

LES BONNS GESTES

D'HYGIÈNE MENSTRUELLE

S'habituer à avoir quelques gestes quotidiens au moment de ses règles peut permettre d'éviter de nombreux désagréments (démangeaisons, inconfort) et infections. Cela peut même permettre d'éviter le SCTM (syndrome du choc toxique menstruel). Voici donc quelques recommandations d'hygiène menstruelle.

RAPPELS

Protections internes : tampons et cups menstruelles

Protections externes : serviettes, protèges slips, culottes menstruelles

Protections jetables : tampons, protèges slips, serviettes (jetables)

Protections réutilisables : serviettes lavables, culottes menstruelles

LES GESTES INCONTOURNABLES

- Changer ses protections environ toutes les 4 heures pour les protections jetables et internes, 12h pour les protections lavables externes
- Se laver les mains avant et après la mise en place d'une protection périodique
- Se laver la vulve à l'eau ou au savon très doux
- Ne pas laver l'intérieur de son vagin
- Boire de l'eau régulièrement

LES CONSEILS EN PLUS

SI ON UTILISE UNE SERVIETTE JETABLE

- Éviter les serviettes trop parfumées (pour limiter le risque d'allergies)
- Même si la serviette jetable n'est pas saturée de sang, la changer toutes les 4 heures
- Privilégier les serviettes à forte absorption pour la nuit

SI ON UTILISE UNE CUP MENSTRUELLE

- Laver la cup à l'eau chaude avec du savon doux avant la première utilisation
- Après chaque cycle, stériliser la cup en la faisant bouillir 5 à 7 minutes

SI ON UTILISE DES TAMPONS

- Ne pas introduire deux tampons à la suite.
- Ne pas utiliser un tampon s'il est tombé au sol, s'il n'a pas de pellicule de protection, ou si la pellicule est jaunie

SI ON UTILISE UNE SERVIETTE LAVABLE OU UNE CULOTTE

- Privilégier les produits en coton
- Laver les produits à l'eau chaude avec du savon avant la première utilisation
- Pré-laver les produits à l'eau froide après utilisation (pour que le sang ne laisse pas de tâches).
- Laver les produits à la main ou en machine et laisser sécher à l'air libre (pour qu'ils restent absorbants)



**REGLES
ELEMENTAIRES**

