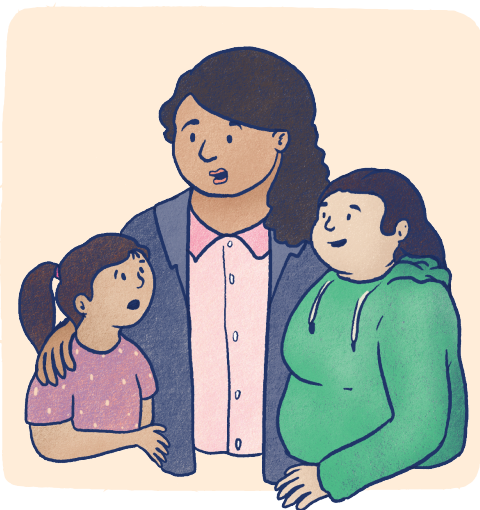




**¡POR MENSTRUACIONES DIGNAS,
INFORMADAS, LIBRES Y ACOMPAÑADAS!**

Los contenidos de este material educativo han sido elaborados por los proyectos Somos Menstruantes y Vera Ciclos de Perú, con la asesoría técnica de Quinta Ola.

QUINTAOLA
Siguiendo la revolución feminista


Somos menstruantes


vera ciclos

Priorizar nuestro bienestar:
una guía para re-conocer
nuestro ciclo
menstrual- ovulatorio.



**Te invitamos a leer este contenido, compartirlo
y que esto te permita cuidarte y acompañar
mejor a otras personas menstruantes.**

¡EI CONOCIMIENTO MENSTRUAL es PODER!



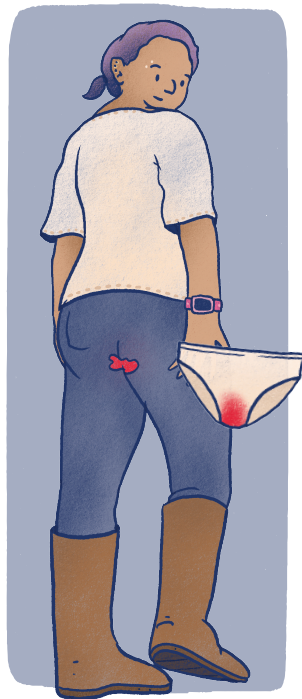
Conceptos clave sobre nuestro ciclo menstrual-ovulatorio

El ciclo menstrual-ovulatorio es un proceso sumamente importante que involucra diferentes órganos, glándulas y hormonas. Es muy importante para nuestro desarrollo y equilibrio. Además, **nos da la posibilidad de gestar, para quienes así lo deciden.**

El ciclo menstrual-ovulatorio tiene 4 fases:

- 1) menstruación
- 2) fase pre-ovulatoria
- 3) ovulación
- 4) fase pre-menstrual

Nuestros ciclos pueden durar entre 21 a 35 días.



IMPORTANTE: La sangre menstrual **NO** es sangre mala ni sinónimo de estar enferma. Menstruar es signo de salud.

1

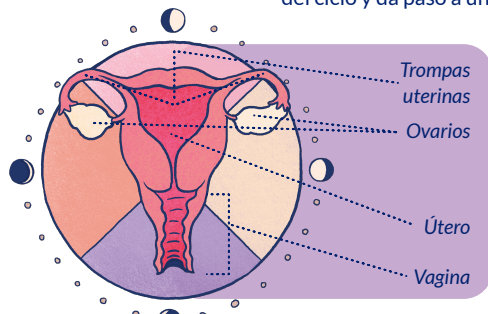
MENSTRUACIÓN

La capa interior del útero, llamada endometrio; que se había hecho más gruesa para un posible embarazo, se desprende debido a que no hubo fecundación y sale del cuerpo a través de la vagina.

4

FASE PRE-MENSTRUAL

Es la fase antes de la menstruación. Si no se produce la fecundación, el útero se prepara para eliminar el endometrio; por ello, los niveles hormonales disminuyen. Es la última fase del ciclo y da paso a uno nuevo.



2

FASE PRE-OVULATORIA

Es la fase antes de la ovulación. Los ovarios comienzan a madurar a un óvulo y el útero se prepara para un posible embarazo, engrosando su endometrio (capa interior).

3

OVULACIÓN

Esta fase es tan importante como la menstruación. El óvulo ha madurado y es liberado del ovario hacia las trompas uterinas.

El ciclo menstrual-ovulatorio es un evento importante que impacta nuestro cuerpo a nivel físico y mental, requiere mucha energía para llevar a cabo algunos de sus procesos, por eso es **bastante común que nuestra energía, ánimo y disposición varíe durante su duración** y también a medida que seguimos creciendo.

Algunos cambios importantes que podemos notar con el paso de los años son los cambios en la periodicidad, en la cantidad de flujo y en nuestro cuerpo en general. También es importante recordar que **la menstruación es una señal de salud**, nuestros hábitos y nuestro contexto pueden generar desde variaciones ligeras a otras más importantes.



Viviendo cada etapa de nuestro ciclo con conciencia y amor

Nuestra vida cíclica y menstrual inicia con la primera menstruación. Continúa en la pubertad, adolescencia, la madurez menstrual, la perimenopausia (transición que nos prepara para la menopausia) y la menopausia como hitos clave. **Las transiciones y cambios se irán dando a diferentes ritmos para cada persona.**



Sabías que ... la menopausia es una etapa que marca el final de la menstruación y la capacidad de fecundar. Puede comenzar entre los 40 y 50 años. Se habla de menopausia luego de 12 meses consecutivos sin menstruar. **Es importante acudir a una especialista que nos pueda orientar, no debemos asumir que ya estamos en esta etapa.**

IMPORTANTE: Siempre han existido muchos mitos y estigmas en relación a la menopausia, eso hace que hablemos poco de ella. Es importante recordar que es una etapa normal en nuestro desarrollo. No siempre sucede a una edad específica y **¡por supuesto que llegar a esta etapa también debe ser celebrado!**



RECUERDA QUE: Menstruamos las niñas, adolescentes y mujeres. Algunas mujeres por condiciones diversas, no menstrúan.

RECUERDA: Si menstruar te produce dolores que te impiden mantener tu rutina como de costumbre; debes hablarlo y buscar atención especializada. No debes forzarte a aguantar ningún dolor. Menstruar no debe dolernos en exceso.



Alternativas para gestionar nuestro sangrado menstrual

Existen diferentes alternativas para gestionar nuestro sangrado. Podemos clasificarlas de la siguiente manera:

- **Sangrado libre:** es una práctica que consiste en menstruar sin utilizar ningún tipo de producto. La sangre menstrual fluye sin intentar contenerla.



- **Alternativas de uso externo:** toallas (desechables y reutilizables), calzones menstruales.

- **Alternativas de uso intravaginal:** tampones, copas menstruales, discos menstruales, esponjas.

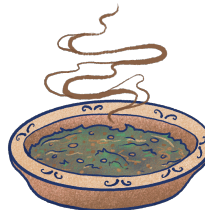


El uso de estos productos dependerá del acceso que tengamos a ellos, nuestra rutina de actividades, nuestro contexto y nuestras preferencias.



Además, **te invitamos a escuchar, validar el sentir y compartir con las niñas y adolescentes que tienes a tu alrededor** tus prácticas de cuidado menstrual, esas que se han compartido en tu familia de generación en generación: la infusión de orégano, aquello que usamos para sentirnos calientitas, entre otras.

Es importante cuidarnos entre menstruantes.



Recuerda que en todo tu ciclo menstrual-ovulatorio es importante cuidar de tu alimentación, Nos ayuda consumir alimentos ricos en hierro, omega 3 y magnesio.