አን A54 ተነሳሽነት

መጽሐፍ 1፡ የመጀመሪያ የወር አበባ

Girls only

አንደኛ
የአፍሪካ ኮሚክ መጽሐፍ
ስለ የወር አበባ
እና ጉርምስና



ለአያንዳንዱ ትንሽ ልጃገረድ የወር አበባ እና የጉርምስና ወቅት አስፈላጊ መመሪያ

ወደ እርስዎ ያመጣው፡-
pad her

ይህ የቀልድ መጽሐፍ ነፃ ነው።
FREE

ነፃ የንጽሕና ፎጣዎች!

ቡድኑ

"PadHer" በኬንያ ላጎስ፣ ናይጀሪያና ናይሮቢ የተመሠረተ በሴቶች የሚመራ ትርፍ የሌለው ድርጅት ነው። ድርጅታችን የወር አበባንና የጉርምስና ዕድሜን በተመለከተ በቀልድ መጻሕፍት በመጠቀም የወር አበባንና የጉርምስና ዕድሜያቸውን በተሻለ መንገድ መቆጣጠርና የወደፊት ሕይወታቸውን ለመቆጣጠርና ስኬታማ ለመሆን የሚያስፈልጋቸውን ትምክህት ማዳበር እንዲችሉ ያስተምራቸዋል።
እያንዳንዱ የቀልድ መጽሐፍ በአፍሪካ ውስጥ የወር አበባን ድህነት ለመዋጋት የሚረዱ በነፃ የንጽሕና ወረቀቶች (3 ፓድ) እንዲሁም በወር አበባ ላይ ያሉበትን ቦታ ለማወቅ የሚረዳ ነፃ የወር አበባ አምባር ይዟል።



Chika Nwaogu	*Thelma Ahamba*	*Elvinah Nyambaso*	*Deborah Henshaw*	*Camilla Jussab*	*Kelebohile Dalaseni*	*Karen Ashraf*	*Serah Wambui*
መስራች /ዋና ሥራ አስኪያጅ	የኦፕሬሽን ዳይሬክተር እና ሽርክናዎች	የክልል ዳይሬክተር (ምስራቅ አፍሪካ)	የክልል ዳይሬክተር (ምዕራብ አፍሪካ)	የክልል ዳይሬክተር (መካከለኛው አፍሪካ)	የክልል ዳይሬክተር (ደቡብ አፍሪቃ)	የክልል ዳይሬክተር (ሰሜን አፍሪካ)	የሀገር አስተዳዳሪ (ኬንያ)

የወር አበባ ተፈጥሯዊና ጤናማ የሆነ የሕይወት ክፍል ነው ። ከሴቶች መካከል ግማሽ ያህሉ ልጅ የመውለድ እድሜያቸው ሲሆን ይህም ከዓለም ሕዝብ 26 በመቶ ያህሉን ያመለክታል። አብዛኞቹ ልጃገረዶች በየወሩ ከሦስት እስከ ሰባት ቀን የወር አበባ ይኖራቸዋል ። የወር አበባ የተለመደ ቢሆንም በዓለም ዙሪያ አሁንም ቢሆን አሳፋሪ ነው።

ስለ ወር አበባ እውቀት ማጣት የተሳሳተ አመለካከትና መድልዎ ሊያስከትል ይችላል ። በተጨማሪም ልጃገረዶች በልጅነት እንቅስቃሴዎች እንዳይካፈሉ ሊያግዳቸው ይችላል ። በጉርምስና ዕድሜ ላይ የሚገኙ ልጃገረዶች ስለ ወር አበባ የመማርና በእድፍ፣ በረባሽነትና በተረት ምክንያት ጤናማ ልማዶችን የማዳበር አጋጣሚ እንዳያገኙ ይከለከላሉ።

"Girls Only" የተፈጠረው እንደ እርስዎ ያሉ ወጣት የትምህርት ቤት ልጃገረዶችን ስለ ወር አበባ እና ስለጉርምስና ለማስተማር ነጻ, አዝናኝ, ቀላል እና ምቹ ለማድረግ ነው.

የወር አበባ መከሰት የተለመደ ነው. እያንዳንዷ ሴት ልጅ በህይወቷ ውስጥ በሆነ ወቅት ላይ ይህን ያጋጥማታል, ስለዚህ ምንም የሚያሳፍር ወይም የሚያፍር ነገር የለም. ስለዚህ ሁል ጊዜ ያስታውሱ...It's normal, period!™

ለገሱ

ዛሬ በመለገስ ብዙ አገልግሎት በማይሰጡ ማህበረሰቦች ውስጥ ያሉ ተጨማሪ ትምህርት ቤት ልጃገረዶችን እንድናገኝ እርዳን። ይጎብኙ: PADHER.ORG/DONATE

ምስጋናዎች

አዘጋጆች: WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | **ሰዓሊ:** CHIKA NWAOGU
የማህፀን ሐኪም, የሕክምና አማካሪ: DR. JACKSON KINYUA MWANGI
ደራሲ፣ አርቲስቲክ ዳይሬክተር፣ እና የምርት ሥራ አስኪያጅ: CHIKA NWAOGU
የፕሮጀክት እና የምርምር ተባባሪ: SHEILA OMONDI

ዋና ዋና ገጸ-ባህሪያት



አማንዳ

አማንዳ የዚህ ተከታታይ አስቂኝ መጽሐፍ ዋና ገፀ ባህሪ ነች። **12** ዓመቷ ነበር እና የመጀመሪያ የወር አበባ ነበራት። አማንዳ የምትወዳቸው የትምህርት ዓይነቶች ሂሳብ እና ሳይንስ ናቸው። አማንዳ መሀንዲስ መሆን ትፈልጋለች።



ኢያሱ

ኢያሱ የአማንዳ ታናሽ ወንድም ነው። እሱ **10** ዓመቱ ነው እና መደነስ ይወዳል. የኢያሱ ተወዳጅ ርዕሰ ጉዳይ እንግሊዘኛ ነው, እና እሱ ሲያድግ ጸሐፊ መሆን ይፈልጋል.

ኢያሱ በ"GIRLS ONLY" ውስጥ ተካቷል ምክንያቱም ወንዶች ልጆች ስለ የወር አበባ መማር አለባቸው ብለን እናምናለን። ኢያሱ ወንዶች ልጆች ስለ ወር አበባ የሚጠይቋቸውን የተለመዱ ጥያቄዎች ይጠይቃል ።



ሳንድራ

ሳንድራ የ**8** ዓመቷ ናት እና መዘመር ትወዳለች። በጣም የምትወደው ርዕሰ ጉዳይ የኮምፒዩተር ሳይንስ ነው፣ እና ስታድግ የኮምፒውተር ፕሮግራመር መሆን ትወዳለች።



ዶ/ር ደስታ

ዶ/ር ደስታ የአማንዳ ታላቅ እህት ሲሆኑ ዶክተር ናቸው። ዕድሜዋ **28** ዓመት ሲሆን አማንዳእና ወንድሞቿንና እህቶቿን ስለ ወር አበባና ስለ ጉርምስና ማስተማር ትወዳለች።



እናት

በልጆቿ በፍቅር "እናት" በመባል የምትታወቀው ወይዘሮ አቢጌል ኮከር የአማንዳ፣ ዶ/ር ጆይ፣ ጆሹዋ እና ሳንድራ እናት ናቸው። እሷ ትንሽ ነጋዴ ነች እና ልጆቿን በጣም ትወዳለች።



አባት

ሚስተር ኮከር አማንዳ፣ ዶ/ር ጆይ፣ ኢያሱ እና ሳንድራ አባት ናቸው። የባንክ ባለሙያ ነው። የእሱ ተወዳጅ ምግብ ሩዝ እና የዶሮ ወጥ ነው.

"GIRLS ONLY" የወር አበባን በደንብ እንድረዳ ረድተውኛል።
— Beryl (10 ዓመታት, Nairobi)

pad her | it's normal, Period!™

የቅጂ መብት ©2021 Africa54፣ ሁሉም መብቶች የተጠበቁ ናቸው።

ይህ የቀልድ መጽሐፍ በግል ልምድ ላይ የተመሰረተ የልብ ወለድ ስራ ነው።

ማስተባበያ: የዚህ አስቂኝ መጽሐፍ ይዘት ለትምህርታዊ ዓላማዎች ብቻ የቀረበ ነው እና ለሙያዊ የሕክምና ምክር ምትክ ተደርጎ ሊወሰድ አይገባም።

ከአፍሪካ54 የጽሁፍ ፈቃድ ውጭ የዚህ መጽሐፍ የትኛውም ክፍል በማንኛውም መልኩ ሊገለበጥ፣ ሊከማች ወይም ሊተላለፍ አይችልም፣ በግምገማዎች እና ወሳኝ መጣጥፎች ውስጥ ጥቅም ላይ ከሚውሉት አጭር መግለጫዎች በስተቀር። የዚህ መጽሐፍ የትኛውም ክፍል ያልተፈቀደ ማባዛት ህገወጥ እና በህግ የሚያስቀጣ ነው።

Zzzz...

እማዬ ፣
ቤት ነኝ!

አማንዳ ከትምህርት ቤት ተመለሰች እና በጣም ደክሟታል።

ታምሜያለሁ
ብዬ አስባለሁ

አማንዳ መሸናት ስላለባት ወደ መጸዳጃ ቤት ትሄዳለች።

ወደ መጸዳጃ ቤት ስትሄድ አማንዳ የውስጥ ሱሪዋ ላይ ደም አየች እና ድንጋጤ።

AARRGGHHH

እናት! አባት!
አንድ ሰው
እባክህ እርዳኝ!

አማንዳ ከመታጠቢያ ቤት ለመውጣት ትሞክራለች

እናት? አባት? ለምን ማንም አይመልስልኝም?

... አማንዳ ግራ ተጋባች።

... አማንዳ በሩን ከፈተ

የአማንዳ ታላቅ እህት ዶክተር ጆይ ቤተሰቡን ለመጠየቅ መጣች።

KNOCK! KNOCK!

አማንዳ በሩን ሲንኳኳ ሰማች።

አማንዳ፣ ደህና ነሽ? በጣም የተጨነቀ ትመስላለህ

የውስጥ ሱሪዬ ላይ ደም አየሁ

አማንዳ፣ አልታመምሽም።
በፍጹም ምንም
የሚያስፈራ ነገር የለም

...አማንዳ በእንባ ታብራራለች።

... እና ማንም
ሰው ቤት ያለ
አይመስልም

አዎ ዶክተር ነህ
ታዲያ ምን ችግር
ገጠመኝ?

አማንዳ፣
ምንም ችግር
የለብህም።

ደስታ
በአማንዳ ላይ
ፈገግ አለች

የመጀመሪያ የወር
አበባ ነበረህ

ሰላም እናቴ!

ከእናቷ ጋር በስልክ በአጭሩ ትናገራለች እና አማንዳ የመጀመሪያ የወር አበባ እንደወሰደች ይነግራታል።

ይህ ሙሉ በሙሉ የተለመደ ነው

በተመሳሳይ ጊዜ የጆይ ስልክ ይደውላል

እማማ ኢያሱን እና ሳንድራን ከትምህርት ቤት አንስታ በቅርቡ ትመለሳለች።

እሺ ታላቅ እህት የወር አበባዬ ግን እሞታለሁ ማለት ነው?

አይ, አትሞትም. አንድ ነገር ልስጥህ

ደስታ ለአማንዳ የንፅህና መጠበቂያ ፎጣ ሰጠቻት።

በውስጥ ሱሪዎ ውስጥ እንደዚህ አድርገው ያስቀመጡት።

የሚወጣውን ደም ይቀበላል

እያንዳንዱ ልጃገረድ የወር አበባዋ አላት

አመሰግናለሁ ታላቅ እህት!

አማንዳ የእህቷን የንፅህና መጠበቂያ ፓድ ወሰደች።

አትጨነቅ አማንዳ የወር አበባ አንቺን ሴት የሚያደርግሽ አካል ነው።

የመጀመሪያ የወር አበባዬ በ13 ዓመቴ ነበር፣ ያኔ ከእርስዎ ጋር ተመሳሳይ ነው።

አማንዳ 12 ዓመቷ ነው።

የአማንዳ እናት የአማንዳ ወንድሞችን እና እህቶችን ከትምህርት ቤት ወስዳ ተመለሰች።

በሩ ላይ አንድ ሰው አለ, እና እናት ይመስለኛል. ሂድና ክፈተው። አሁን ብዙ ጥያቄዎች በጭንቅላትህ እንዳለህ አውቃለሁ። በኋላ እንነጋገር

KNOCK! KNOCK!

እኛ ቤት ነን!

የአማንዳ እናት አማንዳ እና ደስታን ሰላምታ ሰጠቻቸው

አማንዳ፣ ዛሬ የመጀመሪያ የወር አበባሽን እንዳገኘሽ ተረዳሁ። እንዴት ነህ?

ደህና ነኝ. ቢግ ሲስተር እያንዳንዷ ልጃገረድ የወር አበባዋ እንዳለባት ነግራኛለች።

እናት! እናት! የወር አበባ ምን ማለት ነው?

ሳንድራ ጠየቀች።

ሁላችሁም ልብሳችሁን ለውጡ መሄድ አለባችሁ። ሲጨርሱ ሁሉንም ጥያቄዎችዎን እመልሳለሁ።

እሺ እንሂድ እና እንለወጥ!

እንሂድ

እሺ በጣም ጥሩ!

ሳንድራ፣ ኢያሱ እና አማንዳ ልብሳቸውን ለማውለቅ ሮጡ።

ታዲያ ቀንህ እንዴት ነበር?

ጥሩ ቀን ነበረኝ። እናንተን ለመጠየቅ ቀደም ብሎ ከስራ መውጣት ነበረብኝ።



በእነዚህ ቀናት እርስዎን ማየት በእውነት በጣም አልፎ አልፎ ነው።

በተቻለኝ መጠን እናንተን ለመጎብኘት የተቻለኝን ጥረት አደርጋለሁ

HAHA!

ደህና ፣ ያ የተሻለ ነው!

...ከተወሰነ ጊዜ በኋላ አማንዳ እና ታናናሾቿ የትምህርት ቤት ዩኒፎርማቸውን ቀይረው ጨረሱ

ታላቅ እህት ፣ ጨርሰናል!

... አለ ሳንድራ

ልጠይቃችሁ የምፈልጋቸው ብዙ ጥያቄዎች አሉኝ።

... አለ አማንዳ

?

ወንዶችም የወር አበባቸው አላቸው?

... ጆሹዋን ጠየቀ

አማንዳ እና ታናናሾቿ በደስታ ፈነደቁ

HAHA!

ዶ/ር ጆይ ይስቃል

ሁላችሁም ጥያቄ እንዳላችሁ አይቻለሁ። ሁሉንም መልስ እሰጣለሁ. በመጀመሪያ የወር አበባ ምን እንደሆነ እንጀምር.

የወር አበባ ጊዜ
"ፔርዮድ" ተብሎም
ይጠራል.

ዶ/ር ጆይ ማብራራት ይጀምራል

ሴት ልጆች እያረጁ ሲሄዱ
እና ሰውነታቸው ሲቀየር
የወር አበባ ይታይባቸዋል

ማሕፀን አንዲት ሴት ነፍሰ ጡር ስትሆን
ህፃኑ የሚያድግበት የሰውነት ክፍል ነው.

ማሕፀን

የማሕፀን ውስጠኛው ሽፋን,
የሚያድገውን ህፃን
ይደግፋል እና ይንከባከባል

የውስጥ
ሽፋን

ልጅ ከሌለ, በወር አበባ ወቅት የውስጠኛው ሽፋን ይወጣል

ብልት

ማህፀኑ ሽፋኑን ሲያፈስ ደም እና ሌሎች ቲሹዎች ከማህፀን ውስጥ በሴት ብልት ውስጥ ይወጣሉ.

ይህ ከሴት ብልት ውስጥ ደም እንደሚመጣ አድርገው ይመለከቱታል. ይህንን "ጊዜ" ብለን እንጠራዋለን, "የወር አበባ" ተብሎም ይጠራል.

ልጆች እንዲወልዱ የወር አበባቸው ይከሰታል. አሁን ልጆች መውለድ እንደሚችሉ ምልክት ነው.

OMG!

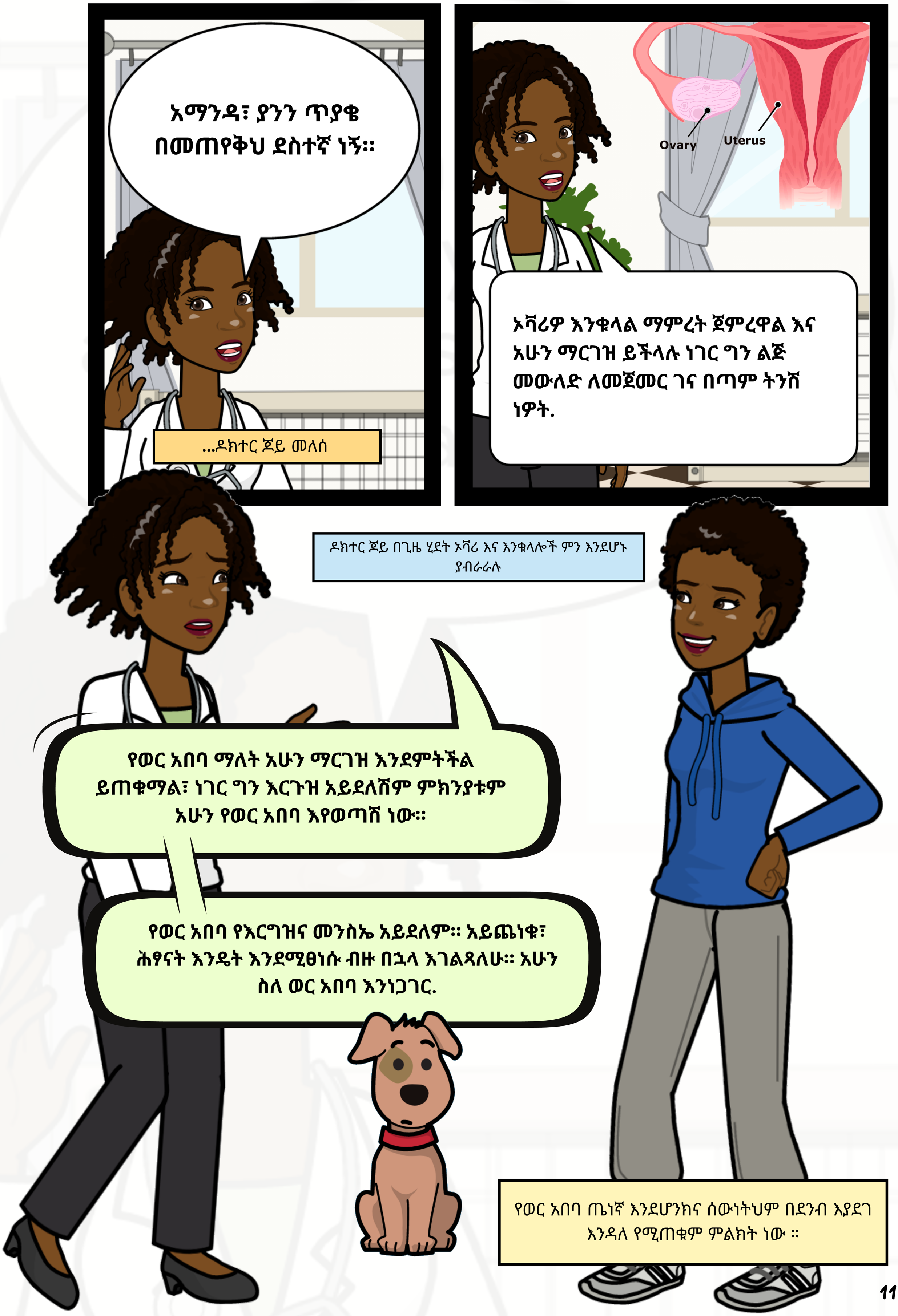
አሁን ማርገዝ እችላለሁ?

ዶ/ር ጆይ ማብራራታቸውን ቀጥለዋል።

ልጅ ለመውለድ ገና አልደረሰኝም? እኔ አሁንም በጣም ወጣት ነኝ!

የወር አበባ ከጥቂት ቀናት እስከ አንድ ሳምንት ገደማ ሊቆይ ይችላል

አማንዳ ፈራች።



አማንዳ፣ ያንን ጥያቄ በመጠየቅህ ደስተኛ ነኝ።
...ዶክተር ጆይ መለሰ
Ovary
Uterus
ኦቫሪዎ እንቁላል ማምረት ጀምረዋል እና አሁን ማርገዝ ይችላሉ ነገር ግን ልጅ መውለድ ለመጀመር ገና በጣም ትንሽ ነዎት.
ዶክተር ጆይ በጊዜ ሂደት ኦቫሪ እና እንቁላሎች ምን እንደሆኑ ያብራራሉ
የወር አበባ ማለት አሁን ማርገዝ እንደምትችል ይጠቁማል፣ ነገር ግን እርጉዝ አይደለሽም ምክንያቱም አሁን የወር አበባ እየወጣሽ ነው።
የወር አበባ የእርግዝና መንስኤ አይደለም። አይጨነቁ፣ ሕፃናት እንዴት እንደሚፀነሱ ብዙ በኋላ እገልጻለሁ። አሁን ስለ ወር አበባ እንነጋገር.
የወር አበባ ጤነኛ እንደሆንክና ሰውነትህም በደንብ እያደገ እንዳለ የሚጠቁም ምልክት ነው ።

ስለ ማብራሪያው አመሰግናለሁ, ታላቅ እህት!

አማንዳ ይላል...

በጣም እንኳን ደህና መጣችሁ። ስለዚህ ወደ የወር አበባ መመለስ

ስለ የወር አበባ ዑደት ሰምተሃል?

አይደለም እህቴ

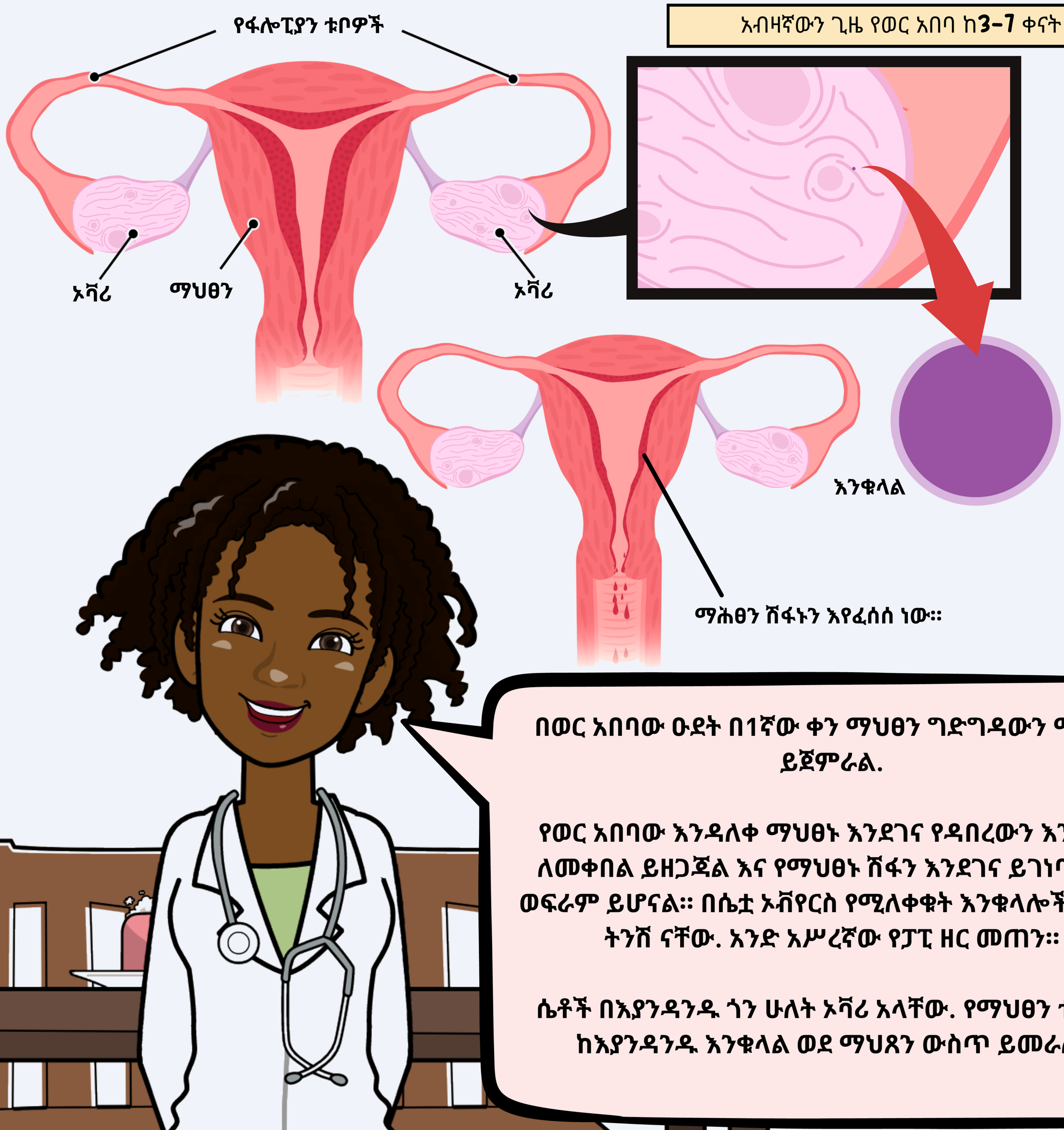
አማንዳ መለሰች።

ጊዜው ከአንዱ የወር አበባ ወደ ሌላ ጊዜ ነው።

የወር አበባ ዑደት አንደኛ ቀን
የወር አበባ መጀመርያ ቀን
ነው

...ብዙውን ጊዜ ወደ
28 ቀናት

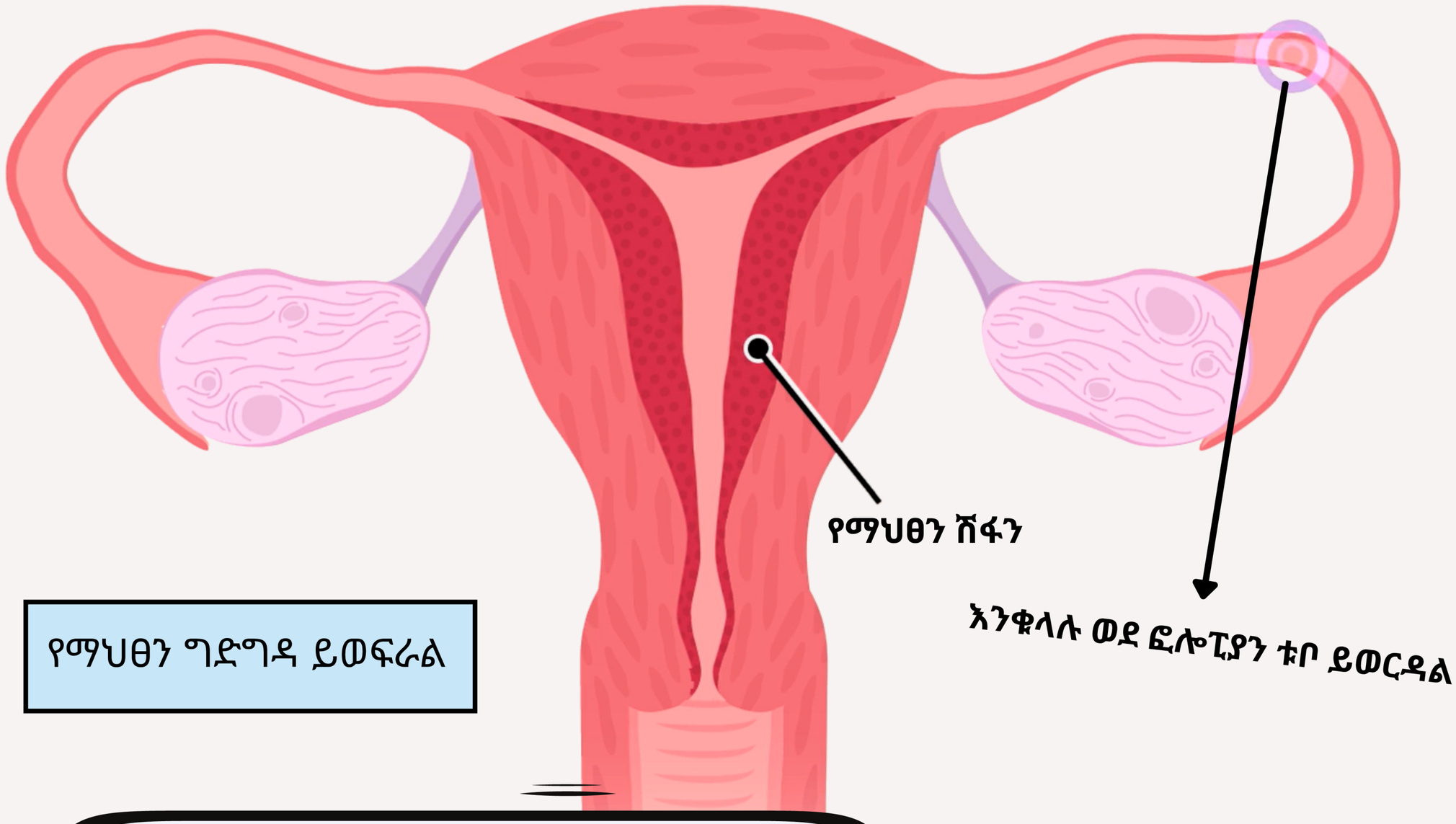
አብዛኛውን ጊዜ የወር አበባ ከ3-7 ቀናት ይቆያል



በወር አበባው ዑደት በ1ኛው ቀን ማህፀን ግድግዳውን ማፍሰስ ይጀምራል.

የወር አበባው እንዳለቀ ማህፀኑ እንደገና የዳበረውን እንቁላል ለመቀበል ይዘጋጃል እና የማህፀኑ ሽፋን እንደገና ይገነባል እና ወፍራም ይሆናል። በሴቷ ኦቭየርስ የሚለቀቁት እንቁላሎች በጣም ትንሽ ናቸው. አንድ አሥረኛው የፓፒ ዘር መጠን።

ሴቶች በእያንዳንዱ ጎን ሁለት ኦቫሪ አላቸው. የማህፀን ቱቦዎች ከእያንዳንዱ እንቁላል ወደ ማህጸን ውስጥ ይመራሉ.



የማህፀን ግድግዳ ይወፍራል

በወር አበባ ዑደት መካከል (በ 14 ኛው ቀን) ኦቫሪ እንቁላል ይለቀቃል; ይህ ኦቭዩሽን ይባላል

እንቁላል ከወጣ በኋላ እንቁላል በማህፀን ቱቦ ውስጥ ወደ ማህፀን ውስጥ ይገባል. ጉዞውን ለማጠናቀቅ ጥቂት ቀናት ይወስዳል

በዚሁ ጊዜ የማሕፀን ሽፋን ቀስ በቀስ እየወፈረ የዳበረ እንቁላል እድገትን ይደግፋል።

እንቁላሉ ከተዳቀለ በማህፀን ውስጥ ተተክሏል ሴቷም እርጉዝ ነች

እንቁላሉ ካልተዳበረ ሴቷ እርጉዝ አይደለችም እና እንቁላሉ መሟሟት ይጀምራል

ዶክተር ጆይ ያስረዳሉ።

ሴትየዋ ነፍሰ ጡር ስላልሆነ የማህፀን ሽፋኑ አያስፈልግም እና ማህፀኑ ሽፋኑን ይጥላል (ቀን 28).

ከዚያም ሴትየዋ ወርሃዊ የወር አበባዋ ታገኛለች, እና ዑደቱ እንደገና ይጀምራል.

በወር አበባ ወቅት የምታጣው ደም የማህፀን ሽፋን ነው።

ማህፀኑ ሽፋኑን ሲያጣ ደም እና ሌሎች ሕብረ ሕዋሳት በሴት ብልት ውስጥ ከሰውነት ይወጣሉ.

ማህፀኑ ሽፋኑን ያጣል

ብልት

የወር አበባዬንም አገኛለሁ?

ሳንድራ ጠየቀች

WOW!

አዎን ሳንድራ ፣ አብዛኞቹ ልጃገረዶች የመጀመሪያ ጊዜያቸውን የሚያገኙት 12 ዓመት ገደማ ሲሞላቸው ነው ::

ከ10 እስከ 16 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ በማንኛውም ጊዜ የወር አበባህን ማግኘትህ ምንም ችግር የለውም

የእያንዳንዱ ልጃገረድ አካል በፕሮግራሟ ይሰራል

አንዳንዶቹ በ8 ዓመታቸው እና ሌሎች በ18 ዓመታቸው ሊጀምሩ ይችላሉ። የወር አበባ ለመጀመር ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ ዕድሜ የለም።

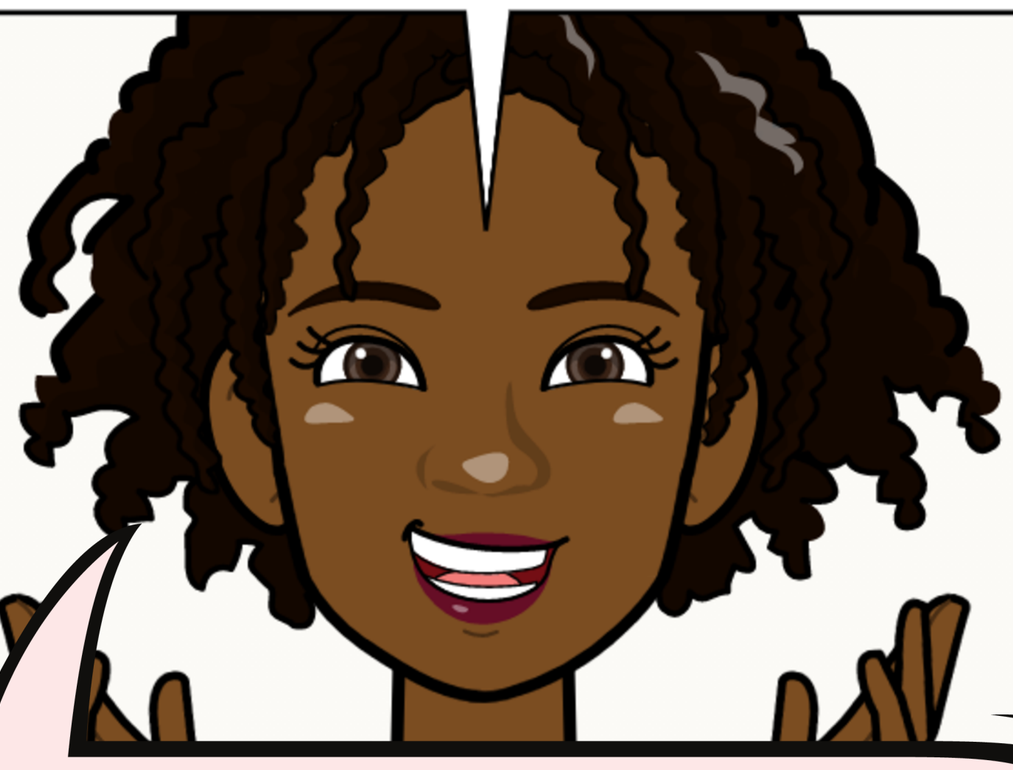
የወር አበባዎ የሚጀምረው ሰውነትዎ ዝግጁ ሲሆን ነው. ይሁን እንጂ በቅርቡ እንደሚጀመር ምልክቶች አሉ

የአንዲት ልጅ የወር አበባ አብዛኛውን ጊዜ የሚጀምረው ጡቶቿ ማደግ ከጀመሩ ከሁለት ዓመት ገደማ በኋላ ነው

ዶክተር ጆይ ያስረዳሉ።

ሌላው ሴት ልጅ የወር አበባ ልታገኝ ነው የምትለው ፍንጭ ከውስጥ ሱሪዋ ውስጥ የውሃ ፈሳሽ (ሙከስ የመሰለ) የሴት ብልት ፈሳሽ መታየት ወይም ስሜት ነው። የሴት ልጅ የወር አበባ ከመውሰዷ ከስድስት ወር እስከ አንድ አመት ገደማ ይህ ፈሳሽ ይታይባታል።

ሆ፣ ከወራት በፊት የውስጥ ሱሪ ላይ ያየሁት ያ ነጭ የሚጣብቅ ነገር ነው።



አማንዳ ተገነዘበች።

ሴት ልጅ የወር አበባዋ ከጀመረች በኋላ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት አመታት የወር አበባዋ በየጊዜው ላይመጣ ይችላል። መጀመሪያ ላይ የተለመደ ነው



የሴት ልጅ የወር አበባ በየ 4-5 ሳምንታት አንድ ጊዜ መከሰት አለበት, ከመጀመሪያው የወር አበባዋ ከ2-3 አመት በኋላ

ብዙውን ጊዜ የወር አበባ በየ 4 እና 5 ሳምንታት ይከሰታል. ይሁን እንጂ አንዳንድ ልጃገረዶች ያነሰ ወይም ብዙ ተደጋጋሚ የወር አበባ አላቸው

ዶክተር ጆይ ያስረዳሉ።

የወር አበባ የስሜት መለዋወጥ፣ የመንፈስ ጭንቀት፣ ጭንቀትእና ብጉር ሊያስከትል ይችላል

ዛሬ የታመምኩት ለዚህ ነው!

HMM...

ሙሉ በሙሉ አማንዳ!

ይህ PMS (premenstrual syndrome) ይባላል

ፒ ኤም ኤስ አንዲት ልጅ ከወር አበባዋ በፊት ወይም ወቅት ስሜታዊና አካላዊ ምልክቶች ሲያጋጥሙት ነው

ከወር አበባ የመጀመሪያዎቹ ቀናት በኋላ ምልክቶቹ ይጠፋሉ

ዶክተር ጆይ ያስረዳሉ።

በወር አበባዋ ጊዜ ሁሉ ሴት ልጅ ብዙ ደም ቢመስልም ጥቂት ማንኪያ ደም ትፈሳለች።

አብዛኛዎቹ ልጃገረዶች በቀን 3-6 ጊዜ የወር አበባቸው, ታምፖን ወይም ኩባያ ይለውጣሉ

ወንዶች ልጆች የወር አበባ አላቸው?

...ኢያሱ ይጠይቃል

አይደለም፣ ኢያሱ፣ ወንዶች ልጆች የወር አበባ የላቸውም። ነገር ግን ወንዶችም ሆኑ ልጃገረዶች በእርጅና ጊዜ በሰውነታቸው ላይ ፈጣን ለውጦችን ይመለከታሉ. ጉርምስና ይባላል

በሚቀጥለው ጉብኝቴ ሁሉንም ነገር እነግራችኋለሁ።



ጠይቅ ዶ/ር ደስታ

ጤና ይስጥልኝ ዶ/ር ጆይ ነኝ፣, እና ስለ ወር አበባ እና ጉርምስና ጥያቄዎቻችሁ ሁሉ ለመመለስ ነው የመጣሁት. ጥያቄ አለዎት?

ጎብኝ፡ padher.org/askdrjoy

የአማንዳ አባት ወደ
ቤት መጣ

KNOCK!
KNOCK!

በሩን ማንኳኳቱን እሰማለሁ።

በሩ ላይ አባቴ ይመስለኛል

ላረጋግጥ

ሰላም አማንዳ?

እንኳን ደህና መጣህ ወደ
ቤት አባቴ!

እንኳን ደህና መጣህ ወደ ቤት አባቴ!

አማንዳ ዛሬ የመጀመሪያዋ የወር አበባ ነበረች።

ሳንድራ አባቷን በጋለ ስሜት
ሰላምታ ሰጠቻት።

በእውነት! አማንዳ፣
እንዴት ነሽ?

ጥሩ ስሜት ይሰማኛል,
አባቴ. ታላቅ እህት የወር
አበባ ምን እንደሆነ እና
ሙሉ በሙሉ የተለመደ
መሆኑን እንድረዳ
ረድታኛለች።

አዎ አማንዳ፣ በወር አበባ ጊዜ ምንም
የሚያሳፍር ነገር የለም።

የወር አበባ አንቺን ሴት የሚያደርግሽ አካል
ነው።

አማንዳ መልሶች

አመሰግናለሁ አባት

እንዴት ነህ? በእነዚህ ቀናት እምብዛም
አያችኋለሁ

ደህና ነኝ አባቴ። አንዳንዴ ስራ ከቤተሰቤ ጋር እንዳላሳልፍ ያደርገኛል።

ይሁን እንጂ ሁላችሁንም ለማየት ተጨማሪ ጊዜ ለመመደብ እሞክራለሁ ።

እባክህ ተጨማሪ ጊዜ ለመስጠት ሞክር ። እንናፍቃችኋለን

እኔም እናፍቃችኋለሁ

ዶ/ር ደስታ እንዲህ አሉ

በጣም አመሰግናለሁ!

ማር፣ ወደ ቤትህ ተመልሰሃል! እንደደከምሽ አውቃለሁ፣ ትኩስ ገላዬን ላስተካክልህ

ይህን ልነግርሽ ፈልጌ ነበር፣ ከመረሴ በፊት አማንዳ።

ዶ/ር ደስታ እንዲህ አሉ

ብዙ ልጃገረዶች በተለይ በመጀመርያው ጥቂት ቀናት ከባድ የወር አበባ ቁርጠት አለባቸው

ሙቅ ውሃ ጠርሙስ

የወር አበባ ቁርጠት የሚረብሽ ከሆነ በሆድህ ላይ ትኩስ የውኃ ጠርሙስ መጠቀም ወይም እንደ አይቡሮፈን ወይም ናፕሮክሰን ያሉ የሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶችን መውሰድ ትችላለህ።

ለዚህ ህመም ማስታገሻ ይውሰዱ ወይም በፎጣ ተጠቅልሎ የሞቀ ውሃ ጠርሙስ ይጠቀሙ

ደህና ፣ ታላቅ እህት። በእውነቱ በታችኛው ሆዴ ላይ ህመም ይሰማኛል.

እና ያስታውሱ፣ የወር አበባ የሴት ልጅ ህይወት ተፈጥሯዊ እና ጤናማ አካል ነው።

የወር አበባ መምጣት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከማድረግ፣ ደስተኛ ከመሆን እና በህይወት ከመደሰት ሊያግድዎት አይገባም

አሁን ወደ ሆስፒታል መመለስ አለብኝ

ዶ/ር ደስታ እንዲህ አሉ

ስለ የወር አበባ እና የጉርምስና ወቅት የበለጠ ልነግርህ በሌላ ቀን እመለሳለሁ።

ደህና ሁን!

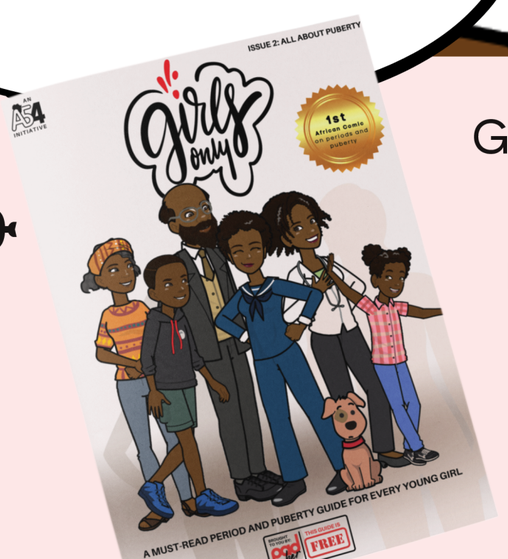
ደህና ሁን!

ደህና ሁን!

ደህና ሁን!

ደህና ሁን!

በሚቀጥለው እትም ላይ



Girls Only በሚቀጥለው ወር **ስለ ጉርምስና ሁሉም** በሚል ርዕስ በአስደሳች አዲስ ልቀት ይመለሳሉ።
በሚቀጥለው እትም ዶ/ር ጆይ አማንዳ ስለ ጉርምስና እና ሰውነቷ በፍጥነት እያደገ ሲሄድ ስለሚጠብቃቸው ለውጦች አስተምራለች። ይህን እትም እና/ወይም የቅርብ ጊዜ እትሞችን በነጻ ለማውረድ ወደ ይሂዱ
padher.org/download

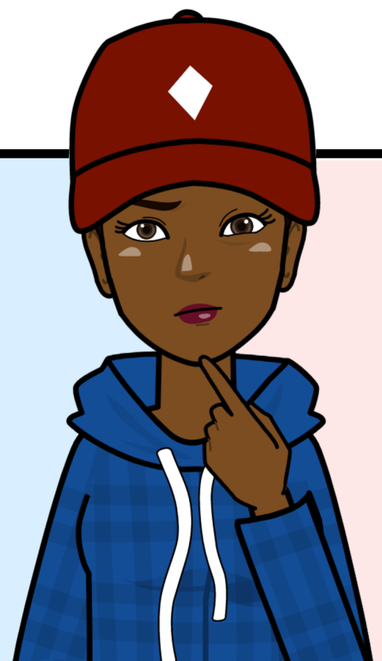
ስለ ወር አበባ እስካሁን የተማራችሁትን ለመጻፍ ይህን ቦታ ይጠቀሙ።

ስለ ወር አበባ እስካሁን የተማራችሁትን ለመጻፍ ይህን ቦታ ይጠቀሙ።

ስለ ወር አበባ ይበልጥ ማወቅ ትፈልጋለህ?

ጎብኝ

www.padher.org/for/girls



ተከተሉን

/padherorg

girls only

GIRLS ONLY የሚያምረው ምንድን ነው?

- በደንብ ይፈለጋል
- ለወንዶችም የተነደፈ!
- በሕክምና ትክክለኛ ይዘት
- በእውነተኛ የሕይወት ተሞክሮ ላይ የተመሠረተ
- ለትምህርት ቤት ልጃገረዶች አስደሳች
- ለወላጆች እና አስተማሪዎች ምቹ

...በሚያምር ምስል...

እያነበብኩ ሳለ በአእምሮዬ ውስጥ የተከናወኑትን ነገሮች በዓይነ ሕሊናዬ ልገምት እችላለሁ

—**Blessing Akpan** (The Innovative Child Network)



ሴት ልጅዎ የወር አበባዋን እንድትቆጣጠር መርዳት ትፈልጋለህ?

ጎብኝ

padher.org/for/parent

የተሟላ የወላጅነት መመሪያ ለማግኘት

ወይም

ስካንኝ

ወደ እርስዎ ያመጣው:-

pad her

MADE IN KENYA

INFO@PADHER.ORG | WWW.PADHER.ORG

ዕድሜ: 8 ዓመት እና ከዚያ በላይ
ዋጋ: ነጻ

የኮሚክ መጽሐፎቻችንን ዛሬ ይዘዙ በ በኩል
padher.com/shop