

Tất cả về chu kỳ kinh nguyệt

Tờ thông tin Dễ đọc

Cảnh báo – tờ thông tin này có hình ảnh bộ phận sinh dục và máu

Giới thiệu tờ thông tin này

Tờ thông tin này là của tổ chức Jean Hailes for Women's Health.



Trang mạng của chúng tôi có nhiều thông tin hữu ích về sức khỏe phụ nữ.



Tờ thông tin này được viết theo cách dễ hiểu.



Chúng tôi thêm một ngôi sao trước và sau ***các từ ngữ khó hiểu***. Sau đó chúng tôi giải thích ý nghĩa của các từ ngữ đó.



Bạn có thể nhờ ai đó trợ giúp để đọc và hiểu rõ tờ thông tin này.



Thông tin liên hệ có ở cuối tờ thông tin này.

***Kinh nguyệt* là gì?**



Kinh nguyệt là khi phụ nữ chảy máu từ ***âm đạo***.



Âm đạo là một ống bên trong cơ thể nối với ***tử cung***.

Tử cung còn được gọi là dạ con.

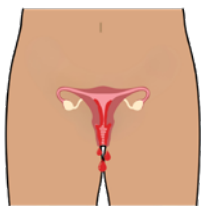
Đó là nơi em bé phát triển.



Kinh nguyệt là một phần của ***chu kỳ kinh nguyệt***.



Chu kỳ kinh nguyệt là cách cơ thể chuẩn bị cho việc mang thai.



Nếu bạn không mang thai, máu sẽ chảy ra từ tử cung và ra âm đạo.

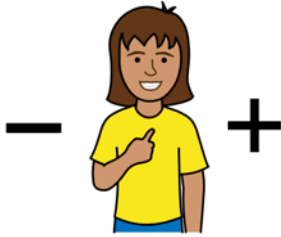


Khi bạn có kinh nguyệt, điều đó có nghĩa là cơ thể bạn đang hoạt động bình thường.

Kỳ kinh nguyệt đầu tiên của bạn



Hầu hết các bé gái sẽ có kinh nguyệt lần đầu tiên vào khoảng 12 tuổi.



Nhưng bạn có thể có kỳ kinh nguyệt đầu tiên sớm hơn hoặc muộn hơn 12 tuổi.

Kỳ kinh nguyệt cuối cùng của bạn



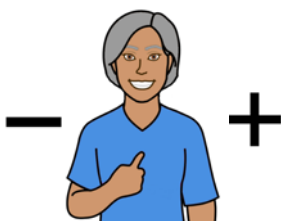
Bạn sẽ bước vào giai đoạn ***mãn kinh*** muộn hơn trong cuộc đời.



Mãn kinh là giai đoạn bạn ngừng có kinh nguyệt.

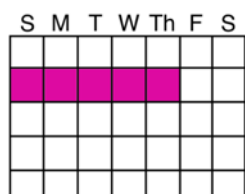


Hầu hết phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh ở độ tuổi khoảng 51.



Nhưng bạn có thể mãn kinh sớm hơn hoặc muộn hơn 51 tuổi.

Điều gì xảy ra khi bạn có kinh nguyệt?



Chu kỳ kinh nguyệt của mỗi người là khác nhau.

Chu kỳ kinh nguyệt của bạn có thể kéo dài từ 3 đến 7 ngày.



Hầu hết mọi người chỉ mất một lượng máu nhỏ trong mỗi kỳ kinh nguyệt.



Bạn có thể kiểm soát máu kinh bằng các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt.



Lượng máu kinh của bạn có thể thay đổi trong suốt chu kỳ kinh nguyệt.

Điều đó là bình thường để

- có hiện tượng chảy máu nhiều hơn vào những ngày đầu và chảy máu ít hơn vào những ngày cuối



- máu chuyển từ màu đỏ tươi sang màu nâu sẫm



- có một vài cục máu đông nhỏ trong kỳ kinh nguyệt.



Triệu chứng kinh nguyệt

Triệu chứng kinh nguyệt là những điều bạn nhận thấy khi có kinh.



Bạn có thể cảm thấy ổn khi có kinh.



Đôi khi bạn có thể cảm thấy

- cáu kỉnh



- lo lắng



- buồn bã.

Bạn cũng có thể gặp các triệu chứng như

- chuột rút



- đầy hơi



- đau ngực



- thèm ăn.

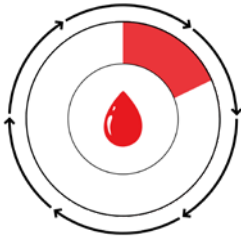
Hội chứng *tiền kinh nguyệt* là gì?



Một số người bị hội chứng tiền kinh nguyệt hoặc PMS.

Đây là khi bạn có các triệu chứng kinh nguyệt trước khi có kinh.

Chu kỳ kinh nguyệt kéo dài bao lâu?

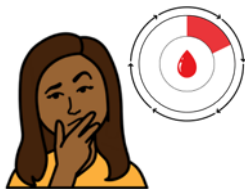


Mỗi chu kỳ bắt đầu vào ngày đầu tiên của kỳ kinh và kết thúc vào ngày trước kỳ kinh tiếp theo.



Chu kỳ kinh nguyệt của mỗi người một khác.

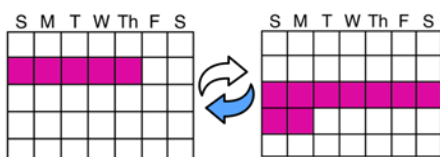
Chu kỳ kinh nguyệt của hầu hết mọi người là khoảng 28 ngày.



Chu kỳ kinh nguyệt của bạn có thể thay đổi ở các độ tuổi khác nhau.

Ví dụ: khi bạn bắt đầu có kinh, chu kỳ của bạn có thể

- dài hơn bình thường



- và tiếp tục thay đổi.

Khi bạn có kỳ kinh đầu tiên

Khi bạn có kỳ kinh đầu tiên, bạn có thể có những cảm xúc khác nhau.



Ví dụ: bạn có thể cảm thấy

- vui vẻ



- lo lắng.



Bạn có thể chuẩn bị cho kỳ kinh đầu tiên của mình.

Ví dụ:

- nói chuyện với người thân hoặc bạn bè về kinh nguyệt



- đọc thông tin về kinh nguyệt



- mang theo băng vệ sinh trong túi phòng trường hợp đến kỳ kinh



- tìm hiểu về các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt khác nhau và thảo luận về cách chúng hoạt động.



Có thể mất thời gian để làm quen với việc có kính nguyệt.

Nhưng nó sẽ sớm trở thành một phần bình thường của cuộc sống.



Chúng tôi có một tờ thông tin dễ đọc khác về các sản phẩm vệ sinh kính nguyệt trên trang mạng của mình.

Đau bụng kinh là gì?



Đau bụng kinh là khi các cơ tử cung của bạn co thắt lại vào khoảng thời gian có kinh nguyệt.

Đau bụng kinh trong 2 ngày đầu tiên là điều bình thường.



Bạn có thể

- bị chuột rút và cảm giác nặng bụng



- đau lưng dưới



- đau bụng



- hoặc đau chân.



Bạn cũng có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc không khỏe.

Kinh nguyệt ra nhiều là gì?



Một số người có kinh nguyệt ra nhiều.

Điều này có nghĩa là bạn mất nhiều máu hơn bình thường trong kỳ kinh nguyệt.



Hãy đến gặp bác sĩ nếu kinh nguyệt ra nhiều khiến bạn không thể thực hiện các hoạt động bình thường, như đi học và đi làm.



Với kinh nguyệt ra nhiều, bạn có thể

- cảm thấy mệt mỏi



- chóng mặt



- da tái nhợt

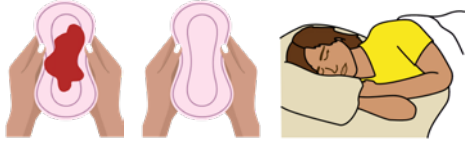


- bị chuột rút hoặc đau bụng.

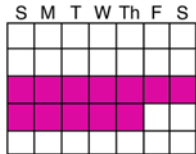


Kinh nguyệt của bạn có thể ra nhiều nếu

- bạn cần thay băng vệ sinh mỗi 1 đến 2 giờ



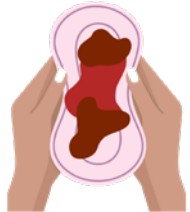
- cần thay băng vệ sinh vào ban đêm



- kỳ kinh nguyệt kéo dài hơn 8 ngày



- máu thấm qua quần áo



- và bạn thấy cục máu đông lớn trong kỳ kinh nguyệt
 - nghĩa là cục máu đông lớn hơn 3 cm.



Bác sĩ có thể giúp bạn nếu bạn bị kinh nguyệt ra nhiều.

Hãy chăm sóc bản thân

Điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân nếu bạn gặp các triệu chứng kinh nguyệt.

Ví dụ:



- uống thuốc giảm đau



- dùng túi chườm nóng



- nghỉ ngơi khi cần thiết



- để có giấc ngủ ngon.



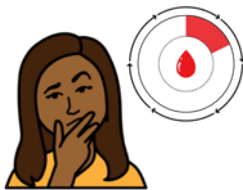
Khi nào cần gặp bác sĩ

Bác sĩ có thể trợ giúp bạn giải quyết các vấn đề về kinh nguyệt.

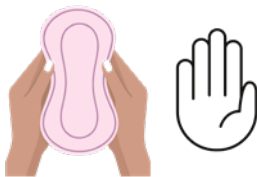
Ví dụ: Nếu



- bạn **chưa** có kinh nguyệt lần đầu tiên trước 16 tuổi



- chu kỳ kinh nguyệt của bạn thay đổi và không đều đặn mỗi chu kỳ



- bạn bị mất kinh



- bạn ra máu giữa các kỳ kinh



- kinh nguyệt ra nhiều



- bạn bị đau nhiều



- và kinh nguyệt khiến bạn không thể làm những việc mình muốn.

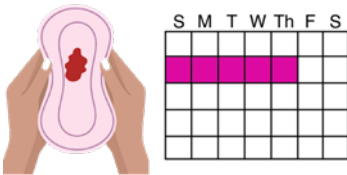
Tại cuộc hẹn khám bệnh, bác sĩ sẽ kiểm tra



Nếu bạn đến khám bác sĩ, họ sẽ hỏi bạn một số câu hỏi về chu kỳ kinh nguyệt và sức khỏe tổng quát.

Bạn có thể mang theo thông tin về chu kỳ kinh nguyệt của mình đến gặp bác sĩ.

Ví dụ:



- khi nào bạn có kinh

- chu kỳ kéo dài bao lâu



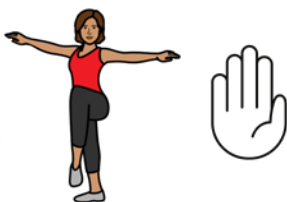
- bạn phải thay băng vệ sinh bao nhiêu lần



- bạn có bị đau bụng kinh không



- bạn có cảm thấy rất buồn bã hoặc cáu kỉnh trước kỳ kinh nguyệt không



- bạn có ngừng làm một số việc khi đến kỳ kinh nguyệt không.



Bác sĩ có thể yêu cầu bạn

- làm một số xét nghiệm



- để kiểm tra cơ thể.

Bạn có thể **từ chối** nếu không muốn điều này xảy ra.



Bạn có thể nhờ ai đó giúp bạn chuẩn bị cho cuộc hẹn.



Bạn cũng có thể dẫn theo người nào đó đến cuộc hẹn với bạn.

Ví dụ:

- người thân



- bạn bè



- người chăm sóc.



 **Jean Hailes**
for Women's Health



Muốn biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Jean Hailes for Women's Health.

Gọi 03 9453 8999



Trang mạng www.jeanhailes.org.au



Email education@jeanhailes.org.au



Để biết thêm thông tin về kinh nguyệt

- hãy truy cập trang mạng về kinh nguyệt

[của chúng tôi](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/periods)

www.jeanhailes.org.au/health-a-z/periods



- Tải xuống Tờ thông tin Dễ Đọc của chúng tôi

[Sản phẩm dành cho kỳ kinh nguyệt](http://www.jeanhailes.org.au/resources/period-products-easy-read)

www.jeanhailes.org.au/resources/period-products-easy-read



Hỗ trợ nói và nghe

Nếu bạn cần hỗ trợ nghe hoặc nói, Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia (National Relay Service - NRS) có thể giúp bạn thực hiện cuộc gọi.



Gọi 1800 555 660



Trang mạng [Bộ phận hỗ trợ của NRS](http://www.communications.gov.au/accesshub/nrs)
www.communications.gov.au/accesshub/nrs



Trợ giúp bằng ngôn ngữ của bạn

Nếu bạn cần trợ giúp về các ngôn ngữ khác, hãy liên hệ với Dịch vụ Thông Phiên dịch.



Gọi 131 450



Trang mạng [TIS National](http://www.tisnational.gov.au)
www.tisnational.gov.au



© 2025 Jean Hailes Foundation. Mọi quyền được bảo lưu.

Tài liệu dễ đọc này được tạo vào tháng 12 năm 2025, có sử dụng Biểu tượng Giao tiếp bằng Hình ảnh (Picture Communication Symbols - PCS). PCS và Boardmaker là thương hiệu của Tobii Dynavox LLC. Mọi quyền được bảo lưu. Được sử dụng với sự cho phép.

Bạn phải xin phép trước khi sử dụng các hình ảnh trong tài liệu này.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập jeanhailes.org.au