



สภากาชาดไทย  
THAI RED CROSS SOCIETY

# การเป็นผู้หญิง

## เคล็ดลับเมื่อมีรอบเดือน

### ผ้าอนามัยแบบใช้แล้วทิ้ง



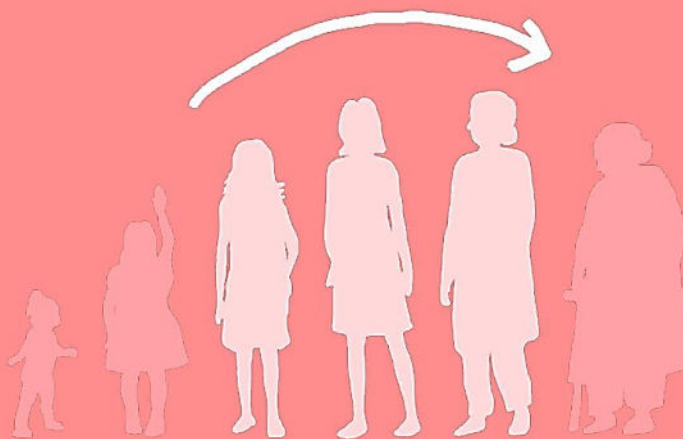
## รอบเดือน

รอบเดือนเป็นเลือดที่ไหลผ่านออกมาทางช่องคลอด  
โดยปกติจะเกิดขึ้นทุกเดือน (ทุกๆ 28 วัน)



เลือดที่ไหลตามปกติจะใช้เวลาอยู่ในระหว่าง 2-7 วัน  
การมีประจำเดือนถือว่า....  
เป็นเรื่องปกติและถือว่ามีสุขภาพดี

เด็กผู้หญิงโดยปกติจะเริ่มมีรอบเดือน  
ตั้งแต่อายุ 10-15 ปี และในครั้งแรกที่  
เป็นรอบเดือนอาจจะไม่มาทุกเดือนถือ  
เป็นเรื่องปกติ



ราวๆ อายุ 45-50 ปี ในผู้หญิงปกติจะ  
เริ่มหยุดมีรอบเดือน



หากผ่านการมีเพศสัมพันธ์และ พบว่า รอบเดือน  
ไม่มาใน 1 เดือน อาจเกิดการตั้งครรภ์ให้  
ปรึกษาสถานพยาบาลใกล้บ้านหรือ  
อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

# ....ร่างกายของเรามี อะไรบ้าง?

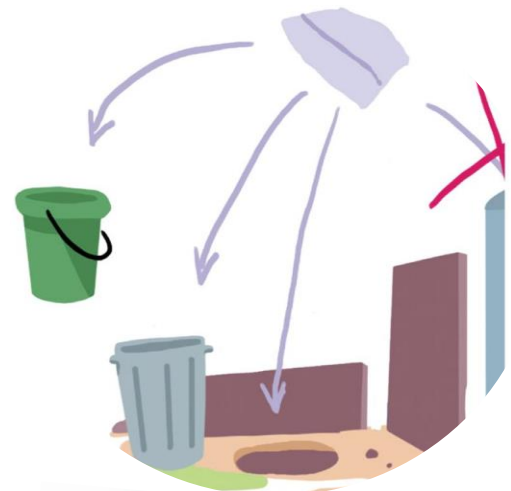
**ไข่ :** จะหลุดออกจากรังไข่ในแต่ละเดือน  
หากได้รับการผสมกับสเปิร์มก็จะเจริญไปเป็น  
เด็กและฝังตัวที่มดลูก

**มดลูก :** เป็นที่สำหรับรองรับ  
การเจริญเติบโตของเด็ก

**รังไข่ :** เป็นที่สำหรับ  
เก็บไข่ของผู้หญิง

**ผนังมดลูก :** เป็นผนังชั้นในสุด  
ของมดลูกที่ถูกสร้างขึ้นมาทุก  
เดือน ซึ่งหากไม่มีการฝังตัวของไข่  
ก็จะกลายเป็นรอบเดือน

**ช่องคลอด :** เป็นช่องเปิดสำหรับให้  
เลือดประจำเดือนไหลออกมาและเป็น  
ช่องสำหรับเป็นทางผ่านของเด็กทารก



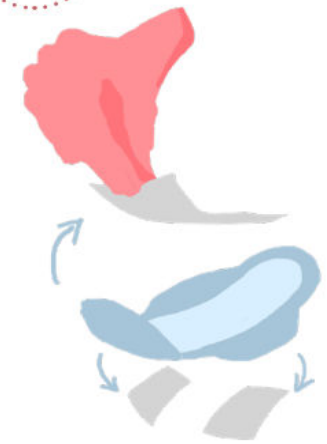
6

เมื่อต้องการ  
**เปลี่ยนผ้าอนามัย**  
ให้พับใส่ห่อหรือใส่ถุง  
ก่อนนำไปทิ้งขยะ



# วิธีการใช้และการกำจัด ผ้าอนามัย

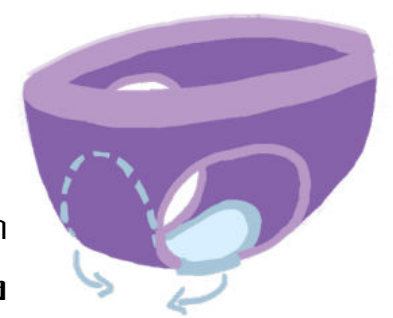
1



ลอกกระดาษออกจากด้านหลังผ้าอนามัย

2

วางแผ่นผ้าอนามัยที่กางเกงชั้นใน  
โดยให้แถบกาวยึดกับกางเกง

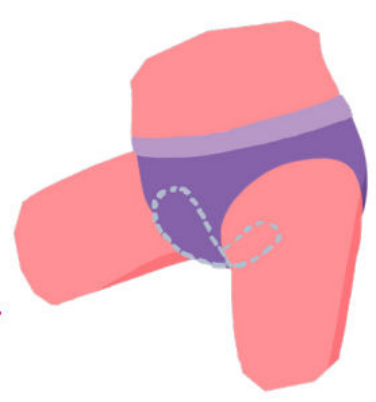


ถ้าเป็นผ้าอนามัยชนิดมีปีก  
ให้พับปีกลงติดกับขอบกางเกงในด้านล่าง  
เพื่อช่วยให้ผ้าอนามัยติดอยู่กับที่

3

ผ้าอนามัยพร้อมสำหรับการใช้งาน

4



7

ห้ามทิ้งผ้าอนามัยลงในส้วม



ทิ้งผ้าอนามัยลงถังขยะ  
หรือถังสำหรับทิ้งผ้าอนามัย  
โดยเฉพาะ

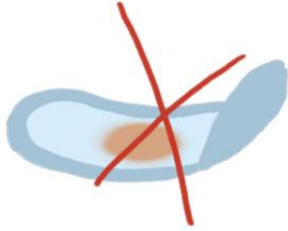
5



# การดูแลสุขอนามัย ระหว่างมีรอบเดือน



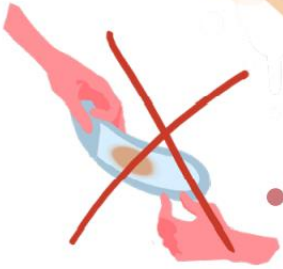
ต้องมั่นใจว่าเปลี่ยนผ้าอนามัยตามเวลา



ใช้ผ้าอนามัยที่แห้งและสะอาด หากใช้ผ้าอนามัยที่เปียกชื้นอาจเป็นสาเหตุให้เกิดผื่นคันและติดเชื้อที่ช่องคลอด



ล้างมือทุกครั้งด้วยสบู่และน้ำภายหลังเปลี่ยนผ้าอนามัย และอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดเป็นประจำในระหว่างการการมีรอบเดือน



ไม่แบ่งปันผ้าอนามัยกับคนอื่น เนื่องจากการแบ่งปันวัสดุอุปกรณ์ซับเลือดประจำเดือนหรือผ้าอนามัยอาจจะมีเลือดปนอยู่และอาจทำให้เกิดการติดเชื้อแพร่กระจายได้



หาเวลาพูดคุยกับใครสักคนที่เราสามารถไว้วางใจได้เกี่ยวกับการมีรอบเดือนและการมีสุขอนามัยที่ดี อย่างล้าหรืออายเนื่องจากการมีรอบเดือน



มักพบว่าผู้หญิง และเด็กผู้หญิงหลายคนมีความเจ็บปวดบริเวณท้องน้อยหรือก่อนและระหว่างการมีรอบเดือน ดังนั้น ให้ลดความเจ็บปวดโดยการยืดร่างกาย หรือ วางขวดบรรจุน้ำอุ่นหรือผ้าอุ่นๆ ประคบบริเวณท้องน้อยหรือหลัง จากนั้นบอกคนที่เราไว้วางใจได้ในชุมชนเพื่อช่วยเหลือผู้หญิงหรือเด็กหญิงที่มีรอบเดือนให้สามารถจัดการกับความเจ็บปวดได้ด้วยตนเอง