



Памятка: какие активности безопасны во время месячных

Из курса Учебника Т—Ж
«Женское здоровье: все о месячных»

1. Физическая активность — любая, в том числе плавание и стойки на голове. Главное, ориентироваться на свое самочувствие до и во время занятий. Комфортнее всего заниматься с тампоном или менструальной чашей
2. Секс — любой. Но стоит помнить, что можно забеременеть, подхватить и передать инфекцию. От беременности можно защититься с помощью любого метода контрацепции, а от заболевания — с помощью презерватива
3. Ванна — на ваше усмотрение, ведь это отличный способ расслабиться
4. Посещение бани и сауны возможно, если вы хорошо себя чувствуете при этом
5. Ограничивать себя в активностях тоже можно, если хочется провести уютный вечер наедине с собой, дома

