

Fact Sheet - Lao

ຮອບເດືອນ (ປະຈຳເດືອນ) ແລະ ການດູແລເລື່ອງນີ້

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It



ຮອບເດືອນແມ່ນຫຍັງ?

ຮອບເດືອນແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການປ່ຽນແປງທາງເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງເພື່ອໃຫ້ມີດູລູກ (ພິກລູກ) ກຽມພ້ອມສຳລັບການຖືພາ. ທຸກໆເດືອນ ຜະໜັງຂອງມີດູລູກຈະໜ້າຂຶ້ນດ້ວຍເລືອດເພື່ອວ່າຖ້າລາວຖືພາ ເດັກຈະສາມາດເຕີບໂຕໃນທີ່ນັ້ນໄດ້. ຖ້າແມ່ຍິງບໍ່ຖືພາ ກໍບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງມີຜະໜັງນັ້ນ, ສະນັ້ນ ເລືອດຈິ່ງໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດເປັນເວລາຫຼາຍມື້ ໃນແຕ່ລະເດືອນ - ອັນນີ້ ເອີ້ນວ່າຮອບເດືອນ. ໃນອອສເຕຣເລຍ, ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າມ 'ປະຈຳເດືອນ' (periods).

ມັນເກີດຂຶ້ນຍາມໃດ?

ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ມີປະຈຳເດືອນ. ເດັກຍິງສ່ວນ ຫຼາຍ ຈະເລີ້ມມີປະຈຳເດືອນເມື່ອມີອາຍຸລະຫວ່າງ 9 ຫາ 16 ປີ. ແມ່ຍິງຈະໝົດປະຈຳເດືອນເມື່ອມີອາຍຸປະມານ 50 ປີ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ປະຈຳເດືອນຈະເປັນປະມານສາມຫາເຈັດມື້ໃນແຕ່ລະເດືອນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍເລືອດອອກຫຼາຍແລະບາງຄົນກໍເປັນເບົາໆ. ບາງຄົນເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນ, ແລະບາງຄົນກໍບໍ່ເຈັບເລີຍ. ຖ້າທ່ານກັງວົນກ່ຽວກັບປະຈຳເດືອນ, ໃຫ້ໄປຫາພໍ່າໜີ້ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ

ຄວບຄຸມການເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນ

ແມ່ຍິງບາງຄົນເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນຫຼືເຈັບປັ້ນມື້ໜຶ່ງຫຼືສອງມື້ເມື່ອປະຈຳເດືອນເລີ້ມ. ຖ້າທ່ານເຈັບທ້ອງ, ການກິນຢາແກ້ປວດໄອບູໂປຣເຟນ ຫຼື ພາຣາເຊຕາມອລ ອາດຊ່ວຍໄດ້. ການນອນລົງຫຼືເອົາແຜ່ນຮ້ອນຫຼືເຕົ້ານໍ້າຮ້ອນວາງລົງບ່ອນເຈັບກໍອາດຊ່ວຍໄດ້ ແລະທ່ານຈະໄປຫາພໍ່າໜີ້ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວກໍໄດ້ເຊັ່ນກັນເພື່ອຂໍຄໍາແນະນໍາເລື່ອງຄວບຄຸມການເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນ.

ການດູແລເມື່ອມີປະຈຳເດືອນ

ເມື່ອແມ່ຍິງມີປະຈຳເດືອນ ລາວຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຜ້າອະນາໄມຫຼືຫຼອດສອດເພື່ອຮອງຮັບເລືອດ. ຜ້າອະນາໄມເຮັດດ້ວຍວັດສະດຸອ່ອນໆເຊິ່ງດູດຊັບເອົາເລືອດ. ແຜ່ນນັ້ນຈະມີເສັ້ນຢາງຕິດເພື່ອໃຫ້ມັນຕິດຢູ່ກັບຊັ້ນທາງໃນຂອງສິ່ງຊ້ອນໃນ. ແຜ່ນນີ້ຈະມີຫຼາຍຂະໜາດເຊັ່ນແບບໜາສໍາລັບມື້ທີ່ເປັນແຮງ - ສວນຫຼາຍແມ່ນໃນມື້ຕົ້ນໆ, ແລະແບບຫນ້າມະດາ - ສໍາລັບໃຊ້ທົ່ວໄປ. ແມ່ຍິງບາງຄົນມັກໃຊ້ຫຼອດສອດແທນແບບເປັນແຜ່ນຜ້າ. ຫຼອດສອດແມ່ນຫຼອດນ້ອຍໆທີ່ເຮັດດ້ວຍວັດສະດຸດູດຊັບທີ່ແມ່ຍິງສາມາດສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເພື່ອດູດຊັບເອົາເລືອດ. ຫຼອດສອດຈະມີເຊືອກຜູກຫ້ອຍຕິດຢູ່ເພື່ອໃຫ້ດຶງອອກໄດ້ງ່າຍ. ທ່ານຄວນປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຫຼືຫຼອດສອດຢ່າງນ້ອຍສີ່ເທື່ອຕໍ່ມື້, ຫຼືຫຼາຍກວ່າ

ນັ້ນຖ້າທ່ານເປັນເລືອດຫຼາຍ. ເມື່ອທ່ານປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ ຫຼືຫຼອດສອດ, ໃຫ້ເອົາເຈ້ຍຫ້ອງນໍ້າທີ່ມັນແລ້ວເອົາຖົ່ມລົງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ. ຢາຖົ່ມຜ້າອະນາໄມຫຼືຫຼອດສອດລົງໃນໂຖສວມເດັດຂາດເພາະມັນສາມາດໄປຕັນລະບົບທໍ່ນໍ້າໄດ້.

ຄວາມສະອາດ

ຕ້ອງລ້າງມືທຸກເທື່ອກ່ອນປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຫຼືຫຼອດສອດ. ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງອາບນໍ້າຫຼືອາບຝັກບົວຢ່າງສະມໍ່າສະເໝີເມື່ອທ່ານມີປະຈຳເດືອນ. ທ່ານສາມາດໄປລອຍນໍ້າໄດ້ຖ້າຕ້ອງການ, ແຕ່ວ່າຕ້ອງໃສ່ຫຼອດສອດ.

ຈະຊື້ຜ້າອະນາໄມຫຼືຫຼອດສອດໄດ້ຢູ່ໃສ?

ທ່ານສາມາດຊື້ຜ້າອະນາໄມຫຼືຫຼອດສອດໄດ້ທີ່ຮ້ານຂາຍຢາ, ຮ້ານຄ້າຊຸບເປີມາເກັດ, ຫຼືຮ້ານມຸມຖະໜົນ.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

- ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສາຍສົນທະນາຂອງພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວແຫ່ງລັດ NSW ທີ່ເລກໂທ 1300 658 886 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (ສໍາລັບຄົນພິການຫຼື) 133 677
- ຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວໃກ້ບ້ານທ່ານ

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

ບໍລິການປິ່ນປົວ & ໃຫ້ ຂໍ້ມູນ | ສຶກສາ ຝຶກງານ | ຄົ້ນຄວ້າ | ພັດທະນາສາກົນ

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຮັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກໍາໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຮັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະ ຫັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນໍາໃຫ້ໄປຂໍຄໍາປຶກສາແລະ ະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ. ທີ່ປະທວນ: ກໍຣະກະດາ 2014 | FPNSW 07/14



Fact Sheet - English

MENSTRUATION (PERIODS) AND HOW YOU CAN MANAGE IT



What Is Menstruation?

Menstruation happens as part of the changes in a woman's body that prepare her uterus (womb) for pregnancy. Each month the lining of the uterus thickens with blood so that if she becomes pregnant the baby will be able to grow there. If the woman is not pregnant a thickened lining is not needed, so the blood flows out of her vagina over several days each month – this is called menstruation. In Australia, most women just say they are having their 'periods'.

When Does It Happen?

Most women have periods. Girls usually start having periods when they are between 9 and 16 years old. Women stop having periods when they are about

50 years old. Generally periods last for about three to seven days each month. Some women bleed a lot and others have light periods. Some have painful periods, and others don't have any pain. If you are worried about your periods, visit your doctor or Family Planning clinic.

Managing Period Pain

Some women get period pains or cramps for a day or two when their period starts. If this happens, taking ibuprofen or paracetamol tablets can help. Lying down with a heat pack or hot water bottle on the painful area can also help and you could also see your doctor or Family Planning clinic for more advice on how to manage painful periods.

Managing Periods

When a woman has a period she needs to use a sanitary pad or a tampon to catch the blood. Sanitary pads are made of a soft material that absorbs the blood. A pad has an adhesive strip that sticks inside underwear to help it stay in place. Pads come in different sizes such as super for heavy days – often at the beginning, and regular – for general use.

Some women like to use tampons instead of pads.

A tampon is a small cylinder of absorbent material that a woman can put in her vagina to soak up the blood.

A tampon has a string attached to it so that it can be pulled out easily.

You should change pads and tampons at least four times a day, or more often if you bleed a lot. When you change the pad or tampon, wrap it in toilet paper and put it in a bin. Never put pads or tampons down the toilet as they can block the plumbing.

Hygiene

Always wash your hands before and after changing pads or tampons. It is important to bathe or shower regularly when you have a period. You can swim as well if you want to, as long as you use a tampon.

Where Can You Get Pads And Tampons?

You can buy pads and tampons at a pharmacy, a supermarket, or a corner shop.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: July 2014 | FPNSW 07/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14