

อะไรทำให้เราไม่รู้จักกัน??? ร่างกายของฉันกับตัวฉัน  
ทำไมเราจึงใช้ชีวิตร่วมกันอย่างแปลกหน้า...  
ลองถามตัวเองดู...เราเคยส่องกระจกดูอวัยวะเพศ  
ของตัวเองเมื่ออายุเท่าไร??? และเรารู้สึกอย่างไร...

เมื่อวัฒนธรรมทางเพศ คำอบรมสั่งสอนเลี้ยงดู  
ได้ตีกรอบความรู้สึกของผู้หญิง ทำให้ผู้หญิงอยู่ร่วมกันอย่าง  
แปลกแยกกับร่างกายของตน จนในที่สุดร่างกายของผู้หญิง  
ก็ไม่ได้เป็นของผู้หญิงอีกต่อไป

# ผู้หญิงสู่สภาพดี เริ่มที่ตัวเอง

Women's Health in Women's Hands



♡ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ  
♡ มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)  
♡ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จับมือไว้  
ก้าวไปด้วยกัน...  
“ผู้หญิงสุขภาพดี  
เริ่มที่ตัวเอง”

สร้างมุมมองใหม่ต่อร่างกายตนเอง  
คือ จุดเริ่มต้นสำคัญ  
เพื่อสุขภาพที่ดี  
ทั้งร่างกายและจิตใจ

เราต้องเปลี่ยนจินตนาการ  
ที่มีต่อร่างกายตนเอง  
จากที่เคยแสวงหาเฉพาะข้อมูล  
ด้านความสวยงามของร่างกาย  
ไปสู่เป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดี  
ความรู้เท่าทันกระแสบริโภคนิยม  
และความคาดหวังของสังคม  
ที่มีต่อความงาม



เริ่มเรียนรู้จักตัวเอง  
ฟังเสียงของ  
ร่างกายเรา

ร่างกายของ  
ผู้หญิงมีระบบ  
อนามัยเจริญพันธุ์  
ที่ซับซ้อนซ่อน มี  
การแปลงเปลี่ยนอยู่  
ตลอดทุกช่วงวัย ร่างกาย

ของผู้หญิงต้องก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญ  
หลายช่วง ตั้งแต่เริ่มเข้าวัยรุ่น สู่วัยสาว  
การตั้งครรภ์ การให้นมลูก และไปสู่วัยทอง

การหมั่นสังเกตความรู้สึกและร่างกายตัวเองคือจุดเริ่มต้น  
ของการเอาใจใส่สุขภาพของผู้หญิง โดยเฉพาะการ  
สังเกตอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ เช่น การ  
ทำความเข้าใจ และสร้างความคุ้นเคยกับเต้านม หรือ  
อวัยวะเพศ สังเกตดวงจรรอบเดือน เป็นต้น

## กระจกส่องจิ้ม



สร้างความประทับใจให้กับช่วงเวลาเรียนรู้ร่างกายตัวเองด้วย  
กระจกส่องจิ้ม เลือกเวลาและสถานที่ที่เป็นส่วนตัว นำกระจก  
ขนาดพอเหมาะ จับถนัดมือ ส่องดูจุดซ่อนเร้น เป็นประจำเหมือน  
ที่ทำกับใบหน้า หรือเราอาจจะสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ด้วย  
กลิ่นน้ำมันหอมระเหย เปิดเพลงเบาๆ ไปด้วย

เพียงแค่นี้ เราก็จะคุ้นเคยและรู้สึกดีกับอวัยวะเพศของเรา การไปตรวจภายในก็จะกลายเป็นเรื่องปกติ  
ของเราไปด้วย

ประจำเดือน เมินส์ ระดู  
คำเรียกที่  
แตกต่างกันนี้ แต่สื่อ  
ความหมายอย่างเดียวกัน  
คือ ปรากฏการณ์  
ธรรมชาติของร่างกาย  
ผู้หญิงที่เกิดขึ้นทุกๆ  
เดือน

“ประจำเดือน” คือ

เลือดที่เกิดจากการหลุด

ลอกของเยื่อผนังมดลูก หลังจากที่ไข่ตกแล้วไม่ได้ผสมกับอสุจิ  
ไม่มีการปฏิสนธิ จึงสลายตัวผ่านออกมาทางช่องคลอด

ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย เพราะมดลูกของผู้หญิงไม่ได้มี  
หน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย การมีประจำเดือนของ  
ผู้หญิงเป็นสัญญาณว่า ระบบเจริญพันธุ์ได้เข้าสู่ภาวะ  
เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็ก เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ผู้หญิงอยู่ในวัยที่  
ตั้งท้องได้

มาทำความเข้าใจ  
รู้จัก  
ประจำเดือน  
กันเถอะ



วงจร “รอบเดือน” ของผู้หญิงแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามสภาวะร่างกาย การมีประจำเดือนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับระบบมดลูก รังไข่ ระบบฮอร์โมน รวมถึงสภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกและสถานการณ์ชีวิตของแต่ละคนในช่วงเวลานั้นๆ เช่น อ้วนขึ้น ผอมลง อดนอน งานหนัก เจ็บป่วยไม่สบาย

โดยทั่วไป “รอบเดือน” จะมีระยะรอบตั้งแต่ 20 ถึง 45 วัน หมายความว่า ผู้หญิงบางคน จะมีประจำเดือนมาทุกๆ 20 วัน หรือบางคนอาจมีทุกๆ 45 วัน แต่โดยส่วนใหญ่รอบเดือนของผู้หญิงจะมีทุกๆ 28 วัน ส่วนจำนวนวันที่มีประจำเดือนนั้น โดยประมาณจะอยู่ที่ 3 ถึง 7 วัน

## วงจร “รอบเดือน” ความมหัศจรรย์ของ ร่างกายผู้หญิง



## การนับระยะ รอบเดือน

เราจะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมา ให้เริ่มนับเป็นวันที่หนึ่ง จนถึงวันแรกของประจำเดือนในเดือนถัดไป นับระยะห่างได้กี่วัน ก็แสดงว่าเรามีระยะรอบเดือนตามนั้น เช่น นางสาวนก เดือนนี้ ประจำเดือนวันแรกมา วันที่ 2 มกราคม ประจำเดือนมาอีกครั้งในวันที่ 30 มกราคม คือเริ่มนับตั้งแต่วันที่ 2 มกราคมถึงวันที่ 29 มกราคม แสดงว่า นางสาวนกมีระยะรอบเดือน เท่ากับ 28 วัน

แต่อย่าลืมว่าร่างกายของเราไม่ใช่เครื่องจักร ระยะของรอบเดือนอาจจะสม่ำเสมอหรือไม่สม่ำเสมอก็ได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น



## ทำไม เราจึงควร บันทึก รอบเดือน

### ปฏิทิน บันทึกรอบเดือน ช่วยเราได้อย่างไร

เป็นเครื่องมือเพิ่มความสะดวกในการ  
จดบันทึกประจำเดือน เพราะปฏิทินบันทึก  
รอบเดือนถูกออกแบบมาโดยแบ่งให้แต่ละช่วง  
เดือนมีระยะเวลา 28 วัน

ปฏิทินบันทึกรอบเดือนประกอบด้วย  
แนวนอนด้านบนแสดงชื่อเดือน แนวนอน  
ด้านล่างแสดงชื่อปี พ.ศ. แนวตั้งด้านข้าง  
แสดงวันในรอบ 28 วันและวันที่จะตรงกับ  
ปฏิทินสากล

การจดบันทึก “รอบเดือน” เป็นวิธีการที่ช่วยให้เรา  
สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้น  
ทั้งในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน  
รวมถึงอาการต่างๆ ในระหว่างมีประจำเดือน

การจดบันทึกรอบเดือน ทำให้เราทราบระยะเวลารอบเดือน  
ของตนเอง ซึ่งแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ในกรณีที่เรา  
มีรอบเดือนสม่ำเสมอ ก็จะสามารถคาดประมาณวันที่ตก  
สามารถใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัย  
หากต้องการมีลูกเมื่อเราทราบช่วงระยะไข่ตก  
จะช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้



# วิธีการ บันทึก รอบเดือน



ให้วงกลมรอบวันที่มีประจำเดือนมาวันแรกของแต่ละเดือนไว้ หลังจากเราบันทึกการมาของประจำเดือนไปสัก 3-6 เดือน เราจะเห็นแนวโน้มของระยะรอบเดือนของตนเองได้โดยดูจากวงกลมที่วงไว้ในวันแรกของการมีประจำเดือน ดังนี้

	ภ.ค.-52	ส.ค.-52	ก.ย.-52
อา	12	9	6
จ	13	10	7
อ	14	11	8
พ	15	12	9
พฤ	16	13	10
ศ	17	14	11
ส	18	15	12

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

♡ หากเป็นเส้นตรง :

วันแรกของการมีประจำเดือนในแต่ละเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นตรง แสดงว่าประจำเดือนมีรอบระยะคงที่ 28 วัน

♡ เส้นทแยงมุมต่ำลง :

วันแรกของการมีประจำเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นทแยงมุมต่ำลงเรื่อยๆ แสดงว่า ประจำเดือนมีรอบระยะคงที่แบบมากกว่า 28 วัน

♡ เส้นทแยงมุมสูงขึ้น :

วันแรกของการมีประจำเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นทแยงมุมสูงขึ้นเรื่อยๆ แสดงว่าประจำเดือนมีรอบระยะคงที่แบบสั้นกว่า 28 วัน

♡ เส้นลักษณะสลับฟันปลา :

ถ้าวันแรกของการมีประจำเดือนแต่ละเดือนไม่เรียงต่อกัน มีลักษณะขึ้นลงสลับกันไปสูงบ้างต่ำบ้าง แสดงว่า เรามีระยะรอบเดือนไม่คงที่

	ม.ค. 55	ก.พ. 55	มี.ค. 55	เม.ย. 55	พ.ค. 55	มิ.ย. 55	ก.ค. 55	ส.ค. 55	ก.ย. 55	ต.ค. 55	พ.ย. 55	ธ.ค. 55
อา	1 29	26	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2 30
จ	2 30	27	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3 31
อ	3 31	28	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4
พ	4	1 29	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5
พฤ	5	2	1 29	26	24	21	19	16	13	11	8	6
ศ	6	3	2 30	27	25	22	20	17	14	12	9	7
ส	7	4	3 31	28	26	23	21	18	15	13	10	8
อา	8	5	4	1 29	27	24	22	19	16	14	11	9
จ	9	6	5	2 30	28	25	23	20	17	15	12	10
อ	10	7	6	3	1 29	26	24	21	18	16	13	11
พ	11	8	7	4	2 30	27	25	22	19	17	14	12
พฤ	12	9	8	5	3 31	28	26	23	20	18	15	13
ศ	13	10	9	6	4	1 29	27	24	21	19	16	14
ส	14	11	10	7	5	2 30	28	25	22	20	17	15
อา	15	12	11	8	6	3	1 29	26	23	21	18	16
จ	16	13	12	9	7	4	2 30	27	24	22	19	17
อ	17	14	13	10	8	5	3 31	28	25	23	20	18
พ	18	15	14	11	9	6	4	1 29	26	24	21	19
พฤ	19	16	15	12	10	7	5	2 30	27	25	22	20
ศ	20	17	16	13	11	8	6	3 31	28	26	23	21
ส	21	18	17	14	12	9	7	4	1 29	27	24	22
อา	22	19	18	15	13	10	8	5	2 30	28	25	23
จ	23	20	19	16	14	11	9	6	3	1 29	26	24
อ	24	21	20	17	15	12	10	7	4	2 30	27	25
พ	25	22	21	18	16	13	11	8	5	3 31	28	26
พฤ	26	23	22	19	17	14	12	9	6	4	1 29	27
ศ	27	24	23	20	18	15	13	10	7	5	2 30	28
ส	28	25	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1 29

จะยิ่งดีมากขึ้นถ้าคุณ  
จดบันทึกลักษณะ  
ของประจำเดือนที่มา  
ในแต่ละวัน ว่าสีล้น  
กลิ่น ความเข้มข้น  
ความใส เป็นอย่างไร  
บ้าง และถ้ายันขึ้น  
อีกนึกถึงบันทึกเกี่ยวกับ  
ของเหลวที่ออก  
มาจากช่องคลอด  
ด้วย เพราะร่างกาย  
ของผู้หญิงไม่ได้มีแต่  
ประจำเดือนเท่านั้น  
“ตกขาว” หรือ  
ของเหลวที่ออกมา  
จากช่องคลอด เป็น  
อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ  
และช่วยบ่งชี้ภาวะ  
สุขภาพภายในของเราได้

## ปฏิทิน

### บันทึกรอบเดือน

### Menstruation Calendar

ที่สำคัญคือถ้าจดเป็น  
ประจำทุกเดือน จะช่วย  
ให้เรารู้ตัวได้เร็วเวลา  
ที่มีความเปลี่ยนแปลง  
เกิดขึ้น และเมื่อไปพบ  
แพทย์เราก็จะมีข้อมูล  
ที่ชัดเจนไปเล่าให้คุณ  
หมอฟังซึ่งจะช่วยเพิ่ม  
ประสิทธิภาพในการ  
วินิจฉัยปัญหาสุขภาพ  
ภายในนี้ด้วยค่ะ

	ม.ค. 56	ก.พ. 56	มี.ค. 56	เม.ย. 56	พ.ค. 56	มิ.ย. 56	ก.ค. 56	ส.ค. 56	ก.ย. 56	ต.ค. 56	พ.ย. 56	ธ.ค. 56
อา	27	24	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1 29
จ	28	25	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2 30
อ	1 29	26	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3 31
พ	2 30	27	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4
พฤ	3 31	28	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5
ศ	4	1	1 29	26	24	21	19	16	13	11	8	6
ส	5	2	2 30	27	25	22	20	17	14	12	9	7
อา	6	3	3 31	28	26	23	21	18	15	13	10	8
จ	7	4	4	1 29	27	24	22	19	16	14	11	9
อ	8	5	5	2 30	28	25	23	20	17	15	12	10
พ	9	6	6	3	1 29	26	24	21	18	16	13	11
พฤ	10	7	7	4	2 30	27	25	22	19	17	14	12
ศ	11	8	8	5	3 31	28	26	23	20	18	15	13
ส	12	9	9	6	4	1 29	27	24	21	19	16	14
อา	13	10	10	7	5	2 30	28	25	22	20	17	15
จ	14	11	11	8	6	3	1 29	26	23	21	18	16
อ	15	12	12	9	7	4	2 30	27	24	22	19	17
พ	16	13	13	10	8	5	3 31	28	25	23	20	18
พฤ	17	14	14	11	9	6	4	1 29	26	24	21	19
ศ	18	15	15	12	10	7	5	2 30	27	25	22	20
ส	19	16	16	13	11	8	6	3 31	28	26	23	21
อา	20	17	17	14	12	9	7	4	1 29	27	24	22
จ	21	18	18	15	13	10	8	5	2 30	28	25	23
อ	22	19	19	16	14	11	9	6	3	1 29	26	24
พ	23	20	20	17	15	12	10	7	4	2 30	27	25
พฤ	24	21	21	18	16	13	11	8	5	3 31	28	26
ศ	25	22	22	19	17	14	12	9	6	4	1 29	27
ส	26	23	23	20	18	15	13	10	7	5	2 30	28

สร้างมุมมองใหม่ต่อร่างกายตนเอง  
คือ จุดเริ่มต้นสำคัญ  
เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

พิมพ์ครั้งที่ 3 กุมภาพันธ์ 2555 จำนวน 10,000 แผ่น

พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2552 จำนวน 20,000 แผ่น

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2551 จำนวน 20,000 แผ่น

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

12/22 ถ.เทศบาลสงเคราะห์ ลาดยาว จตุจักร

กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์ 0 2591 1224-5

โทรสาร 0 2591 1099

[www.whaf.or.th](http://www.whaf.or.th)

