



Førstehjælp til menstruationssmerter

Her er en kort guide til, hvad du kan gøre ved akutte menstruationssmerter:

- » Ved kraftige menstruationssmerter anbefales det at tage smertestillende medicin. Tal med egen læge eller endometrioselæge om, hvad der er bedst i din situation.
- » Hvis muligt, lav nogle af de udspændingsøvelser, som du kan finde på vores hjemmeside under "Gode råd" eller i vores bog "Et godt liv med Endometriose – gennem kost, motion og mindfulness" i kapitel 10.
- » Hvis muligt, forsøg at lægge dig ned med en varmepude på underlivet. Tag eventuelt en lur, hvis du kan falde i søvn.
- » Undgå at udfordre din mave yderligere ved at indtage føde- og drikkevarer, som du har erfaring for normalt, kan give dig problemer med mave og tarm. Sørg for at få tilstrækkeligt med væske og mad for at få energi til at komme ovenpå og for at undgå din mave går i stå.
- » Hvis muligt, sørg for at bevæge dig lidt, eventuelt bare gå frem og tilbage i din stue eller rundt om dit hus. Dette kan både virke smertelindrende, men sørger også for, at din mave ikke går i stå, hvis du sidder og ligger ned længe.
- » Accepter, at smerterne er her og indret din dag herefter. Det hjælper ikke på smerterne, at du presser din krop og sætter urealistiske mål for, hvad du kan nå af gøremål.