KUDHIBITI MAUMIVU YA HEDHI

Naambiwa nivumilie maumivu ya hedhi lakini ni ngumu kufanya kazi nikiwa na uchungu. Napaswa kutumia dawa za kukabiliana na uchungu wakati upi?

Hauhitaji kuumia! Maumivu ya tumbo yanayokokana na hedhi ni kawaida kwa baadhi ya wanawake kabla na wakati wa hedhi. Dawa za kukabiliana na uchuungu hupendekezwa wakati ambapo maumivu ya hedhi yanakuzuia kuendelea na kazi yako kama kawaida.

Napaswa kumeza tembe ngapi za kukabiliana na maumivu kwa siku?

Dozi itategemea na tembe hizo. Fuata mwongozo kwenye pakiti au mapendekezo ya mhudumu wako wa afya.

Je kuna mbiu za kupunguza maumivu mbali na kumeza dawa?

Ndio! Unaweza oga kwa maji moto, kutumia chupa za maji moto, au kupaka mafuta maalum ya kukabiliana na maumivu, tumboni.

Unahitaji kumuona daktari ikiwa:

- **Tembe ulizopendekezewa na daktari/tabibu au mbinu zingine zisizo za kimatibabu, hazifanyi kazi.**
- **Maumivu ya hedhi kila mara huathiri ratiba yako ya kila siku.**
- **Unavuja damu nyingi kwani hii yaweza ashiria matatizo ya kiafya.**

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE