

សញ្ញាធម្មតាមុនមានឈាមរដូវ

- ▶ ប្រែប្រួលទំងន់តិចតួច
- ▶ ស្រងេះស្រងោច
- ▶ មានអារម្មណ៍មួម៉ៅច្រើន
- ▶ ឈឺក្បាលចង់ក្អិត
- ▶ ឡើងដោះ ឈឺដោះ
- ▶ ចេញមុន ធ្លាក់សធម្មតាតិចតួច។

បញ្ហាឈាមរដូវដែលត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ

- ▶ រដូវឈាមរដូវមានរយៈពេលខ្លី តិចជាង២១ថ្ងៃ
- ▶ ធ្លាក់ឈាមរដូវលើសពី ៧ថ្ងៃ
- ▶ ធ្លាក់ឈាមរដូវមិនទៀងទាត់នៅចន្លោះរដូវ
- ▶ រាំងឈាមរដូវ ២-៣ខែ
- ▶ បរិមាណឈាមរដូវមកតិចពេក ឬបរិមាណឈាមរដូវមកច្រើនពេក
- ▶ ឈឺចាប់ក្នុងពោះខ្លាំងពេលមានឈាមរដូវ
- ▶ ក្រមានឈាមរដូវលើកដំបូង គ្រប់ការលើសពីអាយុ ១៨ឆ្នាំ

ឯកសារយោង

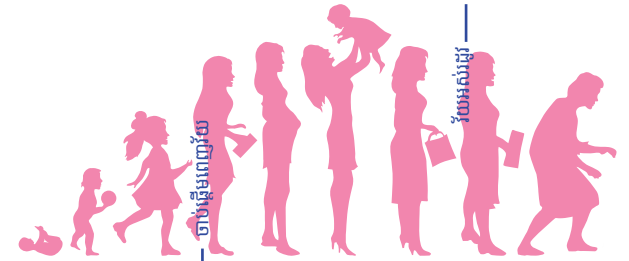
- ពិធីសារជាតិស្តីអំពីការពន្យារកំណើត ឆ្នាំ២០១៦ ជាភាសាខ្មែរ / ក្រសួងសុខាភិបាល / កម្មវិធីជាតិសុខភាពបន្តពូជ
- សៀវភៅបិទបើកស្តីអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងបញ្ឈប់កំណើត ឆ្នាំ២០១០ ជាភាសាខ្មែរ / ក្រសួងសុខាភិបាល / កម្មវិធីជាតិសុខភាពបន្តពូជ
- សៀវភៅបិទបើកស្តីអំពីការអប់រំសុខភាព ជាភាសាខ្មែរ

ព័ត៌មានរបស់សមាគមសម្ព័ន្ធ និងធាតុស្រ្តីវិទ្យាកម្ពុជា
 គេហទំព័រ: www.scgo-kh.com

ផលិតដោយ SCGO
 ឧបត្ថម្ភដោយ JSOG, NCGM, and JICA

បោះពុម្ពលើកទី១ ឆ្នាំ២០១៨
 © រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង

សុខភាព របស់ស្ត្រី



រដូវជីវិតរបស់ស្ត្រី

(ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ (១៥ ដល់៤៩ឆ្នាំ))

ជាធម្មតាស្ត្រីចាប់ផ្តើមពេញវ័យនៅចន្លោះអាយុចាប់ពី ១៣ ដល់ ១៥ឆ្នាំ។ ស្ត្រីក្នុងវ័យ១៣ ដល់ ៤៩ឆ្នាំ ជារ័យដែលគេហៅថា "វ័យបន្តពូជ"។ ក្នុងវ័យនេះស្ត្រីភាគច្រើន បានរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ការមានគូស្រករ និងការបន្តពូជ "មានផ្ទៃពោះ"។

រដូវនៃការមានឈាមរដូវ និងការធ្លាក់ស

ការមានឈាមរដូវគឺជាការបេះធ្លាក់នៃស្រទាប់ភ្នាសស្តើងខាងក្នុងតួស្បូន ហើយហូរចេញមកក្រៅតាមទ្វារមាសជាដៀងរាល់ខែចំពោះស្ត្រីដែលបិតក្នុងវ័យបន្តពូជ។ ជាទូទៅឈាមរដូវមកទៀងទាត់រាល់ខែ ត្រូវបានគេហៅថាជារដូវ។



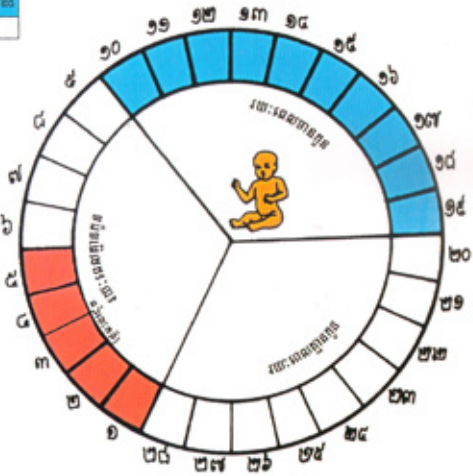
តាមរយៈវដ្តរដូវនេះស្ត្រីបានរៀបចំខ្លួន ដើម្បីមានកូន។ ជាធម្មតាស្ត្រីមានវដ្តឈាមរដូវ២៨ថ្ងៃម្តង។ វដ្តឈាមរដូវរបស់ស្ត្រីម្នាក់ៗមិនដូចគ្នាទេ ស្ត្រីអាចមានវដ្តឈាមរដូវចន្លោះពី២១ថ្ងៃទៅ៣៥ថ្ងៃ។ ជាមធ្យម ស្ត្រីអាចធ្លាក់ឈាមរដូវរយៈពេល ពី ២ទៅ៧ថ្ងៃ។

ប្រសិនបើវដ្តឈាមរដូវរបស់អ្នក មាន២៨ថ្ងៃ ថ្ងៃធ្លាក់មេជីវិតញី (ពងអូវុល) គឺនៅពាក់កណ្តាលនៃវដ្តរដូវដែលមានន័យប្រហែលថ្ងៃទី១៤ មុនពេលមានរដូវបន្ទាប់។

ជាទូទៅ បរិមាណនៃការធ្លាក់ស បានកើនឡើងនៅជុំវិញថ្ងៃធ្លាក់មេជីវិតញី។ អ្នកអាចធ្លាក់រំអិលដែលមានសភាពអន្លាយផ្ទាៗ។



វដ្តឈាមរដូវ ២៨ថ្ងៃម្តង



ការធ្លាក់សខុសធម្មតា

- មានការប្រែពណ៌លឿង បៃតង មានក្លិន និងមានការមាស់
- មានបរិមាណច្រើនជាងធម្មតា
- ជួនមានការឈឺចាប់

បើសិនជាអ្នកមានការធ្លាក់សខុសពីធម្មតា សូមទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។

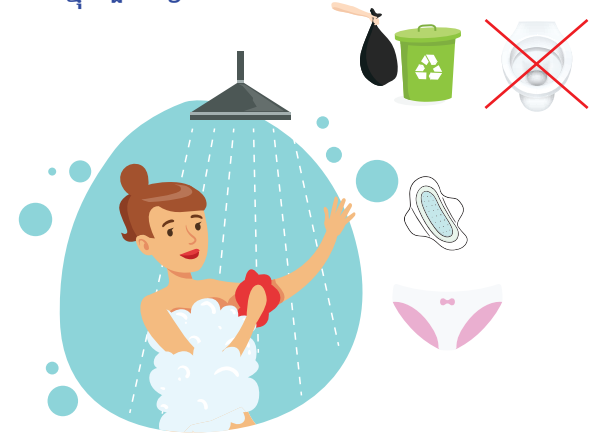
ការថែទាំខ្លួនពេលមានរដូវ

ការប្រព្រឹត្តិប្រចាំថ្ងៃដែលនាំឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ

- ការយល់ដឹងអំពីលក្ខខណ្ឌនៃវដ្តឈាមរដូវ
 - + កត់ត្រាថ្ងៃមានឈាមរដូវ លើប្រតិទិន
 - + ពិនិត្យមើលសភាពរបស់ស ដែលធ្លាក់ចេញតាមទ្វារមាស
- ការហូបចុក
 - + ហូបចំណីអាហារគ្រប់ប្រភេទឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីសុខភាពល្អ និងជួយកាត់បន្ថយភាពស្លេកស្លាំង ជាពិសេសអាហារដែលមានជាតិដែក
- ហាត់ប្រាណ និងធ្វើការងារ
 - + ស្ត្រីអាចបន្តធ្វើការងារដូចធម្មតា
 - + ការហាត់ប្រាណគឺជួយបន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត និងបំបាត់ការឈឺចាប់ពេលមានធ្លាក់ឈាមរដូវ

យ. ការអនាម័យខ្លួនប្រាណ និងប្រដាប់ភេទ

- + ស្ត្រីត្រូវងូតទឹកស្អាតខ្លួនប្រាណ និងដុសលាងប្រដាប់ភេទជាមួយទឹក ឱ្យបានស្អាត យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ពេលងូតទឹកសម្អាតខ្លួនមិនចាំបាច់ដុសសាប៊ូនៅមុំប្រដាប់ភេទទេ ព្រោះផ្នែកខាងក្នុងនៃទ្វារមាស មានកំហាប់សារធាតុម្យ៉ាងពិធម្មជាតិ ដែលអាចការពារមិនឱ្យបាក់តេរីជ្រៀតចូលទៅបង្កធាតុបាន។
- + ស្លៀកខោក្នុងដែលបានបោកគក់ស្អាត និងងាយស្រួល សម្រាប់ទ្រាប់សំឡីអនាម័យផងដែរ។
- + ផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យឱ្យបាន ៣-៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។



មិនត្រូវទ្រាំដល់ឈឺនោមខ្លាំងនោះទេ អ្នកគួរតែប្រញាប់ប្រញាល់ទៅបន្ទប់ទឹក។