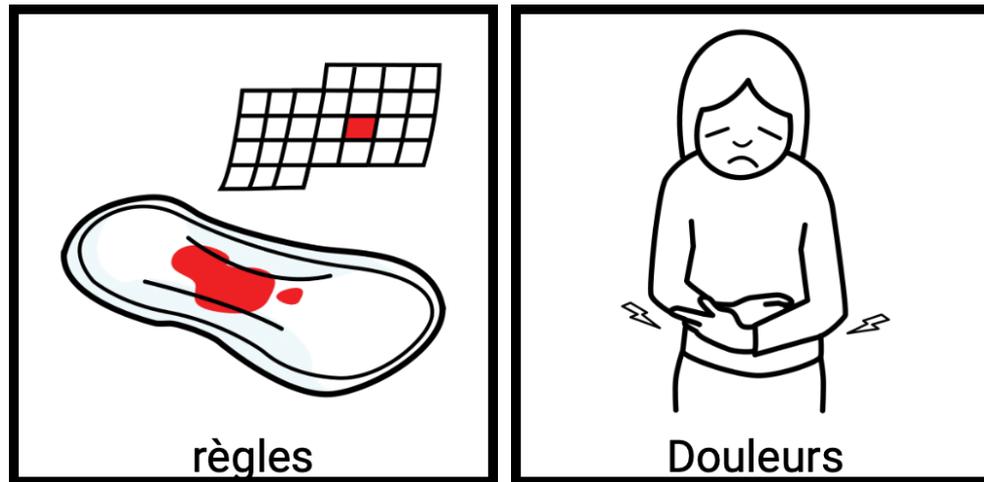


QUAND J'AI MES RÈGLES, J'AI DES DOULEURS ET JE ME SENS MAL

Matériel pour identifier les différents symptômes



LES SYMPTÔMES DES MENSTRUATIONS

Les cycles menstruels présentent des symptômes différents selon chaque femme. Il peut y avoir des cycles douloureux ou non, des saignements abondants ou légers, des règles plus ou moins longues. La douleur peut être des maux de tête, des migraines, des crampes abdominales basses, des douleurs lombaires, des douleurs thoraciques et même des étourdissements, des nausées et de la diarrhée. Il peut causer de la tristesse, de l'irritabilité, de la fatigue ou de l'insomnie.

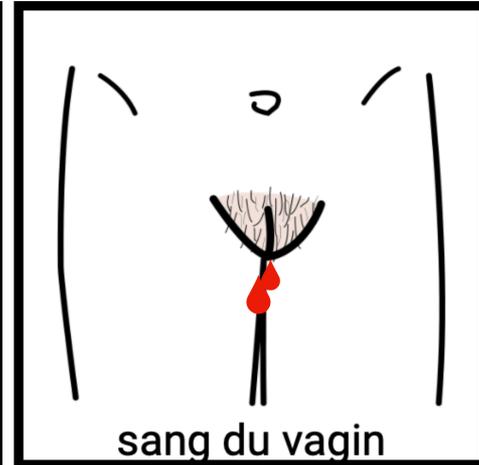
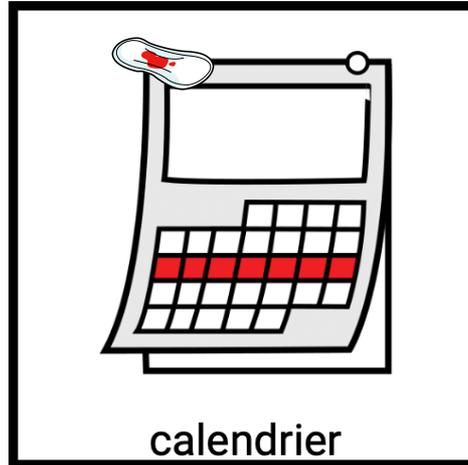
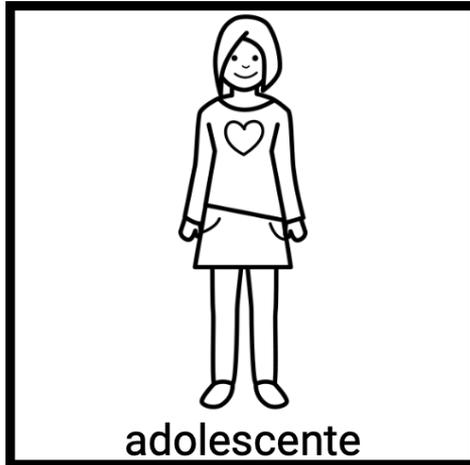
Bien sûr, l'idée est d'aller chez le médecin si la douleur est intense ou si vous considérez que les symptômes l'exigent. Les crampes et les douleurs intenses peuvent être des symptômes de l'endométriose (produisant parfois une douleur semblable à une sciatique dans une jambe) et doivent être évaluées par un spécialiste.

Il est très important d'appeler les choses par leur nom, et il est pratique d'avoir du matériel à portée de main qui aide vos filles à identifier où ça fait mal et quelle est l'intensité de la douleur.

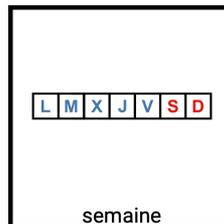
Nous espérons que cela vous aidera mais, surtout, allez chez le médecin si votre fille en a besoin.

JE SUIS UNE FILLE, ET UNE FOIS PAR MOIS J'AI DES MENSTRUATIONS. AUSSI APPELÉ LES RÈGLES.

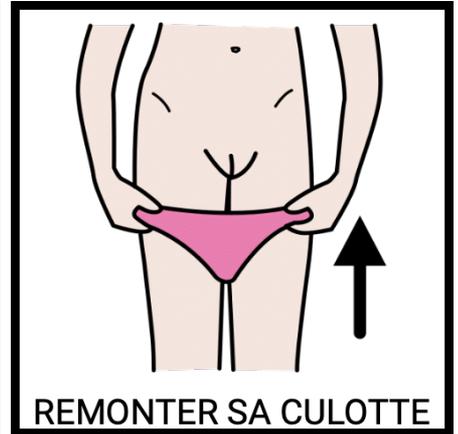
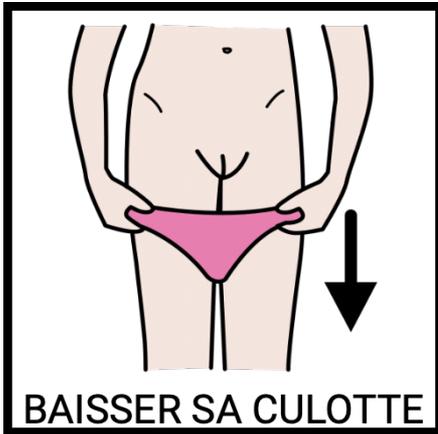
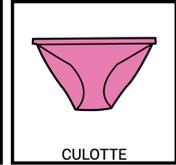
PENDANT QUELQUES JOURS, J'AI DU SANG QUI COULE DE MON VAGIN.



LA PERIODE DURE PLUSIEURS JOURS, PARFOIS UNE SEMAINE. LE SANG PEUT ÊTRE ROUGE OU BRUN, ET IL SENT FORT.



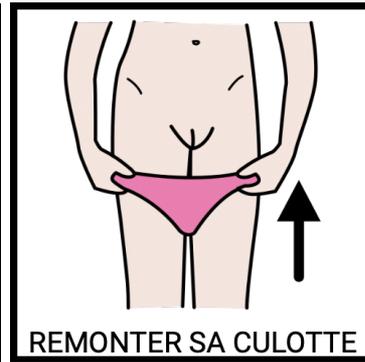
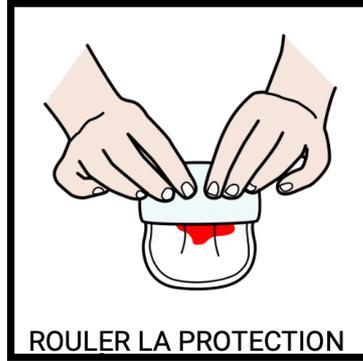
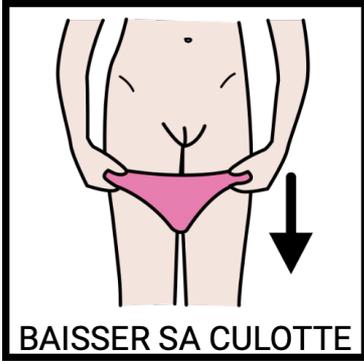
POUR NE PAS ME TÂCHER, JE DOIS METTRE UNE SERVIETTE DANS MA CULOTTE.



QUAND LA SERVIETTE A BEAUCOUP DE SANG, JE DOIS LE CHANGER.



POUR CHANGER LA SERVIETTE



QUAND J'AI MES RÈGLES JE PEUX AVOIR DES DOULEURS :



MAL DE TÊTE



MAL DE VENTRE



MAL DE DOS



DOULEUR À LA JAMBE

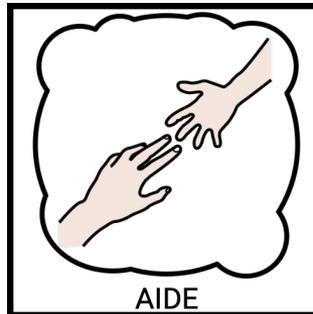


DOULEUR MAMMAIRE

SI J'AI DES DOULEURS JE LE DIS A UN ADULTE, ET JE LUI DIT OÙ ÇA FAIT MAL POUR QU'IL M'AIDE.

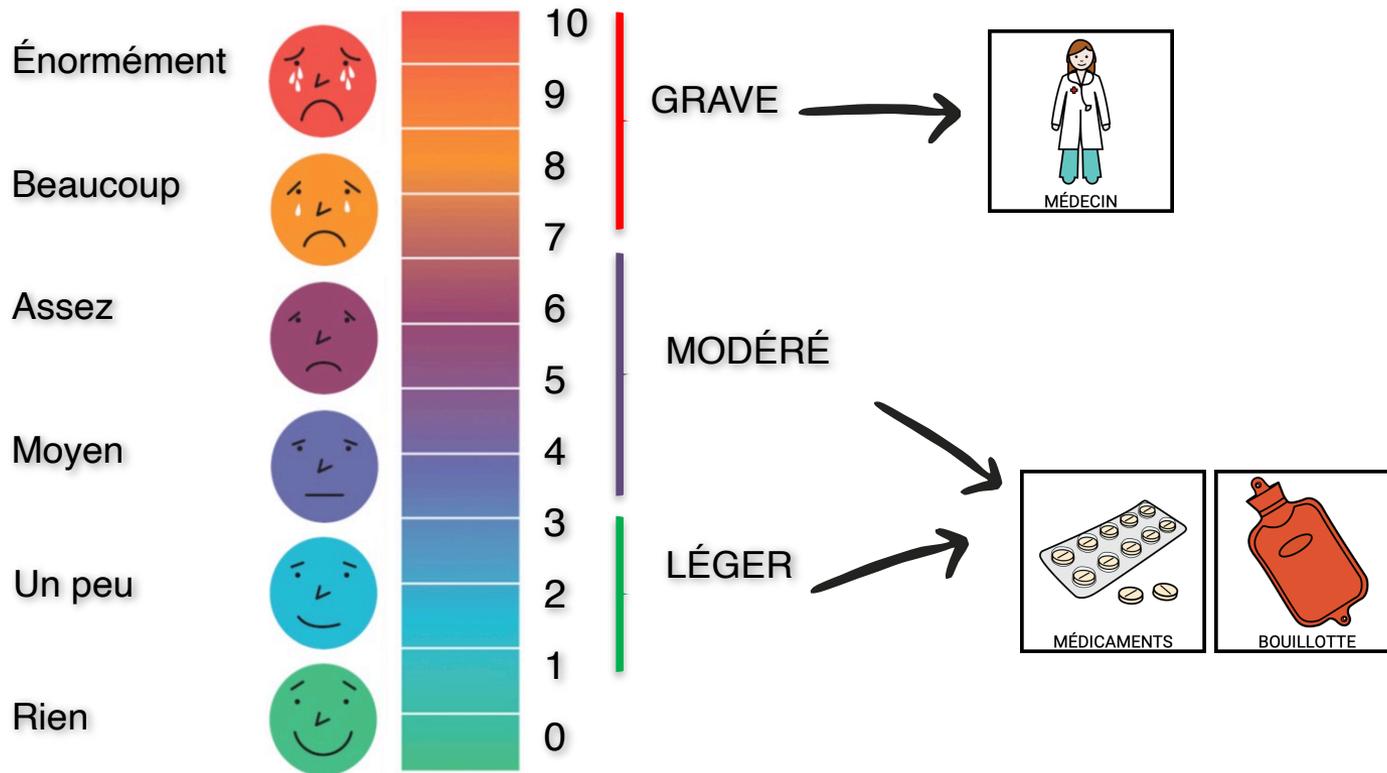


DIRE



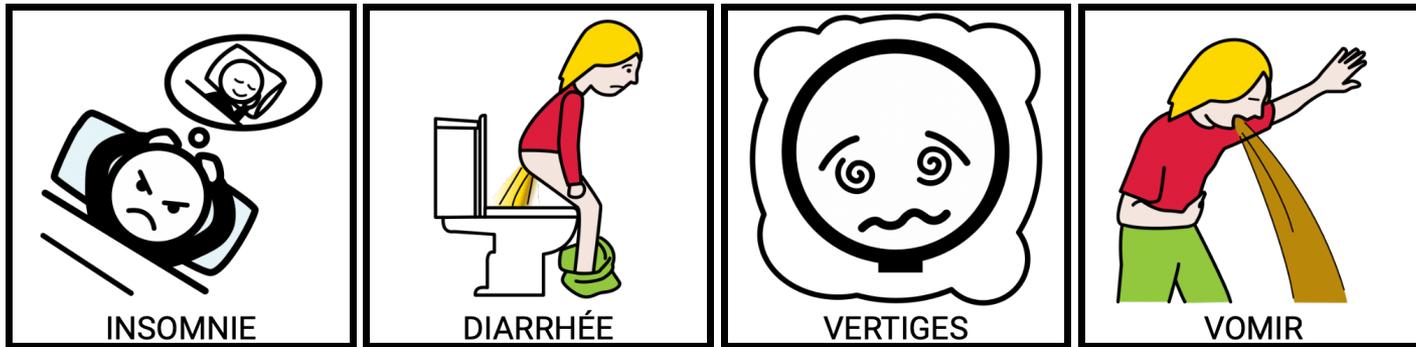
AIDE

LA DOULEUR A UN NUMÉRO. ÇA FAIT MAL À COMBIEN ?

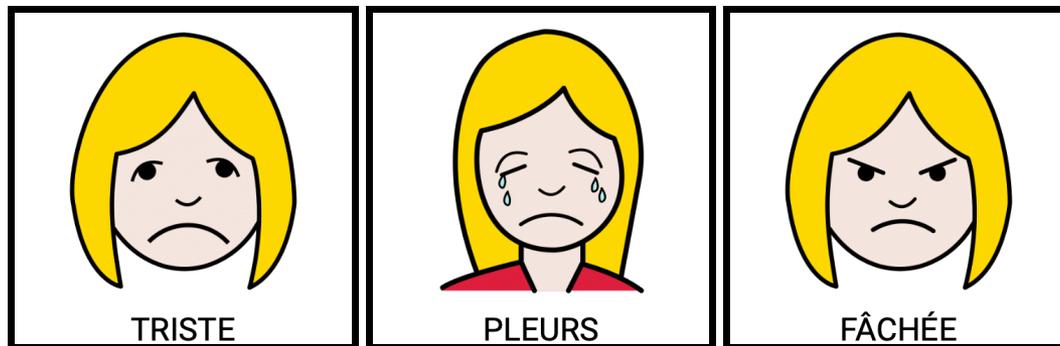


SI C'EST GRAVE, JE DOIS ALLER CHEZ LE MEDECIN. S'IL EST LÉGER OU MODÉRÉ, JE PEUX PRENDRE DES MÉDICAMENTS OU METTRE DE LA CHALEUR.

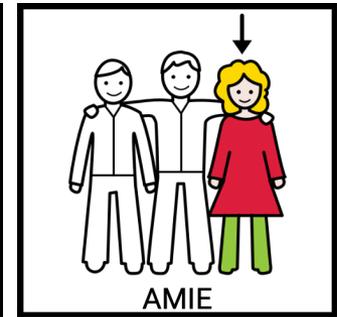
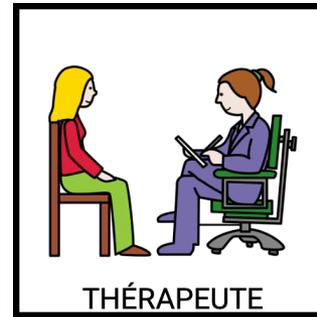
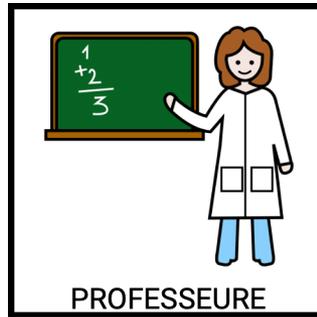
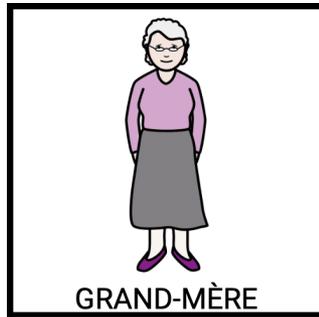
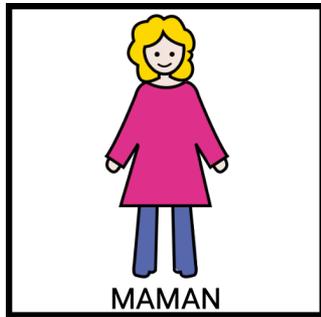
LORSQUE J'AI MES RÈGLES CES CHOSES LÀ PEUVENT ARRIVER :



JE PEUX ME SENTIR TRISTE OU EN COLÈRE SANS RAISON :



TOUTES LES FEMMES ONT DES RÈGLES. SI J'AI DES DOUTES, JE PEUX PARLER À UNE FEMME POUR QU'ELLE PUISSE EXPLIQUER CE QUI SE PASSE.



ventEA est financé par les dons privés de certaines personnes. Si vous souhaitez les rejoindre et nous aider à faire avancer les loisirs adaptés, vous pouvez le faire en nous parrainant, en devenant parrain, avec un don ponctuel, ou récurrent.

Nous serons bientôt plus modernes, mais pour l'instant vous pouvez effectuer un virement vers

ES05 2100 1574 5502 0076 8262 en indiquant en objet : DONACIÓN VENTEA et votre nom (sauf si vous préférez un don anonyme bien sûr). Envoyez-nous votre adresse mail afin que nous puissions vous dire comment votre aide contribue à :

- Aider les personnes TSA a profiter d'un loisir de leur choix.
- Créer une société plus inclusive.

 Asociación VENTEA

 venteadisfrutar

 venteadisfrutar

 venteadisfrutar

 info@ventea.es

 645 311 187

 www.ventea.es