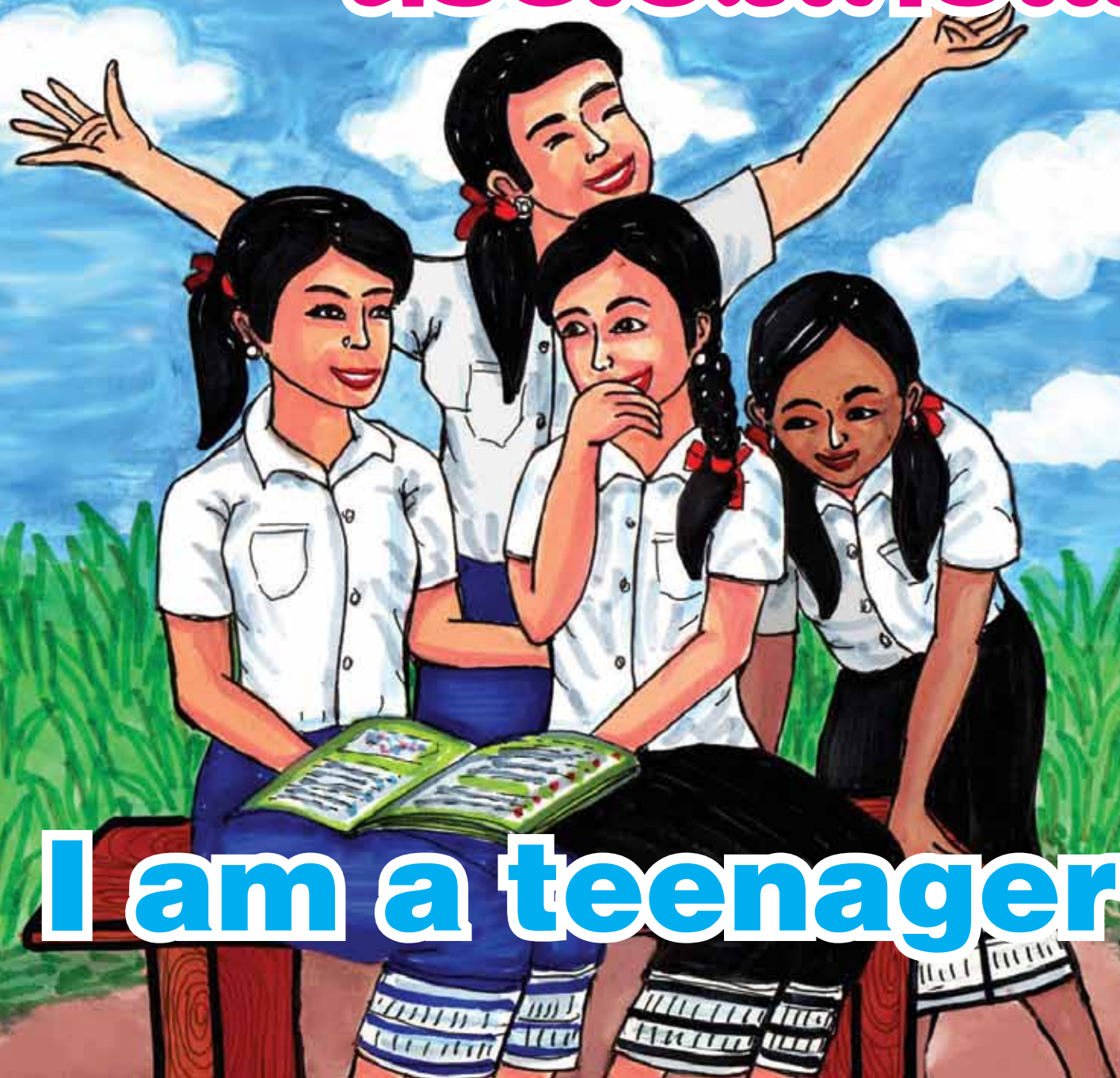


ຂ້ອຍເປັນສາວແລ້ວ



I am a teenager

ຄຳຂອບໃຈ

ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈມາຍັງ ທ່ານ ດຣ. ລິນສາຍທະຈອນ ພຣະສະຫວັດ ແພດຊ່ວງຊານປະສູດພະຍາດຍິງ, ຫົວໜ້າຂະແໜງປະສູດພະຍາດຍິງໂຮງໝໍແຂວງ ຫຼວງພະບາງ, ທ່ານ ສີສະຫວາດ ຍິລັດໃຈ ຫົວໜ້າຂະແໜງວັດທະນະທຳປະຈຳ ແຂວງຫຼວງພະບາງ, ທ່ານ ນາງ ຈັນທາ ສຸລິຍະສັກ ພ້ອມດ້ວຍ ພະນັກງານ ທີ່ສະໜອງແຂວງ ຫຼວງພະບາງ ທຸກທ່ານ, ຮູບຄຸນມາຍັງ ອາຈານ ຄຳຫຼ້າ ພິງສະຫວັດ, ນາງ ຈັນສະໄໝ ລັດຕະນະສຸວັນນະຜົນ, ບັນດາອາຈານ ແລະ ນັກຮຽນຄົນອື່ນໆ ທີ່ໃຫ້ຄຳແນະນຳ ແລະ ຂໍ້ມູນຕ່າງໆ.

ຂອບໃຈທ່ານ ເຼກ ສະຫຼາດິໂຕ ແລະ ນາງ ຊິບິລ ແກນ ທີ່ຊ່ວຍເລື່ອງພາບ ແລະ ອອກແບບ ສະລິບຜ້າອະນາໄມ.

ບັ້ມນີ້ ສະຫງວນ ລິຂະສິດ.

ຂຽນໂດຍ: ທ່ານ ນາງ ມານີ ຊອມເມີ ແລະ ທ່ານ ນາງ ຊາລີ ໄພເພີ ພິລິເຕຣີ.

ອອກແບບ ແລະ ຮູບຮຽງ ເປັນພາສາລາວໂດຍ: ທ່ານ ນາງ ຊາລີ ໄພເພີ ພິລິເຕຣີ ແລະ ທ່ານ ນາງ ເພັດສະໝອນ ມະໂນລາ.

ແປໂດຍ: ທ່ານ ນາງ ເພັດສະໝອນ ມະໂນລາ.

ແຕ້ມໂດຍ: ແສງດາວ ບຸນສະຫວັນ.

ອອກແບບ ແລະ ຈັດພິມ ໂດຍ: ໄພສະຫວັດ ຂໍຊະນະວົງສາ, ໂຮງພິມ ລາວຢູນິພຣິນ ຈຳກັດ.

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: ສະມາຄົມ ໂອລາວໂຊລິດາຣີເຕ ແລະ ຮ້ານອາຫານ ຊາເຟຣາໂນ ປະເທດຝຣັ່ງ, ອົງການ ກາແດງ ສະວິດ, ໂນວ ແອນ ໂກວ ອິນ ທະບຽນພິມເລກທີ: 001/ພຈ08012015. ພິມຄັ້ງທີ 1, ຈຳນວນ: 10.000 ຫົວ. 612.6 -- dc21.

Acknowledgements

Our thanks to Dr. Linsaythachone Prasavath M.D. Specialist & Head of OB – GYN Department Luang Prabang Hospital; Mr Sisavath Nhilatchai the Director of the Culture section of the Department of Information, Culture and Tourism, Luang Prabang; Chantha Souliyasak and the staff of Luang Prabang Library. We are grateful for the advice of Khamla Phongsavath, Chansamai Rattanasuvanphaphon and the many teachers and girls of Luang Prabang Province who gave information for this book. Thanks to Gregg Stradiotto for image editing and to Sybil Keane for the design and fabrication of the sanikini®.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, translated in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying; recording or otherwise without the prior written permission of the authors.

Authors: Marni Sommer and Sally Piper Pillitteri

Concept and Transcription for Lao PDR: Sally Piper Pillitteri and Phetsamone Manola

Translator: Phetsamone Manola

Illustrations: Sengdao Bounsavanh

Layout & design: Phaysavath Xosanavonsa.

Printing: Lao Uniprint Press Co., Ltd.

Funded by: Eau Laos Solidarité & Restaurant Zafferano, France; Swiss Red Cross; Know & Grow Inc.

ISBN: 978-9932-00159-0.



ການແຕກໝູ່ມສາວແມ່ນຫຍັງ?

ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 10 ຫາ 16 ປີ ຈະສັງເກດເຫັນວ່າ ເກີດມີການປ່ຽນແປງຂອງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ ຊຶ່ງ ການປ່ຽນແປງນີ້ແມ່ນປ່ຽນທັງດ້ານສະລິລະ (ຮ່າງກາຍ) ແລະ ດ້ານຈິດໃຈ (ອາລົມຄວາມຮູ້ສຶກ). ການປ່ຽນແປງ ນີ້ແມ່ນປ່ຽນຈາກໄວເດັກເຂົ້າສູ່ໄວໝູ່ມສາວ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ: ໄວຄະນອງນັ້ນເອງ ເພິ່ນເອີ້ນຍິງແລະຊາຍໃນໄວນີ້ວ່າ: ໄວໝູ່ມ.

What is puberty ?

Between the ages of 10 and 16, most girls and boys will notice changes in their bodies. These changes are both physical (in the body) and emotional (in your feelings). They last for several years.

This change from being a child to a woman or a man is called “puberty” or “adolescence”.

Girls and boys at this time are called “adolescents”.



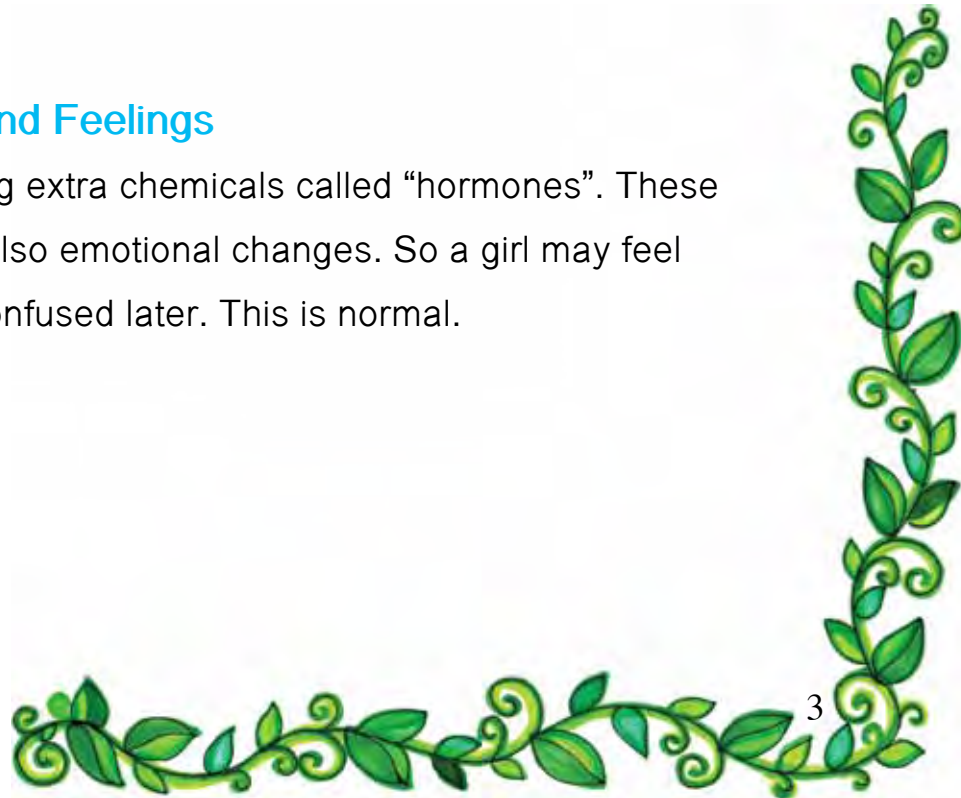


ການຈະເລີນພັນຂອງໜຸ່ມສາວ

ເລີ່ມຈາກຮ່າງກາຍໄດ້ຜະລິດສິ່ງໜຶ່ງອອກມາເອີ້ນວ່າ: ຮໍໂມນ ຊຶ່ງໃນຜູ້ຍິງຈະມີ 2 ຊະນິດຄື: ໂປຼແຊັດສະເຕໂຣນ ແລະ ເອັສໂຕເຢນ, ຮໍໂມນ ດັ່ງກ່າວ ມີໜ້າທີ່ຄວບຄຸມການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຜູ້ຍິງ ຕັ້ງແຕ່ໄວໜຸ່ມສາວ, ໄວທີ່ມີປະຈຳເດືອນ, ມີລູກ, ຈົນຮອດໄວໝົດປະຈຳເດືອນ... ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງມີການປ່ຽນແປງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະຈິດໃຈ, ໃນໄລຍະນີ້ຜູ້ຍິງຈະມີອາລົມປັ່ນປ່ວນ, ມີຄວາມສຸກ, ໂສກເສົ້າ, ໃຈຮ້າຍ, ຫຼຸດຫງົດຕ່າງໆ ປົນເປກັນໄປ ຊຶ່ງສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

Puberty and Feelings

Puberty starts when your body starts making extra chemicals called “hormones”. These hormones start the physical changes, and also emotional changes. So a girl may feel happy or sad one moment, then angry or confused later. This is normal.



ການຈະເລີນພັນຂອງໜຸ່ມສາວ:

ໃນໄລຍະນີ້ ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງ ຈະເລີ່ມຜະລິດໄຂ່ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າເຊລສືບພັນ ຢູ່ທີ່ຮວຍໄຂ່ໃນບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍສອງຂ້າງລຸ່ມສຸດ. ສ່ວນຜູ້ຊາຍກໍຈະເລີ່ມຜະລິດນ້ຳເຊື້ອຊຶ່ງສິ່ງນັ້ນສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຜ່ານການຈະເລີນພັນຂອງໄວໜຸ່ມສາວຢ່າງສົມບູນແລ້ວ. ການຈະເລີນພັນຂອງໜຸ່ມສາວ ແມ່ນເປັນໄລຍະທີ່ພິເສດຂອງຮ່າງກາຍວ່າມີການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ບົ່ງບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ: ເຮົາສາມາດສ້າງຄອບຄົວ ແລະ ມີລູກໄດ້, ແຕ່ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າຜູ້ຍິງຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ມີລູກ ໃນເວລານີ້ເທື່ອ ເພາະສາມາດລໍຖ້າໃນເວລາທີ່ເຮົາພ້ອມແລ້ວຕາມພາຍຫຼັງກໍໄດ້.

Puberty is the time that girls' bodies start to produce eggs, called "ovum". They make these in the ovaries, which are small glands in your lower belly. Boys' bodies start to make sperm. It is the time when you develop into a young woman or a young man. Puberty is a special time and means our bodies are growing, so that one day we will be able to make children and start our own families. But just because girls' bodies are preparing, it does not mean that girls are ready to have children. That comes later.





ການແຕກໜຸ່ມສາວແມ່ນເລີ່ມເວລາໃດ ແລະ ຈະໃຊ້ເວລາດົນປານໃດ?

ເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍຂອງແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄືກັນ
ດັ່ງນັ້ນ ການຈະເລີ່ມພັນຂອງໜຸ່ມສາວຈຶ່ງ
ບໍ່ຄືກັນ, ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ການຈະເລີ່ມ
ພັນຂອງຜູ້ຊາຍຈະຊ້າກວ່າຜູ້ຍິງ, ຜູ້ຍິງບາງ
ຄົນ 10 ປີ ກໍ່ເລີ່ມຮູ້ເຮັດສາວແລ້ວ ແຕ່ກົງກັນ
ຂ້າມບາງຄົນຊ້າພັດ 14, 15, 16 ປີ ຈຶ່ງເລີ່ມ.
ການເປັນສາວ ແມ່ນໃຊ້ເວລາຕ່າງກັນໃນແຕ່
ລະຄົນ ບາງຄົນໃຊ້ເວລາພຽງປີດຽວ ແຕ່ບາງ
ຄົນພັດໃຊ້ເວລາເຖິງ 6 ປີ.

When does puberty begin and how long does it take?

Puberty begins at different times for everybody. Usually, boys start later than girls. Some girls can start at age 10, for others it may not start until they are 14, 15 or 16. Puberty changes can take 1 year in some girls and up to 6 years in other girls. We are all different.

ການປ່ຽນແປງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງແມ່ນແນວໃດ?

ຜູ້ຍິງ: ນົມຈະເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ກົ້ນມົນ, ຜົມປິ່ງ ມີຂົນຕາມບໍລິເວນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຂົນຂີ້ແຮ້, ຂົນລັບ (ຂົນລະຫ່ວາງຂາ), ຜູ້ຍິງຈະເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນ.

What are the physical changes in girls?

A girl's breasts start to grow and her hips get rounder. Hair starts to grow under her arms.

Hair grows between her legs in her private parts. She starts to have periods or to menstruate.



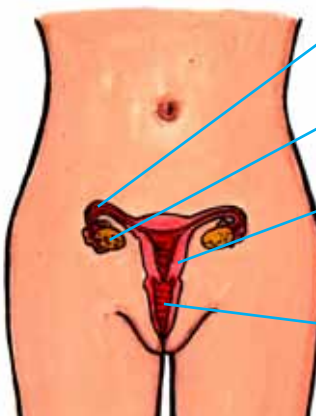
ລະດູ ຫຼື ປະຈຳເດືອນແມ່ນຫຍັງ?

ປະຈຳເດືອນແມ່ນສັບທາງການແພດ ທີ່ໝາຍເຖິງເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ ໃນແຕ່ລະເດືອນ ຊຶ່ງແມ່ນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງມີການຈະເລີນເຕີບໂຕ ມີຄວາມພ້ອມ ທີ່ຈະຖືພາແລະມີລູກໄດ້, ໃນໄວທີ່ມີປະຈຳເດືອນຊັ້ນໃນຂອງມິດລູກຈະມີການປ່ຽນຖ່າຍອອກມາເປັນເລືອດຜ່ານທາງ ຊ່ອງຄອດຊຶ່ງໃຊ້ເວລາປະມານ 3-7 ວັນ ມັນບໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າຢ້ານແລະໜ້າອາຍເພາະເປັນສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນ.

What is a period or menstruation?

Menstruation is the medical word for having a period. Having a period means that a girl is growing up. Her body is getting ready for the time that she is a woman and might get pregnant and have a baby. During menstruation, the lining of the uterus comes out with blood through the vagina. Bleeding usually lasts 3 to 7 days. It usually happens every month. Bleeding every month is not something to be scared of or to make you shy. It is normal and happens to every young woman.

- 1 **Fallopian Tubes:** The egg travels from the ovary to the uterus along this tube.
- 2 **Ovary:** These produce eggs. There are 2 on each side of the uterus.
- 3 **Uterus:** It is a hollow muscle. Your period blood comes from the uterus. It is where a baby grows if you are pregnant.
- 4 **Vagina:** This is where the menstrual blood comes out of the body. It also produces mucous that helps to keep it clean.



- 1 **ທ່າສິ່ງໄຂ່ ຫຼື ປີກມິດລູກ:** ເປັນທ່າຕໍ່ຈາກຮວຍໄຂ່ໄປຫາມິດລູກ, ມີໜ້າທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍໄຂ່ຈາກຮວຍໄຂ່ໄປຫາມິດລູກ
- 2 **ຮວຍໄຂ່:** ຈະມີ 2 ໜ່ວຍຊຶ່ງຈະຈັບຢູ່ບໍລິເວນຂ້າງຂອງມິດລູກເບື້ອງຊ້າຍແລະ ເບື້ອງຂວາ, ມັນມີໜ້າທີ່ຜະລິດໄຂ່.
- 3 **ມິດລູກ:** ແມ່ນກ້າມຊຶ້ນທີ່ມີຜິ້ງທາງໃນ. ເລືອດປະຈຳເດືອນກໍ່ອອກມາຈາກມິດລູກນີ້, ນອກນັ້ນມິດລູກຍັງເປັນບ່ອນຂະຫຍາຍຕົວຂອງເດັກໃນເວລາຖືພາ.
- 4 **ຊ່ອງຄອດ:** ຊ່ອງຄອດແມ່ນບ່ອນທີ່ເລືອດປະຈຳເດືອນໄຫຼອອກມາ, ນອກນັ້ນຊ່ອງຄອດຍັງຜະລິດນ້ຳເມືອກເພື່ອຮັກສາອະນາໄມໃນຊ່ອງຄອດ.

ປະຈຳເດືອນມາຄັ້ງທຳອິດ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນໃນເກນອາຍຸ 11 ຫາ 14 ປີ ແຕ່ບາງຄົນເປັນໄວ 9 ປີກໍເປັນແລ້ວ, ແຕ່ບາງຄົນພັດ
ຊ້ຳຮອດ 16 ປີ, 17 ປີ ຈຶ່ງເປັນ.

ໄລຍະຮອບວຽນຂອງປະຈຳເດືອນ (ນັບຈາກມື້ທີ່ເລີ່ມເປັນ) ປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນ 28 ມື້ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າຮອບວຽນ ປະຈຳເດືອນ
ແຕ່ບາງຄົນອາດມີຮອບວຽນສັ້ນ ຫຼື ຍາວເຊັ່ນ: ສັ້ນ 21 ມື້ ຫຼືຍາວ 35 ມື້ ຜູ້ຍິງບາງຄົນເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວ,
ຈາກນັ້ນພັດບໍ່ເປັນທຸກໆເດືອນ ໃນກໍລະນີນີ້ ກໍປົກກະຕິຄືກັນ.

Most girls have their first period between the ages of 11 and 14. Some girls may start as early as 9 and others not until 16 or 17. The time from the first day of your period (when you start bleeding) to the first day of your next period usually is about 28 days. This is called a cycle. But some girls may have a shorter or longer cycle, anything from 21 to 35 days. A girl can look at a calendar to know when to expect her period. For many years after a girl starts her period, she may not get it every month. Again, this is normal.



ເວລາຜູ້ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ ຕ້ອງອະນາໄມລ້າງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ບໍລິເວນໃກ້ຄຽງຢ່າງໜ້ອຍບໍ່ໜຸດ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ຕ້ອງລ້າງດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດ ແລະ ລ້າງໃສ່ສະບູ, ສາມາດໃຊ້ແພ, ນຸ່ນຝ້າຍ ຫຼື ຜ້າອະນາໄມ ເພື່ອຊົມຊັບເລືອດ ແຕ່ຕ້ອງປ່ຽນທຸກໆ 2-4 ຊົ່ວໂມງ, ຖ້າໄປໂຮງຮຽນກໍຕ້ອງເອົາຜ້າອະນາໄມໃສ່ຖົງໄປນຳເພື່ອປ່ຽນຢູ່ໂຮງຮຽນ. ກໍລະນີປະຈຳເດືອນຊອດໃສ່ສິ້ນນັກຮຽນ ກໍເອົາເສື້ອມັດບັງ ຫຼື ຖົງບັງແລ້ວກໍຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຄູອາຈານ.



When a girl has her period, she should wash her private parts at least twice a day. She should use soap and water. She can use cotton cloths or sanitary pads to soak up the blood. These should be changed every 2 to 4 hours. When a girl is going to school, she should take an extra cloth or sanitary pad in her bag, so she can change at school. If a girl has a leak of blood onto her school skirt or her *sinh*, she can tie a jacket around her waist or use her bag to hide the stain and ask a friend or a teacher for help.

ການມີປະຈຳເດືອນສະແດງເຖິງດ້ານສະລິລະ (ຮ່າງກາຍ) ຂອງຜູ້ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້, ແຕ່ດີທີ່ສຸດບໍ່ຄວນ ໃຫ້ມີລູກເທື່ອ ເພາະຮ່າງກາຍຍັງຂະຫຍາຍຕົວບໍ່ທັນສົມບູນເທື່ອ ສ່ວນອື່ນໆຍັງມີການຂະຫຍາຍຕົວຢູ່ຈົນກວ່າອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປ. ການທີ່ ຜູ້ຍິງມີລູກກ່ອນເວລາອັນສົມຄວນ ຫຼື ດ້ານຮ່າງກາຍຍັງບໍ່ພ້ອມສົມບູນເທື່ອນັ້ນຈະ ເຮັດໃຫ້ ແມ່ ແລະ ເດັກ ເສຍສຸຂະພາບ ຫຼື ມີບັນຫາເຈັບເປັນຫຼາຍຢ່າງຕາມມາໃນພາຍຫຼັງ.

ໃນກໍລະນີທີ່ມີປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິທຸກໆເດືອນ ແລະ ເກີດຂາດ ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາໃນບາງເດືອນ ຫາກວ່າ ມີເພດສຳ ພັນກັບຜູ້ຊາຍ ສະແດງວ່າຍິງນັ້ນກຳລັງຈະຖືພາ ແລະ ມີລູກ, ແຕ່ບາງຄັ້ງຄວາມກົດດັນ, ຄວາມຕຶງຄຽດ, ຄວາມ ກະວົນກະວາຍ, ຄວາມອົດເມື່ອຍໂພດ, ຈ່ອຍໂພດ ແລະ ອື່ນໆ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິໄດ້.



Although menstruation means that a girl's body is biologically able to have a baby, girls are advised not to have a baby until they are over 18 years old. This is because other changes are still happening in the body. Having a baby when your body is not ready can cause many health problems for the girl and her baby. If a girl who has periods every month misses a period, it may mean she is pregnant. She can only get pregnant if she has had sex with a man. Girls can also miss periods if they are feeling stressed, if they get very thin or if they get very tired.

ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນເຈັບບໍ່?

ບາງຄົນບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຫຍັງ ຫຼື ບໍ່ມີອາການເຕືອນຫຍັງເລີຍ, ບາງຄົນເຈັບໜ້ອຍໜຶ່ງບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ແອວ. ແຕ່ບາງຄົນຊ້ຳພັດເຈັບປວດຫຼາຍຈົນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາແກ້ປວດ, ຕາມທຳມະດາແລ້ວການເຈັບປະຈຳເດືອນ ບໍ່ແມ່ນສິ່ງອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍ່ເຈັບບໍ່ດົນ ເພາະການທີ່ເຈັບນັ້ນແມ່ນຍ້ອນການປັ່ນຮັດຂອງກ້າມຊີ້ນມືດລູກ ເພື່ອບີບແຜ່ນຮອງມືດລູກ ແລະ ເລືອດປະຈຳເດືອນໃຫ້ອອກມາໃນແຕ່ລະເດືອນ.



Does having a period hurt?

Some girls do not feel pain when they have their period. Some have small pains below the navel and in their lower back. Some have a lot of pain and need to take pain-killer medicine. Usually the pain is not very bad and does not last long. These pains are called cramps, because they are caused by the muscles of the uterus contracting. It is the contraction that pushes out the lining of the uterus and the blood every month.

ໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ

ແມ່ນອາການສະແດງກ່ອນຈະເປັນປະຈຳເດືອນ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນຜູ້ຍິງທຸກຄົນຈະມີອາການນີ້, ອາການເດືອນນີ້ ຈະເກີດຂຶ້ນ 2-3 ມື້ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, ເນື່ອງຈາກຮໍໂມນເພດມີການປ່ຽນແປງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງມີອາລົມປ່ຽນແປງ ແລະມີອາການເຊັ່ນ: ເປັນສິວ, ເຈັບນົມ, ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ເຈັບແອວ, ຮູ້ສຶກອົດເມື່ອຍ, ໂສກເສົ້າ, ບາງຄັ້ງກໍ່ງຸດງຸດ ໃຈຮ້າຍງ່າຍ ເຊິ່ງສິ່ງດັ່ງກ່າວ ເປັນເລື່ອງທຳມະດາບໍ່ຄວນຕົກໃຈ ຫຼື ອຸກໃຈ.

What is Pre-menstrual Syndrome?

Not all girls get Pre-Menstrual Syndrome (PMS), but many do for a few days before they start their period. This is a sign that in a few days you will get your period. Changes in the level of hormones in a girl's blood can affect her moods. Some girls feel tired or sad. Others feel bad-tempered and get angry for no real reason. Some girls' breasts feel sore and swollen, some girls have pimples and some have back pain. This is all natural and should not worry you.



ຄວນເວົ້າເລື່ອງປະຈຳເດືອນໃຫ້ບັນດາແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆຮູ້ນຳເຊັ່ນ: ໝູ່ເພື່ອນ, ເອື້ອຍ, ແມ່, ປ້າ ຫຼື ອາຈານຜູ້ຍິງ. ເມື່ອເວລາເປັນປະຈຳເດືອນຮູ້ສຶກບໍ່ສະດວກສະບາຍເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ກໍລະນີຫາກມີອາການເຈັບປວດທ້ອງນ້ອຍຫຼາຍອາດລົມນຳຜູ້ໃຫ່ຍເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ ຖ້າຈຳເປັນອາດຕ້ອງໄດ້ກິນຢາແກ້ປວດ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວເວລາເປັນປະຈຳເດືອນຄວນປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ 3-4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ແຕ່ຖ້າຫາກຕ້ອງປ່ຽນຫຼາຍກວ່ານີ້ ເຮົາອາດມີເລືອດລົງຫຼາຍໄພດ, ຄວນປຶກສາຂໍຄຳແນະນຳຈາກຍິງຄົນອື່ນ ຫຼື ໄປພົບແພດໝໍ.

Talk about your period with another woman like your friend, your sister, auntie, mother or a female teacher. When you have your period some discomfort is normal, but if you have a lot of pain, talk to an older woman. You may need to take medicine so ask her for advice. Normally, when you have your period, you may only need to change your cloth or sanitary pad 3 to 4 times a day. If you need to change more, you may be bleeding too much, so ask an older woman, a nurse or a doctor for advice.



1 ປະສົບການ ໃນການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງຂ້ອຍ:

ຂ້ອຍເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດແມ່ນອາຍຸ 13 ປີ, ຊ່ວງນັ້ນແມ່ນຍາມພັກຮຽນ ຂ້ອຍໄປຢາມແມ່ເຖົ້າຂ້ອຍຢູ່ຕ່າງແຂວງ. ຂ້ອຍຖາມ ແມ່ເຖົ້າວ່າ: ແມ່ເຖົ້າປະຈຳເດືອນແມ່ນຫຍັງ ແລະ ຖ້າບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນຈະເປັນຫຍັງບໍ່? ແມ່ເຖົ້າຕອບວ່າ: ແມ່ນການລົງລະດູຂອງຜູ້ຍິງ, ເຄີຍໄດ້ຍິນແຕ່ເພິ່ນວ່າຖ້າບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນເລີຍ ເຮົາຈະຈ່ອຍເຫຼືອງແລະອາດເກີດພະຍາດຕ່າງໆວ່າຊັ້ນ.

ກາງຄືນກ່ອນມື້ທີ່ຂ້ອຍຈະເປັນປະຈຳເດືອນຂ້ອຍໄດ້ໄປຫຼິ້ນນຳໝູ່ຮຸ່ນເອື້ອຍຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າພາກັນເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວ, ຍ້ອນຂ້ອຍເປັນຄົນຢາກຮູ້ເລື່ອງທີ່ຕົນເອງບໍ່ເຄີຍຮູ້ຂ້ອຍເລີຍຖາມພວກເອື້ອຍເຂົາວ່າ “ເອື້ອຍເປັນປະຈຳເດືອນມັນເປັນແນວໃດ?” ພວກເອື້ອຍຕອບຂ້ອຍວ່າ “ມັນກໍ່ມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດ” ກ່ອນທີ່ຈະເປັນປະຈຳເດືອນຈະເຈັບທ້ອງໜ້ອຍໜຶ່ງ, ບາງຄົນກໍ່ເຈັບນົມ, ແຕ່ບາງຄົນເຈັບປັນທ້ອງຫຼາຍຈົນໄປໃສກໍ່ບໍ່ໄດ້. ຂ້ອຍເລີຍເວົ້າວ່າ: ໂອເອື້ອຍນ້ອງລະຄິດໆຊິເປັນນ້ອງຍ້ານເຈັບແຕ່ພວກເອື້ອຍໆເວົ້າວ່າ ບໍ່ຕ້ອງຄິດໆ ແລະ ຍ້ານດອກເພາະມັນເປັນກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນ. ພວກເອື້ອຍໆເຄີຍອ່ານປຶ້ມກ່ຽວກັບເລື່ອງປະຈຳເດືອນ, ເພິ່ນຍັງບອກຂ້ອຍວ່າສິ່ງທີ່ແມ່ເຖົ້າຂ້ອຍໄດ້ຍິນນັ້ນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງ.

ພໍຮຸ່ງເຊົ້າຂ້ອຍກໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມີອາການເຈັບທ້ອງປວດເບົາຂ້ອຍເລີຍໄປເບົາແລະເຫັນເລືອດຕິດໂສ້ງຊ້ອນ, ຂ້ອຍຕົກໃຈຢ່າງແຮງ! ຈາກນັ້ນກໍ່ຄິດໄດ້ວ່າຂ້ອຍອາດເປັນປະຈຳເດືອນ! ຕອນນັ້ນບໍ່ຮູ້ຊິເຮັດແນວໃດ ຂ້ອຍເລີຍນັ່ງເສົ້າຢູ່ຂັ້ນໄດຄັນຊິເວົ້າໃຫ້ແມ່ເຖົ້າຟັງກ່ອນ ກະເລີຍບໍ່ເວົ້າ, ຂ້ອຍຈິ່ງໄປອາບນ້ຳເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໃຜຮູ້ວ່າຂ້ອຍເປັນປະຈຳເດືອນ. ຮອດຕອນແລງຂ້ອຍກໍ່ໄປຫຼິ້ນນຳເອື້ອຍໆຂ້າງເຮືອນອີກເຮົາລົມກັນຫຼາຍເລື່ອງ ຂ້ອຍເລີຍຖາມເອື້ອຍໆວ່າເວລາເປັນປະຈຳເດືອນພວກເອື້ອຍຮັກສາແນວໃດ? ເພິ່ນກໍ່ຕອບວ່າ: ກໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຜ້າອະນາໄມ, ເປັນຫຍັງເຈົ້າຄືຖາມແຕ່ເລື່ອງແບບນີ້ ຂ້ອຍຈິ່ງຕອບວ່າ: ຢາກຮູ້ຊຶ່ງ ເພື່ອເວລາເປັນຈະໄດ້ຮູ້ຈັກຮັກສາ, ທີ່ຈິງແລ້ວຂ້ອຍອາຍ ບໍ່ກ້າບອກວ່າຂ້ອຍກຳລັງເປັນປະຈຳເດືອນ. ຂ້ອຍຮູ້ຈັກການໃຊ້ຜ້າອະນາໄມແລ້ວ ແຕ່ຂ້ອຍຍັງອາຍທີ່ຈະໄປຊື້ຂ້ອຍເລີຍເອົາສິ້ນແມ່ເຖົ້າມາຊ້ອນໂສ້ງໂຕທີ່ນຸ່ງຢູ່ນັ້ນ.

ຂ້ອຍເປັນປະຈຳເດືອນໄດ້ 2-3 ມື້ ກໍ່ດີ, ຂ້ອຍດີໃຈທີ່ມັນເຊົາແລ້ວ. ພໍຂ້ອຍເປັນໄດ້ຫຼາຍເດືອນຂ້ອຍກໍ່ຊົມເຄີຍກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ກໍ່ຍັງບໍ່ກ້າໄປຊື້ໂຊຟີ (ຜ້າອະນາໄມ) ເທື່ອກໍ່ເລີຍໃຊ້ແຕ່ເດັກນ້ອຍໄປຊື້ໃຫ້. ຮອດມື້ເປີດໂຮງຮຽນຂ້ອຍໄດ້ເລື່ອນຊັ້ນຮຽນ ແລະ ກໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເປັນຜູ້ໃຫຍ່ແລ້ວ, ແຕ່ນັ້ນມາຂ້ອຍກໍ່ກ້າໄປຊື້ໂຊຟີ (ຜ້າອະນາໄມ) ດ້ວຍຕົນເອງແລະ ໄດ້ເລົ່າປະສົບການ ເປັນປະຈຳເດືອນຊ່ວງພັກແລ້ງໃຫ້ໝູ່ຄູ່ ແລະ ນ້ອງໆຟັງ ພ້ອມທັງໃຫ້ຄຳແນະນຳປຶກສາເຂົາໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.



Story 1: My First Period

My first menstrual period came when I was 13 years old. I was visiting my grandmother in another region during the school holidays. I asked my grandmother what a menstrual period was. If I never had one what would happen? My grandmother said that she had heard that if a woman didn't have a period she would be very thin, yellow and get diseases all the time.

The night before I got my period, I was sitting and talking with my neighbours who were older than me. I asked them what a period was. They told me that it was blood coming out of my secret place. They also told me that sometimes there was stomach and breast pain. For some girls, it hurt a lot and they can not go anywhere.

I said, "I am afraid to have my period". They said, "Don't be afraid. All women have this." They had read a book about periods. They told me what my grandmother said was not true.

In the morning, I had a stomach pain and I went to pee. I saw blood on my underwear. I was very afraid. Then I remembered, "it's OK. It's my period". At that moment, I did not know what to do. I sat on the stairs. I was too shy

to tell my grandmother so I went for a shower. I did not want people to know that I had my period.

At night, I went to the neighbours again. I asked them, "What should I do when my period comes?" They told me to use a sanitary pad. They questioned me about why I was always asking about periods. I told them I just wanted to know. I was too shy to tell them I had already started. I knew that I had to put on a sanitary pad, but I was too shy to go and buy them. I ripped my grandmother's old skirt apart and put the cloth in my underwear.

I had my first period for 2-3 days. I was very happy when it stopped. Even after having my period for many months, I was still too shy to go and buy pads by myself. I asked some kids to go and buy them for me. After the holidays, I went back home and returned to school, in a higher class. I was now an older girl and had experience. So when a younger girl asked me about periods I could explain everything to her.



2 ປະສົບການປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ ຂອງສາວລາວລຸ່ມ:

ຕອນຂ້ອຍອາຍຸ 12 ປີ ໄດ້ເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ. ຕອນນັ້ນຮູ້ສຶກຕົກໃຈແລະຢ້ານກົວຫຼາຍທີ່ເຫັນເລືອດໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດ: ຂ້ອຍກໍຮູ້ສຶກຂີ້ດຽດ ເມື່ອເຫັນເລືອດທີ່ຕ່າງຈາກຮອຍບາດອື່ນໆ, ເລືອດນັ້ນມີສີແດງຊຳຈົນເກືອບເປັນສີດຳ ແລະ ເປັນເມັດເປັນກອນ. ຂ້ອຍເປັນຕອນໃກ້ຈະເລີກໂຮງຮຽນ, ເມື່ອກັບມາຮອດເຮືອນຄິດວ່າຈະບອກແມ່ແຕ່ບໍ່ກ້າບອກເພາະ.... ໜ້າອາຍ ດັ່ງນັ້ນ, ຂ້ອຍມີແຕ່ທຽວເຂົ້າ-ອອກຫ້ອງນຳຢ່າງລຽນຕິດເພື່ອລ້າງເລືອດອອກ, ເມື່ອແມ່ຂ້ອຍເຫັນຈຶ່ງຖາມວ່າ: ນ້ອຍ! ລູກເປັນຫຍັງ? ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ຊິເຮັດແນວໃດກໍ່ເລີຍຕັດສິນໃຈບອກແມ່ວ່າ: ແມ່! ມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດຂອງລູກ. ແມ່ເລີຍເວົ້າວ່າ: ບໍ່ແມ່ນລູກມັກເຕັ້ນຫຼີ້ນ ຫຼື ຫຼີ້ນໝາກໂດດຂ້າມຫຼາຍໂພດແລ້ວຂອງລູກຈົກຕີບໍ່? ລູກເຂົ້າຫ້ອງນຳເບິ່ງຫຼາຍເທື່ອແລ້ວ! ບໍ່ມີບາດແຜຫຍັງ ແລະ ກໍ່ບໍ່ເຈັບໃສ.

ແມ່ກໍ່ເລີຍຫົວຂຶ້ນລູກເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວທັນນ່າ. ໂອຍ! ລູກຍັງນ້ອຍຍັງບໍ່ຢາກເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອ, ແມ່ຈຶ່ງເວົ້າວ່າລູກກຳລັງຊິໃຫຍ່ເປັນສາວ ຮ່າງກາຍກໍ່ປ່ຽນແປງໄປ.

ຈາກນັ້ນແມ່ກໍ່ໄປຊື້ຜ້າອະນາໄມມາໃຫ້ໃສ່ ແມ່ບອກວິທີໃສ່ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳວ່າ: ຈົກແບອອກແລ້ວເອົາເບື້ອງທີ່ມີກາວໜຽວນັ້ນຕິດກັບສະລິບ, ເມື່ອໃສ່ແລ້ວກໍ່ໝັ້ນປ່ຽນຕະຫຼອດທີ່ເລືອດເຕັມຜ້າອະນາໄມ, ຜ້າອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວກໍ່ຄວນກັ່ງ ແລ້ວໃສ່ຖົງຢ່າງມັດບາກຖົງໃຫ້ດີ ແລ້ວຖິ້ມໃສ່ກະຕ່າຂີ້ເຫຍື້ອຫັນ. ຂ້ອຍຢ້ານວ່າເພິ່ນຊິເຫັນ ແຕ່ແມ່ບອກວ່າມັນເປັນເລື່ອງທຳມະດາແມ່ຍິງທຸກຄົນໃຜກໍ່ເປັນໝົດ. ຈີ້ໄວ້ບາດນີ້ຮອດເດືອນໜ້າຫຼືເດືອນຕ່ຳໄປກໍ່ຈະເປັນແບບນີ້, ໃຫຍ່ເປັນສາວແລ້ວຮູ້ຄວາມແດ່ຄັນເອົາຜົວກໍ່ມີລູກແລ້ວ. ມື້ໜຶ່ງເວລາໄປໂຮງຮຽນກໍ່ມີໝູ່ລຸ່ມນ້ອງ ເຂົາເປັນປະຈຳເດືອນຊອດໃສ່ສິ້ນ ແລ້ວເຂົາມາບອກຂ້ອຍຄອບນາຍຄູ່ໃຫ້. ຂ້ອຍໄດ້ບອກວ່າ: ໄປລ້າງສິ້ນຢູ່ຫ້ອງນຳຫັນ ແລ້ວກໍ່ປ່ຽນເບື້ອງເອົາສິ້ນເບື້ອງປຽກນັ້ນພັບເຂົ້າໃນ, ຍິມຜ້າອະນາໄມເອື້ອຍໃສ່ກ່ອນກໍ່ໄດ້ ເອົາໄປຮອງໄວ້ສະລິບຫັນແລ້ວມັນກໍ່ບໍ່ໄຫຼອອກມາຊອດໃສ່ສິ້ນອີກ. ມື້ໜ້າແລ້ວເອົາຜ້າອະນາໄມໃສ່ຖົງປື້ມແຮໄວ້ນຳແດ່ເພື່ອມາປ່ຽນຢູ່ໂຮງຮຽນ.



Story 2: A Lao Leum Girl

When I was 12 years old, I had my first period. At that time I was very surprised and afraid to see the blood come out of my vagina. I felt disgusted. The blood was not red like a cut - it was a dark colour and it was thicker than normal. It happened when I was at school, but the day was almost over. When I got home I wanted to tell my mother but I was too shy. I did not know what to do, so I kept going to the toilet to wash. When my mother saw she asked me, "Noi, what is wrong?"

I told her I had blood coming out of my vagina. My mother said "maybe it is because you jumped too much and you broke something."

I told her that I had been to the toilet many times and I had not broken anything and I did not hurt anywhere. Then my mother laughed. She told me that I had started my periods.

I thought, "I'm still young. I do not want my periods yet."

My mother told me I was now a young woman. She went to buy pads and told me how to use them. She explained I had to open the pad and that the sticky side of the pad went on my underwear and that I had to change it when it got wet. I had to roll up the used pad so nobody could see the blood, put it into a plastic bag, tie the bag and put it in the garbage. I was worried that someone else would see it, but Mum said, "It is a normal thing to have and all young woman have a period. Remember, because next month you will have it again, and every month after that. You are a teenager now. If you get married, you can have babies."

One day at school I saw my cousin. She asked me to tell the teacher that she couldn't go to school because she had blood on her skirt. I told her, "It's OK, no problem, go to the toilet and wash it off. Then turn your skirt around and take this." I lent her a pad and I explained how to use it. I told her always to have a spare pad in her schoolbag.



3 ປະສົບການປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງສາວຂະມຸ

ຂ້ອຍຮຽນຮູ້ເລື່ອງປະຈຳເດືອນຈາກບົດຮຽນວິຊາຊີວະ. ແຕ່ວ່າຂ້ອຍຍັງບໍ່ທັນເປັນເທື່ອຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນເພາະຫຍັງ ແຕ່ຂ້ອຍມັກຊອກຮູ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຈາກຄົນທີ່ເຄີຍເປັນມາກ່ອນ ເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າລົມກັນກ່ຽວກັບປະຈຳເດືອນ ແລະ ວິທີການຮັກສາຂ້ອຍມັກລັກຟັງໝູ່ ຫຼື ພວກເອື້ອຍໆ ເຂົາລົມກັນຢູ່ໂຮງຮຽນແລະທຳພັກ.

ຕອນເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດແມ່ນຮຽນຢູ່ ມ4 ອາຍຸຂ້ອຍໄດ້ 15 ປີ ມື້ໜຶ່ງຂ້ອຍໄປພ້ອມຮ່ວມງານບຸນກະເຮີຢູ່ໂຮງຮຽນ ຫຼັງຈາກເລີກງານຕອນສວາຍແລ້ວກັບມາທຳພັກ ກໍ່ຮູ້ສຶກວ່າສະລິບປຽກ ແລະ ເຈັບທ້ອງນ້ອຍໜ້ອຍໜຶ່ງຂ້ອຍເລີຍໄປເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳປະກົດວ່າເຫັນສະລິບມີເລືອດຈິ່ງຕົກໃຈຫຼາຍບໍ່ກ້າບອກໃຜເພາະອາຍ ແລະ ມື້ນັ້ນບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າສວາຍເລີຍທັງຈະໄປສະແດງອີກ, ຕອນນັ້ນຜ້າອະນາໄມກໍ່ບໍ່ມີ ຂ້ອຍຈິ່ງຈັກສິ້ນແຕ້ມຂອງຂ້ອຍຜົນໜຶ່ງ, ເຮັດເປັນຜ້ານ້ອຍໆຍາວເຮັດໃຫ້ໜາແລ້ວຮອງໃສ່ບ່ອນອະໄວຍະວະເພດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເລືອດຊອດເປື້ອນສິ້ນ, ແລ້ວກໍ່ໄປຮ່ວມງານສະແດງ ພໍຂ້ອຍໄດ້ໃສ່ຂ້ອຍກໍ່ຮູ້ສຶກອົດອັດຢູ່ຍາກຢ່າງກໍ່ບໍ່ສະດວກ ເພາະຢ້ານມັນຈະຕົກເຮ່ຍແລ້ວຄົນຈະເຫັນ ເວລາພ້ອມຂ້ອຍກໍ່ລະວັງບໍ່ເຕັ້ນແຮງຫຼາຍ ພໍຕອນແລງເລີກງານສະແດງເລືອດກໍ່ຊອດຮອດສິ້ນ ກໍ່ເລີຍຕັດສິນໃຈໄປຊື້ຜ້າອະນາໄມ ແລ້ວອ່ານວິທີໃຊ້ຜ້າອະນາໄມ. ຫຼັງຈາກເປັນປະຈຳເດືອນ 5-6 ມື້ແລ້ວຂ້ອຍກໍ່ຊົນເຄີຍກັບການໃສ່ຜ້າອະນາໄມ. ປະຈຸບັນເລື່ອງທີ່ເຄີຍຜ່ານມາກໍ່ເປັນປະສົບການມາເລົ່າສູ່ໝູ່ຄູ່ ແລະ ລຸ້ນນ້ອງໆຟັງເພື່ອໃຫ້ກຳລັງໃຈ ເຂົາເຈົ້າວ່າ: ມັນແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາຂອງຜູ້ຍິງທຸກຄົນ ເມື່ອເຖິງອາຍຸກໍ່ຈະຕ້ອງເກີດເລື່ອງແບບນີ້ທຸກຄົນ. ສະນັ້ນບໍ່ຕ້ອງຕົກໃຈ ແລະ ບໍ່ຢ້ານ.

ຢາກຂໍແນະນຳໃນສິ່ງໜຶ່ງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຄື: ເຮົາບໍ່ຄວນປ່ອຍໃຫ້ຜ້າອະນາໄມເຕັມເລືອດແລ້ວຈິ່ງປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ມີກິ່ນ, ຄວນປ່ຽນເລື້ອຍໆ ທຸກໆ 2-4 ຊົ່ວໂມງ. ໝູ່ຂອງຂ້ອຍ ຊື່ ມິນາ ລາວອາຍຸຊຳກັນກັບຂ້ອຍແຕ່ລາວຍັງບໍ່ທັນເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອລາວອຸກໃຈແລະຄອງຄອຍປະຈຳເດືອນຂອງລາວມາດ້ວຍໃຈຈິດໃຈຈໍ່ແຕ່ປະຈຳເດືອນກໍ່ບໍ່ມາຈັກເທື່ອລາວອຸກໃຈແລະຢ້ານວ່າລາວຈະເປັນຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ປົກກະຕິ. ຂ້ອຍເປັນປະຈຳເດືອນໄດ້ປີປາຍ ປະຈຳເດືອນຂອງລາວຈິ່ງມາລາວດີໃຈຫຼາຍທີ່ປະຈຳເດືອນຂອງລາວມາ, ຢາກບອກໝູ່ຄູ່ ແລະ ນ້ອງໆ ວ່າຖ້າໃຜເປັນຄື ມິນາ ບໍ່ໃຫ້ຕົກໃຈ, ບໍ່ຢ້ານ ຫຼື ອຸກໃຈ ເພາະທຳມະຊາດຮ່າງກາຍຂອງແຕ່ລະຄົນນັ້ນບໍ່ຄືກັນ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ບາງຄົນປະຈຳເດືອນມາຊ້າ ແລະ ບາງຄົນກໍ່ມາໄວ.



Story 3: A Kammu Girl

I learnt about periods at school. I did not know why I had not started my periods. I liked to listen and to ask girls at my school and at my dormitory about periods. My first period happened when I was 15 years old and studying in year 4 at high school. I was dancing at the Kammu New Year at school. In the afternoon I went back to my dormitory because my underwear was wet and I had a small stomach ache. I went to the toilet and I saw blood on my underwear. I was very surprised. I did not tell anybody because I was too shy. That day, I did not want to eat lunch because I was not hungry. At that time, I did not have pads. I tore a Lao house skirt (sinh tem) into pieces and put in my underwear. Then I went back to school. I was not feeling very comfortable. I did not want to walk, I was afraid it would fall down and other people would see. When I was dancing, I was very careful not to let it fall. When the party was finished, I had blood on my skirt. I went to buy pads and read on the packet how to use them. After I had my period for 5-6 days, I felt more comfortable with the pads. After that, I felt relaxed enough to talk about it to younger girls, so they could learn from

my experience. I told them that periods were normal and that every woman had them and not to be scared or shy about it.

I want to tell you what I learned after that. Don't wait for your pad to be too full, because it will smell bad. Make sure you change it every 2 - 4 hours. My friend Myna was the same age as me, but she had not started her periods. She was very worried that she was not normal. It took more than one year after I got my periods before my friend Myna got hers. Finally, she had her periods. She was so happy when she got her first one. I want you to know that periods come when your body is ready. They don't come at the same age for everybody. So don't worry, if you have them earlier or later.



4 ປະສົບການປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ ຂອງສາວລີ້ (ອຸດົມໄຊ)

ຂ້ອຍເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຕອນອາຍຸ 14 ປີ. ມື້ນັ້ນເປັນມື້ພັກໂຮງຮຽນ ຂ້ອຍເລີຍໄປເສຍຫຍ້າໄຮ່ຊ່ວຍແມ່, ຕອນນັ້ງເສຍຫຍ້ານັ້ນຂ້ອຍໄດ້ປິດເກີບຮອງນັ່ງພໍລຸກຂຶ້ນ ກະວ່າຈະໄປຕັ້ງບ່ອນໃໝ່, ຂ້ອຍກໍ່ຕົກໃຈເພາະຢູ່ເກີບມີແຕ່ເລືອດຂ້ອຍຈິ່ງຊອກຫາວ່າເລືອດມາແຕ່ໃສຄິດວ່ານັ່ງຖືກຕໍ່ໄມ້ແຕ່ກໍ່ບໍ່ມີຕໍ່ຢູ່ບ່ອນນັ້ນ, ຢູ່ຕາມຕີນໂຕກໍ່ບໍ່ມີບາດແຜຫຍັງ ແລະ ກໍ່ບໍ່ເຈັບໃສ ດັ່ງນັ້ນຂ້ອຍຈິ່ງໄປຫາແມ່ບອກເພິ່ນວ່າເລືອດມາແຕ່ໃສກະບໍ່ຮູ້. ແມ່ຈິ່ງເວົ້າວ່າ: ບໍ່ແມ່ນລູກລົງເລືອດບໍ່?, ແລ້ວແມ່ກໍ່ກວດເບິ່ງສິ້ນຂ້ອຍທັງເຮັດໜ້າແບບຍື່ມໆເຫັນສີໜ້າຂອງແມ່ຄືບໍ່ຕົກໃຈຫຍັງ ກໍ່ເລີຍເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍເຊົາຢ້ານແລະບໍ່ກັງວົນຫຼາຍ.

ຈາກນັ້ນແມ່ບອກໃຫ້ຂ້ອຍໄປຈົກເອົາຕີນສິ້ນທີ່ຖືມານຳນັ້ນຮອງໃສ່ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເລືອດຊົມອອກ.

ພໍໄປຮອດບ້ານກໍ່ຕັດສິ້ນແຕ້ມເຮັດເປັນຕ່ອນແທນຜ້າອະນາໄມ ແລະ ເວລາຢູ່ເຮືອນກໍ່ນຸ່ງສິ້ນ 2 ຜືນຊ້ອນກັນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຊອດ ເວລານອນກາງຄືນກໍ່ໃຊ້ສິ້ນແຕ້ມປູຮອງບ່ອນນອນແລ້ວກໍ່ນຸ່ງສິ້ນ 2 ຜືນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຊອດໃສ່ບ່ອນນອນ.

ເວລາໄປໂຮງຮຽນກໍ່ໃຊ້ສິ້ນແຕ້ມທີ່ຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍນັ້ນຮອງໃສ່ສະລິບແລ້ວກໍ່ນຸ່ງສິ້ນຂາສິ້ນໃສ່ທາງໃນສິ້ນອີກ.

ຢາກບອກໝູ່ເພື່ອນວ່າ ການເປັນປະຈຳເດືອນນັ້ນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍມີການປ່ຽນແປງຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຂຶ້ນ ໄດ້ຮູ້ເຖິງການດູແລຕີນເອງ, ຕອນຂ້ອຍຍັງບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນນັ້ນ ໃບໜ້າຂອງຂ້ອຍເຕັມແຕ່ສິວ ແຕ່ເມື່ອຂ້ອຍໄດ້ລົງປະຈຳເດືອນແລ້ວເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ສຶກສົດໃສ ສິວຢູ່ໜ້າຂ້ອຍກໍ່ໄດ້ຫາຍໄປ ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍພູມໃຈໃນການລົງປະຈຳເດືອນ ເຖິງວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາເຈັບປວດ ແຕ່ການລົງປະຈຳເດືອນກໍ່ເຮັດໃຫ້ເຮົາຮູ້ສຶກດີ, ເບົາຄົງ, ສະບາຍກາຍ ແລະ ສະບາຍໃຈ.



Story 4: A Tai Lu Girl

I got my first period when I was 14 years old. It was at the week end. I went to help my mother cut the weeds in the field. I was sitting on my shoes to protect myself and when I moved I saw blood on my shoes. I wondered where the blood was coming from. I thought I had cut myself on a tree stump but I couldn't see anything, I was not cut and I was not hurt. I told my mother. She said that maybe I had started my period. She checked my skirt and smiled. When I saw her face I was less frightened.

My mother told me to go and cut off the bottom of the second skirt I had brought from my house and to put in my underwear like a pad. When we go to work in the field, we always bring 2 skirts. We use one skirt to work with and another clean one to change into when it is time to go home. When I got home, I cut one of my old Lao skirts into many pieces and made pads with it. I wore 2 skirts because I was afraid that the blood would show. At night, I put a skirt on my bed, and wore 2 skirts to make sure I didn't put blood on my sleeping mat. When I went to school, I put pieces of my cloth skirt in my underwear and also I put shorts under my skirt.

I wanted to tell all my friends that periods make you change. Now I felt grown-up and I could take care of myself. Before, when I did not have my periods, I had pimples on my face. But since I started my periods I don't have pimples anymore. I feel different. My periods give me a little bit of pain, but now I feel very good. My friend had pimples like me. She started her period but she still has pimples.



5. ປະສົບການປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງສາວເຜົ່າມົ້ງ

ຂ້ອຍເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນເວລາອາຍຸປະມານ 13 ປີ, ຕອນນັ້ນເລີກຮຽນແລ້ວກໍ່ພາກັນຍ່າງກັບບ້ານນຳໝູ່ຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນ, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກສະລົບປຽກໆ ຈຶ່ງແວະເຂົ້າໄປໃນປ່າເພື່ອໄປເບົາ ຂ້ອຍຕົກໃຈ ແລະ ຍ້ານຫຼາຍທີ່ເຫັນສະລົບມີເລືອດຕິດພໍ່ຂ້ອຍອອກຈາກພຸ່ມໄມ້ມາ ໝູ່ກໍ່ຖາມວ່າເປັນຫຍັງໜ້າເຫຼືອງແທ້ ຂ້ອຍຕັ້ງສະຕິແລ້ວກໍ່ບອກກັບໝູ່ວ່າ ສະລົບຂ້ອຍມີແຕ່ເລືອດ.... ໝູ່ຂ້ອຍບອກວ່າ: ໂອ! ບໍ່ເປັນຫຍັງ, ເຈົ້າກຳລັງຈະເປັນປະຈຳເດືອນຂ້ອຍກໍ່ເລີຍຄິດພໍ້ວ່າ: ໂອ! ແມ່ນແລ້ວພວກເຮົາເຄີຍລົມກັນເຖິງເລື່ອງນີ້ມາກ່ອນແລ້ວແຕ່ເວລາເປັນແທ້ໆຂ້ອຍຕົກໃຈແລະກໍ່ລືມ.

ພໍ່ມາຮອດບ້ານຂ້ອຍເຈັບປວດທ້ອງນ້ອຍຫຼາຍບໍ່ຮູ້ຈະເຮັດແນວໃດ, ຊິເຮັດຫຍັງ, ກິນຫຍັງ ກໍ່ຍ້ານແຕ່ຈະຜິດ. ໝູ່ກໍ່ບອກວ່າ ບໍ່ເປັນຫຍັງພວກເຂົາກໍ່ເຈັບທ້ອງ, ເຈັບນົມຄືກັນຈັກໜ້ອຍມັນກໍ່ດີ ຂ້ອຍກໍ່ມີແຕ່ອິດເອົາ ອິດໄປອິດມາກໍ່ເລີຍເປັນວິນ (ເປັນລົມ) ຈາກນັ້ນແມ່ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ກໍ່ຮູ້ວ່າຂ້ອຍເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນ ເພິ່ນກໍ່ເລີຍຕົ້ມຢາພື້ນເມືອງຂອງເຜົ່າມົ້ງໃຫ້ກິນແລ້ວກໍ່ດີເຈັບແລະກໍ່ໄປໂຮງຮຽນຕາມປົກກະຕິ. ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນຂ້ອຍໃຊ້ຜ້າເສດມາຕັດເປັນແຜ່ນບໍ່ໃຫຍ່ປານໃດ ແລ້ວກໍ່ພັບຮອງໃສ່ສະລົບ ຈາກນັ້ນກໍ່ໄປຊັກໃສ່ສະບູ ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ ແລ້ວກໍ່ເອົາມາປຸງນ. ຫຼັງຈາກດີແລ້ວກໍ່ພັບຜ້າທີ່ຊັກສະອາດແລ້ວນັ້ນໄວ້ສຳລັບໃຊ້ໃນເດືອນຕໍ່ໆໄປ.

ຢາກແນະນຳໝູ່ເພື່ອນວ່າ: ປະຈຳເດືອນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດບໍ່ຕ້ອງຄິດຫຍັງຫຼາຍ, ປະຈຳເດືອນຂອງຂ້ອຍມາບໍ່ປົກກະຕິທຸກເດືອນ ບາງຄັ້ງ 2-3 ເດືອນຈຶ່ງເປັນເທື່ອໜຶ່ງ.

ຂ້ອຍມີອາການເຈັບແອວແລະປັ້ນທ້ອງທຸກຄັ້ງເວລາມີປະຈຳເດືອນ, ຂ້ອຍໄດ້ຕົ້ມຢາພື້ນເມືອງເຜົ່າມົ້ງກິນ, ໄປພົບແພດ, ກິນຢາແກ້ປວດ, ເອົານ້ຳຮ້ອນອຸ່ນໆໃສ່ຕຸກນ້ຳ, ບາງຄັ້ງກໍ່ເອົາແພຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນປັ້ນໝາດໆແລ້ວກໍ່ເອົາມາເຕັງທ້ອງໄວ້ ເອື້ອຍຂອງຂ້ອຍເປັນແບບນີ້ຄືກັນມີຄົນເວົ້າໃຫ້ລາວວ່າ: ລາວເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນແບບນີ້, ອາດເຮັດໃຫ້ລາວບໍ່ມີລູກແຕ່ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງເພາະຕອນນີ້ລາວອາຍຸ ໄດ້ 24 ປີ ແຕ່ງງານແລະມີລູກໄດ້ 2 ຄົນແລ້ວ.



Story 5: A Lao Hmong Girl

When I got my period the first time I was 13 years' old. I was walking home from school with many friends. I felt my underwear was wet. I walked to the forest to go to pee. I was very afraid because my underwear had blood in it. When I got out of the forest my friends asked me why I looked scared and pale. I took a deep breath and said, "My underwear has blood on it." My friend said, "no problem, you've started your period."

I remembered that we had talked about this before. But when I saw the blood, I had forgotten about that. When I got home I had bad stomach pain. I was afraid to eat anything or take any medicine.

My friends said, "no problem, we also have pain when we have our periods. Soon you will be better."

I thought that if I was patient I would feel better soon. But I was still hurting a lot and then I fainted. My mother and the older women knew what was happening to me. They boiled hot water with Hmong herbs to help me recover.

Then I went to school. When I had my periods, I put pieces of material that my mother did not use inside my underwear. My mother was sewing clothes, so she had left-over cloth which I used as pads. I washed them with soap and hung them to dry in the sun. Then I put the clean ones in a plastic bag for the next month. Now I tell my friends not to worry too much about their periods. This is a normal thing for all women to have. My periods don't come every month, sometimes they only come every 2 or 3 months. When I have my periods, I always have stomach and back pain. I boil hot water with Hmong herbs for medicine, or I go to see the doctor and take pain medication. I put hot water in a strong Pepsi or water bottle and put it on my stomach. Sometimes, I take a cloth and put hot water on it, wring it out and put on my stomach. My sister had the same problem. Many people told her that because she had so much pain she would not be able to have babies. This is not true. Now she is 24 years old. She got married and had 2 children.



ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ

ເວລາໃດເຮົາຈະຮູ້ວ່າເຮົາຈະເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ?

ບາງທີອາດມີອາການເຈັບບໍລິເວນທ້ອງ, ມີສັນຍານເດືອນບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ມີເລືອດຫຼືນ້ຳສີນ້ຳຕານຕິດຕາມໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ). ດັ່ງນັ້ນບໍ່ຄວນຢ້ານ.

ຂ້ອຍຄວນເຮັດແນວໃດເວລາເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ?

ຄວນປຶກສານຳບັນດາແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳຈາກພວກເພິ່ນ... ເຮົາອາດຈະຕົກໃຈເມື່ອເວລາເຫັນເລືອດຕິດຕາມໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ໃນເວລາທຳອິດ.

ຕ້ອງອະນາໄມຕົນເອງແນວໃດເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ?

- ຕ້ອງອາບນ້ຳໃສ່ສະບູທຸກໆມື້,
- ລ້າງອະນາໄມອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳທີ່ສະອາດ ທຸກໆເຊົ້າ-ແລງ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ຍັດສະບູເຂົ້າໄປລ້າງທາງໃນຂອງຄອດ.
- ຈາກນັ້ນເຊັດດ້ວຍຜ້າແພທີ່ສະອາດ, ເຊັດແຕ່ທາງໜ້າໄປທາງຫຼັງ ເມື່ອເຊັດແຫ້ງແລ້ວ ຈົ່ງໃສ່ຜ້າອະນາໄມ ແລະ ສະລິບອັນໃໝ່.
- ຜ້າອະນາໄມທີ່ຈະເອົາມາຊັບເລືອດປະຈຳເດືອນນັ້ນ ຕ້ອງເກັບຮັກສາໄວ້ ໃນຖົງຢາງທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງດີ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ.

ເຮົາຈະຊົມຊັບເລືອດປະຈຳເດືອນແນວໃດ?

- ໃຊ້ຜ້າແພຝ້າຍທີ່ສະອາດ ຫຼື ຜ້າອະນາໄມ ພາດໃສ່ລະຫວ່າງກາງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ໂສ້ງຊ້ອນໃນ (ສະລິບ) ແລະ ຕ້ອງປ່ຽນອັນໃໝ່ທຸກໆ 2-4 ຊົ່ວໂມງ.
- ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມັນປຸກເລືອດຫຼາຍກໍ່ຄວນປ່ຽນເລື້ອຍໆ.



Questions and answers.

When will I know that I have my first period?

You may have some stomach pain. You will notice a brown or red coloured stain in your underwear.

What should I do when I have my first period?

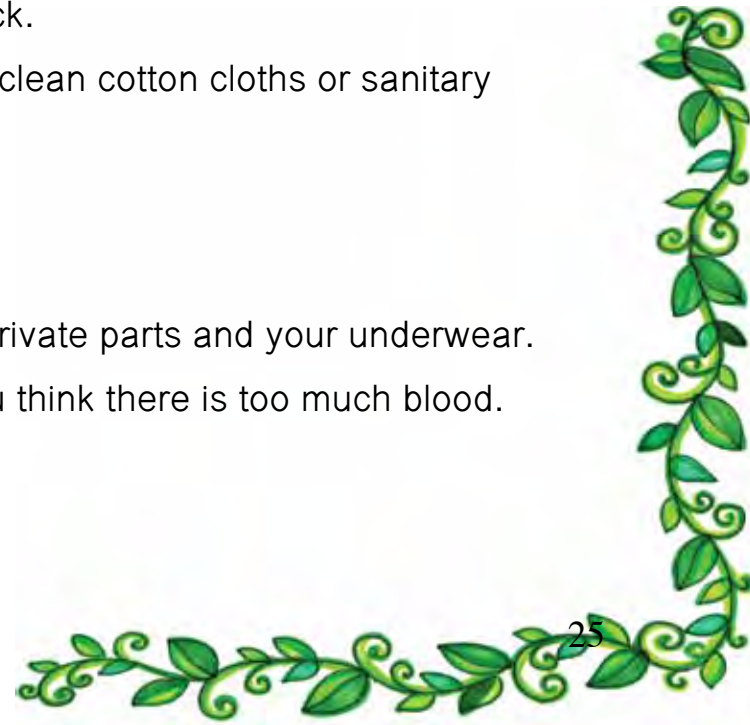
Talk to another woman. It can be scary to see blood or a stain in your underwear for the first time but it is normal and natural.

How do I keep myself clean when I have my period?

- Take a shower every day and wash with soap.
- Every day wash your private parts with soap and water. Do not put soap inside your vagina.
- Dry yourself well with a clean towel, wiping from front to back.
- Put a clean cotton cloth or pad into clean underwear. Keep clean cotton cloths or sanitary pads in a clean plastic bag to keep them hygienic.

How do I catch the blood?

- Place a clean cotton cloth or a sanitary pad between your private parts and your underwear.
- Change the cloth or pad every 2-4 hours, if it is wet or if you think there is too much blood.



ຖ້າບໍ່ມີຜ້າອະນາໄມ ແລະ ບໍ່ມີສະລິບ ຈະເຮັດແນວໃດ?.

ເຮົາຄວນເອົາຜ້າຝ້າຍທີ່ສະອາດ ຫຼື ສິ້ນແຕ້ມທີ່ສະອາດມາຕັດ ແລະ ຫຍິບເຮັດເປັນ ສະລິບຜ້າອະນາໄມ (ເບິ່ງໜ້າ 35)

ເຮົາຈະເຮັດແນວໃດກັບຜ້າອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວນັ້ນ?

- ເຮົາຄວນເອົາເຈ້ຍທີ່ ຜ້າອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຫັນເລືອດ ແລ້ວຖິ້ມລົງກະຕ່າຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ເອົາໄປຈູດຖິ້ມ.
- ຫ້າມເດັດຂາດ ບໍ່ໃຫ້ຖິ້ມລົງໃນວິດຖ່າຍ, ທໍລະບາຍນ້ຳ ຫຼື ຮ່ອງນ້ຳ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີການອຸດຕັນ ແລະ ເປເພ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ໃຊ້ຜ້າແສ, ຜ້າມຸ້ງ ຫຼື ຜ້າຝ້າຍ ໃຫ້ໃສ່ຖົງຢາງເພື່ອນຳໄປຊັກ
- ຫຼັງຈາກທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ຄວນນຳໄປຊັກໃສ່ສະບູໃຫ້ສະອາດດີ ແລ້ວນຳໄປຕາກແດດທີ່ກ້າ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດເຊື້ອເຫັດ ຫຼື ຕົກໂໝກ.



ເຮົາຄວນເຮັດແນວໃດເມື່ອເຈັບຫ້ອງປວດປະຈຳເດືອນ?

- ນອນຫງາຍແລ້ວເອົາຖົງນ້ຳອຸ່ນ ຫຼື ແກ້ວນ້ຳອຸ່ນເຕັງຫ້ອງ.
- ຕ້ອງອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍອົບອຸ່ນບໍ່ຕຶງຄຽດ ແລະ ຍັງຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດ.
- ເຮົາສາມາດກິນຢາແກ້ປວດ ກໍລະນີເຈັບແຮງ, ກິນທຸກໆ 4 -6 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ ໃນມື້ທີ່ເຈັບແຮງ.
- ກິນນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ນ້ຳຊາ.



What do I do if I do not have underwear or sanitary pad?

- You can make a *sanikini*® (page 36).

What should I do with the cotton cloth or sanitary pad after use?

- If you are wearing a throw-away sanitary pad, wrap it in paper so that you cannot see the blood before throwing in the garbage, or you can burn it.
- **Do not** throw it down the toilet or hide it in the pipes. It will block the toilets and break them.
- If you are wearing a cotton cloth or a washable pad, put it in a plastic bag until you are ready to wash it at home.
- Wash it with soap and clean water, rinse it well and dry it outside in the sunshine. This kills bacteria and stops it getting mouldy.

What can I do to help stomach pain during my period?

- You can put a hot water bottle on your stomach when you are resting.
- You can try to do some exercise to keep your body active so you do not think about the pain.
- You can take painkiller medicine every 4-6 hours on the most painful days.
- You can drink hot tea or hot water.



ມັນແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິບໍ?

1. ການທີ່ເຮົາບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນນັ້ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິບໍ?

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ເພາະເວລາຮ່າງກາຍກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວ ລະບົບປະຈຳເດືອນຍັງບໍ່ທັນເປັນຕາມປົກກະຕິເທື່ອ ອາດເຮັດໃຫ້ຂາດປະຈຳເດືອນໃນບາງເດືອນ.

2. ເປັນເລື່ອງທຳມະດາບໍ່ທີ່ມີປະຈຳເດືອນສັ້ນພຽງ 2 ມື້?

ທຳມະດາ, ເພາະການຂະຫຍາຍຕົວຂອງແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄືກັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີປະຈຳເດືອນຫຼາຍ - ໜ້ອຍບໍ່ຄືກັນ.

3. ປົກກະຕິບໍ່ທີ່ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ຖືກມື້ໃນແຕ່ລະເດືອນ?

ປົກກະຕິ, ຕາມທຳມະດາປະຈຳເດືອນໜຶ່ງຮອບແມ່ນປະມານ 28 ມື້ ແຕ່ບາງຄົນສັ້ນ 21 ມື້ ຫຼື ຍາວ 35 ມື້ .

4. ປົກກະຕິບໍ່ທີ່ປະຈຳເດືອນຂ້ອຍມາແຕ່ 3 ມື້ ໝູ່ຂອງຂ້ອຍປະຈຳເດືອນມາ 5 ມື້?

ປົກກະຕິ, ເພາະສະເລ່ຍປະຈຳເດືອນແມ່ນ 5 ມື້, ບາງຄົນອາດເປັນ 2 ມື້ ແລະ ບາງຄົນອາດເປັນ 7 ມື້.

5. ປົກກະຕິບໍ່ທີ່ມີອາການເຈັບນົມ ເວລາທີ່ເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ?

ປົກກະຕິ, ເພາະຫຼາຍໆຢ່າງໃນຮ່າງກາຍມີການເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ດັ່ງນັ້ນ ການເຈັບຈຶ່ງເປັນເລື່ອງທຳມະດາ.

6. ປົກກະຕິບໍ່ທີ່ນົມເບື້ອງຊ້າຍແລະເບື້ອງຂວາໃຫຍ່ບໍ່ເທົ່າກັນ?

ປົກກະຕິ, ເພາະເມື່ອໃດທີ່ຮ່າງກາຍຂະຫຍາຍຕົວແລ້ວມັນຈະໃຫຍ່ສະເໝີກັນ.

7. ເປັນສິ່ງປົກກະຕິບໍ່ທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ?

ປົກກະຕິ, ເພາະການປະກອບສ້າງທາງໃນຂອງຜູ້ຊາຍບໍ່ຄືຜູ້ຍິງ, ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດມີລູກ ເຂົາຈຶ່ງບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ.

8. ເປັນສິ່ງປົກກະຕິບໍ່ທີ່ຮູ້ສຶກໜ້າອາຍເວລາມີປະຈຳເດືອນ?

ປົກກະຕິ, ເພາະຍັງບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບການເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອ, ເມື່ອອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນກໍຈະຊຶມເຄີຍແລະບໍ່ອາຍປານໃດ.



Is it normal?

1 Is it normal if I do not get my period every month?

Yes. When girls' bodies are growing, periods are not regular and can skip a month.

2 Is it normal if my period only lasts 2 days?

Yes. Every girl is different and her period will last a different number of days as she grows up.

3 Is it normal that I get my period on a different day every month?

Yes. The average cycle is 28 days. But it can range from 21 to 35 days depending on the girl.

4 Is it normal if I get my period for 3 days and my friend gets hers for 5 days?

Yes. The average length of a period is 5 days but it can last from 2 to 7 days.

5 Is it normal to get breast pains when I am growing up?

Yes. When a girl's body is growing, many inside changes happen and small pains are normal.

6 Is it normal that one breast might grow faster than the other?

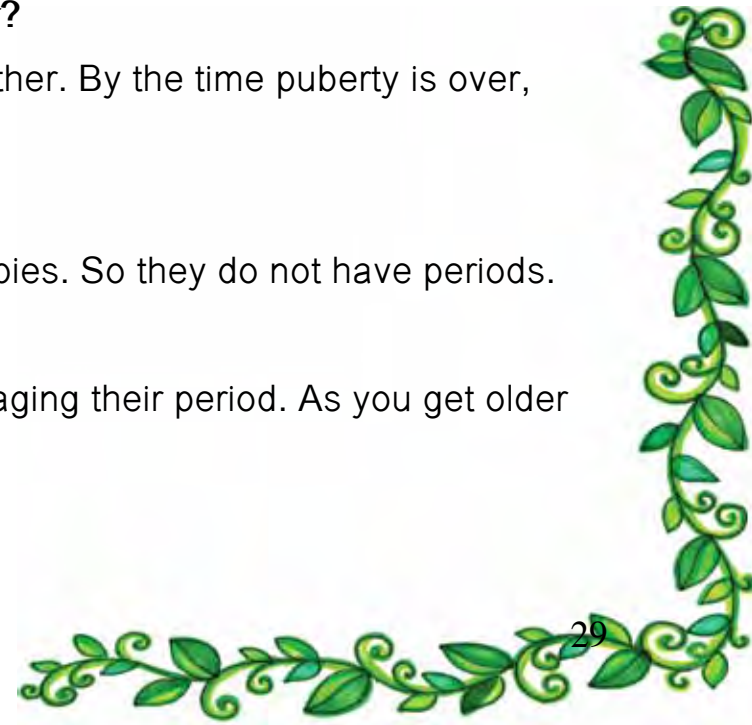
Yes. You may have one breast that grows faster than the other. By the time puberty is over, they will have both grown and there will be no difference.

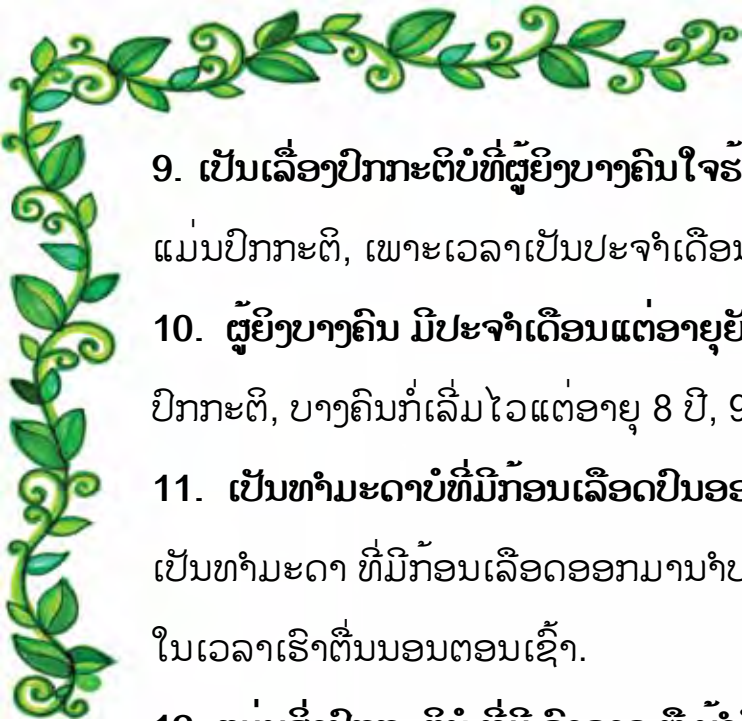
7 Is it normal that boys do not get periods?

Yes. Boys' bodies are different inside, they cannot have babies. So they do not have periods.

8 Is it normal that I can feel shy when I have my period?

Yes. Many girls feel shy because they are not used to managing their period. As you get older you will become used to it and become less shy.





9. ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິບໍ່ທີ່ຜູ້ຍິງບາງຄົນໃຈຮ້າຍແລະສະແດງອາການບໍ່ສຸພາບເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ?

ແມ່ນປົກກະຕິ, ເພາະເວລາເປັນປະຈຳເດືອນມີການປ່ຽນແປງຂອງຮໍໂມນເພດ ພາໃຫ້ມີອາລົມແປປວນ.

10. ຜູ້ຍິງບາງຄົນ ມີປະຈຳເດືອນແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ 9 ປີ, 10 ປີ ຫຼື 11 ປີ ກໍ່ເປັນສິ່ງປົກກະຕິບໍ່?

ປົກກະຕິ, ບາງຄົນກໍ່ເລີ່ມໄວແຕ່ອາຍຸ 8 ປີ, 9 ປີ ຂຶ້ນໄປ ບາງຄົນຈົນຮອດ 16 ປີ, 17 ປີ, 18 ປີ ຈຶ່ງເປັນ.

11. ເປັນທຳມະດາບໍ່ທີ່ມີກ້ອນເລືອດປົນອອກມານຳປະຈຳເດືອນ?

ເປັນທຳມະດາ ທີ່ມີກ້ອນເລືອດອອກມານຳປະຈຳເດືອນ, ໂດຍສະເພາະເວລາເຮົານອນຫງາຍ ມັນຈະອອກມາຫຼາຍ
ໃນເວລາເຮົາຕື່ນນອນຕອນເຊົ້າ.

12. ແມ່ນສິ່ງປົກກະຕິບໍ່ ທີ່ມີ ລົງຂາວ ຫຼື ນ້ຳສີໃສ ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງ ມີປະຈຳເດືອນ?

ປົກກະຕິ ເພາະເວລາຮ່າງກາຍຜູ້ຍິງ ເລີ່ມຈະເລີນພັນຮ່າງກາຍຈະຜະລິດ ນ້ຳໃສໆ ຫຼື ນ້ຳຂາວ ນີ້ອອກມາ.

ໃນລະຫວ່າງເປັນປະຈຳເດືອນ ເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມານັ້ນບາງເທື່ອກໍ່ເປັນສີເລືອດສົດ, ເລືອດຈາງ ຫຼື ສີເລືອດຊຳ.

13. ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວເຈັບທ້ອງນ້ອຍເປັນເລື່ອງປົກກະຕິບໍ່?

ແມ່ນການເຈັບປັ້ນທ້ອງນ້ອຍເວລາມີປະຈຳເດືອນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ແຕ່ຖ້າເຈັບແຮງຫຼາຍອາດຕ້ອງກິນຢາຫຼືໄປພົບແພດ.

14. ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິບໍ່?

ປົກກະຕິ ເພາະຍິງບາງຄົນມີຄວາມອົດເມື່ອຍ. ຄວນພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ ຢ່າງໜ້ອຍ 1,5 ລິດ ຕໍ່ມື້, ພ້ອມນັ້ນກໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ພືດຜັກຕ່າງໆ.



9 Is it normal that some girls become rude and angry when they have their period?

Yes. The hormones that are moving in a girl's body when she has her period can cause mood swings.

10 Is it normal if a girl gets her period when she is young, such as ages 9, 10 or 11?

Yes. There is a wide range of ages to start your period. It can be from 8 or 9 up to 16, 17 or 18.

11 Is it normal that a girl will sometimes get clots coming out with her period?

Yes. Thick clumps of blood are normal and they are called "clots". They are more frequent when you have been lying down, so you may see more when you wake up in the morning.

12 Is it normal to get a watery or white discharge from the vagina before or after a period?

Yes. Once a girl's body starts to develop and grow, having some clear or white discharge is normal. During her period, the blood can be of different colours. It can be bright red, light pink or even brown in colour.

13 Is it normal to get stomach pain during your period?

Yes. Pains in the lower stomach may happen before or during your period. Small or medium pain is normal. If the pain is very bad, you might want to take medicine or see a nurse or doctor for medicine.

14 Is it normal to be tired during your period?

Yes. Some girls feel tired. Make sure you rest enough, drink at least 1.5 litres of water a day and eat enough meat, fish, egg and vegetables.



ຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ ເປັນຄວາມຈິງ ຫຼືບໍ່ຈິງ?

- ສະເລ່ຍແລ້ວການຈະເລີນພັນຂອງນົມຜູ້ຍິງໃຊ້ເວລາ 3-4 ປີ
- ເມື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່, ແຕ່ງງານ ຫຼື ມີລູກ ຈະບໍ່ເຈັບປັ້ນທ້ອງປະຈຳເດືອນອີກເລີຍ
- ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນໄປໂຮງຮຽນ, ຫຼິ້ນກິລາ, ອາບນ້ຳໃສ່ສະບູ ແລະ ສະຜົມ ກໍ່ໄດ້
- ອາການເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນຈະເຊົາ ຫາກມີເພດສຳພັນໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ
- ເຈົ້າອາດສາມາດມີລູກ ຫຼື ຖືພາໄດ້ທຸກເວລາຫາກມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍ
- ຖ້າເປັນສິວໃນໄລຍະທີ່ຈະເລີນໄວ ກໍ່ຈະເປັນສິວໄປຕະຫຼອດ
- ຜູ້ຊາຍຈະຮູ້ ເວລາທີ່ເຮົາເປັນປະຈຳເດືອນ
- ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນຄວນອະນາໄມລ້າງ ອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳທີ່ສະອາດ
- ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນສາມາດກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມຕ່າງໆຕາມປົກກະຕິໄດ້ທຸກຢ່າງ
- ຂ້ອຍຈະເຊົາເປັນປະຈຳເດືອນ ເມື່ອເວລາອາຍຸ ຮອດ 45 - 55 ປີ

ຄວາມຈິງ
ບໍ່ຈິງ

ຄວາມຈິງ
ບໍ່ຈິງ

ຄວາມຈິງ
ບໍ່ຈິງ

ບໍ່ຈິງ
ບໍ່ຈິງ

ຄວາມຈິງ
ຄວາມຈິງ
ຄວາມຈິງ



Is it True or False?

- On average, it takes 3-4 years for a girls' breast to develop.
- When you grow up, get married or become pregnant, you will stop having stomach pains from periods.
- You can go to school, do any sports, take a shower and wash your hair when you have your period.
- If you have sex during your period you stop having pain
- You can get pregnant at any time if you have sex with a man.
- If you get pimples during puberty you will have pimples forever
- Boys know when you have your period.
- When you have your period, you should wash your private parts with soap and water
- You can eat any foods or drinks when you have your period.
- My periods will stop in my late forties or early 50s

True

False

True

False

True

False

False

True

True

True



ການປ່ຽນແປງດ້ານຮ່າງກາຍໃນເວລາຈະເລີນພັນ

- ຂັ້ນຜິວໜັງຈະຜະລິດນ້ຳມັນຫຼາຍຂຶ້ນ ດັ່ງນັ້ນອາດເຮັດໃຫ້ເປັນສິວ.
- ຫົວນົມອາດຈະຄຳ (ແຫຼ້) ເຂົ້າ
- ນົມຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຂຶ້ນ
- ຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ຂົນລັບ (ຂົນລະຫວ່າງຂາ) ຈະປົງ
- ຕ່ອມເທື່ອກ້ອງຂີ້ແຮ້ຈະຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນ, ດັ່ງນັ້ນເຮົາຈະມີກິ່ນຕົວຄືກັບຜູ້ໃຫຍ່.
- ກິ່ນໃຫຍ່ຂຶ້ນ
- ຈະສັງເກດເຫັນວ່າສູງຂຶ້ນໄວ.



Puberty Body Changes

- Your skin makes more oils so you may get pimples.
- Your nipples may get darker in colour.
- Your breasts will grow larger and be more sensitive.
- Hair will grow under your arms and in your private parts.
- Sweat gland under your arms will be more active so you will smell more like an adult.
- Your hips will become wider.
- You grow taller more quickly than before.

ການເຮັດປະຕິທິນມື້ເປັນປະຈຳເດືອນ

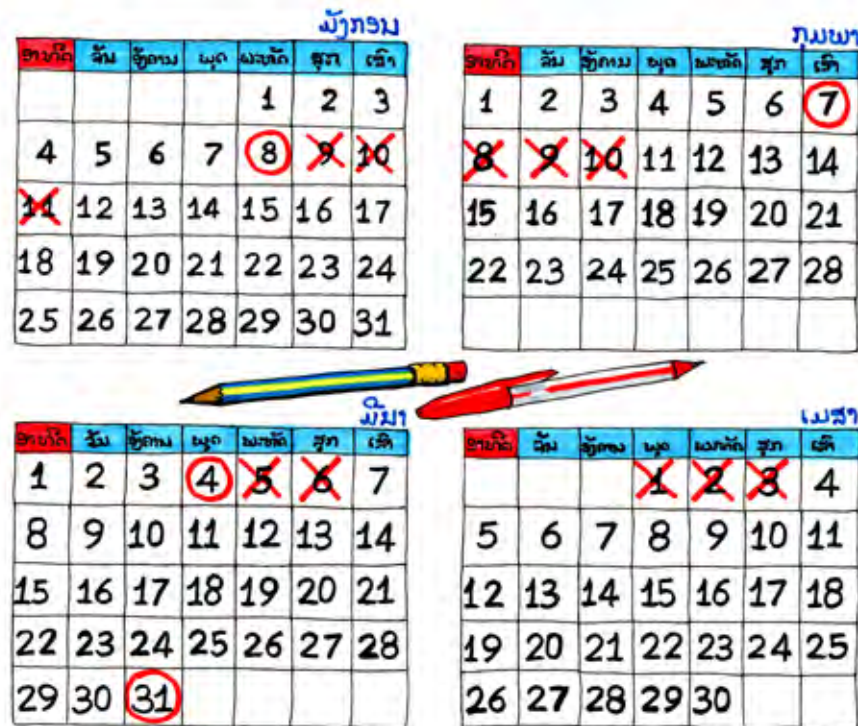
ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຈື່ຈຳເວລາທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນເຮົາຄວນເຮັດປະຕິທິນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ໃຫ້ໝາຍອ້ອມເອົາມື້ທຳອິດທີ່ປະຈຳເດືອນມາ O ແລ້ວຂີດ X ມື້ຕໍ່ໆໄປ ຈົນຮອດມື້ປະຈຳເດືອນຢຸດ.

ຢ່າລືມວ່າ ຜູ້ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ສະໝ່ຳສະເໝີທຸກເດືອນ.

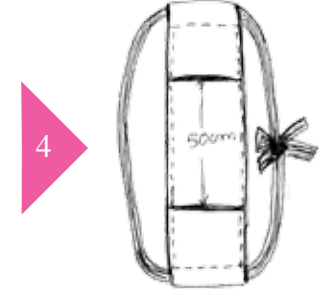
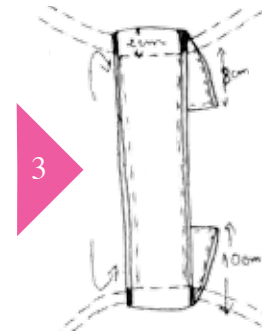
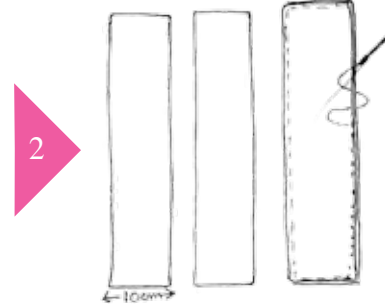
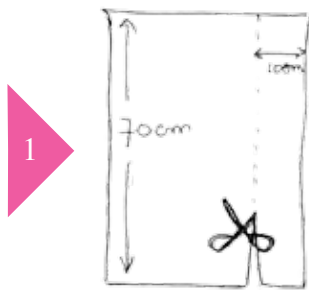
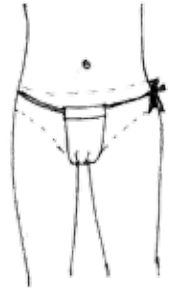
Keeping a Period Calendar.

To help remember when you have your periods, here is an example of a calendar you can draw and use. On the first day of your period, put a circle O around the day it starts and an X through each day you have your period until the last day. Remember, during puberty, girls can have irregular periods.



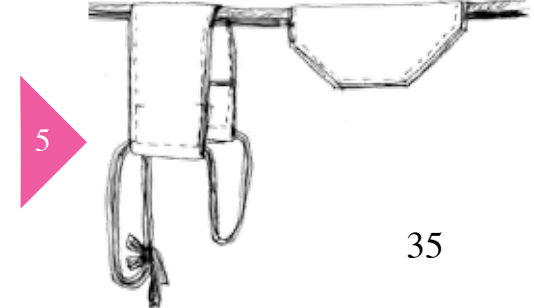
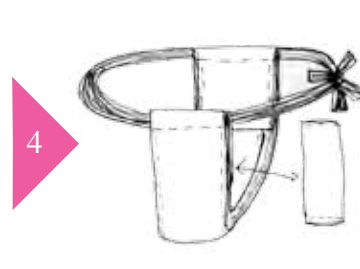
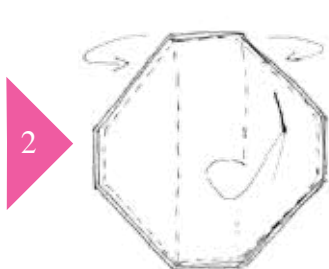
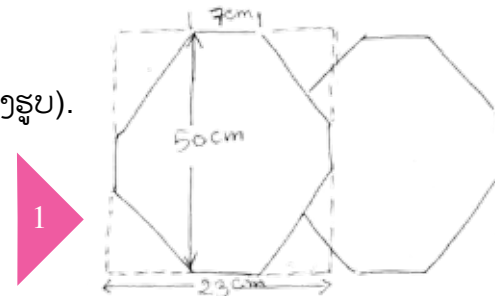
ວິທີເຮັດສະລິບຜ້າອະນາໄມ:

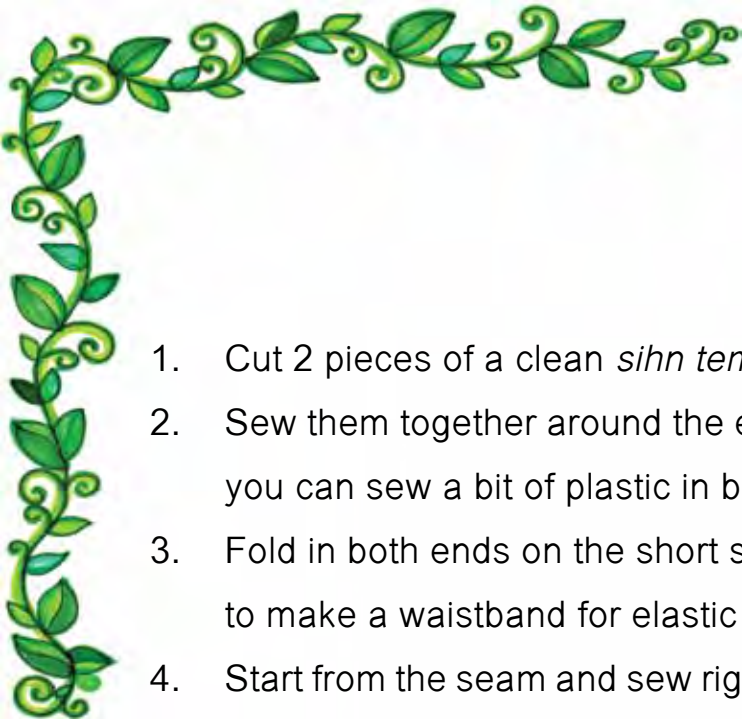
- 1 ຕັດສິ້ນແຕ້ມ ຫຼື ແພຜ້າທີ່ສະອາດໃຫ້ມີຂະໜາດຍາວ 70 ຊມ ກ້ວາງ 10 ຊມ 2 ແຜ່ນເທົ່າກັນແລ້ວຫຍິບຕິດກັນໃຫ້ເປັນແຜ່ນດຽວ.
- 2 ປັ້ນເບື້ອງຫຍິບເຂົ້າໃນ (ຖ້າບໍ່ຢາກໃຫ້ຊອດງ່າຍເອົາຜ້າຢາງໃສ່ທາງກາງແລ້ວຫຍິບ).
- 3 ຈາກນັ້ນພັບ 2 ສິ້ນລວງກ້ວາງ ເບື້ອງລະ 10 ຊມ. ຫຍິບຈາກສິ້ນເບື້ອງລະ 2 ຊມ ເພື່ອຍັດສາຍຢາງ ຫຼື ເຊືອກ ໃສ່ສຳລັບເຮັດສາຍສະລິບມັດໃສ່ແອວ.
- 4 ຫຍິບ 2 ຂ້າງ ຂອງລວງຍາວ ຈາກຈຸດທີ່ຫຍິບລວງກ້ວາງນັ້ນໃສ່ກັນເຮັດເປັນຖົງເພື່ອໃສ່ຜ້າອະນາໄມ.



ວິທີເຮັດແພອະນາໄມ:

1. ຕັດສິ້ນແຕ້ມ ຫຼື ແພທີ່ສະອາດເຮັດເປັນຮູບ 8 ແຈບໍ່ເທົ່າກັນ, ຍາວ 50 ຊມ ກ້ວາງ 23 ຊມ 2 ຜືນ.
2. ຫຍິບຕິດກັນແລ້ວປັ້ນເບື້ອງຫຍິບເຂົ້າໃນ, ຈາກນັ້ນຫຍິບຜ່າກາງ 2 ຂ້າງທີ່ຍາວ (ເບິ່ງຮູບ).
3. ພັບ 2 ຂ້າງລວງຍາວ ເຮັດເປັນຜ້າອະນາໄມ.
4. ຍັດສິ້ນຜ້າອະນາໄມ ໃສ່ສະລິບຜ້າອະນາໄມ.
5. ສາມາດນຳມາຊັກຕາກແດດທີ່ກ້າ ແລະ ນຳມາໃຊ້ຄືນໄດ້





How to make a *sanikini* ®

1. Cut 2 pieces of a clean *sihn tem* or cloth 70 cms long and 10 cms wide x 2 pieces.
2. Sew them together around the edges on the wrong side and turn right side outside. If you want you can sew a bit of plastic in between the two pieces of cloth to make it waterproof.
3. Fold in both ends on the short side by 10 cms and sew a seam 2 cms from the outside edge to make a waistband for elastic or tape.
4. Start from the seam and sew right down both long sides to make a pouch to hold a sanitary pad.

How to make the pad

1. Cut 2 pieces of clean *sihn tem* or cloth in an octagonal shape 50 cms long and 23 cms wide.
2. Sew them together around the edges on the wrong side and turn right side outside.
Then sew along the 2 long edges to make a pad shape (see diagram).
3. Fold the outside edges in to make a pad.
4. Put the pad inside the *sanikini* ®
5. Take out to wash, dry in sunshine and use again.

ຂໍສະແດງຄວາມຍິນດີນຳເຈົ້າ

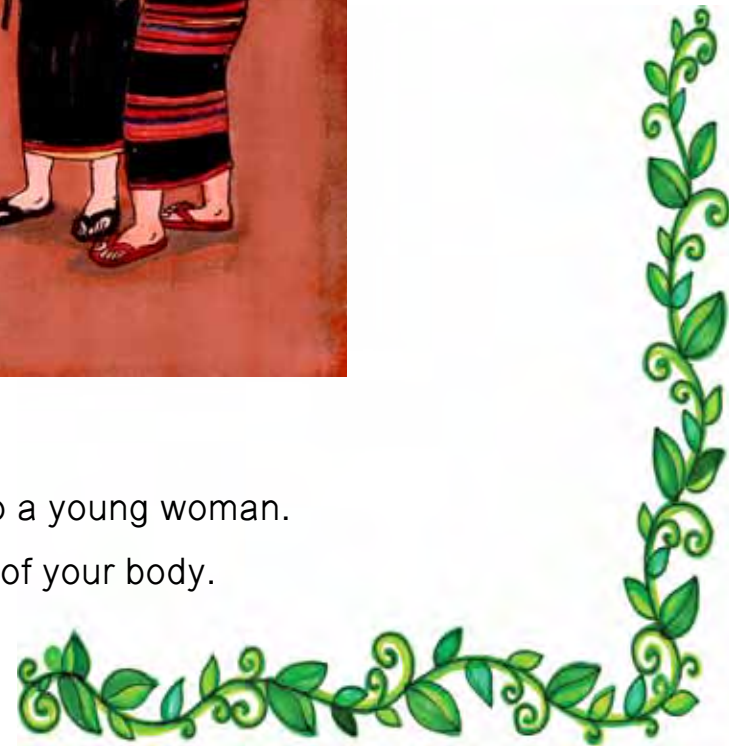
ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ຈັກການຈະເລີນພັນຈາກເດັກຍິງ ກາຍມາເປັນຍິງສາວເຈົ້າໄດ້ສຳພັດ ເຖິງຄວາມງົດງາມ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງ
ແລະ ຄວາມພາກພູມໃຈໃນຕົວຂອງເຈົ້າເອງ.



Congratulations.

You have learnt about growing from a girl into a young woman.

You can feel beautiful, strong and proud of your body.





Eau Laos Solidarité works in school water, sanitation and hygiene and creates hygiene teaching tools. This book informs girls about puberty and menstrual periods. It is also a training guide for teachers and NGOs. www.eaulaos.org Email: elsfrance@gmail.com

ສະມາຄົມ ໂອລາວໂຊລີດາຣີເຕ ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບນ້ຳສະອາດ ແລະ ສິ່ງເສີມສຸຂະອະນາໄມ ແກ່ໂຮງຮຽນ, ປະດິດ ອຸປະກອນ ແລະ ສອນ ກ່ຽວກັບສຸຂະອະນາໄມ. ປຶ້ມຫຼວງນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ບັນດາຍິງສາວຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບໄວຈະເລີນພັນ ແລະ ການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງພວກເຂົາ, ນອກນັ້ນຍັງຈະເປັນຄູ່ມືແກ່ຄູອາຈານ ແລະ ບັນດາອົງການຊ່ວຍເຫຼືອ ຕ່າງໆນຳອີກ.