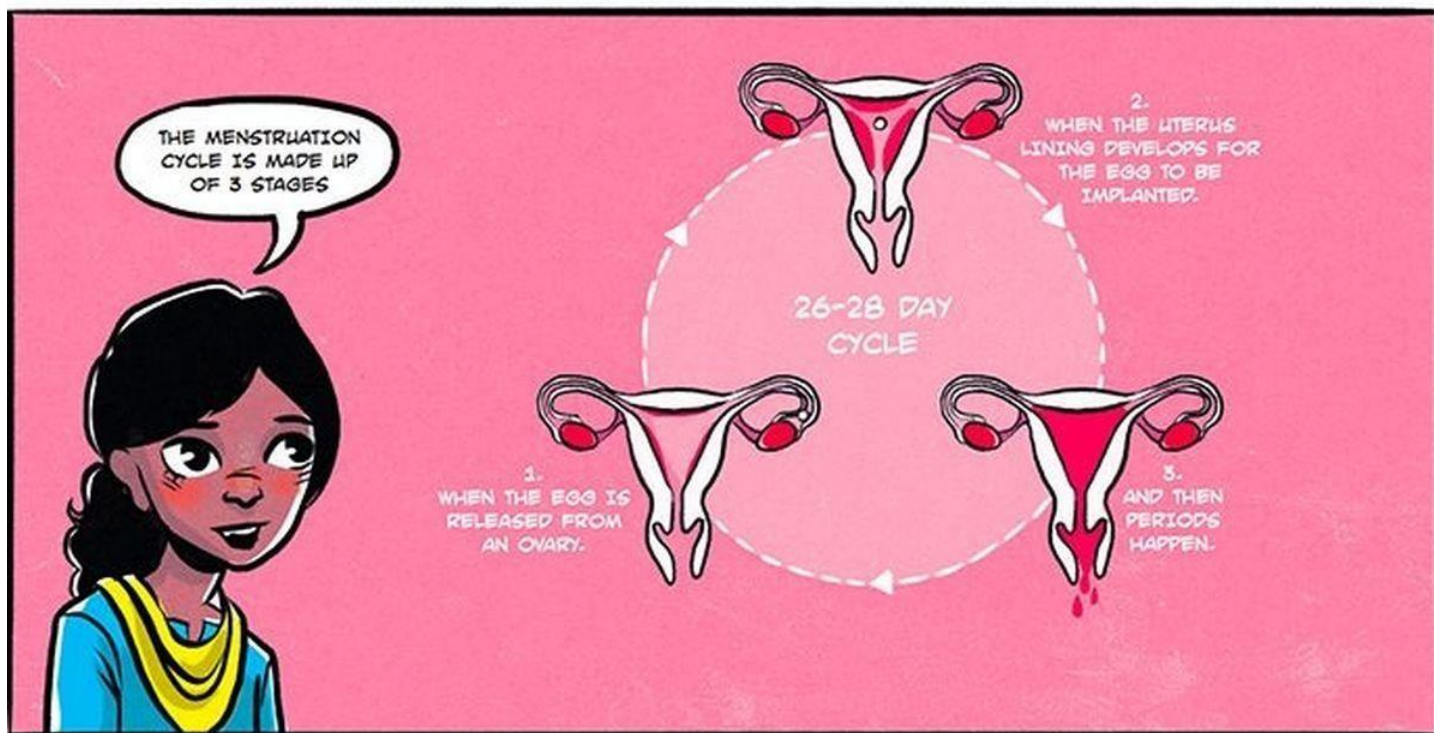


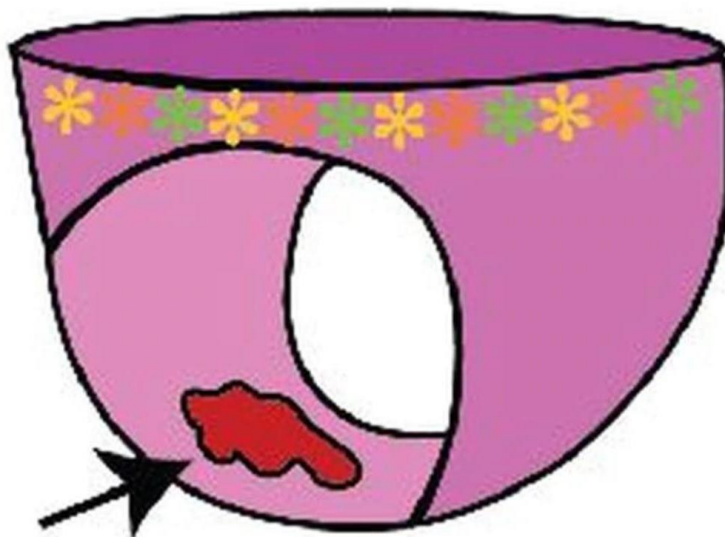
Ficando Menstruada





Enquanto estou crescendo, meu corpo vai mudar e ficarei menstruada.





Quando fico menstruada, o sangue sai da minha vagina e minha calcinha pode ser manchada.





Vou precisar usar uma absorvente, absorvente interno ou roupa interior especial para que minhas roupas não sejam manchadas.





Alguns dias antes de ficar menstruada, posso me sentir irritada. Eu posso me sentir triste ou com raiva ou um pouco cansada. Está tudo bem.





Meu estômago, seios e parte inferior das costas podem se sentir doloridos. Isto é normal. Uma bolsa de água quente pode me fazer sentir menos dolorida.





Para ajudar com o desconforto, posso pedir a um adulto por medicamentos sem receita médica, como aleve, aspirina ou tylenol para garantir que recebo a quantidade certa de remédio. Muita medicação pode me deixar muito doente.





Meu período provavelmente durará 4-7 dias. Pode ser mais curto, e isso está bem.





Ter meu período é uma parte de crescer e se eu tiver mais perguntas, falarei com um adulto que se preocupa comigo.





Eu fiz um ótimo trabalho
aprendendo sobre o meu
período!

