

# 6 ПОРАД ПРИ МЕНСТРУАЛЬНОМУ БОЛЮ

✘ як жити Нормальне життя під час болісних менструацій ✔

## ВИПОРОЖНЕННЯ

Запор змусить вас почуватися більш м'яким



## ФАКТ

Випорожнення повинні бути м'якими, як банан, а дефекація не повинна бути болісною або напруженою

## ЗВОЛОЖЕННЯ

Недостатнє споживання води може посилити біль, набряк та м'язові спазми



## ФАКТ

Достатнє споживання рідини допомагає кишечнику нормально функціонувати

## ВПРАВИ

Лежати в ліжку весь день рідко буває ліками від болю



## ФАКТ

Легка розтяжка, ходьба та заняття йогою можуть збільшити енергію та покращити ваше самопочуття

## ТЕПЛО

Гарячий душ, грілка

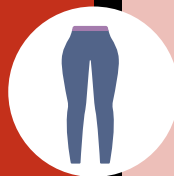


## ФАКТ

Розміщення гарячої подушечки на животі або паху/нижній частині спини може зменшити біль або м'язову напругу

## ПІДТРИМКА

Компресійні панчохи та колготки/компресійна білизна



## ФАКТ

Шорти з хорошою підтримкою нижньої частини живота та сідниць можуть допомогти при судомках

## СОН

Люди з дефіцитом сну можуть бути гіперчутливі до болю



## ФАКТ

Намагайтеся спати по 8 годин щоночі

