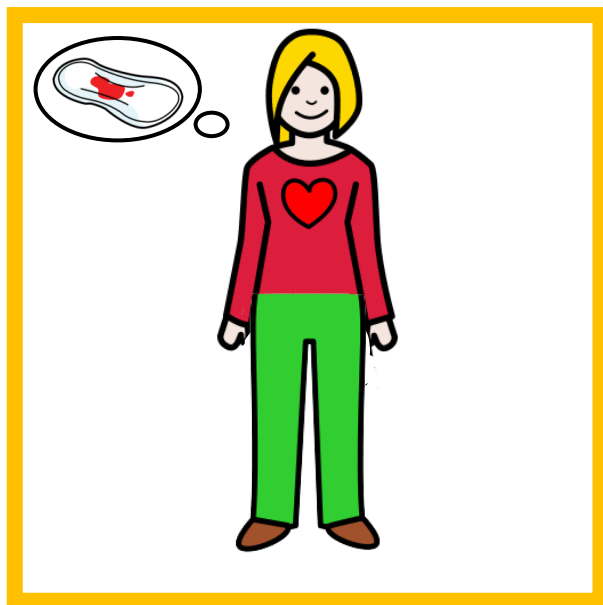


Yo tengo
la regla.



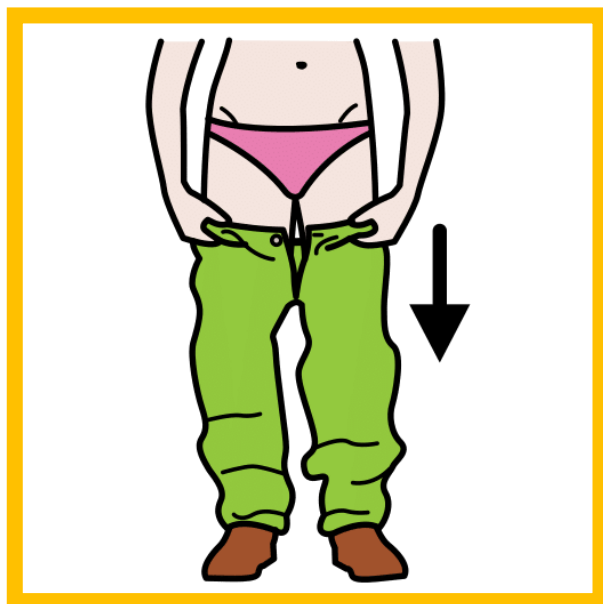
Yo tengo la regla



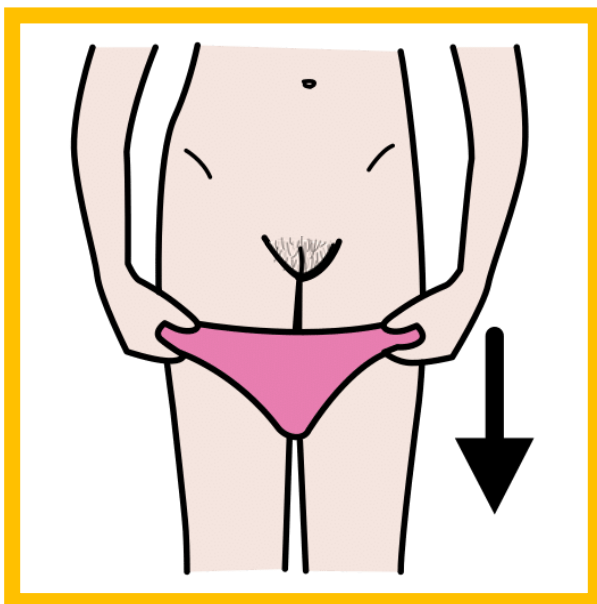
Voy al baño



Cierro la puerta



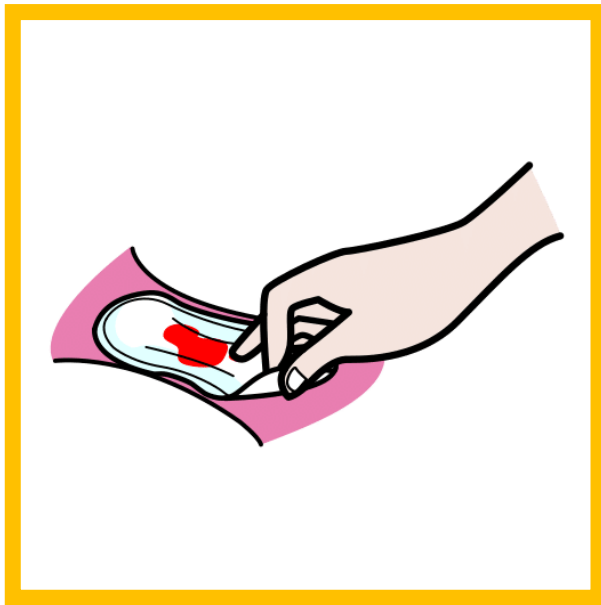
Bajo el pantalón



Bajo la braga



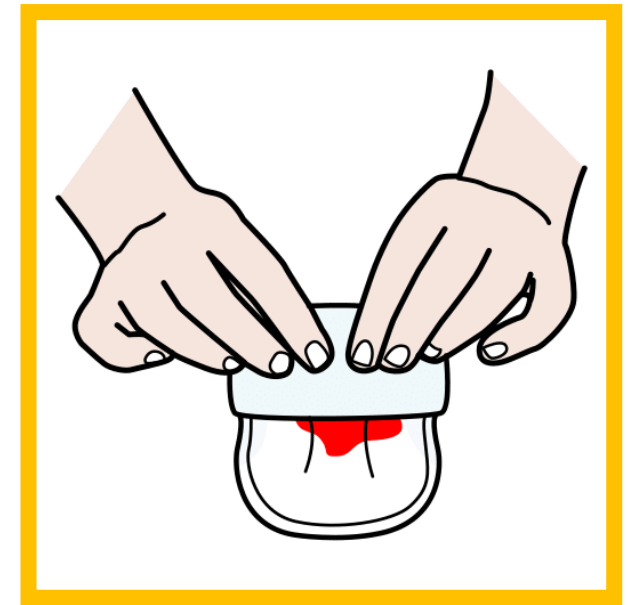
Me siento en el baño.



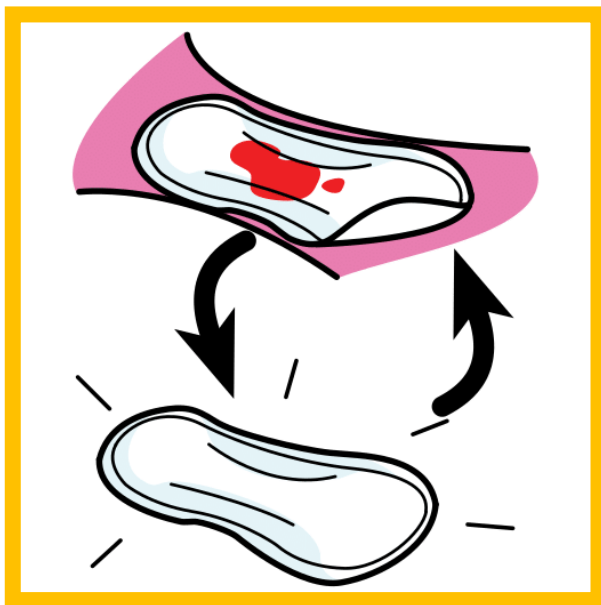
Despego la compresa de la braga.



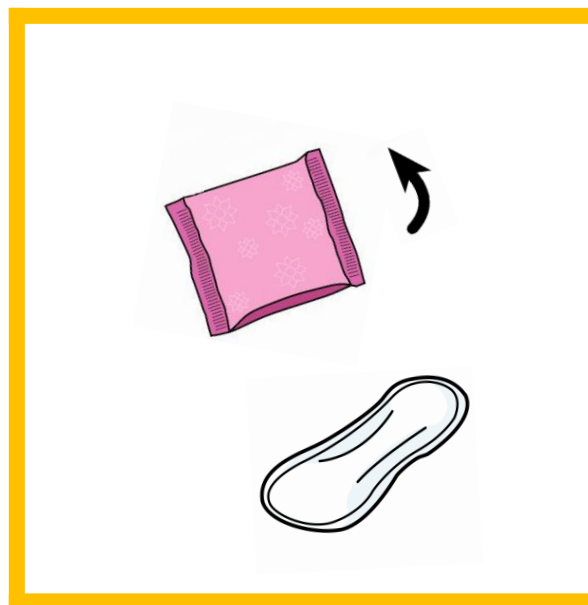
Cojo la compresa en la mano.



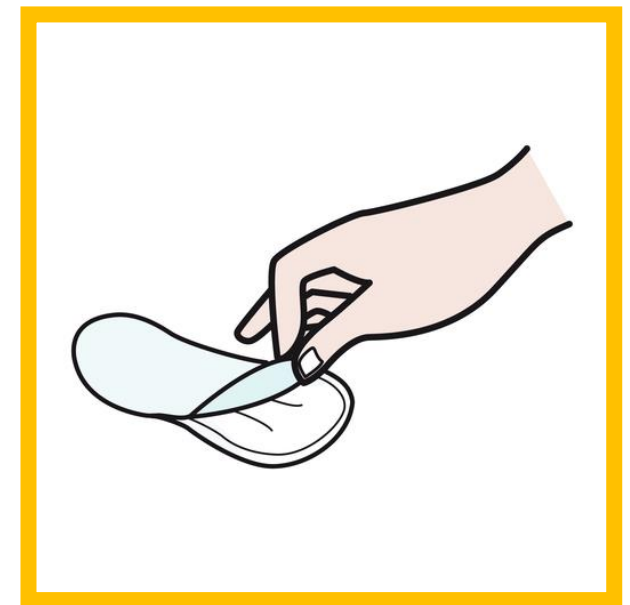
Enrollo la compresa sobre ella misma.



Voy a cambiar la compresa sucia por una compresa limpia.



Abro el sobre en el que está la compresa limpia.



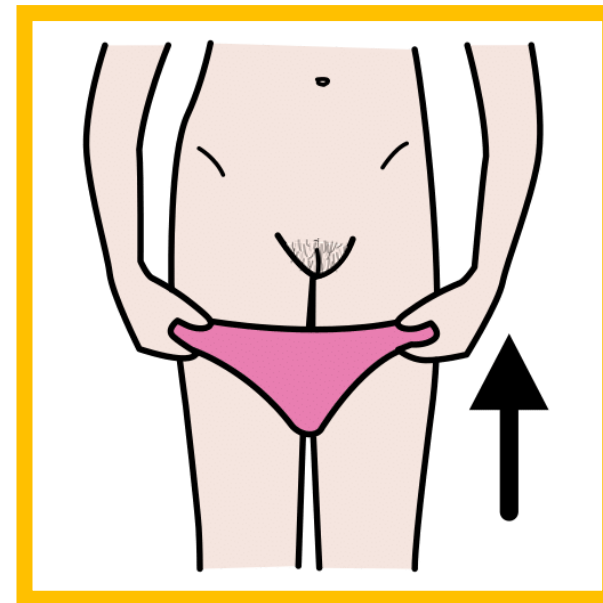
Quito el papel de la compresa.



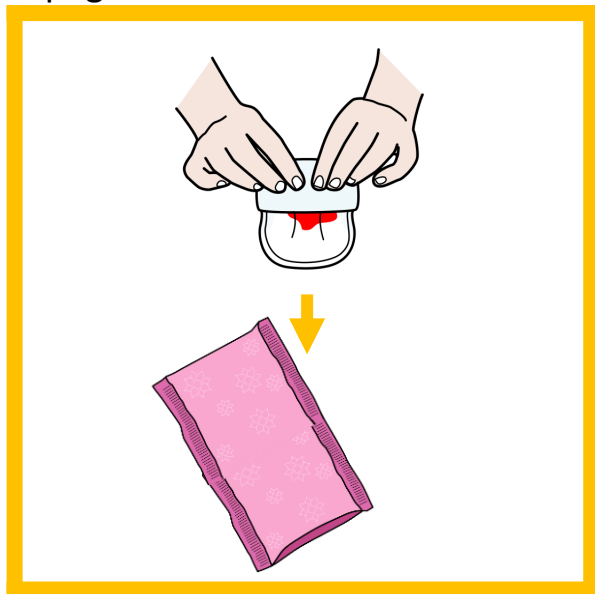
Pongo la compresa. Pongo el lado que tiene pegamento sobre la tela de la braga.



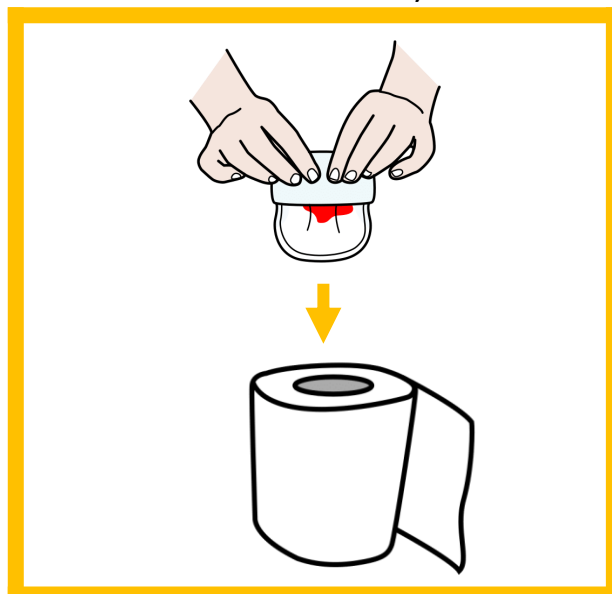
Me limpio (con papel higiénico o una toallita)



Subo la braga.



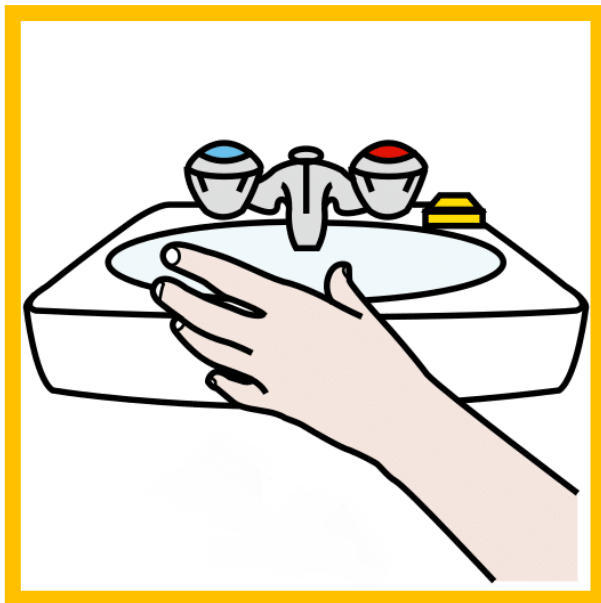
Pongo la compresa manchada dentro del papel de la compresa limpia.



También puedo envolver la compresa manchada en papel higiénico



Tiro la compresa manchada en la papelería.



Yo me lavo las manos



Mojo las manos en agua



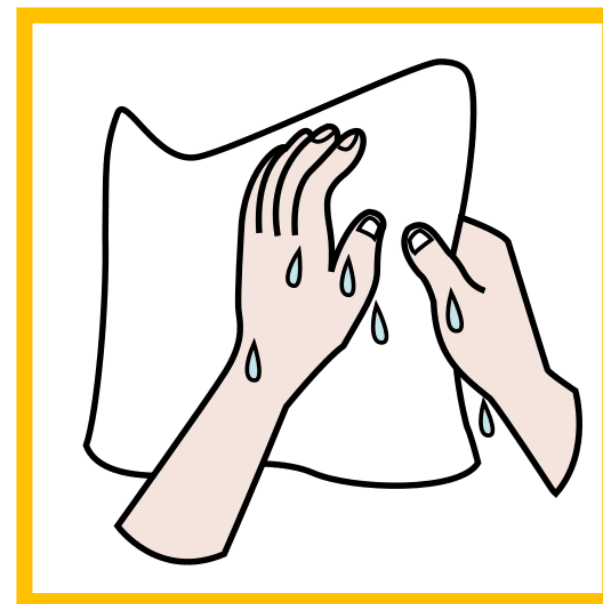
Echo jabón



Froto bien las manos



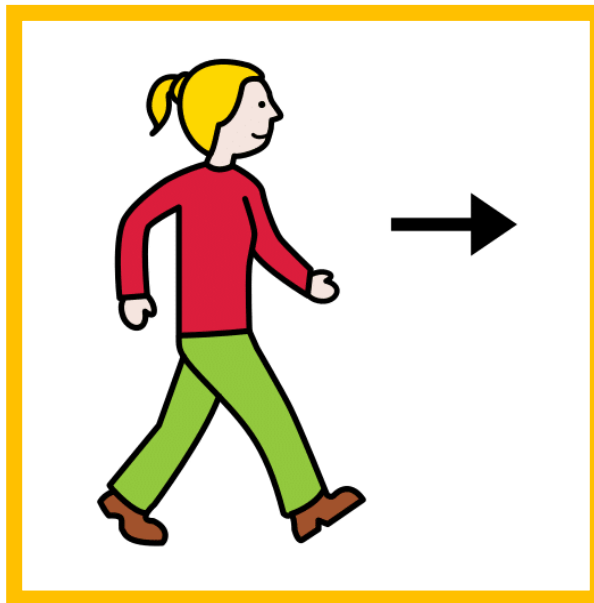
Aclaro el jabón de las manos



Me seco las manos

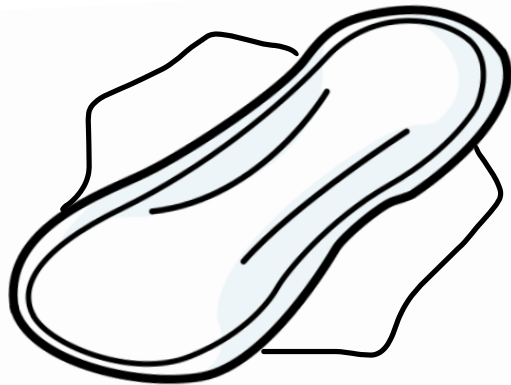


Abro la puerta.

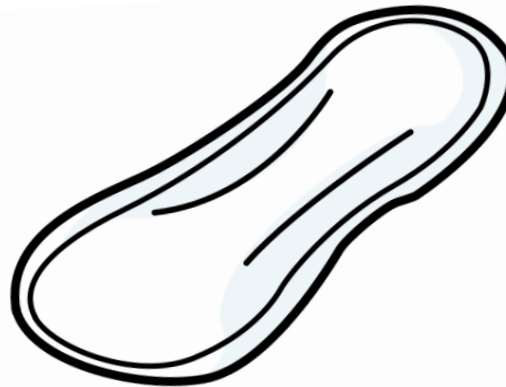


Vuelvo a donde estaba.

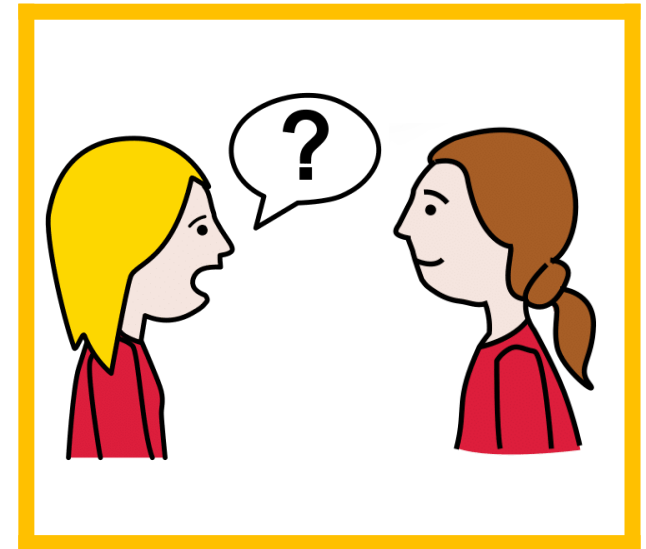
Protecciones higiénicas: la compresa



Compresa con alas



Compresa sin alas



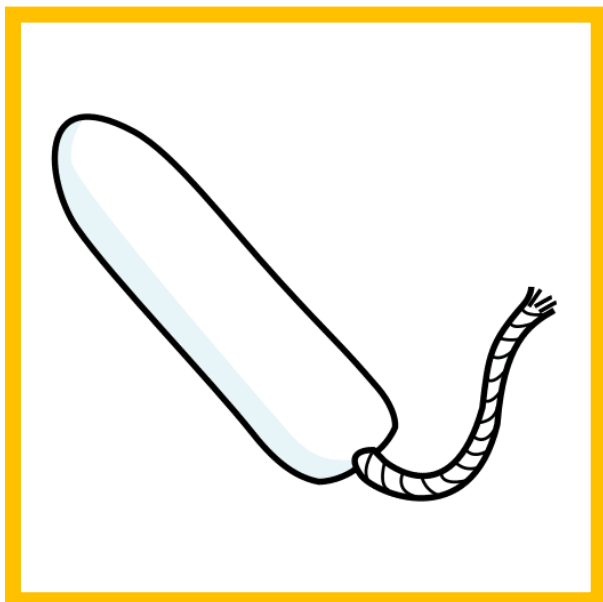
La compresa sirve para absorber la sangre de la regla.

Hay muchos modelos de compresas: con alas a los lados para pegarlas alrededor de la braga, o sin alas. Las compresas tienen diferentes grosores, para reglas con más o menos sangre.

Como por la noche yo cambio menos veces la compresa que durante el día, tengo que utilizar una compresa que absorba más.

A veces es difícil elegir la compresa cuando tengo la regla, por eso puedo pedir ayuda a mi madre, una persona de confianza o a una amiga.

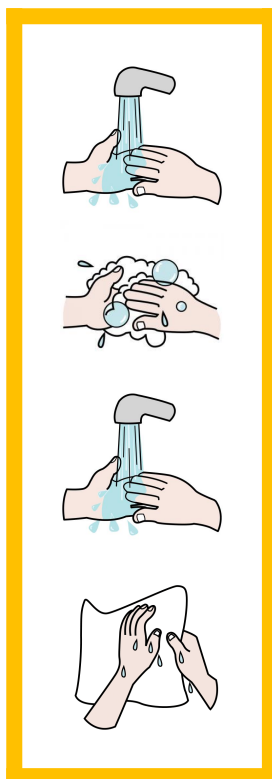
Otra protección higiénica: el tampón



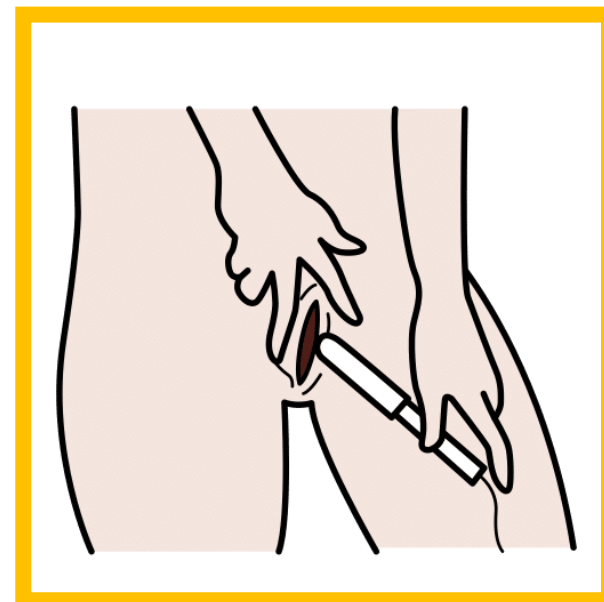
El tampón.

Hay varios modelos, con o sin aplicador.

También hay diferentes grosores para cuando hay mucha o poca sangre.



Antes de utilizarlo, me lavo las manos.

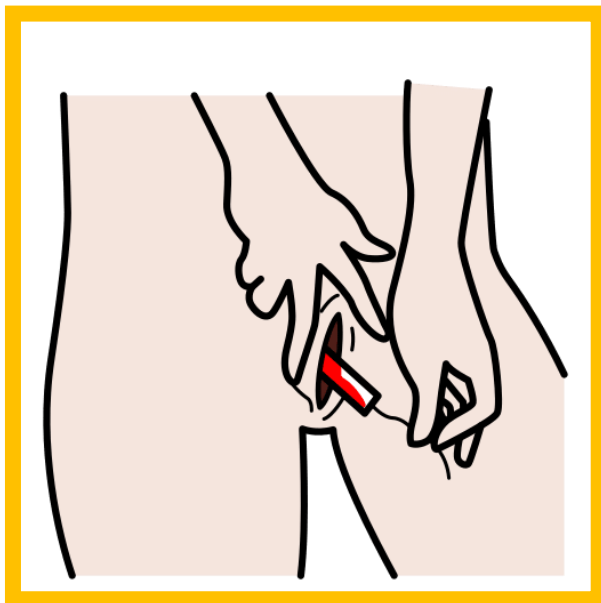


Separo los labios que están en la abertura de la vagina, y empujo el tampón dentro de la vagina.

Si está bien colocado, no lo voy a sentir, no debe molestarme.

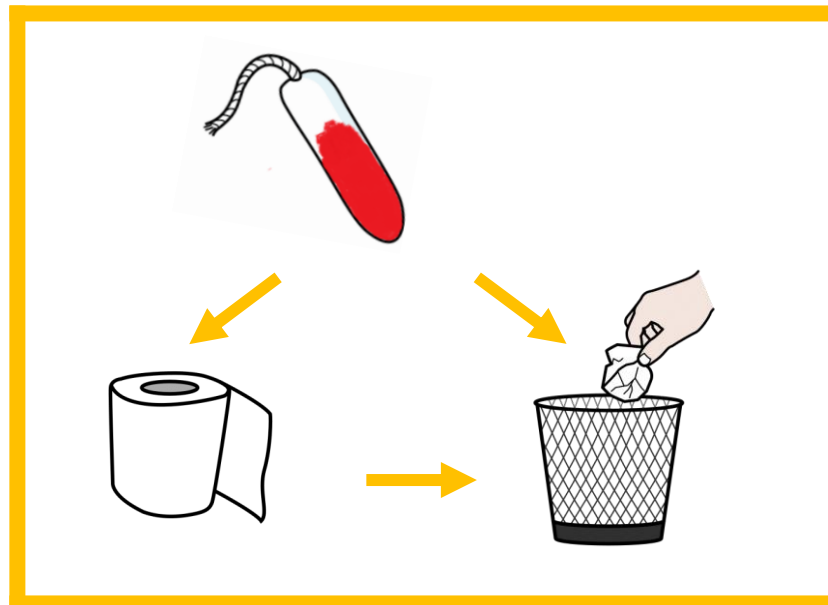
El cordón queda colgando fuera de la vagina.

Otras protecciones higiénicas: el tampón



Cuando pasen **6 horas** como máximo, tengo que quitar el tampón.

Para eso, tiro despacio del cordón hacia abajo: el tampón va a salir solo.

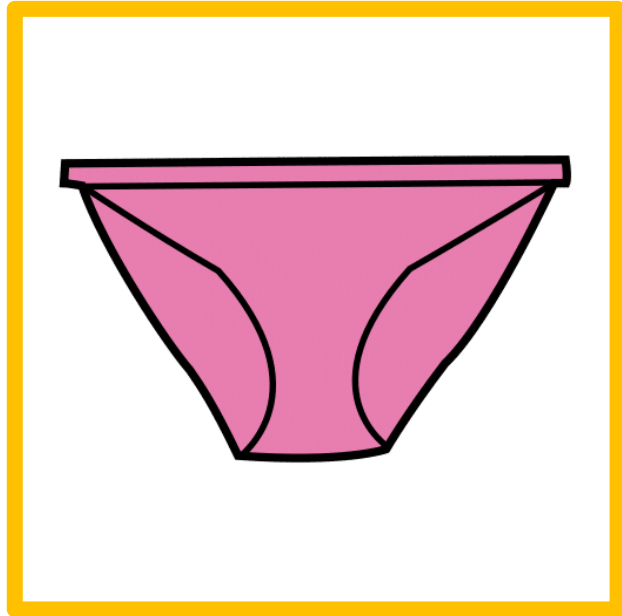


Enrollo el tampón sucio en papel higiénico y lo tiro a la basura.

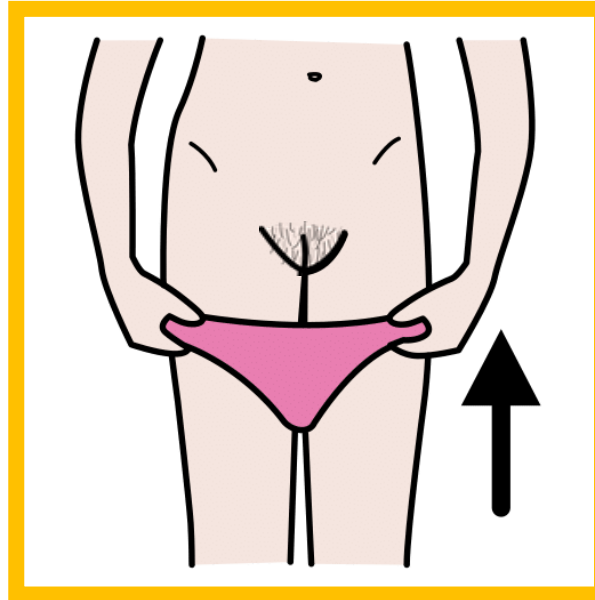


Me lavo las manos.

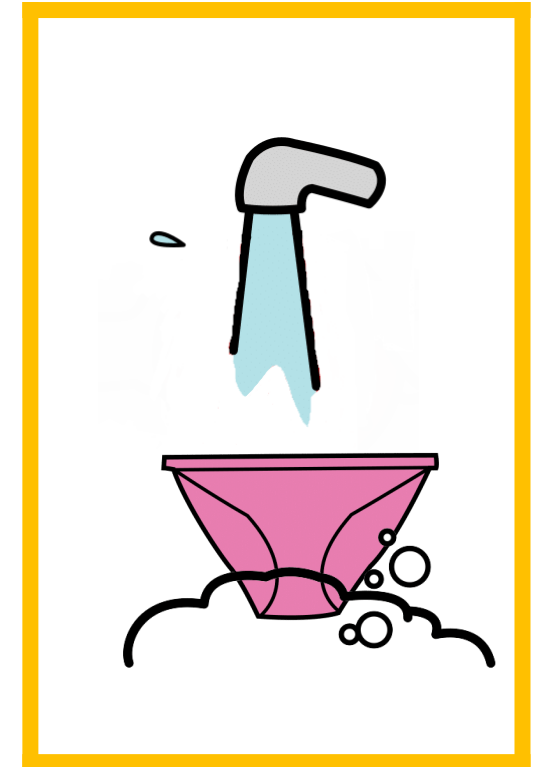
Otras protecciones higiénicas: la braga menstrual



La braga menstrual

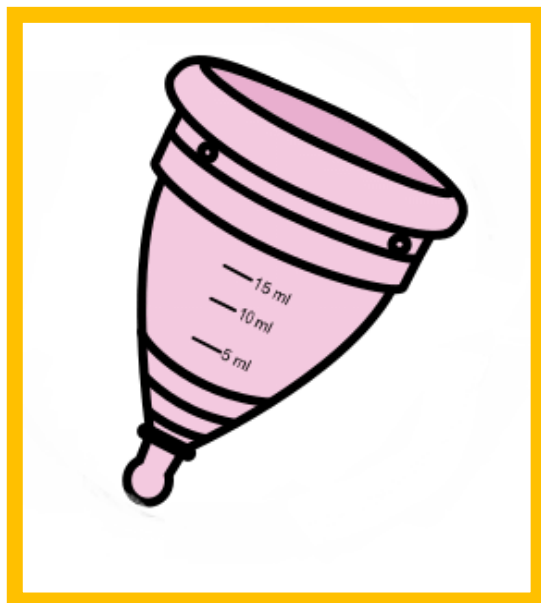


La braga menstrual es como una braga normal, pero en el interior tiene una capa absorbente que recoge la sangre de mi regla.



Puedo poner la braga entre 8 y 12 horas. Después la tengo que lavar.

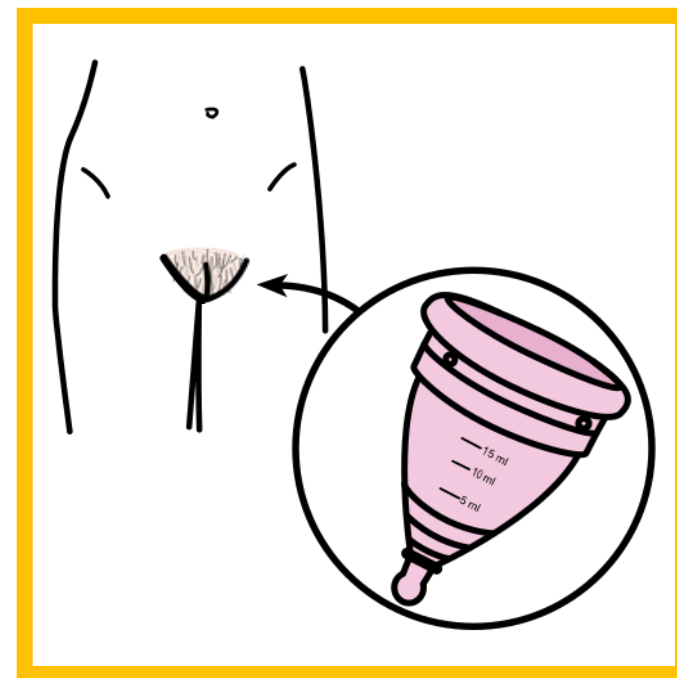
Otras protecciones higiénicas: la copa menstrual



La copa menstrual

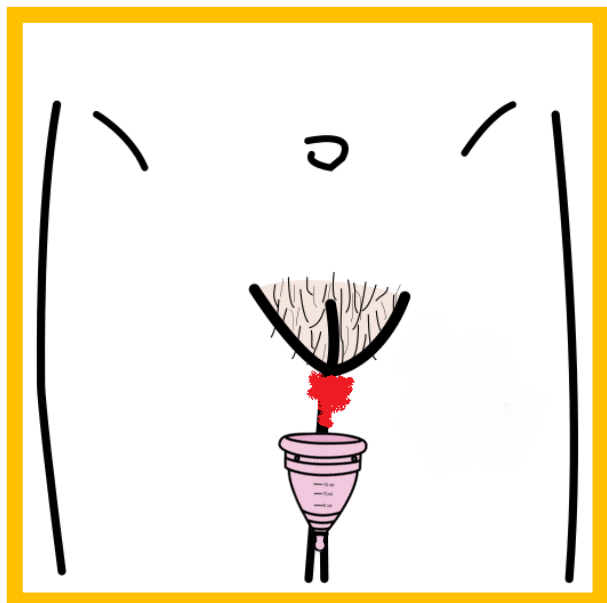


Antes de utilizarla,
lavo las manos.

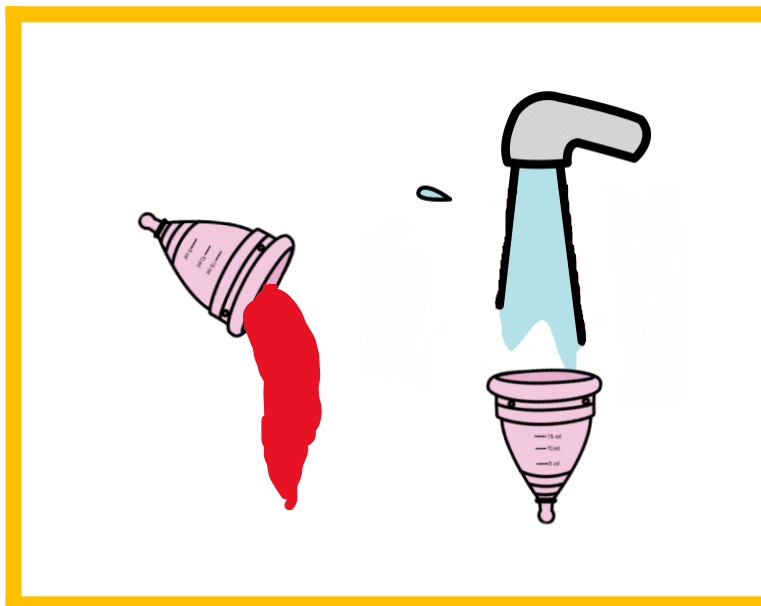


Separo los labios situados en la
abertura de mi vagina, y coloco la
copa menstrual justo a la entrada
de mi vagina.
La copa va a recoger la sangre de
mi regla.

Otras protecciones higiénicas: la copa menstrual

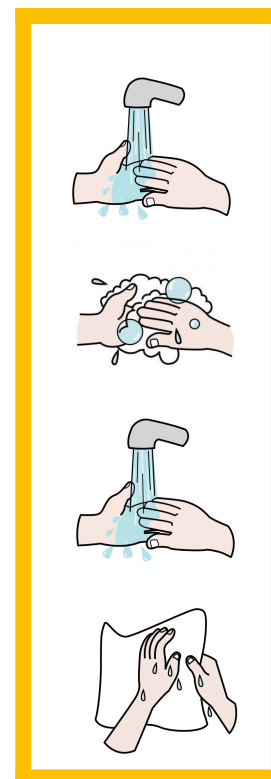


Cuando pasen 6 horas, quito despacio la copa menstrual cogiéndola con los dedos por la base (tiene un hilito de plástico).



La vacío en el wáter, la lavo con agua en el lavabo y la puedo volver a meter en la vagina.

Por la noche, la lavo en agua hirviendo para esterilizarla (la meto en una cacerola con agua caliente, por ejemplo).



Me lavo las manos.