

# Τα συμπτώματα της περιόδου



Κατά την περίοδο κάποια κορίτσια νιώθουν ενοχλήσεις.  
Άλλα κορίτσια δε νιώθουν τίποτα.

## Πιθανά συμπτώματα που μπορεί να νιώσεις



Πόνο χαμηλά  
στην κοιλιά (κράμπες)



Πόνο στη μέση  
ή στην πλάτη



Πονοκέφαλο



Κούραση ή νύστα



Φούσκωμα στην κοιλιά



Πόνος στο στήθος

# Τρόποι αντιμετώπισης

Αν πονάς, μπορείς να δοκιμάσεις



Ζεστή κομπρέσα ή  
θερμοφόρα στην κοιλιά  
ή στη μέση



Ήπια κίνηση, όπως  
χαλαρό περπάτημα



Λίγες διατάσεις



Χλιαρό ντους



Χαλαρωτικό ρόφημα,  
όπως χαμομήλι



Να πεις αρκετό νερό



Να ξεκουραστείς και  
να κοιμηθείς

# Πότε να μιλήσω σε γιατρό

Είναι σημαντικό να μιλήσεις σε γιατρό αν:

Ο πόνος είναι πολύ δυνατός  
Δεν μπορείς να πας σχολείο  
Υποφέρεις πολύ

Επίσης, μίλα σε γιατρό αν η περίοδος σου:

- Έρχεται σε λιγότερες από 21 ημέρες
- Έρχεται σε περισσότερες από 45 ημέρες
- Καθυστερήσει πάνω από 3 μήνες
- Ξεκινήσει πριν γίνεις 10 χρονών
- Δεν έχει ξεκινήσει μέχρι τα σου 15 χρόνια
- Κρατά πάνω από 7 ημέρες
- Ήταν σταθερή και τώρα όχι
- Έχει μεγάλη ροή και πρέπει να αλλάζεις σερβιέτα κάθε 1 με 2 ώρες



## Να θυμάσαι

Η περίοδος είναι φυσιολογική.  
Κάθε σώμα είναι διαφορετικό.  
Μπορείς πάντα να ζητήσεις βοήθεια.