

KONTROLA NAD MIESIĄCZKAMI

X Prawda o 6 powszechnych mitach dotyczących miesiączki ✓

MIT

Nie możesz zajść w ciążę podczas miesiączki

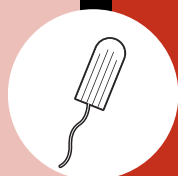


FAKT

Możesz zajść w ciążę podczas miesiączki

MIT

Tampony zawsze są bolesne

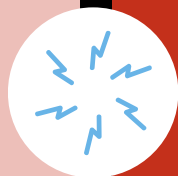


FAKT

Ból podczas wprowadzania tamponu można poprawić, ale może to być oznaką czegoś niepokojącego jeżeli dalej się utrzymuje

MIT

Miesiączki muszą boleć



FAKT

Łagodny dyskomfort może być oczekiwany, ale silny ból wymaga oceny

MIT

Nie powinno się ćwiczyć podczas miesiączki



FAKT

Ćwiczenia mogą pomóc w łagodzeniu bólu miesiączkowego i dodać energii

MIT

Krew menstruacyjna najlepiej zarządzać jednym konkretnym produktem



FAKT

Tampony, podpaski, kubeczki menstruacyjne - eksperymentuj, aż znajdziesz, co najlepiej ci odpowiada

MIT

Miesiączki powinny trwać dokładnie 5 dni każdego miesiąca



FAKT

Twoje ciało jest unikalne, a także twój cykl miesięczkowy

