



La primera menstruació

La **menarquia** és la primera menstruació d'una dona al final de la pubertat. Sol aparèixer entre els **10 i els 16** anys.

La **pubertat** són els canvis físics (també psicològics i emocionals) que apareixen a les noies entre els 8 i els 13 anys (creixement del botó mamari, pèl al pubis, axil·les, cames, flux vaginal, augment de la talla, greix corporal...).

QUÈ CAL SABER?



- Solen passar 2 o 3 anys des de l'inici del creixement del botó mamari a l'aparició de la primera regla.
- El sagnat menstrual pot durar de **3 a 7 dies** i la seva intensitat (quantitat de regla) i les molèsties són variables depenent de cada noia.
- El període o **cicle menstrual es compta** des del primer dia de la regla fins al primer dia de la regla següent. Aquest període acostuma a ser d'uns 28-30 dies, però en moltes noies pot variar de 21 a 35.
- Les **primeres regles** poden ser curtes (de 2 o 3 dies) i de vegades els cicles són més irregulars, amb intervals de 40 o 60 dies. És aconsellable anotar en un **calendari** la data de les menstruacions, per calcular així els cicles mensuals.
- Es poden usar tant compreses com tampons des de la primera regla. Usa el que et sigui més **còmode**.
- Mantenir la higiene diària, l'estil de vida normal i l'esport **habitual**.

QUAN HEU DE TRUCAR AL SERVEI DE PEDIATRIA?



- Si el **dolor** de regla és intens o et dificulta desenvolupar una activitat diària normal.
- Si les regles son **llargues** (més de 8 dies), sagnat molt **abundant** (més de 6 compreses amarades al dia) o cicles **repetits** de menys de 21 dies.
- Si el cicle menstrual i la quantitat i la durada de la regla s'alteren significativament passat el **segon any** de tenir la regla.
- De tota manera, sempre que hi hagi una alteració en el cicle menstrual (retard de la regla, pèrdues irregulars, regla diferent, etc.) i es tinguin relacions sexuals, s'hauria de **descartar** un possible risc d'embaràs.