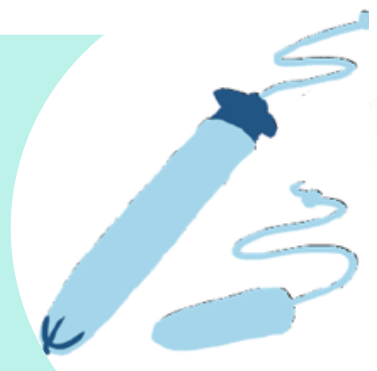




สภากาชาดไทย
THAI RED CROSS SOCIETY

การเป็นผู้หญิง เคล็ดลับเมื่อมีรอบเดือน ผ้าอนามัยแบบสอด



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

....ร่างกายของเรามีอะไรบ้าง?

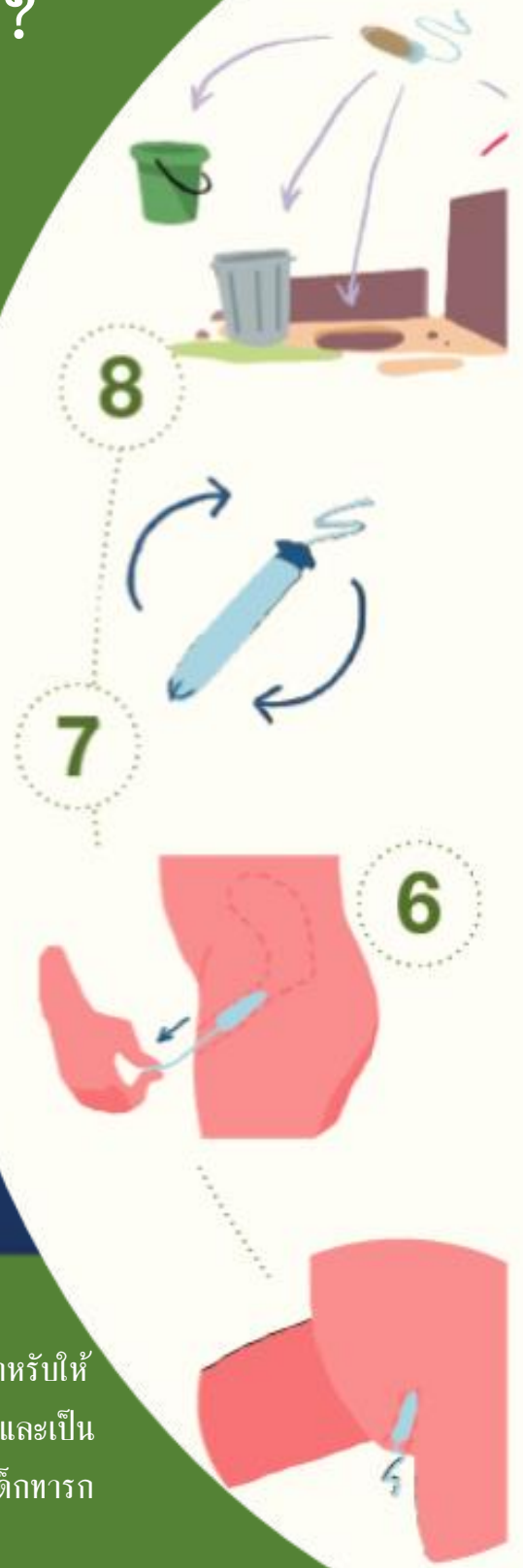
ไข่ : จะหลุดออกจากรังไข่ในแต่ละเดือน หากได้รับการผสมกับสเปิร์มก็จะเจริญไปเป็นเด็กและฝังตัวที่มดลูก

มดลูก : เป็นที่สำหรับรองรับการเจริญเติบโตของเด็ก

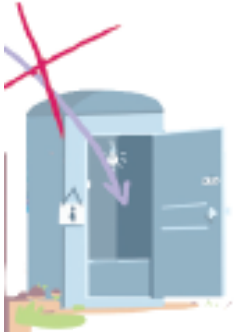
รังไข่ : เป็นที่สำหรับเก็บไข่ของผู้หญิง

ผนังมดลูก : เป็นผนังชั้นในสุดของมดลูกที่ถูกสร้างขึ้นมาทุกเดือน ซึ่งหากไม่มีการฝังตัวของไข่ก็จะกลายเป็นรอบเดือน

ช่องคลอด : เป็นช่องเปิดสำหรับให้เลือดประจำเดือนไหลออกมาและเป็นช่องสำหรับเป็นทางผ่านของเด็กทารก



วิธีการใช้และการกำจัด ผ้าอนามัยแบบสอด



ทิ้งผ้าอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะ
หลุม หรือเตาเผา **ห้ามทิ้งลงในส้วม**

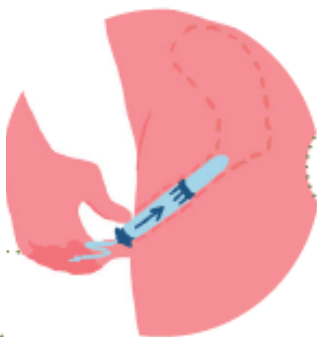
เปลี่ยนผ้าอนามัย **อย่าง**
น้อย 3 ครั้งต่อวัน

ดึงเชือกลง เพื่อดึง
ผ้าอนามัยแบบสอดออกมา

ต้องมั่นใจว่า **เชือกอยู่ด้าน**
นอกช่องคลอดเสมอ หาก
ท่านสัมผัสได้ถึงผ้าอนามัย
แบบสอด แสดงว่าท่านยังดัน
ผ้าอนามัยเข้าไปในช่องคลอด
ไม่มากพอ



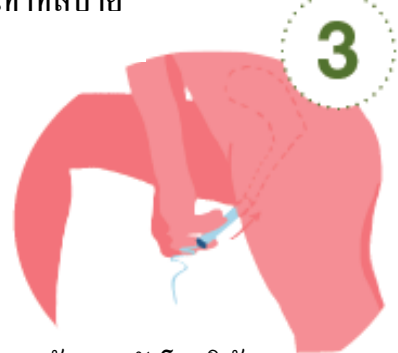
ใช้นิ้วมือ **สอดผ้าอนามัย**
อย่างนุ่มนวล (หรือใช้ตัว
สอด) เข้าไปในช่องคลอด
หากท่านใช้ตัวสอดให้ดัน
ผ้าอนามัยเข้าไปตลอดแนว
จนสุดช่องคลอด



ล้างมือด้วยสบู่ (ก่อนและหลัง
การเปลี่ยนผ้าอนามัย)

แกะผ้าอนามัย **หากพบว่า**
บรรจุภัณฑ์แตก ให้ใช้
ผ้าอนามัยอันใหม่

นั่งหรือยืนในท่าที่สบาย



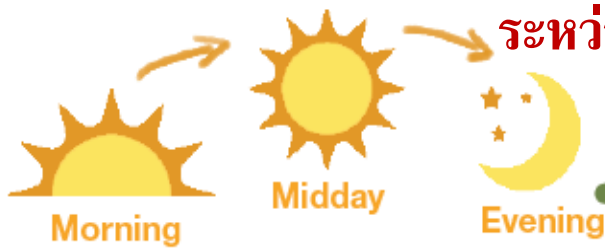
สอดผ้าอนามัยโดยให้
ส่วนปลายอยู่ตรงปาก
ช่องคลอด **ระวังให้**
เชือกอยู่ห่างจากตัว

4

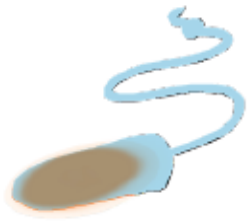
5

การดูแลสุขอนามัย

ระหว่างมีรอบเดือน



เปลี่ยนผ้าอนามัยอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
ห้ามใช้ผ้าอนามัยแบบสอดเกิน 8 ชั่วโมง



ใช้ผ้าอนามัยที่แห้งและสะอาด หากมีการใช้ผ้าอนามัย
ที่สกปรกหรือใช้นานเกิน 8 ชั่วโมง จะทำให้มีโอกาสเกิด
ภาวะเจ็บป่วยที่เรียกว่า “กลุ่มอาการข้อคจากการเป็นพิษ”



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนและหลังการเปลี่ยนผ้าอนามัย
รักษาความสะอาดของร่างกายให้สะอาดด้วยการอาบน้ำชำระ
ร่างกายให้สม่ำเสมอในระหว่างการมีประจำเดือน



ไม่แบ่งปันผ้าอนามัยกับคนอื่น เนื่องจากการแบ่งปันวัสดุอุปกรณ์ขับ
เลือดประจำเดือนหรือผ้าอนามัยอาจจะมีเลือดปนอยู่และอาจทำให้
เกิดการติดเชื้อแพร่กระจายได้



หาเวลาพูดคุยกับใครสักคนที่เราสามารถไว้วางใจได้เกี่ยวกับการมี
รอบเดือนและการมีสุขอนามัยที่ดี อย่างลับหรืออายเนื่องจากการ
มีรอบเดือน



มักพบว่าผู้หญิง และเด็กผู้หญิงหลายคนมีความเจ็บปวดบริเวณ
ท้องน้อยหรือก่อนและระหว่างการมีรอบเดือน ดังนั้น ให้ลด
ความเจ็บปวดโดยการยืดร่างกาย หรือ วางขวดบรรจุน้ำอุ่น
หรือผ้าอุ่นๆ ประคบบริเวณท้องน้อยหรือหลัง จากนั้น
บอกคนที่เราไว้วางใจได้ในชุมชนเพื่อช่วยเหลือผู้หญิงหรือ
เด็กหญิงที่มีรอบเดือนให้สามารถจัดการกับ
ความเจ็บปวดได้ด้วยตนเอง