

ការដេញដោល ពិភាក្សា របស់ស្ត្រី





នៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ផ្នែកនឹង
រៀនអំពី៖

ការប្រើប្រាស់មួយចំនួនដែល
កើតឡើងចំពោះស្ត្រីនៅពេល
ពួកគេធំឡើង



តើអ្វីជាការមករដូវ?

ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមករដូវ?

របៀបប្រើផលិតផលសម្រាប់
ពេលមករដូវ

របៀបដែលស្ត្រីអាចថែទាំ
ខ្លួនឯងនៅពេលពួកគេ
មករដូវ



កូនសៀវភៅនេះគឺសម្រាប់ស្ត្រី
ដែលចង់ដឹងបន្ថែមអំពីភាព
ពេញវ័យ និងការមករដូវ



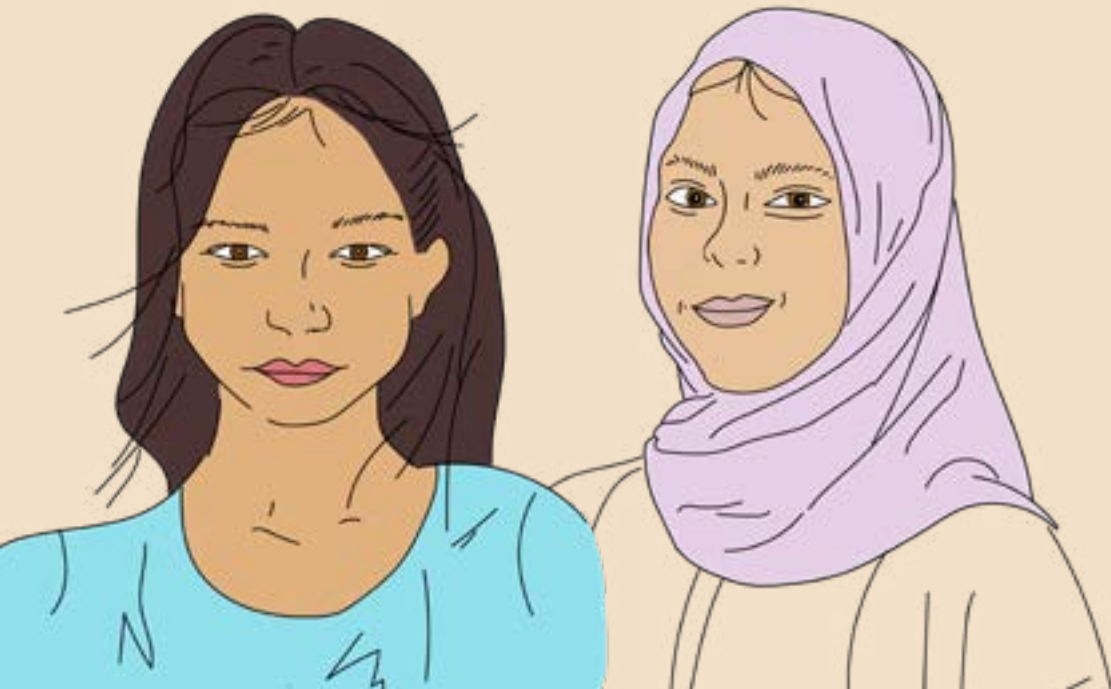
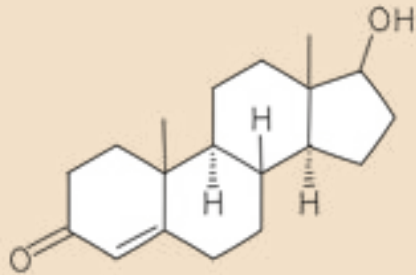
តើអ្វីជាភាពពេញវ័យ ?

ភាពពេញវ័យ គឺជាពេលដែលស្ត្រី និងបុរសធំលូតលាស់ទៅជាមនុស្សពេញវ័យ។

នេះគឺជាពេលវេលាដែលមានការប្រែប្រួលជាច្រើនកើតឡើង។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះកើតឡើងដោយសារអ័រម៉ូន។

អ័រម៉ូនគឺជាសារធាតុគីមីតូចៗដែលរាងកាយរបស់យើងផលិតឡើង។ ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ អ័រម៉ូនប្រាប់ដល់ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយឱ្យ៖

- បើក
- បិទ
- ផ្លាស់ប្តូរអ្វីៗដែលពួកវាធ្វើ



ហេតុអ្វីបានជាមានការប្រែប្រួលទាំងអស់នេះ ?

នៅពេលស្ត្រីពេញវ័យ ពួកគេ៖



ចាប់ផ្តើមមានលក្ខណៈឯករាជ្យជាងមុន។ នេះមានន័យថា ត្រូវអាចធ្វើការជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯងកាន់តែច្រើន



អាចនឹងចំណាយពេលនៅម្នាក់ឯង ឬនៅជាមួយមិត្តភក្តិច្រើនជាងមុន ហើយនៅជាមួយក្រុមគ្រួសារតិចជាងមុន



អាចឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍ត្រៀមក្រី ឬឆាប់ខឹង



អាចមានអារម្មណ៍ខុសប្លែកពីអ្នកផ្សេង និងចាប់ផ្តើមចូលចិត្តនរណាម្នាក់លើសពីមិត្តភក្តិ



ដុះរោមនៅកន្លែងថ្មីៗ ដូចជាលើមុខស្លៀក ប្រដាប់បន្តពូជ



ឡើងដោះ។ ពេលខ្លះដោះ គេហៅថា ដោះស្រី



លូតកម្ពស់ខ្ពស់ជាងមុន ត្រីតាកន្លែងជាងមុន

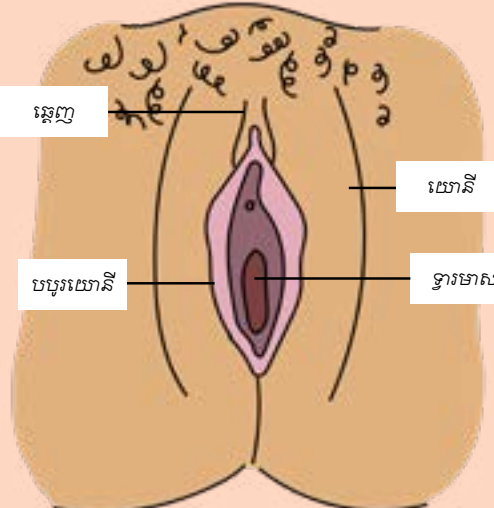


ចាប់ផ្តើមមករដូវ

ប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តី

ប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តី ពេលខ្លះ
គេហៅថា 'ផ្នែកឯកជន'។
ប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តី មានយោនី
បបួរយោនី និងឆ្កេញ។

ឆ្កេញ គឺជាសរីរាង្គដែលតូច និង
មានសម្រុបដែលនៅខាងលើ
យោនី



បបួរយោនី គឺជាបបួរតូចៗពីរ
និងធំៗពីរនៃស្បែក
បបួរយោនីគ្របដណ្តប់ទ្វារមាស

ឆ្កេញ

យោនី

បបួរយោនី

ទ្វារមាស

យោនី គឺជាផ្នែកខាងក្រៅនៃ
ប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តី

ទ្វារមាស គឺជាផ្នែកខាងក្នុងនៃ
ប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តី

តើអ្វីជាការមករដូវ ?

ការមករដូវ៖



គឺជាផ្នែកធម្មតានៃជីវិត



គ្មានអ្វីដែលត្រូវខ្មាស់អៀនទេ



ពេលខ្លះ គេហៅថាការមករដូវ ឬ
ដំណើរមករដូវ



ជាធម្មតាចាប់ផ្តើមនៅពេលដែល
ស្ត្រីមានអាយុ 11-14 ឆ្នាំ



ជាធម្មតាមានរយៈពេល 3-7 ថ្ងៃ



អាចឈឺចាប់ចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន។
វាខុសគ្នាចំពោះស្ត្រីម្នាក់ៗ

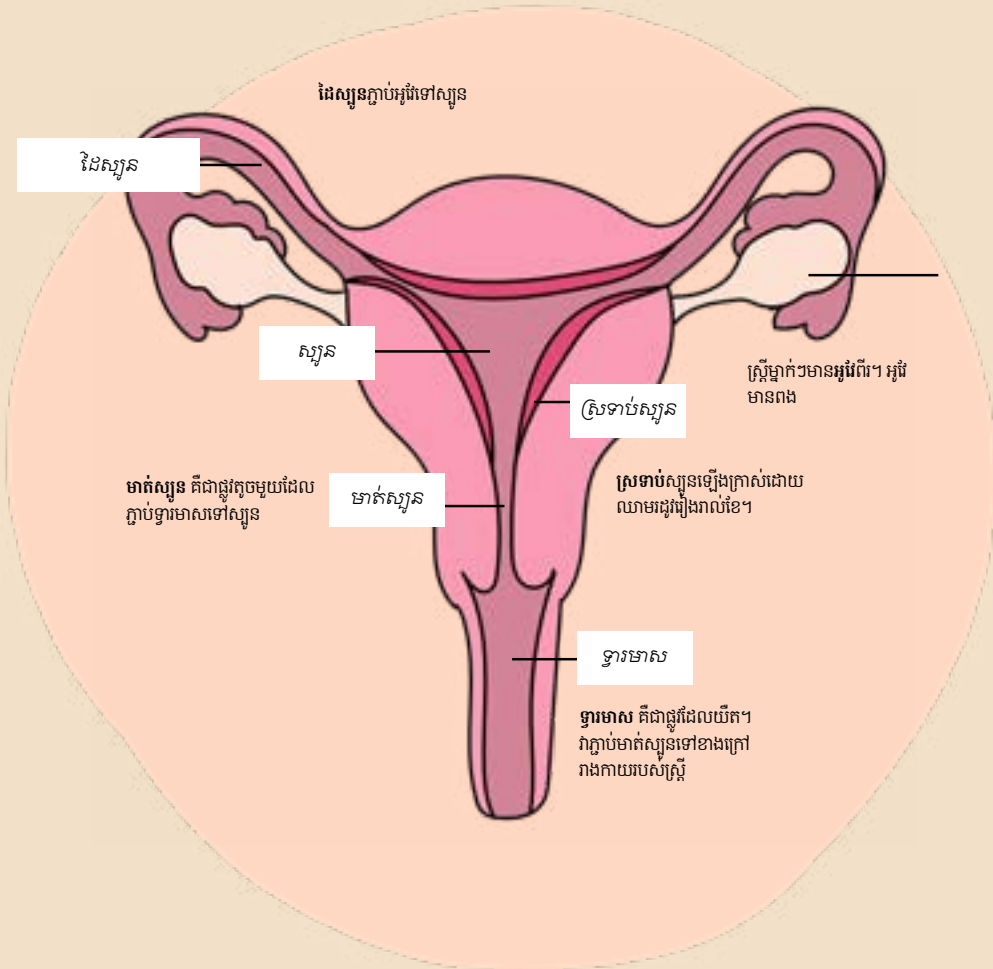
ការមករដូវគឺជាផ្នែកមួយនៃរដូវរដូវ។

រដូវរដូវមានរយៈពេលប្រហែល 28 ថ្ងៃ។ នេះ
មានន័យថាស្ត្រីនឹងមករដូវប្រហែលម្តងក្នុង
មួយខែ។



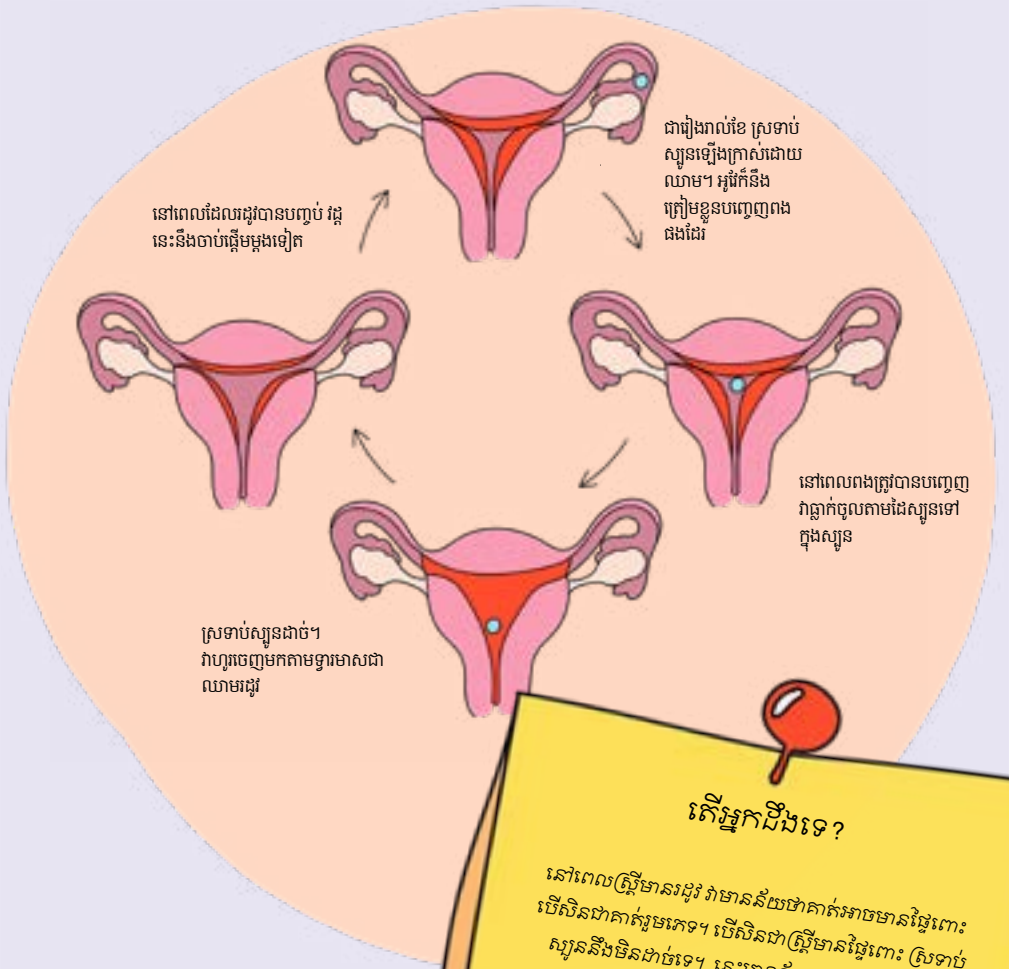
ប្រព័ន្ធបន្តពូជ

ប្រព័ន្ធបន្តពូជស្ត្រីមានផ្នែកផ្សេងៗគ្នា៖



វដ្តរដូវ

មានរឿងជាច្រើនកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងរាងកាយរបស់ស្ត្រីក្នុងអំឡុងពេលវដ្តរដូវ!



តើអ្នកដឹងទេ?

នៅពេលស្ត្រីមានរដូវ វាមានន័យថាគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ បើសិនជាគាត់រួមភេទ។ បើសិនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្រទាប់ស្បូននឹងមិនដាច់ទេ។ នេះមានន័យថាគាត់នឹងមិនមករដូវទេ។ ស្រទាប់ស្បូននឹងកាន់តែក្រាស់ និងជួយឱ្យទារកលូតលាស់។

អ្នកខ្លះគិតថាឈាមរដូវគឺជាឈាមអាត្រក់។ វាមិនពិតទេ។ ឈាមរដូវគឺជាឈាមដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ការមកឈាមរដូវដំបូង



ស្ត្រីនឹងមិនដឹងថារដូវដំបូងរបស់គាត់ អាចនឹងចាប់ផ្តើមពេលណាទេ។ មុន ពេលមករដូវដំបូង ស្ត្រីខ្លះអាច៖

- មានការម្សៅឈឺពោះ
- មានការម្សៅឈឺបន្តិចបន្តួច
- មិនមានការម្សៅប្រែប្រួលទាំងអស់

ការមករដូវដំបូងគឺស្រាលៗ។ នេះមានន័យថាស្ត្រីប្រហែលជាមិនហូរឈាមច្រើន ឬយូរទេ។ ឈាមរដូវអាចមើលទៅដូចជាស្នាមពណ៌ក្រហម ឬពណ៌ត្នោតនៅក្នុងខោទ្រនាប់របស់គាត់ ហើយមានអារម្មណ៍សើមនៅចន្លោះជើងរបស់គាត់។

ស្ត្រីខ្លះអាចមានអារម្មណ៍ល្អនៅពេលពួកគេមករដូវដំបូង។ នេះមានន័យថាពួកគេធំហើយ! ស្ត្រី ខ្លះអាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។

វាមិនអីទេ វាធម្មតាទេដែលមានអារម្មណ៍បែបនេះ។



ប្រសិនបើស្ត្រីមានអារម្មណ៍ភ័យ ឬខ្លាច គាត់អាចនិយាយជាមួយ៖

- មិត្តភក្តិ គ្រូ ឬអ្នកប្រឹក្សានៃសាលារៀន
- ឪពុកម្តាយ ឬសមាជិកគ្រួសារ
- គិលានុបដ្ឋាករយិកា ដោយហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញ **Family Planning NSW Talkline** តាមរយៈលេខ **1300 658 886**។ បើសិនជាស្ត្រីត្រូវការនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាករយិកា គាត់អាចទទួលជំនួយពីនិយាយភាសារបស់គាត់។ គាត់អាចហៅទូរសព្ទទៅ **Translating and Interpreting Service (TIS)** តាមរយៈលេខ **131 450**។ គាត់អាចប្រាប់ ពួកគេថា គាត់ចង់និយាយទៅកាន់គ្លីនិក Family Planning NSW។

តើអ្នកដឹងទេ?

នៅពេលដែលស្ត្រីមករដូវលើកដំបូង វាប្រហែលជាមិនទៀងទេ។

នេះមានន័យថាគាត់អាច៖

- មិនមករដូវរាល់ខែ
- ធ្លាក់ឈាមច្រើន
- មិនធ្លាក់ឈាមច្រើនទាល់តែសោះ
- ធ្លាក់ឈាមក្នុងរយៈពេលយូរ
- ធ្លាក់ឈាមក្នុងរយៈពេលតិច
- ធ្លាក់ឈាមនៅចន្លោះរដូវ

យូរៗទៅ រដូវរបស់គាត់នឹងមកកាន់តែទៀង។

តើអ្នកដឹងទេ?

ឈាមរដូវអាចខុសៗគ្នា។ ពេលខ្លះឈាមអាច៖

- មានពណ៌ក្រហមឆ្មៅ
- មានពណ៌ក្រហមក្រមៅ
- មានពណ៌ត្នោត
- រាវ
- ខាប់ ឬដុះ

លំហូរ និងពណ៌នៃឈាមអាចមានភាពខុសប្លែកគ្នាក្នុងការមានរដូវមួយលើកៗ។ ប្រការនេះធម្មតាទេ។

គិត្នឹង!

ស្ត្រីអាចតាមដានរដូវរបស់ពួកគេ។ ស្ត្រីអាចប្រើកម្មវិធីតាមដានរដូវនៅលើទូរសព្ទរបស់ពួកគេ ដើម្បីធ្វើដូចនេះ។ ប្រការនេះនឹងជួយស្ត្រីឱ្យដឹងថាពេលណាពួកគេនឹងមករដូវបន្ទាប់។ ស្ត្រីអាចស្វែងរក "កម្មវិធីតាមដានរដូវ" ត្រង់ទីកន្លែងដែលពួកគេទាញយកកម្មវិធីរបស់ពួកគេ។

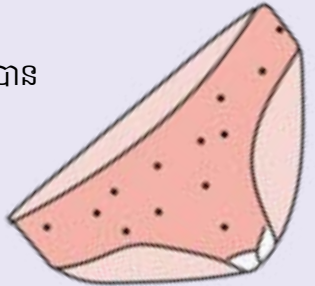


ត្រៀមខ្លួន

ស្ត្រីប្រហែលជាមិនដឹងថាពេលណាគាត់មករដូវដំបូងទេ ប៉ុន្តែពួកគេអាចត្រៀមខ្លួននៅពេលដែលមករដូវ។ មានវិធីផ្សេងគ្នាដែលស្ត្រីអាចត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការមករដូវដំបូងរបស់ពួកគេ។

ស្ត្រីអាច៖

- ស្វែងយល់អំពីផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវដែលអាចរកបាន
- សម្រេចចិត្តថាផលិតផលណាដែលពួកគេចង់ប្រើ
- រៀនពីរបៀបប្រើវា
- ធ្វើកញ្ចប់សម្រាប់ពេលមករដូវ ហើយយកវាតាមខ្លួន



កញ្ចប់សម្រាប់ពេលមករដូវគឺជាការប្រុងប្រយ័ត្នមួយ។ នេះអាចជាប្រអប់ខ្មៅដៃ ឬកូនថង់តូចមួយ។

នៅខាងក្នុងកញ្ចប់ស្ត្រីអាចដាក់៖

- ផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវ
- ខោទ្រនាប់ស្អាតមួយគូ
- ថង់ប្លាស្ទិច ឬថង់ក្រដាស
- ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដូចជាប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល



ពេលខ្លះឈាមរដូវអាចប្រហមខោទ្រនាប់របស់ស្ត្រី។ នេះជារឿងធម្មតា។ ស្ត្រីអាចប្តូរខោទ្រនាប់ស្អាត។

ខោទ្រនាប់ប្រឡាក់អាចដាក់ចូលក្នុងថង់ប្លាស្ទិចដែលយកពីកញ្ចប់សម្រាប់ពេលមករដូវ។ ស្ត្រីអាចបោកខោទ្រនាប់ប្រឡាក់នៅពេលគាត់ត្រលប់មកផ្ទះវិញ។

ផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវ

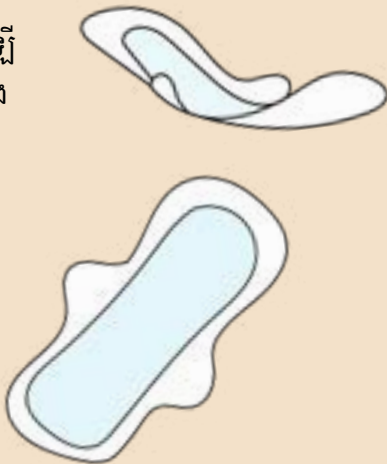
មានផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវជាច្រើនប្រភេទ។ មានមូលហេតុខុសៗគ្នាដែលស្ត្រីប្រើផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវខុសៗគ្នា។ មូលហេតុទាំងនេះអាចជា៖

- អ្វីដែលធ្វើឱ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍ស្រួលជាងគេ។ រាងកាយរបស់ស្ត្រីគឺសុទ្ធតែខុសៗគ្នា។ នេះមានន័យថាស្ត្រីខ្លះនឹងមានអារម្មណ៍ស្រួលជាងដោយប្រើប្រភេទមួយចំនួននៃផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវ ហើយមិនសូវស្រួលបើប្រើប្រភេទផ្សេងទៀត។
- មូលហេតុបរិស្ថាន
- តម្លៃ
- ការអនុវត្ត ឬជំនឿសាសនា ឬវប្បធម៌

មូលហេតុទាំងអស់នេះគឺគ្មានបញ្ហាទេ។ ផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវមួយណាដែលស្ត្រីជ្រើសរើសប្រើគឺស្រេចលើគាត់។

សំឡីអនាម័យ

សំឡីអនាម័យត្រូវបានដាក់នៅក្នុងខោទ្រនាប់របស់ស្ត្រី។ សំឡីអនាម័យមានបន្ទះស្ពិតនៅខាងក្រោម។ បន្ទះនេះស្ពិតជាប់នឹងខោទ្រនាប់ដើម្បីទប់សំឡីអនាម័យនៅនឹងកន្លែង។ នៅពេលឈាមចេញមកតាមទ្រនាប់ វានឹងជក់នឹងសំឡីអនាម័យ។

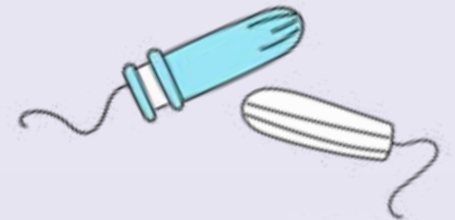


តាំប៉ុង

តាំប៉ុងគឺជាបំពង់តូចៗដែលផលិតពីកញ្ចក់។ គេដាក់វានៅខាងក្នុងទ្រនាប់ ដើម្បីជក់ឈាមរដូវ។ ស្ត្រីអាចប្រើប្រាស់ដៃដើម្បីញែកតាំប៉ុងចូលក្នុងទ្រនាប់របស់គាត់។

ជំហាននានាសម្រាប់ការប្រើតាំប៉ុង៖

1. លាងដៃ
2. បើកកញ្ចប់តាំប៉ុង
3. កាន់តាំប៉ុងផ្នែកខាងចុងដែលមានខ្សែ
4. រៀបចំហរឱ្យស្រួល៖
 - អង្គុយលើបង្គន់
 - អង្គុយចោងហោង ឬ
 - ឈរដោយដាក់ជើងម្ខាងលើចានបង្គន់
5. ប្រើប្រាស់ដៃមួយ ឬប្រដាប់សឹក ញែកតាំប៉ុងចូលទៅក្នុងទ្រនាប់
6. ញែកចេញតាំប៉ុងចេញពីទ្រនាប់
7. ទុកខ្សែនៅខាងក្រៅទ្រនាប់



ការយកតាំប៉ុងចេញ៖

1. ទាញខ្សែចុះក្រោម និងទៅខាងមុខ
2. ខ្ជាប់តាំប៉ុងនឹងក្រដាសអនាម័យ
3. ដាក់តាំប៉ុងនៅក្នុងធុងសំរាមអនាម័យ

ការប្រើតាំប៉ុងអាចមានអារម្មណ៍ថាចង្អៀតៗ ឬពិបាក(ទ្រាំពេលប្រើដំបូង។ អាចបន្លាបំពីការសាកប្រើពីរបីដង វានឹងមានអារម្មណ៍ថាស្រួល។ នៅពេលដែលតាំប៉ុងដាក់ចូលដល់ក្នុងហើយ វាមិនគួរមានអារម្មណ៍អ្វីទេ។ ការដាក់ចូល និងការពាក់តាំប៉ុងមិនគួរមានអារម្មណ៍ឈឺទេ។

តើអ្នកដឹងទេ ?



មានសំឡឹងអនាម័យ និងតាំប៉ុងដែលមានទំហំខុសៗគ្នា។ ផលិតផលដែលមានទំហំធំខ្លាំងគឺសម្រាប់ពេលដែលស្ត្រីហូរឈាមច្រើន។ ផលិតផលដែលមានទំហំតូចគឺសម្រាប់ពេលដែលគាត់ហូរឈាមតិច

គួរជ្រើសរើសសំឡឹងអនាម័យរៀងរាល់ 3-4 ម៉ោងម្តង

ចំណែកតាំប៉ុង គួរជ្រើសរើសប៊ែរម៉ោងម្តង។ មិនគួរទុកវាលើសពី 8 ម៉ោងទេ



គួរខ្ទប់សំឡឹងអនាម័យ និងតាំប៉ុងដោយក្រដាសអនាម័យ និងដាក់ក្នុងធុងសំរាមអនាម័យបើគ្មានធុងសំរាមអនាម័យទេ ពួកគេអាចដាក់ក្នុងធុងសំរាមធម្មតាក៏បាន

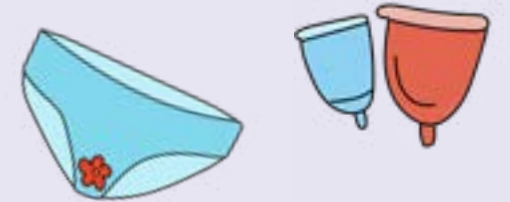


គេអាចទិញសំឡឹងអនាម័យ និងតាំប៉ុងពីអ្នកលក់ថ្នាំ ឬផ្សារទំនើប

ពែងរដូវ

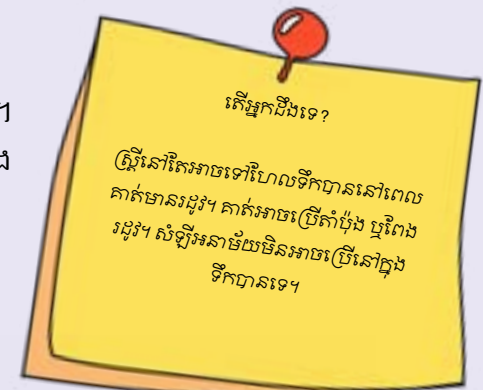
ពែងរដូវគឺជាពែងតូចមួយដែលធ្វើពីស៊ីលីកូន។ គេដាក់វាក្នុងទ្វារមាស ជាកន្លែងដែលវាត្រងឈាមរដូវ។ ស្ត្រីអាចដាក់ពែងចូលដោយខ្លួនឯង។ ស្ត្រីគួរលាងដៃមុន និងក្រោយពេលប្រើពែងរដូវ។

គេអាចរកទិញពែងរដូវតាមហាងលក់ទំនិញអនឡាញ។ ជានិច្ចកាល ស្ត្រីគួរធ្វើតាមការណែនាំដែលមានមកជាមួយពែងរដូវ។



ខោទ្រនាប់សម្រាប់ពេលមានរដូវ

ខោទ្រនាប់សម្រាប់ពេលមានរដូវគឺជាប្រភេទខោទ្រនាប់ដែលមានស្រទាប់ទ្រាប់ក្រាស់។ ខោទ្រនាប់ជក់ឈាមរដូវ។ ខោទ្រនាប់សម្រាប់ពេលមានរដូវអាចបោកគក់ និងប្រើឡើងវិញបាន។ ខោទ្រនាប់សម្រាប់ពេលមានរដូវមានច្រើនម៉ូត និងច្រើនទំហំ។ គេអាចរកទិញវាបាននៅផ្សារទំនើប មួយចំនួន ឬពីហាងលក់ទំនិញអនឡាញ។



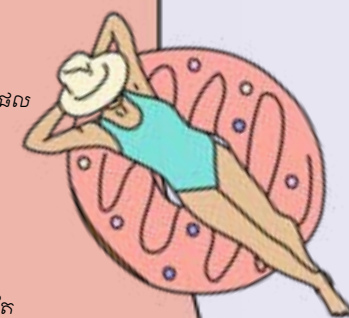
តើអ្នកដឹងទេ?

ស្ត្រីនៅតែអាចទៅហែលទឹកបាននៅពេលគាត់មានរដូវ។ គាត់អាចប្រើតាំប៉ុង ឬពែងរដូវ។ សំឡឹងអនាម័យមិនអាចប្រើនៅក្នុងទឹកបានទេ។

គន្លឹះ!

បើសិនជាស្ត្រីមានរដូវពេលគាត់នៅសាលារៀន ឬមិននៅផ្ទះ ហើយមិនមានផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវគាត់អាច៖

- សួរមិត្តភក្តិថាតើពួកគេមានសំឡឹងអនាម័យ ឬតាំប៉ុងមិនទាន់ប្រើឬទេ
- សុំសំឡឹងអនាម័យ ឬតាំប៉ុងពីអ្នកគ្រូ ឬគិលានុបដ្ឋាយិកាសាលា។ សាលារៀនភាគច្រើនមានផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវបន្ថែម
- បត់ក្រដាសអនាម័យហើយដាក់ក្នុងខោទ្រនាប់។ អាចធ្វើដូច្នោះបានរហូតទាល់តែគាត់អាចលាងផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវ ប៉ុន្តែល្អបំផុតគួរតែត្រូវមនុស្សម្នាក់។



សន្ទះព្រហ្មចារិយ៍គឺជាជាលិកាស្បែកស្ទើង។ វាគ្របដណ្តប់មួយផ្នែកនៃផ្នែកបើកចំហរបស់ទ្វារមាស។ សន្ទះព្រហ្មចារិយ៍អាចយូរនៅពេលដែលស្ត្រីហាត់កីឡា រត់ ឬជិះកង់។ នៅពេលរុញចូលទៅក្នុងទ្វារមាស តាំប៉ុងក៏អាចធ្វើឱ្យសន្ទះព្រហ្មចារិយ៍រីកដែរ។

ប្រសិនបើសន្ទះព្រហ្មចារិយ៍របស់ស្ត្រីយូរ វាអាចនឹងមានន័យថាគាត់នឹងមិនហូរឈាមនៅពេលដែលគាត់រួមភេទលើកដំបូងទេ។ នេះជាមូលហេតុដែលស្ត្រីខ្លះប្រហែលជាមិនចង់ប្រើតាំប៉ុងរហូតដល់ពួកគេរួមភេទ។ បញ្ហានេះមិនអីទេ។ វាអាចស្រ័យលើស្ត្រីម្នាក់ៗក្នុងការជ្រើសរើសថាតើផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវមួយណាដែលសក្តិសមនឹងពួកគេ។

រក្សាភាពស្រស់ស្រាយ

នៅពេលដែលស្ត្រីចាប់ផ្តើមឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យ និងចាប់ផ្តើមមករដូវ វាជាការសំខាន់ដែលពួកគេ៖



ត្រូវងូតទឹក ឬលាងសម្អាតរៀងរាល់ថ្ងៃ។ វាគ្មានបញ្ហាទេដែលស្ត្រីងូតទឹក និងកកសក់នៅពេលគាត់មករដូវ។ ស្ត្រីខ្លះចូលចិត្តងូតទឹកក្តៅតែម្តងនៅពេលដែលពួកគេមករដូវ។



ប្តូរផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវជាប្រចាំ។ ប្រការនេះអាចជួយមិនឱ្យឈាមប្រាបចេញមកខាងក្រៅ និងមិនឱ្យមានក្លិន



ស្លៀកពាក់ខោអាវ និងខោអាវក្នុងស្អាត



លាងដៃមុន និងក្រោយពេលប្រើផលិតផលសម្រាប់ពេលមករដូវ

PMS និងការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ

បណ្តុំធាតុសញ្ញាមុនមករដូវ ពេលខ្លះគេហៅថា PMS។

PMS គឺជាក្រុមនៃធាតុសញ្ញា។ ពេលខ្លះ ស្ត្រីមានបណ្តុំធាតុសញ្ញាមុនមករដូវ មុននឹងពួកគេមករដូវ។ PMS តែងតែបាត់ទៅវិញនៅពេលស្ត្រីមករដូវ។ ការមាន PMS គឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែ PMS នឹងខុសៗគ្នាចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ។ ស្ត្រីខ្លះអាចមានអាការៈ PMS ច្រើន។ ស្ត្រីខ្លះអាចមិនមានសោះ។ នេះជារឿងធម្មតា។

បើសិនជាស្ត្រីមាន PMS គាត់អាច៖



មានការមួលរមួល ឬឈឺ



ឈឺពោះ ឬចង្កេះ



ហើមពោះ



មានការមួលរមួល (ក្រៀមក្រាម) និងឆាប់ទឹក

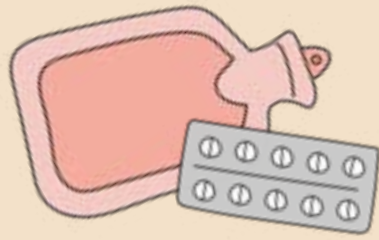


មានការមួលរមួលខ្លាំង ឬចង់ហូបអាហារមួយចំនួនខ្លាំង



ឈឺដោះ

មានរឿងមួយចំនួនដែលស្ត្រីអាចធ្វើបានដើម្បី ជួយសម្រាល PMS។



ស្ត្រីអាច៖

- និយាយជាមួយមិត្តភក្តិ ឬហាត់ប្រាណ បើសិនជាពួកគេមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត
- ស្តាប់ភ្លេងបំពេរអារម្មណ៍ ឬធ្វើសមាធិខ្លះៗ បើពួកគេមានអារម្មណ៍ខឹង
- ដកទឹកក្តៅខ្លួនឯងដើម្បីជួយបន្ថយការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ
- ប្រើកញ្ចប់កម្តៅដាក់នៅលើពោះ ឬខ្នងរបស់ពួកគេដើម្បីជួយបន្ថយការឈឺចាប់ពេលមករដូវ
- ប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដូចជាប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល ដើម្បីជួយបន្ថយការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ

ការឈឺចាប់ពេលមានរដូវគឺនៅពេលដែលស្ត្រីមានរដូវហើយមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ ឬចង្កេះ។ ស្ត្រីអាចប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដើម្បីជួយបន្ថយការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ។ វាមានសុវត្ថិភាពណាស់ក្នុងការលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់បើមានការឈឺចាប់ពេលមករដូវ។ ការលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់នឹងបង្កគាត់រោគសញ្ញាដល់ការទៅសាលារៀន និងធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត។ ស្ត្រីលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់តាមអ្វីដែលបានរៀបរាប់នៅលើប្រអប់វ៉ានិច្ច។



ពេលណាត្រូវរកជំនួយ

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលឱ្យស្ត្រីទៅសាលារៀន ទោះបីជាពួកគេមានការឈឺចាប់ពេលមករដូវក៏ដោយ។ ស្ត្រីគួរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ ឬទៅកាន់គ្លីនិក **Family Planning NSW** បើសិនជាការឈឺចាប់ពេលមករដូវរបស់ពួកគេខ្លាំងដែលមិនអាចឱ្យពួកគេ៖



ទៅសាលារៀន



ទៅធ្វើការ



ធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ



អាចផ្តោតអារម្មណ៍បាន

ស្ត្រីគួរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ ឬទៅគ្លីនិក **Family Planning NSW** បើសិនជាពួកគេ៖

- ចេញឈាមតាមសំឡី និងសំលៀកបំពាក់នៅពេលពួកគេប្តូរសំឡីអនាម័យជាប្រចាំ
- ធ្លាក់ដុំឈាមធំជាងកាក់ 50 សេន
- ត្រូវប្តូរសំឡីអនាម័យ និងតាំប៉ុងពេញមួយយប់
- ត្រូវប្តូរសំឡីអនាម័យ ឬតាំប៉ុងរៀងរាល់ម៉ោង
- មិនអាចចាកចេញពីផ្ទះបានដោយសារពួកគេធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើនពេក
- ធ្លាក់ឈាមរដូវលើសពី 7 ថ្ងៃ
- មានការឈឺចាប់ខ្លាំង
- មករដូវមិនទៀង

នៅពេលដែលស្ត្រីមករដូវដំបូង រដូវច្រើនតែមកមិនទៀង។ បើសិនជាក្រោយ 6 ខែ ពួកគេនៅតែមករដូវមិនទៀង យកល្អគួរតែទៅជួបពេទ្យ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការមករដូវ ស្ត្រីអាច៖

និយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាយិកាដោយទូរសព្ទទៅបណ្តាញ **Family Planning NSW Talkline** តាមរយៈលេខ 1300 658 886។ បើសិនជាស្ត្រីត្រូវការនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាយិកា គាត់អាចទទួលជំនួយពីនរណាម្នាក់ដែលនិយាយភាសារបស់គាត់។ គាត់អាចទូរសព្ទទៅសេវាកម្មបកប្រែ និងបកប្រែផ្ទាល់មាត់ (**Translating and Interpreting Service, TIS**) តាមរយៈលេខ **131 450**។ គាត់អាចប្រាប់គេថា គាត់ចង់និយាយទៅកាន់គ្លីនិក Family Planning NSW។

សូមចូលមើលវិបសាយ Know Your Health តាមរយៈ

<https://www.fpnsw.org.au/know-your-health>

សូមចុចលើផ្ទាំងការមករដូវ។

ទទួលមូលនិធិពីរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី

ក្រសួងសុខភាព។

គាំទ្រដោយ NSW Health។