

JUST THE FACTS: UNDERSTANDING PERIODS!

THE BASICS

Periods or menstruation are normal. It is the monthly bleeding that occurs when an individual's body sheds the lining of the uterus. Menstrual blood flows from the uterus and passes out of the body through the vagina. Menstruation begins during puberty and ends at menopause.

MOST MENSTRUAL PERIODS LAST FROM 3-5 DAYS



THE AVERAGE MENSTRUAL CYCLE IS 28 DAYS LONG



ABDOMINAL CRAMPS, NAUSEA, DIARRHEA, AND HEADACHES ARE COMMON BEFORE AND DURING A PERIOD.



IF YOUR FLOW IS HEAVY, CHANGE YOUR:

Pad every **4-6 hours** or sooner

Tampon every **3-6 hours** or sooner

Remember though, nobody knows your body like you do! Choose a product that fits your individual needs and the frequency of which you should change your period product depends on your personal preferences.

HAVE A BETTER PERIOD!

DRINK THAT WATER & MOVE YOUR BODY
EAT MORE VEGGIES & LEAFY GREENS
BE PREPARED & PACK EXTRA PRODUCTS
BE OPEN TO TALK ABOUT IT



GRACE *upon* GRACE
PROJECT

If you or somebody you know needs access to period products, please contact Grace Upon Grace Project at info@graceupongraceproject.org

SÓLO LOS HECHOS: ¡ENTENDIENDO LOS PERÍODOS MENSTRUALES!

LO BASICO

Los periodos, la regla, o la menstruación son normales. Es el sangrado mensual que ocurre cuando el cuerpo de la persona se deshace del revestimiento del útero. La sangre menstrual fluye desde el útero y sale del cuerpo a través de la vagina. La menstruación comienza durante la pubertad y termina en la menopausia.

LA MAYORÍA DE LOS PERÍODOS MENSTRUALES DURAN DE

3-5 DÍAS



EL PROMEDIO DEL CICLO MENSTRUAL ES DE

28 DÍAS



CÓLICOS, NÁUSEAS, DIARREA, Y DOLOR DE CABEZA SON COMUNES ANTES Y DURANTE EL PERIODO.



SI SU PERIODO ES MUY PESADO, CAMBIE SU:

Toalla sanitaria cada **4-6 horas** o antes

Tampón cada **3-6 horas** o antes

Recuerde, sin embargo, ¡nadie conoce su cuerpo como usted! Elija un producto que se ajuste a sus necesidades individuales y la frecuencia con la que debe cambiar el producto de su periodo depende de sus preferencias personales.

¡QUE TENGA UN MEJOR PERÍODO MENSTRUAL!

BEBA AGUA Y MUEVA SU CUERPO

COMA MÁS VEGETALES Y VERDURAS DE HOJA VERDE

PREPÁRESE Y EMPAQUE PRODUCTOS ADICIONALES



GRACE *upon* GRACE
PROJECT

Si usted o alguien que conozca necesita acceso a productos menstruales, por favor póngase en contacto con Grace Upon Grace Project al info@graceupongraceproject.org