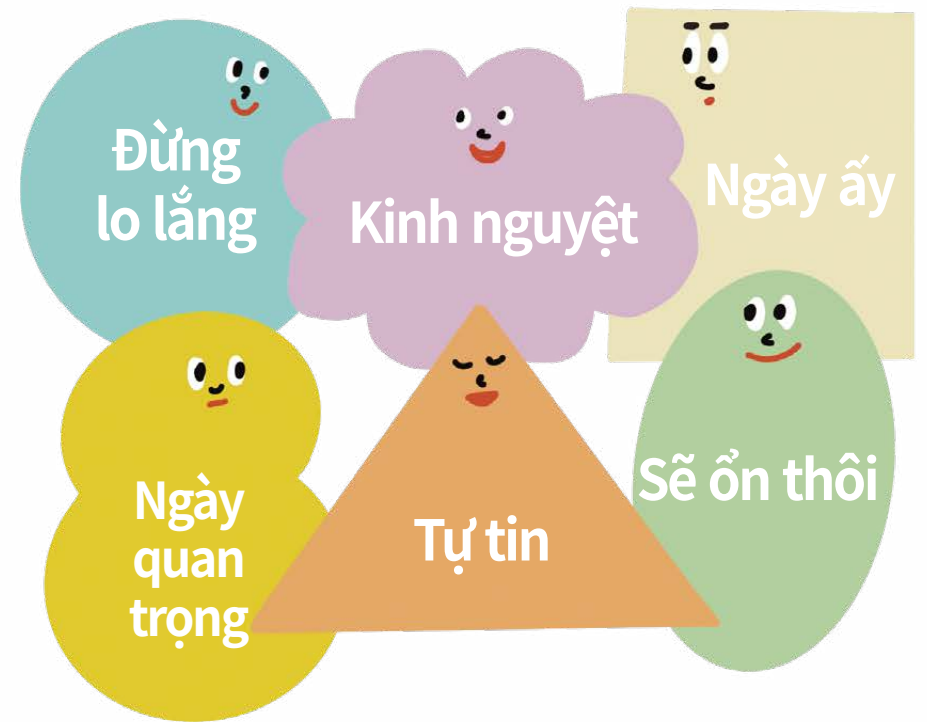


Xin chào.
Kính nguyệt





Mục lục



- # 1 Kinh nguyệt là gì? 06
- # 2 Kinh nguyệt? Hiện tượng sinh lý?
Nên gọi là gì nhỉ? 08
- # 3 Những vật phẩm đa dạng dành
cho kỳ kinh nguyệt 10
- # 4 Cùng lựa chọn sản phẩm phù hợp
với mình nhé 16
- # 5 Đau bụng kinh 18
- # 6 Thuốc giảm đau 20

Tự tin



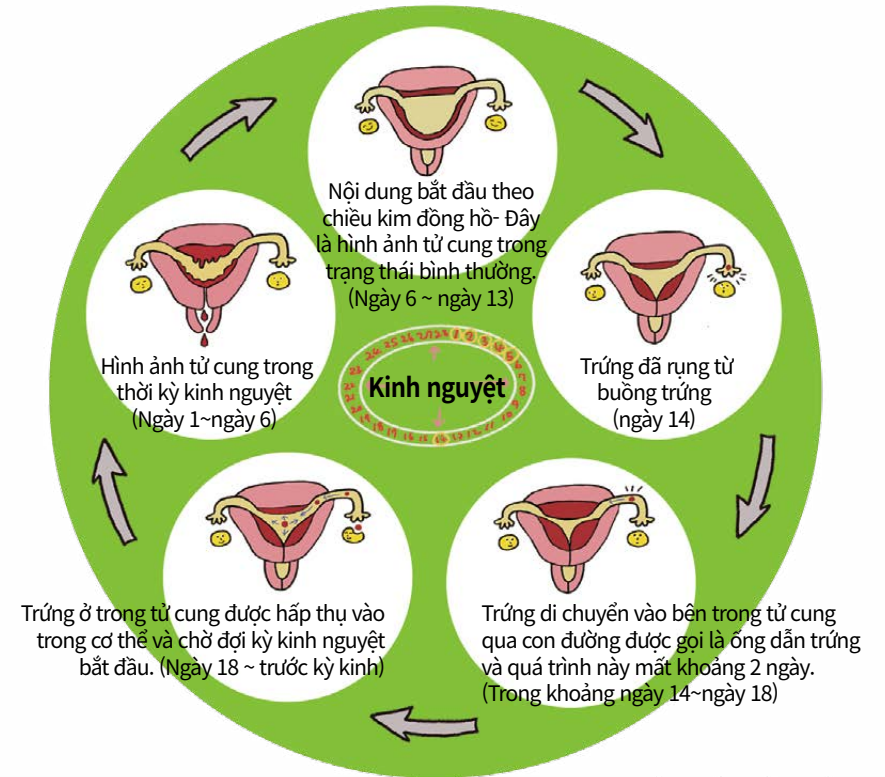
- # 7 Rối loạn kinh nguyệt và
kinh nguyệt quá nhiều 22
- # 8 Kinh nguyệt là chuyện của phụ khoa!! 24
- # 9 Đau bụng kinh và quyền sức khỏe 26
- # 10 Cơ quan trang bị sẵn bằng vệ sinh
công cộng thành phố Hwaseong 28

1

Kinh nguyệt là gì?



Từ khoảng 10 đến 15 tuổi, lớp niêm mạc tử cung (dạ con) trở nên dày hơn rồi lại quay trở về trạng thái ban đầu như một chu kỳ lặp đi lặp lại đều đặn. Trong quá trình này, lớp niêm mạc bong ra sẽ được đào thải ra ngoài cơ thể thông qua âm đạo, cùng với máu và dịch nhầy. Hiện tượng này được gọi là kinh nguyệt, và kinh nguyệt diễn ra theo chu kỳ đều đặn. Kinh nguyệt là hiện tượng tự nhiên xảy ra đối với bất cứ ai có tử cung (dạ con).



Màu sắc của kinh nguyệt thay đổi trong suốt kỳ kinh. Màu máu có thể từ đỏ tươi dần chuyển sang đỏ sẫm rồi cuối cùng là màu nâu. Điều này là hoàn toàn tự nhiên, vì màu sắc thay đổi do quá trình oxy hóa sắt trong máu, phụ thuộc vào thời gian máu lưu lại trong cơ thể trước khi được đào thải ra ngoài.

#2

**Kinh nguyệt?
Hiện tượng sinh lý?
Nên gọi là gì nhỉ?**



Ngoài những cách gọi trên, còn có rất nhiều từ khác dùng để chỉ kỳ kinh nguyệt.

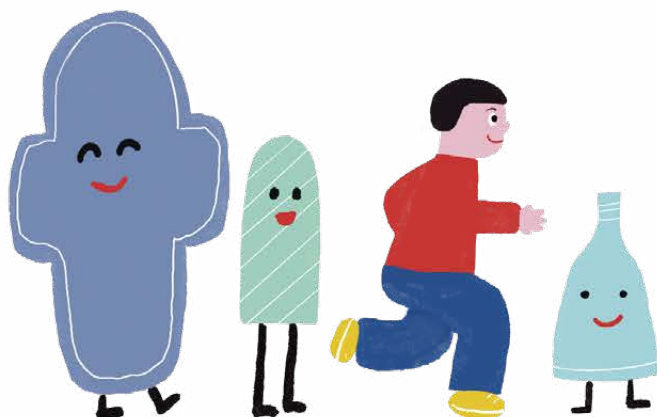
Vậy tại sao chúng ta không gọi thẳng là “kinh nguyệt” mà lại dùng nhiều cách nói ẩn dụ như vậy?

Khi nghe từ “đến ngày” để chỉ kỳ kinh nguyệt, sẽ có nhiều người nhầm tưởng rằng kinh nguyệt chỉ diễn ra trong vòng một ngày. Kinh nguyệt không phải là điều cần phải giấu giếm, cũng không phải điều đáng xấu hổ, lại càng không phải thứ gì đó quá thiêng liêng hay thần bí. Đó chỉ là một hiện tượng tuần hoàn tự nhiên của cơ thể.

* Vì thế cuốn sách này chọn sử dụng từ “kinh nguyệt” thay vì các cách nói vòng vo hay biểu tượng với mong muốn nhìn nhận hiện tượng này một cách đúng đắn, như chính nó vốn là.

3

Những vật phẩm đa dạng dành cho kỳ kinh nguyệt



Các vật phẩm dùng trong kỳ kinh nguyệt có thể được chia thành 2 loại chính là loại sử dụng bên ngoài cơ thể (vật ngoại thân) và loại sử dụng bên trong cơ thể (vật nội thân)

Vật dụng ngoại thân		
Miếng băng vệ sinh dùng 1 lần	Băng vệ sinh vải	Quần lót nguyệt san
Vật dụng nội thân		
Tampon	Cốc nguyệt san	

Vật dụng ngoại thân

Băng vệ sinh dùng một lần



- Là sản phẩm dạng miếng, có thể dán vào quần trong, dùng để thấm hút máu kinh.
- Gần đây còn có băng vệ sinh dạng quần, mặc giống như quần lót trong.
- Có thể dễ dàng tìm mua và được sử dụng phổ biến trong cuộc sống hàng ngày
- Có nhiều kích cỡ để lựa chọn tùy theo lượng máu kinh (hàng ngày, loại nhỏ, loại vừa, loại lớn và loại ban đêm)
- Thời gian sử dụng có thể khác nhau tùy vào lượng máu nhưng nên thay băng mỗi 3~5 tiếng
- Dù lượng máu ít, cũng nên thay sau mỗi 4 tiếng.



Băng vệ sinh vải



- Là sản phẩm dạng miếng, có thể dán vào quần trong, dùng để thấm hút máu kinh.
- Có thể tái sử dụng nhiều lần sau khi giặt sạch.
- **Mẹo)** Ngâm băng vệ sinh đã dùng trong ngày vào thau nước lạnh để loại bỏ máu, sau đó giặt bằng xà phòng (Có thể giặt bằng máy giặt)
- Có nhiều kích cỡ để lựa chọn tùy theo lượng máu kinh (hàng ngày, loại nhỏ, loại vừa, loại lớn và loại ban đêm)
- Có thể điều chỉnh thời gian thay tùy theo lượng máu kinh (Nếu lượng máu không nhiều, thời gian sử dụng có thể dài hơn so với băng vệ sinh dùng một lần)

Quần lót nguyệt san



- Là sản phẩm dạng miếng, có thể sử dụng như quần lót
- Bên trong có lớp lót thấm hút máu kinh
- Có thể tái sử dụng nhiều lần sau khi giặt sạch.
- Tùy vào lượng máu kinh mà thời gian sử dụng có thể khác nhau, nhưng không khuyến khích mặc cả ngày.

Vật dụng nội thân

Tampon có cần đẩy & Digital Tampon



- Là sản phẩm có hình dạng ống hình trụ nhỏ làm từ các chất liệu như cotton, rayon, được đưa vào âm đạo để thấm hút máu kinh.
- Cần đẩy giúp đưa tampon vào âm đạo dễ dàng hơn.
Phần lớn được làm từ nhựa
- Tampon không có cần đẩy được gọi là Digital Tampon, có thể dùng tay để đưa vào âm đạo.
- Giống như băng vệ sinh dạng miếng, nên lựa chọn kích thước tampon dựa trên lượng máu kinh: Super (cho ngày ra nhiều), Regular (cho ngày ra bình thường), Light (cho ngày ra ít).
- Thời gian sử dụng thay đổi tùy theo lượng máu, nhưng trung bình là 4~6 giờ, không nên vượt quá 8 giờ.
- Có thể vận động và tham gia các hoạt động dưới nước ngay cả khi đang trong kỳ kinh nguyệt
- Trước khi mở bao bì tampon, hãy đảm bảo rửa tay sạch sẽ và sử dụng ngay sau khi mở

Cốc nguyệt san



- Là sản phẩm đưa vào trong âm đạo để hứng dịch kinh nguyệt.
- Được làm bằng silicon y tế nên có thể tái sử dụng nhiều lần.
- Có thể sử dụng trong 6~8 tiếng và tối đa là 12 tiếng.
- Có đa dạng hình dáng như hình phễu và hình đĩa.
- Sử dụng sau khi đã vệ sinh tay sạch sẽ.

#4

Cùng lựa chọn sản phẩm phù hợp với mình nhé



Đặc điểm Loại	Băng vệ sinh 1 lần	Băng vệ sinh vải	Quần lót nguyệt san	Tampon	Cốc nguyệt san
Loại sử dụng	Vật dụng dán ngoài	Vật dụng dán ngoài	Vật dụng mặc ngoài	Vật dụng đưa vào trong	Vật dụng đưa vào trong
Độ tiếp cận	Dễ mua	Mua qua mạng	Mua qua mạng	Dễ mua	Mua qua mạng
Chi phí		Chi phí ban đầu đắt đỏ	Chi phí ban đầu đắt đỏ		Chi phí ban đầu đắt đỏ
Hoạt động dưới nước	×	×	×	○	○
Số lần sử dụng	1 lần	Nhiều lần	Nhiều lần	1 lần	Nhiều lần
Sử dụng khi ngủ	○	○	○	×	○

Trong số các vật phẩm dùng cho chu kỳ kinh nguyệt, vật phẩm nào phù hợp với mình hôm nay nhỉ?

Mình cần tham gia hoạt động dưới nước nhưng lại đúng vào ngày kinh nguyệt?

Chi phí ban đầu cao khiến mình hơi e ngại

Dễ tìm mua thì tốt biết mấy

Da mình hay bị sưng. Mình muốn tìm sản phẩm ít gây kích ứng cho da

Mình muốn cảm giác thoải mái khi sử dụng

Thời gian sử dụng lâu một xíu thì tốt biết mấy

#5

Đau bụng kinh



Đau bụng kinh là cơn đau phát sinh do dạ con (tử cung) co bóp lặp đi lặp lại trong thời kỳ kinh nguyệt. Tùy mỗi người mà triệu chứng, thời điểm và mức độ đau sẽ khác nhau. Có người bị đau suốt cả kỳ kinh, có người chỉ bị đau vào ngày đầu tiên và cũng có người hầu như không hề cảm thấy đau. Để giảm đau bụng kinh, có thể dùng thuốc giảm đau, thực hiện các động tác giãn cơ nhẹ nhàng hoặc chườm ấm vùng bụng dưới để giữ ấm cơ thể là những cách có thể giúp làm dịu cơn đau.

#6 Thuốc giảm đau



Q. Khi bị đau bụng kinh tôi lo rằng nếu uống thuốc giảm đau sẽ bị nhờn thuốc nên không dám uống. Có thật là nếu uống thuốc giảm đau thì sẽ bị nhờn thuốc và gây hại cho cơ thể không?

A. Ở các nhà thuốc hiện đang bán loại thuốc giảm đau được sản xuất với hàm lượng và thành phần không gây nhờn thuốc. Vì vậy, nếu đau bụng kinh làm ảnh hưởng đến cuộc sống sinh hoạt hàng ngày, bạn có thể uống thuốc theo lời khuyên của dược sĩ để trải qua một kỳ kinh nguyệt được thoải mái hơn.



Совет



TIP1) Nên uống thuốc giảm đau khi nào?

Nếu bạn thường xuyên bị đau bụng kinh, hãy uống thuốc giảm đau khi kỳ kinh chuẩn bị bắt đầu hoặc ngay khi kỳ kinh bắt đầu và trước khi bị đau bụng kinh. Nếu bạn uống thuốc sau khi cơn đau đã trở nên nghiêm trọng, tác dụng của thuốc sẽ bị giảm đi vì các chất gây viêm (prostaglandin) đã được tạo ra.

#7

Rối loạn kinh nguyệt và kinh nguyệt quá nhiều



Mình bị rối loạn kinh nguyệt chẳng?

Kinh nguyệt	Bình thường	Cần kiểm tra
Thời gian	4 ~ 6 ngày	Dưới 2 ngày Trên 7 ngày
Lượng	40 ~ 80ml	Trên 80ml
Chu kỳ	24 ~ 38 ngày	Dưới 21 ngày Trên 42 ngày

* Tham khảo:
Trọng lượng của một chai sữa chua nhỏ là 65ml



Lượng kinh nguyệt sẽ trở nên nhiều vào ngày thứ 2~3 và sau đó sẽ ít hơn. Dù lượng máu kinh ra nhiều nhưng không có dấu hiệu thiếu máu thì bạn không cần quá lo lắng. Tuy nhiên, nếu lượng máu kinh tăng đột ngột, nghi ngờ có vấn đề về tử cung thì nên đi khám phụ khoa.

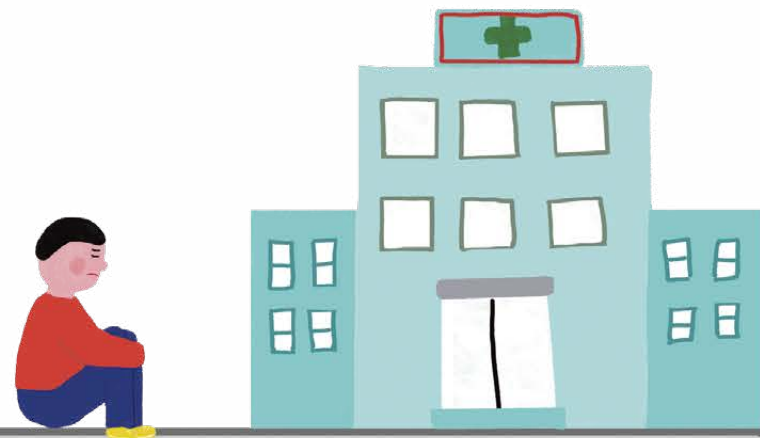
Liệu có bị kinh nguyệt quá nhiều?

- Triệu chứng 1 Gần đây lượng máu kinh đột ngột nhiều hơn. ☐
- Triệu chứng 2 Chưa đầy 2 tiếng sau khi thay băng vệ sinh mà đã ướt đầm. ☐
- Triệu chứng 3 Dùng hơn 8 miếng băng vệ sinh trong một ngày. ☐
- Triệu chứng 4 Kỳ kinh nguyệt kéo dài hơn 7 ngày. ☐
- Triệu chứng 5 Cục máu lẫn trong máu kinh có kích thước lớn hơn 3cm. ☐
- Triệu chứng 6 Kết quả xét nghiệm máu bị thiếu máu do thiếu sắt. ☐

* Ngoài ra còn có thể có nhiều triệu chứng khác.
Tốt nhất bạn nên kiểm tra định kỳ ở các phòng khám phụ khoa.

8

Kinh nguyệt là chuyện của phụ khoa!



Phòng khám phụ khoa, nên đi khi nào??

Khi chu kỳ kinh nguyệt không đều hoặc bị đau bụng kinh nghiêm trọng hay khi có triệu chứng khác thường ngày như ngứa xung quanh âm hộ, dịch âm đạo có mùi lạ, bạn nhất định phải đi khám phụ khoa ngay.



#9

Đau bụng kinh và quyền sức khỏe



Bạn có biết rằng có những chế độ đảm bảo quyền sức khỏe, quyền học tập và quyền lao động của phụ nữ trong trường hợp đau bụng kinh khiến họ gặp khó khăn trong cuộc sống hàng ngày?

Chế độ nghỉ học do kinh nguyệt

Hiệu trưởng sẽ công nhận ngày vắng mặt của học sinh nữ tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông nếu họ bị đau bụng kinh nghiêm trọng đến mức không thể đến trường (được vắng 1 ngày mỗi tháng). Trường hợp này sẽ được xem là ‘nghỉ học vì lý do bất khả kháng và được sự cho phép của hiệu trưởng’.

[Hướng dẫn giải thích và quy tắc ghi chép ‘Hướng dẫn viết và quản lý hồ sơ sinh hoạt học sinh’ (Thông tư Bộ Giáo dục số 321)]

[Ngày 12 tháng 1 năm 2006] Ủy ban Nhân quyền Quốc gia

* Nếu chế độ nghỉ học do kinh nguyệt không được đảm bảo, học sinh có thể yêu cầu bảo vệ quyền lợi từ Trung tâm Giáo dục Nhân quyền Học sinh.

Nghỉ kinh nguyệt

Điều 73 Luật Lao động (Nghỉ kinh nguyệt)

Người sử dụng lao động phải cấp cho nữ lao động một ngày nghỉ kinh nguyệt mỗi tháng khi được yêu cầu.

[Luật số 12527, có hiệu lực từ 24. 3. 2014]

Cơ quan chủ quản: Bộ Việc làm và Lao động,

Cục Chính sách Lao động

Tổng hợp, Phòng Chính sách Lao động Phụ nữ

* Nếu quyền nghỉ kinh nguyệt không được đảm bảo, người sử dụng lao động có thể bị phạt tiền lên đến 5 triệu won.



1 0

Cơ quan trang bị sẵn băng vệ sinh công cộng thành phố Hwaseong



Đây là một dự án nhằm bảo đảm quyền sức khỏe sinh sản và quyền kinh nguyệt một cách bình đẳng và lành mạnh cho tất cả mọi người bằng cách trang bị sẵn băng vệ sinh tại các cơ quan công cộng, dễ tiếp cận với người dân.

Thành phố Hwaseong cũng đang thực hiện dự án này.

Trong trường hợp cần phải sử dụng băng vệ sinh gấp, hãy nhớ đến băng vệ sinh dự phòng

Tên cơ quan	Địa chỉ	Nơi trang bị	C á c h trang bị
Modunurim Center	2147 Namyang-ri	Nhà vệ sinh tầng 2 khu vực Nhà văn hóa thanh niên Nurim	Máy bán tự động
Ga Byeongjeom	824-1 Jinan-dong	Nhà vệ sinh tầng 2 của ga	Máy bán tự động
U&I Center	7 3 4 Byeongjeom-dong	Nhà vệ sinh tầng 3 khu vực Trung tâm đào tạo thanh thiếu niên	Máy bán tự động
Trung tâm phúc lợi người nước ngoài thành phố Hwaseong	924-2 Gumuncheon-ri, Hyangnam-eup	Nhà vệ sinh tầng 1	Máy bán tự động
Nhà văn hóa thanh niên Dongtan	59 Bansong-dong	Nhà vệ sinh tầng 2	Máy bán tự động
Trạm trung chuyển Hyangnam	472-1 Haengjeong-ri, Hyangnam-eup	Nhà vệ sinh tầng 1	Máy bán tự động
Ga Dongtan	B151 Dongtanyeok-ro	Nhà vệ sinh tầng hầm 4, 5	Máy bán tự động
Viện Kỹ thuật Nông nghiệp tỉnh Gyeonggi	2 8 3- 3 3 Byeongjeom jungang-ro (Gisan-dong)	Nhà vệ sinh nữ tầng 1 tòa chính	보관함 Tủ giữ đồ



 화성시청소년성문화센터
화성시여성가족청소년재단



화성시청소년성문화센터
화성시여성가족청소년재단

경기도 화성시 어울로 2길 33 나래동 1층

TEL: 031-8015-3900 FAX: 031-8015-0440

