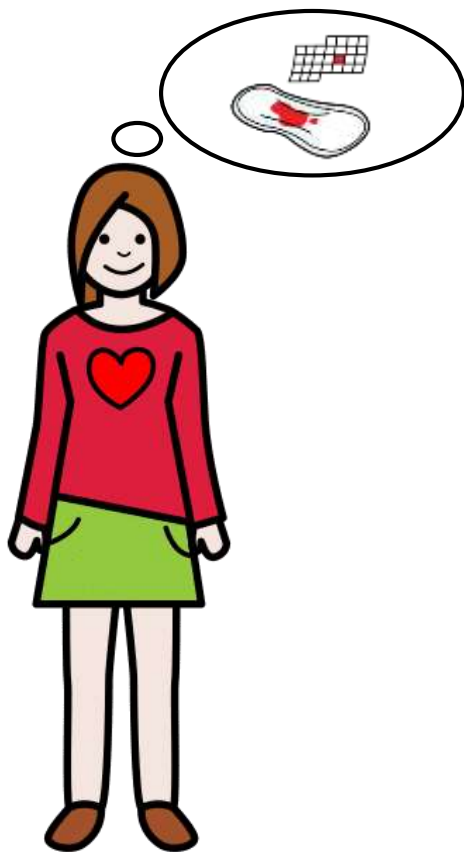


# EU FIQUEI MENSTRUADA

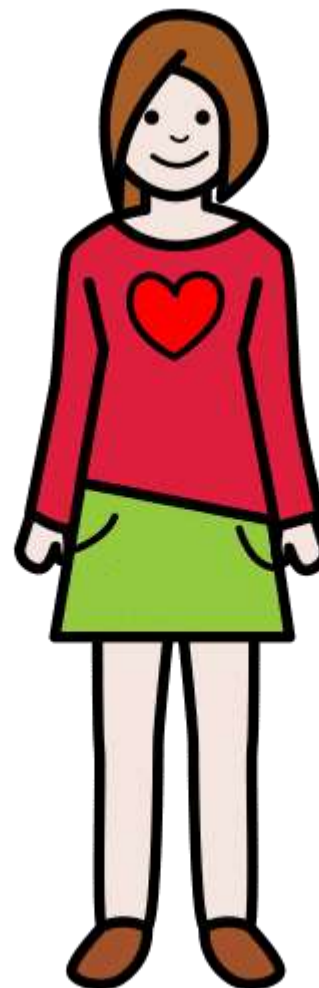


Fabiani Eggers

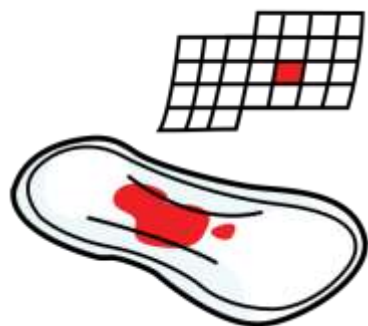
MATERIAIS ADAPTADOS FABI



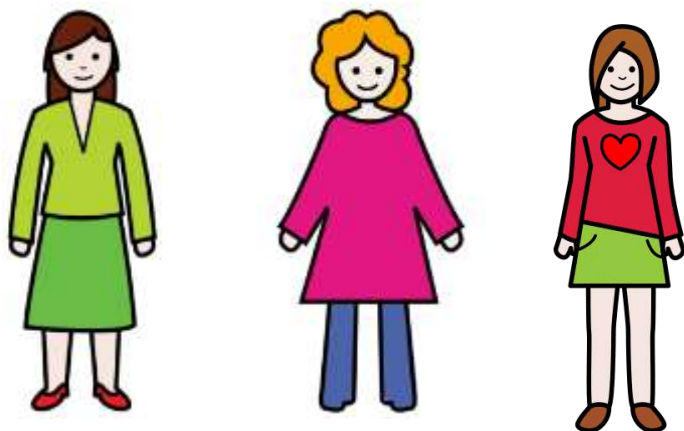
Eu sou uma garota.



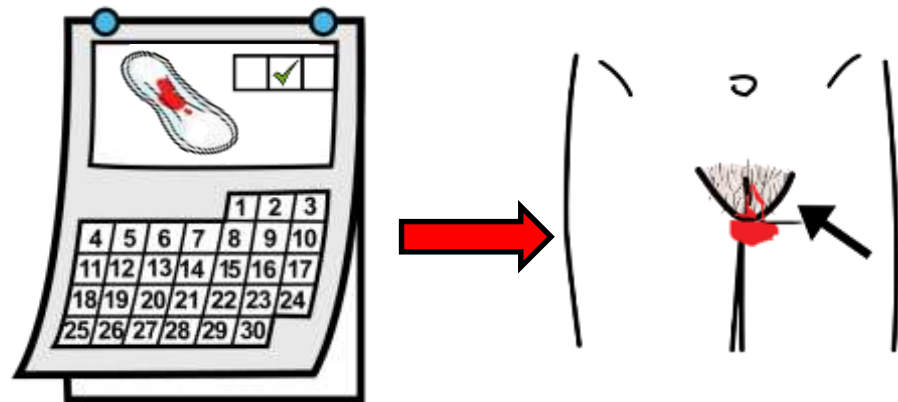
E eu fiquei mocinha.  
Isto quer dizer que eu fiquei  
menstruada.



Todas as mulheres ficam  
menstruadas. E isto está certo.



Uma vez por mês vai sair  
sangue da minha vagina.



Isto está certo porque eu  
sou mulher.



Minha barriga pode começar a  
doer. Isto se chama cólicas.  
Também posso ter dor de  
cabeça.



Se eu não me sentir bem, eu  
posso falar com minha mãe e ela  
vai me dar um remédio.

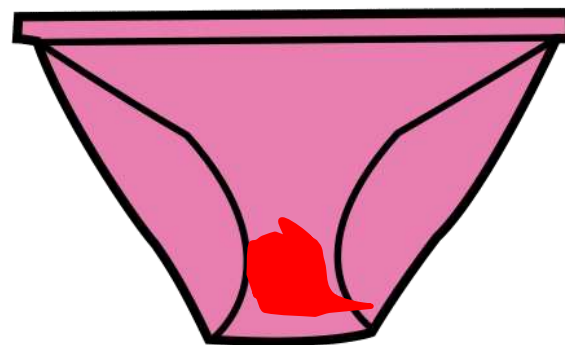


Minha menstruação vai durar 3  
a 7 dias.

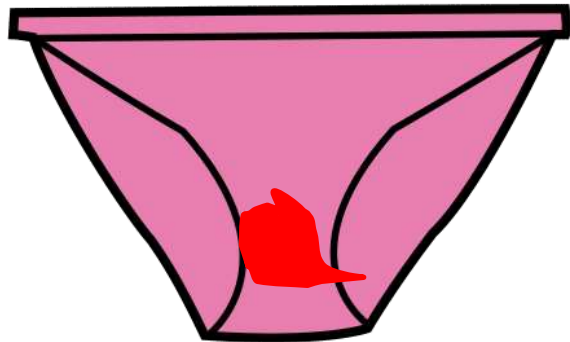
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

S	T	Q	Q	S	<b>S</b>	<b>D</b>
---	---	---	---	---	----------	----------

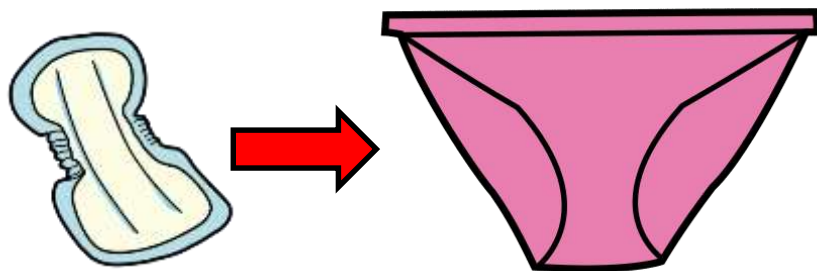
Sangue na minha calcinha,  
significa que eu estou  
menstruada.



Para não sujar minhas  
roupas com sangue,



eu vou ter que colocar um  
absorvente na calcinha,



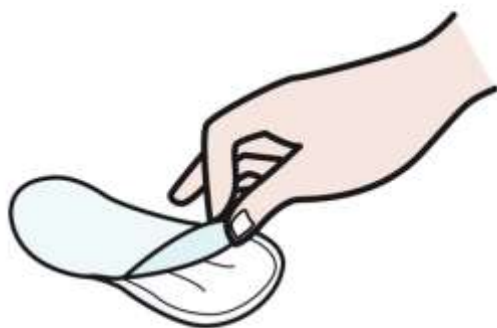
Usar absorvente é muito fácil e  
está correto.



Primeiro a gente abre a embalagem que protege o absorvente,



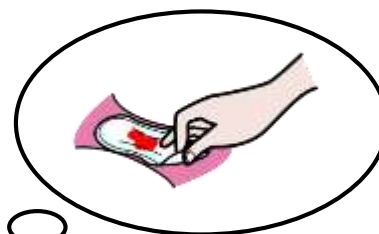
retira a fita



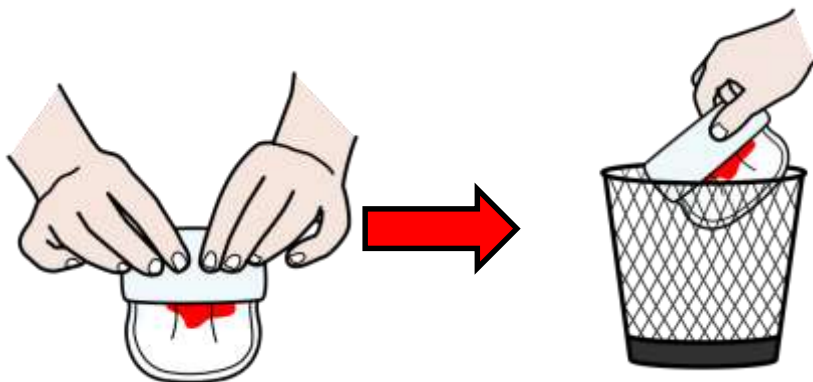
e coloca o absorvente na calcinha.



Eu vou ter que trocar o absorvente durante o dia por outro limpo. Talvez eu precise trocar várias vezes.



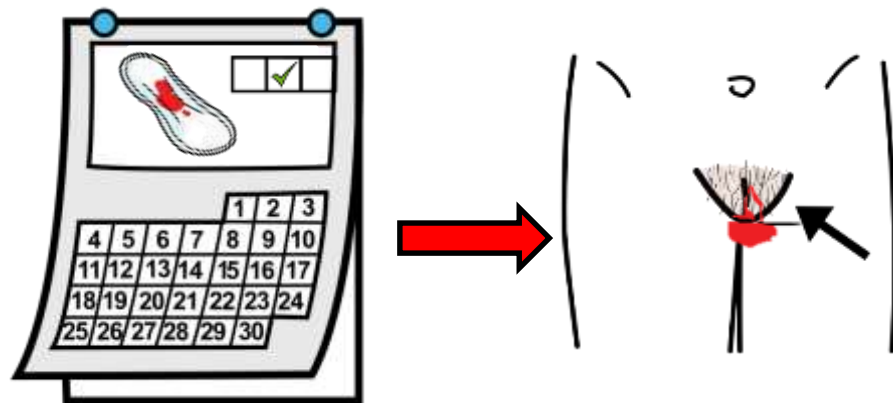
Cada vez que eu trocar, vou ter que enrolar num papel higiênico e jogar no lixo.



Depois que eu trocar por um novo, eu lavo as mãos e pronto.



As garotas e mulheres ficam menstruadas uma vez por mês.

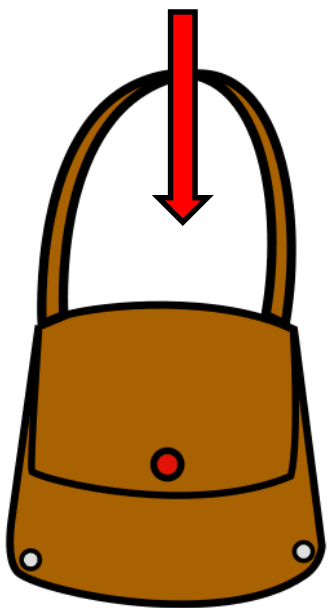


E isto geralmente acontece a cada 28 dias.

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



Como eu não sei o dia que vou ficar menstruada, eu posso carregar um absorvente dentro da minha bolsa.



Se eu tiver qualquer dúvida, eu posso perguntar para um adulto.



O adulto também pode me ajudar a ver quando vou ficar menstruada de novo.

