**Jak radzić sobie z miesiączką?**

1.Stres i napięcie:

Każdej miesiączce towarzyszy tzw. PMS czyli zespół napięcia przedmiesiączkowego. To okres, w którym hormony nadmiernie buzują. Płaczemy i śmiejemy się na zmianę. Co najlepiej zrobić by podczas tego okresu nie zrazić do siebie innych ludzi i przypadkowo nie powpadać w liczne konflikty? Po pierwsze zrób sobie ciepłą herbatę i obejrzyj jakiś rozweselający film. Nie myśl nadmiernie o swoich kłopotach. Wybierz się na masaż lub poproś o takowy kogoś bliskiego. Spędzaj czas z przyjaciółmi i dużo się śmiej żeby nie wpaść w depresję. Jeżeli naprawdę jest z tobą źle, najlepszym sposobem jest po prostu zawinąć się w kocyk i pójść spać. Wstaniesz i poczujesz się jak nowonarodzona. Pamiętaj: Nie trać pogody ducha!

2.Ból:

Niektóre dziewczyny przechodzą miesiączkę bez jakiegokolwiek bólu inne zaś przeżywają wówczas katorgi. Moją pierwszą poradą jest by wziąć tabletkę na bóle i skurcze jajników zanim ból stanie się nie do wytrzymania. Polecam tabletki takie jak Nospa lub Panadol Femina. Powinny zadziałać w ciągu 20 minut. Jeżeli nie posiadasz tabletek to przyłóż w miejsce bólu zimny okład. Mogą być to kostki lodu lub jakaś mrożonka a nawet chłodna łyżka (inny metalowy przedmiot). Aby skurcz minął należy też mocno masować brzuch w miejscu, w którym są jajniki. Na intensywne bóle pomaga także gorąca kąpiel a także ciepła herbata. Najlepszym i niezawodnym sposobem jest po prostu spróbować zasnąć ból sam powinien minąć.

3.Higiena:

Higiena podczas miesiączki to także bardzo ważny aspekt. Pamiętaj o regulkarnym nawet dwa razy dziennym prysznicu. Niestety, ale krew wydziela nieprzyjemny zapach więć nie zapominaj o tym! Zmieniaj podpaski lub tampony. Nie czekaj aż podpaska przemięknie i zostawi peszącą plamę na spodniach. Jeżeli już taka sytuacja się stanie to po prostu nauczka na przyszłość aby w tym okresie nosić CIEMNE SPODNIE!!! Dobrym pomysłem jest także nosić w tym czasie zapasowe majtki. Pamiętaj żeby zabrać do kosmetyczki zapasowe podpaski lub tampony.

4.Cykl:

Aby miesiączka cię nie zaskoczyła pamiętaj o skrupulatnym zapisywaniu kiedy się zaczęła. Sprawdzaj kiedy są twoje dni płodne, aby nie zajść w niechcianą ciążę. Na telefon możesz ściągnąć aplikację, która będzie ci sama obliczała kiedy zacznie ci się kolejny okres. Jeżeli wolisz być tradycyjna po prostu zapisuj sobie ważne daty w notesie lub kalendarzu. Nie daj się zaskoczyć noś wkładki, cieńsze podpaski lub po prostu miej zawsze awaryjny ekwipunek w torebce. Jeżeli miesiączka spóźnia się więcej niż 10 dni pamiętaj, że jest to alarm dla ciebie. Nie zlekceważ tego i idź do lekarza.

5.Przed i w trakcie

Przed miesiączką hormony buzują i niestety oprócz samopoczucia wpływa to także na nasz wygląd. Ilość wydzielanego sebum zwiększa się co może wpłynąć na trądzik lub tłustość włosów. Pamiętaj, że jesteś kobietą i musisz stale o siebie dbać. W tym okresie myj włosy częściej. Użyj toniku lub jakiegoś kremu przeciw nadmiernemu wydzielaniu sebum. Pamiętaj żeby nie tracić w tym czasie wiary w siebie. Jesteś piękna i najważniejsze żebyś w to wierzyła wtedy inni też uwierzą, zapewniam. Uważaj także na dietę. Podczas i przed miesiączką chce nam się ciągle jeść. Nie przesadź i panuj nad sobą! Mimo wszystkich przykrości, które sprawia ci miesiączka nie możesz przesadzić z ilością czekolady!!!!