JINSI YA KUDHIBITI MAUMIZI WAKATI WA HEDHI

1. KUMEZA DAWA ZA KAWAIDA ZA KUKABILIANA NA MAUMIVU

Dawa za kawaida za kukabiliana na maumivu kama vile paracetamol, zaweza nunuliwa kwenye maduka maalum ya dawa au maduka ya kawaida ya dawa.

2. KUTUMIA JOTO

Unaweza nunua chupa ya kutia maji moto ili kutia joto kwenye tumbo na sehemu ya nyuma ya mgongo. Pia waweza jiundia kifaa hiki nyumbani kwa kutumia chupa iliyojazwa maji moto. Wakati wowote huu, chupa hii inapaswa kufungwa kwa kutumia kitambaa kizito (kama vile taulo) ili kuzuia ajali za kuungua.

3. KANDA KWA KUTUMIA LIHAMU (OINTMENTI)

Kupaka na kukanda mafuta maalum ya kutuliza maumivu (kama vile Robb au Kaluma) husaidia kutuliza maumivu ya sehemu ya chini ya tumbo, mgongo, na maumivu ya kichwa.

4. MAZOEZI

Mazoezi mepesi kama vile kutembea yaweza saidia kutuliza maumivu wakati wa hedhi.

5. KUDUMISHA LISHE YENYE AFYA

Kuepuka vyakula vilivyo na mafuta, pombe, vinywaji vilivyo na dioksidi ya kaboni, kafeini, na chumvi, kutakusaidia kupunguza tumbo kuvimba na kichefuchefu, sawa na kula vyakula vilivyo na viwango vya juu vya unyuzi na kunywa maji kwa wingi.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE