

IS HET NORMAAL OM **PIJN TE HEBBEN** TIJDENS DE MENSTRUATIE?

PREMENSTRUEEL SYNDROOM EN KRAMPEN

Het **premenstrueel syndroom (PMS)** kan optreden vóór het begin van de menstruatie. Deze symptomen verschillen van persoon tot persoon, en er zijn tal van manieren om ermee om te gaan.

Veelvoorkomende symptomen bij het premenstrueel syndroom:

- Opgeblazen gevoel
- Buikkrampen en misselijkheid
- Pijnlijke of gevoelige borsten
- Acne of huiduitslag
- Hoofdpijn
- Stemningswisselingen

BETER OMGAAN MET PREMENSTRUEEL SYNDROOM EN KRAMPEN



Probeer te sporten.

Neem tijd voor jezelf, rust uit en ontspan.



Gebruik een warmwaterkruik of neem een bad.

Eet gezond en drink voldoende water.



Bij hevige pijn is het belangrijk om **een arts te raadplegen**.

BRUZELLE

always