

ພາກທີ 22

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ບັນຫາຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນ	360
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ	360
ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ	360
ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ.	361
ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ	361
ບັນຫາຂອງການຕົກເລືອດແບບອື່ນໆ	362
ລົງເລືອດໄລຍະຖີພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ	362
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ	363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ	363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ	363

ການນຳໃຊ້ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້:

ສາເຫດສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຂອງການລົງເລືອດ ໄດ້ນຳສະເໜີແລ້ວຢູ່ໃນພາກອື່ນໆ. ຖ້າວ່າທ່ານລົງເລືອດໃຫ້ເບິ່ງເນື້ອໃນຢູ່ພາກນີ້ແລ້ວເປີດເບິ່ງໜ້າທີ່ກຳນົດໄວ້ຂ້າງເທິງເພື່ອເບິ່ງລາຍລະອຽດ. ຖ້າວ່າບັນຫາການລົງເລືອດຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປພົບ ອສບ ທີ່ໄດ້ອົບຮົມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ.

HLI Seattle Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ເລືອດໄຫຼອອກຊ່ອງ ຄອດຢ່າງຜິດປົກກະຕິ



ເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະປ່ຽນແປງໄປບາງຄັ້ງຄາວ ຍ້ອນການເຈັບເປັນ, ຄວາມກົດດັນ, ການຖືພາ, ການເອົາໝີ່ໃຫ້ລູກກິນ, ການເດີນທາງ, ການເຮັດວຽກຫຼາຍ ຫຼື ການປ່ຽນອາຫານການກິນ. ແຕ່ຖ້າວ່າ ການປ່ຽນແປງນັ້ນເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ສືບຕໍ່ເປັນຢູ່ 2-3 ເດືອນ, ຫຼື ເກີດຂຶ້ນພ້ອມກັບບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນ, ມັນອາດຈະແມ່ນ ອາການຂອງການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງກໍອາດເປັນໄດ້.

ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນ ທຸກປ່ຽນແປງ ຢ່າງກະທັນຫັນໃຫ້ ສົດເຖິງການຖືພາ ໂລດເຖິງວາທານຍັງ ໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດຢູ່ ກໍຕາມ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍ

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ດ່ວນ. ໃຫ້ອ່ານຕາມໜ້າປື້ມທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ ເພື່ອເບິ່ງຂໍ້ມູນລະອຽດ.

- ລົງເລືອດ ແລະ ເຈັບທ້ອງ ເມື່ອປະຈຳເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73).
- ລົງເລືອດໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 74).
- ລົງເລືອດແຮງຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 92, 234 ແລະ 251).



ການເປັນປະຈຳເດືອນ



ການຖືພາ

HLI Health Leadership International
Field Draft Copy

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳ

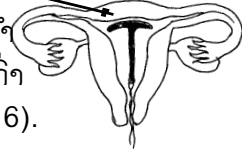
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນນານເຊົາ

- ຖ້າວ່າຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າຮອງປະຈຳເດືອນປຽກ ພາຍເວລາໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງຊົ່ວໂມງນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າເປັນປະຈຳເດືອນມາແຮງ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍກວ່າ 8 ມື້ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຜິດປົກກະຕິ.
- ເລືອດອອກເປັນຕ່ອນ (ອ່ອນ, ແດງຊ້າ, ຕ່ອນເຫຼື້ອມໆ ຄ້າຍຄືຕັບ) ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າເປັນປະຈຳເດືອນແຮງເຊັ່ນກັນ.
- ຖ້າວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນແຮງຫາກສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍອາທິດ, ຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ເປັນຫຼາຍປີ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຂາດເລືອດ (ເລືອດຈາງ, ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172).

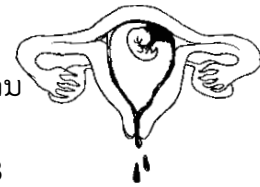
ສາເຫດ

• ຮ່າງກາຍອາດຈະຂາດຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງ ຖ້າວ່າທ່ານລົງເລືອດ ແລະ ມີອາການເຈັບຮໍໂມນ. ດັ່ງນັ້ນ ຮວຍໄຂ່ຈຶ່ງບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກກ້ອງນຳທ່ານອາດຈະມີລູກນອກພິກກໍ່ເປັນໄດ້. ມາ. ບັນຫານີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງອາຍຸຕ່ຳ ໃຫ້ທ່ານຮີບຮ້ອມໄປໂຮງໝໍ ໂດຍກ່ວນກວ່າ 20 ປີ ຫຼື ສູງກວ່າ 40 ປີ. (ອ່ານເພີ່ມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73). ໜ້າ 47)

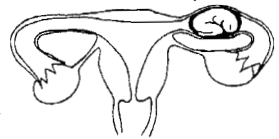
• ການໃສ່ຮ່ວງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີປະຈຳເດືອນແຮງກວ່າເກົ່າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 216).



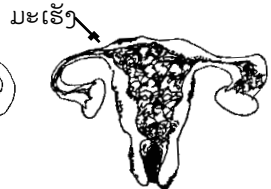
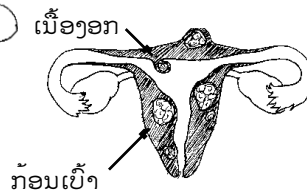
• ການຫຼຸດລູກ, ເຖິງວ່າທ່ານຄິດວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືພາກໍ່ຕາມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 98 ແລະ 234).



• ທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດກ່ຽວກັບຕ່ອມຄໍຫອຍກໍ່ເປັນໄດ້ (Thyroid gland).



• ທ່ານອາດຈະມີກ້ອນເບົ້າ ຫຼື ເນື້ອງອກຢູ່ມິດລູກ, ຫຼື ເປັນມະເຮັງມິດລູກກໍ່ເປັນໄດ້. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 382).



ສິ່ງສຳຄັນ: ໃຫ້ທ່ານໄປກວດນຳ ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ, ຖ້າທ່ານລົງເລືອດແຮງພ້ອມທັງມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນັ້ນຳ:

- ເລືອດໄຫຼອອກຫຼືວະໆ ຈາກຊ່ອງຄອດ.
- ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະ ກິນເວລາເປັນ 3 ເດືອນ .
- ທ່ານຄິດວ່າທ່ານອາດຈະຖືພາ.
- ມີອາການເຈັບແຮງຫຼາຍພ້ອມກັນກັບລົງເລືອດ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວ ການປ່ຽນແປງຕ່າງໆໃນ ການເປັນປະຈຳເດືອນ

ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ

ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍທຸກໆເດືອນ ບໍ່ແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບ.

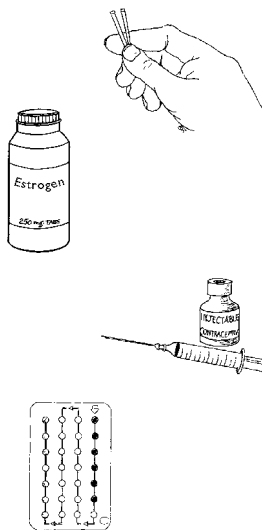
ສາເຫດ:

- ບາງວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ເຊັ່ນ: ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັ້ມ ແລະ ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານມາຄ່ອຍຫຼັງຈາກທ່ານໃຊ້ຢານັ້ນມາໄລຍະໜຶ່ງ.
- ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ.

ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ
ບາງຄັ້ງອາດຈະມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິດເກີດຂຶ້ນ ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນມາເລື້ອຍກວ່າ 3 ອາທິດຕໍ່ເທື່ອ ຫຼື ມັນເປັນໆຫຍາງຢ່າງບໍ່ມີຮູບແບບປົກກະຕິ.

ສາເຫດ:

- ຮວຍໄຂ່ອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 48).
- ອາດຈະມີກ້ອນເບົ້າ, ເນື້ອງອກ ຫຼື ເປັນມະເຮັງດມົດລູກ, ໂດຍສະເພາະລົງເລືອດແຮງ ແລະ ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 380).
- ກິນຮໍໂມນແອດສະໂຕຣແຊນ ຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 124).
- ບາງວິທີຄຸມກຳເນີດ ເຊັ່ນ: ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັມ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານ ເປັນປະຈຳເດືອນເລື້ອຍກວ່າປົກກະຕິ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 208, 213 ແລະ 214)



ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບໃຊ້ຮໍໂມນເຊັ່ນຢາ ສັກຄຸມກຳເນີດ, ຝັງເຂັມ ແລະ ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ສາມາດປ່ຽນແປງ ການເປັນປະຈຳເດືອນ.

ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ

ຕາມປົກກະຕິ, ທຸກໆ 21 ຫາ 35 ມື້ ປະຈຳເດືອນຈະມາບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາ ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນມາຊ້າກວ່າປົກກະຕິດ. ແຕ່ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ມາເລີຍ, ອາດຈະມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຖືພາກໍ່ໄດ້.

ສາເຫດ

- ທ່ານອາດຈະຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 67).
- ທ່ານອາດຈະຖືພາ ແລະ ກຳລັງຈະຫຼຸດລູກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 98).
- ຮວຍໄຂ່ອາດຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 231).
- ທ່ານອາດຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງເຊັ່ນໄຂ້ຍຸງລາຍ ຫຼື ມາເລເລຍ, ວັນນະໂລກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 387) ຫຼື ໂລກເອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 283).
- ຖ້າວ່າທ່ານອາຍຸກາຍ 40 ຫຼື 45 ປີ ທ່ານອາດໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 124).
- ບາງວິທີການຄຸມກຳເນີດ ເຊັ່ນ ຢາເມັນ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ຝັງເຂັມ ສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 208, 213, 214).
- ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີທາດບຳລຸງອາດຈະເຮັດໃຫ້ການເປັນປະຈຳເດືອນມີການປ່ຽນແປງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172).


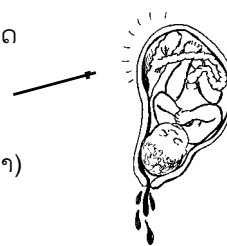


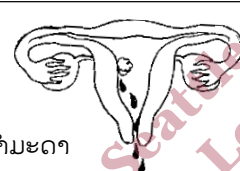
ຖ້າວ່າທ່ານອາຍຸກາຍ 18 ປີ ແຕ່ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນຈັກເທື່ອໃຫ້ ທານໄປປຶກສາ ອສບ.

ເມື່ອແມ່ຍິງອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ຮອບວົງຈອນປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຈະ ປ່ຽນແປງ.


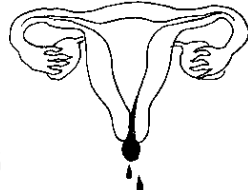


HLI Seal of Leadership International
Health Leadership International
Field Draft Copy


ບັນຫາການລົງເລືອດແບບອື່ນໆ

ລົງເລືອດໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	ອາດຈະເກີດ ພ້ອມຂຶ້ນ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	ອ່ານເພີ່ມໜ້າ
ລົງເລືອດໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ ພ້ອມທັງມີອາການເຈັບ ຫຼື ເຈັບໆ ຫາຍໆ.	ມີລູກ ນອກພືກ 	ຮີບຮ້ອນໄປ ໂຮງໝໍດ່ວນ!	73
ລົງເລືອດໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍຂອງ ການຖືພາ.	ແຮ່ບໍ່ຈັບຜະໜັງມິດລູກ ຫຼື ແຮ່ອັດປາກມິດລູກ (ແຮ່ຈັບຕໍ່າ) 	ຮີບຮ້ອນໄປ ໂຮງໝໍດ່ວນ!	74
ລົງເລືອດໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດຂອງ ການຖືພາ	ທ່ານອາດຈະຫຼຸດລູກ (ໂດຍສະເພາະ ທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບ ທ້ອງ ບັນຄີ ເຈັບທ້ອງອອກລູກ) 	ຕິດຕາມເບິ່ງ ຖ້າວ່າ ເລືອດຫາກລົງແຮງໃຫ້ ໄປໂຮງໝໍ.	98
ເລືອດອອກຫຼາຍ ໃນ ໄລຍະເກີດ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກ	ແຮ່ຄ້າງຢູ່ ໃນມິດລູກ ມິດລູກບໍ່ປັ້ນ 	ໃຫ້ໄປຫານາງຜະດຸງ ຄັນ ຫຼື ໂຮງໝໍດ່ວນ ຖ້າເລືອດອອກຫຼາຍ.	92
ລົງເລືອດໜ້ອຍ, ເລືອດ ມີສີບົວ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງ ການຖືພາ ແລະ ບໍ່ມີ ອາການເຈັບນຳ	ລັກສະນະນີ້ ອາດຈະແມ່ນເລື່ອງ ທຳມະດາ ຫຼື ອາດຈະແມ່ນອາການ ກຽມຫຼຸດລູກ	ອ່ານເພີ່ມຫົວນ້ຳ “ການລົງເລືອດໃນ ໄລຍະຕົ້ນຂອງ ການຖືພາ”	74
ເປັນປະຈຳເດືອນ ແບບກະປັດ ກະປ່ອຍ	ລູກນ້ອຍກຳລັງ ຂະຫຍາຍ ແລະ ເຈັບຜະໜັງມິດລູກ ເຊິ່ງຖືເປັນເລື່ອງທຳມະດາ 	ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ”	67

HLI Scanned by Health Leadership International Field Draft Copy

ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼູລູກ ຫຼື ຫຼູລູກແບບທຳມະຊາດ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	ອາດຈະເກີດ ພ້ອມຂຶ້ນ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	ອ່ານເພີ່ມໜ້າ
ລົງເລືອດແຮງ ຫຼື ລົງເລືອດເປັນຈົນໄລຍະ 15 ມື້ ຫຼື ມີອາການເຈັບ ແລະ ໄຂ້ນຳ	ອາດຈະຍັງມີແຮ່ບາງຊັ້ນສ່ວນຕ່າງຢູ່ໃນມິດລູກ ມິດລູກອັກເສບ 	ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາດວນ	251 255
ເປັນປະຈຳເດືອນ ແບບກະປົດກະປ່ອຍ	 ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ	ອ່ານເພີ່ມ “ມີຫຍັງແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກຫຼູລູກ”	249

ລົງເລືອດຫຼັງຈາກການຮວມເພດ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	ອາດຈະເກີດ ພ້ອມຂຶ້ນ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	See page
ມີເລືອດອອກໃນໄລຍະ ຫຼື ຫຼັງການຮວມເພດ	ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ອັກເສບຕື່ງທ້ອງນ້ອຍ ການຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ກ້ອນເບົ້າ ຫຼື ມະເຮັງຢູ່ປາກມິດລູກ ຫຼື ໃນມິດລູກ	ອ່ານເບິ່ງ “ໂລກໜອງໃນ ແລະ ຂົມເຊື້ອຄ້າຍກະລາມິເດຍ” “ການຂົ່ມຂືນ” ອ່ານເບິ່ງ ມະເຮັງປາກມິດລູກ ແລະ ບັນຫາທີ່ເກີດຢູ່ມິດລູກ”	267 274 327 377 380

ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ			
ບັນຫາຂອງການລົງເລືອດ	ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ພ້ອມ	ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	See page
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ ແລວ 12 ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ	ກ້ອນເບົ້າ ຫຼື ມະເຮັງມິດລູກ  ກ້ອນເບົ້າ ຫຼື ມະເຮັງປາກມິດລູກ	ປຶກສານຳ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ. ທາງອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດແປບແຕສ (PAP test) ຫຼື ຊຸດອອກ.	380 377

HLI Seattle Health Library International Field Draft