

การเป็นผู้หญิง

เคล็ดลับเมื่อมีรอบเดือน

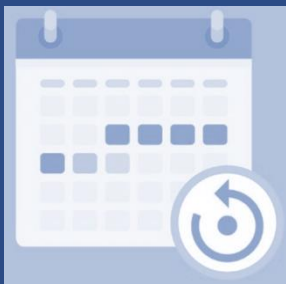
ผ้าอนามัยแบบใช้ซ้ำ (ซักได้)



รอบเดือน

รอบเดือนเป็นเลือดที่ไหลผ่านออกมาทางช่องคลอด

โดยปกติจะเกิดขึ้นทุกเดือน (ทุกๆ 28 วัน)

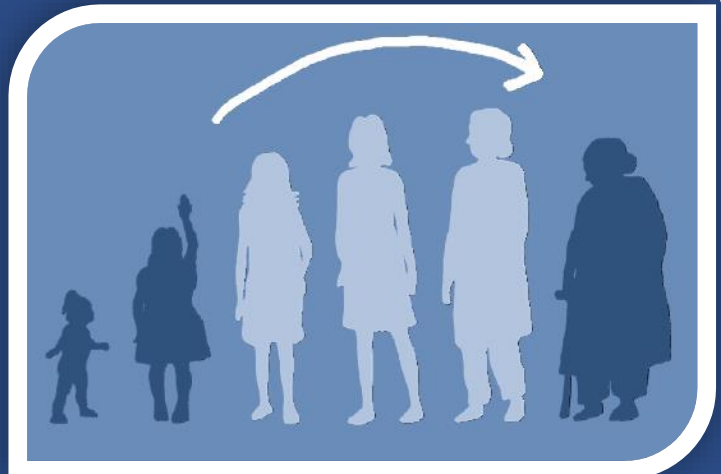


เลือดที่ไหลตามปกติจะใช้เวลาอยู่ในระหว่าง 2-7 วัน

การมีประจำเดือนถือว่า....

เป็นเรื่องปกติและถือว่ามีสุขภาพดี

เด็กผู้หญิงโดยปกติจะเริ่มมีรอบเดือน
ตั้งแต่อายุ **10-15 ปี** และในครั้งแรกที่
เป็นรอบเดือนอาจจะไม่มาทุกเดือนถือ
เป็นเรื่องปกติ



ราวๆ **อายุ 45-50 ปี** ในผู้หญิงปกติจะ
เริ่มหยุดมีรอบเดือน

หากผ่านการมีเพศสัมพันธ์และ พบว่า รอบเดือน
ไม่มาใน 1 เดือน **อาจจะเกิดการตั้งครรภ์**
ให้ไปปรึกษาสถานพยาบาลใกล้บ้านหรือ
อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน

....ร่างกายของเรามี อะไรบ้าง?

ไข่ : จะหลุดออกจากรังไข่ในแต่ละเดือน หากได้รับการ
ผสมกับสเปิร์มก็จะเจริญไปเป็นเด็กและฝังตัวที่มดลูก

มดลูก : เป็นที่สำหรับรองรับการ
เจริญเติบโตของเด็ก



รังไข่ : เป็นที่สำหรับ
เก็บไข่ของผู้หญิง

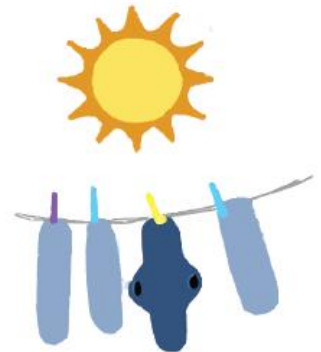
ผนังมดลูก : เป็นผนังชั้นในสุด
ของมดลูกที่ถูกสร้างขึ้นมาทุก
เดือน ซึ่งหากไม่มีการฝังตัวของไข่
ก็จะกลายเป็นรอบเดือน

ช่องคลอด : เป็นช่องเปิดสำหรับให้
เลือดประจำเดือนไหลออกมาและเป็น
ช่องสำหรับเป็นทางผ่านของเด็กทารก

นำผ้าอนามัยกลับมาใช้ซ้ำ



ตาก ผ้าอนามัยในแดดจ้า



ใช้น้ำสะอาดและสบู่
ซักผ้าอนามัยจากนั้นล้าง
ด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง



วิธีการใช้และการกำจัด ผ้าอนามัยแบบใช้ซ้ำ

ก่อนใช้ผ้าอนามัยในครั้งแรกให้ล้างด้วยสบู่และ
ตากใต้แสงอาทิตย์ให้แห้งสนิท จะทำให้
ผ้าอนามัยซึมซับเลือดได้มากขึ้น



พับปีกผ้าอนามัยให้ครอบคลุมงอแงงขึ้นใน
ต้องมั่นใจว่าส่วนที่นุ่มอยู่ด้านบน

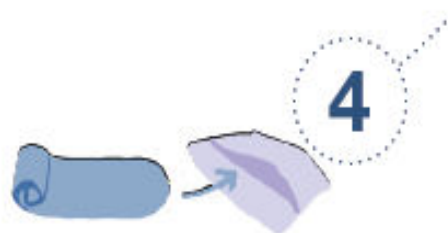


ผ้าอนามัยพร้อมสำหรับการใช้งาน
ให้เปลี่ยนผ้าอนามัยอย่างน้อยที่สุดวันละ 3 ครั้ง

ใช้กระเปาะเล็กๆ เพื่อเก็บ
ผ้าอนามัยที่สกปรก หากยังไม่
สามารถซักได้ในขณะนั้น



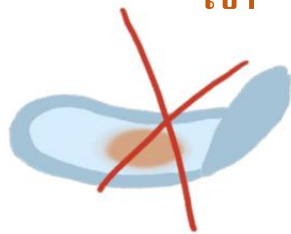
แช่ผ้าอนามัย
สกปรกในน้ำเย็น
เป็นเวลา 15 นาที
จะทำให้คราบเลือด
ซักออกได้ง่ายขึ้น



การดูแลสุขอนามัย ระหว่างมีรอบเดือน



ต้องมั่นใจว่าเปลี่ยนผ้าอนามัยหรือ
ผ้าซับเลือดตามเวลาปกติ



ใช้ผ้าอนามัยที่แห้งและสะอาด หากใช้ผ้าอนามัย
ที่เปียกชื้นอาจเป็นสาเหตุให้เกิดผื่นคันและติดเชื้อที่
บริเวณช่องคลอด



ล้างมือทุกครั้งด้วยสบู่และน้ำภายหลังเปลี่ยนผ้าอนามัยและ
อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดเป็นประจำในระหว่างการมีรอบเดือน



ไม่แบ่งปันผ้าอนามัยกับคนอื่น เนื่องจากการแบ่งปันวัสดุ
อุปกรณ์ซับเลือดประจำเดือนหรือผ้าอนามัยอาจจะมีเลือด
ปนอยู่และอาจทำให้เกิดการติดเชื้อแพร่กระจายได้



หาเวลาพูดคุยกับใครสักคนที่เราสามารถไวใจได้เกี่ยวกับ
การมีรอบเดือนและการมีสุขอนามัยที่ดี อย่างลัวหรืออาย
เนื่องจากการมีรอบเดือนเป็นเรื่องปกติและมีสุขภาพดี



มักพบว่าผู้หญิง และเด็กผู้หญิงหลายคนมีความเจ็บปวด
บริเวณท้องน้อยหรือก่อนและระหว่างการมีรอบเดือน
ดังนั้น ให้ลดความเจ็บปวดโดยการยืดร่างกาย หรือ
วางขวดบรรจุน้ำอุ่นหรือผ้าอุ่นๆ ประคบ
บริเวณท้องน้อยหรือหลัง จากนั้นบอกคน
ที่เราไวใจได้ในชุมชนเพื่อช่วยเหลือ
ผู้หญิงหรือเด็กหญิงที่มีรอบเดือน
ให้สามารถจัดการกับความ
เจ็บปวดได้ด้วยตนเอง