

Fact Sheet - Thai

ประจำเดือน และวิธีการดูแล ขณะมีประจำเดือน

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It



ประจำเดือนคืออะไร?

ประจำเดือนเกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายสตรีมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมตัวให้มดลูก (ครรภ์) มีความพร้อมในการตั้งครรภ์ในแต่ละเดือนเยื่อบุโพรงมดลูกจะหนาตัวขึ้นจากโลหิตเพื่อรองรับทารกหากมีการตั้งครรภ์ หากสตรีไม่ได้ตั้งครรภ์ เยื่อบุโพรงมดลูกที่หนาขึ้นก็จะไม่จำเป็นและโลหิตก็จะไหลออกมาทางช่องคลอดติดต่อกันหลายวันในแต่ละเดือน – ซึ่งเรียกว่าประจำเดือน ในประเทศออสเตรเลีย สตรีส่วนใหญ่เรียกประจำเดือนว่า พีเรียดส์ (periods)

ประจำเดือนเริ่มเมื่อไร?

สตรีส่วนใหญ่มีประจำเดือน เด็กสาวมักเริ่มมีประจำเดือนระหว่างอายุ 9 – 16 ปี สตรีหมดประจำเดือนเมื่ออายุประมาณ 50 ปี โดยทั่วไปประจำเดือนจะมาอยู่สามถึงเจ็ดวันในแต่ละเดือน สตรีบางคนประจำเดือนมาบ่อย และบางคนก็มาน้อย บางคนก็มีอาการปวดประจำเดือน ส่วนบางคนก็ไม่มีอาการปวดเลย หากท่านกังวลใจเกี่ยวกับประจำเดือน ควรไปพบแพทย์หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัว

วิธีบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

สตรีบางคนมีอาการปวดประจำเดือน หรือปวดรุนแรงอยู่วันหรือสองวันแรกเมื่อมีประจำเดือน หากมีอาการเช่นนี้ควรรับประทานยา ใบบูโพรเฟน หรือพาราเซตามอลซึ่งสามารถช่วยได้ การนอนลงแล้วใช้ผ้าห่มเก็บความร้อน หรือกระเป๋าน้ำร้อนประคบบริเวณที่เจ็บปวดก็จะช่วยได้เช่นกัน ควรปรึกษาแพทย์หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัวเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

การดูแลเมื่อมีประจำเดือน

เมื่อสตรีมีประจำเดือน ควรใช้ผ้าอนามัยหรือแทมปอนซับโลหิต ผ้าอนามัยทำจากวัสดุนุ่มเพื่อดูดซับโลหิต และมีแถบยาวสำหรับแปะติดที่เป้ากางเกงในเพื่อช่วยไม่ให้เลื่อนหลุด ผ้าอนามัยมีหลายขนาด เช่น ขนาดซูเปอร์สำหรับวันที่มาหนัก – ปกติจะเป็นวันแรกๆ และขนาดธรรมดา - สำหรับใช้ทั่วไป

สตรีบางคนชอบใช้แทมปอนมากกว่าผ้าอนามัย แทมปอนเป็นหลอดเล็กๆ ที่ทำด้วยวัสดุซึมซับ สามารถสอดเข้าไปในช่องคลอดเพื่อซับโลหิต

แทมปอนมีเส้นด้ายอยู่ตรงปลายเพื่อจะได้ดึงออกได้โดยง่าย ท่านควรเปลี่ยนผ้าอนามัยและแทมปอนอย่างน้อยวันละสี่ครั้งหรือมากกว่านั้นหากประจำเดือนมามาก เมื่อเปลี่ยนผ้าอนามัยหรือแทมปอน ให้ห่อด้วยกระดาษชำระและทิ้งในถังขยะ ห้ามทิ้งผ้าอนามัยหรือแทมปอนลงในชักโครก เพราะจะทำให้ท่ออุดตัน

สุขอนามัย

ท่านควรล้างมือก่อนและหลังการเปลี่ยนผ้าอนามัย หรือแทมปอนทุกครั้ง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องอาบน้ำอย่างสม่ำเสมอในช่วงที่มีประจำเดือน ท่านว่ายน้ำได้หากต้องการ แต่ต้องใส่แทมปอน

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

บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาระหว่างประเทศ
หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FNPNSW) ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากผู้บริการทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : กรกฎาคม 2014 | FPNWS 07/14

จะซื้อผ้าอนามัยและแทมปอนได้ที่ไหน?

ท่านสามารถซื้อผ้าอนามัยและแทมปอนได้ที่ร้านขายยา
ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือจากร้านค้าใกล้บ้าน

ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

- ติดต่อหน่วยงานวางแผนครอบครัว (Family Planning NSW Talkline) ได้ที่หมายเลข 1300 658 886 หรือที่ www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (สำหรับผู้หูหนวก) 133 677
- หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัวที่ใกล้ท่านที่สุด

www.fpnsw.org.au | โทรศัพท์ 1300 658 886 | ร้านหนังสือ

บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาระหว่างประเทศ
หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FNPNSW) ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากผู้บริการทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : กรกฎาคม 2014 | FPNWS 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 | FPNOW 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. FPNOW 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