



PERIOD LESSON

จัดทำร่วมกับ:

DR. GEORGIE BRUINVELS ผู้อำนวยการ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวหน้านักกีฬา
หญิงที่ Orreco

EXOS บริษัทผู้เชี่ยวชาญด้านศักยภาพของมนุษย์



บทนำ: ประจำเดือนกับกีฬา

วันนี้ เราจะมาพูดถึงเรื่องประจำเดือนหรือรอบเดือนและระยะในการเกิดรอบเดือนกัน เพราะร่างกายของแต่ละคนต่างกัน การเกิดรอบเดือนและระยะรอบเดือนจึงไม่เหมือนกัน และวันนี้เราจะเริ่มต้นจากข้อมูลที่เป็นพื้นฐานก่อน

ผู้คนกว่า 900 ล้านคนบนโลกนี้ต่างก็มีรอบเดือน นี่จึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด และเราจะไม่ยอมให้เรื่องธรรมดาแค่นี้มาเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬา

ต่อไปเราจะพูดถึงระยะต่าง ๆ ของรอบเดือน การรับมือกับอาการ รวมถึงการ เคลื่อนไหวหรือการทำกิจกรรมทางกายภาพ ที่เหมาะกับช่วงต่าง ๆ ของแต่ละเดือน

เป้าหมายของบทเรียนนี้คือเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีดูแลตัวเองและ เข้าใจสภาวะของร่างกายมากขึ้น

การปฏิเสธความรับผิดชอบ: เป้าหมายของบทเรียนนี้คือช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีดูแลตัวเองและเข้าใจสภาวะของร่างกายมากขึ้น เอกสารนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเท่านั้น และไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำหรือการรักษาโดยบุคลากรทางการแพทย์ หากผู้เรียนสงสัยว่าตนเองมีโรคประจำตัวหรือภาวะฉุกเฉินใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ที่มีใบประกอบวิชาชีพทันที



STAY IN PLAY

ร่างกายของมนุษย์ มีการควบคุม และทำงานอย่างไร

-
- ฮอร์โมน คือสารเคมีที่ร่างกายของคุณผลิตออกมาโดยมีหน้าที่สร้าง "จังหวะ" หรือกำหนด "รูปแบบ" ภายในร่างกาย
 - จังหวะหรือรูปแบบเหล่านั้นสามารถส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และกำหนดความต้องการของเรา ทั้งยังช่วยบอกร่างกายให้รู้ว่าเมื่อไหร่คือเวลาที่เราจะรู้สึก หิว ง่วงนอน มีความสุข หรือต้องการแสดงออกทางอารมณ์ ที่สำคัญ สิ่งเหล่านั้นยังมีผลอย่างมากต่อการเติบโตของเรา วัยเริ่มหนุ่มสาว คือ ช่วงเวลาที่สำคัญ

วัยเริ่มหนุ่มสาว

-
- นี่คือช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นช่วงเวลาน่าตื่นเต้นที่เราจะได้เห็นร่างกายเจริญเติบโตขึ้น!
 - ในช่วงนี้ เราจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในร่างกายหลายอย่าง...

ช่วงเวลาถามตอบ

1

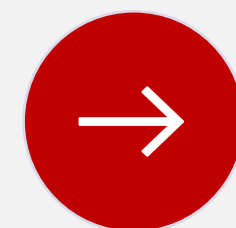
ความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างที่ผู้เรียน
คิดว่า
เด็ก ๆ จะต้องเจอในช่วงวัยรุ่น

2

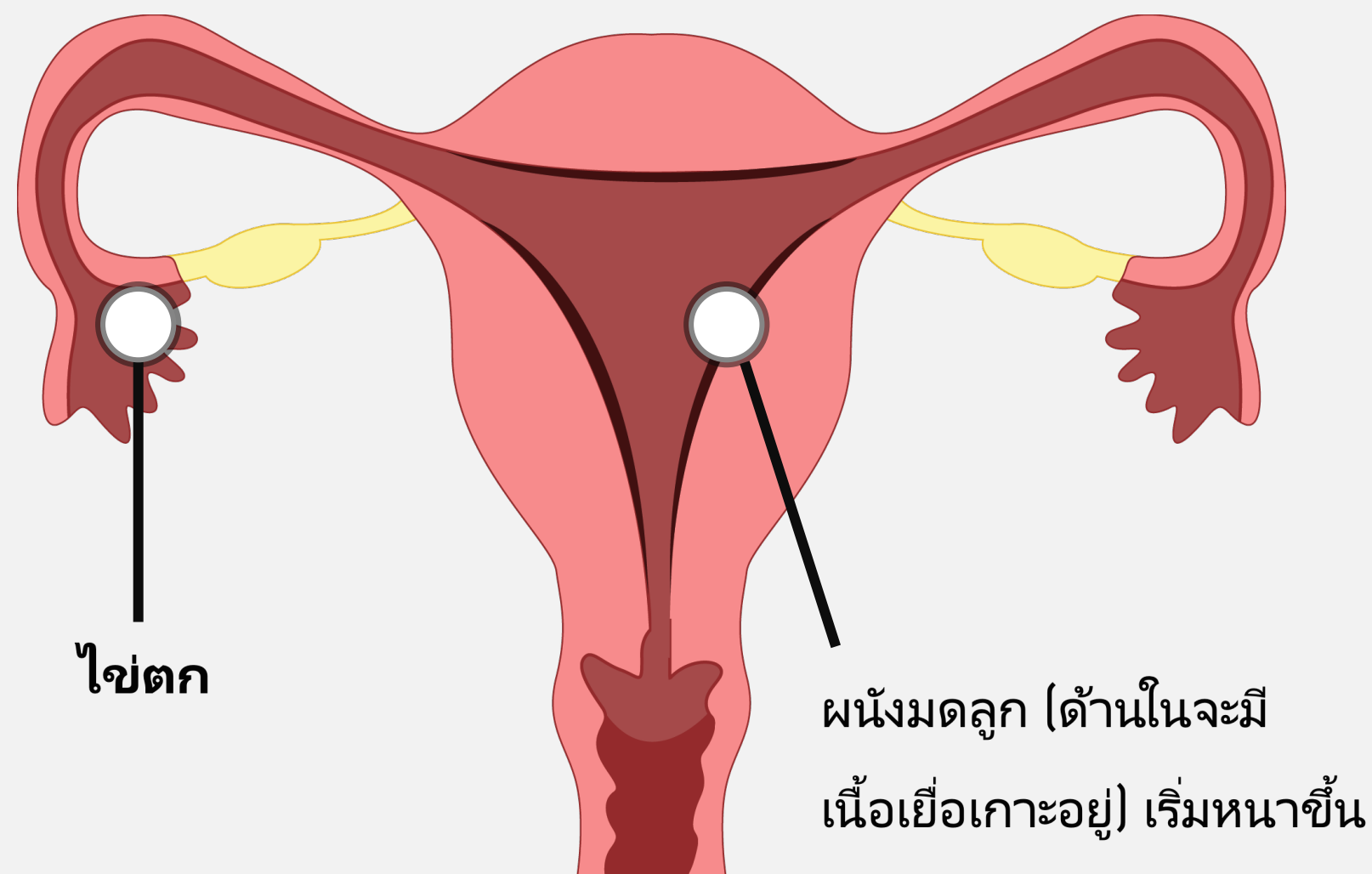
คุณคิดว่าการเติบโตจากวัยเด็กสู่
วัยรุ่นอาจส่งผลกระทบต่อบ้าง
ระหว่างออกกำลังกาย



มาโฟกัสที่ประจำเดือนและวงจรการเกิด
ประจำเดือนกัน..



MENSTRUAL CYCLE 101



ประจำเดือนคืออะไร

- ประจำเดือนเกิดจากกลไกการทำงานของร่างกายที่เรียกว่าวงจรการเกิดประจำเดือน รอบเดือนถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ใครก็ตามที่มีมดลูกสามารถสืบพันธุ์ ตั้งครรภ์ และให้กำเนิดลูกได้หากต้องการ ผู้คนหลายล้านคนทั่วโลกจะต้องผ่านช่วงการเติบโตสู่วัยเจริญพันธุ์ และการเริ่มมีรอบเดือนก็เป็นเรื่องปกติมากสำหรับช่วงวัยนี้

การเกิดประจำเดือน

- จุดเริ่มต้นของประจำเดือนจะอยู่บริเวณเชิงกราน (บริเวณใต้สะดือ)
- ควบคุมด้วยฮอร์โมนที่สมองปล่อยออกมา
- ไข่จะตกลงมาในรังไข่ ซึ่งเราเรียกกระบวนการนี้ว่าการตกไข่
- จากนั้นไข่จะเดินทางไปยังมดลูก ขณะที่มดลูกก็จะเตรียมตัวสำหรับการมาถึงของไข่ให้พร้อมรับการผสมโดยทำให้ผนังมดลูกหนาขึ้น
- หากไข่ไม่ได้รับการผสม เนื้อเยื่อที่ผนังมดลูกจะค่อย ๆ ลอกออกและกลายเป็นเลือดประจำเดือน
- และกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นซ้ำไปเรื่อย ๆ

MENSTRUAL CYCLE 101

อายุเท่าไรถึงจะเริ่มมีประจำเดือน

- คนส่วนใหญ่เริ่มเป็นประจำเดือนเมื่ออายุระหว่าง 8 ถึง 15 หรือ 16 ปี สำหรับผู้ที่อายุถึง 16 ปี แล้วยังไม่เป็นประจำเดือน เราขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

ประจำเดือนแต่ละครั้งมีระยะเวลานานแค่ไหน

- การมีประจำเดือนแต่ละรอบอาจกินเวลาถึง 21 ถึง 35 วัน แต่ละรอบจะเริ่มนับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปจนถึงวันที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งถัดไป
- ในช่วงแรกๆที่เริ่มมีประจำเดือนพบว่าประจำเดือนจะยังไม่สม่ำเสมอซึ่งเป็นเรื่องปกติ ระยะเวลาที่เป็นประจำเดือนอาจนานขึ้นหรือสั้นลง และแตกต่างกันไปในแต่ละรอบเดือน
- ซึ่งอาจต้องใช้เวลาหลายปีกว่ารอบเดือนจะคงที่และมาตรงเวลา

ฮอร์โมนกับร่างกาย

- ในร่างกายของเราจะมีฮอร์โมนที่สำคัญสองชนิด ได้แก่ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนที่อยู่ในกระแสเลือด
- นั่นจึงหมายความว่าฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้ส่งผลต่อหลาย ๆ กระบวนการในร่างกาย เช่น ความรู้สึก ความหิว และการนอนหลับ
- ฮอร์โมนทั้งสองชนิดมักเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด จึงเป็นเรื่องปกติที่ระหว่างรอบเดือน เราจะมีอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย โดยเราแบ่งระยะระหว่างรอบเดือนเป็น 4 ช่วง เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น
- ในแต่ละระยะ ร่างกายจะมีความชอบและความต้องการแตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ และวิธีรับมือกับความชอบและความต้องการนั้นจะช่วยให้คุณรู้สึกดีและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

การออกกำลังกายระหว่างรอบ เดือน

- การขยับและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของเรามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างมีประจำเดือน
- สิ่งเหล่านี้จะช่วยลด หรือแม้แต่กำจัดอาการต่าง ๆ ที่มีสาเหตุจากการมีประจำเดือน
- มีการออกกำลังกายบางประเภทที่อาจช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือจะลองทำในช่วงอื่นที่ไม่เป็นประจำเดือนก็ได้
- นอกจากนี้ การทานอาหารที่ดีระหว่างมีรอบเดือนยังเป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากโภชนาการที่ดีช่วยให้เรารู้สึกดีเช่นกัน
- เราจะมาพูดถึงการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ที่สามารถทำได้เพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนเรียนวิชาพลศึกษาไม่ว่าจะอยู่ในระยะใดของการมีประจำเดือน

พลังพิเศษของเรา!



ระหว่างมีประจำเดือน นักกีฬาหลายคนก็เคยคว้าเหรียญและถ้วยรางวัลมาแล้ว อย่าให้รอบเดือนทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของเราต้องสะดุด เพราะนี่คือกลไกลับที่มาพร้อมพลังพิเศษ

แต่อย่าลืมว่า เราต้อง:

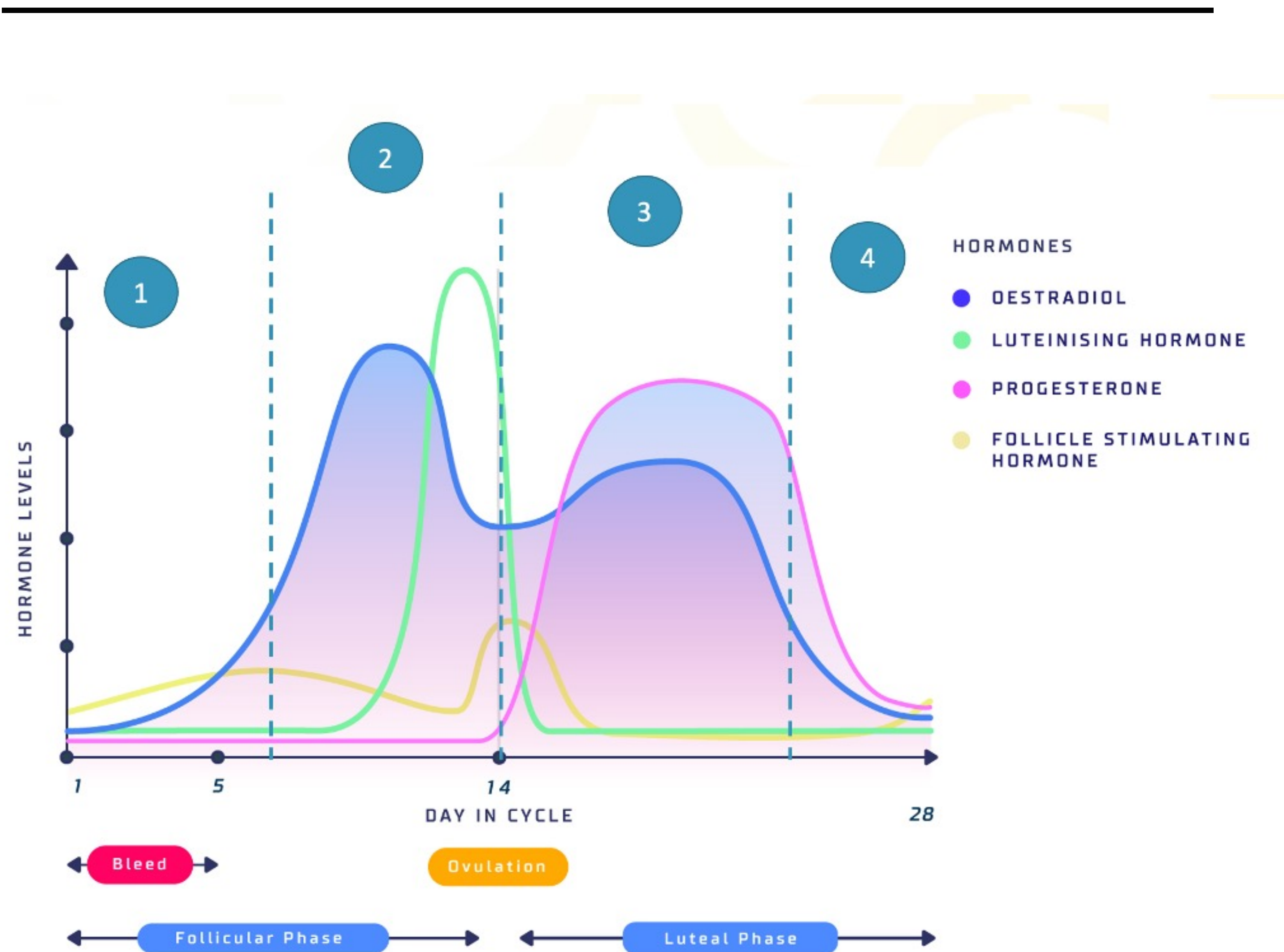
- 1 บันทึกรอบเดือนเอาไว้
- 2 ไม่อยู่นิ่งเฉย และ
- 3 เตรียมพร้อมอยู่เสมอ

ความแตกต่างของรอบเดือน แต่ละช่วง

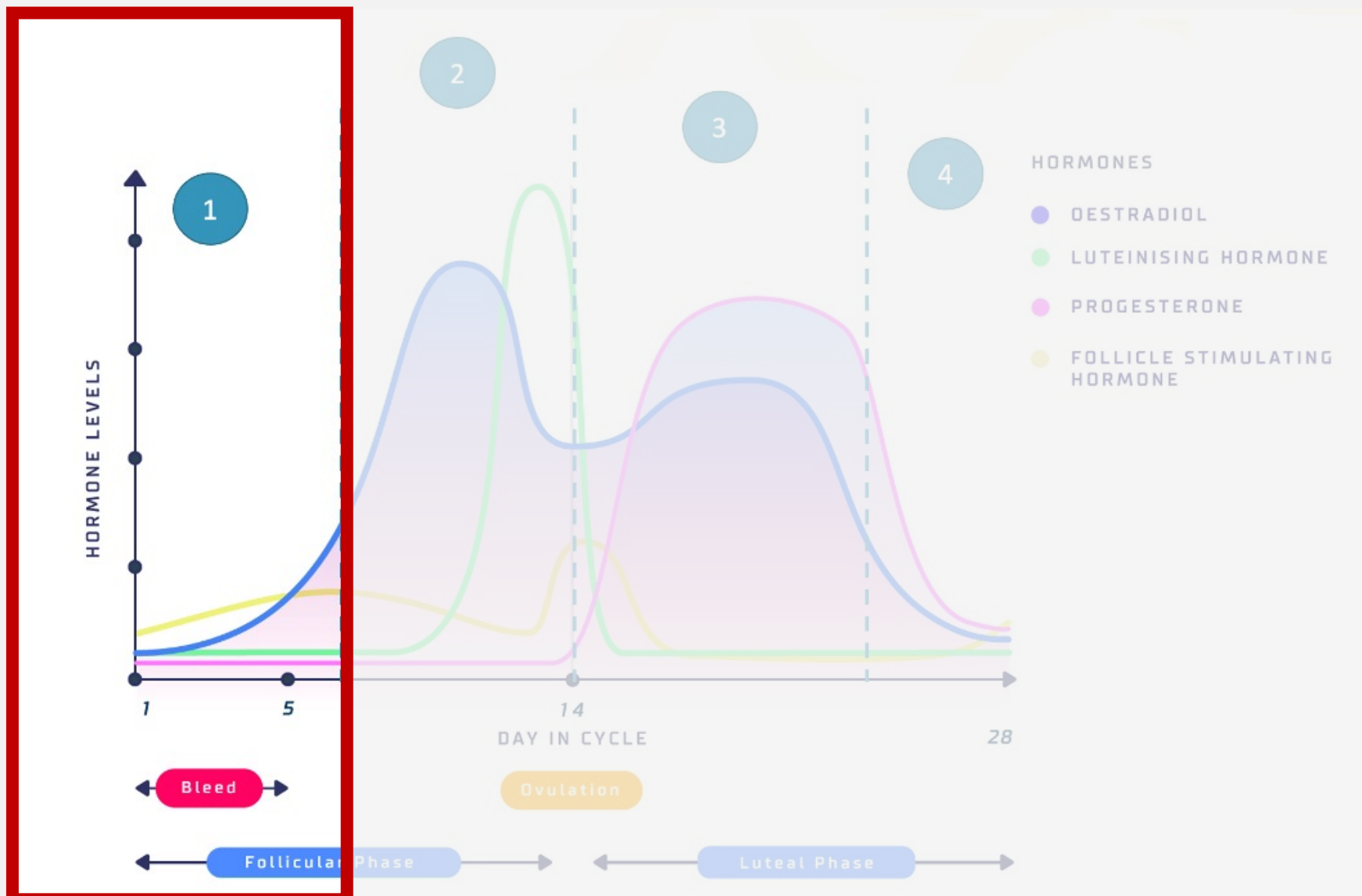
รอบเดือนในแต่ละระยะอาจส่งผลต่อ:

- วิธีคิด
- อารมณ์
- ระดับพลังงาน
- อาหารที่อยากทาน
- การนอนหลับ

เราจะมาเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้และวิธีรับมือเพื่อช่วยให้เรารู้สึกดี



ระยะที่ 1: ประจำเดือน (3-8 วัน)



สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย: ในระยะนี้ เนื้อเยื่อในผนังมดลูกจะค่อย ๆ หลุดลอกออกทำให้มีเลือดไหลออกมา ช่วงนี้ ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในร่างกายจะต่ำมาก

สิ่งที่เราอาจรู้สึก: อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างนี้ถือเป็นเรื่องปกติ เราอาจมีอาการปวดท้องน้อย ปวดหลัง ปวดศีรษะ หรือรู้สึกไม่สบายหรืออ่อนเพลีย

สิ่งที่เราทำได้:

- **ออกกำลังกาย:** การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นวิธีที่ยอดเยียมสำหรับลดอาการต่าง ๆ ระหว่างรอบเดือน นักกีฬาที่เก่งที่สุดในโลกมักออกกำลังกายเป็นประจำระหว่างที่มีประจำเดือน นักกีฬาบางคนถึงกับทำลายสถิติโลกเลยด้วยซ้ำ การทำกิจกรรมอย่างเช่นปั่นจักรยาน เดินเล่น ฝึกโยคะ หรือเล่นกีฬาประเภททีมที่ไม่ต้องออกแรงหนักเกินไปสามารถทำได้ในช่วงนี้
- **โภชนาการ:** สิ่งสำคัญคือต้องรับประทานอาหารที่ช่วยลดการอักเสบและอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ การทำเช่นนี้จะช่วยให้อาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ลดลง ระหว่างที่อยู่ในระยะที่ 1 ของการมีประจำเดือน ลองเลือกรับประทานผลไม้หรือผักที่หลากหลาย 5 ชนิดติดต่อกันทุกวัน อาหารอื่น ๆ ที่แนะนำ ได้แก่ ธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย ถั่วชนิดต่าง ๆ ขมิ้น ดาร์กช็อกโกแลต และปลา
- **ไลฟ์สไตล์:** ในช่วงนี้ร่างกายอาจต้องการการนอนหลับมากขึ้นเล็กน้อย ดังนั้น หากทำได้ ควรเข้านอนเร็วกว่าปกติเพื่อจะได้ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย บางคนอาจมีอาการอ่อนไหวง่าย กระสับกระส่าย และมีความอดทนต่ำ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกสงบและมีสมาธิ เช่น การฟังเพลง เล่นกับสัตว์เลี้ยง ทำอาหาร หรือออกกำลังกายอาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

ระยะที่ 2: ระยะก่อนไข่ตก (ประมาณ 6-11 วัน)



สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย: ระยะนี้จะเริ่มหลังประจำเดือนสิ้นสุดลง ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะยังคงต่ำอยู่ในระยะนี้ แต่ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับช่วงไข่ตก (ovulation) ระยะไข่ตกจะเริ่มทันทีเมื่อสิ้นสุดระยะนี้

สิ่งที่เราอาจรู้สึก: เอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนสร้างความสุข และจะช่วยให้คุณรู้สึกมีพลังอย่างมาก

สิ่งที่เราทำได้:

- **ออกกำลังกาย:** ช่วงนี้ คุณอาจรู้สึกอยากทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงอย่างการเล่นกีฬาเป็นทีม การเต้น รุ่ง กระโดด กระโดดเชือก หรือเตะแอโรบิก
- **โภชนาการ:** ในระยะนี้สิ่งที่สำคัญมากคือการเติมพลังให้กับตัวเองด้วยการรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต เช่น พาสต้า ขนมปัง ข้าว และมันฝรั่ง เพื่อให้คุณมีแรงออกกำลังกาย
- **ไลฟ์สไตล์:** หลายคนอาจรู้สึกมีชีวิตชีวาเป็นพิเศษ และอยากพบปะผู้คน อะไรก็ตามที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุข ก็ทำได้ที่นั่น!

ระยะที่ 3: ระยะหลังไข่ตก (ประมาณ 9 วัน)



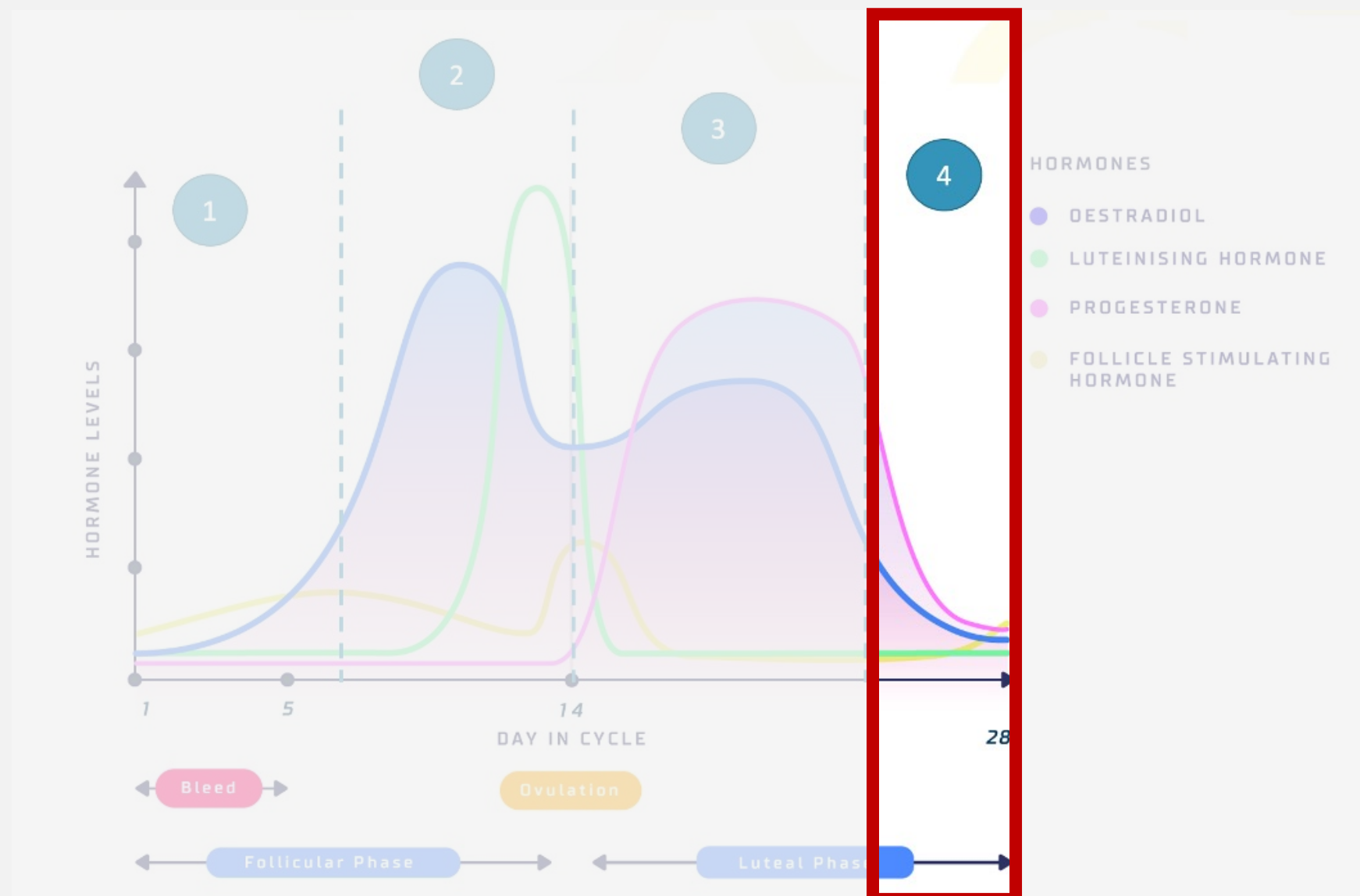
สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย: ระยะนี้มักเรียกว่าเป็นระยะที่ฮอร์โมนพุ่งพล่าน เนื่องจากทั้งฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนและเอสโตรเจนในปริมาณมากจะไหลเวียนไปทั่วร่างกาย

สิ่งที่เราอาจรู้สึก: เราเรียกฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนว่า 'thermogenic hormone' ซึ่งเราจะรู้สึกได้เลยว่าอุณหภูมิในร่างกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในระยะเวลาสั้นๆ นอกจากนี้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนยังทำให้เรามีอัตราการหายใจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หรือรู้สึกหิวมากกว่าปกติ เนื่องจากร่างกายทำงานหนักขึ้นเพื่อเตรียมสร้างเนื้อเยื่อในมดลูกให้หนาขึ้นนั่นเอง

สิ่งที่เราทำได้:

- **ออกกำลังกาย:** ระยะนี้ หลายคนอาจรู้สึกอยากทำอะไรเพื่อฝึกฝนความอดทนอย่างการออกกำลังกายที่ต้องเคลื่อนไหวช้าลงและใช้เวลานานขึ้น เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดินป่า หรือปั่นจักรยาน ขณะที่อีกหลาย ๆ คนอาจรู้สึกอยากทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยความยืดหยุ่นเช่นยิมนาสติก เต้น หรือเต้นแอโรบิก
- **โภชนาการ:** ในระยะนี้ การรู้สึกหิวมากขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติ เราจำเป็นต้องรักษาระดับพลังงานในร่างกายให้สูงไว้ ดังนั้นหากรู้สึกหิว จึงควรทานอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ ในระยะนี้ โปรตีนมีความสำคัญมากต่อร่างกาย ฉะนั้น อย่าลืมหันหันทานอาหารประเภทโปรตีนอย่างปลา เนื้อสัตว์ ถั่ว และเมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ รวมถึงโยเกิร์ต ซึ่งจะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
- **ไลฟ์สไตล์:** หากคุณนอนหลับยากเพราะอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ควรลดอุณหภูมิห้องและปิดไฟให้มีมิติสันท ระหว่างนี้ บางคนอาจรู้สึกวุ่นวายใจหรือสนใจผู้อื่นมากขึ้น และสามารถพูดคุยกับผู้คนได้นานกว่าเดิม อย่าปล่อยให้พลังตกละ!

ระยะที่ 4: ระยะก่อนมีประจำเดือน (5 วัน)



สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย: : ระยะนี้เป็นระยะก่อนที่เลือดประจำเดือนจะไหลออกมา ระดับฮอร์โมนในร่างกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว

สิ่งที่เราอาจรู้สึก: การลดลงของฮอร์โมนเป็นสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างในร่างกาย และทำให้เกิดอาการบางอย่าง (หรือที่เรียกว่า อาการก่อนมีประจำเดือน หรือ PMS) ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ

สิ่งที่เราทำได้:

- **ออกกำลังกาย:** ในระยะนี้ เราสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท! ช่วงนี้ บางคนอาจรู้สึกอยากออกกำลังกายแบบหนัก สลับเบา เช่น กีฬาที่เล่นเป็นทีม แอโรบิก เต้น ในขณะที่บางคนอาจรู้สึกอยากทำกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างโยคะหรือการเดิน สำหรับผู้ที่เลือกการออกกำลังกายหนัก ๆ อย่าลืมว่าจะต้องเผื่อเวลาให้ร่างกายได้ฟื้นตัวด้วย
- **โภชนาการ:** เช่นเดียวกับกับระยะที่ 1 ของรอบเดือน สิ่งสำคัญคือต้องรับประทานอาหารที่ช่วยลดการอักเสบและอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป (เช่น อาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เค้ก บิสกิต หรือของหวาน) เนื่องจากอาหารเหล่านี้อาจทำให้เกิดอาการแสบ
- **ไลฟ์สไตล์:** บางคนอาจมีอาการอ่อนไหวหรือหงุดหงิดง่าย สิ่งเหล่านี้คือเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลง การหากิจกรรมทำอาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และกิจกรรมที่ทำให้มีสมาธิอย่างเช่นการฟังเพลงก็สามารถช่วยให้เราอารมณ์ดีได้เช่นกัน

คำถาม

-
- ระยะต่าง ๆ ของการมีประจำเดือนมีอะไรบ้าง
และแต่ละระยะมีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้น
 - จงยกตัวอย่างการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับ
แต่ละช่วง

ถึงเวลาลงมือทำ!

อะไรบ้างที่เราสามารถทำได้

1 บันทึกรอบเดือน

เราสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับ "ตัวเรา" ได้มากขึ้นจากการบันทึกรอบเดือน และการที่เราทุกคนต่างกัน ระยะเวลา รอบเดือน อาการต่าง ๆ และจำนวนวันที่มีประจำเดือนของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน การบันทึกรอบเดือนจะช่วยให้เราทราบว่าประจำเดือนครั้งถัดไปจะมาเมื่อไร จะเกิดอาการอะไรกับตัวเราบ้าง (และเมื่อไร) และการเตรียมตัวจะช่วยให้เราพร้อมรับมือกับอาการเหล่านั้นได้ เราสามารถบันทึกรอบเดือนได้โดยใช้เพียงปฏิทินธรรมดา หรือแอปบันทึกรอบเดือน แม้การมีรอบเดือนในช่วงแรก ๆ จะมาไม่ค่อยสม่ำเสมอ ก็ถือเป็นเรื่องปกติ อย่างไรก็ตาม การติดตามรอบเดือนเป็นประจำก็ช่วยให้เราเตรียมพร้อมกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้

2 เตรียมพร้อมอยู่เสมอ

อย่าลืมพกพาผ้าอนามัยติดกระเป๋าไว้ ในช่วงแรกของการเริ่มมีประจำเดือน จำนวนวันที่เป็นประจำเดือนอาจยังไม่คงที่ ฉะนั้นจึงควรพกผ้าอนามัยติดกระเป๋าไว้ หรือสำหรับคนที่ยังไม่เคยมีประจำเดือนมาก่อน การพกผ้าอนามัยติดกระเป๋าเพื่อไว้ก็เป็นความคิดที่ดีเช่นกัน!

3 ไม่อยู่นิ่งเฉย

ระหว่างรอบเดือน พยายามปฏิบัติตามข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โภชนาการ และการใช้ชีวิตเพื่อลดอาการไม่พึงประสงค์และทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ! แม้จะอยู่ระหว่างประจำเดือน ก็ไม่ได้หมายความว่าพลังของเราจะหมดไป

ตัวอย่างกิจกรรมเคลื่อนไหว

คู่มือแนะนำที่นี่

ในชั้นเรียนวิชาพลศึกษาแต่ละคาบ เราจะมีกิจกรรมอบอุ่นร่างกายที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงของรอบเดือนให้เลือก เพราะบางคนอาจอยู่ในช่วงที่ยากทำกิจกรรมเบา ๆ ขณะที่บางคนอาจมีพลังล้นเหลือ!

และนี่คือตัวอย่างกิจกรรมอบอุ่นร่างกายที่สามารถทำได้:

ระยะที่ 1

- ริ่งเหยาะ ๆ (10 - 20 เมตร)
- กระโดดไปข้างหน้าเบา ๆ (10 - 20 เมตร)
- กอดเข่า - เดิน (อย่างละ 5 รอบ)
- ยืดกล้ามเนื้อต้นขา - เดิน (อย่างละ 5 รอบ)
- ทำส้นจี้กลับหลังพร้อมเอี้ยวตัว (อย่างละ 5 รอบ)

ระยะที่ 2

- ยืดกล้ามเนื้อสะโพกในท่ากึ่งคุกเข่า (อย่างละ 5 รอบ)
- ยืดกล้ามเนื้อแฮมสตริงในท่าอเข่า (อย่างละ 5 รอบ)
- นอนหงายและชันเข่าขึ้น จากนั้นยกสะโพกขึ้น (อย่างละ 5 รอบ)
- เขยียดสะโพก - นอนคว่ำ ขาเขยียดตรง (อย่างละ 5 รอบ)
- ทำ Pillar Bridge Rolling (ข้างละ 3 รอบ)

ระยะที่ 3

- ทำ Shin Box - Shin roll get up (อย่างละ 5 รอบ)
- คลานสูงถอยหลัง - ท่าหายใจ (10 เมตร)
- คลานสูงไปข้างหน้า - สควอทและโน้มตัวไปข้างหน้า (10 เมตร)
- คลานสูงไปด้านข้าง - สควอทแบบลงสุด (10 เมตร)

ระยะที่ 4

- ทำสุรียนมัสการ (1 รอบ)
- ทำ Quadruped adductor stretch (อย่างละ 5 รอบ)
- แพลงก์พร้อมแตะไหล่ (10 ครั้ง)
- ทำ dynamic pillar bridge ด้านข้าง - คุกเข่า (ข้างละ 5 รอบ)



ขอขอบคุณ

การฝึกเสริมความรับผิดชอบเป้าหมายของบทเรียนนี้คือช่วยให้คุณเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีดูแลและเข้าใจร่างกายตัวเองมากขึ้น เอกสารนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเท่านั้น และไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำหรือการรักษาโดยบุคลากรทางการแพทย์ หากผู้เรียนสงสัยว่าตนเองมีโรคประจำตัวหรือภาวะฉุกเฉินใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ที่มีใบประกอบวิชาชีพทันที





แผนกิจกรรม



ระยะที่ 1: ระยะมีประจำเดือน

'ระยะที่มีประจำเดือน' เป็นช่วงที่ร่างกายทำงานหนักกว่าปกติ โดยบางคนจะรู้สึกเฉื่อยชา ขณะที่บางคนจะรู้สึกเป็นปกติ อย่างไรก็ตาม การเพิ่มสารเอ็นดอร์ฟินให้กับร่างกายก็น่าจะช่วยให้ สำหรับคำแนะนำโดยทั่วไป ก็เช่นฟังสิ่งที่ร่างกายอยากจะทำบอกเราและเคลื่อนไหวไปตามนั้น การอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปนี้จะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อม ไม่ว่าจะออกกำลังกายประเภทไหน โดยเราสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นหรือช้าลงได้ตามต้องการ

คำแนะนำจาก DR. GEORGIE BRUINVELS

- สุขภาพแบบองค์รวม: ฝึกสติเพื่อฟื้นฟูสมอง
- ในระยะนี้ควรทำกิจกรรมอะไรก็ตามที่ทำให้เรามีความสุขเพื่อให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา โดยกิจกรรมของแต่ละคนก็จะต่างกันออกไป
- หออะไรทำอยู่เสมอ - ออกกำลังกายที่ใช้แรงปานกลางจะมีประโยชน์มากในช่วงนี้

สิ่งที่เกิดขึ้นในระยะนี้

เยื่อบุผนังมดลูกจะค่อย ๆ หลุดออกและกลายเป็นประจำเดือน ช่วงนี้ ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในร่างกายจะต่ำมาก

สิ่งที่ควรพิจารณา

ในระยะนี้ร่างกายต้องการการพักผ่อนมากกว่าเดิม ดังนั้นพยายามเข้านอนให้เร็วกว่าปกติ ถ้าทำได้ เพราะนี่เป็นวิธีช่วยลดอาการเหนื่อยล้าที่อาจเกิดขึ้นได้ สำหรับบางคนอาจมีอาการอ่อนไหวง่าย กระสับกระส่าย หรือมีความอดทนต่ำ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติมาก เราขอแนะนำให้ทำกิจกรรมที่จะทำให้อารมณ์ดีและมีสมาธิ เช่น การฟังเพลง เล่นกับสัตว์เลี้ยง ทำอาหาร หรือออกกำลังกาย ในระยะนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอจะช่วยลดอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ได้

ฮีม - ปลดปล่อยสารเอ็นดอร์ฟิน

เตรียมอุปกรณ์สำหรับ: วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินเล่น เล่นกีฬาประเภททีม ยืดเหยียดร่างกาย หรือฝึกโยคะ

กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา	กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา
ทำ Foam Roll Quads	รอบละ 30 วินาที	ออกกำลังกายท่าต่าง ๆ เหล่านี้ตามลำดับจากนั้นทำซ้ำในเซตที่สอง	
ทำ Foam Roll Glutes	รอบละ 30 วินาที	วิ่งเหยาะ ๆ	10 - 20 เมตร
ทำยืดกลางหลังกับโฟมโรลเลอร์	45 วินาที	กระโดดไปข้างหน้าเบา ๆ	10 - 20 เมตร
หมายเหตุ: หากไม่มีโฟมโรลเลอร์หรือลูกบอลให้ทำกิจกรรมด้านล่างนี้แทน:		กอดเข้า - เดิน	ยกละ 5 ครั้ง
ทำ Child's Pose	30 วินาที	ยืดกล้ามเนื้อต้นขา - เดิน	ยกละ 5 ครั้ง
ทำ Supine Alternating Knee Hug	ยกละ 5 ครั้ง	ทำรีเวิร์สสลิ้นจี่พร้อมเอี้ยวตัว	ยกละ 5 ครั้ง
ยืดกล้ามเนื้อแฮมสตริงในท่ากอดเข้า	ยกละ 5 ครั้ง		
ทำ Hip Cross Over	ยกละ 5 ครั้ง		
ทำให้ครบเซต			
ทำ 90/90	ยกละ 5 ครั้ง	วางกรวย 2 อันให้ห่างกัน 10 เมตร จากนั้นทำกิจกรรมด้านล่างนี้โดยเร่งจังหวะให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยในแต่ละกิจกรรมให้ทำอย่างละ 20 วินาทีสลับกับพัก 20 วินาที	
ทำ Shin Box - สลับข้าง	ยกละ 5 ครั้ง	ทำให้จบ 3-5 เซต	
ทำ Quadruped Cat Cow	ยกละ 5 ครั้ง	วิ่งเหยาะ ๆ ตามด้วยปั่นจักรยานถอยหลัง - ทำต่อเนื่อง	รอบละ 20 วินาที
ทำ Quadruped Adductor Stretch	30 วินาที	พัก	รอบละ 20 วินาที
ทำ Quadruped Opposites (Bird Dog)	30 วินาที	เพลงก็พร้อมแต่ไหล่ - สลับ	รอบละ 20 วินาที
ทำ Downward Dog	ยกละ 10 ครั้ง	พัก	รอบละ 20 วินาที
ทำ Glute Bridge	ยกละ 5 ครั้ง	สไลด์ไปด้านข้าง - ทำต่อเนื่อง	รอบละ 20 วินาที
		พัก	รอบละ 20 วินาที
		ทำ Dynamic Pillar Bridge ด้านข้าง - คูกเข้าข้างขวา	รอบละ 20 วินาที
		ทำ Dynamic Pillar Bridge ด้านข้าง - คูกเข้าข้างซ้าย	รอบละ 20 วินาที

ระยะที่ 2: ระยะก่อนไปตก

ครึ่งหลังของ 'ระยะก่อนไปตก' เป็นช่วงที่ร่างกายปลดปล่อยพลังออกมาใหม่ และทำให้คุณรู้สึกต้องการเอาชนะ ให้อยอมรับความรู้สึกนั้น แล้วใช้กิจกรรมอบอุ่นร่างกายเหล่านี้เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความรุนแรงที่จะเพิ่มมากขึ้น ในระยะนี้ให้จดจ่อกับคุณภาพของการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้แรงมาก ๆ

คำแนะนำจาก DR. GEORGIE BRUINVELS

- ข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บที่เสียงจะได้รับเพิ่มขึ้น - เกิดภาวะเอ็นข้อหย่อนจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และรูปแบบการเรียงตัวของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อเปลี่ยนไปให้ระวัง COD
- วัยรุ่นในระยะตกไข่ โพรเจสเตอโรนจะไม่ต่อต้านเอสโตรเจน ไม่เข้าไปควบคุมการสร้างเอสโตรเจนมาก
- เคลื่อนไหวด้านข้างให้มาก ๆ

สิ่งที่เกิดขึ้นในระยะนี้

ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะยังคงต่ำอยู่ในระยะนี้ แต่ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับช่วงไปตก หรือที่เรียกว่าระยะก่อนไปตก

สิ่งที่ควรพิจารณา

"ความรู้สึกต้องการเอาชนะ" อาจทำให้มีความรู้สึกอยากออกกำลังกายที่ใช้พลังสูง แต่ให้ระวังอาการบาดเจ็บที่อาจได้รับจาก การเรียงตัวของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อที่เปลี่ยนไป และภาวะอาการเอ็นข้อหย่อน

ธิม - การเคลื่อนไหวด้านข้าง

เตรียมอุปกรณ์สำหรับ: การออกกำลังกายที่ใช้พลังเยอะมาก ๆ เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม การเต้น วิ่ง กระโดด

กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา	กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา
ทำ Foam Roll Lats	รอบละ 30 วินาที	ทำให้ครบเซต	
ทำ Foam Roll Glute Med	รอบละ 30 วินาที	วิ่งอยู่กับที่	5 วินาที
ทำ Foam Roll Hamstrings	รอบละ 30 วินาที	วิ่งไปข้างหน้าและหลัง	5 วินาที
หมายเหตุ: ถ้าหากไม่มีโฟมโรลเลอร์หรือลูกบอล ให้ทำกิจกรรมเหล่านี้แทน:			
ทำ Quadruped Cross Body Stretch	รอบละ 5 ครั้ง	ออกกำลังกายท่าต่าง ๆ เหล่านี้ตามลำดับจากนั้นทำซ้ำในเซตที่สอง ถ้าไม่มีอุปกรณ์มาทำสิ่งกีดขวาง ให้ใช้เส้นบนสนามในยิมหรือรองเท้าก็ได้	
ทำ Deep Squat สลับกับ Thoracic Rotation	รอบละ 5 ครั้ง	กระโดดสลับขา - ในทิศทางเดียวเพื่อฝึกความมั่นคง	10-20 เมตร
ทำ Seated Forward Fold	30 วินาที	กระโดดขาเดียว - ในทิศทางเดียวเพื่อฝึกความมั่นคงขณะข้ามสิ่งกีดขวาง	รอบละ 2x3 ครั้ง
ทำให้ครบเซต		กระโดดขาเดียว - ในทิศทางตรงข้ามเพื่อฝึกความมั่นคงขณะข้ามสิ่งกีดขวาง	รอบละ 2x3 ครั้ง
ยืดกล้ามเนื้อสะโพกในท่ากึ่งคุกเข่า	รอบละ 5 ครั้ง		
ยืดกล้ามเนื้อแฮมสตริงในท่าอูเข่า	รอบละ 5 ครั้ง		
นอนหงายและชันเข่าขึ้น จากนั้นยกสะโพกขึ้น	รอบละ 5 ครั้ง		
เหยียดสะโพก - นอนคว่ำ ขาเหยียดตรง	รอบละ 5 ครั้ง		
ทำ Pillar Bridge Rolling	ข้างละ 3 ครั้ง		
ออกกำลังกายท่าต่าง ๆ เหล่านี้ตามลำดับจากนั้นทำซ้ำในเซตที่สอง			
ทำ Pillar Marching	10-20 เมตร		
ทำ Pillar Skip	10-20 เมตร		

ระยะที่ 3: ระยะหลังไข่ตก

ด้วยระดับฮอร์โมนที่สูงขึ้นซึ่งไหลเวียนทั่วร่างกาย ระยะหลังไข่ตกจึงเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการฝึกการเคลื่อนที่ สนุกไปกับกิจกรรมอบอุ่นร่างกายที่ช่วยเรื่องความยืดหยุ่นและความมั่นคง โดยใช้การยืดเหยียดร่างกายอย่างเป็นจังหวะและการเคลื่อนไหวในท่าคลาน

คำแนะนำจาก DR. GEORGIE BRUINVELS

- ช่วงนี้จะตอบสนองต่อกิจกรรมที่ใช้ความอึดสูงได้ดีขึ้น - จัดเต็มกับทุกกิจกรรมได้เลย แต่ให้ระวังเรื่องอารมณ์ความรู้สึก อาจจะไม่ดีเท่าสัปดาห์ที่ผ่านมา
- เป็นเพราะหลังระยะไข่ตกร่างกายจะสร้างกลไกปกป้องขึ้นมา
- จึงเหมาะที่จะทำกิจกรรมฝึกความยืดหยุ่น เช่น บัลเลต์ ยิมนาสติก
- พลังงานลดลง อยู่ในภาวะที่ยากจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อัตรา BMR เพิ่มขึ้น อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น กระหายน้ำ

สิ่งที่เกิดขึ้นในระยะนี้

ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะยังคงต่ำอยู่ในระยะนี้ แต่ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับช่วงไข่ตก (ovulation)

สิ่งที่ควรพิจารณา

ระหว่างนี้ เราอาจรู้สึกอยากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอึดมากขึ้น

ขณะเดียวกันอัตราการหายใจและอุณหภูมิร่างกายก็จะเพิ่มขึ้น หากมีอาการนอนหลับยาก เพราะอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ควรลดอุณหภูมิห้องและปิดไฟให้มีดสนิท บางคนอาจรู้สึกว่าตนเข้าอกเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และสามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้นานกว่าเดิม อย่าลืมว่าจะปล่อยให้หลังตึงไม่ได้!

ธิม - การเคลื่อนที่

เตรียมอุปกรณ์สำหรับ: ออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนความอึดอย่างการทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวช้าลงและใช้เวลานานขึ้น เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดินป่า หรือปั่นจักรยาน ขณะที่อีกหลาย ๆ คนอาจรู้สึกอยากทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยความยืดหยุ่นเช่น ยิมนาสติก เต้น หรือเต้นแอโรบิก

กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา	กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา
ขนาดจุดกดเจ็บบนเท้า	30-60 วินาที	ทำให้ครบเซต	
ยืดกล้ามเนื้อน่องกับโฟมโรลเลอร์	30-60 วินาที	ทำ Shin Box - Shin roll get up	อย่างละ 5 รอบ
ยืดกล้ามเนื้อพริพอร์มิสกับโฟมโรลเลอร์	30-60 วินาที	คลานสูงถอยหลัง - ท่าหางย	10 เมตร
หมายเหตุ: หากไม่มีโฟมโรลเลอร์หรือลูกบอล ให้ทำท่าสรีนัมัสการ 3 เซ็ต แทน		คลานสูงไปข้างหน้า - สควอทและโน้มตัวไปข้างหน้า	10 เมตร
ทำให้ครบเซต		คลานสูงไปด้านข้าง - สควอทแบบลงสุด	10 เมตร
ท่าสรีนัมัสการ	1 ยก	ปิดท้ายการอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นเวลา 2 นาที	
Shin Box กับ Thoracic Rotation	อย่างละ 5 รอบ		
นอนหงายและชันเข่าขึ้น จากนั้นยกสะโพกขึ้น	อย่างละ 5 รอบ	วิ่งเหยาะ ๆ	2 นาที
ท่า Global Bridge	10 ครั้งต่อรอบ		
ทำให้ครบเซต			
ยกขาช่วงล่างเข่าขึ้นมากอดและเดินไปข้างหน้า	อย่างละ 5 รอบ		
ท่า World's Greatest Stretch	อย่างละ 3 รอบ		
ท่า T Hip Mobility	อย่างละ 5 รอบ		

ระยะที่ 4: ระยะก่อนมีประจำเดือน

ระหว่างนี้อาจมีอาการก่อนมีประจำเดือน แต่อย่างไรก็ตาม มีวิธีมากมายที่จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้นลงได้

ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายนี้จะเน้นไปที่การฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวและความสัมพันธ์ของร่างกาย โดยใช้ท่าทางที่ซับซ้อน และเทคนิคการทรงตัวเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการออกกำลังกายทุกประเภท

คำแนะนำจาก DR. GEORGIE BRUINVELS

- ข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บที่เสี่ยงจะได้รับเพิ่มขึ้น - เกิดภาวะเอ็นข้อหย่อนจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และรูปแบบการเรียงตัวของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อเปลี่ยนไปให้ระวัง COD
- วัยรุ่นในระยะตกไข่ โพรเจสเทอโรนจะไม่ต่อต้านเอสโตรเจน ไม่เข้าไปควบคุมการสร้างเอสโตรเจนมาก
- เคลื่อนไหวด้านข้างให้มาก ๆ

สิ่งที่เกิดขึ้นในระยะนี้

ระยะนี้เป็นระยะก่อนที่เลือดประจำเดือนจะไหลออกมา ระดับฮอร์โมนในร่างกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว

จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจมีอาการก่อนมีประจำเดือน

สิ่งที่ควรพิจารณา

เมื่อเทียบกับในช่วงอื่น ๆ บางคนอาจรู้สึกอารมณ์อ่อนไหวหรือหงุดหงิดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้คือเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลง การออกกำลังกายจะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น รวมถึงกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้เรามีความสุข สงบ และมีสมาธิ เช่น การฟังเพลง การเล่นกับสัตว์เลี้ยง การทำอาหาร หรือการพูดคุยกับเพื่อน ๆ

สำหรับผู้ที่เลือกการออกกำลังกายหนัก ๆ อย่างลิมว่าจะต้องเผื่อเวลาให้ร่างกายได้ฟื้นตัวด้วย เพราะร่างกายต้องทำงานหนักมากในการสร้างประจำเดือนออกมา!

ฮีม - ฝึกความสัมพันธ์และควบคุมการเคลื่อนไหว

เตรียมอุปกรณ์สำหรับ: การออกกำลังกายทุกรูปแบบ! ช่วงนี้ บางคนอาจรู้สึกอยากออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา เช่น กีฬาที่เล่นเป็นทีม แอโรบิก เต้น ในขณะที่บางคนอาจรู้สึกอยากทำกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างโยคะ พิลาทิส หรือการเดิน การออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดควรเป็นประเภทที่ไม่หนักหรือเบาเกินไป

กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา	กิจกรรมเคลื่อนไหว	รอบ/เวลา
ยืดกล้ามเนื้อขากับโฟมโรลเลอร์	รอบละ 30 วินาที	ทำให้ครบเซต	
ยืดกล้ามเนื้อพริฟอร์มกับโฟมโรลเลอร์	รอบละ 30 วินาที	ทำ Heel to Glute to Inverted Hamstring	รอบละ 5 ยก
ยืดกลางหลังกับโฟมโรลเลอร์	รอบละ 30 วินาที	สควอทพร้อมโยกตัวไปด้านข้าง	รอบละ 5 ยก
		ทำ Leg Cradle to Drop Lunge	รอบละ 5 ยก
หมายเหตุ: ถ้าหากไม่มีโฟมโรลเลอร์หรือลูกบอล ให้ทำกิจกรรมเหล่านี้แทน:			
ทำ Child's Pose	รอบละ 30 วินาที	คลานไปข้างหน้า/พับขาหลัง	10 เมตร
ทำ Quadruped Rocking	5 ยก	คลานไปด้านข้างโดยไม่ให้เข่าแตะพื้น	10 เมตร
ทำ Supine Alternating Knee Hug	อย่างละ 5 รอบ	ทำ Carioca	10 เมตร
ทำ Hip Cross Over	อย่างละ 5 รอบ		
ทำให้ครบเซต			
ทำสุรียนมัสการ	1 ยก	บันไดฝึกความคล่องตัว - รอบละสองครั้ง*	วิ่งไปกลับรอบละ 10 เมตร
ทำ Quadruped Adductor Stretch	รอบละ 5 ยก	บันไดฝึกความคล่องตัว - Ickey shuffle*	วิ่งไปกลับรอบละ 10 เมตร
แพลงก์พร้อมเตะไหล่	เตะ 10 ครั้ง	บันไดฝึกความคล่องตัว - เข้า เข้า ออก ออก (ด้านข้าง)*	วิ่งไปกลับรอบละ 10 เมตร
ทำ Dynamic Pillar Bridge ด้านข้าง - คู่เข่า	ข้างละ 5 ยก		
ทดสอบการทรงตัวด้วยการยืนขาเดียว (ลิมิตา)	ข้างละ 20 วินาที		
ทดสอบการทรงตัวด้วยการยืนขาเดียว (หลังตา)	ข้างละ 20 วินาที		

ออกกำลังกายท่าต่าง ๆ เหล่านี้ตามลำดับจากนั้นทำซ้ำในเซตที่สอง

บันไดฝึกความคล่องตัวทางเลือก ทำกิจกรรมออกกำลังกายเหล่านี้อย่างละสองรอบก่อนจะเปลี่ยนไปฝึกความคล่องตัวโดยใช้บันได หากไม่มีบันได ใช้เส้นบนสนามในยิมแทน



ประเด็นพูดคุย



ประเด็นพูดคุย

สำหรับผู้ปกครอง คุณครูและโค้ช เพื่อนำไปพูดคุยกับลูก ๆ และนักเรียน

1

ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายมนุษย์

ร่างกายของเรามีการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีการเติบโตจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ฮอร์โมน คือสารเคมีที่ร่างกายของคุณผลิตออกมาโดยมีหน้าที่สร้าง "จังหวะ" และกำหนด "รูปแบบ" ภายในร่างกาย จังหวะเหล่านี้สามารถส่งผลต่อวิถีคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เราทำ แต่ที่สำคัญที่สุด จะทำให้เราเติบโตและผ่านการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในช่วงต่าง ๆ รวมถึงช่วงวัยเจริญพันธุ์ด้วย

2

เข้าใจรอบเดือนของตัวเอง

คนส่วนใหญ่เริ่มเป็นประจำเดือนเมื่ออายุระหว่าง 8-16 ปี การมีประจำเดือนแต่ละรอบจะใช้เวลา 21-35 วัน โดยเริ่มนับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปจนถึงวันที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งถัดไป อย่างไรก็ตาม ระยะของรอบการเกิดประจำเดือนอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน

3

รอบเดือนทั้ง 4 ช่วงและสิ่งที่ต้องเจอ

รอบการเกิดประจำเดือนจะแบ่งเป็นสี่ระยะ ได้แก่ (1) ระยะมีประจำเดือน (2) ระยะก่อนไข่ตก (3) ระยะหลังไข่ตก และ (4) ระยะก่อนมีประจำเดือน ในแต่ละระยะ เราอาจสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ระดับพลังงาน อุณหภูมิร่างกาย ความอยากอาหาร และอีกมากมาย ระหว่างนี้ควรรหากิจกรรมทำเพื่อบรรเทาความรุนแรงของอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ออกกำลังกายแบบหนักปานกลางควบคู่กับการออกกำลังกายแบบหนัก ขึ้นอยู่กับอาการของแต่ละคน โดยแบ่งเป็นสองกลุ่มกิจกรรมหลัก ดังนี้ 1. การเคลื่อนไหวที่เน้นการยืดเหยียดร่างกาย การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ ซึ่งแนะนำให้ทำในช่วง (1) ระหว่างมีประจำเดือน และ (3) หลังไข่ตก 2. การออกกำลังกายแบบหนักและหนักปานกลางจะมีประโยชน์อย่างมากใน (2) ระยะก่อนไข่ตก และ (4) ระยะก่อนมีประจำเดือน กิจกรรมที่แนะนำให้ทำ ได้แก่ วิ่ง ปั่นจักรยาน วิ่ง หรือเดิน ซึ่งจะช่วยลดการปวดท้องประจำเดือนและอาการอื่น ๆ เนื่องจากเอ็นดอร์ฟินที่สูงขึ้นซึ่งช่วยในเรื่องสุขภาพโดยรวม

ประเด็นพูดคุย

สำหรับผู้ปกครอง คุณครูและโค้ช เพื่อนำไปพูดคุยกับลูก ๆ และนักเรียน

4

วิธีรับมือกับอาการต่าง ๆ ระหว่างมีประจำเดือน

ในแต่ละคนจะมีอาการต่างกัน ในแต่ละระยะของรอบเดือน เช่น อาการปวดท้องและปวดศีรษะจากระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง ระหว่างนี้ มีหลายสิ่งที่เราทำได้เพื่อบรรเทาอาการเหล่านั้นลง รวมถึงการออกกำลังกาย การดูแลเรื่องโภชนาการ และเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของตัวเอง ไปจนถึงการนอนหลับพักผ่อนให้มากขึ้น โดยขึ้นอยู่กับว่าคุณอยู่ในช่วงไหนของการมีรอบเดือน

5

ระหว่างมีประจำเดือน เรายังสามารถเล่นกีฬาได้

เราสามารถเริ่มด้วยการบันทึกรอบเดือนเพื่อทำความเข้าใจว่าประจำเดือนครั้งหน้าจะมาเมื่อไร กระเป๋าไว้ยู่เสมอ และทำตามคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โภชนาการ และการใช้ชีวิต

เตรียมพร้อมด้วยการพกผ้าอนามัยติด