



# Hàbits saludables per seguir durant la menstruació

Cada mes, moltes adolescents experimenten la menstruació, una part totalment normal del cicle reproductiu. Tot i que pot causar certs malestars físics i emocionals, adoptar uns **bons hàbits durant aquests dies pot ajudar a sentir-se millor** i portar-ho de manera més còmoda. Aquí tens alguns consells per cuidar-te durant la menstruació!

Amb aquests hàbits saludables, pots gestionar la menstruació amb més tranquil·litat i sentir-te millor tant físicament com emocionalment. Recorda que la menstruació és una part natural de la vida, i cuidar-te és el millor que pots fer per passar-ho bé, fins i tot en aquests dies!

## 1. Hidratació: beu prou aigua

Beure aigua suficient és fonamental durant la menstruació. Quan tens el període, és possible que el teu cos retengui més líquids, fet que pot causar inflor a l'abdomen i a les extremitats. Mantenir-te hidratada ajuda el teu cos a eliminar aquests líquids de manera més eficient i a sentir-te menys inflada. A més, l'aigua ajuda a mantenir l'energia durant el dia, evitant que et sentis fatigada. Si et costa recordar de beure aigua, porta sempre una ampolla amb tu a l'institut o fes servir aplicacions que t'ajudin a comptar els gots que beus.

## 2. Alimentació equilibrada: tria aliments que et nodreixin

Durant la menstruació, el teu cos necessita una mica més de cura. Optar per una dieta rica en nutrients és clau per sentir-te millor. Els aliments rics en ferro, com els espinacs, els cigrons, o la carn magra, són molt recomanables perquè durant el cicle menstrual es pot perdre part d'aquest mineral amb el sagnat. Si no restablim els nivells de ferro, podríem sentir-nos més cansades o dèbils. També és útil consumir aliments rics en calci, com el iogurt o les ametlles, que poden ajudar a relaxar els músculs i alleujar els còlics mensuals. Evita l'excés de dolços i aliments molt processats, ja que poden augmentar la inflor i la sensació de malestar.

## 3. Exercici moderat: mou-te per alleujar el dolor

Encara que potser no et ve de gust moure't quan tens la regla, fer exercici moderat pot ser molt beneficiós. L'activitat física, com caminar, fer ioga o nedar, ajuda a alliberar endorfines, que són unes substàncies químiques del cervell que fan que et sentis bé i alleugen el dolor. A més, l'exercici millora la circulació sanguínia, fet que pot ajudar a reduir els còlics mensuals. No cal que facis entrenaments intensos; només una passejada de 20 minuts pot tenir un gran impacte en el teu benestar físic i emocional durant aquests dies.

## 4. Descans: dormir bé és essencial

Durant la menstruació, és normal sentir-se més cansada del que és habitual, ja que el teu cos està treballant dur per adaptar-se als canvis hormonals. Assegura't de descansar suficient, dormint almenys 8 hores a la nit. El son reparador ajuda a equilibrar les hormones, reduir l'estrès i millorar l'estat d'ànim. Si et costa dormir per culpa del malestar, prova de posar-te una bossa d'aigua calenta a l'abdomen per relaxar els músculs o fes estiraments suaus abans d'anar al llit.



---

### **5. Higiene menstrual: canvia sovint els productes higiènic**

Un aspecte important durant la menstruació és mantenir una bona higiene. Sigui que facis servir compreses, tampons o copes menstruals, és fonamental canviar-los amb regularitat per evitar infeccions i males olors. Els tampons, per exemple, s'han de canviar cada 4-6 hores com a màxim, mentre que la copa menstrual es pot portar fins a 12 hores, depenent de la quantitat de flux. Sempre renta't les mans abans i després de canviar el producte menstrual per evitar la propagació de bacteris. Mantenir una bona higiene et farà sentir més còmoda i segura durant aquests dies.

### **6. Gestió de les emocions: cuida't emocionalment**

Els canvis hormonals durant la menstruació poden afectar l'estat d'ànim, fent-te sentir més sensible, irritada o trista. És normal! És important que et donis permís per descansar emocionalment quan ho necessitis. Practica activitats que et facin sentir bé, com escoltar música relaxant, llegir, fer una passejada tranquil·la o parlar amb una amiga. També pots provar tècniques de relaxació, com la meditació o la respiració profunda, que poden ajudar-te a calmar l'estrès i millorar l'humor.

### **7. Escolta el teu cos: cada menstruació és única**

Finalment, recorda que cada persona viu la menstruació de manera diferent. És important escoltar el teu cos i adaptar aquests consells a les teves necessitats. Si et sents molt malament o tens símptomes com dolor intens, cicles molt irregulars o sagnat molt abundant, no dubtis a parlar amb un professional mèdic. És important saber que tens recursos i ajuda per fer front a qualsevol problema relacionat amb el teu cicle menstrual.