



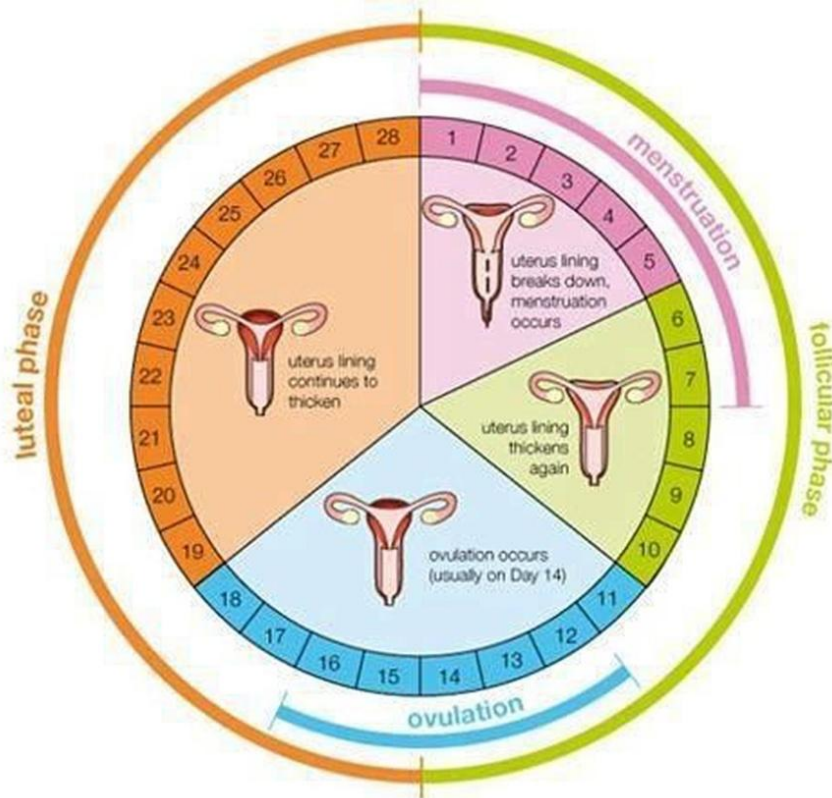
TREINAMENTO A SÓS
ONLINE

Ciclo Menstrual E cuidados íntimos

SERÁ QUE É A MENSTRUACÃO QUE ATRASA OU A SUA OVULAÇÃO?

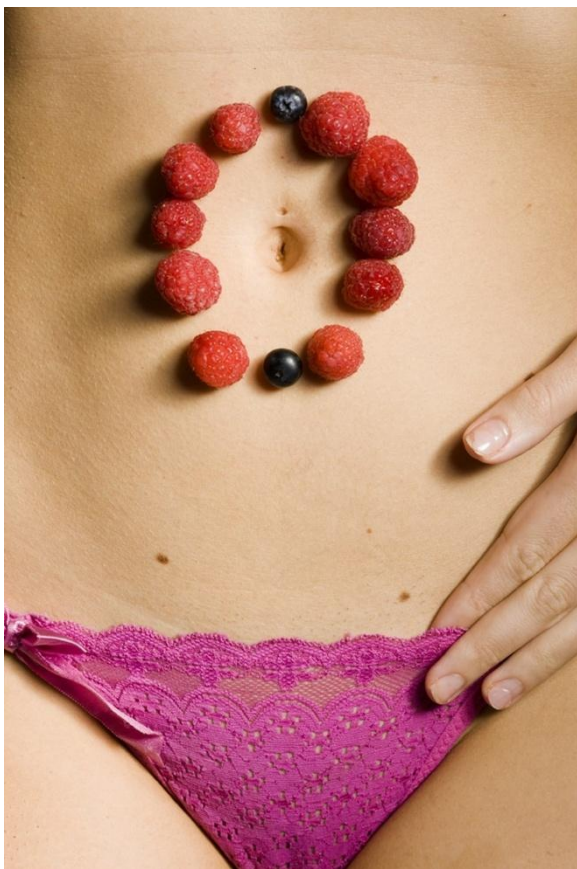
AQUELE PAPO QUE VOCÊ NUNCA TEVE E
PRECISAVA SABER A TEMPOS.

O QUE É CICLO MENSTRUAL?



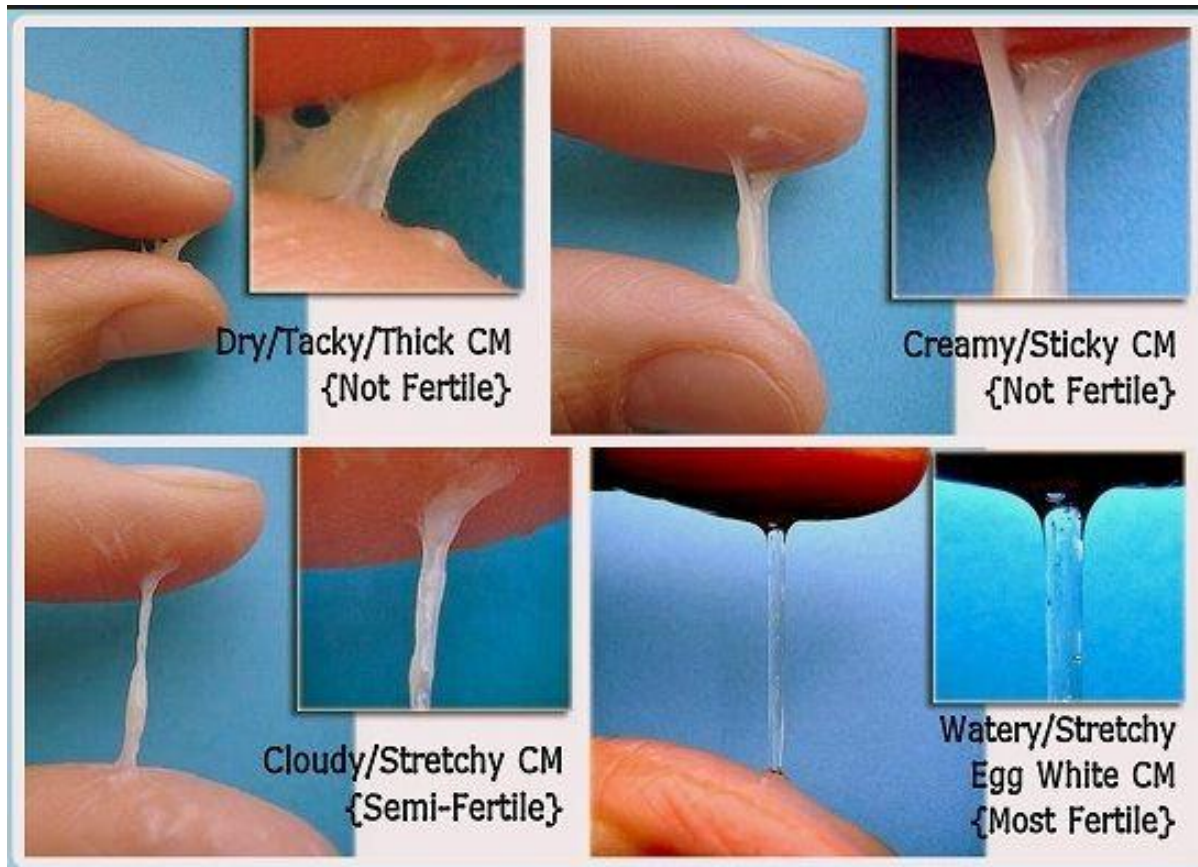
- MENSTRUACÃO
- FASE FOLICULAR
- OVULAÇÃO
- FASE LÚTEA

QUANTOS DIAS DURA UM CICLO?



ENTRE 21 E 35 DIAS E ESTE
NÚMERO NÃO PRECISA SER
FIXO, MAS SIM
APROXIMADO, POR ISSO
MÉTODOS COMO
TABELINHA NÃO SÃO TÃO
INDICADOS.

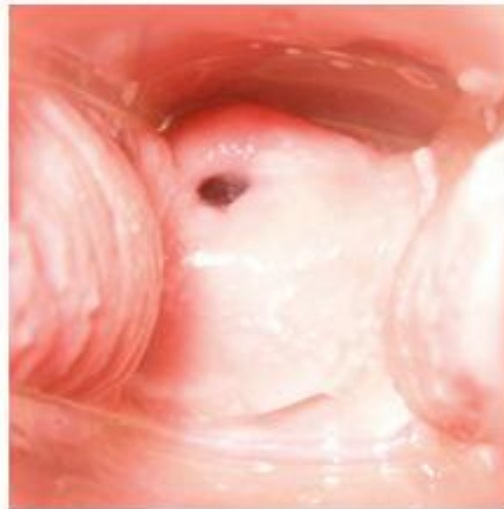
QUAL O MUCO DURANTE O CICLO?



COLO UTERINO

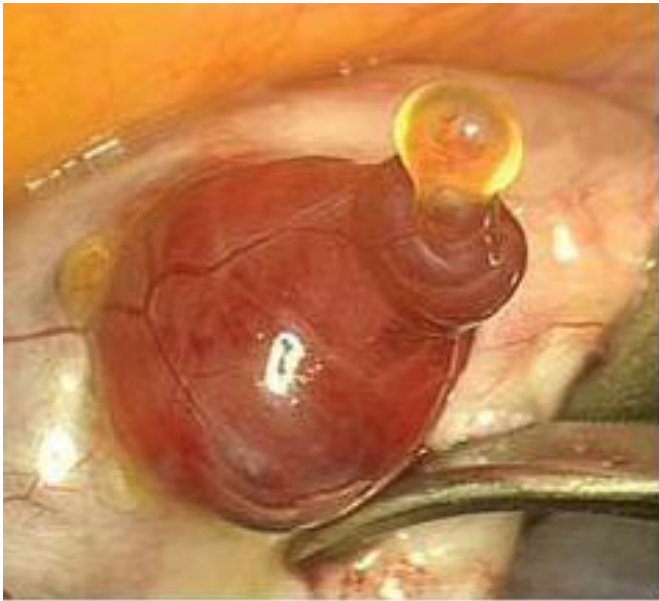


Day 11
Infertile phase: os closed,
cervix firm, angled slightly,
tacky fluid



Day 20
1 day before ovulation: os
open, cervix high, soft and
central, eggwhite fluid

COMO É A OVULAÇÃO?



O ÓVULO DURA CERCA DE 24 HORAS E É AMADURECIDO CADA MÊS EM UM OVÁRIO.

VOCÊ SENTE DOR NESTE PERÍODO?

COLO UTERINO NA FASE MENSTRUAL

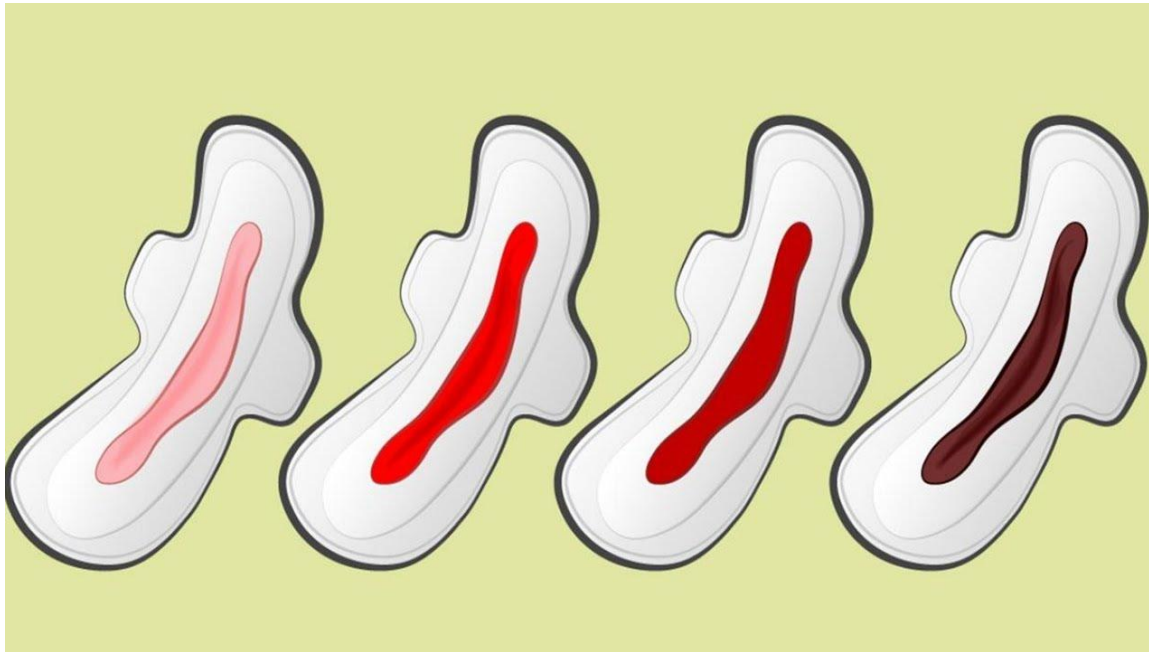


MENSTRUACÃO DEVE TER CHEIRO DO QUE?

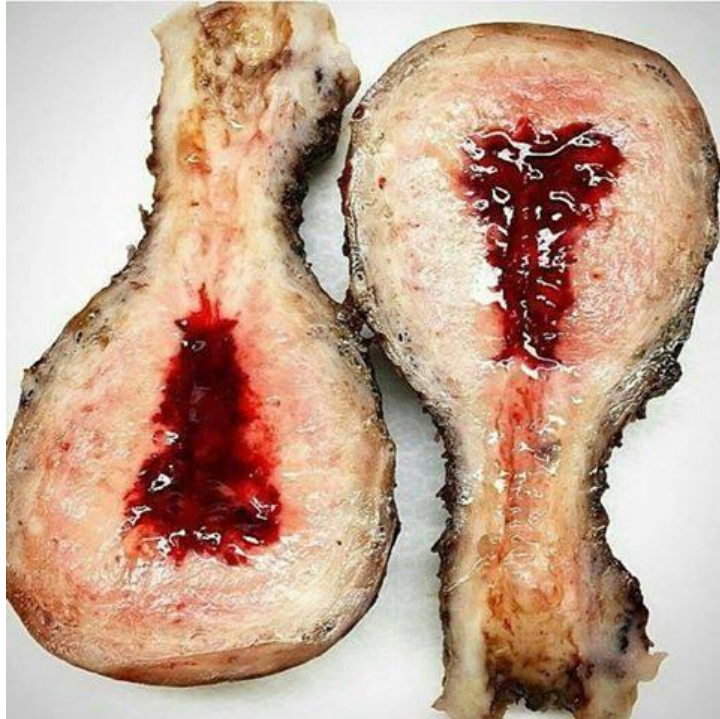
ALGUMAS VAGINOSES E CANDIDIASE PODEM SE MANIFESTAR DURANTE A MENSTRUACÃO. EVITE AO MÁXIMO ABAFAR A REGIÃO.



QUAL COR DEVE SER O SANGUE MENSTRUAL?



QUANTO PERCO DE SANGUE A CADA MENSTRUACÃO?



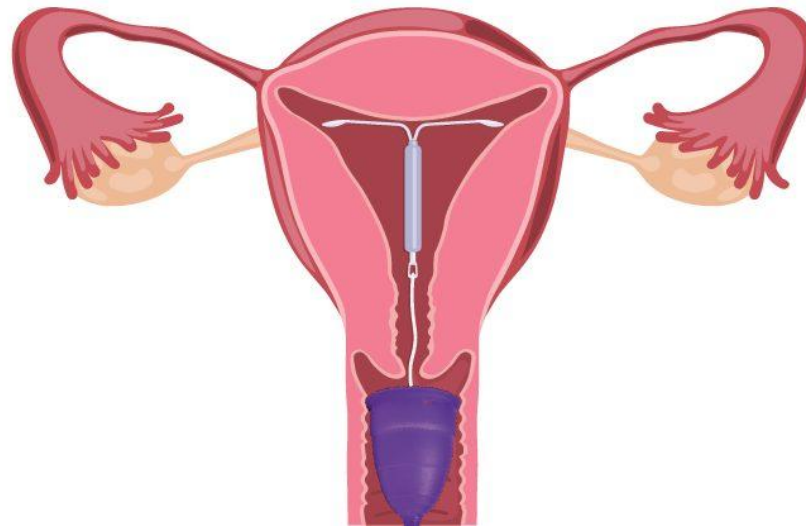
CERCA DE 30 A 100 ML
QUE APARENTA MAIS
VOLUME QUANDO
MISTURADO COM
OUTRAS SECREÇÕES

**POSSO TRANSAR MENSTRUADA?
QUAL A POSSIBILIDADE DE ENGRAVIDAR
NESSE PERÍODO?**

COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE NESTA FASE?

COLETORES MENSTRUAIS

EM 1867 SURGIRAM OS PRIMEIROS MOLDES, MAS POR VOLTA DE 1930 COMEÇOU A SER INDUSTRIALIZADO EM LÁTEX. EM 1970 SURGIRAM OS PRIMEIROS MODELOS DESCARTÁVEIS.



a sós

OBRIGADO!