

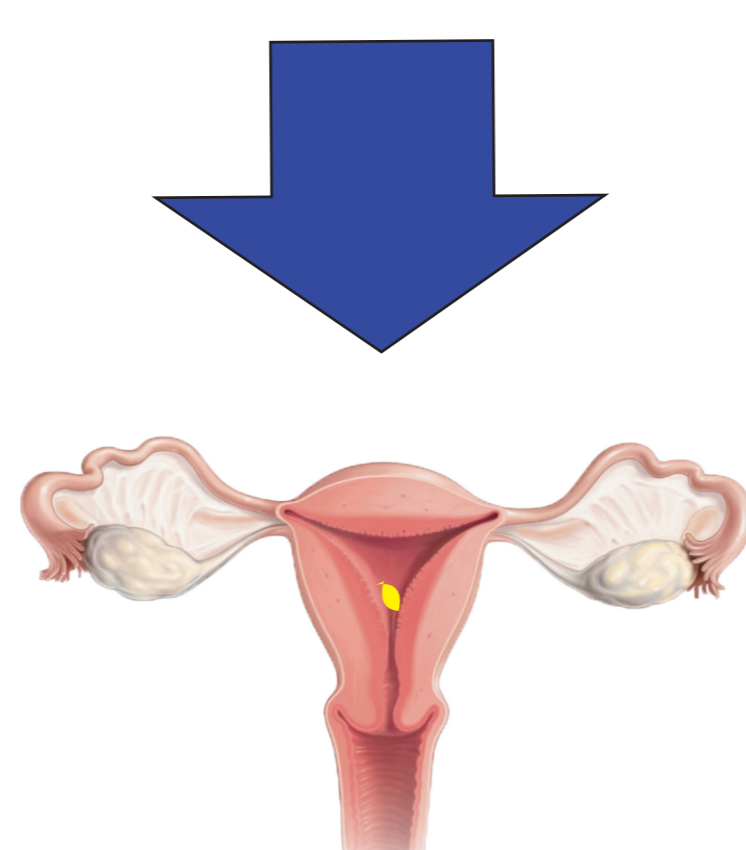
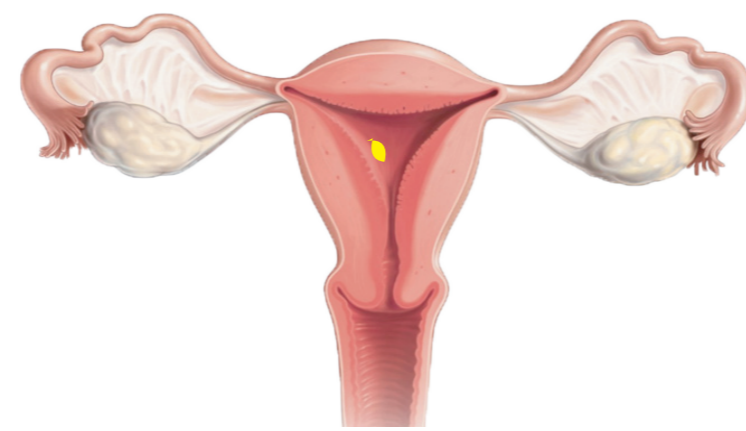
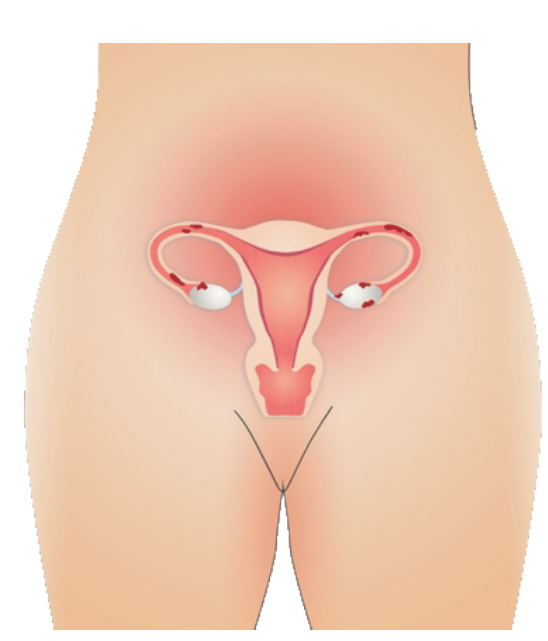
# ການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ການຮັກສາອະນາໄມ

## ປະຈຳເດືອນປົກກະຕິ

1. ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິແມ່ນຈະມີທຸກ 28 + 7 ວັນ
2. ໂດຍປົກກະຕິໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນ 3-5 ວັນ. ຖ້າເປັນປະຈຳເດືອນໜ້ອຍກວ່າ 1 ວັນ ແລະ ຖ້າເກີນ 7 ວັນ ຂຶ້ນໄປແມ່ນໃຫ້ປຶກສາແພດ
3. ອາດມີການເຈັບທ້ອງໃນມື້ທຳອິດ ແລະ ມື້ທີສອງ ຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນມາ.
4. ຖ້າມີອາການເຈັບທ້ອງຮຸນແຮງ ຫຼື ເຈັບແກ່ຍາວ ແລະ

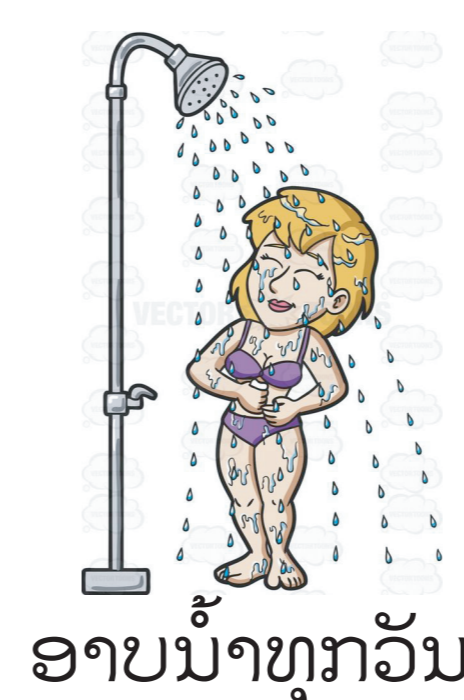


### ເມື່ອແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວ



ໃນແຕ່ລະເດືອນຮວຍໄຂ່ພະລັດໄຂ່ອອກ, ຖ້າລາວມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍໃນຊ່ວງໄລຍະໄຂ່ສຸກຈະພາໃຫ້ລາວມີລູກໄດ້.

### ການອະນາໄມຮ່າງກາຍ



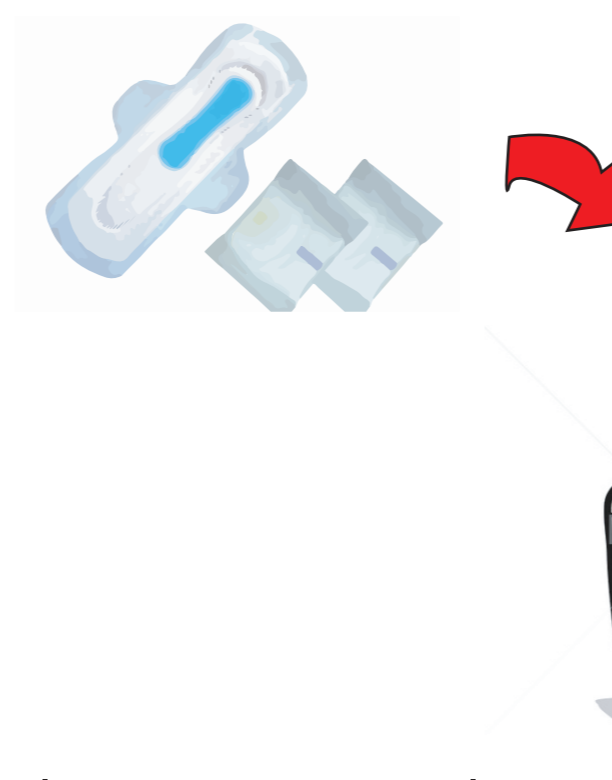
ອາບນ້ຳທຸກວັນ



ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ສະບາຍຕົວ



ໃສ່ຜາອະນາໄມ



ຫໍ່ຜາອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວກ່ອນຖິ້ມໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ



ກິນອາຫານປະເພດໝາກໄມ້, ຜັກ,



ເຮັດວຽກໄດ້ປົກກະຕິ

### ອາການຕ່າງໆກ່ອນເປັນປະຈຳເດືອນ

ອາການນອນບໍ່ຫຼັບ

ໃຈຮ້າຍບາງຄັ້ງຄາ

ຢາກກິນເລື້ອຍໆ

ເຕົ້ານົມແຂງເປັງ

ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍ

ມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານອາລົມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກ

ມີອາການເຈັບຫົວ

ເຈັບກ້າມຊີ້ນ

### ໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນແມ່ນ ອາຍຸລະຫວ່າງ 40-55 ປີ

