

Apa Itu Menstruasi / Haid

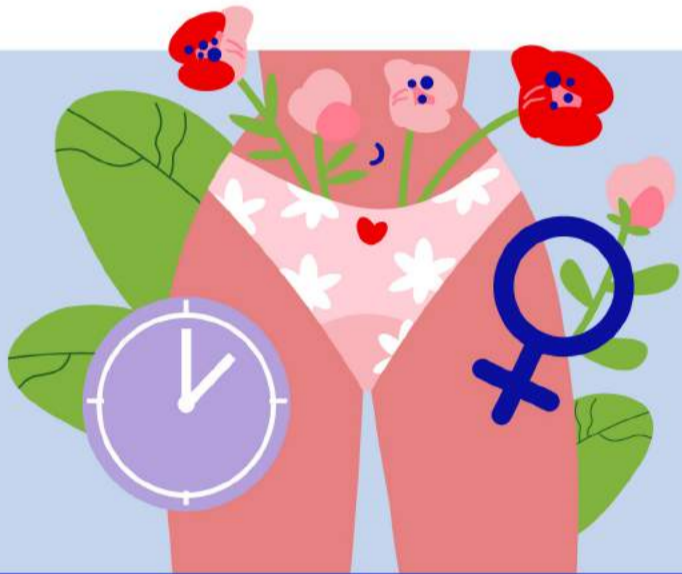
- **KELUARNYA DARAH** dari dalam rahim karena **LURUHNYA LAPISAN DINDING RAHIM**
- Terjadi pada **WANITA** mulai usia 10-13 tahun



Siklus Menstruasi

Hari 1

- Tidak nyaman

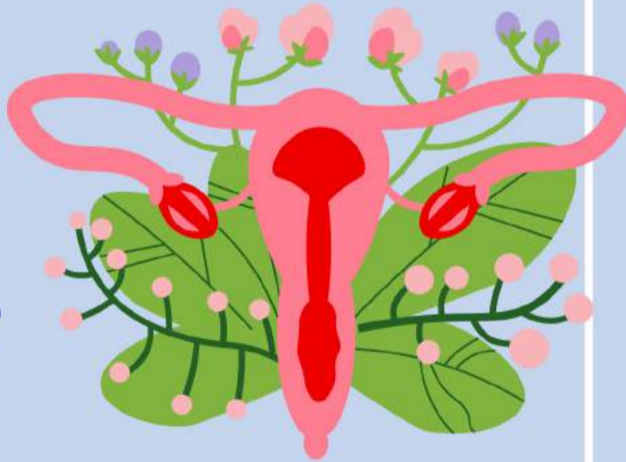


Hari ke 2-7



Hari ke 8-14

- Produksi sel telur



- Dinding rahim luruh

Hari ke 15-25

- Pematangan sel telur



Hari ke 26-28

- PMS





**Muncul
Jerawat**



INSOMNIA

**Mudah
Lelah**



**Suasana
hati tidak
stabil**



Gejala PMS



Kembung

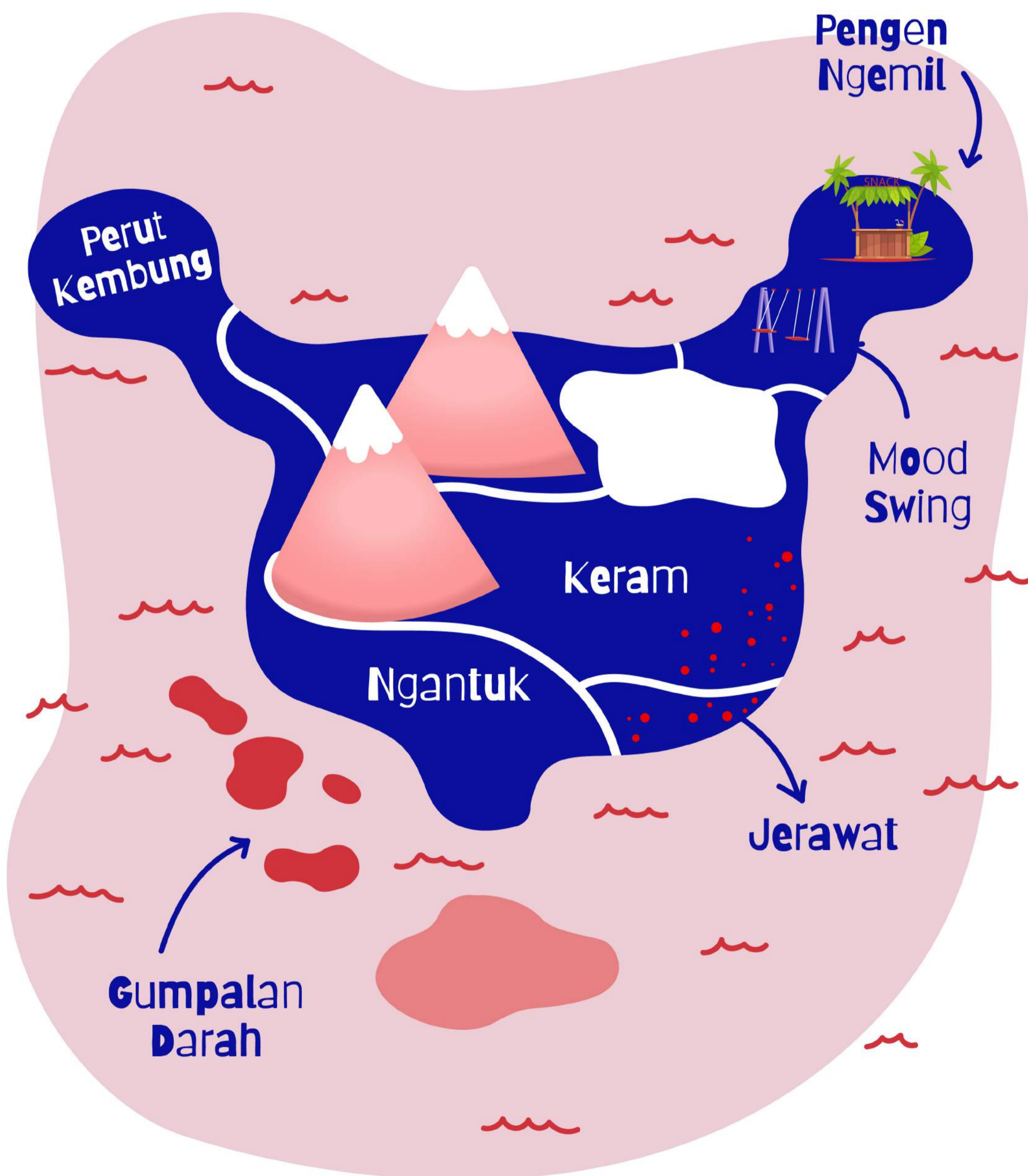


**PAYUDARA
SENSITIF**

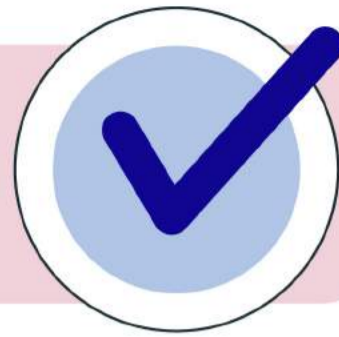
**NYERI
OTOT**



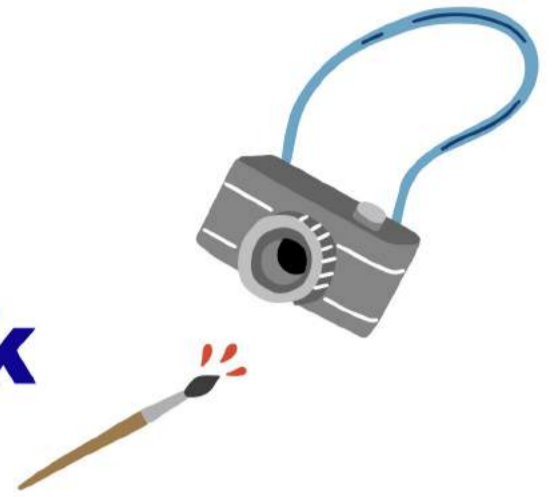
Gejala Saat Menstruasi



Do's



Lakukan kegiatan
yang kita suka
Contoh : dengerin musik

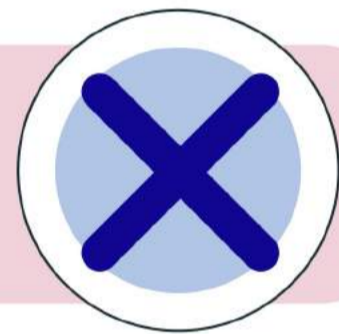


Pakai baju
yang nyaman

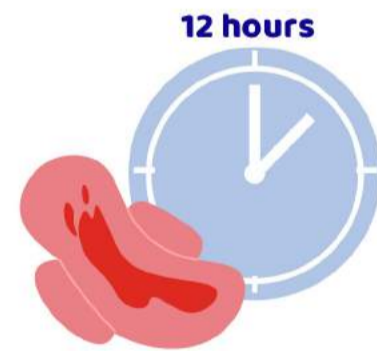
Kompres Perut



Don't



Jarang ganti pembalut



Makan makanan yang
terlalu asin dan pedas

Menjadikan pms alasan
untuk berbuat seenaknya



Ikan Laut



Kaya akan vitamin D

Yoghurt



**Tinggi magnesium & kalsium
untuk pembentukan
hormon estrogen**

Perlancar Menstruasi Dimulai dari Penuhi Kebutuhan Nutrisi



Kacang- Kacangan

Sayuran Hijau

**Meningkatkan
magnesium**



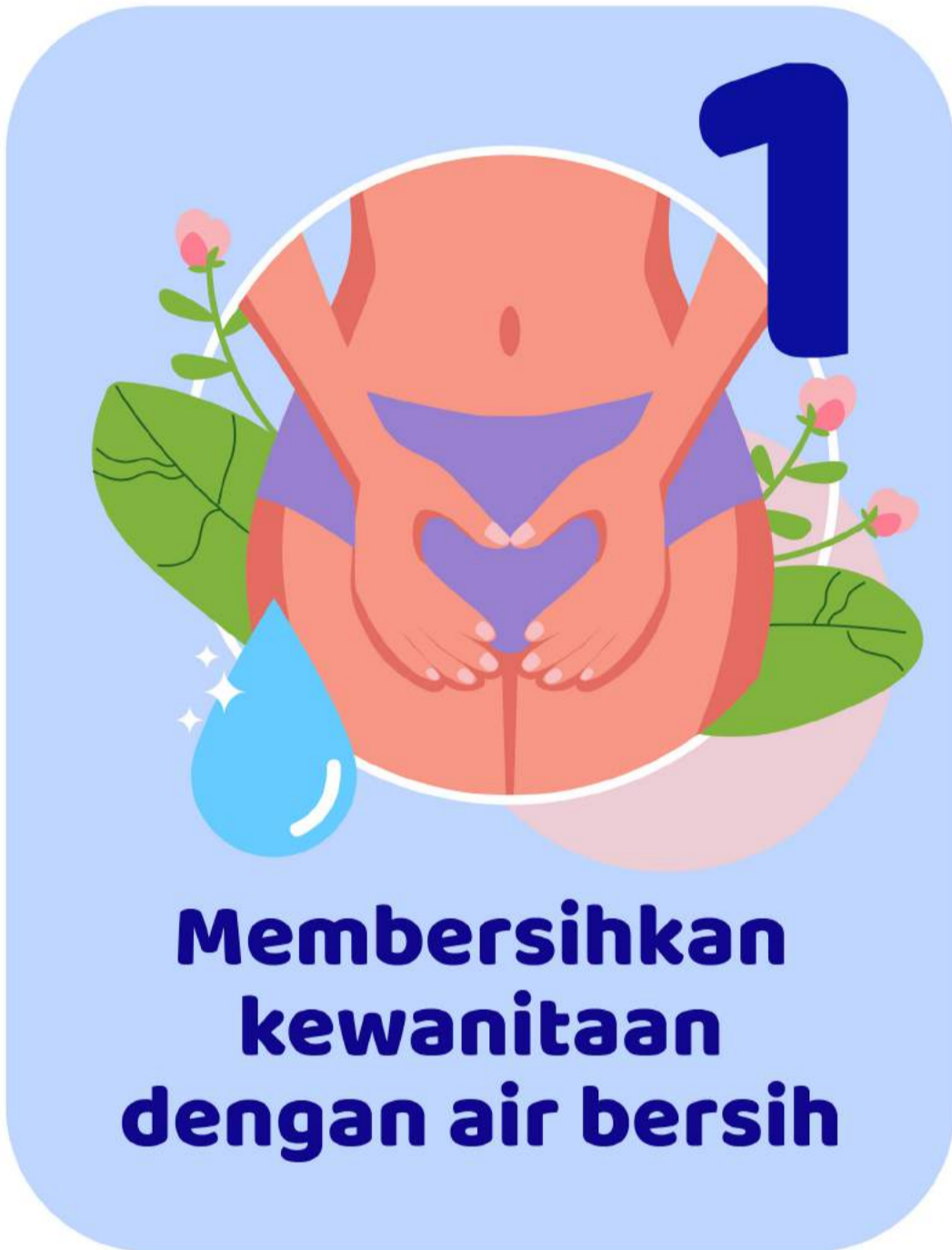
Buah-Buahan

**Kaya akan vitamin C
& beta karoten**



Menjaga Area

Kewanitaan



**Cara membasuh
dari arah depan
ke belakang**



3



4

Pilih celana dalam yang bersih dan menyerap keringat



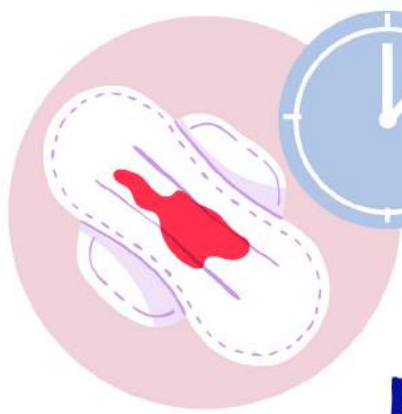
Pakailah pembalut yang berkualitas dan rutin diganti setiap 3 jam

5



MENORRHAGIA,

**Jumlah darah yang keluar berlebihan
saat Menstruasi
Menstruasi lebih dari 7 hari**



**Pembalut
Penuh Darah
Dalam Waktu
Kurang Dari 2 Jam**



**Nyeri Perut
di Bagian
Bawah**



**Munculnya
Gejala Anemia,
Seperti Kelelahan
& Sesak Napas**

Perlu ke dokter jika sudah mengganggu aktivitas sehari-hari

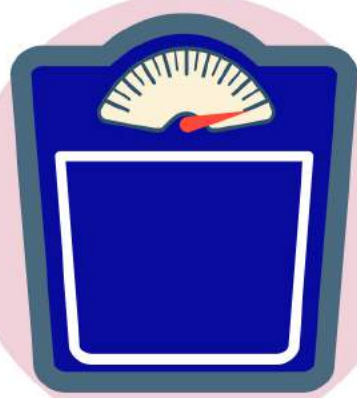


HIPOMENOREA

**Menstruasi sedikit dan berlangsung
hanya 1-2 hari
Apa pemicunya?**



**Baru
pertama kali
mengalami menstruasi**



**Berat Badan
Berlebih**



**Olahraga
Terlalu
Berat**



Stress

**Hanya keluar flek atau bercak darah selama periode menstruasi.
Bisa pakai pembalut pendek aja, girls!**

Tipe - Tipe Pembalut

Light
Flow



23 cm

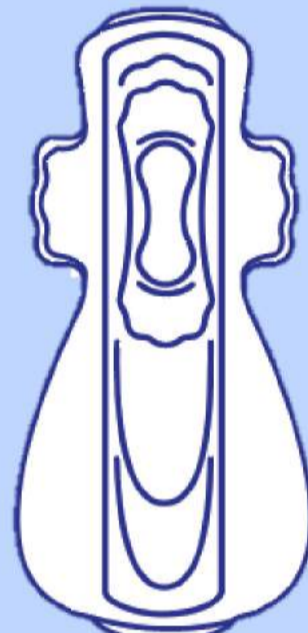
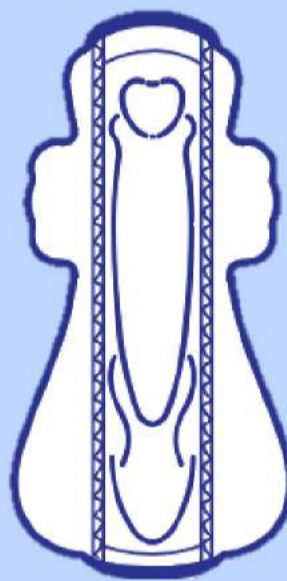


Pembalut Pendek

29 cm

36 cm

42 cm



Pembalut Panjang

Super
Heavy
Flow
(Sangat
Deras)



Celana Menstruasi

Penting !

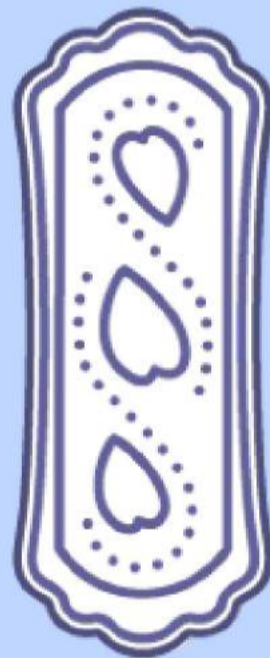
Ganti pembalut tiap 3 - 4 jam



Pantyliner



Light Flow
(Hari Terakhir / pada saat keputihan)



Pantyliner
Sehari-hari



Penting !
Ganti pantyliner tiap 3 - 4 jam

Cara Membuang Pembalut

Dicuci



- Cuci pembalut terlebih dahulu
- Bungkus koran atau masukan ke dalam plastik
- Buang pada tempat sampah

Tidak dicuci



- Gulung pembalut
- Bungkus koran atau masukan ke dalam plastik
- Buang pada tempat sampah



Cara Membuang Softex Celana



**Robek celana menstruasi
pada samping sisi
pada 1 bagian**



**Lipat celana menstruasi
yang sudah disobek
ke sisi bagian lainnya**



**Ikat robekkan ke sisi
lainnya untuk menggulung
celana menstruasi**



**Buang celana menstruasi
yang sudah tergulung
ke tempat sampah**

#CobainAjaDulu