

# ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ຂອງເພດຍິງ



ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບ ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ  
ອາລິມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ຍິງ ແຕ່ນ້ອຍຈົນເຖິງໄວໜຸ່ມ

ພິມຄັ້ງທີ 1, 2018

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: ສະຖານທູດຝຣັ່ງ

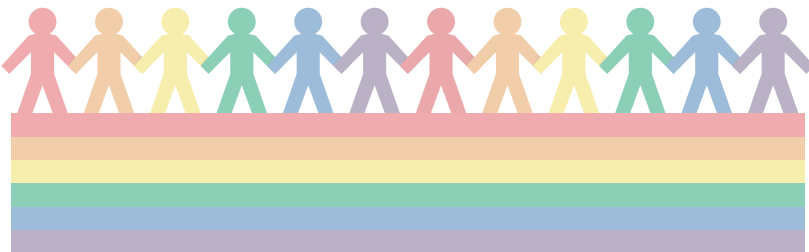


Suomen Suurlähetystö  
Finlands Ambassad  
Embassy of Finland  
Reykjavik



## 10 ສິດທິທາງເພດທີ່ໄວໜຸ່ມຄວນຮູ້

1. ສິດທິຄວາມສະເໝີພາບ, ຄວາມເທົ່າທຽມກັນ ແລະ ບໍ່ຈຳແນກເພດ ຫຼື ບົດບາດ
2. ສິດທິໃນການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງທຸກຄົນ ແລະ ທຸກເພດ
3. ສິດທິໃນການມີຊີວິດເສລີ, ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ມີສຸຂະພາບຮ່າງກາຍທີ່ດີ
4. ສິດທິໃນຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ
5. ສິດທິໃນການປົກຄອງສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ການຮັບຮູ້ກົດໝາຍ
6. ສິດທິເສລີດ້ານຄວາມຄິດ, ການອອກຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ການສະແດງອອກ ລູກສາວແມ່ງຸ່ມ
7. ສິດທິຮັບຮູ້ດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມກ້າວໜ້າໃນເລື່ອງວິທະຍາສາດ
8. ສິດທິການເຂົ້າເຖິງການສຶກສາ ແລະ ຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານອັນໃໝ່ໆ
9. ສິດທິໃນການເລືອກທີ່ຈະແຕ່ງງານ ຫຼື ບໍ່ແຕ່ງ, ເລືອກຄູ່ເອງ ແລະ ການວາງແຜນ ຄອບຄົວເອງ ວ່າຈະເຮັດແນວໃດ ຫຼື ເມື່ອໃດທີ່ຕ້ອງການມີລູກ
10. ສິດທິໃນການຮັບຜິດຊອບ ແລະ ແກ້ໄຂສິ່ງທີ່ຕົນເປັນຜູ້ກະທຳ



## ການປ່ຽນແປງພາຍນອກຂອງຮ່າງກາຍ

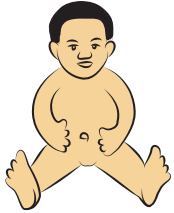
ໂອ! ລູກສາວເຮົາເປັນ  
ຕາຮັກຕາແມ່ງຸ່ມ

ໂດຍ, ຂ້ອຍກໍວ່າລູກໜ້າ  
ຮັກຄືເຈົ້າຕັນແຫຼະ

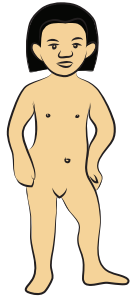


ເດັກຍິງຕັ້ງແຕ່ເກີດມາ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ດູແລເບິ່ງແຍງຈາກພໍ່ແມ່ຢ່າງໃກ້  
ຊິດຈິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງສົມບູນ.  
ພໍ່ແມ່ ແລະ ເດັກຍິງເອງກໍຕ້ອງຮູ້ຈັກວ່າການຈະເຕີບໂຕໃນເດັກຍິງໄປສູ່ໄວຈະເລີນ  
ພັນ ຫຼື ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ມີການປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ເກີດຂຶ້ນ.

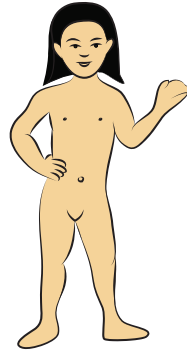
# ການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງເພດຍິງ



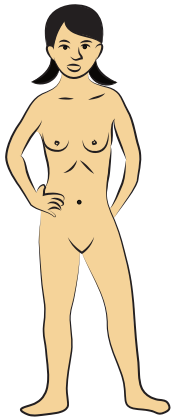
ອາຍຸ 6 ເດືອນ



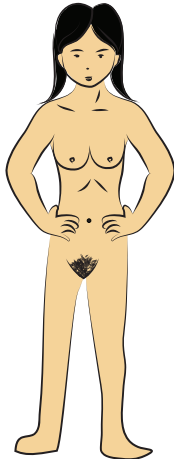
ອາຍຸ 4-5 ປີ



ອາຍຸ 8-9 ປີ



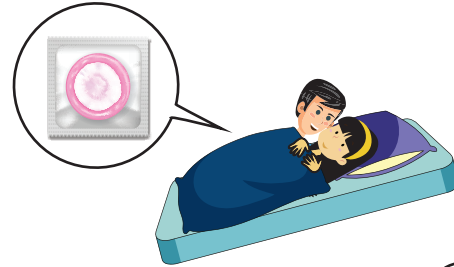
ອາຍຸ 10-13 ປີ



ອາຍຸ 14-16 ປີ



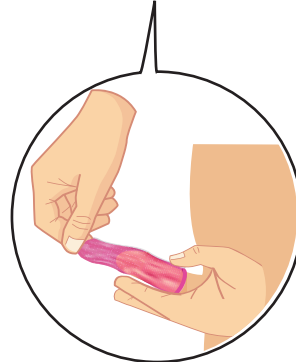
ອາຍຸ 17-19 ປີ



ຮັກກັນແບບບໍ່ມີບັນຫາ

ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນແມ່ນຕີທີ່ສຸດ

ໄວໜຸ່ມມີເພດສຳພັນແບບມີການປ້ອງກັນ



ສະນັ້ນທາງທີ່ດີໄວໜຸ່ມ ຄວນຮູ້ຈຳແນກສິ່ງທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ດີ, ຕ້ອງມີແນວຄິດກວ້າງ  
ໄກ, ຄວນສຶກສາຮຽນຮູ້ຂໍ້ມູນສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ, ເພື່ອດູແລ ແລະ ປ້ອງກັນສຸ  
ຂະພາບຂອງຕົນເອງ, ເພາະອານາຄົດຂອງຕົນເອງເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດໃນຊີວິດ.



ໄວໜຸ່ມມີເພດສໍາພັນ  
ແບບບໍ່ມີການປ້ອງກັນ



ການຖືພາ  
ແບບບໍ່ຕ້ອງການ



ນອນຫຼາຍ

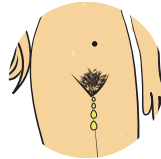


ກິນຫຼາຍ

ການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ STDs



ພະຍາດມູມຕ້ານ  
ຫານເຊື້ອມ HIV



ໂລກເອດ AIDS



ຫຼິ້ນ ຫຼື ມີກິດ  
ຈະກຳຫຼາຍໆ

ຖ້າມີເພດສໍາພັນກັບເພດກົງກັນຂ້າມແບບບໍ່ມີການປ້ອງກັນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖື  
ພາ ແລະ ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສໍາພັນ

ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 6-7 ປີແມ່ນໄລຍະທີ່ກິນຫຼາຍ, ຮ່າງກາຍຕ້ອງການໂພຊະນະການທີ່ພຽງ  
ພໍ, ນອນຫຼັບດີ, ມີຄວາມສົນໃຈ, ຢາກເຂົ້າຮ່ວມເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ, ມັກສື່ມັກຖາມ,  
ຢາກມີສ່ວນຮ່ວມນຳກິດຈະກຳຕ່າງໆຂອງຄອບຄົວ.





ຢາກນຸ່ງເຄື່ອງງາມໆໂດດເດັ່ນ



ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 8-9 ປີແມ່ນເລີ່ມຮູ້ສຶກອາຍ, ບໍ່ຢາກໃຫ້ໃຜເຫັນຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ ເລີ່ມມີການໃສ່ລັອກປະຕູເວລາເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ, ຢາກມີເຄື່ອງງາມໆ ແລະ ໂດດເດັ່ນໃສ່



ໄວໜຸ່ມຜູ້ຍິງໄລຍະນີ້ເລີ່ມມີຄວາມຮູ້ສຶກຮັກ, ອ່ອນໂຫວ່ງ່າຍ ແລະ ເສຍໃຈງ່າຍ, ຢາກຕື່ມສິ່ງມືນເມົາເພື່ອລຶມເລື່ອງທຸກໂສກຈົນລຶມຄິດເຖິງຜົນຮ້າຍທີ່ຈະຕາມມາ.



ອ້າຍຢາກໄດ້ສາວ  
ເສື່ອສີ່ລິ້ມ, ຈັດການ  
ໃຫ້ອ້າຍແນ່!

ໄດ້ໆ! ດຽວນີ້ອາຍ  
ຈັດການໃຫ້ຫົວໜ້າ

ສ່ຽວ.!  
ມີນີ້ກຽມບໍ່

ເອີ! ງາມຢູ່  
ແຕ່ບໍ່ສູງ



ສາວ! ໄປນັ່ງລິດ  
ສະປອດກັບຫົວ  
ໜ້າອ້າຍໄປ

ລິດສະປອດຫວາ!  
ໜ້າສິນໃຈເນາະ



## ໄວລຸ້ນຕອນຕົ້ນ ອາຍຸ 11-14 ປີ

- ສິນໃຈສີ່ຖາມເລື່ອງຮ່າງກາຍນຳໝູ່ຄູ່ ຫຼື ຄົນໃນຄອບຄົວ
- ສິນໃຈກິດຈະກຳຜູ້ໃຫຍ່ ເຊັ່ນ: ແຕງກິນ, ວຽກເຮືອນ, ງານສັງຄົມນຳພໍ່ແມ່
- ບາງຄັ້ງຢາກມີເວລາສ່ວນຕົວ
- ມີອາລົມອ່ອນໄຫວທາງເພດ, ເພີ້ຝັນ



ຄິດຮອດຊາຍ  
ໃນຝັນ



ສິວເຕັມໜ້າໝົດ  
ເສຍຄວາມງາມ

ເວລາເປັນສາວເຕັມຕົວແມ່ນມີຄວາມສິນໃຈເພດກົງກັນຂ້າມ ແລະ ມັກສະແດງອອກຢ່າງຊັດເຈນມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການທາງເພດຕາມທຳມະຊາດ

ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນ ຈະເລີ່ມສະແດງອອກວ່າມີຄວາມຕ້ອງການຄວາມເປັນອິດສະລະ, ຢາກຮັບຜິດຊອບຕົວເອງ ແລະ ສະແດງລັກສະນະຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ເຊື່ອໝັ້ນຫຼາຍກວ່າພໍ່ແມ່, ຖ້າຄົບໝູ່ບໍ່ດີ ກໍຈະເຮັດໃຫ້ຕົວເອງກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມສ່ຽງຫຼາຍໆດ້ານ.

## ໄວລຸ້ນຕອນປາຍ ອາຍຸ 15-19 ປີ

- ບໍ່ຢາກໄປຮ່ວມກິດຈະກຳນຳພໍ່ແມ່
- ຢາກໄປເຮັດກິດຈະກຳກັບກຸ່ມຂອງຕົນເອງ ( ໝູ່ຄູ່ )
- ຢາກເຂົ້າສັງຄົມແບບຜູ້ໃຫຍ່ (ງານລ້ຽງ, ງານດອງ, ...)
- ການສະແດງອອກທາງເພດຊັດເຈນຂຶ້ນ.



- ບໍ່ມັກໃຫ້ໃຜມາຈູ່ຈີ້ຈຸກຈິກ
- ກ້າອອກຄຳຄິດເຫັນ ( ກ້າເວົ້າ )
- ກ້າສະແດງອອກ
- ຢາກໂດດເດັ່ນເປັນທີ່ຕ້ອງຕາຕ້ອງໃຈຄົນອື່ນ
- ມີຄວາມໄຝ່ຝັນດ້ານໂຕດານໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍໆດ້ານ

## ການປ່ຽນແປງດ້ານອາລົມ ແລະ ຄວາມຄິດຂອງຍິງໜຸ່ມ



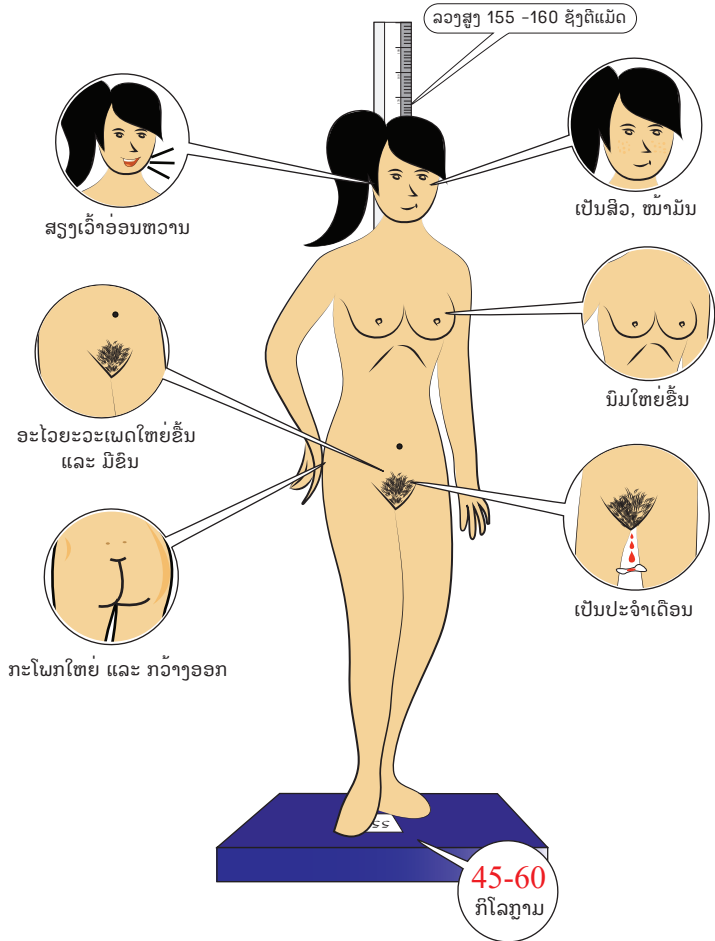
ຍິງໜຸ່ມໃນໄວນີ້ມັກສະແດງອອກເຖິງຄວາມເດັ່ນ, ຄວາມສາມາດເໜືອຜູ້ອື່ນທາງດ້ານຄວາມຄິດ, ຄວາມງາມ, ຄວາມເກັ່ງກ້າ, ບາງເທື່ອກໍ່ມີອາລົມຫງຸດຫງຶດ.



ໃນໄລຍະເລີ່ມເປັນສາວຈະຮູ້ສຶກມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ, ຖ້າມີເພດສຳພັນກັບເພດກົງກັນຂ້າມ ແບບບໍ່ມີການປ້ອງກັນຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກໄດ້, ເພາະແມ່ຍິງໃນໄວນີ້ເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນ.

ໃນໄລຍະອາຍຸ 11-14 ປີ ເດັກຍິງຈະມີການປ່ຽນແປງດ້ານຮ່າງກາຍ, ບ່າໂຫຼ່ະກວ່າງອອກ, ກະໂພກກໍ່ຂະຫຍາຍອອກ, ນິ້ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ອະໄວຍະວະເພດຈະຂະຫຍາຍອອກພ້ອມທັງມີຂີນ ແລະ ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດທີ່ເອີ້ນວ່າປະຈຳເດືອນ.

# ການປ່ຽນແປງດ້ານຮ່າງກາຍ ພາຍນອກ ຂອງເພດຍິງທົ່ວໄປ



# ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ

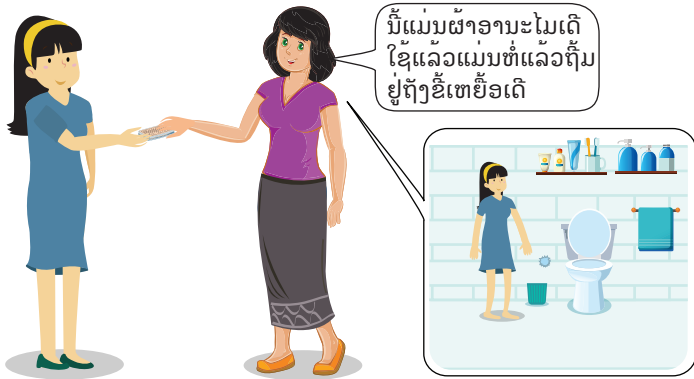
1. ພັກຜ່ອນ ນອນໃຫ້ພຽງພໍ
2. ຫຼິ້ນກິລາກໍໄດ້ ທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ແລ່ນ, ຍົມນາດສະຕິກ
3. ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ເຊັ່ນ: ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້
4. ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ
5. ອອກກໍາລັງກາຍປົກກະຕິ
6. ສາມາດສະຜົມໄດ້
7. ອະນາໄມຮ່າງກາຍ, ອາບນໍ້າເຊົ້າ-ແລງ
8. ປ່ຽນຜ້າອາໄນະໄມ 5-6 ເທື່ອຕໍ່ມື້



- ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເຈັບປວດປະຈຳເດືອນ ອາດໃຊ້ຖົງນໍ້າລຸ່ມເຕັງໜ້າທ້ອງ ຫຼື ແຜນຄວາມຮອນຕິດເອົາ, ແຕ່ຕ້ອງເຈັບປັ້ນຫຼາຍໆ
- ບໍ່ກິນຫວານ, ກິນເຄັມຫຼາຍ ໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ
- ຫຼຸດຜ່ອນການກິນກາເຟ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຂອງມັນ ທຸກຄັ້ງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຄວນໃຊ້ຜ້າອະນາໄມທີ່ສະອາດ

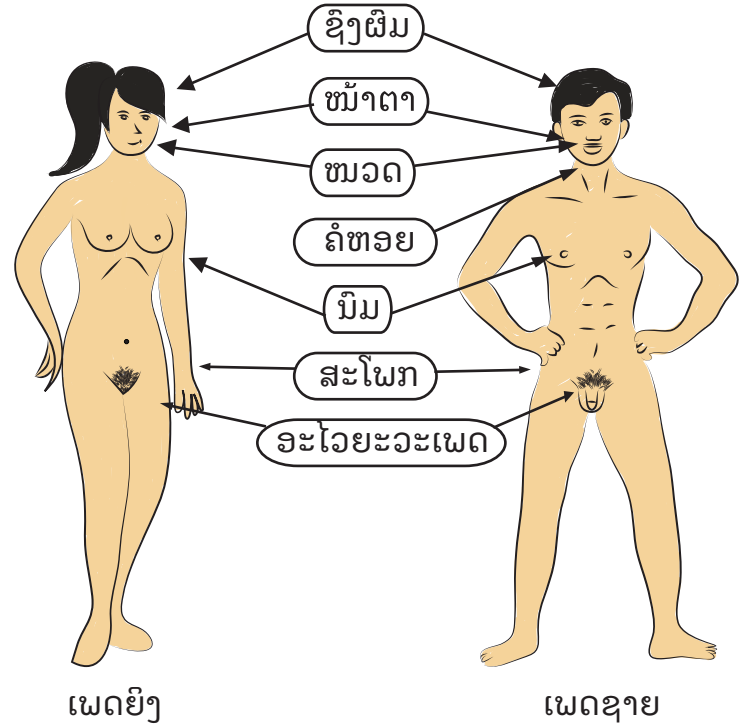
ປະຈຳເດືອນຈະເລີ່ມມີໃນເດັກຍິງໄວລຸ້ນລະຫວ່າງ 10-14 ປີ ແລະ ຈະມີພາຍຫຼັງທີ່ມີມີການຂະຫຍາຍຕົວ 2-3 ປີ.

ປະລິມານເລືອດປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດປະມານ 30 ml (2 ບ່ວງແກງ) ແລະ ຕໍ່ມາເມື່ອເປັນປົກກະຕິຈະບໍ່ເກີນ 80 ml ຕໍ່ຄັ້ງ ( 6-8 ບວງແກງ )



ຮອບວຽນໜຶ່ງຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນປົກກະຕິຈະແມ່ນ 28ມື້, ແຕ່ວ່າແມ່ຍິງບາງຄົນຮອບວຽນປະຈຳເດືອນອາດຈະສັ້ນ ຫຼື ຍາວກວ່ານີ້. ການມີປະຈຳເດືອນບາງຄົນເປັນ 3-4ມື້, ບາງຄົນເປັນ 4-5ມື້, ແຕ່ບໍ່ເກີນ 7ມື້ ນັ້ນແມ່ນຂຶ້ນກັບສຸຂະພາບຂອງແຕ່ລະຄົນ.

ຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍໃນໄລຍະໄວໜຸ່ມ

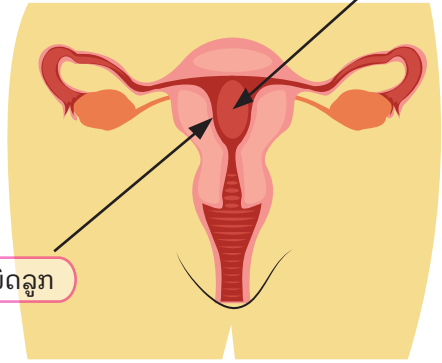


ເພດຍິງ

ເພດຊາຍ

# ປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງແມ່ນຫຍັງ

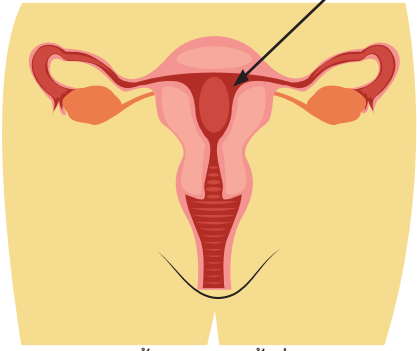
ເນື້ອເຍື່ອປົກພື້ນມິດລູກ



ມິດລູກ

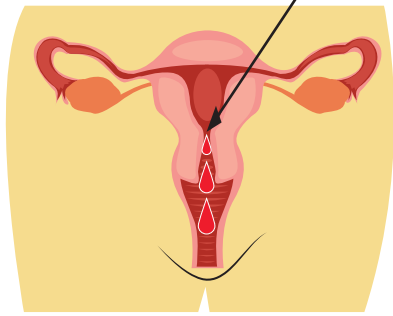
ແມ່ນເສັ້ນໄຍຫຼອດເລືອດຝ່ອຍຂະຫຍາຍໂຕອອກ

ເນື້ອເຍື່ອໜ້າຂຶ້ນ



ໜ້າຂຶ້ນສູງສຸດໃນມື້ໄຂ່ສຸກ

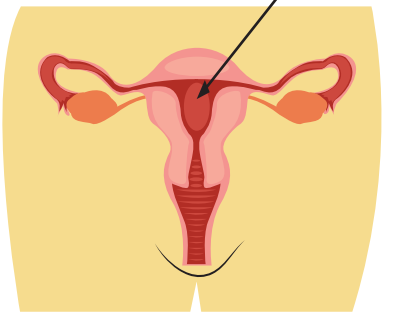
ເນື້ອເຍື່ອມິດລູກໂຄະອອກ



ເມື່ອໄຂ່ສຸກຕົກ ແລະ ບໍ່ມີການປະຕິສິນທິ ( ບໍ່ໄດ້ປະສົມກັບອະສຸຈິ)

ວົງຈອນການເລີ່ມໃໝ່ອີກເທື່ອໜຶ່ງ

ການປ່ຽນແປງຂອງເນື້ອເຍື່ອມິດລູກກໍເລີ່ມໃໝ່ອີກເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ເອີ້ນວ່າວົງຈອນຮອບປະຈຳເດືອນຊຶ່ງສະເລ່ຍປະມານ 28 ວັນ



ພາຍໃນມິດລູກ ເນື້ອເຍື່ອພື້ນມິດລູກຈະໜ້າຂຶ້ນໃນໄລຍະໄຂ່ຕົກເພື່ອກຽມພ້ອມທີ່ຈະຮັບເອົາໄຂ່ ທີ່ຖືກປະສົມແລ້ວ, ແຕ່ຖ້າໄຂ່ນັ້ນບໍ່ຖືກປະສົມເນື້ອເຍື່ອໃນມິດລູກກໍຈະຫລຸດອອກ ແລະໂຫລອອກມາເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ວົງຈອນຈະເລີ່ມໃໝ່ປະມານ 28ມື້ຕາມປົກກະຕິ.