

Женщины заняты во всех сферах деятельности и их профессиональные достижения ни чуть уступают мужским, а порой и превышают их. Не остались без внимания спорт, и даже космические просторы. Женщины более собраны, у них сильно развит материнский инстинкт. Не секрет, что они эмоционально более устойчивые, и в ситуациях, когда мужчина «сломается», женщина выстоит и даже сможет преуспеть. Но есть одно отличие, которое нельзя не учитывать – это менструация. Она, у здоровой женщины, наступает ежемесячно. Естественно ритм жизни в критические дни немного меняется. Нужно все предусмотреть: возможную боль в животе, общее недомогание, запастись достаточным количеством гигиенических средств и т.д. Эта статья посвящена занятиям спортом и женской гигиене во время критических дней.

Говоря о месячных, принято всегда понижать голос, тема очень деликатная и интимная. Хотя если взглянуть на это с точки зрения физиологии в этом нет ничего, такого, о чем нельзя было бы сказать в слух. Наступление ежемесячных кровотечений у женщины свидетельствует о том, что она находится в детородном возрасте.

Продолжать занятия спортом или нет в период критических дней вопрос, открытый до сих пор и единого мнения на этот счет нет. Это должна решать каждая женщина сама, все зависит от того, как она себя чувствует в эти дни. Если месячные болезненные, а общее недомогание сильно выражено, то тут уже не до занятий спортом. От них нужно на весь этот период отказаться или снизить интенсивность нагрузок. Те счастливые женщины, у которых менструация проходит абсолютно безболезненно и на самочувствие ни как не сказывается, могут продолжить заниматься фитнесом, йогой, плаванием в обычном режиме.

Много женщин, которые заняты в профессиональном спорте. Что делать им? Интенсивность физических нагрузок необходимо немного снизить и перейти на менее жесткий график. Хотя тренеру это может не понравиться. Но настоять на своем решении нужно, ведь в этот период важно не навредить собственному здоровью.

Гигиена во время критических дней и занятия спортом

Тема вызывает много вопросов, и тоже нет единого мнения по этому поводу. Что точно нужно делать, так это принимать душ чаще, чем один раз в день, проводить женскую гигиену наружных половых органов не менее двух раз в день, а то и больше. Дальше возникает вопрос: «Что лучше прокладки ли тампоны?» Многие скажут – тампоны, другие говорят – прокладки. Сейчас появилось новое гигиеническое средство менструальная чаша, она вводится в полость влагалища и полностью собирает менструальную кровь, не допуская ее протекания. Как тут выбрать из всего разнообразия? В выборе следует учитывать, каким именно видом спорта занимается женщина. Во время критических дней, любые физические нагрузки увеличивают количество менструальных выделений и с этим, что-то нужно делать.

Рассмотрим более подробно виды спорта и гигиенические средства:

- Йога, то это спокойный вид спорта, не особо сказывается на количестве менструальных выделений, можно продолжить пользоваться теми гигиеническими средствами, к которым женщина привыкла. Единственное ограничение – позы, их не все можно выполнять.
- Плавание – активный вид спорта, более того все знают, что во время менструации плавать в бассейне не рекомендуется это не гигиенично. Здесь идеально подойдет менструальная чаша, она защитит от присоединения инфекции и предотвратит протекание менструальной крови наружу.
- Фитнес – излюбленный вид спорта многими женщинами, кроме тренировок он дает еще и эмоциональную разгрузку. Здесь подойдут тампоны и менструальная чаша.
- Другие профессиональные виды спорта: легкая атлетика, бокс, бег, поднятие тяжестей, конный спорт и др. Во время тренировок применяются силовые и статические нагрузки, естественно количество менструальной крови увеличивается. Можно пользоваться всеми тремя видами гигиенических средств: тампоны, менструальная чаша и прокладки. Но идеальным вариантом является менструальная чаша, она защитит на целый день от неприятной «неожиданности» - протекания.

Регулярные занятия спортом – залог хорошего здоровья и долголетия, женщины не отказывают себе в этом. Вы себя хорошо чувствуете во время менструации? Тогда продолжайте заниматься своими повседневными делами, только в начале подберите себе хорошее гигиеническое средство на период критических дней.

Узнать подробнее о [менструальной чаше »;](#)

Если Вы хотите получать рассылку «Женское здоровье» подписаться можно [здесь.](#)

Будьте здоровы!