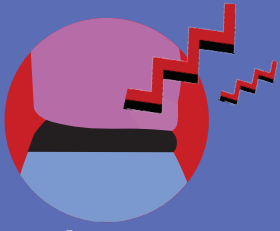


ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ



Κράμπες στην κοιλιά
Πόνος στο κάτω μέρος της κοιλιάς



Πονοκέφαλος
Ελαφρύς πονοκέφαλος



Πόνος στην πλάτη
Ελαφρύς πόνος στο κάτω μέρος της πλάτης ή στη μέση



Ευαισθησία στο στήθος
Η περιοχή του στήθους μπορεί να πονάει ελαφρά ή να τη νιώθεις βαριά



Κούραση
Νύστα ή μειωμένη ενέργεια



Φούσκωμα
Μπορεί να νιώθεις την κοιλιά σου πιο πρησμένη από ό,τι συνήθως ή να νιώθεις ναυτία

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ
ΡΙΣΠΕΚΤ!
ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΣΕ ΓΙΑΤΡΟ ?

Αν ο πόνος ή άλλα συμπτώματα είναι πολύ έντονα κι επηρεάζουν τη μέρα σου, για παράδειγμα αν δυσκολεύεσαι να παρακολουθήσεις στο σχολείο ή υποφέρεις πολύ, είναι σημαντικό να ζητήσεις συμβουλή από γιατρό. Η ιατρική συμβουλή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη όταν:

- ✓ Η περίοδος εμφανίζεται σε διάστημα μικρότερο από 21 ημέρες ή μεγαλύτερο από 45 ημέρες.
- ✓ Έστω και μια φορά, η περίοδος καθυστερήσει περισσότερο από 3 μήνες
- ✓ Η περίοδος ξεκινήσει πριν γίνεις 10 ετών ή δεν έχει ξεκινήσει μέχρι να γίνεις 15 ετών
- ✓ Έχεις περίοδο που κρατάει πάνω από 7 ημέρες
- ✓ Ενώ η περίοδος αρχικά ήταν σταθερή, στη συνέχεια έγινε ακανόνιστη
- ✓ Η ροή της περιόδου είναι αυξημένη και χρειάζεται να αλλάζεις προϊόν περιόδου συχνότερα από 1 με 2 ώρες



Θυμήσου! Κάθε σώμα είναι διαφορετικό και μπορεί να μη νιώθεις όλα αυτά τα συμπτώματα. Η περίοδος είναι δείκτης υγείας και σημάδι ότι μεγαλώνεις.

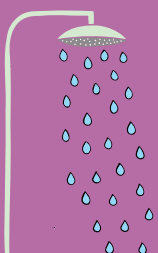
ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ !



Βάλε μια ζεστή κομπρέσα ή θερμοφόρα στην κοιλιά ή στη μέση σου



Κάνε ήπια άσκηση, όπως χαλαρό περπάτημα ή μερικές διατάξεις



Κάνε ένα χλιαρό ντους



Πιες ένα χαλαρωτικό τσάι ή χαμομήλι



Πιες αρκετό νερό και κοιμήσου όσες ώρες χρειάζεσαι

Πολύ ενδιαφέρον! Τώρα που ξέρω, μπορώ να βοηθήσω κι εγώ, αν χρειαστεί!

