ALGUNS MITES

Perdré la virginitat si faig servir tampons o la copa menstrual... FALS!!
La virginitat, culturalment, té a veure amb el fet de no haver tingut relacions sexuals. Cal diferenciar-la de la integritat de l'himen, que normalment és una estructura elàstica i permet la col·locació d'un tampó o la copa menstrual sense trencar-se.

Si tinc la regla no em quedaré embarassada... FALS!!
És poc probable, però pot passar si la persona ha ovulat mentre té la regla i ha tingut una penetració penis-vagina sense preservatiu.

Si tinc la regla no puc tenir relacions sexuals... FALS!! *La regla és un fluid més; es poden mantenir relacions però caldrà usar mètodes anticonceptius de barrera (per evitar embaràs o contraure ITS).*

Si tinc la regla no puc fer esport... FALS!!
Practicar esport moderat durant la regla té nombrosos beneficis: redueix el dolor menstrual, la sensació d'inflor, etc.

Si tinc la regla no em puc banyar ni nedar... FALS!!
Et pots banyar fent ús dels diferents mètodes de gestió menstrual: tampons, la copa menstrual i banyadors o biquinis menstruals.
Pot ser que el canvi de temperatura alteri durant un moment la quantitat de sagnat que s'expulsa. Un cop es torni a la temperatura habitual, el fluix seguirà sortint amb normalitat.

És normal que la regla faci mal... FALS!!
Tot i que sí que pot haver-hi molèsties o dolors lleus (a vegades pot requerir analgèsia forta per calmar els dolors) en general, la regla, no ha de fer mal ni impedir la realització d'activitats quotidianes. Si és així, cal fer una consulta professional.

Quan tinc la regla sempre estic de mal humor... FALS!! *La regla és un procés hormonal que cada persona viu i experimenta d'una forma diferent.*

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ, DEMANA'NS HORA!

ASSESSORIA OFICINA JOVE SABADELL

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

*Edició 07/2026

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

salut InfoExpress

MENSTRUACIÓ I GESTIÓ MENSTRUAL

oficinajove del Vallès Occidental Sabadell

MENSTRUACIÓ I CICLE MENSTRUAL

La menstruació és un **procés fisiològic natural** de les dones, des de la pubertat fins a la menopausa.

És la **descamació de la capa interna de l'úter** que es fa gruixuda durant la primera part del cicle menstrual per tal d'acollir un possible embaràs, i que s'expulsa al final del cicle en forma de sang (regla) si no hi ha gestació.

El **cicle menstrual** és el període que hi ha des del primer dia de la menstruació fins al primer dia de la següent *(per norma general entre 21 a 35 dies)*. Es divideix en 4 fases:

- Preovulatòria
- Ovulatòria
- Premenstrual
- Menstrual

És important que coneguem el nostre propi cos i el nostre cicle menstrual i en puguem parlar sense tabús, ni vergonyes.

QUÈ ÉS LA GESTIÓ MENSTRUAL?

Totes les dones i persones menstruants han de poder decidir lliurement i amb la informació adequada **com volen gestionar el seu cicle menstrual** i quins seran els **productes menstruals més adequats** per afavorir l'adaptació al cos i satisfer les diverses necessitats *(a vegades, és necessari provar més d'un producte o combinar diferents mètodes per gestionar millor el sagnat menstrual)*.

SABIES QUE... el 28 de maig se celebra el Dia Internacional de la Higiene Menstrual?
És un dia de conscienciació i sensibilització sobre la importància de la gestió menstrual.

MÈTODES DE GESTIÓ MENSTRUAL

Compreses
Tros de teixit absorbent que es col·loca a la roba interior (just a l'entrecuix). Serveix per recollir la sang de la menstruació i així evitar que es taqui la roba. Poden ser de dos tipus;



- d'un sol ús
- reutilitzables (*confeccionades amb cotó orgànic, son més saludables i sostenibles*).



Tampó
Producte d'un sol ús, fet de cel·lulosa, que s'introdueix a la vagina per absorbir el flux de la menstruació i es retira al cap d'unes hores. Poden tenir (o no) aplicadors d'un sol ús o bé aplicadors reutilitzables.



Copa menstrual
Recipient de silicona reutilitzable que s'insereix a la vagina per recollir la sang menstrual. És segura per al pH i la flora, evita irritacions i no afecta la quantitat de sang expulsada. Com que fa el buit, evita possibles fuites.



Calces menstruals
Roba interior amb diferents capes de tela absorbents i d'altres que són impermeables per recollir el fluix menstrual. El tallatge és igual que el de qualsevol altra peça de roba interior.



Sagnat lliure
Identificar quan el teu cos necessita evacuar la regla (habitualment, al lavabo). És un aprenentatge que requereix pràctica.

HIGIENE

És necessari mantenir una higiene menstrual correcte per evitar infeccions vaginals.
Recorda:

- **Rentar-te les mans amb aigua i sabó** abans i després de canviar-te els productes menstruals.
- **Canviar de compresa i/o tampó amb regularitat** per evitar infeccions i que s'hi acumulin bacteris (cada 4 hores aprox). Has d'assegurar-te que el producte que triïs estigui fet de materials d'alta qualitat que no irritin la pell.
- L'ús de tampons de manera inadequada es relaciona amb la **síndrome del xoc tòxic (SST**). Els símptomes son semblants als d'un constipat; *febre, vòmits, diarrea etc.* Si tens algun d'aquests símptomes treu-te el tampó i consulta amb el teu/a professional de salut de referència.
- Usar tampons sense tenir la menstruació pot provocar irritacions vaginals.
- **Retirar i netejar la copa menstrual cada 8-12** hores, quan es realitzi el buidatge. A l'inici del cicle menstrual i al finalitzar s'haurà d'esterilitzar, per exemple posant-la a bullir durant 5 minuts *(per conservar-la fins al pròxim cicle, la guardarem en alguna bossa de teixit natural com lli o cotó)*.

Si tens una urgència amb la regla pots venir a l'Oficina Jove Sabadell. Disposem d'un dispensador amb productes menstruals gratuïts.