

Ce que vous devez savoir...

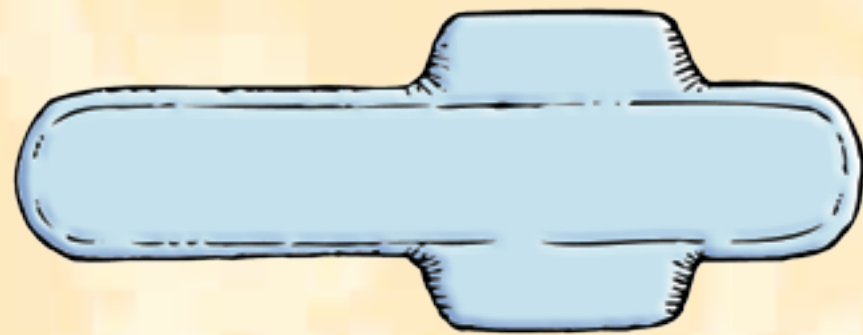


Les règles

Dès les premiers saignements, tu vas avoir besoin de « protections »

Ces protections peuvent être :

- une serviette hygiénique que tu placeras à l'intérieur de ta culotte, comme une petite couche



Ou

- un tampon que tu mettras à l'intérieur de ton vagin.



Il faudra changer ces protections plusieurs fois dans la journée et, bien sûr, en porter la nuit.

Assure-toi d'avoir toujours des protections hygiéniques d'avance dans ta chambre, dans ton sac de voyage lors de tes déplacements (à chaque départ à l'internat, pendant les vacances, si tu vas passer quelques jours loin de chez toi !)

Les règles

Les deux premières années, les règles sont souvent très irrégulières et plus ou moins abondantes. Elles peuvent se produire plusieurs fois dans le mois, ou au contraire être absentes pendant plusieurs mois.

L'hygiène intime des filles et des garçons

Il est recommandé de se laver (extérieurement) les parties intimes, tous les jours avec de l'eau et du savon, de bien sécher, de changer de culotte ou de slip :

- Pour les filles, bien nettoyer dans les plis (entre les lèvres)
- Pour les garçons, se décaloter le gland, pour le laver correctement. N'oublie pas de le recaloter !



Preferer de vêtements en coton, plutôt que du nylon.

Ne garde pas de vêtements mouillés après le sport, le bain à la mer ou à la rivière.

Tu vas saigner un peu ou beaucoup, pendant un ou plusieurs jours... Il ne faut pas s'inquiéter, ton cycle va se stabiliser et devenir régulier progressivement avec un saignement qui dure 3 à 4 jours environ une fois par mois.