

Fact Sheet - Vietnamese

KINH NGUYỆT VÀ SẴN SỐC NHƯ THẾ NÀO

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It



Kinh Nguyệt Là Gì?

Kinh nguyệt xảy ra như một phần của sự thay đổi nơi cơ thể phụ nữ chuẩn bị cho tử cung lúc có thai. Mỗi tháng màng tử cung sẽ dày lên với huyết để nếu có mang thai, thai nhi sẽ có thể phát triển ở đó. Nếu không có thai màng dày sẽ không cần đến, vì vậy huyết sẽ chảy ra ngoài âm đạo trong nhiều ngày mỗi tháng - Điều này được gọi là kinh nguyệt. Ở Úc, hầu hết phụ nữ chỉ nói họ có "kinh".

Khi Nào Kinh Nguyệt Xảy Ra?

Hầu hết phụ nữ đều có kinh nguyệt. Các thiếu nữ thường có kinh khi lên tới giữa 9 tuổi đến 16 tuổi. Phụ nữ sẽ ngưng có kinh nguyệt khi ở khoảng 50 tuổi. Thông thường các kỳ kinh nguyệt kéo dài khoảng 3 tới 7 ngày mỗi tháng. Có một số phụ nữ ra huyết nhiều và có người ra ít. Một số bị đau khi có kinh và một số không có bất cứ sự đau đớn nào. Nếu có quan tâm về các kỳ kinh nguyệt của mình, hãy đến bác sĩ hoặc Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình.

Sẵn Sốc Cơ Đau Lúc Có Kinh Nguyệt

Một số chị em bị đau hay bị chuột rút lúc có kinh nguyệt trong một hoặc 2 ngày khi bắt đầu có kinh nguyệt. Nếu xảy ra, hãy uống thuốc Ibuprofen hoặc Paracetamol có thể giúp giảm đau. Hãy nằm với túi hoặc chai nước ấm để trên chỗ đau cũng như đi bác sĩ hay Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình để được cố vấn thêm việc sẵn sóc cơn đau lúc có kinh nguyệt.

Sẵn Sốc Kinh Nguyệt

Khi có kinh nguyệt cần dùng băng vệ sinh hay tampon để giữ huyết. Băng vệ sinh làm bằng miếng dán dính vào bên trong quần lót để giúp giữ nguyên vị trí. Băng có nhiều kích cỡ khác nhau như loại hút mạnh cho những ngày có nhiều - thường thường vào lúc đầu và có đều đặn - Để dùng thông thường.

Một số chị em thích xài tampon thay băng vệ sinh.

Tampon là cuộn tròn có chất liệu thấm hút để có thể cho vào âm đạo để thấm hút sạch huyết.

Tampon có dây gắn vào để có thể kéo ra dễ dàng. Cần thay băng hay tampon ít nhất 4 lần một ngày, nhiều hơn hoặc thường xuyên nếu ra huyết nhiều. Khi thay băng hay tampon, hãy cuộn lại bằng giấy vệ sinh và bỏ vào thùng rác. Đừng cho băng hay tampon vào bồn toilet vì có thể làm nghẹt bồn cầu.

Giữ Vệ Sinh

Luôn luôn rửa tay trước và sau khi thay băng hay tampon. Điều quan trọng là tắm rửa thường xuyên khi có kinh nguyệt. Quý vị cũng có thể đi bơi nếu muốn miễn là có dùng tampon.

Có Thể Mua Băng và Tampon Ở Đâu?

Quý vị có thể mua băng vệ sinh và tampon ở tiệm thuốc tây, siêu thị hay tiệm tạp hóa.

Để Có Thêm Thông Tin

- *Hãy liên lạc đường dây Kế Hoạch Hóa Gia Đình NSW (Family Planning NSW Talkline) số 1300 658 886 hoặc viếng trang mạng www.fgns.org.au/talkline*
- *NRS (cho người khiếm thính) số 133677*
- *Hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình gần nhất*

www.fpns.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

Dịch Vụ lâm sàng & Thông Tin | Giáo Dục & Huấn Luyện | Nghiên Cứu | Phát Triển Quốc Tế

Family Planning NSW là tổ chức phi lợi nhuận được tài trợ bởi Bộ Y Tế NSW

Thông tin trong bản tin này được cung cấp nhằm mục đích giáo dục mà thôi. FPNSW rất quan tâm hầu bảo đảm thông tin được chính xác và cập nhật vào lúc ấn hành. Những cá nhân quan tâm về bất cứ vấn đề sinh sản của cá nhân hoặc sức khỏe tình dục được khuyến khích tìm kiếm tham khảo và sự giúp đỡ từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình.
Được duyệt: Tháng 07/2014 / FPN07/14

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 | 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.

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. FPNPNSW 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