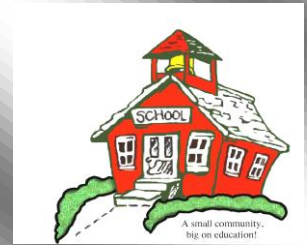


Winton School District Parent/Student Information



Cramps-

What are they?

Some girls and women hardly notice any discomfort during a period. Others might have what are called "period cramps." For a day or so they may experience:

- ❖ An ache or cramp in the lower abdomen.
- ❖ An ache in the lower back.
- ❖ An ache along the inner thighs.

What can I do about cramps?

- ❖ Take a warm bath.
- ❖ Hold a heating pad over your clothes against your lower stomach. Or use a portable heating pad, like a Thermacare Menstrual HeatPatch.
- ❖ Exercise

If cramps continue to be a problem for you, make sure you check with an adult before taking any kind of medication.



Menstruation?

Premenstrual? PMS?

- **Menstruation** means having periods. It comes from the Latin word for month (mens).
- **Premenstrual Syndrome (PMS)** is the name for symptoms some girls experience 1 to 14 days before their periods begins. These symptoms can be physical and/or emotional, and include headaches, breast tenderness and feeling moody or sad. It's normal to feel up and down at times, especially with all these changes going on.
- **How much blood will I lose?**
The average woman loses about 4-12 teaspoons of menstrual fluid during her period, but only a small amount of it is blood. It might look like a lot, but it's not as much as you think. Anyway, your body contains more than 5 quarts of blood, so it doesn't miss the little bit you lose during a period and quickly makes up for it.

- **Will anyone notice when I have my period?**
Not unless you tell them.

Don't Worry

Period cramps are a normal part of having a period. But if you regularly have a lot of discomfort, you should talk to an adult about it or see your doctor for help. Always check with an adult before taking any kind of medication.

You might feel a little tired, low or irritable just before your period begins, then feel better again afterwards. It's those hormones again!



Sincerely,
Diane Cannon
District Nurse
(209) 357-6585

Distrito Escolar de Winton Información para Padres/Estudiante

Dolores Menstruales-

¿Que son?

Algunas muchachas y mujeres apenas tienen molestias durante el periodo. Otras pudieran sufrir los que se conoce como "dolores menstruales". Durante un día o mas puedes tener:

- ❖ Dolor o calambres en el bajo abdomen.
- ❖ Dolor en la parte inferior de la espalda.
- ❖ Dolor a lo largo de la parte interna de los muslos.

¿Que puedo hacer para aliviar los Dolores menstruales?

- ❖ Toma un baño de agua tibia.
- ❖ Ponte una manta eléctrica encima de la ropa en el bajo abdomen. O utiliza una manta térmica portátil como Thermacare Menstrual Heat Match.
- ❖ Haz ejercicio físico

Si los dolores menstruales siguen siendo un problema para ti, habla con un adulto antes de tomar algún medicamento.

¿Menstruación?

¿Premenstrual? SPM?

- **Menstruación** significa tener periodos. Viene de la palabra Latina "mens", que significa mes.
- **Síndrome premenstrual (SPM)** es el nombre dado a los síntomas que algunas muchachas experimentan de 1 a 14 días antes del periodo. Estos síntomas pueden ser físicos y/o emocionales, e incluye dolor de cabeza, senos adoloridos y cambios en el estado de ánimo o tristeza. Es normal que el estado de ánimo fluctúe en ocasiones, especialmente con todos los cambios que están sucediendo.
- **¿Cuanta sangre perderé?**
En promedio, una mujer pierde alrededor de 4 a 12 cucharaditas de flujo menstrual durante el periodo, de las cuales solo una pequeña cantidad es sangre. Podría parecer mucho, pero no es tanto como piensas. De todas formas, tu cuerpo contiene más de 5 cuartos de galón de sangre, por lo que no le afectara perder un poquito, y enseguida recuperara lo perdido.

- **¿Notara alguien que tengo el periodo?**
No, a menos que tu se lo digas.

No te Preocupes

Los dolores menstruales son una parte normal de tener el periodo. Pero si siempre tienes muchas molestias, debes hablar con un adulto o visitar a un medico. Habla, definitivamente, con un adulto antes de tomar algún medicamento.

Puedes sentirte algo cansado, con el ánimo decaído e irritable justo antes del periodo, y después sentirte bien de nuevo. Esto se debe a las hormonas.

Sinceramente,
Diane Cannon
Enfermera del Distrito
(209) 357-6585