



## Premières règles : 5 conseils pour bien préparer son ado

Votre fille entre dans l'âge de la puberté ? Les premières menstruations ne vont pas tarder à arriver. Nos conseils pour aborder le sujet avec elle et bien l'accompagner dans cette nouvelle étape de la vie.



© olimpic - 123rf

Les **règles** sont souvent difficiles à accepter pour une jeune adolescente. Le sang qui coule peut effrayer, écœurer, ou intriguer et les menstruations peuvent être douloureuses... Mais aujourd'hui, les ados savent plus ou moins à quoi s'attendre, contrairement aux générations précédentes qui n'avaient parfois aucune information sur le sujet. Sans tabou, voici quelques conseils pour bien accompagner votre enfant.

**Aborder le sujet en amont.** Les règles, qu'est-ce que c'est ? A quoi servent-elles ? Comment fonctionne le cycle menstruel ? Pourquoi les garçons ne les ont pas ? A quoi cela ressemble-t-il ? Pourquoi les copines ne les ont pas encore ?... Il est préférable d'informer votre enfant sur les menstruations, en répondant à toutes ses questions dès l'apparition des premiers signes de puberté (poils sous les bras, poitrine, etc.). Généralement, les règles apparaissent deux ans après ! Prendre le temps de discuter lui permettra de mieux comprendre ce qui lui arrive, et de savoir que tout est normal et naturel.



**Raconter votre propre expérience.** N'hésitez pas à vous confier à votre adolescente en lui racontant la première fois que vous avez eu vos règles. Était-ce en dormant, à l'école, chez une copine ? Est-ce que vous vous y attendiez ? Comment avez-vous réagi ? Confiance pour confiance, elle pourra plus facilement se dévoiler et vous confier ce qui l'inquiète. Proposez-lui aussi de conserver une serviette dans son cartable, pour avoir une protection en cas de besoin.

**Un kit Premières Règles pour être prête, même à l'école.** Ma Louloute propose une trousse pratique comprenant un calendrier menstruel, qui permet sur une face, de prévoir la date des prochaines règles et sur l'autre face, de bien comprendre le phénomène de la menstruation avec ses symptômes et ses conséquences. La pochette contient également un guide de 30 page "Premières règles", trois protège-slips, trois serviettes hygiéniques de jour, trois de nuit, trois lingettes et un cadeau surprise. Le plus : cette trousse girly est conçue pour s'intégrer dans la pochette avant du sac à dos de nos ados ! Prix : 19,90 euros. En vente sur le site Ma Louloute ou en pharmacies.



**Apprenez-lui à reconnaître les signes.** Afin de mieux anticiper l'arrivée de ses règles, listez ensemble les signes qui peuvent survenir. Tout d'abord les douleurs dans le bas du ventre, dans le dos, l'apparition de boutons sur le visage quelques jours avant... Ces signes dépendent bien sûr de chaque femme, et sont généralement les mêmes chaque mois. Rassurez-là, si les règles sont douloureuses, il est possible d'atténuer les symptômes avec un Doliprane. Selon les cas et le type de douleur, n'hésitez pas à demander conseil à un gynécologue.



**Montrez-lui comment faire.** Il existe plusieurs types de protection, mais il est préférable de commencer par des serviettes hygiéniques basiques. Pour la rassurer sur ce qui est pour elle encore inconnu, prenez une serviette de protection périodique et montrez-lui comment la mettre. Vous pouvez aussi parler de tampons, et lui proposer d'en reparler plus tard, lorsqu'elle en aura besoin par la suite pour aller à la piscine par exemple.

**Offrez-lui un livre sur les menstruations.** Même si vous êtes ouverte et disponible, votre adolescente aura peut-être besoin de s'informer davantage pour mieux comprendre les chamboulements de son corps. Un livre sur le sujet peut être utile pour répondre à toutes ses questions. "*Qu'est-ce qu'il m'arrive*", aux éditions Usborne, aborde tous ces changements à la puberté par exemple. Parmi les autres ouvrages sur le sujet : "*Les menstruations*" (éditions de l'homme), "*Trucs de filles*" (éditions Leduc), "*L'adolescente et son corps*" (éditions Flammarion)...