

Ce petit livre a pour but d'expliquer simplement aux filles et aux garçons comment nous nous transformons pour avoir des enfants,

Pourquoi les filles ont leurs règles, et comprendre que c'est quelque chose de normal et naturel,

Et aussi, que c'est grâce à cela que nous sommes tous en train de vivre ensemble.



Petit guide pour les filles et les garçons



Toutes les femmes ont leurs règles.

- Ce n'est pas une maladie,
- Ce n'est pas une honte,
- C'est **normal** et **naturel**,

C'est grâce aux règles que l'on peut avoir des bébés.

Pendant « les règles », tu peux aller à l'école, faire tes activités quotidiennes, du sport, la cuisine...

« VIVRE NORMALEMENT »

Tu dois seulement mettre une protection pour ne pas te tacher.

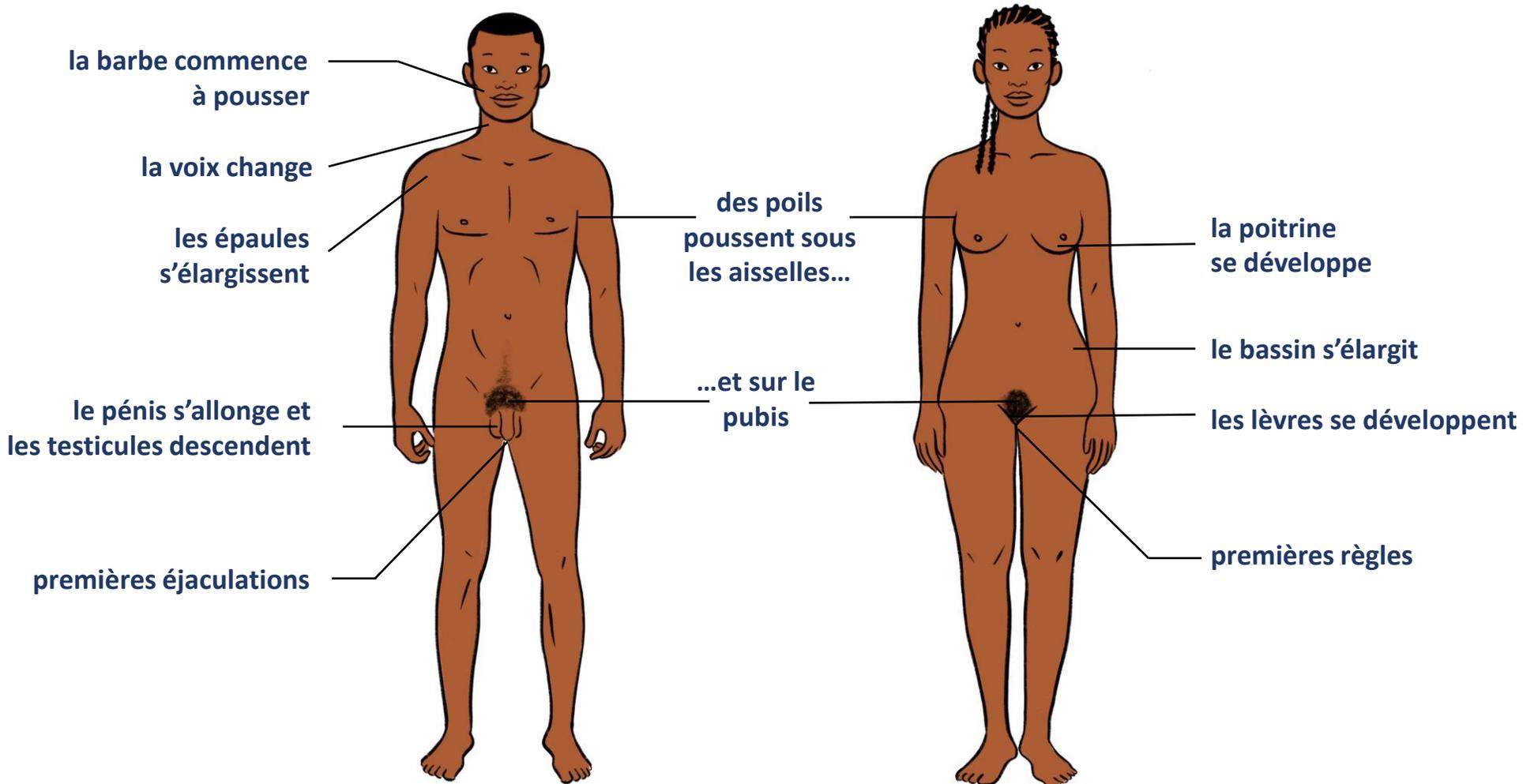


Qu'est-ce que les règles ?

Devenir un homme

Devenir une femme

De 12 à 16 ans, ton corps se transforme et se développe pour pouvoir avoir des enfants.



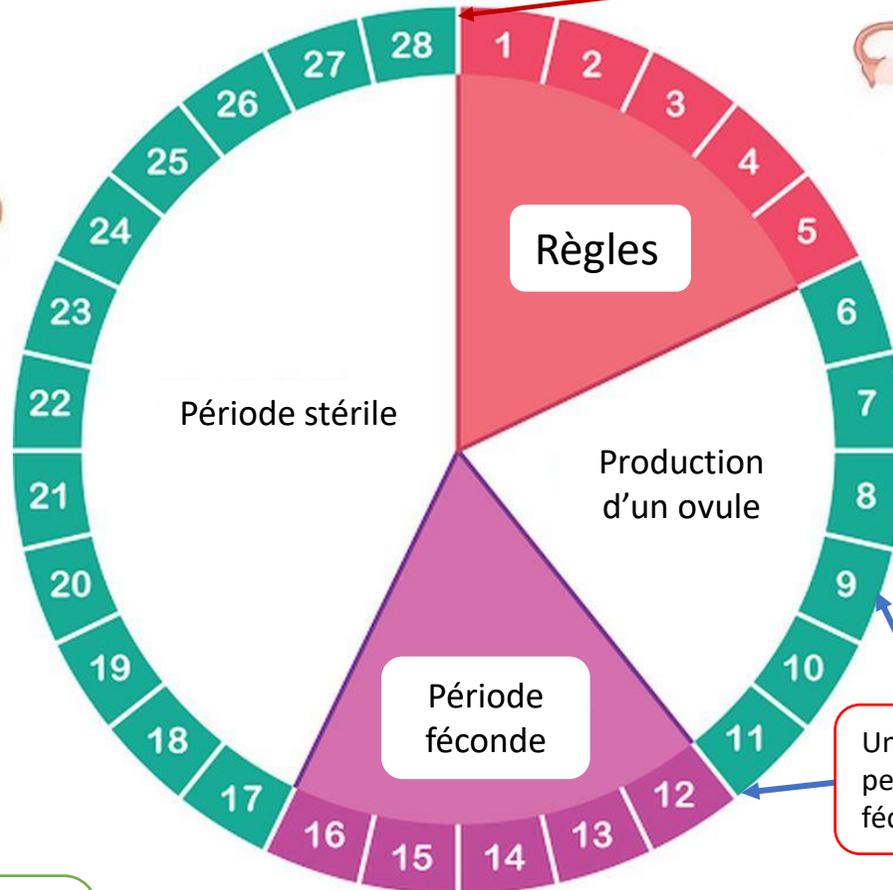
Pourquoi les filles perdent du sang tous les mois

Le cycle menstruel

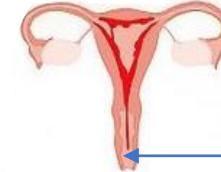
Durée du cycle :
en moyenne
28 jours



Si l'ovule n'est pas fécondé, il meurt et les règles apparaissent vers le 28e jour.

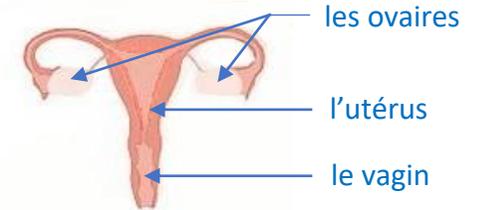


Début du cycle



Les règles : période où les filles perdent du sang par le vagin.

Après les règles, l'utérus se prépare à produire un ovule.



les ovaires

l'utérus

le vagin

Un spermatozoïde peut vivre 3 jours et féconder un ovule.



Ovulation

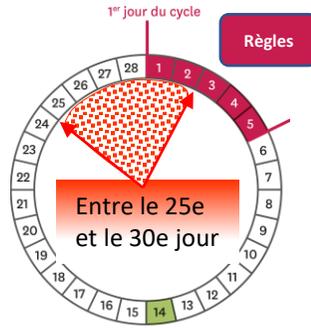
Si l'ovule est fécondé, il y aura un bébé.



Pour mieux connaître ton cycle, tu peux noter les jours de tes règles sur **ton calendrier**.

Comment savoir si on va avoir ses règles ?

- ❖ Tes règles peuvent arriver à partir du 25ème jour après le début des dernières règles.



- ❖ Tu peux avoir des douleurs au ventre ou des crampes

- ❖ Tu peux avoir les seins qui gonflent



- ❖ Tu peux avoir des maux de tête

- ❖ Tu peux avoir des changements d'humeur (tristesse, énervement)



Ces symptômes peuvent continuer pendant les règles.



Quand tu sens que les règles vont venir, mets alors une protection dans ton cartable.



Quand tu as tes règles, il faut mettre une protection.



La protection s'attache sous la culotte.



Le côté absorbant de la protection se met contre la peau.



Si tu n'es pas à la maison, plie la protection utilisée...



...et mets-la dans un petit sac pour l'amener à la maison pour la laver.

Lavage et entretien

- ❖ Il faut changer de protection au moins **2 fois par jour**.
- ❖ Si tu n'es pas à la maison, tu peux la plier et la mettre dans un petit sac.
- ❖ Il faut d'abord la rincer à l'eau froide, puis la laver au savon.
- ❖ Il faut toujours que tes sous-vêtements soient propres.



Hygiène et santé

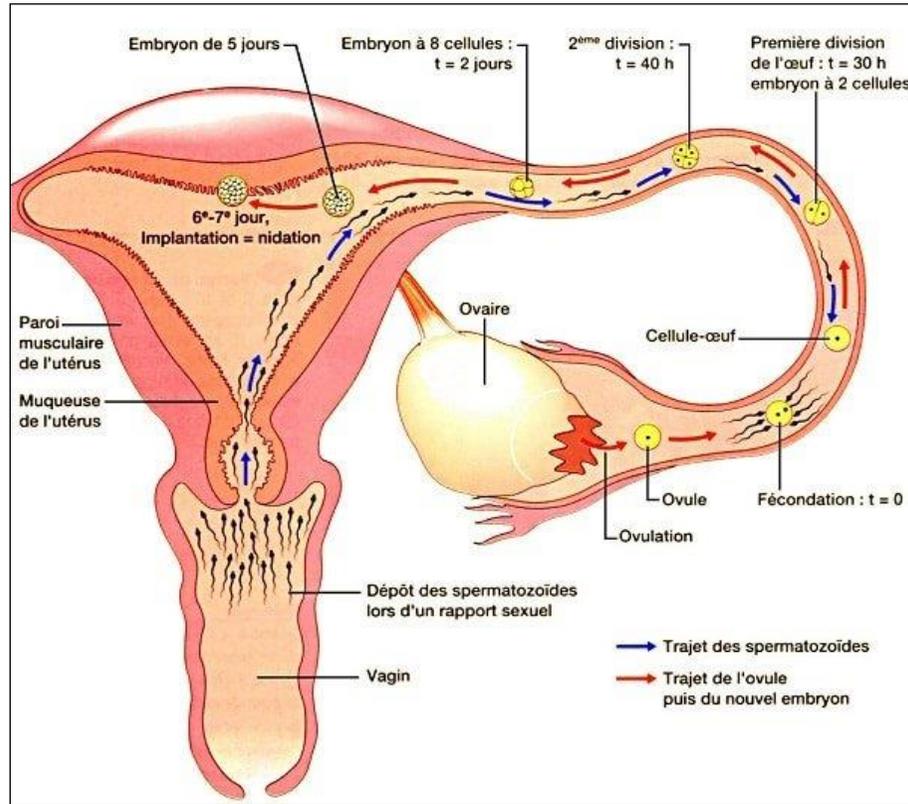
- ❖ Pendant tes règles, il faut te laver au moins **2 fois par jour**.



- ❖ Si tu as mal au ventre, tu peux mettre une serviette chaude sur le bas du ventre et en parler à l'infirmier.



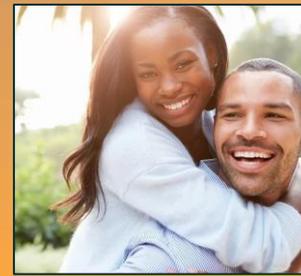
Ovulation, fécondation et grossesse



Si un rapport sexuel a lieu pendant la période féconde, un des nombreux spermatozoïdes rencontre et féconde l'ovule.

Il naît une cellule-œuf qui se divise, grandit et descend vers l'utérus pour se fixer et devenir un bébé.

Il n'y aura plus de règles pendant les 9 mois de grossesse.



A partir du moment où une fille a ses premières règles, elle peut avoir un bébé.

Cela ne veut pas dire qu'elle doit faire un bébé tout de suite. Avoir un enfant, n'est pas seulement une relation sexuelle.

**C'est d'abord une relation d'amour
entre une fille et un garçon.**

Table des matières

	<i>Pages</i>
Devenir un homme, devenir une femme	3-4
Pourquoi les femmes perdent du sang tous les mois	5-6
Comment savoir si on va avoir ses règles	7
Quand tu as tes règles, il faut mettre une protection	8
Lavage et entretien	9
Hygiène et santé	10
Ovulation, fécondation et grossesse	11-12

*Impression réalisée par
PROVITECH, Kara – Togo*

Pour le compte d'Alafia wé

en novembre 2021