

## ตัวอย่างปฏิทินบันทึกประจำเดือน

ปี 2554

ปี 2555

	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.
อา	10	7	4	2 30	27	25	22	19	18	15	13	10
จ	11	8	5	3 31	28	26	23	20	19	16	14	11
อ	12	9	6	4	1 29	27	24	21	20	17	15	12
พ	13	10	7	5	2 30	28	25	22	21	18	16	13
พฤ	14	11	8	6	3	1 29	26	23	22	19	17	14
ศ	15	12	9	7	4	2 30	27	24	23	20	18	15
ส	16	13	10	8	5	3 31	28	25	24	21	19	16
อา	17	14	11	9	6	4	1 29	26	25	22	20	17
จ	18	15	12	10	7	5	2 30	27	26	23	21	18
อ	19	16	13	11	8	6	3 31	28	27	24	22	19
พ	20	17	14	12	9	7	4	1 29	28	25	23	20
พฤ	21	18	15	13	10	8	5	2	1 29	26	24	21
ศ	22	19	16	14	11	9	6	3	2 30	27	25	22
ส	23	20	17	15	12	10	7	4	3 31	28	26	23
อา	24	21	18	16	13	11	8	5	4	1 29	27	24
จ	25	22	19	17	14	12	9	6	5	2 30	28	25
อ	26	23	20	18	15	13	10	7	6	3	1 29	26
พ	27	24	21	19	16	14	11	8	7	4	2 30	27
พฤ	28	25	22	20	17	15	12	9	8	5	3 31	28
ศ	1 29	26	23	21	18	16	13	10	9	6	4	1 29
ส	2 30	27	24	22	19	17	14	11	10	7	5	2 30
อา	3 31	28	25	23	20	18	15	12	11	8	6	3
จ	4	1 29	26	24	21	19	16	13	12	9	7	4
อ	5	2 30	27	25	22	20	17	14	13	10	8	5
พ	6	3 31	28	26	23	21	18	15	14	11	9	6
พฤ	7	4	1 29	27	24	22	19	16	15	12	10	7
ศ	8	5	2 30	28	25	23	20	17	16	13	11	8
ส	9	6	3	1 29	26	24	21	18	17	14	12	9



## ประจำเดือน ความมหัศจรรย์ของผู้หญิง



อย่าคิดว่าประจำเดือน  
ไม่สำคัญ!  
เพราะประจำเดือน คือ  
ความมหัศจรรย์  
ของร่างกายผู้หญิง

...มาทำความรู้จัก  
"ประจำเดือน" กันเถอะ

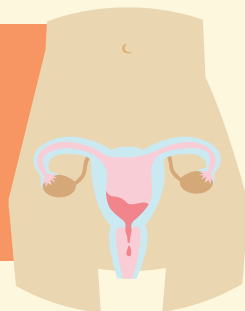


## ...มาทำความรู้จัก "ประจำเดือน" กันเถอะ

ประจำเดือน คือ สิ่งที่บ่งบอกว่า คุณผู้หญิงทั้งหลายได้ก้าวเข้าสู่วัยสาวอย่างเต็มตัวแล้ว แต่ยังมีเพื่อนสาวหลาย ๆ คนเข้าใจผิดว่า ประจำเดือน คือ เลือดเสียไหลทิ้งออกมาเฉย ๆ จึงไม่ได้ให้ความสนใจ หรือใส่ใจกับประจำเดือน ซ้ำยังพาลหงุดหงิดที่ทำให้เป็นสิว และปวดท้อง จนอยากคิดหาวิธีหยุดประจำเดือน ไม่ให้มาซะเลย  
โอ้...อย่าคิดอย่างนั้นเลย เพราะความจริงแล้ว ประจำเดือน คือ สิ่งสำคัญของผู้หญิงทุกคน ลองมาคิดว่า ทำไมประจำเดือนถึงจำเป็นสำหรับผู้หญิงเราด้วย...

### เรารู้ไหมว่า ประจำเดือนคืออะไร?

ประจำเดือน คือ เลือดที่เกิดจากการหลุดลอกของเยื่อบุผนังมดลูก หลังจากที่ไปตกแล้วไม่ได้ผสมกับอสุจิ ไม่มีการปฏิสนธิ จึงสลายตัว ผ่านออกมาทางช่องคลอด ดังนั้นการมีประจำเดือนจึงเป็นสัญญาณว่าเราก้าวเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือตั้งท้องได้นั่นเอง



### • รอบเดือน กับ ประจำเดือน ต่างกันยังไง ?

รอบเดือน คือ ชื่อเรียกของวงจรการมีประจำเดือน บางครั้งจึงอาจใช้แทนกันว่า มีประจำเดือน หรือมีรอบเดือน รอบเดือนของผู้หญิงแต่ละคน ไม่เหมือนกัน แตกต่างกันไปตามสภาพร่างกายและช่วงอายุ ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นต้องมีประจำเดือนพร้อมกับเพื่อนคนอื่น ๆ เรียกว่า เรามีประจำเดือนเป็นของตัวเอง แต่บางครั้งเราก็อาจจะมาประจำเดือนพร้อม ๆ กันหรือใกล้เคียงกันกับเพื่อนอีกคนได้ เช่นเดียวกัน ขึ้นอยู่กับวงจรรอบเดือนของเราใกล้เคียงกันกับเพื่อนหรือเปล่า ?



### • การนับรอบเดือน ทำยังไง ?

จุดเริ่มต้นของรอบเดือนในผู้หญิงแต่ละคน นับตั้งแต่วันที่เริ่มมีประจำเดือนไปจนถึงวันก่อนมีประจำเดือนในรอบถัดไป ผู้หญิงส่วนใหญ่มีประจำเดือนทุก ๆ 28 วัน แต่บางคนอาจมีประจำเดือนบ่อยกว่านั้น เช่น มีทุก 20 วัน หรือบางคนมีรอบเดือนห่างกว่านั้น เช่น มีประจำเดือนทุก ๆ 45 วัน แต่รอบเดือนก็อาจจะมาไม่ตรงกันทุกเดือน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายว่าแข็งแรงหรือไม่ เครียดมากหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้อาจทำให้รอบเดือนผิดปกติได้ ดังนั้น เราอาจจะนับได้ว่าเดือนนี้รอบเดือนคือ 28 วัน แต่เดือนก่อนมีรอบเดือน 32 วันก็เป็นได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่ การมาของรอบเดือนจึงยังไม่ตรงเวลามากนัก ฉะนั้นจึงไม่ต้องวิตก หากประจำเดือนจะมาผิดเวลาไปบ้าง ! เพราะยิ่งเครียด ประจำเดือนก็จะยิ่งคลาดเคลื่อนออกไปอีก

31 ธ.ค.	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1 ก.พ.	2 ก.พ.	3 ก.พ.

วันแรกที่มีประจำเดือน

เดือนมกราคม

วันแรกที่มีประจำเดือน เดือนถัดไป

ตัวอย่างรอบเดือน 28 วัน นับจากวันที่ 1 มกราคม ถึง 28 มกราคม มีประจำเดือนรอบละ 4 วัน

## เรารู้ไหมว่าประจำเดือนของตัวเองจะมาวันไหน ?

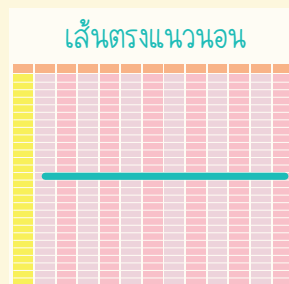
อย่าปล่อยให้ประจำเดือนมาโดยไม่ทันตั้งตัว เพราะอาจทำให้เราขาดความมั่นใจได้ ดังนั้น เราควรใส่ใจว่าประจำเดือนจะมาเมื่อไร ง่าย ๆ ... ด้วยการจดบันทึกประจำเดือน

### • เริ่มต้น รู้จัก "ปฏิทินบันทึกประจำเดือน"

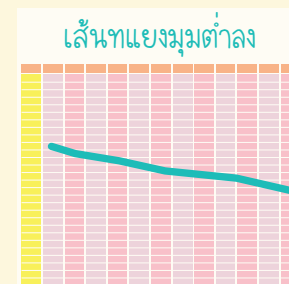
คือ ปฏิทินที่ถูกออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับการจดบันทึกวันที่มีประจำเดือนในแต่ละเดือน ซึ่งเราสามารถทำขึ้นมาใช้ได้เลย ทั้งนี้ ปฏิทินบันทึกประจำเดือน ประกอบด้วยข้อมูลแนวอนด้าบนแสดงชื่อเดือนทั้ง 12 เดือน แนวตั้งด้านซ้ายมือแสดงวันในรอบ 28 วัน และวันที่ตามปฏิทินสากลจะปรากฏในแนวตั้งภายใต้เดือนต่าง ๆ (ดูตัวอย่างด้านล่าง)

### • ที่สำคัญ คือ วิธีบันทึกประจำเดือน

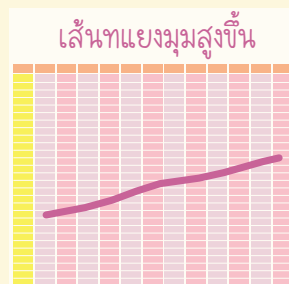
เริ่มจากวงกลมรอบวันที่มีประจำเดือนมาวันแรกของแต่ละเดือน ไปจนถึงวันที่หมดประจำเดือนให้จกไว้ทุกเดือน หลังจากเราบันทึกการมาของประจำเดือนไปสัก 3-6 เดือน ก็จะเห็นแนวโน้มของระยะรอบเดือนของตนเองได้ โดยดูจากวงกลมที่วงไว้วันแรกของการมีประจำเดือน ดังนี้



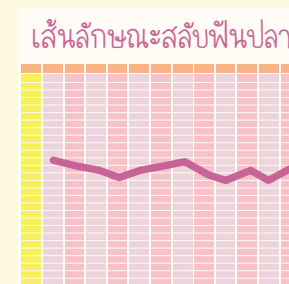
วันแรกของการมีประจำเดือนในแต่ละเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นตรง แสดงว่าประจำเดือนมีรอบระยะคงที่ 28 วัน สามารถใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัยได้ แต่ยังคงมีความผิดพลาดได้



วันแรกของการมีประจำเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นทแยงมุมต่ำลงเรื่อย ๆ แสดงว่าประจำเดือนมีรอบระยะคงที่แบบมากกว่า 28 วัน สามารถใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัยได้



วันแรกของการมีประจำเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นทแยงมุมสูงขึ้นเรื่อย ๆ แสดงว่าประจำเดือนมีรอบระยะคงที่แบบสั้นกว่า 28 วัน ไม่สามารถใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัยได้



ถ้าวันแรกของการมีประจำเดือนแต่ละเดือนไม่เรียงต่อกัน มีลักษณะขึ้นลงสลับกันไปสูงบ้างต่ำบ้าง แสดงว่า ระยะรอบเดือนไม่คงที่ ไม่สามารถใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัยได้