

11:40 am RT @mtlfamilies: It can be hard talking to girls about menstruation. Join #PeriodChat with Dr. Holly Agostino at noon for tips!...

11:46 am RT @thekidscoop: @HopitalChildren #periodchat is about to start! Join tweet chat about #menstruation for parents and teens. Today 12pm-1pm.

11:57 am About to start our #periodchat with Dr. Agostino! Stay tuned!

11:58 am Nous allons bientôt commencer notre discussion #causonsmenstruations avec Dre Agostino, Restez à l'écoute!

12:01 pm Welcome to our first ever tweet chat. I'm here with Dr. Holly Agostino. #periodchat

12:02 pm Bienvenue à notre toute première conversation en gazouillis en compagnie de la docteure Holly Agostino. #causonsmenstruations

12:02 pm Dr. Agostino is a pediatrician, specializing in Adolescent Medicine and is taking time to speak directly with you today. #periodchat

12:03 pm La Dre Agostino est pédiatre spécialisée en médecine de l'adolescence et prend le temps de vous parler directement #causonsmenstruations

12:03 pm So let's get started. To follow our discussion or to submit a question please search the hashtag #periodchat

12:03 pm Commençons. Pour suivre la discussion ou poser une question, cherchez le mot-clic #causonsmenstruations

12:03 pm Due to time constraints, we may not get to all of your questions, but there will be helpful links provided both during and after #periodchat

12:04 pm Due to time constraints we may not get to all of your questions, but there will be helpful links provided both during and after #periodchat

12:04 pm Par manque de temps, nous ne répondrons peut-être pas à toutes les questions. Des liens seront fournis après. #causonsmenstruations

12:04 pm In order to make sure you follow along, we will be labeling our topics. T1 = Topic 1, T2 = Topic 2, etc. #periodchat

12:05 pm Pour vous aider à suivre, nous nommerons les sujets : T1 = Sujet 1, T2 = Sujet 2, etc. #causonsmenstruations

12:05 pm If you have a question that pertains to a particular topic, please use the corresponding label i.e. T1, T2, etc. #periodchat

12:06 pm Si vous avez une question, nous vous prions de nommer le sujet reliés, si possible T1 = Sujet 1, T2 = Sujet 2, etc.#causonsmenstruations

12:06 pm Topic 1: How will you know when your daughter might start menstruating? #periodchat

12:06 pm Sujet 1 : Quand saurez-vous que votre fille est sur le point d'avoir ses règles? #causonsmenstruations

12:07 pm T1 You'll probably be able to see physical changes that signal she's getting close to starting. #periodchat

12:07 pm T1 Vous remarquerez probablement des changements physiques qui signaleront qu'elle les aura sous peu. #causonsmenstruations

12:07 pm T1 Breast development, the growth of pubic hair, a phase of rapid growth -- key signs your daughter is going through puberty. #periodchat

12:07 pm T1 L'apparition des seins et du poil pubien, une phase de croissance rapide – ce sont des indices de la puberté. #causonsmenstruations

12:08 pm T1 Usually, about 2 and a half years after breast development starts, the first period arrives. #periodchat

- 12:08 pm T1 Most girls start having periods between the ages of 11 and 15, but in some cases, it can be earlier or later. #periodchat
- 12:09 pm T1 En général, les premières règles se déclenchent environ 2 ans et demi après le début du développement des seins. #causonsmenstruations
- 12:09 pm T1 La plupart des filles ont leurs premières règles entre 11 et 15 ans, mais ce peut être plus tôt ou plus tard. #causonsmenstruations
- 12:09 pm T1 If your daughter has not started her period by the age of 15, it's a good idea to discuss this with a health professional. #periodchat
- 12:09 pm T1 Si votre fille ne les a pas eues à 15 ans, parlez-en à un professionnel de la santé. #causonsmenstruations
- 12:10 pm T1 Do you followers have any questions about T1 - the onset of menstruation? #periodchat
- 12:11 pm T1 Est-ce que vous, nos abonnées, avez des questions sur le premier sujet (T1) les premières règles? #causonsmenstruations
- 12:14 pm T1 Some additional information on early or late onset periods can be found here: #periodchat <http://t.co/kpF98ddj>
- 12:15 pm T1 Vous trouverez d'autre information sur l'apparition précoce ou tardive des règles à l'adresse <http://t.co/3aeMCKdD> #causonsmenstruations
- 12:15 pm Topic 2: What is the best way to explain menstruation to young girls, and even siblings? #periodchat
- 12:15 pm Sujet 2 : Quel et le meilleur moyen d'expliquer les menstruations aux jeunes filles, et même aux frères et sœurs? #causonsmenstruations
- 12:15 pm T2 Start talking about periods in general terms from an early age, and put it in the context of natural body functions. #periodchat
- 12:15 pm T2 Commencez à parler des règles en termes généraux très tôt, comme d'une fonction corporelle naturelle. #causonsmenstruations
- 12:16 pm T2 Ask your kids what they already know about menstruation. They may know more than you think. #periodchat
- 12:17 pm T2 Demandez à vos enfants de vous expliquer ce qu'ils savent déjà au sujet de la menstruation. #causonsmenstruations
- 12:17 pm T2 Ils connaissent peut-être plus que vous pensez. #causonsmenstruations
- 12:18 pm T2 Answer questions with simple, factual information that is age appropriate. #periodchat
- 12:18 pm T2 Répondez aux questions par de l'information simple, factuelle et adaptée à l'âge. #causonsmenstruations
- 12:19 pm @mtlfamilies Yes, genetics can play a role for certain families. #periodchat
- 12:20 pm T2 Depending on age, they may have different concerns i.e. being embarrassed at school, being different than friends #periodchat
- 12:21 pm T2 Dépendant de l'âge de votre fille, elle aura peut-être des inquiétudes différentes (ex : avoir ses règles à l'école) #causonsmenstruations
- 12:22 pm T2 Talk to your daughter about her period in a positive light. #periodchat
- 12:23 pm T2 Parlez des menstruations avec votre fille en restant positive. #causonsmenstruations
- 12:24 pm T2 Help her feel comfortable by explaining menstrual hygiene products and how to use them. #periodchat
- 12:24 pm T2 Aidez votre fille à se sentir à l'aise en lui parlant de produits d'hygiène menstruelle et comment les utiliser. #causonsmenstruations

12:25 pm T2 Moms, use your own experience to spark discussion but remember that there are differences between a teen and adult cycle. #periodchat

12:27 pm T2 Utilisez votre expérience pour susciter la discussion. Rappelez-vous qu'il y a des diffs entre un cycle ado/adulte. #causonsmenstruations

12:27 pm RT @sally_kids: T2 Should I give my daughter the "sex talk" at the same time I give her the "period talk"? #periodchat

12:28 pm @sally_kids Ideally, neither should be one talk. Start early, young teens know more than you think. #periodchat

12:28 pm T2 Don't just hand your daughter a book or video on menstruation and assume your job is done. Discussion is healthy and imp. #periodchat

12:29 pm T2 Ne pensez pas avoir fait votre travail si vous avez donné un livre ou une vidéo sur les menstruations à votre fille #causonsmenstruations

12:29 pm T2 Les discussions sont saines et importantes. #causonsmenstruations

12:30 pm T2 Here is a link for further discussion and info: <http://t.co/tQCo25Jj>

12:30 pm Topic 3: Tampon, pad or diva cup? Is there a better menstrual hygiene product for girls? #periodchat

12:30 pm Sujet 3 : Tampon, serviette ou Diva cup? Un produit d'hygiène menstruelle est-il préférable pour les ados? #causonsmenstruations

12:31 pm T3 The type of menstrual hygiene product your daughter uses will depend on her comfort level and her preferences. #periodchat

12:31 pm T3 Le type de produit d'hygiène menstruelle qu'utilise votre fille dépend de son confort et de ses préférences. #causonsmenstruations

12:32 pm T3 Medically, there's no menstrual hygiene product that's necessarily better than others, but I recommend starting off with pads #periodchat

12:33 pm T3 Aucun produit d'hygiène menstruelle n'est préférable. La plupart des filles commencent par les serviettes. #causonsmenstruations

12:33 pm T3 If your teen feels comfortable, in the summer months, tampons are a great option for swimming and playing sports. #periodchat

12:34 pm T3 Si votre ado est confortable, l'été, les tampons sont idéaux pour la nage et les sports. #causonsmenstruations

12:34 pm T3 If used appropriately, tampons are safe options for menstruating girls. #periodchat

12:34 pm T3 Bien utilisés, les tampons sont sécuritaires pour les ados pendant les menstruations. #causonsmenstruations

12:35 pm T3 Ideally, a tampon should not be worn for longer than 4-6 hours. Pads are more appropriate for overnight use. #periodchat

12:36 pm T3 Idéalement, il ne faut pas porter un tampon plus de 4-6 heures. Les serviettes sont préférables la nuit. #causonsmenstruations

12:36 pm RT @sally_kids: T3 I heard about this Diva cup thing, but it sounds kind of gross. Is it safe for teenagers to use? #periodchat

12:36 pm @sally_kids We're getting there! #periodchat

12:37 pm T3 Diva Cup and other brands of menstrual cups are safe alternatives to pads and tampons: <http://t.co/2eF69e4B>. #periodchat

12:37 pm T3 They can be found at your local pharmacy. #periodchat

12:37 pm T3 La Diva Cup et les autres coupelles menstruelles remplacent les serviettes et les tampons en toute sécurité. #causonsmenstruations

12:38 pm T3 On les trouve à la pharmacie. #causonsmenstruations <http://t.co/U5aA4Zjc>

12:38 pm @sally_kids No problem! #periodchat

12:38 pm T3 Again, what product your daughter chooses should be in line with her comfort level and preferences. #periodchat

12:38 pm T3 Encore une fois, le produit que choisit votre fille dépend de son confort et de ses préférences. #causonsmenstruations

12:40 pm T3 For more information on various menstrual hygiene products in a teen-friendly setup: <http://t.co/bNwVMLew> #periodchat

12:40 pm RT @ide_cyan: @HopitalChildren T3 there are many different models of menstrual cups nowadays; the DivaCup isn't the only one #periodchat

12:40 pm @ide_cyan Great point. I'm just mentioning the Diva Cup as an example, but you are right. #periodchat

12:41 pm @ide_cyan Absolument. La marque Diva Cup est seulement un exemple de ce type de produit. #causonsmenstruations

12:42 pm Topic 4: What causes irregular periods and when are they a cause for concern? #periodchat

12:43 pm T4 Initially, a teen cycle is not mature. It can take time before your body is ready to produce regular 30-day cycles. #periodchat

12:44 pm T4 Un cycle ado n'est pas totalement développé. #causonsmenstruations

12:44 pm T4 Il peut falloir un certain temps avant que le corps soit prêt à produire des cycles réguliers de 30 jours. #causonsmenstruations

12:44 pm T4 For teens cycles of 21-45 days are considered normal. Not everyone has a period every month. #periodchat

12:45 pm T4 Chez les ados un cycle de 21 à 45 jours est considéré comme normal. Les filles n'ont pas leurs règles tous les mois #causonsmenstruations

12:45 pm RT @ide_cyan: @HopitalChildren DivaCup est disp. en magasin au Canada, mais si elle ne fait pas, il y a d'autres options en ligne...

12:46 pm T4 Even as a teen, if your period is coming more often than 21 days or missing 3 months in a row you should consult a doctor. #periodchat

12:46 pm T4 Si vos règles sont plus fréquentes qu'aux 21 jours ou si vous ratez 3 mois de suite, consultez un médecin. #causonsmenstruations

12:47 pm T4 A normal period lasts between 2 and 7 days. If your period is consistently lasting more than 10, see a doctor. #periodchat

12:49 pm T4 Des règles normales durent entre 2 à 7 jours. Si vos règles durent toujours plus de 10 jours, consultez un médecin. #causonsmenstruations

12:50 pm T4 Cycle pattern may change if a teen experiences a large change in weight. #periodchat

12:50 pm T4 Les règles peuvent devenir irrégulières si le poids de votre ado subit d'importantes fluctuations. #causonsmenstruations

12:51 pm RT @ide_cyan: @HopitalChildren T3 <http://t.co/khVUx1YM> is a great online community to discuss cups with other users #periodchat

12:51 pm @ide_cyan Thanks for the link! #periodchat

12:51 pm RT @sally_kids: @HopitalChildren Can birth control pills normalize that? #periodchat

12:52 pm @sally_kids Yes, birth control pills can help regulate cycles. You should see a doctor to see if it's a good fit for you. #periodchat

12:53 pm Topic 5: Let's talk about cramps. How common are menstrual cramps and when should they be considered abnormal? #periodchat

12:53 pm Sujet 5 : Parlons des crampes. Sont-elles courantes et quand sont-elles normales? #causonsmenstruations

12:54 pm T5 Menstrual cramps usually start the day before or on the first day of bleeding. They can last for several days. #periodchat

12:54 pm T5 En général, les crampes menstruelles commencent la veille ou le jour des règles. Elles peuvent durer plusieurs jours....

12:55 pm T5 Cramps can vary in severity. Some may be so painful that they interfere with regular activities. #periodchat

12:56 pm T5 Les crampes menstruelles peuvent varier en intensité et peuvent être douloureuses au point de nuire aux activités. #causonsmenstruations

12:57 pm T5 One way to treat cramps at home is with over the counter pain meds (advil or tylenol). #periodchat

12:57 pm T5 The key is to start treating early, before the pain gets too bad. #periodchat

12:57 pm T5 Des analgésiques en vente libre (Advil ou Tylenol) peuvent traiter les crampes. #causonsmenstruations

12:58 pm T5 Pour une meilleure efficacité, il faut en prendre tôt, avant d'avoir trop mal. #causonsmenstruations

12:59 pm T5 If this doesn't control the pain, your doctor may have other medication that can help. #periodchat

12:59 pm T5 Si vous ne réussissez pas à contrôler la douleur, votre médecin peut vous proposer un autre médicament. #causonsmenstruations

01:00 pm We covered a good range of topics today! If you have any more questions, please send them to info@thechildren.com. Thanks! #periodchat

01:01 pm Nous avons couvert plusieurs sujets aujourd'hui! D'autres questions? Envoyez-les à info@hopitalpourenfants.com #causonsmenstruations

01:01 pm RT @sally_kids: Thanks so much @HopitalChildren for the #periodchat! My daughter and I learned a lot!

01:02 pm @sally_kids You're most welcome! Have a great day :) #periodchat

01:07 pm RT @mtlfamilies: Thank you @HopitalChildren and Dr. Holly Agostino for the informative #periodchat today!

01:07 pm RT @chanta1e: Félicitations à @HopitalChildren pour leur premier "Tweet chat"! Bilingue en plus :) Bravo

01:07 pm RT @rifssso: Une pédiatre de @HopitalChildren discute des menstruations sur Twitter avec les jeunes et les parents : <http://t.co/F4MPrh4d...>

01:07 pm @chanta1e Merci :) C'est gentil!

01:23 pm RT @divacup: Great #periodchat today on teens & menstrual health @HopitalChildren & Dr. Holly Agostino. Learn more about #DivaCups:...

01:23 pm @divacup Thanks for the mention! #periodchat

01:33 pm RT @divacup: Bravo @HopitalChildren & Dr. Agostino pour une superbe #causonsmenstruations ! Pour plus d'infos sur la DivaCup :...