A FRIENDLY GUIDE TO YOUR BODY

# Menstrual Cycle Basics

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

## What's the menstrual cycle?

It's the hormonal cycle your body moves through each month to prepare for a possible pregnancy. It happens in four phases, and if you get pregnant, the cycle pauses until pregnancy ends.

## Quick Facts

**Periods usually start at 10–14 days**
Sooner or later, for some. No, period, by 16? See a provider.

**It takes time to get regular**
Up to a year or two. Still irregular after that? Check in.

**Average cycle is 28 days**
Anywhere from 21 to 35 is typical for a healthy cycle.

**Day 1 is your first day of bleeding**
That's the start of a new cycle, where tracking begins.

## The Four Phases



**Period**
The uterus sheds its lining. Bleeding begins.



**Follicular**
The body prepares to release an egg.



**Ovulation**
An egg is released. This is the most fertile window.



**Luteal**
The time between ovulation and the first day of your period.

## On Your Period

Most people bleed **2–5 days**, with blood that's bright red, dark red, pink, or brown. Bleeding past 7 days, or a sudden color change, is worth asking your provider about.

**Common symptoms:** cramps, constipation or diarrhea, sore breasts, bloating, and acne.

## What is PMS?

Premenstrual syndrome is a mix of physical and emotional symptoms a week or two **before** your period. Symptoms can include bloating, irritability, mood swings, fatigue, headaches, low or anxious moods, cramping, and sleep trouble.

A GUIDE TO YOUR BODY

# Caring for Your Cycle

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

## Cycle Tracking

Cycle tracking is simply keeping a record of your period and documenting any symptoms, issues, or patterns associated with your cycle. Remember that day one of your cycle is the first day of your period.

## Period Products

All of these absorb or hold period blood. You can choose what feels right for you:

**Pads · Tampons · Menstrual cup**
**Period underwear · Menstrual disc**

## Birth Control & Your Period

Birth control isn't only for preventing pregnancy. Many people use it to ease or regulate their periods, and some do both. **It's safe to use even if you're not sexually active.**

### Lighter or no period

Hormonal IUDs, the Nexplanon implant, or the Depo shot.

### Light, regular periods

Birth control pills, the patch, or the vaginal ring.

### No change at all

The non-hormonal copper IUD (Paragard), condoms, and other barrier methods.

Not sure what fits your life? **A Step Ahead will walk you through your options** and connect you to free birth control through one of our clinic partners.

## When to Talk to a Provider

Your cycle shouldn't get in the way of your life. Reach out to your gynecologist or primary care provider if you notice:

- Periods longer than 7 days
- Bleeding between periods
- PMS so severe it disrupts daily life
- Blood that isn't red, pink, or brown
- Soaking a pad or tampon every hour
- Pain that doesn't ease with medicine
- Periods that suddenly turn irregular
- A cycle over 35 or under 21 days

## Free birth control, on your terms.

A Step Ahead Chattanooga's mission is to remove barriers to contraception through education, outreach, and access to free birth control.

astepaheadchattanooga.org
423-265-7837

A Step Ahead Chattanooga is not a medical provider. The information on this site is meant to be helpful and informational, but it is not a substitute for personalized medical advice. Please talk with your healthcare provider about any questions specific to your health.

UNA GUÍA AMISTOSA PARA TU CUERPO

# Conceptos Básicos del Ciclo Menstrual

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

## ¿Qué es el ciclo menstrual?

Es el ciclo hormonal por el que pasa tu cuerpo cada mes para prepararse para un posible embarazo. Se desarrolla en cuatro fases, y si quedas embarazada, el ciclo se detiene hasta que finaliza el embarazo.

## Datos breves

**La menstruación suele comenzar entre los 10 y los 14 días.**
Tarde o temprano, para algunas. No tienes tu periodo, ¿por más de 16 días? Consulta con un profesional.

**Se necesita tiempo para volver con regularidad**
Hasta uno o dos años. ¿Sigue siendo irregular después de eso? Consulta con tu proveedor.

**El ciclo promedio es de 28 días.**
Un ciclo menstrual saludable suele ser entre 21 y 35 días.

**El día 1 es el primer día de sangrado.**
Ese es el comienzo de un nuevo ciclo, donde empieza el seguimiento.

## Las cuatro fases



**Período/ Menstruacion**
El útero se desprende de su revestimiento. Comienza el sangrado.



**Folicular**
El cuerpo se prepara para soltar un óvulo.



**Ovulación**
Se suelta un óvulo. Este es el período más fértil.



**Lútea**
El tiempo entre la ovulación y el primer día de la menstruación.

## Durante tu periodo

La mayoría de las personas sangran entre 2 y 5 días, con sangre de color rojo brillante, rojo oscuro, rosa o marrón. Si el sangrado dura más de 7 días o si nota un cambio repentino de color, consulte con su médico.

**Síntomas comunes: calambres, estreñimiento o diarrea, dolor en los senos, hinchazón y acné.**

## ¿Qué es el síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual es una mezcla de síntomas físicos y emocionales que pasan una o dos semanas **antes** de la menstruación. Estos síntomas pueden incluir hinchazón, irritabilidad, cambios de humor, fatiga, dolores de cabeza, estado de ánimo bajo o ansioso, calambres y problemas para dormir.

UNA GUÍA PARA TU CUERPO

# Cuidando tu ciclo

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

## Seguimiento del ciclo

El seguimiento del ciclo menstrual consiste simplemente en llevar un registro de tu menstruación y documentar cualquier síntoma, problema o patrón asociado con ella. Recuerda que el primer día de tu ciclo es el primer día de tu menstruación.

## Productos menstruales

Todos estos productos absorben o retienen la sangre menstrual. Puedes elegir el que te resulte más cómodo:

**Compresas · Tampones · Copa menstrual · Ropa interior menstrual · Disco menstrual**

## Anticonceptivos y la menstruación

Los anticonceptivos no son solo para prevenir el embarazo. Muchas personas los usan para aliviar o regular su ciclo. **Es seguro usarlo incluso si no estás sexualmente activa.**

### Menos intenso o sin menstruación

Dispositivos intrauterinos hormonales, el implante Nexplanon o la inyección Depo.

### Períodos ligeros y regulares

pastillas anticonceptivas, el parche o el anillo vaginal.

### Ningún cambio en absoluto

El DIU de cobre no hormonal (Paragard), los condones y otros métodos de barrera.

¿No sabes qué se adapta mejor a tu estilo de vida? **A Step Ahead te guiará** a través de tus opciones y te conectará con métodos anticonceptivos gratuitos a través de una de nuestras clínicas asociadas.

## Cuándo hablar con un proveedor

Tu ciclo no debería interponerse en tu vida. Ponte en contacto con tu ginecólogo o médico primario si tienes algúnos de estos problemas:

- Menstruaciones de más de 7 días
- Sangrado entre menstruaciones
- Sangre que no es roja, rosa o marrón
- Síndrome premenstrual tan severo que interrumpe la vida diaria
- Empapar una compresa o tampón cada hora
- Dolor que no se alivia con medicamentos
- Un ciclo de más de 35 dias o menos de 21 días
- Menstruaciones que se vuelven repentinamente irregulares

## Anticonceptivos gratuitos, según tus condiciones.

La misión de A Step Ahead Chattanooga es eliminar las barreras al acceso a la anticoncepción mediante la educación, la divulgación y el acceso a métodos anticonceptivos gratuitos.

astepaheadchattanooga.org
423-265-7837

A Step Ahead Chattanooga no es un proveedor de servicios médicos. La información de este sitio tiene fines informativos y de utilidad, pero no sustituye la consulta médica personalizada. Consulte con su médico si tiene alguna pregunta específica sobre su salud.