

# Sản phẩm vệ sinh 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.

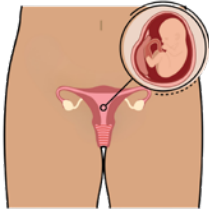


Thông tin liên hệ có ở cuối tờ thông tin này.

## \*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\***.

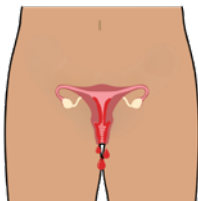


Tử cung còn được gọi là dạ con.  
Đó là nơi em bé phát triển.



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.



Chúng tôi có tờ thông tin Dễ Đọc khác về kinh nguyệt trên trang mạng của mình.

## \*Sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt\* là gì?

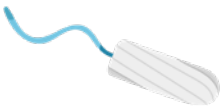


Sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt giúp bạn kiểm soát máu kinh.

Có rất nhiều sản phẩm để lựa chọn.

Ví dụ:

- băng vệ sinh
- tampon.



Bạn có thể xem xét các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt khác nhau và thảo luận về cách dùng chúng.

Có thể mất thời gian để tìm ra sản phẩm nào phù hợp nhất với bạn.



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

## Bạn có thể mua sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt ở đâu?



Bạn có thể mua các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt

- tại siêu thị



- nhà thuốc



- hoặc trực tuyến.

Đôi khi bạn có thể nhận được các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt miễn phí.

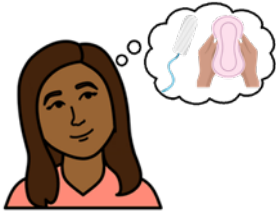
Ví dụ: trong nhà vệ sinh ở



- trường học

- hoặc bệnh viện.

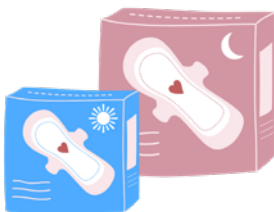
## Những điều cần cân nhắc khi chọn sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt



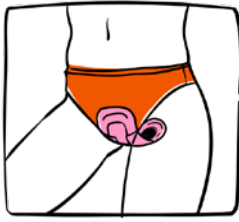
Có rất nhiều điều cần cân nhắc khi chọn sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt.

Ví dụ:

- độ dễ sử dụng
- sự thoải mái
- giá cả
- liệu nó có phù hợp cho các hoạt động như bơi lội hay không
- lượng kinh nguyệt của bạn nhiều hay ít.

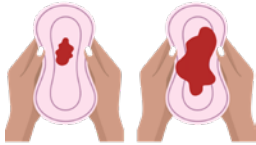


Bạn có thể mua các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt với nhiều kích cỡ khác nhau cho những ngày kinh nguyệt ít hoặc nhiều.



## **\*Băng vệ sinh\* là gì?**

Băng vệ sinh được đặt trong quần lót để thấm hút máu.

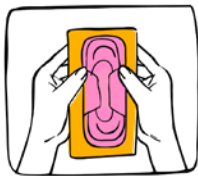


Với băng vệ sinh, bạn có thể theo dõi chu kỳ kinh nguyệt và biết được nó ít hay nhiều.

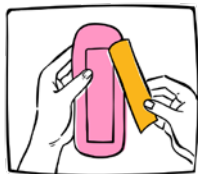
## **Cách sử dụng băng vệ sinh**



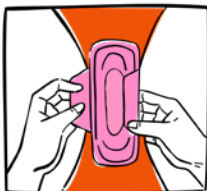
Rửa tay.



Lấy miếng băng vệ sinh ra khỏi lớp bọc bằng nhựa và trải phẳng ra.



Bóc lớp keo dán ở phía dưới miếng băng.

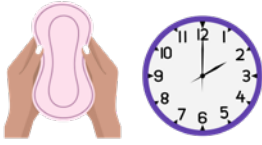


Đặt mặt dính của miếng băng vệ sinh vào phần giữa quần lót của bạn



Nếu băng vệ sinh có phần cánh dính, hãy gấp chúng vào bên dưới quần lót.

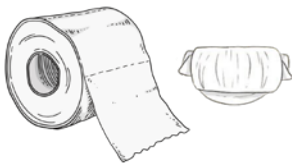
Các dải dính giúp giữ miếng băng cố định.



Thay băng vệ sinh sau mỗi 3 đến 4 giờ hoặc khi băng thấm nhiều máu.



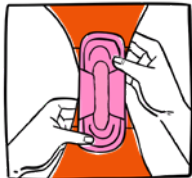
Nếu bạn không chắc chắn, bạn có thể thay nó mỗi lần đi vệ sinh.



Lấy miếng băng vệ sinh đã qua sử dụng ra khỏi quần lót và gói nó vào giấy vệ sinh.



Vứt miếng băng vệ sinh đã qua sử dụng vào thùng rác.

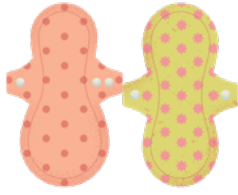


Hãy đặt một miếng băng vệ sinh mới vào quần lót của bạn.



Rửa tay.

## **\*Băng vệ sinh tái sử dụng\* là gì?**



Băng vệ sinh tái sử dụng được làm từ vải, chẳng hạn như vải cotton.



Bạn có thể giặt sạch và sử dụng lại chúng.



Băng vệ sinh tái sử dụng

- giảm chi phí theo thời gian

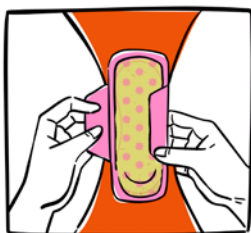


- Chúng thân thiện với môi trường vì bạn có thể sử dụng nhiều lần.

## **Cách sử dụng băng vệ sinh tái sử dụng**

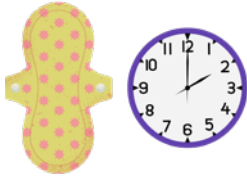


Rửa tay.

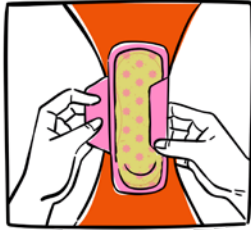


Đặt miếng băng vệ sinh vào phần giữa của quần lót.

Sử dụng phần cánh để giữ miếng đệm cố định.



Thay băng vệ sinh sau mỗi 3 đến 4 giờ hoặc khi băng thấm nhiều máu.



Hãy đặt một miếng băng vệ sinh mới vào quần lót của bạn.



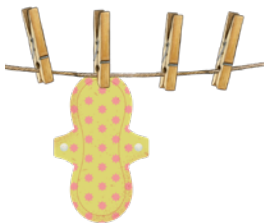
Cho miếng băng vệ sinh đã sử dụng vào túi đựng đồ vệ sinh cá nhân cho đến khi bạn sẵn sàng giặt nó.



Rửa tay.



Khi về nhà, hãy ngâm băng vệ sinh đã qua sử dụng vào nước lạnh.



Giặt sạch các miếng lót và phơi khô.

## \*Quần lót dành cho kỳ kinh nguyệt\* là gì?



Quần lót dành cho kỳ kinh nguyệt là loại quần lót có khả năng thấm hút máu.



Bạn có thể giặt và sử dụng lại chúng.

Bạn **không** cần phải sử dụng các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt khác cùng với quần lót dành cho kỳ kinh nguyệt.



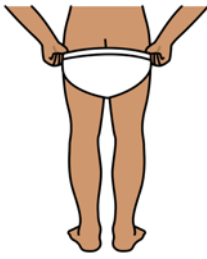
quần lót dành cho kỳ kinh nguyệt

- giảm chi phí theo thời gian



- Chúng thân thiện với môi trường vì bạn có thể sử dụng nhiều lần.

## Cách sử dụng quần lót dành cho kỳ kinh nguyệt



Hãy mặc quần lót dành cho kỳ kinh nguyệt cho ngày có kinh như quần lót thông thường.



Chúng có thể được mặc liên tục đến 12 giờ.



Hãy cho đồ lót đã sử dụng vào túi đựng đồ vệ sinh cá nhân cho đến khi bạn sẵn sàng giặt chúng.



Hãy mặc một chiếc quần lót dành cho kỳ kinh nguyệt mới hoặc sử dụng một sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt khác.



Rửa tay.



Khi về nhà, hãy ngâm đồ lót trong nước lạnh.

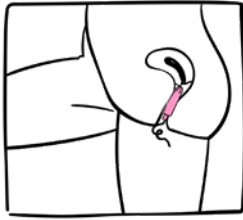


Giặt đồ lót và phơi khô.

## **\*Tampon\* (băng vệ sinh dạng ống/nút) là gì?**



Tampon là những miếng bông màu trắng dùng để thấm hút máu.



Bạn đặt tampon vào âm đạo.



Có thể bạn sẽ cần một thời gian để làm quen với việc sử dụng tampon.



Tampon rất tiện dụng cho các hoạt động như

- chạy



- bơi lội.

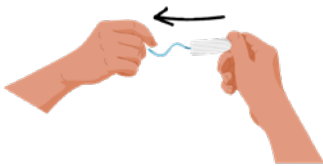
## Cách sử dụng tampon



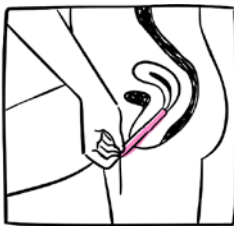
Rửa tay.



Tháo lớp bọc nhựa ra khỏi tampon.

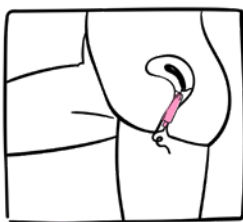


Kéo sợi dây sao cho nó thò ra khỏi tampon.



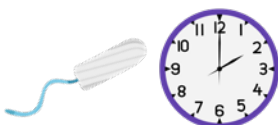
Đẩy tampon vào âm đạo cho đến khi cảm thấy thoải mái.

Bạn sẽ không cảm thấy có tampon ở trong nếu nó được đặt đúng vị trí.

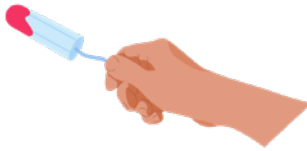


Tampon sẽ nằm trong âm đạo của bạn cho đến khi bạn tự kéo nó ra.

Bạn sẽ có thể nhìn thấy và cảm nhận được sợi dây của tampon.



Điều quan trọng là phải thay băng vệ sinh ít nhất 4 đến 6 tiếng một lần.



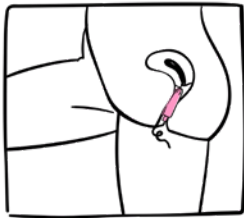
Kéo nhẹ sợi dây và tampon sẽ ra ngoài.



Hãy gói tampon đã qua sử dụng vào giấy vệ sinh và bỏ vào thùng rác.



**Không được** xả băng vệ sinh xuống bồn cầu.



Đặt tampon mới vào âm đạo của bạn.



Rửa tay.



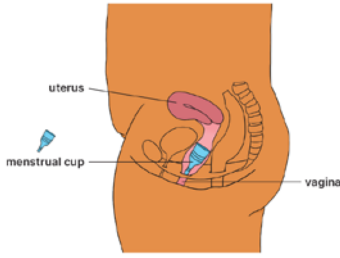
Sử dụng tampon đúng cách sẽ giúp bạn tránh được **\*hội chứng sốc nhiễm độc\***.

Hội chứng sốc nhiễm độc là tình trạng bạn bị ốm rất nặng.

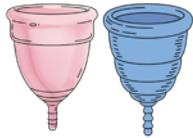


Điều này không xảy ra với nhiều người.

## \*Cốc nguyệt san\* là gì?



Cốc nguyệt san được đặt vào âm đạo để hứng máu kinh.



Cốc có nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau.



Bạn có thể giặt và sử dụng lại chúng.

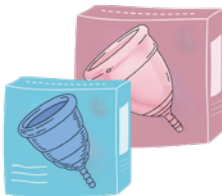


Cốc nguyệt san

- giảm chi phí theo thời gian



- Chúng thân thiện với môi trường vì bạn có thể sử dụng nhiều lần.

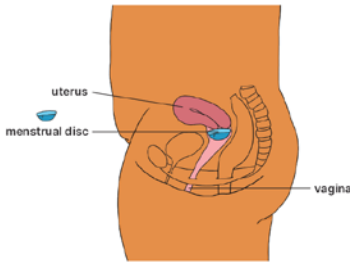


Hãy đọc kỹ thông tin trên bao bì sản phẩm trước khi sử dụng cốc nguyệt san.



Có thể mất thời gian để học cách sử dụng cốc nguyệt san.

## \*Đĩa nguyệt san\* là gì?



Đĩa nguyệt san được đặt vào âm đạo để hứng máu kinh.



Đĩa có nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau.



Bạn có thể giặt và sử dụng lại chúng.



Đĩa nguyệt san

- giảm chi phí theo thời gian



- Chúng thân thiện với môi trường vì bạn có thể sử dụng nhiều lần.



Hãy đọc kỹ thông tin trên bao bì sản phẩm trước khi sử dụng đĩa nguyệt san.



Có thể mất thời gian để học cách sử dụng đĩa nguyệt san.

## Nơi tìm kiếm sự trợ giúp

Nếu bạn vẫn còn thắc mắc về kinh nguyệt và các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt, bạn có thể nói chuyện với



- người thân



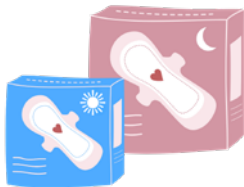
- bạn bè



- y tá



- hoặc bác sĩ.



Bạn cũng có thể đọc thông tin trên

- bao bì của các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt



- trên các trang mạng đáng tin cậy
  - ví dụ: các trang mạng của chính phủ.





 **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](http://www.jeanhailes.org.au)



**Email**            [education@jeanhailes.org.au](mailto: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](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/periods)



- Tải xuống tờ thông tin

[Dễ Đọc Tất cả về kinh nguyệt](http://www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-easy-read)

[www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-easy-read](http://www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-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](http://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](http://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](http://jeanhailes.org.au)