

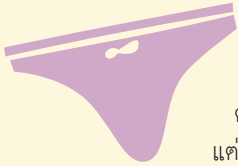
ผ้าอนามัย เรื่องที่ต้องรู้

ผ้าอนามัยเป็นของคู่กันกับประจำเดือน หาซื้อได้ง่ายทั่วไปตามร้านสะดวกซื้อ เราไม่ต้องรู้สึกอายที่จะต้องเข้าไปซื้อ หากมีเพื่อนผู้ชายล้อเลียนก็ตอบไปเลยว่า เพราะร่างกายเราแข็งแรงดี เป็นวัยรุ่น เป็นสาวแล้ว เราจึงต้องใช้ผ้าอนามัย



วิธีเลือกซื้อและใช้ผ้าอนามัยกันอย่างมีความสุข

1. เลือกคูหอบรรจุที่ใหม่ ปิดสนิท ไม่มีฉีกขาด ไม่มีรอยเปื้อน และไม่มียกเลิกอันขึ้น
2. เลือกขนาด แบบ และความหนาของผ้าอนามัยให้เหมาะสมกับปริมาณของประจำเดือน ถ้าเราเป็นคนมีเลือดประจำเดือนครั้งละมาก ๆ ก็ต้องเลือกแบบที่รองรับได้มากเช่นกัน
3. เมื่อแกะใช้แล้ว ควรเก็บไว้ในที่แห้งมิดชิด ผ้าอนามัยที่เปิดห่อแล้วเหลือเก็บไว้นาน ๆ ไม่ควรนำมาใช้
4. ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 4 ชั่วโมง หรือแล้วแต่ปริมาณประจำเดือน แต่ไม่ควรใส่ผ้าอนามัยชิ้นเดิมนานเกิน 8 ชั่วโมง
5. หากรู้สึกคัน หรือรู้สึกแสบ ระคายเคือง แสดงว่าผิวหนังของเรา อาจจะแพ้ผ้าอนามัยชนิดนั้นก็ได้ ควรเปลี่ยนไปใช้ยี่ห้ออื่น หรือแบบอื่น



ตกขาว เรื่องปกติของผู้หญิง

แม้ยังสอนอีกว่า ผู้หญิงเรานอกจากมีเลือดประจำเดือนแล้ว ส่วนใหญ่ยังมี ตกขาวไหลออกมาทางช่องคลอดอีกด้วย ตกขาวมีลักษณะเป็นมูกใส หรือขาวขุ่น แต่ตกขาวไม่ได้มีรังเกียจอย่างที่เราคิด เพราะตกขาวสามารถบอกเราได้ว่า น่องจิมมีสภาวะสมดุล สุขภาพแข็งแรง ทำความสะอาด ฆ่าเชื้อโรคด้วยตัวเองได้

ลักษณะของตกขาวที่ปกติ

- สีขาวขุ่นคล้ายแป้งเปียก ไม่มีกลิ่น ไม่ทำให้คัน
- ถ้าเป็นช่วงกลางรอบเดือนที่มีการตกไข่ จะเป็นมูกใส ไม่มีกลิ่น ไม่คัน
- ช่วงตั้งครรภ์ ตกขาวจะมีปริมาณมากกว่าปกติ แต่ยังเป็นสีขาว ไม่มีกลิ่น ไม่คัน
- ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน ตกขาวจะมีน้อยกว่าปกติ เพราะฮอร์โมนลดลง ช่องคลอดมักแห้งกว่าเดิม

ลักษณะของตกขาวที่ถือว่าผิดปกติ ถ้าเป็นที่ต้องรีบไปพบแพทย์นะ

- มีปริมาณตกขาวเพิ่มขึ้นมากกว่าที่เคยเป็น และนานกว่า 2 สัปดาห์
- สีเปลี่ยนจากสีขาวไปเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล หรือสีเขียว หรือข้นเป็นครีม
- มีกลิ่นแรง
- คันบริเวณช่องคลอด หรืออวัยวะเพศ
- ปัสสาวะขัด
- มีอาการปวดท้องหรือมีไข้ร่วมด้วย

วิธีรับมือเด็กผู้ชายที่ซอบแกล้งล้อเลียน

เหมือนแม่จะรู้ว่า เราจะต้องถูกเพื่อนผู้ชายในห้องล่อแน่ ๆ ว่ามีหน้าอก มีนม มีประจำเดือนและตัวโตกว่าผู้ชายในช่วงเวลานี้ แม่สอนว่าหากเจอผู้ชายล้อเลียนเรื่องนี้ก็ไม่ต้องอาย ไม่ต้องร้องไห้ ไม่ต้องรู้สึกตัวตัวเองแตกต่างจากคนอื่น "เพราะเราโตเป็นสาวแล้วต่างหาก เราโตเร็วกว่าคนอื่น ผู้หญิงเราโตเร็วกว่าผู้ชายด้วย ถึงได้มีหน้าอก มีนม แถมยังตัวโตกว่าผู้ชายตัวจิวเสียอีก และยังแข็งแรงดีอีกด้วยถึงได้มีประจำเดือน เหมือนที่ผู้ใหญ่เขาฝึกกัน" ไม่ต้องไปสนใจเรื่องที่ล่อล้อนี้ แล้วพวกผู้ชายก็จะหมดสนุกเลิกแกล้งไปเอง

ทำไงดี จะเป็นสาวแล้ว !

ทำไมใคร ๆ รอบตัว ก็มาบอกว่าเรา "โตเป็นสาวแล้วนะ !"

สัญญาณของความเป็นสาว ที่เป็นอย่างไรกันแน่ ?
เราก็ไม่รู้หรอก !
รู้แต่ว่าตัวเราเปลี่ยนไป เริ่มจาก ...

มีน้ำมีนวล เหมือนจะอ้วน แต่ก็ไม่ใช่อ้วนนะ

สะโพกใหญ่ขึ้น มีกันป่อง ๆ แต่เวทกลับลดลง เห็นเป็นเอวชัดขึ้น

น่องจิมใหญ่ขึ้น และมีขนขึ้นเหนือบริเวณน่องจิมอีกต่างหาก

วิธีเตรียมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง

เสียงเปลี่ยนไป ไม่แหลม แสบแก้วหูเหมือนเด็ก ๆ ข้างบ้าน

มีสิวขึ้นบนใบหน้าและตามตัว แถมยังมีกลิ่นตัว

มีหน้าอก นมใหญ่ขึ้นเป็นเต้า หัวนมมีสีคล้ำขึ้น

เริ่มมีเลือดที่เรียกว่า "ประจำเดือน" ไหลออกมาจากน่องจิมอีกด้วย

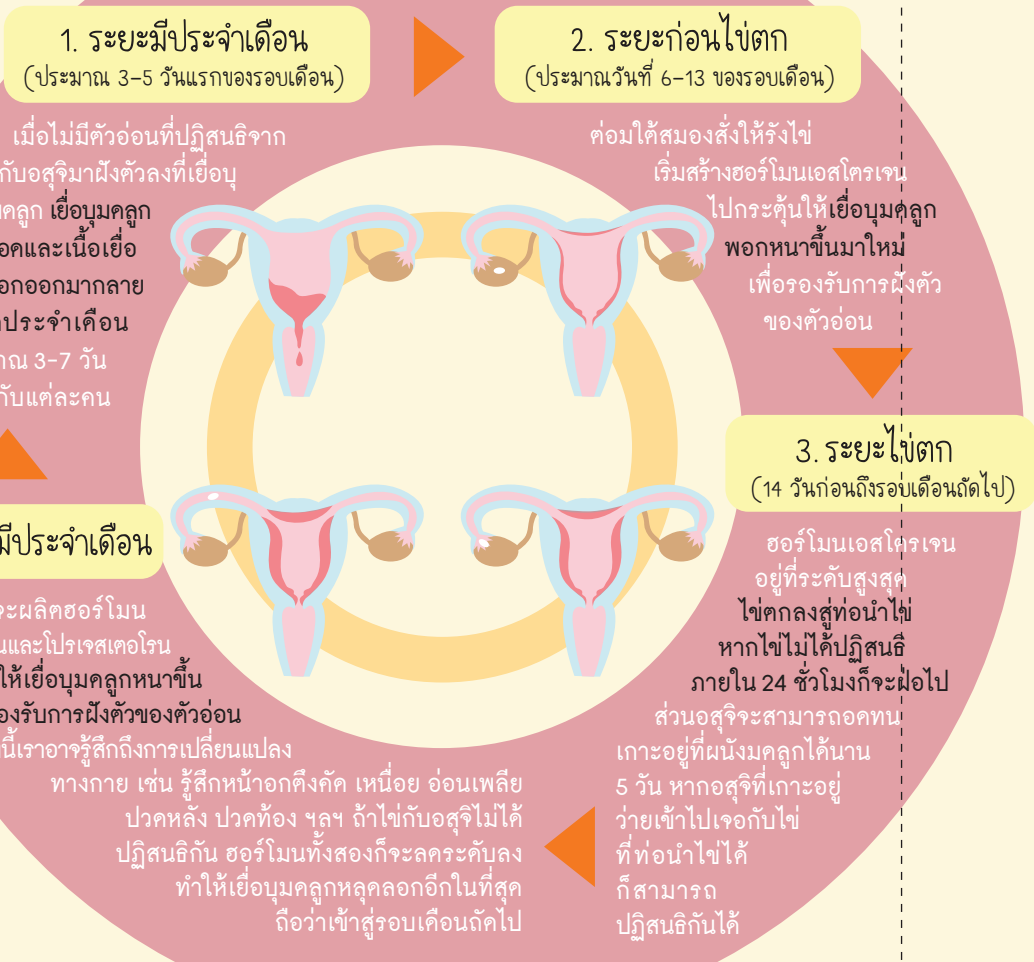
รู้จักประจำเดือนครั้งแรก



"เลือดออกจิม!" ร้องลั่นบ้านเลย ในครั้งแรกที่เห็นว่ามีเลือดไหลออกมา จากน้องจิมของเรา! แม่วิ่งหน้าตื่นรีบมาดูแล แต่พอเห็นเรายืนร้องไห้ แม่กลับยิ้มแล้วบอกว่า "โตเป็นสาวแล้วนะลูก!" แล้วยังย้ำอีกว่า "ต่อไปนี่ต้องเริ่มระวังตัวแล้วนะ เป็นสาวแล้ว ท้องได้แล้ว อย่าไปจู้จี้กับหนุ่ม ๆ นะจ๊ะ" แล้วแม่ก็ย้ำว่า ประจำเดือนคือสิ่งมหัศจรรย์ของร่างกายผู้หญิง

ประจำเดือนคืออะไร? มาจากไหน?

คุณครูเคยสอนเรื่องเพศศึกษาเอาไว้ว่า เมื่อไม่มีตัวอ่อนที่ปฏิสนธิจากไข่กับอสุจิมาฝังตัว เยื่อบุผนังมดลูกจะหลุดลอกออกกลายเป็นเลือดประจำเดือนไหลออกมาทางช่องคลอด เลือดประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสียอย่างที่เคย์เข้าใจกัน และประจำเดือนเกิดขึ้นตามรอบแบบนี้



วิธีนับรอบเดือน

แม่บอกว่า จุดเริ่มต้นของรอบเดือนในผู้หญิงแต่ละคน จะนับตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนไปจนถึงวันก่อนมีประจำเดือนในรอบถัดไป รอบเดือนของแต่ละคนสั้นยาวไม่เท่ากัน บางคนอาจมีประจำเดือนทุก 20 วัน หรือบางคนมีรอบเดือนห่างกว่านั้น เช่น มีประจำเดือนทุก ๆ 45 วัน หรือบางคนก็มีรอบเดือนไม่คงที่

เดือนมกราคม

| | | | | | | |
|---------|----|----|----|--------|--------|--------|
| 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. |

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

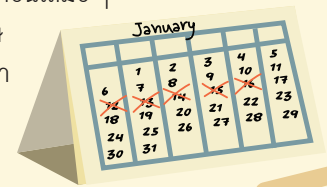
Q: ผู้หญิงเราจำเป็นต้องมีประจำเดือนกันทุกเดือนหรือเปล่านั้น?

A: แม่บอกว่า ผู้หญิงบางคนอาจมีรอบเดือนแค่ปีละ 4 ครั้ง บางคนมีประจำเดือนทุกเดือน แต่หากว่ามีความกังวล เครียด นอนน้อย หรืออ่อนเพลีย ก็อาจทำให้ประจำเดือนไม่มาหรือคลาดเคลื่อนออกไปได้

Q: บางครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ไปแล้วโดยไม่ป้องกัน ผู้หญิงมักจะกลัวว่าจะท้องหรือเปล่า ทำยังไงถึงจะรู้ว่า เราตั้งครรภ์หรือแค่กังวลจนประจำเดือนมาช้า?

A: แม่เคยสอนว่า ควรจดบันทึกการรอบเดือนเสมอ ๆ

โดยจดบนปฏิทินที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ สำหรับบันทึกการรอบเดือน เราจะได้คาดเดาวันที่ประจำเดือนจะมาครั้งต่อไปได้ ทำให้เวลาที่ไปนอกบ้านจะได้เตรียมผ้าอนามัยไว้ใช้ได้ทัน และจะยิ่งดีมาก



ถ้าจดบันทึกลักษณะของประจำเดือนที่มาในแต่ละวันด้วย เช่น สี สัน กลิ่น ความเข้มข้น ความใส เพราะเราจะได้รู้ตัวได้เร็ว เมื่อสุขภาพร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป เพื่อเวลาไม่สบายต้องไปหาหมอจะได้อธิบายได้อย่างละเอียด