

LLEGÓ EL DÍA DE LA REGLA ¿QUÉ HACEMOS?



La [menarquia](#) o la primera regla es la culminación de la [pubertad](#) y se debe al aumento de hormonas.

Suele pasar entre los 11 y 15 años. Aproximadamente dos años y medio después de empezar a desarrollar el pecho.

Es el paso de niña a mujer.

La actitud de los padres es fundamental para [evitar la angustia e inseguridad](#) que pueda sufrir su hija.

Los padres deben hablar sobre qué es y para qué sirve. Deben lograr que vivan los días de regla sin limitaciones en su vida diaria.

Deben acostumbrarse a anotar en un calendario los días, la intensidad del manchado y la duración.

[Higiene](#) los días de regla

Las niñas deben saber que con la regla se producen malos olores y que la zona genital se suele irritar. Esto puede originar infecciones.

Una de las cosas más importantes es tener una adecuada higiene genital. Deben aprender cómo hacerlo y que productos hay.

Deben lavarse al menos una vez al día, pero durante la regla deben hacerlo más veces.

¿Qué productos tenéis?

- **Toallas higiénicas (compresas):** son compresas absorbentes que se fijan a la ropa interior con un adhesivo. Usa las que no tengan perfumes ni aditivos.

Cámbialas cada 4 o 6 horas, aunque no estén muy mojadas.

Hay mucha variedad.

Para los días de poco sangrado usa compresas de uso diario, delgadas y pequeñas.

Para los días intermedios usa toallas de flujo moderado, que absorben gran cantidad de flujo.

- **Tampones:** son cilindros de algodón que absorben la sangre dentro de la vagina.

Hay que lavarse las manos antes y después de colocarlos. Cámbialos cada 4 o 6 horas.

Se recomienda utilizarlos solo cuando vayáis a practicar deporte. No los uses de rutina ni para dormir.

- **Jabones de higiene íntima:** usa jabones o geles específicos para el área genital, que no modifiquen el ph vaginal, ya que esto puede favorecer infecciones. No se recomiendan las duchas vaginales.

- **Toallitas húmedas:** se usan para limpiar la zona genital después de cambiar la toalla higiénica o el tampón.

Lleva siempre en tu bolso toallas higiénicas o tampones, a veces la regla aparece antes de lo que esperas.

Consulta con tu médico cuando...

- Haya signos de infección, como mal olor o escozor.

- Cuando [la regla sea extensa](#), tanto en días como en cantidad. Lo normal es que dure entre tres y cinco días y que uses de tres a cinco toallas o tampones diarios.