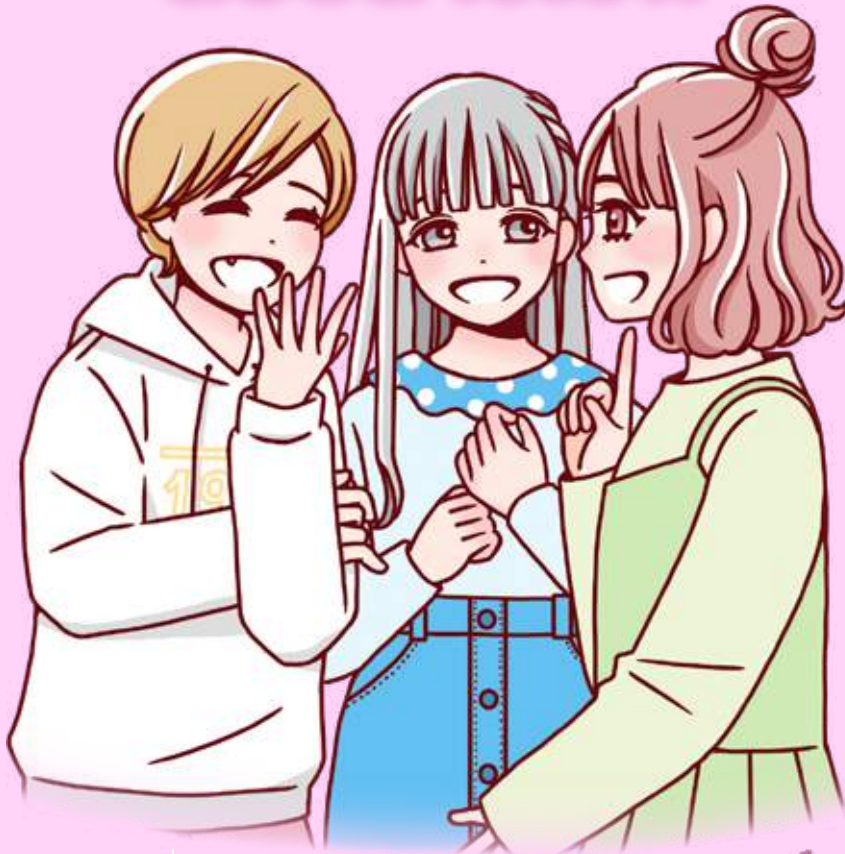




SOFY GIRL GUIDE

טיפส์ปจด.ไม่ลับ ฉบับสาวโซฟี



ไขข้อสงสัย เรื่องรอบเดือน

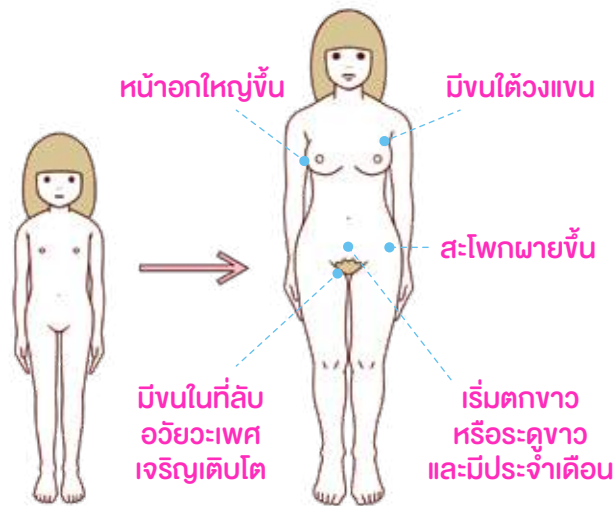
มารู้จักร่างกายของเรา รวมถึงวิธีการดูแลตัวเอง
ในวันนั้นของเดือนกันเถอะ



มารู้จัก ประจำเดือนกันเถอะ

ฮอร์โมนเพศหญิงคืออะไร?

เมื่อสาวๆ เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ฮอร์โมนเพศหญิงที่สร้างขึ้นจากรังไข่จะค่อยๆ ถูกปล่อยออกมา โดยจะสังเกตเห็นได้จากหน้าอกที่ใหญ่ขึ้น มีขนบริเวณใต้้วงแขน และที่ลับ หรือ ร่างกายมีความเฝ้าโค้งมากยิ่งขึ้น เป็นผลมาจากการทำงานของฮอร์โมนซึ่งส่งผลให้มดลูกเจริญเติบโตและร่างกายพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่



ฮอร์โมนเพศหญิงนั้น ทำให้สาวๆ กลายเป็นวัยรุ่นเต็มตัว

เมื่อมดลูกเจริญเติบโตจากการทำงานของฮอร์โมนที่ผลิตขึ้นที่รังไข่ ร่างกายจะกลายเป็นผู้หญิงมากขึ้น

ฮอร์โมนเพศหญิง และประจำเดือน เกี่ยวข้องกันอย่างไร?

ถ้าฮอร์โมนเพศหญิงมีความสมดุล รอบเดือนของสาวๆ ก็จะมาปกติ และสม่ำเสมอ แต่ในทางกลับกันหากการผลิตฮอร์โมนผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากความเครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็จะส่งผลกระทบต่อประจำเดือนมาไม่ปกติหรือขาดหายไป

เรื่องน่ารู้ของ “ประจำเดือน”

ประจำเดือนของสาวๆ แต่ละคนมักจะแตกต่างกัน
เหมือนกับที่เรามีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกัน

ถ้าหากสาวๆ ทำความรู้จักกับประจำเดือนมากขึ้น เช่น ช่วงเวลา ปริมาณ และลักษณะ
ก็จะทำให้เราเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองได้มากขึ้นเช่นกัน



ระยะเวลาการมีประจำเดือน

สาวๆ ทั้งหลายจะมีระยะเวลาของประจำเดือนที่แตกต่างกัน
ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคนโดยทั่วไปประจำเดือน
แต่ละครั้งจะมีระยะเวลาประมาณ 3-7 วัน

4 ช่วงของรอบเดือน

ช่วงมีประจำเดือน

อาจรู้สึกหน่วงๆ ที่ท้องคัดหน้าอก หรือ
ปวดท้องประจำเดือนได้

ช่วงก่อนมีประจำเดือน

อาจมีอาการคัดเต้านม ตกขาว
และเริ่มมีอาการปวดท้องน้อย

ช่วงก่อนไข่ตก

บางคนอาจจะมีอาการท้องอืด และ
ปริมาณตกขาวเพิ่มขึ้น

ช่วงไข่ตก

อาจมีอาการปวดท้องน้อย คัดเต้านม
หรือ อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น

ประจำเดือนมาครั้งแรก! จะรับมือยังไงดี?

โดยทั่วไป สาวๆ ส่วนใหญ่จะเริ่มมีประจำเดือน
ตอนอายุประมาณ 10-13 ปี ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน
ไม่ว่าสาวๆจะมีรูปร่างแบบไหน ก็ไม่สามารถบ่งบอกได้ว่า ประจำเดือนจะมาช้าหรือเร็ว
ดังนั้น เราามาเตรียมพร้อมรับมือกับการมีประจำเดือนครั้งแรกกันเถอะ!

ไอเทมที่สาวๆ ต้องเตรียมเมื่อมีประจำเดือน

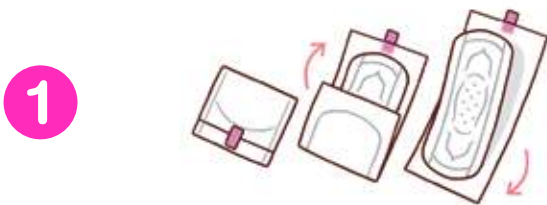
<p>ผ้าอนามัย</p>	<p>กระเป๋ากกพา</p>	<p>แอปพลิเคชัน</p>	<p>ชุดชั้นใน</p>
<p>ที่เหมาะสม ไลฟ์สไตล์ของสาวๆ</p>	<p>สำหรับใส่ผ้าอนามัย</p>	<p>สำหรับ บันทึกรอบเดือน</p>	<p>ที่ใส่สบาย และไม่รัดจนเกินไป</p>

มาดูกันว่า ผ้าอนามัยแบบไหน ตอบใจทญ่สาวๆ ที่สุด

<p>เย็นสดชื่น ไม่อับชื้น</p>	<p>สะอาด มั่นใจ ไม่มีกลิ่น</p>	<p>ปกป้องทุกท่า มั่นใจตลอดคืน</p>	<p>ลือก 360 องศา</p>	<p>ไม่ห่อตัว ไม่ซึมเปื้อน</p>	<p>อ่อนโยน แม้ผิวบอบบาง</p>

มาเรียนรู้วิธีการใช้ ผ้าอนามัยกันเถอะ

♥ วิธีการใช้ผ้าอนามัยง่ายๆ เพียง 3 ขั้นตอน ♥



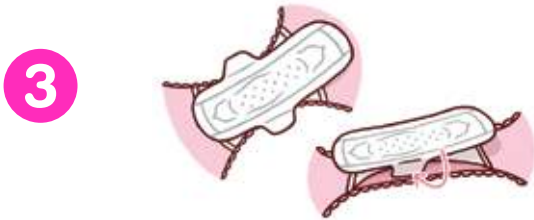
1

เมื่อสาว ๆ หยิบผ้าอนามัยออกมาแล้ว
ให้ลอกแถบกระดาษออก



2

ทาบด้านแถบกาง
ติดกับกางเกงชั้นใน



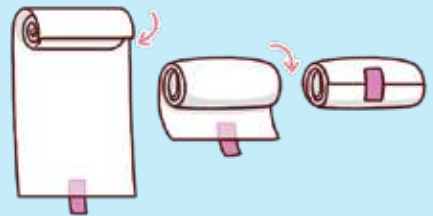
3

หากเป็นผ้าอนามัยมีปีก
ให้พับปีกของผ้าอนามัย
ทั้งสองข้างติดกับกางเกงชั้นใน



ทิ้งผ้าอนามัยอย่างไรให้ถูกต้อง

เพื่อสุขอนามัยที่ดีเราควรห่อผ้าอนามัยที่ใช้แล้ว
ก่อนทิ้งลงถังขยะ หรือถังขยะเฉพาะสำหรับ
ผ้าอนามัย และห้ามทิ้งผ้าอนามัยลงในชักโครก
เพราะผ้าอนามัยไม่สามารถย่อยสลายในน้ำได้



พกผ้าอนามัยอย่างไรดีนะ

สาว ๆ สามารถพกผ้าอนามัยไว้ในกระเป๋าเล็กๆ
เพื่อสะดวกต่อการหยิบใช้งาน



“ตกขาว” เรื่องชวนสงสัยของผู้หญิง

ตกขาว คืออะไร

ตกขาว คือสารคัดหลั่งที่ถูกขับออกมาทางช่องคลอดของเรา มีจะลักษณะเป็นของเหลวใสหรือสีขาว มีปริมาณไม่มาก ซึ่งนี่ก็เป็นกลไกของร่างกายที่ช่วยให้ช่องคลอดชุ่มชื้น และสามารถบอกความผิดปกติของร่างกายสาว ๆ ได้เป็นอย่างดีนั่นเอง

มาดูกันว่า **สี**ของตกขาว บอกอะไรสาว ๆ บ้าง?



**ตกขาว
สีน้ำตาล**

อาจมีเลือดปนร่วมด้วย มีโอกาสเป็นเนื้องอกหรือมะเร็งปากมดลูก



**ตกขาว
สีเหลือง**

พบได้บ่อย เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย อาจมีกลิ่นเหม็น คัน แสบร่วมด้วย



**ตกขาว
สีเขียว**

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย อาจเหมือนคาวปลา คัน แสบขณะปัสสาวะร่วมด้วย



**ตกขาว
สีขาวขุ่น**

อาจบ่งบอกว่ามีเชื้อรา มักคัน และแสบร้อนช่องคลอดร่วมด้วย



**ตกขาว
มีกลิ่น**

มักเป็นกลิ่นรุนแรง เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจำนวนแบคทีเรียในช่องคลอด



**ตกขาว
เป็นก้อนแข็ง**

เกิดจากเชื้อรา มีอาการบวม แดง คันร่วมด้วย



**ตกขาว
เป็นน้ำ**

เกิดจากเชื้อปรสิต หรือพยาธิ น้ำมักไหลเป็นโจ๊กหรือมีฟองร่วมด้วย

แผ่นอนามัยมีแบบไหนบ้างนะ?

**แบบบาง
ใช้ทุกวัน**



เพื่อรองรับคราบต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน ไม่ว่าจะเป็เหงื่อ ปัสสาวะ หรือตกขาว

**แบบ
มาตรฐาน
ใช้ก่อน-หลัง
มีประจำเดือน**



เพื่อรองรับตกขาวที่มีปริมาณมากขึ้นก่อนการมีประจำเดือนหรือคราบประจำเดือนกระปรึกระปรอย



เมื่อไหร่ที่สาว ๆ พบว่าตกขาวของเรามีลักษณะผิดปกติไปจากเดิม สังเกตได้จากสี กลิ่น อาการคันหรือแสบให้รีบไปพบแพทย์เฉพาะทางและห้ามซื้อยากานเองเด็ดขาดนะคะ

טיפส์น่ารู้ สำหรับวันนั้นของเดือน

วิธีดูแลตัวเอง เมื่อต้องออกไป ทำกิจกรรมนอกบ้านช่วงมีประจำเดือน

สาวๆรู้ไหม ถึงแม้จะเป็นช่วงมีประจำเดือน เรายังสามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้อย่างปกติเลย มาเตรียมความพร้อมกันเถอะ



**แต่งกายด้วยเสื้อผ้า
ที่ใส่สบายและมีสีเข้ม**
เพราะถ้าใส่สีอ่อนอาจจะ
เห็นรอยซึมเปื้อนได้ชัด



**เปลี่ยนผ้าอนามัย
ทุก 3-4 ชั่วโมง**
เพื่อสุขอนามัยที่ดี
และลดความอับชื้น



**พกผ้าอนามัย
ติดตัวไว้หลายๆชิ้น**
และควรเป็นผ้าอนามัย
ที่เหมาะสมกับกิจกรรม
ที่สาวๆทำ



**ถ้ารู้สึกปวดท้อง
ประจำเดือนตอนอยู่
ข้างนอก ไม่ควรฝืน
ควรกลับบ้าน พักผ่อน**
ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ
หน้าท้องเพื่อบรรเทา

ถ้าสาวๆ ต้องไปค้างคืนข้างนอก ช่วงมีประจำเดือน จะทำอย่างไรดีนะ?

การอาบน้ำ

เมื่อใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้อื่น สาวๆ ควรถือผ้าอนามัยเข้าไปเปลี่ยนในห้องน้ำ นำกระดาษเข้าไปเพื่อห่อผ้าอนามัยและทิ้งให้ถูกที่ หลังจากอาบน้ำ หากพบว่ามีการบประจำเดือนให้ทำความสะอาดให้เรียบร้อย

การนอน

ให้เลือกใช้ผ้าอนามัยสำหรับกลางคืนตามความยาวที่เหมาะสมกับสรีระ หรือใช้ผ้าอนามัยแบบกางเกง เพราะจะทำให้สาวๆ รู้สึกมั่นใจ ไม่ซึมเปื้อน หลับสนิทตลอดคืน



วิธีผ่อนคลายช่วงมีประจำเดือน

ระหว่างมีประจำเดือน สาวๆอาจมีอาการปวดท้อง
รู้สึกอับชื้น หรือคันบริเวณจุดซ่อนเร้น
ดังนั้นมาเรียนรู้ทิปส์ดีๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจกันเถอะ



รักษา ความสะอาด



พักผ่อน ให้เพียงพอ



ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยเป็นประจำทุก 3-4 ชั่วโมง
เพื่อลดความอับชื้นและการเกิดเชื้อรา
หมั่นรักษาความสะอาดของจุดซ่อนเร้น
การอาบน้ำอุ่นจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี
แกมยังช่วยลดความเหนื่อยล้าระหว่างวันได้ด้วยนะ

ในช่วงมีประจำเดือนเป็นช่วงที่ร่างกายเราอ่อนแอ
ภูมิคุ้มกันของร่างกายอาจลดลง สาวๆจึง
ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ทานอาหาร ให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย



ในช่วงที่มีประจำเดือนร่างกายจะใช้พลังงาน
มากกว่าปกติสาว ๆ จึงควรทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ
เน้นอาหารที่มีธาตุเหล็กและโปรตีนเพื่อป้องกัน
อาการโลหิตจาง

ควรออกกำลังกายเบาๆ อาทิ เดิน หรือ โยคะ
ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ มีร่างกายแข็งแรงก็สามารถ
เล่นกีฬาได้อย่างปกติ แต่สำหรับคนที่มีอาการ
ปวดท้องหรือโลหิตจางไม่ควรฝืนออกกำลังกาย

สิ่งที่สาว ๆ ควรหลีกเลี่ยง



ลดเครื่องดื่มเย็นๆ งดแอลกอฮอล์ และบุหรี่

เครื่องดื่มเย็น
อาจทำให้ท้องเสีย
แอลกอฮอล์อาจทำให้
เลือดออกมาก และ
บุหรี่อาจทำให้หลอดเลือด
หดตัวลงได้

เลี่ยงเสื้อผ้ารัดรูป เน้น ความสบายและคล่องตัว

การใส่เสื้อผ้าที่แน่น
จนเกินไป อาจทำให้
เลือดไหลเวียนได้ไม่ดี
สาว ๆ จึงควรเลือก
ใส่เสื้อผ้าที่หลวมและ
สบายตัวมากกว่า

หลีกเลี่ยง การมีเพศสัมพันธ์

เนื่องจากช่วงมีประจำเดือน
ภูมิคุ้มกันภายใน
ช่องคลอดมักลดลง
ทำให้เชื้อโรคและไวรัส
สามารถเข้าไปในร่างกาย
ได้ง่าย

“รอบเดือน” คืออะไร

ร่างกายของผู้หญิงจะมีประจำเดือนประมาณ 1 ครั้งต่อเดือน โดยมีรอบเดือนประมาณ 21-35 วัน

“สาวๆ ควรหาตัวช่วยดีๆ ในการจดบันทึก และคำนวณรอบเดือนให้กับเรา เพื่อวางแผนการใช้ชีวิตได้แบบชิวๆ”



มาเรียนรู้วิธีการคำนวณรอบเดือน และสาเหตุที่รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอกันเถอะ

สาเหตุ

เกิดได้จากหลายสาเหตุ อย่างความผิดปกติในการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงที่ไม่สมดุล ความเครียดจากสภาพแวดล้อม การลดน้ำหนักอย่างหักโหม พักผ่อนไม่เพียงพอ การกินไม่เป็นเวลา หรืออาจมีสาเหตุมาจากปัญหาของรังไข่และมดลูกได้เช่นกัน

วิธีการคำนวณรอบเดือน

การนับรอบเดือนให้นับวันที่ประจำเดือนมาวันแรกเป็นวันที่ 1 จนถึงวันที่ประจำเดือนมาครั้งต่อไป

• รอบเดือนที่สม่ำเสมอ

สามารถใช้ค่าเฉลี่ยของข้อมูล 3 เดือน ในการคาดคะเนรอบเดือนถัดไปได้

• รอบเดือนที่ไม่สม่ำเสมอ

แนะนำให้บันทึกข้อมูลอย่างน้อย 5 เดือน เพื่อหาค่าเฉลี่ยของ รอบเดือนตัวเอง

บันทึกรอบเดือนผ่าน LINE Sofy Girl Talk



เพียงแค่บันทึกวันที่ประจำเดือนมา Sofy Girl Talk ก็จะช่วยคำนวณรอบเดือนให้เรา และยังมีแจ้งเตือนล่วงหน้าเพื่อให้สาวๆ ได้เตรียมตัวก่อนประจำเดือนมาด้วยนะ

บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับอาการและปริมาณประจำเดือน ก็จะเป็นประโยชน์เวลาไปพบแพทย์ และทำให้รู้จักสุขภาพร่างกายตัวเองมากขึ้นด้วยนะ



SOFY

รู้รับมือกับปัญหาต่างๆ ช่วงมีประจำเดือน

ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ

<30
CC

ปริมาณประจำเดือนน้อยกว่าปกติ (Hypomenorrhea)

ปริมาณประจำเดือนน้อยกว่า 30 cc

ต่อรอบเดือน

สาเหตุ: การใช้ฮอร์โมนต่างๆ เช่น ยาคุมกำเนิด การที่น้ำหนักลดเร็วเกินไป ความเครียด หรือ ภาวะรังไข่หยุดทำงานก่อนวัยอันควร

รอบ
>37
วัน

รอบเดือนมีระยะเวลานาน

รอบเดือนมีระยะเวลาเกินกว่า 37 วัน (แต่น้อยกว่า 90 วัน)

สาเหตุ: ระบบฮอร์โมนไม่สมดุล เช่น ภาวะไม่ตกไข่เรื้อรัง การสร้างฮอร์โมนเพศที่ผิดปกติซึ่งอาจเกิดจากความเครียด การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป หรืออาจเกิดจากยาบางอย่าง

>7
วัน

ประจำเดือนมามากผิดปกติ (Menorrhagia)

ประจำเดือนมามากกว่า 7 วันขึ้นไป

สาเหตุ: ความไม่สมดุลของฮอร์โมน ปัญหาความแข็งตัวของเลือด หรือ ความผิดปกติที่มดลูก

รอบ
<21
วัน

ประจำเดือนมาถี่ (Polymenorrhea)

รอบเดือนมีระยะเวลาน้อยกว่า 21 วัน

สาเหตุ: ความไม่สมดุลของฮอร์โมน ความเครียด หรือการติดเชื้อ



**สาวๆ
รู้มั๊ย?**

“ความเครียด” อาจเป็นสาเหตุหลักของความไม่สมดุลของฮอร์โมนทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ในบางกรณีการลดน้ำหนักอย่างหักโหมก็อาจเป็นสาเหตุได้เช่นกัน แต่สาเหตุหลักที่พบได้มากที่สุด คือ ความเครียดซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของฮอร์โมน ทำให้ประจำเดือนของเรามาไม่ปกตินั่นเอง

เราควรทำอย่างไรเมื่อประจำเดือนมาไม่ปกติ

ปรึกษาสูตินรีแพทย์

การที่ประจำเดือนมาไม่ปกติมีสาเหตุและอาการแตกต่างกันออกไป หากมีอาการยึดเยื้อแฉะนำให้สาวๆ เข้ารับคำปรึกษาจากสูตินรีแพทย์ดีที่สุด

ปรับสมดุลในการใช้ชีวิต

รักษาสมาดุลให้ร่างกายของเราต่างๆ ด้วยการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ลดความอ้วนอย่างผิดวิธีและสิ่งสำคัญที่สุด คือ พยายามคลายเครียดและทำให้ร่างกายผ่อนคลาย



ปวดท้องประจำเดือน

สาเหตุการปวดท้องประจำเดือนสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม

Primary Cause

เกิดจากระบบของร่างกายเราเอง

เป็นกลไกธรรมชาติที่ร่างกายหลั่งสาร Prostaglandin ทำให้เกิดการหดตัวของมดลูก ทำให้เรารู้สึกปวดท้องน้อยในช่วงก่อนมีประจำเดือน หรือหลังมีประจำเดือน แต่จะมีอาการเพียงแค่ 1-2 วัน



Secondary Cause

เกิดจากความผิดปกติของตัวโรค

เช่น โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ มีก้อนเนื้อในมดลูก เกิดการติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน ซึ่งอาการปวดจากสาเหตุในกลุ่มนี้ จะมีอาการหลายวัน และอาการอาจรุนแรงมากขึ้น ในแต่ละรอบเดือน จำเป็นต้องพบสูตินรีแพทย์

บรรเทาอาการ ปวดท้องประจำเดือนเบื้องต้น



ทำให้
ร่างกาย
อบอุ่น

แช่หรืออาบน้ำอุ่นในช่วงที่มีประจำเดือน เพราะการอบอุ่นร่างกายช่วงล่าง จะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น



ทำให้
ร่างกาย
ผ่อนคลาย

การเล่นโยคะ ออกกำลังกายเบาๆ หรือ ทำ Aromatherapy ก็จะช่วยบรรเทาความเครียดได้

ดื่มนม
ถั่วเหลือง



นมถั่วเหลืองมีสาร Soy isoflavones ซึ่งทำงานคล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน (ฮอร์โมนผู้หญิง) และการปวดประจำเดือนก็เพราะมีฮอร์โมนไม่เพียงพอ ดังนั้นการดื่มนมถั่วเหลือง ก็จะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนได้

การบริหารร่างกายง่ายๆ



- **การหมุนเอว** กางขาเท่ากับระยะห่างของบ่า มือสองข้างอยู่ที่เอวหมุนเอวเป็นวงกลมไปทางขวา และไปทางซ้าย ซ้ำละ 20 ครั้ง
- **ยืดข้อเท้า** นั่งเก้าอี้ในท่าที่สบาย ยืดเท้ามาข้างหน้า เลิกน้อยให้ส้นเท้าอยู่ที่พื้น ยกปลายเท้าขึ้นให้ข้อเท้าทำมุม 90 องศา นับ 1-5 และค่อยๆ กลับสู่ท่าเดิม จากนั้นให้ปลายเท้าตั้งตรง ยืดข้อเท้าและเท้าออก นับ 1-5 ทำแบบนี้อย่างละ 5 ครั้ง

บันทึกรอบเดือนกับ Sofy Girl Talk



บันทึก ประจำเดือนง่ายๆ เช็คได้ทุกที่ทุกเวลา



บันทึกอาการต่างๆ ช่วงมีประจำเดือน



ช่วยสาวๆ คำนวณ วันที่มีประจำเดือน ตกขาว และไข่ตก



แจ้งเตือนล่วงหน้า หมดห่วงเรื่อง เซอร์ไพรส์



แนะนำทิปส์ใหม่ๆ ตัวช่วยเรื่อง ประจำเดือน



ไม่ต้องโหลดแอป บันทึกผ่านไลน์ ได้ง่ายๆ



บันทึกรอบเดือนฟรี! ง่ายๆ แค่ 3 ขั้นตอน



กดปุ่มลงทะเบียน ที่เมนู Sofy Girl Talk



กรอกข้อมูลส่วนตัว ให้ครบ



เริ่มบันทึกประจำเดือน กันเลย