



Guia: Com parlar de la regla a casa i a l'escola?

Una nova guia, promoguda pel Ministeri d'Educació, ho explica

[centrareport]No. A nosaltres no ens ho han explicat com cal. Com a molt ens van fer alguna xerrada molt bàsica a l'assignatura de ciències de la salut. Una nova guia promoguda pel Ministeri d'Educació proposa trencar amb el tabú menstrual tant a casa com a l'escola.

[GotaVerdaPle]Com? Investigant, preguntant, trencant els mites, cuidant la intimitat. Analitzant el nostre entorn, allò que ens diuen els anuncis, coneixent el nostre cos i duent un registre d'allò que ens passa, de com ens sentim, de com estem. Aprenent a escoltar el nostre cos.

[GotaVerdaPle]Què és tot allò que han de saber abans de tenir la regla? Hi ha una sèrie de conceptes que és bo no amagar a les nostres criatures, com és el fet de tenir la menstruació. Actuar amb normalitat quan a casa buidem la copa menstrual, ens posem unes calces de la regla o un tampó i resoldre els dubtes que puguin sorgir, amb un llenguatge adaptat segons cada edat, és bàsic per tal de trencar aquest tabú.

[GotaVerdaPle]Alfabetització genital: Conèixer la vulva i la vagina i les seves parts, i també les del penis és quelcom que es pot anar treballant ja des de la primera infància. Més endavant, cap als deu anys, es poden començar a anomenar altres parts com el gland del clítoris, el prepuci i ubicar-ho en cada part.

[GotaVerdaPle]Aprendre com és una menstruació saludable: Saber que hi ha colors que són considerats normals (com el vermell clar, quan està començant o el marró fosc, quan acaba) i que per exemple el color vermell brillant pot ser senyal d'una hemorràgia és bàsic per aprendre a conèixer el cos. També parlar de la textura (l'aparença de la menstruació pot ser semblant al puré de nabius, melmelada de maduixa o suc de nabius) i quantitat (la quantitat normal és entre 3 cullerades de les grans per període de sagnat entre els dos i set dies que pugui durar, i menys de 80 ml), o olor (la sang menstrual no té una olor desagradable. Conèixer l'olor de la nostra menstruació sense additius ens ajudarà a detectar una possible infecció

[GotaVerdaPle]Saber normes d'higiene i opcions: saber que a més de compreses i tampons hi ha calces menstruals, esponges o copes. Que s'han de rentar les mans cada vegada que s'introdueixin un tampó o copa i que ha d'estar neta, mullada i doblegada. Que cal buidar la copa com a molt cada vuit hores i que els tampons també s'han de canviar sovint.

[GotaVerdaPle]Conèixer el cicle menstrual: Conèixer el cos és bàsic per estimar-lo i respectar-lo, també el de les altres persones. Tenir clar que a més de la menstruació que pot durar fins a 7 dies hi ha 3 fases més: la fase proliferativa, aquella en la qual hi ha un fol·licle creixent, l'ovulació (del dia 13 al 15), i la fase secretora, en la qual hi ha el cos luti.

[GotaVerdaPle]Dur un registre de les menstruacions: Amb un calendari o amb una app. Saber en quina fase del cicle et trobes i anotar com et sents en cada fase t'ajudarà a saber més del cos.

Fer aquesta preparació com a mare és important per poder-li explicar a la teva criatura, sigui nen o nena. [centrareport]