

HIJAS DE LA LUNA

Salud menstrual

La higiene menstrual

Salud menstrual

La higiene menstrual

La higiene menstrual implica que mujeres y niñas tengan acceso a productos de higiene menstrual, es decir, que absorban o recogen la sangre que surge durante la menstruación. Que estos productos puedan ser cambiados en privado, tantas veces como sea necesario y garantizar una limpieza del cuerpo cuando sea necesario, teniendo acceso a instalaciones y material.

¿Cómo mantener una buena higiene menstrual?

Para tener una buena higiene menstrual es necesario lo siguiente:

- Limpiar a menudo la zona vaginal, esa buena higiene previene infecciones vaginales y genitales.
- Tener controlado nuestro calendario menstrual, para ello podemos anotarlo en un calendario al uso, nos ayudará a prepararnos.
-
-

- Tener a mano productos de higiene menstrual (meter enlace) (el que mejor se adapte a nosotras)
- Antes y después de utilizar el producto de higiene menstrual (tampones, compresas...) lavar nuestras manos con agua y jabón.
- Mantener las toallas siempre limpias.
- Al ir al baño, siempre limpiar de adelante hacia atrás para evitar que bacterias de las heces suban a la zona vaginal.
- Acudir a un o una profesional de la salud si sentimos algún dolor, picazón o mal olor durante el periodo.