










Vu verano sin menstruación!

www.stop-menstruacion.info

Verano, sol, diversión!!

Hay días o momentos... en los que te viene la regla en el peor momento, como cuando estás de vacaciones, haciendo deporte o comenzando una relación. Estés o no en una relación sentimental, tu menstruación puede hacer que no disfrutes la vida al máximo o puede aumentar el estrés que ya genera tu trabajo, estudios o el cuidado de tu familia

NO NECESITAS TENER LA REGLA TODOS LOS MESES!!

-  En el pasado, las mujeres tenían menos menstruaciones (alrededor de 150 a lo largo de su vida), porque tenían más embarazos y periodos de lactancia más prolongados.
-  Actualmente, las mujeres tienen alrededor de 450 menstruaciones a lo largo de su vida, un nuevo fenómeno.
-  Muchas mujeres querrían tener menos menstruaciones y controlarlas ellas mismas.
-  Cuando las mujeres toman la píldora o utilizan el anillo o el parche de forma prolongada, solo tienen la regla de 2 a 4 veces al año – dependiendo de cada cuanto tiempo hagan un descanso.
-  Con el DIU hormonal la mayoría de las mujeres tienen menos sangrados (y dolor) y muchas mujeres dejan de sangrar por completo.
-  La pauta prolongada es médicamente segura, tiene muchos beneficios y, tras dejar el tratamiento, rápidamente se recupera el ciclo habitual.
-  ¡¡Olvida los viejos mitos sobre la menstruación!!

www.stop-menstruacion.info

Una iniciativa de la clínica Gynmed www.gynmed.at