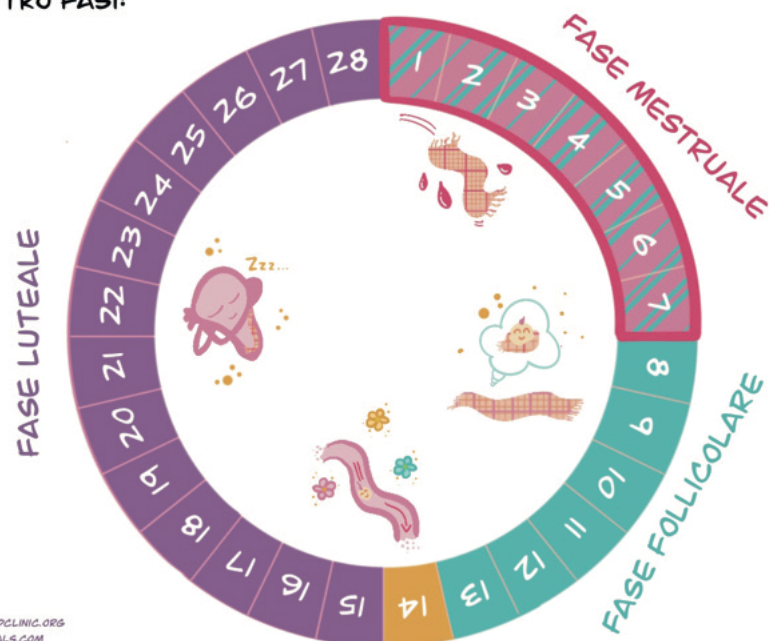


LE 4 FASI DEL CICLO

IL CICLO MESTRUALE SI RIPETE UNA VOLTA AL MESE ED È DIVISO IN QUATTRO FASI:



FONTI:
CLEVELANDCLINIC.ORG
AIDS MANUALS.COM

OVULAZIONE

1. FASE MESTRUALE (GIORNI 1-7): IL RIVESTIMENTO DELL'UTERO VIENE ELIMINATO ATTRAVERSO LA VAGINA.

2. FASE FOLLICOLARE (GIORNI 1-13): IL CORPO PREPARA UN NUOVO OVULO. NUOVO RIVESTIMENTO DELL'UTERO IN ARRIVO.

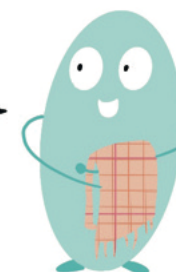
3. OVULAZIONE (GIORNO 14): L'OVULO VIAGGIA NELLE TUBE DI FALLOPPIO. SE INCONTRA UNO SPERMATOZOO, PUÒ INIZIARE UNA GRAVIDANZA. SE NON LO INCONTRA, SI PASSA ALLA FASE SUCCESSIVA.

4. FASE LUTEALE (GIORNI 15-28): IL CORPO ASPETTA E ASPETTA. SE NON C'È NESSUNA GRAVIDANZA, IL CICLO RICOMINCIA.

I NOSTRI ORMONI



NOI SIAMO
MESSAGGERI INVISIBILI
PRODOTTI DALLE OVAIE.
DICIAMO AL CORPO
COME CRESCERE
DURANTE LA PUBERTÀ.



ESTROGENO

L'ESTROGENO È IL MESSAGGERO PRINCIPALE DEL CORPO FEMMINILE. È QUELLO CHE DICE AL CORPO: "È ORA DI CRESCERE." DÀ IL VIA ALLA PUBERTÀ E AL CICLO MESTRUALE.

PROGESTERONE

IL PROGESTERONE È L'ORMONE CHE PREPARA L'ACCOGLIENZA: DOPO L'OVULAZIONE DICE ALL'UTERO DI PREPARARE UNA COPERTINA SOFFICE E PROTETTIVA AL SUO INTERNO, PER OSPITARE UN* BAMBIN*.



È IL CORPO CHE SI PREPARA ALL'OVULAZIONE.



E SE NON ARRIVA?

IL PROGESTERONE DIMINUISCE, LA COPERTINA NON SERVE PIÙ E IL CORPO LA LASCIA ANDARE: ARRIVA IL CICLO.

FONTI:
UNIVERSO55.IT
HUMANITAS.IT

SINDROME PREMENSTRALE (PMS)

NEI GIORNI PRIMA DEL CICLO, IL CORPO PUÒ MANDARE DEI SEGNALI. SI CHIAMA SINDROME PREMENSTRALE E SUCCEDE PERCHÉ GLI ORMONI STANNO CAMBIANDO.

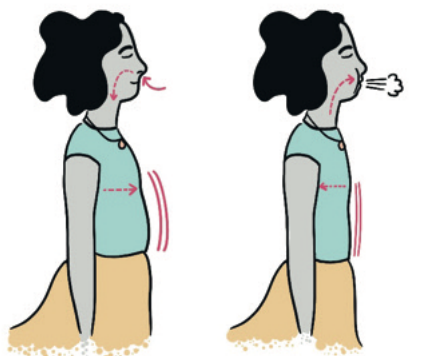
IN AGGIUNTA AI SINTOMI DI PAGINA 27 CE NE SONO ALTRI:

- 🌀 MAL DI TESTA
- 🌀 ANDARE DI CORPO PIÙ DEL SOLITO (O TROPPO POCO)
- 🌀 AVERE PIÙ APPETITO

COSA PUÒ AIUTARE?

- 🌀 UN BAGNO TIEPIDO
- 🌀 UN PO' DI ESERCIZIO FISICO (UNA PASSEGGIATA, YOGA)
- 🌀 BERE TANTA ACQUA E RIPOSARE QUANDO IL CORPO LO CHIEDE
- 🌀 MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO, CON CIBI RICCHI DI VITAMINE E MINERALI, IN PARTICOLARE VITAMINA E E VITAMINA B
- 🌀 ANTIDOLORIFICI, MA CHIEDI SEMPRE A UN ADULTO PRIMA DI PRENDERLI*
- 🌀 RESPIRAZIONE PROFONDA

*SE IL DOLORE È MOLTO FORTE O NON PASSA, PARLANE CON IL TUO MEDICO DI FAMIGLIA.



1. INSPIRA LENTAMENTE E PROFONDAMENTE. IL DIAFRAMMA SI ESPANDE

2. ESPIRA E RILASSA LO STOMACO NATURALMENTE

FONTI: HUMANITAS.IT

ACQUISTARE I PRODOTTI GIUSTI

ASSORBENTI ESTERNI USA E GETTA

SONO PROTEZIONI IGIENICHE CHE ASSORBONO IL FLUSSO MESTRUALE. SI ATTACCANO ALLE MUTANDE CON UNA STRISCIA ADESIVA E SPESSO HANNO DELLE "ALI" AI LATI PER EVITARE FUORIUSCITE.

CHE TIPI ESISTONO?

PER IL FLUSSO: ULTRASOTTILI PER I GIORNI LEGGERI, REGOLARI PER IL FLUSSO NORMALE E PIÙ SPESSI PER IL FLUSSO ABBONDANTE. QUELLI DA NOTTE SONO ANCHE PIÙ LUNGI PER UNA MAGGIORE PROTEZIONE DA SDRAIATA.

PER IL MATERIALE:

SINTETICI: I PIÙ COMUNI, ASSORBONO BENE MA NON SEMPRE SONO ADATTI ALLA PELLE SENSIBILE.

IN COTONE BIOLOGICO O IPOALLERGENICI: SENZA PROFUMI O SOSTANZE CHIMICHE, PIÙ DELICATI SULLA PELLE.

ECOLOGICI E BIODEGRADABILI: REALIZZATI CON MATERIALI COMPOSTABILI.

SE NON SAI DA DOVE COMINCIARE, PROVA DIVERSI TIPI E TROVA QUELLO PIÙ COMODO PER TE.

COME SI BUTTANO?

AVVOLGI L'ASSORBENTE USATO NELLA CARTA IGIENICA O CONFEZIONE DEL NUOVO ASSORBENTE E BUTTALO NEL CESTINO. MAI NEL GABINETTO PERCHÉ POSSONO INTASARE LE TUBATURE.

DOVE SI TROVANO?

AL SUPERMERCATO, FARMACIA, NEGOZI DI IGIENE PERSONALE E ONLINE.

VANTAGGI: FACILI DA TROVARE E USARE. SONO DI SOLITO IL PRIMO PRODOTTO CON CUI SI INIZIA.

SVANTAGGI: POSSONO DARE UNA SENSAZIONE DI BAGNATO E ODORE SGRADITO SE NON CAMBIATI REGOLARMENTE.

È CONSIGLIATO CAMBIARLO OGNI 3-4 ORE.

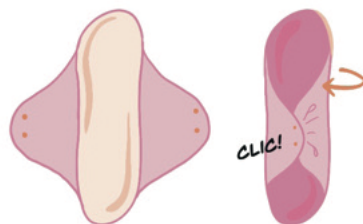
ACQUISTARE I PRODOTTI GIUSTI

ASSORBENTI LAVABILI

FUNZIONANO COME QUELLI USA E GETTA, MA SI POSSONO LAVARE E RIUTILIZZARE.

COME SI USANO?

POSIZIONA L'ASSORBENTE NELLE MUTANDE CON L'ETICHETTA VERSO IL BASSO. PIEGA LE ALI AI LATI E CHIUDILE CON IL BOTTONCINO A PRESSIONE.



DOPO L'USO, USA UNA BUSTINA IMPERMEABILE PER CONSERVARE GLI ASSORBENTI USATI, OPPURE METTILI IN AMMOLLO E POI LAVALI IN LAVATRICE.



CHIEDI A UN ADULTO
COME FARE PER
LA PRIMA VOLTA.



VANTAGGI: PIÙ ECOLOGICI E DELICATI SULLA PELLE. SONO PERSONALIZZABILI CON DIVERSI TESSUTI E FANTASIE. SI POSSONO INDOSSARE ANCHE IN ATTESA DEL CICLO.

SVANTAGGI: DIFFICILI DA TROVARE NEI NEGOZI (MEGLIO ONLINE). SERVONO ORGANIZZAZIONE E UNA SCORTA SUFFICIENTE PER TUTTO IL CICLO. RICORDA DI PORTARE SEMPRE QUELLI PULITI E LA BUSTINA IMPERMEABILE.

SALVASLIP (PANTY LINER)

SONO SIMILI AGLI ASSORBENTI MA MOLTO PIÙ SOTTILI E LEGGERI. SI USANO PER LE PICCOLE PERDITE O NEI GIORNI DI FLUSSO LEGGERO, E SONO UTILI QUANDO ASPETTI L'ARRIVO DEL CICLO.

VANTAGGI: SOTTILI E COMODI, QUASI NON SI SENTONO.

SVANTAGGI: NON VANNO USATI TUTTO IL GIORNO OGNI GIORNO PERCHÉ LA PELLE HA BISOGNO DI RESPIRARE.

ACQUISTARE I PRODOTTI GIUSTI

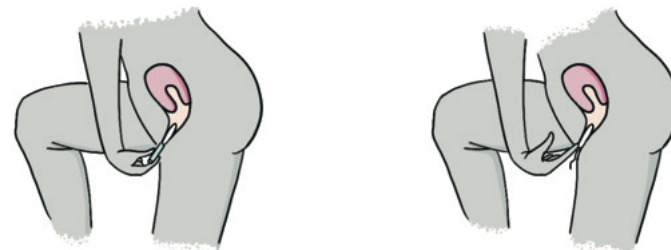
TAMPONI MESTRUALI (ASSORBENTI INTERNI)

SONO PICCOLI CILINDRI DI MATERIALE ASSORBENTE CHE, UNA VOLTA INSERITI NELLA VAGINA, SI ESPANDONO E ASSORBONO IL SANGUE.

COME SI INSERISCE?

LAVA LE MANI → TOGLI L'INVOLUCRO → TIRA IL CORDONCINO PER RADDRIZZARLO → INSERISCI IL TAMPONE NELLA VAGINA, LASCIANDO IL CORDONCINO FUORI.

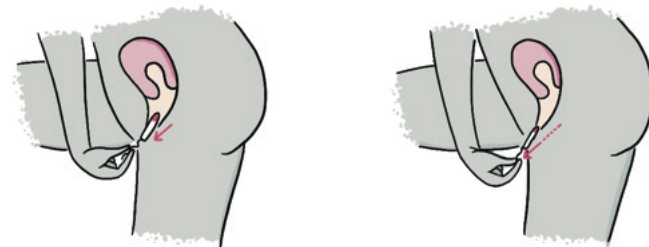
ALCUNI TAMPONI HANNO UN APPLICATORE IN PLASTICA O DI CARTA CHE SI ESTENDE E PUÒ AIUTARTI A INSERIRLO PIÙ FACILMENTE.



LA VAGINA È LEGGERMENTE INCLINATA, QUINDI PUNTALO VERSO LA SCHIENA PER UN INSERIMENTO PIÙ FACILE (NON PREOCCUPARTI, NON PUÒ ANDARE TROPPO IN PROFONDITÀ).

COME SI RIMUOVE?

LAVA LE MANI → TROVA UNA POSIZIONE COMODA → TIRA IL CORDONCINO.



SE SENTI FASTIDIO, È POSSIBILE CHE IL TAMPONE NON ABBA ASSORBITO ABBASTANZA SANGUE PER SCIVOLARE VIA FACILMENTE, OPPURE POTRESTI AVER BISOGNO DI UNA **DIMENSIONE DIVERSA** IN BASE AL TUO FLUSSO.

ACQUISTARE I PRODOTTI GIUSTI

CHE TIPI ESISTONO?

MINI/LIGHT PER FLUSSO LEGGERO, REGULAR PER FLUSSO NORMALE, SUPER/SUPER +/MAXI PER FLUSSO ABBONDANTE. NON INSERIRE MAI DUE TAMPONI INSIEME!

OGNI QUANTO SI CAMBIA E DOVE SI TROVANO?

SI CAMBIA OGNI 4-6 ORE. I TAMPONI SI TROVANO AL SUPERMERCATO, FARMACIA, PARAFARMACIA E ONLINE.

VANTAGGI: PICCOLI E DISCRETI. SI PUÒ FARE LA DOCCIA, IL BAGNO E LA PIPÌ SENZA TOGLIERLO.

SVANTAGGI: PUÒ ESSERE COMPLICATO DA INSERIRE ALL'INIZIO, MA DIVENTA PIÙ FACILE CON LA PRATICA. NON È CONSIGLIATO INDOSSARLO DI NOTTE.

SINDROME DA SHOCK TOSSICO (TSS) - COSA È E COME EVITARLA
È UN'INFEZIONE MOLTO RARA CAUSATA DA BATTERI CHE POSSONO CRESCERE QUANDO UN TAMPONE RESTA INSERITO TROPPO A LUNGO. I SINTOMI POSSONO INCLUDERE FEBBRE ALTA IMPROVVISA, SENSAZIONE DI MALESSERE, VOMITO O VERTIGINI. SE USI IL TAMPONE E TI SENTI IMPROVVISAMENTE MALE, TOGLILO SUBITO E PARLANE CON UN ADULTO O IL TUO MEDICO. NON È QUALCOSA DI CUI AVERE PAURA: **BASTA SEGUIRE LE ISTRUZIONI E CAMBIARLO REGOLARMENTE.**

CONTROLLA SEMPRE
IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO
NELLA CONFEZIONE.



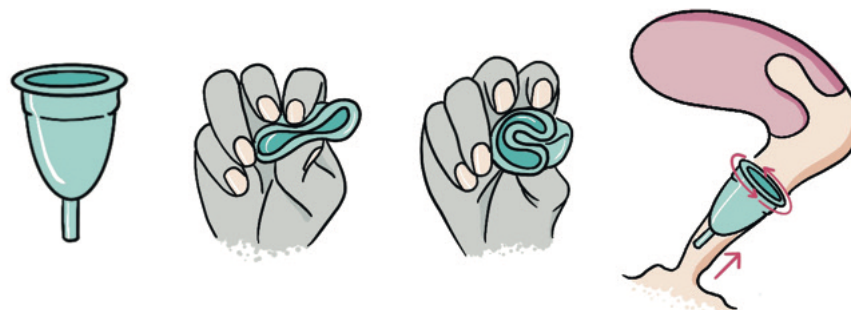
ACQUISTARE I PRODOTTI GIUSTI

COPPETTA MESTRUALE

LA COPPETTA MESTRUALE È UNA PICCOLA COPPA IN SILICONE MORBIDO E FLESSIBILE CON UN PICCOLO STELO ALLA BASE. NON ASSORBE IL SANGUE MA LO RACCOGLIE.

COME SI INSERISCE?

LAVATI LE MANI → PIEGA LA COPPETTA A METÀ O A FORMA DI C → INSERISCILA NELLA VAGINA E GIRALA DELICATAMENTE PER CREARE UNA CHIUSURA A VENTOSA.



COME SI RIMUOVE?

LAVATI LE MANI → TROVA UNA POSIZIONE COMODA E TIRA DELICATAMENTE LO STELO VERSO IL BASSO PER ROMPERE LA CHIUSURA A VENTOSA → SVUOTA IL SANGUE RACCOLTO NEL GABINETTO.



LA MISURA GIUSTA

NE ESISTONO DI DIVERSE DIMENSIONI. SE TI DÀ FASTIDIO, PROBABILMENTE NON È LA MISURA GIUSTA. SE LO STELO SPORGE, SI PUÒ ACCORCIARE UN PO'. PROVA DIVERSE MISURE FINO A TROVARE QUELLA GIUSTA E **SEGUI SEMPRE LE ISTRUZIONI.**

ACQUISTARE I PRODOTTI GIUSTI

COME SI PULISCE?

DOPO AVERLA SVUOTATA: RISCIAQUA CON ACQUA FREDDA, POI LAVALA CON ACQUA CALDA E SAPONE NEUTRO, E RISCIAQUALA DI NUOVO CON ACQUA FREDDA. POI PUOI REINSERIRLA.

IGIENE E SICUREZZA: PRIMA DI OGNI CICLO, STERILIZZA LA COPPETTA IN ACQUA BOLLENTE O NEL MICROONDE **SEGUENDO LE ISTRUZIONI**.



QUESTO È FONDAMENTALE
PER EVITARE INFEZIONI.
PUÒ ESSERE USATA
FINO A 12 ORE,
A SECONDA DEL FLUSSO.

DOVE SI TROVA?

IN FARMACIA, PARAFARMACIA, NEI NEGOZI DI PRODOTTI NATURALI, IN ALCUNI SUPERMERCATI E ONLINE.

VANTAGGI: RIUTILIZZABILE E ECOLOGICA. DURA ANNI, ECONOMICA A LUNGO TERMINE, SI PUÒ INDOSSARE DI NOTTE. NESSUN RISCHIO DI ODORE. NON VA IN PROFONDITÀ COME IL TAMPONE. SI PUÒ USARE ANCHE PER FARE SPORT E NUOTARE.

SVANTAGGI: RICHIEDE PRATICA PER IMPARARE A INSERIRLA E RIMUOVERLA. VA STERILIZZATA REGOLARMENTE. NON SEMPRE FACILE DA GESTIRE FUORI CASA.

ESISTONO ANCHE COPPETTE PENSATE PER LE PIÙ GIOVANI (INDICATE COME "TEEN" O "MINI"), CON TAGLIE PIÙ PICCOLE E MORBIDE.

INFORMAZIONI UTILI PER SEMPLIFICARTI LA VITA

LE MESTRUAZIONI SONO SPORCHE?

NO! SONO UNA COSA NATURALE. IL NOSTRO CORPO È PIENO DI BATTERI "BUONI" CHE CI AIUTANO A STARE IN SALUTE. OGNI PARTE DEL CORPO HA I SUOI, E SONO DIVERSI DA PERSONA A PERSONA. PER ESEMPIO, I BATTERI DELLE MANI SONO DIVERSI DA QUELLI DELLA VAGINA. PER QUESTO È IMPORTANTE LAVARSI LE MANI PRIMA E DOPO AVER CAMBIATO L'ASSORBENTE: **COSÌ OGNUNO RESTA AL SUO POSTO!**

CONSIGLI PRATICI PER L'IGIENE

- ✓ CAMBIA L'ASSORBENTE O IL TAMPONE REGOLARMENTE ONDE EVITARE CATTIVO ODORE O FASTIDIO.
- ✓ DURANTE IL CICLO, LAVAGGI PIÙ FREQUENTI AIUTANO A SENTIRTI PIÙ FRESCA.
- ✓ SVUOTA IL CESTINO DEL BAGNO PIÙ SPESSO DURANTE IL CICLO PER EVITARE ODORI SGRADREVOLI.
- ✓ FAI SCORTA DI MUTANDE. SE NE HAI POCHE, FAI PIÙ LAVAGGI O CHIEDI DI PRENDERNE DI PIÙ PER AVERNE SEMPRE DI SCORTA.
- ✓ DURANTE IL CICLO, LE MUTANDE DI COLORE SCURO SONO LE TUE MIGLIORI ALLEATE: SE CI SONO PICCOLE PERDITE, LE MACCHIE SI NOTANO MOLTO MENO.



SE VIVI IN **DUE CASE DIVERSE**,
ASSICURATI CHE ENTRAMBI
I TUOI GENITORI SAPPIANO
DI COSA HAI BISOGNO
PER IL CICLO.

SUGGERIMENTI PER GLI ADULTI

PARLARE DI CICLO E PUBERTÀ CON CHI STA CRESCENDO NON È SEMPRE FACILE, E NON SI PUÒ AVERE TUTTE LE RISPOSTE. MA CIÒ CHE CONTA È ESSERCI E ASCOLTARE.

PARTI DA QUELLO CHE LEI* SA

COSA SA GIÀ? COSA HA SENTITO? PARTI DA LÌ E LASCIA CHE SIA LEI A GUIDARE LA CONVERSAZIONE. SEGUI IL SUO RITMO.

OGNI PARTE HA UN NOME

VAGINA, VULVA, UTERO, OVAIE...
USARE I TERMINI CORRETTI
AIUTA A NORMALIZZARE IL CORPO
E INSEGNA CHE NON C'È NULLA
DI CUI VERGOGNARSI.



ASCOLTA SENZA GIUDICARE

OGNI DOMANDA MERITA ATTENZIONE E NON ESISTONO DOMANDE SBAGLIATE. SE NON SAI LA RISPOSTA: "NON LO SO, MA LO SCOPRIAMO INSIEME."

OFFRI SCELTE

COMPRA INSIEME I PRODOTTI PER IL CICLO E CHIEDILE DOVE VUOLE TENERE IL SUO KIT. LASCIALA DECIDERE: DARE IL CONTROLLO SU PICCOLE COSE AIUTA A SENTIRSI PIÙ SICURA.

*IN QUESTA GUIDA USIAMO IL FEMMINILE PER COERENZA CON IL LIBRO, MA QUESTI CONSIGLI VALGONO PER OGNI ADOLESCENTE CHE VIVE I CAMBIAMENTI DELLA PUBERTÀ, QUALUNQUE SIA LA SUA IDENTITÀ DI GENERE.

SUGGERIMENTI PER GLI ADULTI

RACCONTA LA TUA ESPERIENZA

SIAMO TUTTI STATI ADOLESCENTI.
LE STORIE PERSONALI RASSICURANO
PIÙ DI QUALSIASI SPIEGAZIONE.
CONDIVIDI QUANDO SENTI CHE
È IL MOMENTO GIUSTO PER ENTRAMBI,
SENZA SOVRACCARICARE.



INCORAGGIA UNA BUONA IGIENE

AIUTALA A GESTIRE I MOMENTI PRATICI CON TRANQUILLITÀ: COME CAMBIARE LE MUTANDE, LE LENZUOLA O L'ASSORBENTE PIÙ FREQUENTEMENTE. SE SUCCEDE QUALCOSA DI IMBARAZZANTE, NORMALIZZA CON CALMA E SENZA GIUDIZIO.

FAI SPAZIO ALLE EMOZIONI

SE È TRISTE, IRRITABILE O CONFUSA, NON CERCARE DI RISOLVERE. A VOLTE BASTA DIRE: "VEDO CHE È UN MOMENTO DIFFICILE. SONO QUI."

SII PRESENTE

NON SERVE IL MOMENTO IDEALE, LA FRASE GIUSTA O IL DISCORSO PREPARATO. QUELLO CHE CONTA È LA PRESENZA: ESSERE LÌ, DISPONIBILI, ANCHE IN SILENZIO.

INCORAGGIA A CHIEDERE AIUTO

SE IL CICLO È MOLTO DOLOROSO, ABBONDANTE O IRREGOLARE, INCORAGGIA A PARLARNE CON IL MEDICO DI FAMIGLIA. INSEGNA CHE CHIEDERE AIUTO NON È ESAGERARE:
È PRENDERSI CURA DI SÉ.

