

Sobre Tu Período.

¿De dónde viene la sangre?

La sangre del período proviene de tu útero. Cada mes, el útero desarrollará un revestimiento grueso. Este revestimiento es el lugar donde un bebé puede crecer. El revestimiento está hecho de sangre y otros fluidos. Si no se fertiliza un óvulo, el revestimiento del útero se romperá y saldrá de la vagina y tendrás un período.

¿Cuánta sangre habrá cada vez?

Si bien no hay dos cuerpos iguales, durante un período normal, tu cuerpo perderá entre unas cuantas cucharadas a un cuarto de taza cada día. Por lo general, tu período es más pesado al principio que al final. Es posible que fluya más sangre el día uno que el día cuatro.

¿Cuánto tiempo tendré mi período?

Seguirás teniendo tu período durante muchos años, hasta que tengas entre 45 y 55 años.

Si tomas hormonas para controlar el sangrado, es posible que no tengas un período.

¿Hay que presionar el estómago para que deje de sangrar (como sucede con otros sangrados)?

No. El sangrado se detendrá cuando termine tu período.

¿Qué pasa si no quiero usar toalla o tampones?

¡No estás sola!

Hay otros productos que puedes usar, como ropa interior para la menstruación, bañadores para la menstruación o incluso la copa menstrual. Prueba diferentes productos para ver cuál te gusta más y cuál funciona mejor para ti.

Me preocupa que pueda sangrar en mis sábanas mientras duermo.

¿Qué debería hacer?

Primero, si tu sangrado es muy abundante, habla con tu proveedor de atención médica. Él o ella puede recomendarte medicamentos que pueden ayudarte. Si sigues preocupada, intenta usar varias capas de toallas y sábanas en tu cama. De esta manera, si sangras en tus sábanas, puedes quitarte una capa y volver a la cama en las sábanas limpias. También puedes poner una cubierta de plástico sobre tu colchón o forros de plástico debajo de tus sábanas. Además, cambia tu toalla sanitaria antes de acostarte y de nuevo a primera hora de la mañana. Si el flujo es abundante, es posible que debas cambiártela con más frecuencia.



¿Puedo ir a nadar o hacer ejercicio cuando tengo mi período?

¡Sí! Cuando tengas tu período, puedes hacer todo lo que haces normalmente: correr, manejar, bicicleta, bailar e incluso nadar.

Es bueno hacer ejercicios cuando tienes tu período. Puede ayudarte a sentirte mejor. Si vas a nadar, usa un tapon o un traje de baño especial (con short de baño).