Fact Sheet - Khmer

ដំណើរមានរដូវ (រយៈពេល) និងថាតើអ្នកអាចគ្រប់គ្រងវាយ៉ាងដូចម្តេច

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It

តើអ្វីទៅជាដំណើរមានរដូវ?

ដំណើរមានរដូវកើតឡើងជាផ្នែកមួយនៃការប្រែប្រួលរាងកាយរបស់ស្ត្រីដែលត្រៀមរៀបចំស្បូនរបស់គេសំរាប់ការមានផ្ទៃពោះ។ ក្នុងមួយខែៗទ្រនាប់ខាងក្នុងស្បូនកាន់តែក្រាស់ដោយមានឈាម ហេតុដូច្នេះហើយប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនោះទារកនឹងអាចរីកលូតលាស់នៅទីនោះបាន។ ប្រសិនបើស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះទេទ្រនាប់ខាងក្នុងស្បូនដែលក្រាស់មិនត្រូវការទេ។ ដូច្នេះឈាមហូរចេញក្រៅទ្វារមាសរបស់នាងជាច្រើនថ្ងៃក្នុងមួយខែៗ– នេះហៅថាដំណើរមានរដូវ។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ស្ត្រីជាច្រើនគ្រាន់តែនិយាយថាពួកគេកំពុងមាន'រដូវ'របស់ពួកគេ។

នៅពេលណាដែលវាកើតឡើង?

ស្ត្រីជាច្រើនមានរដូវ។ ក្មេងស្រីជា រឿយៗចាប់ផ្តើមមានរដូវនៅពេលដែលពួកគេមានអាយុ: 9 និង 16 ឆ្នាំ។ ស្ត្រីឈប់មានរដូវនៅពេលពួកគេមាន អាយុ:ប្រហែល 50 ឆ្នាំ។ ជាទូទៅរយៈពេលមានរដូវចំាប្រហែល បីទៅប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងខែនិមួយៗ។ ស្ត្រីខ្លះមានហូរឈាមច្រើនហើយស្ត្រីខ្លះទៀតមានរដូវស្រាល។ អ្នកខ្លះមានរដូវប្រកបដោយការឈឺចាប់ហើយអ្នកខ្លះទៀតមិនមានការឈឺចាប់ណាមួយទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភពីការមានរដូវរបស់លោកអ្នក សូមជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិចផែនការគ្រួសាររបស់អ្នក។

ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ក្នុងពេលមាន រដូវ

ស្ត្រីខ្លះមានរដូវឈឺឬរមួលអស់ពេលមួយថ្ងៃឬពីរថ្ងៃនៅពេលការមានរដូវចាប់ផ្តើម។ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតឡើង សូមលេបថ្នាំគ្រាប់ ibuprofen ឬ ប៉ារាសេតាម៉ុលដែលអាចជួយបាន។ ដេកសំរាកដោយមានកញ្ចប់កំដៅ ឬដបទឹកក្តៅដាក់នៅកន្លែងដែលឈឺក៏អាចជួយបានផងដែរ ហើយអ្នកក៏អាចជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិចផែនការគ្រួសាររបស់អ្នកបានផងដែរដើម្បីបានដំបូន្មានច្រើនថែមទៀតស្តីពីថាតើត្រូវគ្រប់គ្រងការមានរដូវដែលមានការឈឺចាប់យ៉ាងដូចម្តេច។

ការគ្រប់គ្រងក្នុងពេលមានរដូវ

នៅពេលស្ត្រីម្នាក់មានរដូវ គេត្រូវការប្រើប្រាស់ទ្រនាប់អនាម័យឬឆ្នុកធ្វើពីសំឡីដើម្បីជូតចាប់យកឈាម។ ទ្រនាប់អនាម័យត្រូវបានផលិតឡើងពីសំភារៈទន់ដែលអាចស្រូបយកឈាមបាន។ ទ្រនាប់មានបន្ទះចងភ្ជាប់ដែលភ្ជាប់នៅក្នុងខោស្លីបដើម្បីជួយវាអោយស្ថិតនៅមួយកន្លែង។ ទ្រនាប់មានទំហំផ្សេងៗគ្នា ដូចជាទំហំធំសំរាប់ថ្ងៃដែលធ្ងន់– ដែលជារឿយៗនៅពេលចាប់ផ្តើម និងទំហំធម្មតា– សំរាប់ការប្រើប្រាស់ទូទៅ។ ស្ត្រីខ្លះចូលចិត្តប្រើឆ្នុកធ្វើពីសំឡី ជាជាងទ្រនាប់។ ឆ្នុកធ្វើពីសំឡីគឺជាបំពង់រាងស៊ីឡាំងតូចដែលធ្វើពីសំភារៈដែលអាចស្រូបបានដែលស្ត្រីម្នាក់អាចដាក់នៅក្នុងទ្វារមាសរបស់គេដើម្បីស្រូបឈាម។ ឆ្នុកធ្វើពីសំឡីមានខ្សែមួយចងភ្ជាប់នឹងវា ហេតុនេះវាអាចទាញចេញមកបានងាយ។ អ្នកត្រូវដូរទ្រនាប់និងឆ្នុកធ្វើពីសំឡីយ៉ាងហោចណាស់បួនដងក្នុងមួយថ្ងៃឬ ច្រើនដងប្រសិនបើអ្នកមានឈាមច្រើន។ នៅពេលដែលអ្នកដូរទ្រនាប់ឬ ឆ្នុកធ្វើពីសំឡី ត្រូវខ្ចប់វានៅក្នុងក្រដាសបង្គន់និងដាក់វានៅក្នុងធុងសំរាម។ មិនត្រូវដាក់ទ្រនាប់ឬឆ្នុកធ្វើពីសំឡីទៅក្នុងបង្គន់ទេ ដែលវាធ្វើអោយស្ទះបំពង់បង្ហូរទឹក។

អនាម័យ

ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកជាប់ជានិច្ចនៅមុនពេលនិងក្រោយពីការដូរទ្រនាប់ ឬឆ្នុកធ្វើពីសំឡី។ វាជាការសំខាន់ត្រូវងូតទឹកជាទៀងទាត់នៅពេលអ្នកមានរដូវ។ អ្នកអាចហែលទឹកបានដែរប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ ដរាបណាលោកអ្នកប្រើឆ្នុកធ្វើពីសំឡី។ តើខ្ញុំអាចបានទ្រនាប់ ឬឆ្នុកធ្វើពីសំឡីពីកន្លែងណា? អ្នកអាចទិញទ្រនាប់ ឬឆ្នុកធ្វើពីសំឡីនៅឯឱសថដ្ឋាន នៅផ្សារទំនើប ឬហាងលក់នៅកាច់ជ្រុង។

សំរាប់ពត៌មានថែមទៀត

- *ទាក់ទងផែនការគ្រួសារ NSW តាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយលេខ 1300 658 886 ឬ មើល www.fpnsw.org.au/talkline*
- *NRS (សំរាប់អ្នកថ្លង់) 133 677*
- *ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារដែលជិតបំផុតរបស់អ្នក*

ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកកម្រៃមួយដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ពត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្គហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FNPNSW បានប្រកាន់យកនូវរាល់ការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាពត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅឯពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។

ពិនិត្យសើរើឡើងវិញ: ឧសភា 2013/FPNSW 05/13

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