



# ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၃၅) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၂၇)

## ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားသင့်သလဲ?

- ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းသည် အပျိုဖော်ဝင်ပြီးအမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်အတွင်းနံရံအမှေးပါး ကွာကျကာ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးအဖြစ် ကျလာခြင်းဖြစ်သည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးအများစုတွင် တစ်ကြိမ်သွေးပေါ်လျှင် (၄)ရက်မှ (၈)ရက်ခန့်အထိ ကြာတတ်ပြီး တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား ပျမ်းမျှ(၂၈)ရက်ခန့်ကြာပါတယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း တစ်ကြိမ်ကာလအတွင်းတွင် သွေးပမာဏ စားပွဲတင်ဇွန်း ဖြင့် (၂)ဇွန်းမှ (၃)ဇွန်း (၃၀ မှ ၄၅ စီစီ) ခန့် ထွက်လေ့ရှိပါတယ်။
- ရာသီသွေးပေါ်စဉ်ကာလတွင် အာဟာရမျှတစေရေး အစာအုပ်စုစုံလင်စွာ စားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သံဓါတ်ပါဝင်မှုများသည့် အသားနှင့်အသည်းများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များကို စားသုံးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ အငန်နှင့်အစပ်လျှော့စားပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုမရှိစေရေး ဂရုပြုပါ။ နားနားနေနေ နေပါ။ သက်သောင့်သက်သာရှိစေမည့် အဝတ်အထည်များ ဝတ်ဆင်ပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ။
- ရာသီသွေးပေါ်စဉ်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများသက်သာစေရန် ဗိုက်အောက်ပိုင်းကို အသင့်အတင့်အနွေးခါတ်ရှိသော ရေနွေးပုလင်း(သို့) ရေနွေးအိတ် ကပ်ပေးပါ။
- ရာသီသွေးပေါ်စဉ်ကာလတွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း နှင့် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်းတို့ကို ပုံမှန်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဝတ်များ၊ အတွင်းခံများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ မိန်းမကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမြဲသန့်ရှင်းစေရန် အနည်းဆုံးတစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် ရေနှင့်ဆေးကြောပေးပါ။ အိမ်သာမသွားခင်နှင့်သွားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများအား အသုံးပြုပြီးပါက သေချာစွာ စွန့်ပစ်ပါ။

**ရာသီသွေးဆင်းချိန် (၁၀)ရက်ကျော်လာခြင်း၊ သွေးဆင်းမှုပမာဏများခြင်း၊ ရာသီသွေးလနှင့်ချိ၍ မလာခြင်းတို့ ရှိခဲ့လျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။**



ရေနွေးပုလင်း(သို့)ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်း



သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

ရည်ညွှန်းကိုးကား- US Department of Health & Human Service. Office on Women's Health, Menstrual Cycle. (June, 2020)