

ພາກທີ 4

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ	44
ພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ	44
ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ	45
ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ	45
ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍ	46
ການມີລູກ - ຈະໄດ້ລູກຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ?	46
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແນວໃດແດ່?	47
ຮໍໂມນ (Hormones)	47
ການມີປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ)	48
ຮອບປະຈຳເດືອນ	48
ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ຽວກັບການມີປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ)	50

ໃນພາກນີ້ແມ່ນກ່າວເຖິງ ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ທີ່ປະກອບເຂົ້າໃນລະບົບເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນພາກນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການນຳໃຊ້ປຶ້ມຫນ້າຕໍ່ໄປ.

ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງ ພວກເຮົາກັນເທາະ



ແມ່ຍິງທຸກຄົນປ່ຽນຈາກເດັກ
ຍິງເປັນຍິງໜຸ່ມ

ຂຶ້ນສາວ
(ອາຍຸ 11-14 ປີ)



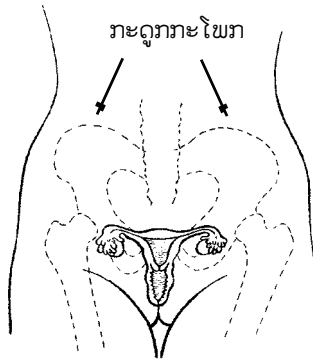
ຫຼັງຈາກນັ້ນປ່ຽນຈາກຍິງ
ໜຸ່ມເປັນຜູ້ເຖົ້າ

ໄລຍະຈະເລີນພັນ



ໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ
(ອາຍຸລະຫວ່າງ 45-55)

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້
ແຕກຕ່າງຈາກຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ:
ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍກໍ່ມີຫົວໃຈ,
ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດ ແລະ ພາກສ່ວນ
ອື່ນໆທີ່ເໝືອນກັນ. ແຕ່ວ່າເມື່ອກ່າວເຖິງ
ອະໄວຍະເພດ ແລະ ສືບພັນແລ້ວແມ່ນມີ
ຄວາມແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ອະໄວຍະວະເຫຼົ່າ
ນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ
ຜູ້ຊາຍສາມາດຮ່ວມເພດ ແລະ ມີລູກໄດ້.
ມີຫຼາຍໆພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບ
ພວກສ່ວນນີ້ຂອງແມ່ຍິງ.



ທ່ານສາມາດຄຳເຫັນກະດູກ
ກະໂພກຂອງທ່ານຢູ່ລຸ່ມແອວ.
ມັນປະກອບເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງ
ຂອງ ກະດູກຊາມ.
ພາກສ່ວນທ້ອງນ້ອຍແມ່ນທີ່
ຕັ້ງຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ
ຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງຢູ່ລະຫວ່າງ
ກາງຂອງກະດູກກະໂພກ.

ແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄວນອາຍທີ່
ຈະກ່າວເຖິງພາກສ່ວນ
ຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງ
ຕົນ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ອາດຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຈທີ່ຈະກ່າວເຖິງອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້,
ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກອາຍ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ຊື່ຂອງມັນ. ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນຖື
ວ່າພາກສ່ວນອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນເປັນ ເລື່ອງສ່ວນຕົວ.

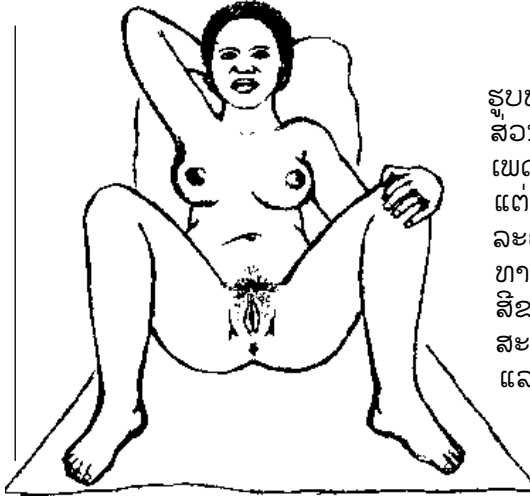
ຖ້າເຮົາຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາທຳງານແບບໃດ ເຮົາກໍ່ສາມາດເອົາໃຈໃສ່
ດູ ແລະ ມັນໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ. ພວກເຮົາສາມາດຮູ້ບັນຫາ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ
ພ້ອມທັງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດກ່ຽວກັບມັນ ຖ້າເຮົາຮູ້ຫຼາຍ
ເທົ່າໃດເຮົາກໍ່ຍິ່ງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຄຳແນະນຳທີ່ຜູ້ອື່ນໃຫ້ນັ້ນ ເປັນຜົນປະໂຫຍດ
ຫຼື ວ່າເປັນໂຫດ.

ແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນອາດຈະເອີ້ນພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແຕກຕ່າງກັນໄປ,
ເພາະສະນັ້ນໃນບົ້ມຫົວນີ້ຈຶ່ງໄດ້ນຳໃຊ້ຄຳສັບທາງແພດເປັນສ່ວນຫຼາຍ. ການເຮັດຄື
ແນວນີ້ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຈາກຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນທີ່ແຕກຕ່າງກັນສາມາດເຂົ້າໃຈ
ຄຳສັບເຫຼົ່ານັ້ນ.

HealthPartners International
Field Staff Copy

**ລະບົບຈະເລີນ
ພັນຂອງແມ່ຍິງ**

ອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງແມ່ນມີ 2 ສ່ວນຄື: ທາງດ້ານນອກ ແລະ ທາງດ້ານໃນ. ເຊິ່ງທາງດ້ານນອກທີ່ເຮົາສາມາດເຫັນແມ່ນເອີ້ນວ່າ : ທີ. ອະໄວຍະວະເພດແມ່ນທາງເຂົ້າໄປສູ່ທາງດ້ານໃນທີ່ເອີ້ນວ່າ: ມິດລູກ. ບາງ ເທື່ອເຮົາຍັງເອີ້ນອະໄວຍະວະເພດວ່າຊ່ອງຄອດ.



ຮູບພາບຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກ ແລະ ຊື່ຂອງມັນ. ແຕ່ວ່າຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງດ້ານຂະໜາດ, ຮູບຮ່າງ, ແລະ ສີຂອງແຕ່ລະພາກສ່ວນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນທາງພາຍນອກ ແລະ ພາຍໃນ.

ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນ ພາຍນອກ.

ຮິມນອກ / ຮິມໃຫຍ່:
ປະກອບດ້ວຍໄຂມັນທີ່ປິດ
ເວລາຂາງຂອງທານຸທຸບເຂົ້າກັນ.
ມັນປົກປ້ອງພາກສ່ວນພາຍໃນ.

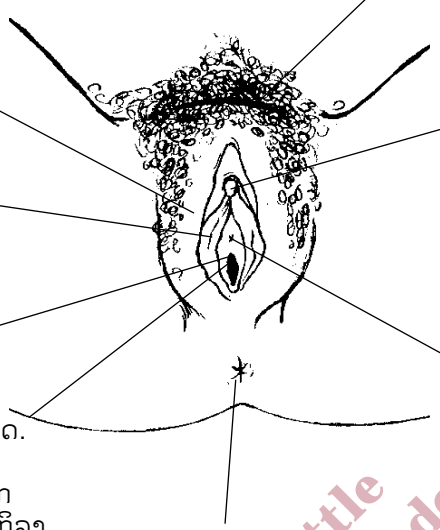
ທຸກໆພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດທີ່ສາມາດເຫັນຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂາ

ຂະໂມມ: ບ່ອນທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ມີເສັ້ນໝອຍເກີດຂຶ້ນ.

ຮິມໃນ / ຮິມນ້ອຍ:
ປະກອບດ້ວຍໜັງອອນໆບໍ່ມີຂົນ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຖ້າຖືກແຕະຕ້ອງ, ເວລາຮວມເພດຮິມໃນຈະໃຄື່ງຂຶ້ນ ແລະ ສີຈະຂຸ້ນກວ່າປົກກະຕິ.

ຮູຊ່ອງຄອດ:
ບໍລິເວນປາກຂອງຊ່ອງຄອດ.

ເຍື່ອພິມມະຈາລີ:
ໜັງບາງໆທີ່ປິດປາກຮູຊ່ອງຄອດ. ເຍື່ອພິມມະຈາລີອາດຈະເຄັ່ງຫຼືຂາດ ແລະ ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍເວລາເຮັດວຽກໜັກ, ຫຼືນກິລາຫຼືການເໜັງຕົງອື່ນໆ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດ. ເຍື່ອພິມມະຈາລີຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະບໍ່ມີເລີຍ. ແມ່ຍິງບາງ



ແຕດ:
ແມ່ນພາກສ່ວນນ້ອຍໆ ແລະ ມີຮູບຮ່າງຄືດອກໄມ້ຈຸມ. ແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວຖ້າທາກຖືກແຕະຕ້ອງ. ການຮຸກຮູ້ມັນ ຫຼື ບໍລິເວນອອມແອມສາມາດກະຕຸ້ນອາລົມເພດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້.

ຮູຢຽວ: ແມ່ນພາກຮູເປີດຂອງທ່ຽວທີ່ຕໍ່ຈາກພິກຍຽວ ແລະ ເປັນຮູລະບຸຍຽວອອກຈາກຮ່າງກາຍ.

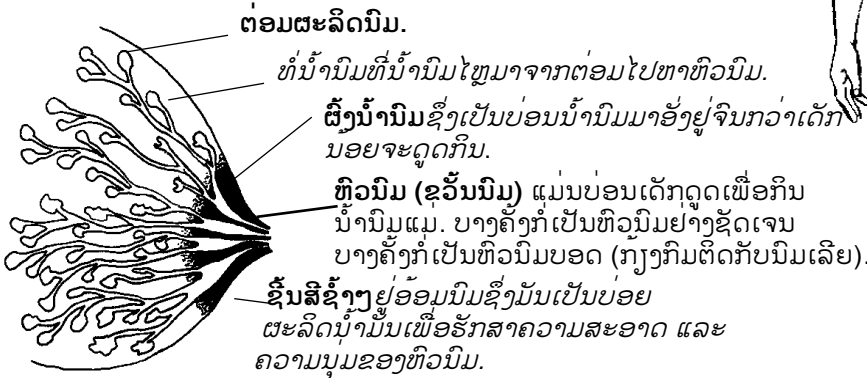
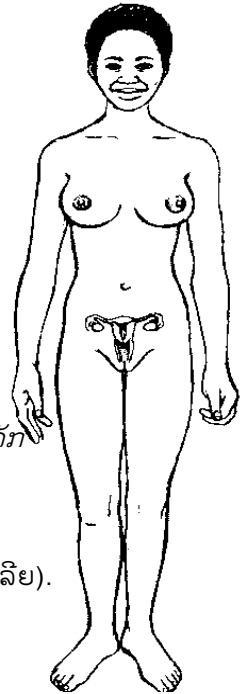
ຮູທະວານ
ແມ່ນຮູເປີດຂອງລຳໄສ້ ແລະ ບ່ອນລະບາຍອາຈົມ / ຂີ້ອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນ.

HLL Health Readers' Club International Field Director's Office

ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ

ນົມຂອງແມ່ຍິງມີຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ. ມັນເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເມື່ອເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າໄວຂຶ້ນສາວ 10-15 ປີ, ຊຶ່ງແມ່ນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າສູ່ ເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ແມ່ນບ່ອນຜະລິດນົມສໍາລັບລູກນ້ອຍໜຶ່ງຈາກຖືພາ. ເມື່ອຖືກແຕະ ຕ້ອງໃນເວລາຮ່ວມເພດຈະເຮັດໃຫ້ຮູ່ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.

ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ:



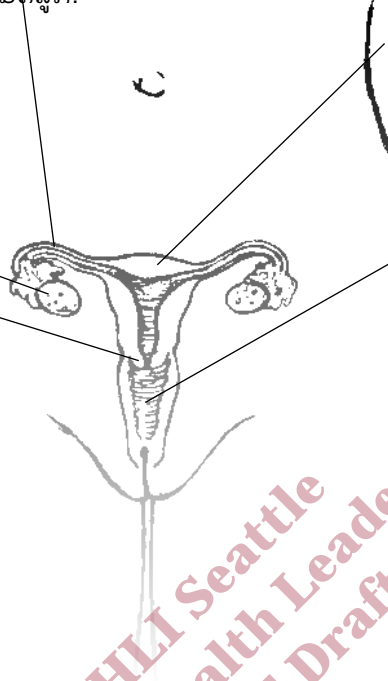
ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດແມ່ຍິງ

ຮວຍໄຂ່: ຮວຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່ອອກມາຕາມທໍ່ປົກມິດລູກໜຶ່ງ ໜວຍຕໍ່ເດືອນ. ໃນເມື່ອເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍພົບກັບໜວຍໄຂ່ນັ້ນ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຖືພາໄດ້. ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີສອງອັນຊຶ່ງຢູ່ແຕ່ລະຂ້າງຂອງມິດລູກ. ຮວຍໄຂ່ແຕ່ລະເບື້ອງມີຂະໜາດເທົ່າກັບໜວຍໝາກອະງຸ່ນ.

ທໍ່ມິດລູກ / ປົກມິດລູກ: ແມ່ນທໍ່ຕິດຕໍ່ລະຫວ່າງມິດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ເມື່ອຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາມັນຈະເຄື່ອນຍາຍຈາກຮວຍໄຂ່ມາເຂົ້າສູ່ມິດໝູກໂດຍຜ່ານມິດລູກ.

ມິດລູກ: ແມ່ນກ້າມຊື່ນທີ່ມີຜຶ້ງຢູ່ເຄິ່ງກາງ. ທຸກໆເດືອນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກມິດລູກຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ປະຈໍາເດືອນ? ລົງລະດູ. ໃນໄລຍະຖືພາມິດລູກ ແມ່ນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຂະຫຍາຍຕົວ.

ປາກມິດລູກ: ແມ່ນຊ່ອງເປີດລະຫວ່າງຊ່ອງຄອດ ແລະ ມິດລູກ. ເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຜ່ານເຂົ້າໄປຫາມິດລູກໂດຍຜ່ານຮູນ້ອຍໆທີ່ປາກມິດລູກ. ແຕ່ມັນສາມາດປ້ອງກັນມິດລູກຈາກສິ່ງອື່ນໆ ເຊັ່ນອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໃນເວລາອອກລູກ, ປາກມິດລູກຈະເປີດອອກ, ເພື່ອໃຫ້ເກັດນ້ອຍອອກມາ.

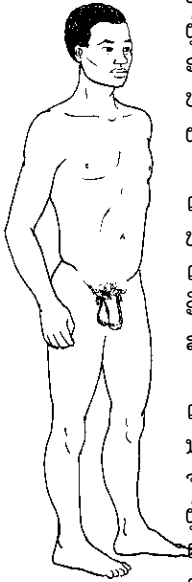


ຊ່ອງຄອດ: ແມ່ນຊ່ອງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຮິມນອກໄປຫາມິດລູກ. ຊ່ອງຄອດປະກອບດ້ວຍໜັງຂະນິດໜຶ່ງທີ່ທົດຢຶດງ່າຍໃນເວລາມີເພດສໍາພັນ ແລະ ອອກລູກ ຊ່ອງຄອດຈະຜະລິດນໍ້າເມື່ອກອອກເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນກ້າມຊື່ນເຊື້ອ.

HLI Seattle Health Leaders Field Draft Copy International

**ອະໄວຍະວະ
ຈະເລີນພັນ
ຂອງຜູ້ຊາຍ**

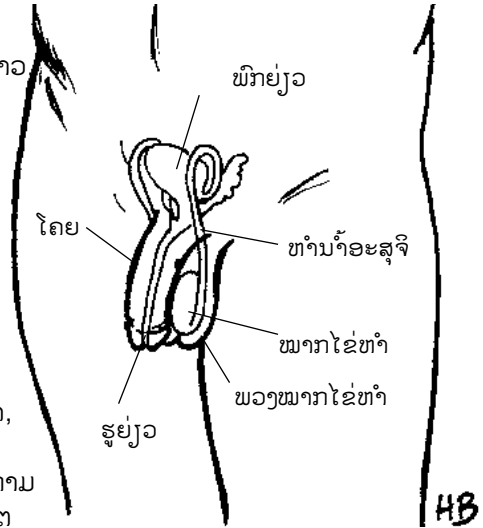
ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍເຫັນໄດ້ງ່າຍກ່ອນຂອງແມ່ຍິງເພາະວ່າສ່ວນໃຫຍ່ມັນຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຮ່າງກາຍ. ໝາກໄຂ່ທຳຜະລິດຮໍໂມນຕົ້ນຕໍໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ແຕັສຕິດສະເຕໂຣນ (Testosterone). ໃນເມື່ອເດັກຊາຍກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນປ່າວ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຜະລິດຮໍໂມນແຕັສຕິດສະເຕໂຣນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮໍໂມນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວປ່ຽນແປງເປັນຜູ້ໃຫຍ່.



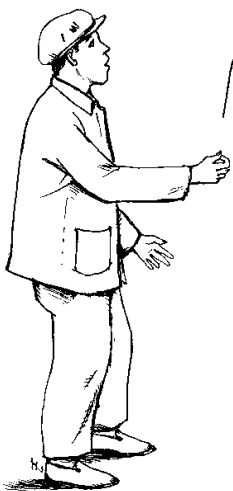
ໝາກໄຂ່ທຳຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈີ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຈະເລີ່ມຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈີໃນໄລຍະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນປ່າວ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນຈະຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳ ວັນຂອງລາວ

ເຊື້ອອະສຸຈີຈະໄຫຼຈາກໝາກໄຂ່ທຳ ໂດຍຜ່ານທໍ່ໜຶ່ງທີ່ມີຢູ່ໃນໂຄຍ ແລະ ມັນຈະມາປະສົມກັບນ້ຳເມືອກອີກຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງຜະລິດໂດຍຕ່ອມສະເພາະຂອງມັນ.

ເມື່ອນ້ຳອະສຸຈີ ແລະ ນ້ຳເມືອກປະສົມກັນແລ້ວມັນຈະກາຍເປັນນ້ຳກາມ. ໃນເວລາຮ່ວມເພດ, ຜູ້ຊາຍຈະປ່ອຍນ້ຳກາມອອກ, ເມື່ອເຂົາເຈົ້າບັນລຸຈຸດສຸດຍອດ. ຢູ່ໃນນ້ຳກາມແຕ່ລະຍອດມີຕົວອະສຸຈີຫຼາຍພັນທີ່ເປັນໂຕນ້ອຍໆທີ່ເຮົາບໍ່ສາມາດເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າ.



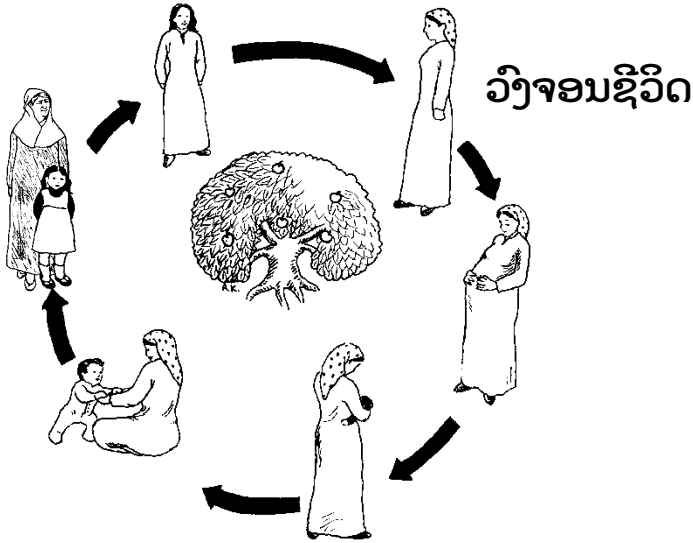
ການມີລູກ - ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງເຊື້ອອະສຸຈີຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກຜູ້ຊາຍ ແລະ ອີກເຄິ່ງໜຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກ ແມ່ຍິງ.



ມີພຽງແຕ່ເຊື້ອອະສຸຈີຕົວດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າແມ່ນເຊື້ອຕົວຜູ້, ເດັກນ້ອຍຈະເປັນຜູ້ຊາຍ ແລະ ກົງກັນຂ້າມຖ້າແມ່ນເຊື້ອຕົວແມ່, ເດັກນ້ອຍກໍ່ຈະເປັນແມ່ຍິງ. ຍ້ອນວ່າມີບາງຊຸມຊົນມັກຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເພດຊາຍຫຼາຍກວ່າເພດຍິງ, ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼາຍໆຄອບຄົວຢາກຈະມີລູກຜູ້ຊາຍຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ. ລັກສະນະນີ້ມັນບໍ່ຍຸຕິທຳ ເພາະວ່າແມ່ຍິງຄວນຈະມີຄຸນຄ່າເທົ່າທຽມກັບຜູ້ຊາຍ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມັນກໍ່ບໍ່ຍຸຕິທຳສຳລັບແມ່ຍິງ. ເພາະວ່າມີບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງອາດຈະຖືກຕິຕຽນ ຖ້າຫາກວ່າລາວບໍ່ມີລູກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ນຍ້ອນເຊື້ອອະສຸຈີຂອງຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກທີ່ເຮັດໃຫ້ມີລູກເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ.

ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ? ແມ່ນຂຶ້ນກັບໂຊກຄ້າຍກັບການໂຍນໝູນ.

HLLI Seattle Leadership International
Field Draft Copy



**ຮ່າງກາຍ
ຂອງ
ແມ່ຍິງປ່ຽນ
ແປງແນວ
ໃດແດ່?**

ໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ ຮ່າງກາຍຂອງລາວໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງທີ່ສໍາຄັນຄືໄວຂຶ້ນໜຸ່ມສາວໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງ ແລະ ເວລາທີ່ລາວບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ (ໝົດປະຈຳເດືອນ). ນອກນັ້ນ ໃນໄລຍະທີ່ລາວສາມາດມີລູກຢູ່ນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຍັງປ່ຽນໄປແຕ່ລະເດືອນເຊັ່ນ: ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, ໄລຍະມີ ແລະ ຫຼັງປະຈຳເດືອນ. ພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ມີການປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ແມ່ນຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ຮວຍໄຂ່, ປີກມົດລູກ ແລະ ນົມຊຶ້ງປະກອບຢູ່ໃນລະບົບຈະເລີນພັນ. ການປ່ຽນແປງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເນື່ອງມາຈາກທາດເຄມີຊະນິດພິເສດ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ຮໍໂມນ.



ຂຶ້ນສາວ, 54
ມີປະຈຳເດືອນ, 48
ໝົດປະຈຳເດືອນ, 124

ຮໍໂມນ

ຮໍໂມນແມ່ນຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍ, ຊຶ່ງມີໜ້າທີ່ຄວບຄຸມການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຄົນ. ກ່ອນທີ່ຈະມີປະຈຳເດືອນເທື່ອທໍາອິດ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກແມ່ຍິງຈະຜະລິດຮໍໂມນແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ຫຼາຍຂຶ້ນຮໍໂມນທັງສອງຢ່າງນີ້ແມ່ນຮໍໂມນຕົ້ນຕໍຂອງແມ່ຍິງ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ.

ໃນເວລາຫຼາຍໆປີ ທີ່ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ນັ້ນ, ແຕ່ລະເດືອນ, ຮໍໂມນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາໄດ້. ນອກນັ້ນຮໍໂມນຍັງຄວບຄຸມໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ. ດັ່ງນັ້ນຮໍໂມນຈຶ່ງມີໜ້າທີ່ກຳນົດເວລາໃດທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຖືພາໄດ້. ວິທີຄຸມກຳເນີດຫຼາຍໆວິທີໄດ້ນຳໃຊ້ການຄວບຄຸມຮໍໂມນໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງ ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ (ເບິ່ງໜ້າ 207). ຮໍໂມນຍັງເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງໃນເວລາຖືພາ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກອີກເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຮໍໂມນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ ແລະ ມີນ້ຳນົມຫຼັງຈາກເກີດລູກ.

ເມື່ອໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຈະຄ່ອຍໆຢຸດເຊົາການຜະລິດຮໍໂມນ ແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ຮວຍໄຂ່ຂອງລາວກໍ່ຢຸດເຊົາປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວກໍ່ບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງລາວກໍ່ບໍ່ມາອີກເລີຍ, ໄລຍະນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ ໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ.

ຈຳນວນ ແລະ ຊະນິດຂອງຮໍໂມນຕ່າງໆທີ່ຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງໄດ້ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ອາລົມ, ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ, ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ, ອຸນຫະພູມ, ຄວາມຫິວ ແລະ ຄວາມເຂງແກ່ນຂອງກະດູກຂອງລາວເອງ.

ການມີ ປະຈຳ ເດືອນ

ຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງນັ້ນພວກເຂົາຈະເປັນປະຈຳເດືອນເດືອນລະ ເທື່ອຊຶ່ງແຕ່ລະເດືອນແມ່ນໃຊ້ເວລາ 2-3 ວັນແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີເລືອດໄຫຼ ອອກມາຈາກມິດລູກໂດຍຜ່ານຊ່ອງຄອດ ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ເປັນປະຈຳເດືອນ” ຫຼືລົງລະດູ. ການມີ ປະຈຳເດືອນເປັນຂະບວນການທີ່ບົກກະຕິ ແລະ ແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ຮ່າງກາຍທີ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາ.

ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກນີ້
ເອີ້ນການມີປະຈຳ
ເດືອນແຕກ
ຕ່າງກັນໄປ.



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຄິດວ່າການມີເລືອດອອກປະຈຳເດືອນ ເປັນເລື່ອງບົກກະຕິສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ແລະ ເປັນຫຍັງບາງຄັ້ງມັນຈຶ່ງປ່ຽນໄປ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ

ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ຮອບປະຈຳເດືອນຈະເລີ່ມຕົ້ນນັບແຕ່ມີທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນທຸກໆ 28 ມື້ໃດ. ແຕ່ວ່າແມ່ຍິງບາງຄົນປະຈຳເດືອນຈະມາທຸກໆ 20 ມື້ ແຕ່ບາງຄົນທີ່ປະຈຳເດືອນມາຊ້າກໍ່ອາດຈະມາທຸກໆ 45 ມື້.

ປະລິມານຂອງຮໍໂມນແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone) ຈະປ່ຽນແປງໄປຕາມຮອບປະຈຳເດືອນ. ໃນເຄິ່ງທຳອິດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຮວຍໄຂ່ຈະຜະລິດແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ເປັນສ່ວນຫຼາຍ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເລືອດ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອເປັນແຜ່ນຮອງໜາຍໃນມິດລູກ. ຮ່າງກາຍຜະລິດແຜ່ນຮອງແບບນັ້ນກໍ່ເພື່ອວ່າ, ເດັກອ່ອນໃນທ້ອງຈະມີບ່ອນຢູ່ທີ່ມັນມວນເພື່ອເຕີບໃຫຍ່, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກຖືພາໃນເດືອນນັ້ນ.

HLI Health Literacy International
Field Draft Copy

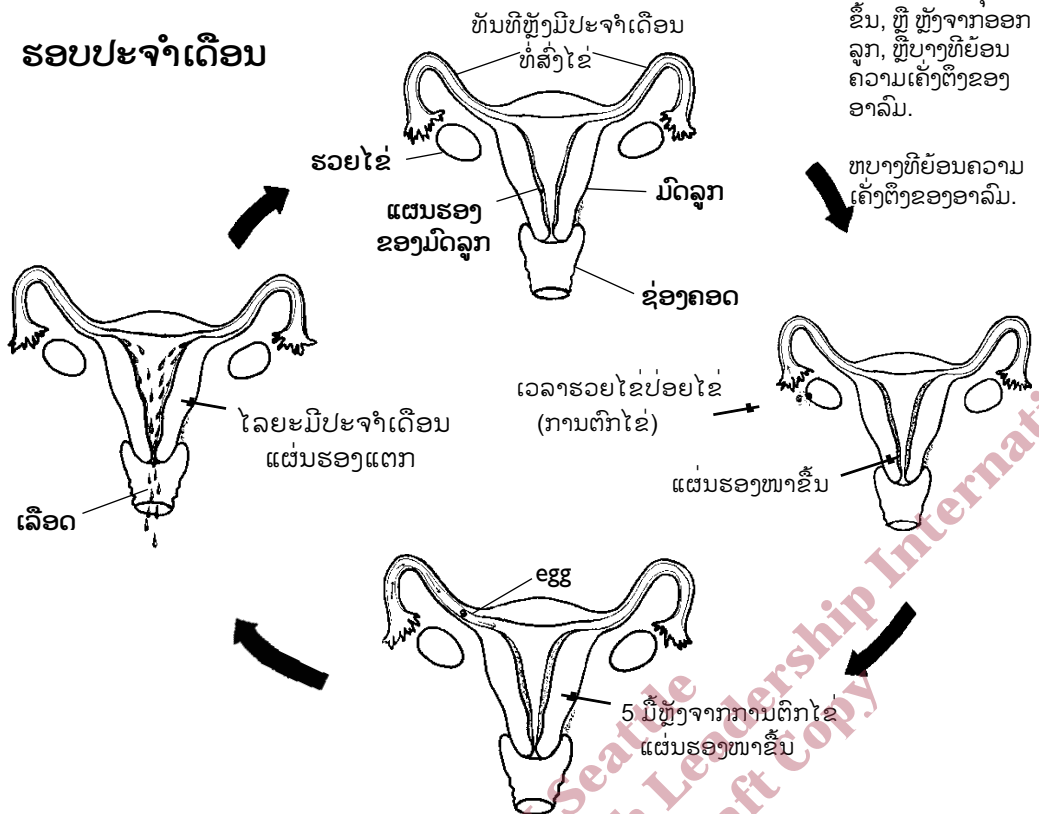
ປະມານ 14 ມື້ ກ່ອນຄົບຮອບປະຈຳເດືອນ, ເມື່ອແຜ່ນຮອງອັນນຸ່ມນວນນັ້ນ ຫາກກຽມພ້ອມ, ໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຈາກຮວຍໄຂ່ກໍ່ຈະຖືກປ່ອຍອອກມາ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການຕົກໄຂ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໄຂ່ຈະໄຫຼຜ່ານປົກມົດລູກມາຫາມົດລູກ. ໃນໄລຍະນີ້ເອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີລູກໄດ້. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ມີເພດສຳພັນ ກ່ອນໜ້ານັ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ, ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍອາດຈະມາປະສົມກັບໄຂ່ຂອງລາວ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການປະສົມພັນ ແລະ ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຖືພາ.

ໃນໄລຍະ 14 ມື້ສຸດທ້າຍຂອງຮອບເດືອນ ຈົນເຖິງມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນໃໝ່, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍ່ຜະລິດຮໍໂມນ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນນຳອີກ. ຮໍໂມນຊະນິດນີ້ແມ່ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກກຽມພ້ອມສຳລັບການຖືພາ.

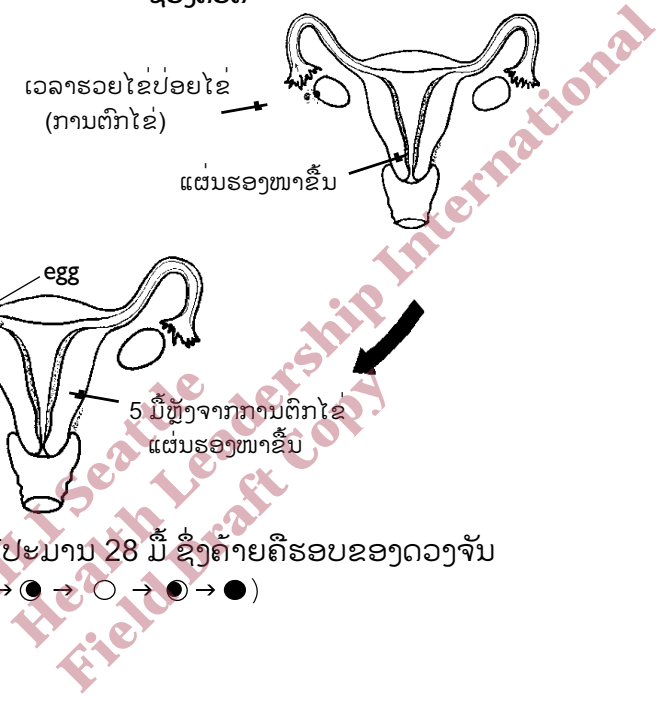
ສ່ວນຫຼາຍ, ໄຂ່ຈະບໍ່ຖືກປະສົມພັນ, ດັ່ງນັ້ນ, ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກຈຶ່ງບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການ. ຮວຍໄຂ່ຈະຢຸດເຊົາຜະລິດຮໍໂມນແອດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ (progesterone), ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງນັ້ນເລີ່ມແຕກລະລາຍໄປ. ເມື່ອແຜ່ນຮອງນັ້ນລະບາຍອອກນອກຮ່າງກາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ໄຂ່ກໍ່ຈະອອກມານຳເໝືອນກັນ. ນີ້ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນໃໝ່. ຫຼັງຈາກມີປະຈຳເດືອນ, ຮວຍໄຂ່ຈະເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກ ແລະ ແຜ່ນຮອງອັນໃໝ່ກໍ່ຈະເລີ່ມ ຕົ້ນຖືກສ້າງຂຶ້ນ.

ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະເຫັນວ່າໄລຍະທ່າງ ຂອງການມີປະຈຳເດືອນປ່ຽນແປງໃນເມື່ອລາວມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ, ຫຼື ຫຼັງຈາກອອກລູກ, ຫຼື ບາງທີຍ້ອນຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງອາລົມ.

ຫຼາຍໆທີຍ້ອນຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງອາລົມ.



ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງຜູ້ຍິງທົ່ວໄປຈະມີປະມານ 28 ມື້ ຊຶ່ງຄ້າຍຄືຮອບຂອງດວງຈັນ (● → ● → ○ → ● → ●)



ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີບັນຫາໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ, ໃຫ້ປຶກສານຳແມ່, ເອື້ອຍ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນລອງເບິ່ງ. ທ່ານຈະຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ຄືກັນ ແລະ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້.



ປະຈຳເດືອນ
ບໍ່ປົກກະຕິ, 359
ເມື່ອອາຍຸແກ່123

ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ

ບາງຄັ້ງຮວຍໄຂ່ບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ເຮັດໃຫ້ການຜະລິດຮໍໂມນ ໂປຣ ແຊດສະເຕໂຣນໜ້ອຍລົງ, ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ ແລະ ປະລິມານຂອງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ຍິງໜຸ່ມທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກມາໃໝ່ໆ, ປະຈຳເດືອນອາດຈະມາ 2-3 ເດືອນເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ອາດຈະມາຄ່ອຍ, ຫຼື ອາດຈະມາແຮງ. ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຄ່ອຍໆເປັນປົກກະຕິ ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປໄລຍະໜຶ່ງ.

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ນຳໃຊ້ຮໍໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດອາດຈະມີປະຈຳເດືອນຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງຮອບເດືອນ (ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ). ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນໜ້າ 207-215 ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນທີ່ມາຈາກການນຳໃຊ້ຮໍໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸແກ່ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນໝົດປະຈຳເດືອນອາດຈະເປັນປະຈຳເດືອນ ແຮງ ຫຼື ມາເລື້ອຍກ່ວາຕອນທີ່ລາວຍັງໜຸ່ມ. ຍ້ອນວ່າລາວໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ, 2-3 ເດືອນປະຈຳເດືອນອາດຈະບໍ່ມາ ແລະ ຫຼັງ ຈາກນັ້ນກໍ່ກັບຄືນມາເປັນປະຈຳເດືອນອີກ.

ອາການປວດປະຈຳເດືອນ

ໃນໄລຍະປະຈຳເດືອນ, ມີດລູກຈະບັນເພື່ອລະລາຍແຜ່ນຮອງທີ່ຜະລິດຂຶ້ນໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນອອກຈາກມີດລູກ. ການບັນຂອງມີດລູກອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ, ມີບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າເຈັບບິດທ້ອງນ້ອຍ. ອາການເຈັບຈະເຈັບກ່ອນ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນເລີ້ມມາ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີອາການປວດປະຈຳເດືອນ

- ນວດທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊິ້ນຜ່ອນຕາຍລົງ.
- ໃຊ້ຖົງນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ພາຊະນະອັນໃດກໍ່ໄດ້ ແລ້ວວາງເຕັງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ. ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຜ້າໜາໆຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນມາໃຊ້ກໍ່ໄດ້.
- ດື່ມນ້ຳຕົ້ນຂຶງ, ໃບໝາກຣາດສະເບີຣີ ຫຼື ຄາໂມມາຍ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ອາການເຈັບແບບນີ້ໄດ້, ຊຶ່ງແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນອາດຈະຮູ້ກໍ່ໄດ້.
- ສືບຕໍ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຍ່າງ.
- ກິນຢາແກ້ປວດ. ຢາອີບູປະໂຣເຟັນ (Ibuprofen) ຊ່ວຍແກ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນໄດ້ດີຫຼາຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 428).
- ຖ້າວ່າທ່ານລົງປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະ ບໍ່ມີວິທີອື່ນແກ້ໄຂໄດ້. ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະໜານຕ່ຳ, ປະມານ 6-12 ເດືອນ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 208).



ປົບຍັ້ນຫວ່າງນິ້ວໄປ້ ແລະນິ້ວຊີ່ຢ່າງແຮງ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ອາການເຈັບຫຼາຍໆ ຊະນິດໄດ້. ການນວດ ບ່ອນອື່ນໆທີ່ສາມາດ ຫຼຸດຜ່ອນອາການ ເຈັບເນື່ອງຈາກມີ ປະຈຳເດືອນ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 546.

Health Partnership International
Field Book Copy

ໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ (Pre-menstrual syndrome)

ແມ່ຍິງ ແລະ ຍິງສາວຈຳນວນໜຶ່ງ ອາດຈະຮູ້ສຶກອິດອັດບໍ່ສະບາຍສອງສາມມື້ກ່ອນຈະມີປະຈຳເດືອນ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ສອງສາມອາການໃນໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ ອາດຈະຮູ້ສຶກເກດເຫັນວ່າຕົນເອງມີບາງອາການຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເຈັບນົມ
- ຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍ
- ທຸ່ງຜູກ (ຖ່າຍໜັກ)
- ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ
- ເຈັບກາມຂຶ້ນ, ໂດຍສະເພາະແອວຈອງໃສ່ກະໂພກ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍ.
- ຄວາມປຽກຊຸມຂອງຊ່ອງຄອດມີການປ່ຽນແປງ.
- ໜ້າມັນ ຫຼື ເປັນສິວ.
- ຮູ້ສຶກໃຈຮາຍ ແລະ ຄວບຄຸມອາລົມຍາກກວ່າເກົ່າ



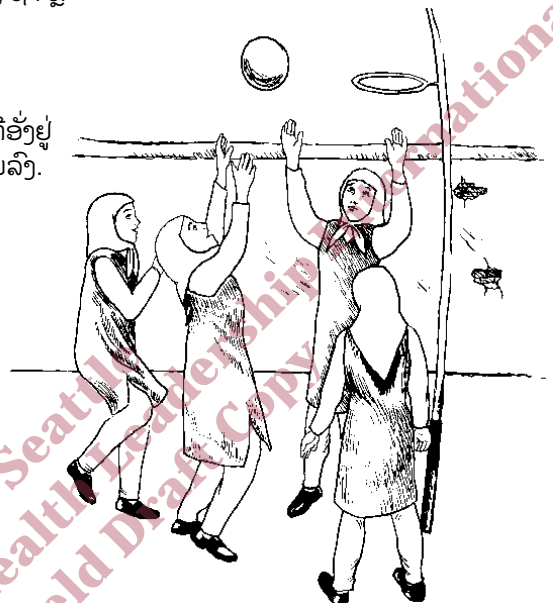
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີໝວດອາການ ກ່ອນປະຈຳເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຊ່ວຍແກ້ອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນຈະແຕກຕ່າງໄປແຕ່ລະຄົນ. ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າອັນໃດຊ່ວຍໄດ້, ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຄວນທົດລອງປະຕິບັດຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ສັງເກດວ່າວິທີໃດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຕົວຂຶ້ນ. ທ່ານອິດໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ກວ່າໃນພາກແກ້ໄຂອາການປວດປະຈຳເດືອນກ່ອນ (ອານເພີມໜ້າ 50).

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້:

- ກິນອາຫານທີ່ຈາກກວ່າເກົ່າ. ເກືອເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳອັງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍຍິ່ງເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດຄາເຟອິນເຊັນ: ກາເຟ, ຊາ ຫຼື ນ້ຳຫວານຊະນິດອື່ນໆ (ເຊັ່ນ cola)
- ທົດລອງກິນໝາກຖົ່ວດິນ, ປາສົດ, ຊີ້ນ ແລະ ນ້ຳນົມ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ທີ່ມີທາດໂປຣຕິນຫຼາຍ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້, ມັນຈະກຳຈັດນ້ຳທີ່ອັງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງຈຶ່ງຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ທົດລອງກິນຢາພັນເມືອງ. ສອບຖາມນຳແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ມີຢາພັນເມືອງອັນໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ.

ບາງຄັ້ງການອອກກຳລັງກາຍ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນໄດ້.



HLLI Seal of Health Partnership International Field Draft Copy