

ສ່ວນ ຕ້ອງ

ວິທີແລກສໍາເລັດເປັນປະຈຳເດືອນ



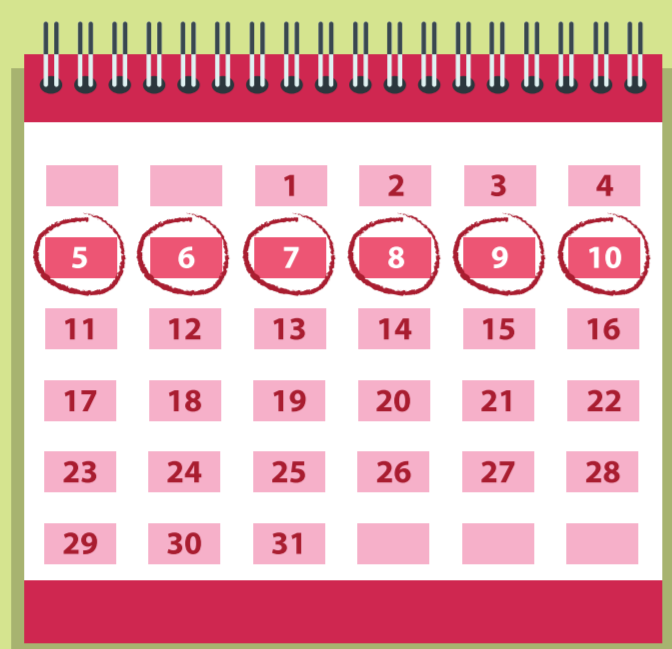
ປະຈຳເດືອນປົກກະຕິ

ຮອບປະຈຳເດືອນ
28 ມື້/ຄັ້ງ



ຊ່ວງເວລາເປັນ

5-7 ມື້



ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ
ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ



ປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິ



ຫ່າງກັນບໍ່ຮອດ
7-9 ມື້

ຊ່ວງເວລາ



ດົນເກີນ 8 ມື້



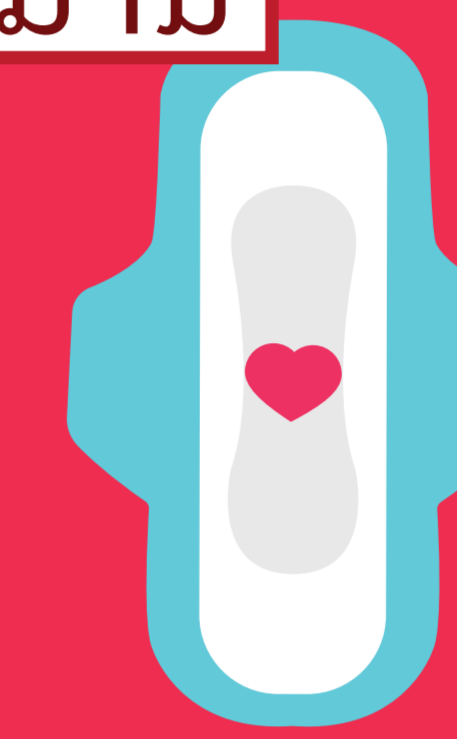
ກະປົດກະປ່ອຍ
ທັງເດືອນ

ລັກສະນະ



ປະລິມານ

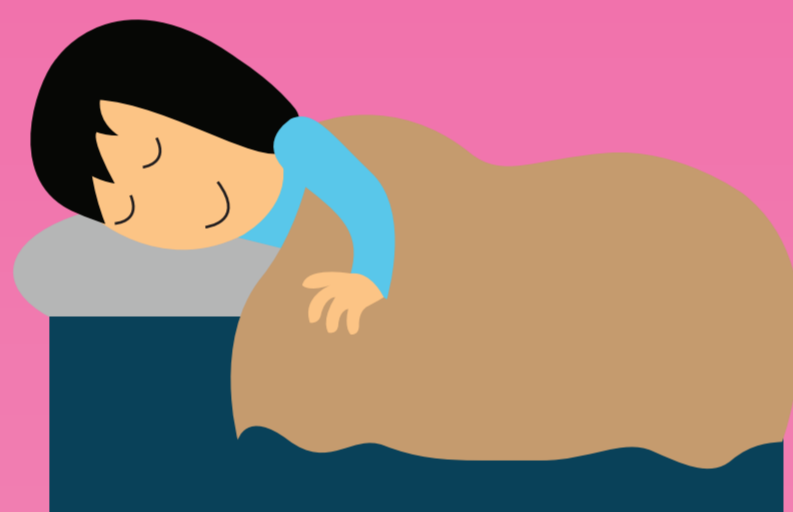
ມາຫຼາຍໄປ
ຈົນລື້ນຜ້າອະນາໄມ
ປ່ຽນທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ



ມາໜ້ອຍໄປ
ມາແຫ້ງແລ້ງ
ບໍ່ເຄີຍເຕັມຜ້າອະນາໄມ

ສິ່ງຄວນເຮັດເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນ

1. ຝັກຜ່ອນ ນອນໃຫ້ພຽງພໍ
2. ກິນອາຫານ ເຊັ່ນ: ກິນຜັກ, ໝາກໄມ້
3. ຕື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ
4. ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມ 5-6 ເທື່ອຕໍ່ມື້
5. ອອກກຳລັງກາຍປົກກະຕິ
6. ອະນາໄມຮ່າງກາຍ, ອາບນ້ຳສະຜົມ
7. ບໍ່ກິນຫວານ ຫຼື ເຄັມຫຼາຍ
8. ຫລຸດຜ່ອນການກິນກາເຟ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຂອງມັນ



ຄວາມເຊື່ອຜິດໆ

1. ຫ້າມຕື່ມນ້ຳເຢັນ
2. ຫ້າມເຂົ້າວັດເຂົ້າວາ
3. ຫ້າມອອກກຳລັງກາຍ
4. ຫ້າມຕື່ມນ້ຳໝາກພ້າວ
5. ຫ້າມອາບນ້ຳ(ເຢັນ) ສະຜົມ

