

อะไรทำให้เราไม่รู้จักรักกัน??? ร่างกายของฉันกับตัวฉัน ทำไมเราจึงใช้ชีวิตร่วมกันอย่างแปลกหน้า..... ลองถามตัวเองดู..... เราเคยส่องกระจกดูอวัยวะเพศของตัวเองเมื่ออายุเท่าไร??? และเรารู้สึกอย่างไร....

เมื่อวัฒนธรรมทางเพศ คำอบรมสั่งสอนเลี้ยงดู ได้ดีครอบคลุมความรู้สึกของผู้หญิง ทำให้ผู้หญิงอยู่ร่วมกันอย่างแปลกแยกกับร่างกายของตน จนในที่สุดร่างกายของผู้หญิง ก็ไม่ได้เป็นของผู้หญิงอีกต่อไป

ปฏิทินบันทึกรอบเดือน

“ผู้หญิงสุขภาพดีเริ่มที่ตัวเอง”



 Women's Health in Women's Hands Project



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) • สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



จับมือไว้ ก้าวไปด้วยกัน “ผู้หญิงสุขภาพดี เริ่มที่ตัวเอง”

สร้างมุมมองใหม่ต่อร่างกายตนเอง คือ จุดเริ่มต้นสำคัญ เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

เราต้องเปลี่ยนจินตนาการที่มีต่อร่างกายตนเอง จากที่เคยแสวงหาเฉพาะข้อมูลด้านความสวยงามของร่างกาย ไปสู่เป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดี ความรู้เท่าทัน กระแสบริโภคนิยมและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อความงาม

เริ่มเรียนรู้จักตัวเอง ฟังเสียงของร่างกายเรา

ร่างกายของผู้หญิงมีระบบอนามัยเจริญพันธุ์ที่สลับซับซ้อน มีการแปลงเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาช่วงวัย ร่างกายของผู้หญิงต้องก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญหลายช่วง ตั้งแต่เริ่มเข้าวัยรุ่น สู่วัยสาว การตั้งครรภ์ การให้นมลูก และไปสู่วัยทอง

การหมั่นสังเกตความรู้สึกและร่างกายตัวเองคือ จุดเริ่มต้นของการเอาใจใส่สุขภาพของผู้หญิง โดยเฉพาะการสังเกตอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ เช่น การทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับเต้านม หรือ อวัยวะเพศ สังเกตดวงจรรอบเดือน เป็นต้น



มาทำความรู้จัก “ประจำเดือน” กันเถอะ

ประจำเดือน เมินส์ ระดู คำเรียกที่แตกต่างเหล่านี้ แต่สื่อความหมายอย่างเดียวกัน คือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติของร่างกายผู้หญิงที่เกิดขึ้นทุกๆ เดือน “ประจำเดือน” คือ เลือดที่เกิดจากการหลุดลอกของเยื่อบุผนังมดลูก หลังจากที่ไข่ตกแล้วไม่ได้ผสมกับอสุจิ ไม่มีการปฏิสนธิ จึงสลายตัวผ่านออกมาทางช่องคลอด

ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย เพราะมดลูกของผู้หญิงไม่ได้มีหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย

การมีประจำเดือนของผู้หญิงเป็นสัญญาณว่า ระบบเจริญพันธุ์ได้เข้าสู่สภาวะเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ผู้หญิงอยู่ในวัยที่ตั้งท้องได้

วงจร “รอบเดือน”

ความมหัศจรรย์ของร่างกายผู้หญิง

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

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



การนับระยะรอบเดือน

เราจะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมา ให้เริ่มนับเป็นวันที่หนึ่ง จนถึงวันแรกของประจำเดือนในเดือนถัดไป นับระยะห่างได้กี่วัน ก็แสดงว่าเรามีระยะรอบเดือนตามนั้น เช่น นางสาวก เดือนนี้ ประจำเดือนวันแรกมาวันที่ 2 มกราคม ประจำเดือนมาอีกครั้งในวันที่ 30 มกราคม คือเริ่มนับตั้งแต่วันที่ 2 มกราคมถึงวันที่ 29 มกราคม แสดงว่า นางสาวกมีระยะรอบเดือน เท่ากับ 28 วัน



อย่าลืมว่าร่างกายของเราไม่ใช่เครื่องจักร ระยะของรอบเดือน อาจจะไม่สม่ำเสมอหรือไม่สม่ำเสมอก็ได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น



วิธีการบันทึกรอบเดือน

ห้วงกลมรอบวันที่มีประจำเดือนมาวันแรกของแต่ละเดือนไว้ หลังจากเราบันทึกการมาของประจำเดือนไปสัก 3-6 เดือน เราจะเห็นแนวโน้มของระยะรอบเดือนของตนเองได้ โดยดูจากวงกลมที่วงไว้ในวันแรกของการมีประจำเดือน ดังนี้

หากเป็นเส้นตรง : วันแรกของการมีประจำเดือนในแต่ละเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นตรง แสดงว่า ประจำเดือนมีรอบระยะคงที่ 28 วัน

เส้นทแยงมุมต่ำลง : วันแรกของการมีประจำเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นทแยงมุมต่ำลงเรื่อยๆ แสดงว่า ประจำเดือนมีรอบระยะคงที่แบบมากกว่า 28 วัน

เส้นทแยงมุมสูงขึ้น : วันแรกของการมีประจำเดือนเรียงต่อกันเป็นเส้นทแยงมุมสูงขึ้นเรื่อยๆ แสดงว่า ประจำเดือนมีรอบระยะคงที่แบบสั้นกว่า 28 วัน

เส้นลักษณะสลับฟันปลา : ถ้าวันแรกของการมีประจำเดือนแต่ละเดือนไม่เรียงต่อกัน มีลักษณะขึ้นลงสลับกันไปสูงบ้างต่ำบ้าง แสดงว่า เรามีระยะรอบเดือนไม่คงที่

จะยิ่งดีมากขึ้นถ้าคุณจดบันทึกลักษณะของประจำเดือนที่มาในแต่ละวัน ว่าสีส้ม กลิ่น ความเข้มข้น ความใส เป็นอย่างไรบ้าง และถ้าขย้อนขึ้นอีกนิด ก็บันทึกเกี่ยวกับของเหลวที่ออกมาจากช่องคลอดด้วย เพราะร่างกายของผู้หญิงไม่ได้มีแต่ประจำเดือนเท่านั้น "ตกขาว" หรือของเหลวที่ออกมาจากช่องคลอด เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญและช่วยบ่งชี้ภาวะสุขภาพภายในของเราได้ ที่สำคัญคือ ถ้าจดเป็นประจำทุกเดือน จะช่วยให้เรารู้ตัวได้เร็วเวลาที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น และเมื่อไปพบแพทย์เราก็จะมีข้อมูลที่ชัดเจนไปเล่าให้คุณหมอฟังซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการวินิจฉัยปัญหาสุขภาพภายในขึ้นด้วยค่ะ

ปฏิทินบันทึกรอบเดือน พ.ศ. 2550 (Menstruation Calendar)

พ.ศ. 2550

กรกฎ	สิงหา	กันยา	ตุลา	พฤศจิกายน	ธันวาคม
15	12	9	7	4	2 30
16	13	10	8	5	3 31
17	14	11	9	6	4
18	15	12	10	7	5
19	16	13	11	8	6
20	17	14	12	9	7
21	18	15	13	10	8
22	19	16	14	11	9
23	20	17	15	12	10
24	21	18	16	13	11
25	22	19	17	14	12
26	23	20	18	15	13
27	24	21	19	16	14
28	25	22	20	17	15
29	26	23	21	18	16
30	27	24	22	19	17
31	28	25	23	20	18
	29	26	24	21	19
	30	27	25	22	20
	31	28	26	23	21
		29	27	24	22
		30	28	25	23
			29	26	24
			30	27	25
				31	26
					27
					28
					29
					30
					31

พ.ศ. 2551

มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน	พฤษภาคม	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน	ตุลาคม	พฤศจิกายน	ธันวาคม
27	24	23	20	18	15	13	12	9	7	4	2 30
28	25	24	21	19	16	14	13	10	8	5	3 31
1 29	26	25	22	20	17	15	14	11	9	6	4
2 30	27	26	23	21	18	16	15	12	10	7	5
3 31	28	27	24	22	19	17	16	13	11	8	6
	1 29	28	25	23	20	18	17	14	12	9	7
	2	1 29	26	24	21	19	18	15	13	10	8
	3	2 30	27	25	22	20	19	16	14	11	9
	4	3 31	28	26	23	21	20	17	15	12	10
	5	4	1 29	27	24	22	21	18	16	13	11
	6	5	2 30	28	25	23	22	19	17	14	12
	7	6	3	1 29	26	24	23	20	18	15	13
	8	7	4	2 30	27	25	24	21	19	16	14
	9	8	5	3 31	28	26	25	22	20	17	15
	10	9	6	4	1 29	27	26	23	21	18	16
	11	10	7	5	2 30	28	27	24	22	19	17
	12	11	8	6	3	1 29	28	25	23	20	18
	13	12	9	7	4	2 30	29	26	24	21	19
	14	13	10	8	5	3 31	30	27	25	22	20
	15	14	11	9	6	4	3 31	28	26	23	21
	16	15	12	10	7	5	4	1 29	27	24	22
	17	16	13	11	8	6	5	2 30	28	25	23
	18	17	14	12	9	7	6	3	1 29	26	24
	19	18	15	13	10	8	7	4	2 30	27	25
	20	19	16	14	11	9	8	5	3 31	28	26
	21	20	17	15	12	10	9	6	4	1 29	27
	22	21	18	16	13	11	10	7	5	2 30	28
	23	22	19	17	14	12	11	8	6	3	1 29
	24	23	20	18	15	13	12	9	7	4	2 30
	25	24	21	19	16	14	13	10	8	5	3 31
	26	25	22	20	17	15	14	11	9	6	4
	27	26	23	21	18	16	15	12	10	7	5
	28	27	24	22	19	17	16	13	11	8	6
	29	28	25	23	20	18	17	14	12	9	7
	30	29	26	24	21	19	18	15	13	10	8
	31	30	27	25	22	20	19	16	14	11	9
			28	26	23	21	20	17	15	12	10
				29	27	24	23	20	18	15	13
					30	28	27	24	22	19	17
						31	28	25	23	20	18
							29	26	24	21	19
								30	27	25	23
									31	28	26
										30	27
											28
											29
											30
											31



ทำไมเราจึงควรบันทึก “รอบเดือน”



ก การจดบันทึก “รอบเดือน” เป็นวิธีการที่ช่วยให้เราสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้น ทั้งในช่วงก่อนและหลังการมีประจำเดือน รวมถึงอาการต่างๆ ในระหว่างมีประจำเดือน

การจดบันทึกรอบเดือน ทำให้เราทราบระยะรอบเดือนของตนเอง ซึ่งแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ในกรณีที่เรามีรอบเดือนสม่ำเสมอ ก็จะสามารถคาดประมาณวันไข่ตก สามารถใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัย หากต้องการมีลูกเมื่อเราทราบช่วงระยะไข่ตก เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้

ปฏิทินบันทึกรอบเดือน ช่วยเราได้อย่างไร

๑ เป็นเครื่องมือเพิ่มความสะดวกในการจดบันทึกประจำเดือน เพราะปฏิทินบันทึกรอบเดือนถูกออกแบบมาโดยแบ่งให้แต่ละช่วงเดือนมีระยะเวลา 28 วัน

ปฏิทินบันทึกรอบเดือนประกอบด้วยแนวนอนด้านบนแสดงชื่อเดือน แนวนอนด้านล่างแสดงชื่อปี พ.ศ. แนวตั้งด้านข้างแสดงวันในรอบ 28 วันและวันที่จะตรงกับปฏิทินสากล



โครงการรณรงค์ “ผู้หญิงสุขภาพดี เริ่มที่ตัวเอง” ต้องการ
จุดประกายความคิดให้กับผู้หญิงทุกคน ให้เปิดมุมมองเพื่อเรียนรู้ระบบ
สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ของตนเอง ด้วยความรู้สึกที่
เป็นมิตร รู้สึกดีกับร่างกายของตนเอง เพื่อก้าวไปสู่การสร้างสุขภาพที่
เข้มแข็ง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ด้วยความร่วมมือของ ▶ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ
▶ มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สสส.) ▶ สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ
มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง
12/ 22 ถ.เทศบาลสงเคราะห์
ลาดยาว จตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์ 0-2591-1224 ถึง 5
โทรสาร 0-2591-1099
www.whaf.or.th