



clínicasabortos.mx

CUIDADOS Y PRODUCTOS DURANTE LA MENSTRUACIÓN

INFORMACIÓN QUE TE AYUDA A CUIDAR TU SALUD



¿DE QUÉ SE TRATA?

Una buena higiene íntima durante el periodo previene irritaciones e infecciones.

La elección del producto menstrual depende del flujo, el estilo de vida y la comodidad de cada mujer:



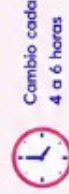
PRODUCTOS MENSTRUALES Y SUS CUIDADOS



1. TOALLAS SANITARIAS Y PROTECTORES DIARIOS

Las toallas se adaptan a distintos niveles de flujo y deben cambiarse cada 4 a 6 horas.

Los protectores diarios se reservan solo para flujos muy ligeros o finales del periodo.



Cambio cada
4 a 6 horas



2. TAMPONES

Absorben el flujo internamente y requieren cambio cada 4 horas para prevenir infecciones o el síndrome de choque tóxico (SCT).

Se desaconseja su uso nocturno.



Cambio cada
4 horas



No se recomienda
uso nocturno



3. COPA MENSTRUAL

Alternativa reutilizable de silicona médica, ecológica y de gran capacidad.

Exige esterilización entre ciclos y un lavado adecuado durante su uso.



Esteriliza
entre ciclos



Lava
adecuadamente



4. ROPA INTERIOR MENSTRUAL

Bragas lavables con capas absorbentes que pueden usarse solas en días de flujo leve o como complemento de otros métodos.



Lava antes del
primer uso y después
de cada ciclo



Mantén una buena
higiene íntima: lava
con agua y jabón
suave.



Cambia tu producto
con la frecuencia
recomendada.



Escucha a tu cuerpo y elige
el producto que mejor se
adapte a tu flujo y rutina.



Si presentas irritación, mal olor,
dolor intenso o fiebre, consulta
a tu médico.



**TU SALUD,
NUESTRA PRIORIDAD.**
INFÓRMATE, DECIDE Y CÚDATE.