

Menstratieklachten verminderen? Ontdek wat kan helpen

Buikkrampen, een opgeblazen gevoel of sneller geïrriteerd zijn. Lichte klachten zijn normaal voor en tijdens de menstruatie. Een gezonde leefstijl verkleint de kans op sommige klachten. Daarnaast kun je op het moment zelf dingen doen om ze te verminderen. Hieronder vind je een paar tips bij veelvoorkomende klachten.



Buikpijn en krampen

- Warmte kan de pijn verzachten. Gebruik bijvoorbeeld een kruik of warmtekompres, of neem een warme douche.
- Rustig bewegen, zoals wandelen, kan de klachten ook verminderen.



Lage rugpijn

- Een warmtekussen tegen je onderrug kan helpen.
- Blijf niet te lang stilzitten en wissel van houding.
- Doe lichte rek- en strekoefeningen.



Vermoeidheid

- Houd vaste bedtijden aan.
- Zorg voor een donkere en koele slaapkamer.
- Ga overdag naar buiten.

Verlies je veel bloed? Laat dan je ijzer controleren.



Misselijkheid

- Eet kleine beetjes verspreid over de dag.
- Zoek de frisse lucht op.
- Vermijd sterke geuren.

Wil je meer tips voor klachten rondom de menstruatie? Lees dan het hele artikel op onze website.

ONTHOUD

Een gezonde leefstijl ondersteunt een gezonde menstruatiecyclus en kan op de langere termijn klachten verminderen. Zorg daarom voor een gezonde leefstijl.



Geen medisch advies. Deze tips zijn algemeen en vervangen geen persoonlijk advies van een zorgverlener. Heb je erg veel last van klachten, of verandert je menstruatiecyclus opeens? Overleg dan met je huisarts.