

६ टीपस् मासिक धर्म / पीरियड के समय के दर्द के लिए

पीरियड के दर्द के साथ कैसे ज़िंदगी जीने की

मल त्याग/ पुप

क्रब्ज़ आपको और ज़्यादा सुस्त
महसूस करवायेगा



तथ्य

मल/ पुप केले जैसा नरम होना चाहिए और
मल त्याग दर्द या तनाव मुक्त होना चाहिए

प्रवाही लेना

ज़रूरी मात्रा में पानी न पीने से दर्द, सुजन और
स्नायु का ऐंठन और भी बुरा हो सकता है



तथ्य

हायड्रेटेड /ज़रूरी मात्रा में पानी पीते रहने से
शरीर की सब पाइप/ नली सही तरीके से चलेगी

कसरत

पुरा दिन बिस्तर में पड़े रहना शायद ही
कभी दर्द का इलाज है



तथ्य

हल्के से स्ट्रेच, चलना और योगा करने से एनर्जी
बढ़ सकती है और बेहतर महसूस कर सकते है

गर्म

गर्म पानी से स्नान, हीटिंग पैड,
गर्म पानी की बोतल



तथ्य

गर्म पैड पेट या कमर/ नीचे की पीठ पे रखने
से दर्द या स्नायु का तनाव कम हो सकता है

सहयोग/सपोर्ट

कम्प्रेसन वाले सॉटस और टाईटस/
संपीड़न वाले गारमेन्ट्स



तथ्य

सॉटस / हाफ़ पेंट जो पेट और कमर के सपोर्ट
वाली होती है, वो दर्द में मदद कर सकती है

नींद

जीन लोगों को नींद की कमी हो.. उनमें दर्द
की अनुभूति/ सेनसीटीवीटी बढ़ सकती है



तथ्य

हर रात ८ घंटे सोने का लक्ष्य रखे

