



# La primera menstruación

La **menarquia** es la primera menstruación de una mujer al final de la pubertad. Suele aparecer entre los **10 y los 16** años.

La **pubertad** son los cambios físicos (también psicológicos y emocionales) que aparecen en las chicas entre los 8 y los 13 años (crecimiento del botón mamario, pelo en el pubis, axilas, piernas, flujo vaginal, aumento de la talla, grasa corporal...)

## ¿QUÉ HAY QUE SABER?



- Suelen pasar 2 o 3 años desde el inicio del crecimiento del botón mamario a la aparición de la primera regla.
- El sangrado menstrual puede durar de **3 a 7 días** y su intensidad (cantidad de regla) y las molestias son variables dependientes de cada chica.
- El periodo o **ciclo menstrual se cuenta** desde el primer día de la regla hasta el primer día de la regla siguiente. Este periodo acostumbra a ser de unos 28-30 días, pero en muchas chicas puede variar de 21 a 35 días.
- Las **primeras reglas** pueden ser cortas (de 2 o 3 días) y a veces los ciclos son más irregulares, con intervalos de 40 o 60 días. Es aconsejable anotar en un **calendario** la fecha de las menstruaciones, para calcular así los ciclos menstruales.
- Se pueden usar tanto compresas como tampones desde la primera regla. Usa el que te sea más **cómodo**.
- Mantener la higiene diaria, el estilo de vida normal y el deporte **habitual**.

## ¿CUÁNDO LLAMAR AL SERVICIO DE PEDIATRÍA?



- Si el **dolor** de regla es intenso o te dificulta desarrollar una actividad diaria normal
- Si las reglas son **largas** (más de 8 días), sangrado muy **abundante** (más de 6 compresas empapadas al día) o ciclos **repetidos** de menos de 21 días.
- Si el ciclo menstrual y la cantidad y la duración de la regla se alteran significativamente pasado el **segundo año** de tener la regla.
- De toda manera, siempre que haya una alteración en el ciclo menstrual (retraso de la regla, pérdidas irregulares, regla diferente, etc.) y se tengan relaciones sexuales, se tendría que **descartar** un posible riesgo de embarazo.