Fact Sheet - Burmese

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်း (ဓမ္မတာလာခြင်း)နှင့် ၎င်းကို သင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ။

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်း ဆိုတာဘာလဲ။

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ သူမ၏သားအိမ်ကို သန္ဓေဆောင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ပြောင်းလဲမှုများတွင် တစ်ပိုင်းအနေနှင့် ပါဝင်သည်။ သူမကိုယ်ဝန် ရှိလာပါက ထိုနေရာတွင် ကလေးကြီးထွားလာနိုင်စေရန် လစဉ် သားအိမ်၏ နံရံများသည် သွေးဖြင့်ထူထပ်လာသည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်မရှိပါက ထိုထူထပ်သော နံရံမှာ မလိုအပ်တော့ပေ၊ ထို့ကြောင့် သွေးများသည် သားမွေးလမ်းကြောင်းမှ လစဉ် ရက်အနည်းငယ် စီးဆင်းရသည် - ၎င်းကို မီးယပ်သွေးဆင်းသည် ဟုခေါ်သည်။ ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးအများစုက သူတို့ "ဓမ္မတာလာနေသည်" ဟုသာ ပြောကြသည်။

မည်သည့်အချိန်မှာ မီးယပ်သွေးဆင်း သလဲ

အမျိုးသမီးအများစုသည် ဓမ္မတာကြသည်။ မိန်းကလေးများသည် သူတို့ အသက် ၉ နှစ် မှ ၁၆ နှစ်အတွင်း ဓမ္မတာ စလာကြသည်။ အမျိုးသမီးများ အသက် ၅၀ နှစ်ခန့်တွင် သွေးဆုံးကြသည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ဓမ္မတာ လာလျှင် လစဉ် သုံးရက်မှ ခုနစ်ရက်အထိ လာတတ်သည်။ အမျိုးသမီး အချို့က များများဆင်းပြီး အချို့မှာမူ နည်းနည်းသာဆင်းသည်။ အချို့က နာကျင်မှုရှိပြီး အချို့က လုံးဝ မနာကျင်ကြပါ။ အကယ်၍သင်သည် သင့်ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူပန်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းဆီသို့ သွားပါ။

ဓမ္မတာလာချိန် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း။

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာလာနေစဉ် တစ်ရက် နှစ်ရက်ခန့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ကြွက်တက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာလျှင် အိုင်ဘူပရိုဖင် သို့မဟုတ် ပါရာစီတမောလ် ဆေးပြားများက သက်သာစေပါသည်။ လှဲနေပြီး နာကျင်သည့် နေရာအပေါ်တွင် ရေနွေးအိတ် သို့မဟုတ် ရေနွေးပုလင်း တင်ထားခြင်းကလည်း သက်သာစေပြီး ဓမ္မတာလာနေစဉ် ဤကဲ့သို့သော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများအတွက် နောက်ထပ်အကြံဉာဏ်များ ရယူရန် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့လည်း သွားနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မတာလာသည်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဓမ္မတာလာနေစဉ် သူမသည် သွေးကို အပြင်သို့ စီးမထွက်စေရန် ရာသီသွေးထိန်း ဂွမ်းဖတ် သို့မဟုတ် ရာသီသွေးထိန်း အတောင့်ကို သုံးရန်လိုအပ်သည်။ ရာသီသွေးထိန်း ဂွမ်းဖတ်များသည် သွေးကိုစုတ်ယူရန် နူးညံ့သောပစ္စည်းနှင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဂွမ်းဖတ်သည် အတွင်းခံဘောင်းဘီတွင် ကပ်နေပြီး နေရာတကျ ရှိနေစေသည့် စေးကပ်သော အပြားပါသည်။ ဂွမ်းဖတ်များသည် အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးရှိပြီး များသောအားဖြင့် အစပိုင်း - များများဆင်းချိန်အတွက် စူပါနှင့် သာမန်သုံးရန်အတွက် ပုံမှန်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ဂွမ်းဖတ် အစား ရာသီသွေးထိန်း အတောင့်ကို သုံးလိုကြသည်။

ရာသီသွေး ထိန်းအတောင့်သည် ထုလုံးရှည်ပုံစံ အရည်စုတ်လွယ်သော ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးသည် သွေးကို စုတ်စေရန်အတွက် သူမ၏ သားမွေး လမ်းကြောင်းထဲတွင် ထည့်ထားနိုင်သည်။

ရာသီသွေးထိန်းအတောင့်တွင် ကြိုးစတစ်စကို ဆွဲထုတ်ရ လွယ်ကူစေရန် တပ်ထားသည်။ သင်သည် ဂွမ်းဖတ်များ သို့မဟုတ် ရာသီသွေးထိန်း အတောင့်များကို နေ့စဉ် အနည်းဆုံး လေးကြိမ် သို့မဟုတ် များများဆင်းပါက ထိုထက်အကြိမ် ပိုပြီး အသစ်လဲသင့်သည်။ ဂွမ်းဖတ် သို့မဟုတ် ရာသီသွေးထိန်း အတောင့်ကို အသစ်လဲသည့်အခါ ၎င်းကို ရေအိမ်သုံး စက္ကူနှင့်ပတ်ပြီး အမှိုက်ပုံးတွင်ထည့်ပါ။ ရေပိုက် ဆို့နိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့ကို အိမ်သာထဲထည့်ပြီး ရေဆွဲချခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

တကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး

သင့်လက်များကို ဂွမ်းဖတ်များ သို့မဟုတ် ရာသီသွေးထိန်းအတောင့်များကို မလဲလှယ်မီနှင့် လဲလှယ်ပြီးတိုင်း ဆေးကြောပါ။ သင် ဓမ္မတာလာနေစဉ် မှန်မှန်ရေချိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင် ရာသီသွေးထိန်းအတောင့်ကို သုံးနေသရွေ့ သင် ရေကူးလိုလျှင်လည်း ကူးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ဂွမ်းဖတ်များနှင့် ရာသီသွေးထိန်း အတောင့်များကို ဘယ်က ရနိုင်မည်လဲ

ဂွမ်းဖတ်များနှင့် ရာသီသွေးထိန်းအတောင့်များကို သင်သည် ဆေးဆိုင်၊ စူပါမတ်ကက် သို့မဟုတ် လမ်းဘေးဈေးဆိုင်တွင် ဝယ်နိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိကောင်းစရာများ

- နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း (Family Planning NSW Talkline) ကို 1300 658 886 တွင် ဆက်သွယ်ပါ၊ သို့မဟုတ် www.fpnsw.org.au/talkline တွင်ကြည့်ပါ။
- NRS (နားမကြားသူများအတွက်) 133 677
- သို့မဟုတ် သင်နှင့် အနီးဆုံး သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်း (Family Planning Clinic) ကို ဆက်သွယ်ပါ၊

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းဖြန့်ချိရေး | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရံပုံငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၎င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၎င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

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.

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. FNPNSW 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

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health