero se desprende una especie de capa llena de nutrientes. Esta es la sangre menstrual.

La regla es un proceso natural, es un signo de salud y no de enfermedad.

Es importante que conozcamos nuestro cuerpo y nuestro ciclo menstrual y el momento de la ovulación, para aprender a gestionar nuestra fertilidad, y los cambios emocionales según la fase del ciclo en la que nos encontremos.

No debemos asociar la menstruación a malestar, incomodidad o vergüenza.



## ¿Cuándo es el periodo fértil de la mujer?

Las posibilidades de embarazo a lo largo de un ciclo menstrual variarán en función de qué días se mantengan relaciones sexuales. De hecho, todos los días del ciclo pueden ser fértiles, incluidos los días de la regla, ya que la ovulación puede variar de una mujer a otra, e incluso de un ciclo a otro.

Existen unos días en los que hay mayor probabilidad de embarazo. Cuando el ciclo menstrual es de 28 días, lo más normal es que la ovulación se produzca, hacia el día 14º del ciclo. Los días más fértiles incluyen los 3 ó 4 anteriores y los 3 ó 4 posteriores al día de la ovulación, es decir, entre el 10º y el 19º día del ciclo.



## ¿Qué métodos de protección menstrual existen?

Elige el sistema de protección menstrual que más se adecue a tus necesidades.

### COMPRESAS

Pueden ser de un solo uso o bien reutilizables elaboradas con tela de algodón.

### BRAGUITAS MENSTRUALES

Recogen el flujo menstrual durante los días del ciclo. Tienen varias capas de tejidos especiales para absorber el sangrado menstrual. Son reutilizables.

### TAMPONES

Protección interna de forma cilíndrica que absorbe el flujo menstrual en el interior de la vagina. De un solo uso.

### COPA MENSTRUAL

Es un producto ecológico que tiene forma de embudo y que está fabricado con silicona. Se puede lavar, por tanto, es reutilizable, se coloca dentro de la vagina, y recoge el sangrado, no lo absorbe. Son saludables y muy duraderas. Una actitud relajada y positiva facilita su inserción.

