

# girls only

**marka hore**  
Buuga Majaajilada  
Afrika  
ku saabsan  
caadada iyo  
baaluqnimada



TUSAHA LAGAMA MAARMAANKA U AH CAADADA IYO  
QAANGAARKA EE GABADH KASTA OO YAR

WAXAA  
KUU KEENAY:  
**pad**  
her

HAGAHAN WAA BILAASH

**FREE**



SUUFKA NADAAFADDA  
BILAASHKA AH!

# Koaxda

PadHer waa urur aan faa'iido doon ahayn oo ay haweenku hoggaamiyaan oo fadhigoodu yahay Lagos, Nigeria, iyo Nairobi, Kenya. Ururkayagu waxa uu barayaa gabdhaha da'da yar ee Afrikaanka ah ee ka soo jeeda bulshooyinka aan loo baahnayn ee ku saabsan caadada iyo qaan-gaarka iyagoo isticmaalaya buugaag majaajillo ah si ay si wax ku ool ah u maareeyaan caadadooda oo ay u dhistaan isku kalsoonida inay u baahan yihiin inay gacanta ku dhigaan mustaqbalka oo ay guuleystaan. Buug kasta oo majaajillo ah wuxuu la socdaa suufka nadaafadda ee dib loo isticmaali karo (3 pads) si ay uga caawiyaan la dagaallanka saboolnimada caadada ee Afrika iyo jijin bilaash ah oo caadada si ay uga caawiso inay la socdaan halka ay ku sugan yihiin wareegooda.



<b>Chika Nwaogu</b> Aasaasaha / Agaasimaha Fulinta	<b>Thelma Ahamba</b> Agaasimaha Hawlaha iyo Iskaashiga	<b>Elvinah Nyambaso</b> Agaasimaha Gobolka (Bariga Afrika)	<b>Deborah Henshaw</b> Agaasimaha Gobolka (Galbeed Afrika)	<b>Camilla Jussab</b> Agaasimaha Gobolka (Bartamaha Afrika)	<b>Kelebohile Dalaseni</b> Agaasimaha Gobolka (Koonfurta Afrika)	<b>Karen Ashraf</b> Agaasimaha Gobolka (Waqooyiga Afrika)	<b>Serah Wambui</b> Maamulaha Dalka (Kenya)
---	---	---	---	--	---	--	--

Caadadu waa qayb dabiici ah oo caafimaad qabta oo nolosha ka mid ah. Ku dhawaad kala badh dadka dheddigga ah ayaa ah da'da taranka, taasoo ka dhigan qiyaastii 26% dadweynaha adduunka. Bil kasta, inta badan habluhu waxay caadadu ku dhacdaa saddex ilaa toddoba maalmood. Sida caadiga ah, caadada ayaa weli lagu ceebeeyaa adduunka.

Aqoon la'aanta ku saabsan caadada waxay keeni kartaa caqiido xun iyo takoorid. Waxay sidoo kale ka hortagi kartaa gabdhaha inay ka qaybqaataan hawlaha carruurnimada ee joogtada ah. Gabdhaha da'da yar waxaa loo diidaa fursad ay ku bartaan caadada oo ay yeeshaan dabeecado caafimaad qaba, taas oo ay ugu wacan tahay ceebayn, xaaraantinnimo, iyo khuraafaad.

"Girls Only" waxaa loo abuuray si ay bilaash, madadaalo, fudud iyo raaxo leh u barato gabdhaha yaryar ee dugsiga sida adiga oo kale ah caadada iyo qaan-gaarnimada.

Caado caadadu waa caadi. Gabar walba waxay heshaa mar ay nolosha ka mid tahay, markaa wax ceeb iyo xishood toona maaha. Marka had iyo jeer xasuuso...It's normal, Period!™

## Ku deeq.

NAGA CAAWI IN AAN GAARNO GABDHO BADAN OO SKUULYO AH OO KU NOOL BULSHOYINKA AAN LOO ADEEGIN ADIGA OO MAANTA WAX KU TABARUCAY. BOOQO: [PADHER.ORG/DONATE](https://padher.org/donate)

### Credits

TAFATIRAYAASHA: WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | FANAAN: CHIKA NWAOGU  
DHAKHTARKA HAWEENKA, LA-TALIYE CAAFIMAAD: DR. JACKSON KINYUA MWANGI  
QORE, AGAASIME FANEED IYO MAAMULAHA WAX SOO SAARKA: CHIKA NWAOGU  
MAAREEYAHA MASHRUUCA IYO CILMI-BAARISTA: SHEILA OMONDI



# la kulan jilayaasha



## AMANDA

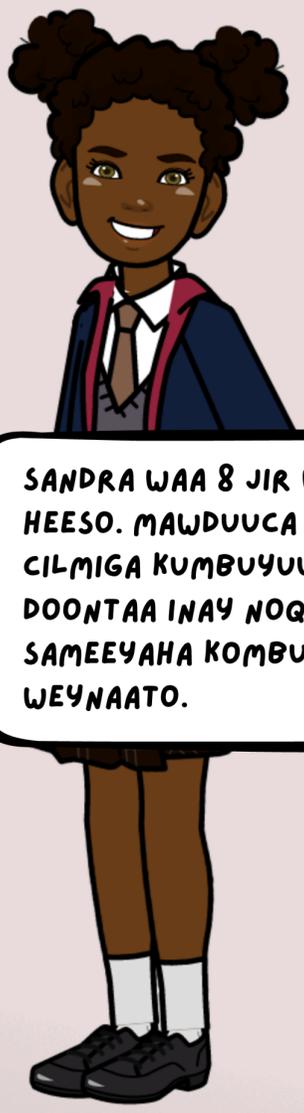
AMANDA WAA JILAHA UGU MUHIIMSAN EE TAXANAHAN BUUGGA MAJAJILLADA AH. WAA 12 JIR WAXAYNA KU DHACDAY CAADADEEDII UGU HORREYSAY. MAADOOYINKA AMANDA AY UGU JECESHAHAY WAA XISAABTA IYO SAYNISKA. AMANDA WAXAY RABTAA INAY NOGOTO INJINEER.



## JOSHUA

JOSHUA WAA AMANDA WALAALKEED KA YAR. WAA 10 JIR WUXUUNA JECAL YAHAY QOOB KA CIYAARKA. MAWDUUCA UU YASHUUCA JECAL YAHAY WAA INGIRIISIGA. WUXUUNA DOONAYAA INUU NOQDO QORAA MARKUU WEYNAADO.

YASHUUCA WAXAA LAGU DARAY "GIRLS ONLY" SABABTOO AH WAXAAN AAMINSANAHAY IN WIILASHU AY SIDOO KALE WAX KA BARTAN CAADADA. JOSHUA AYAA WAYDIIYAY SU'AALAHA CAADIGA AH EE AY WIILASHU WAYDIIYAAN EE KU SAABSAN CAADADA.



## SANDRA

SANDRA WAA 8 JIR WAXAYNA JECESHAHAY INAY HEESO. MAWDUUCA AY UGU JECESHAHAY WAA CILMIGA KUMBUYUUTARKA. WAXAYNA JECLAAN DOONTAA INAY NOGOTO BARNAAMIJ-SAMEEYAHA KOMBUYUUTARKA MARKA AY WEYNAATO.



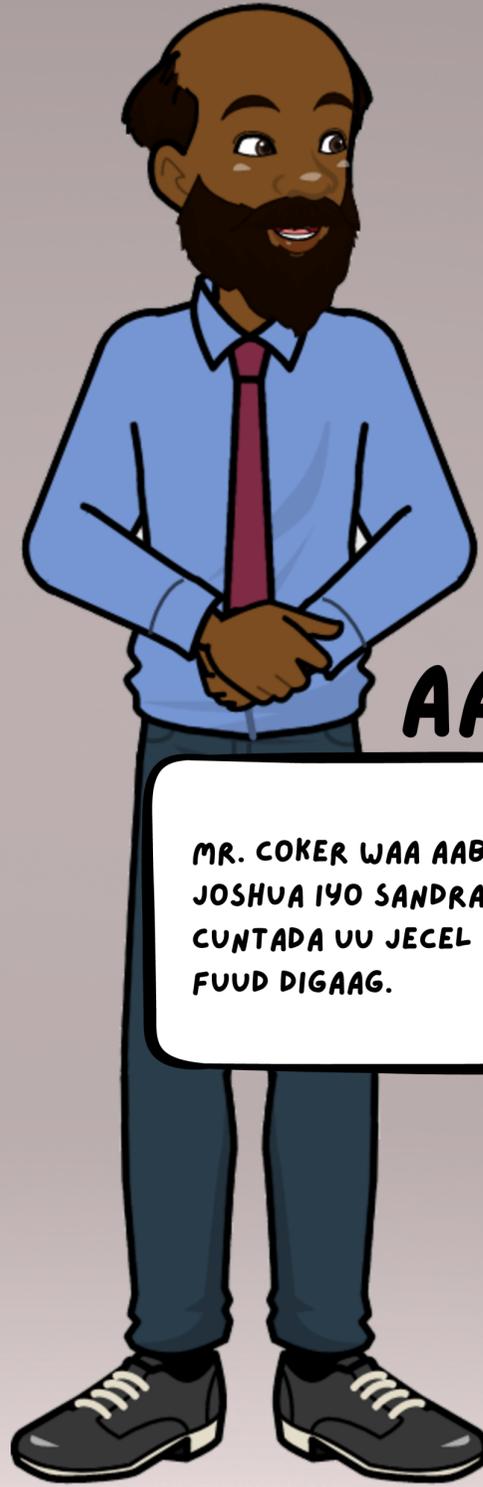
## DR. JOY

DR. JOY WAA WALAASHEED KA WEYN AMANDA. WAANA DHAKHTAR CAAFIMAAD. WAA 28 JIR WAXAYNA JECESHAHAY INAY AMANDA IYO WALAALAHEED BARATO CAADADA IYO QAANGAADHNIMADA.



**HOOYO**

MRS. ABIGAIL COKER, OO SI KALGACAL LEH LOOGU YAQAAN "HOOYO" CARRUURTEEDA, WAA HOOYADA AMANDA, DR JOY, JOSHUA IYO SANDRA. WAA GANACSADE YAR OO CARUURTEEDA AAD U JECESHAHAY.



**AABE**

MR. COKER WAA AABAHA AMANDA, DR. JOY, JOSHUA IYO SANDRA. WAA BANGIYE. CUNTADA UU JECEL YAHAY WAA BARIIS IYO FUUD DIGAAG.

**"GIRLS ONLY" AYAA IGA CAAWIYAY INAAN SI FIICAN U FAHMO CAADADA.**  
— Beryl (10 sano, Nairobi)



**it's normal,  
Period!™**

Xuquuqda daabacaadda ©2021 Africa54, Xuquuqda oo dhan way xifdisan tahay.

Majaajiladani waa shaqo khiyaali ah oo laga yaabo in ay ku salaysan tahay waayo-aragnimada shakhsi ahaaneed.

**AFEEF:** Nuxurka majaajiladan waxa loo bixiyay ujeedooyin waxbarasho oo keliya mana aha in loo tixgeliyo beddelka talo-bixin caafimaad oo xirfad leh.

Qayb ka mid ah majaajilada lama koobiyayn karo, lama kaydin karo ama laguma gudbin karo nooc kasta, maqal, muuqaal, farsamo ama elektaroonig ah, iyada oo aan oggolaansho qoran laga haysan Africa54, marka laga reebo xaaladda qoraallo kooban oo loo isticmaalo faallooyinka iyo maqaallada muhiimka ah. Soo saarista aan la ogolayn ee qayb ka mid ah majaajiladani waa sharci darro waxaana mutaysanaysa sharciga.



AMANDA WAXAY KA SOO LAABATAY DUGSIGII AAD AYAYNA U DAALAN TAHAY.



Hooyo, waxaan joogaa guriga!



AMANDA WAXAY DAREEMEYSAA INAY KAADINEYSO, SIDAAS DARTEED WAXAY AADAY MUSQUSHA



Waxaan u maleynayaa inaan xanuunsanahay



... IYADOO MUSQUSHA ISTICMAALEYSA, AMANDA WAXAY ARKAYSAA DHIIG KU DUL-YAALA IYADA NIGISYADA. WAY ARGAGAXDAY.



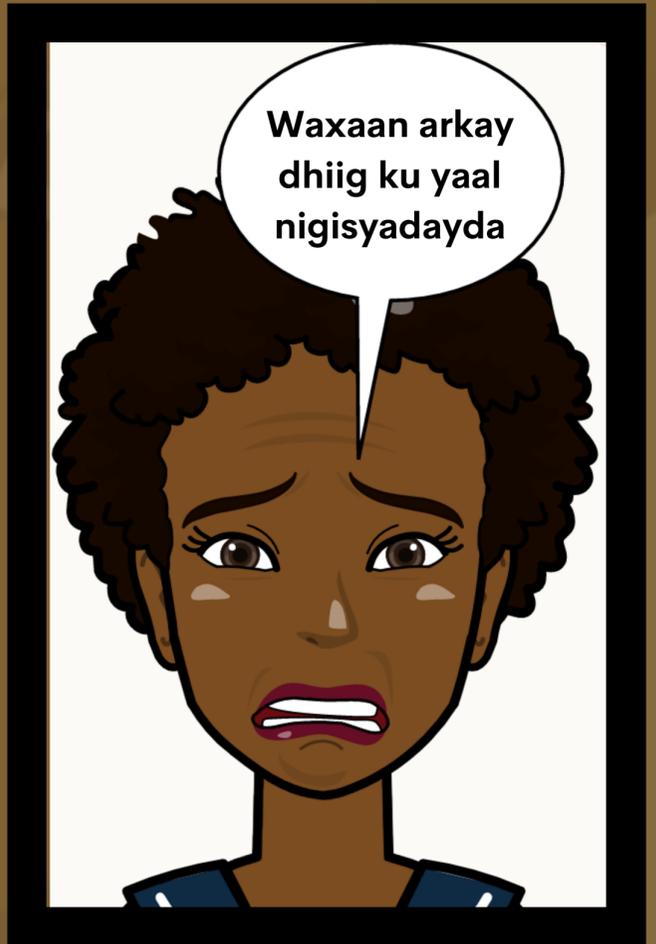
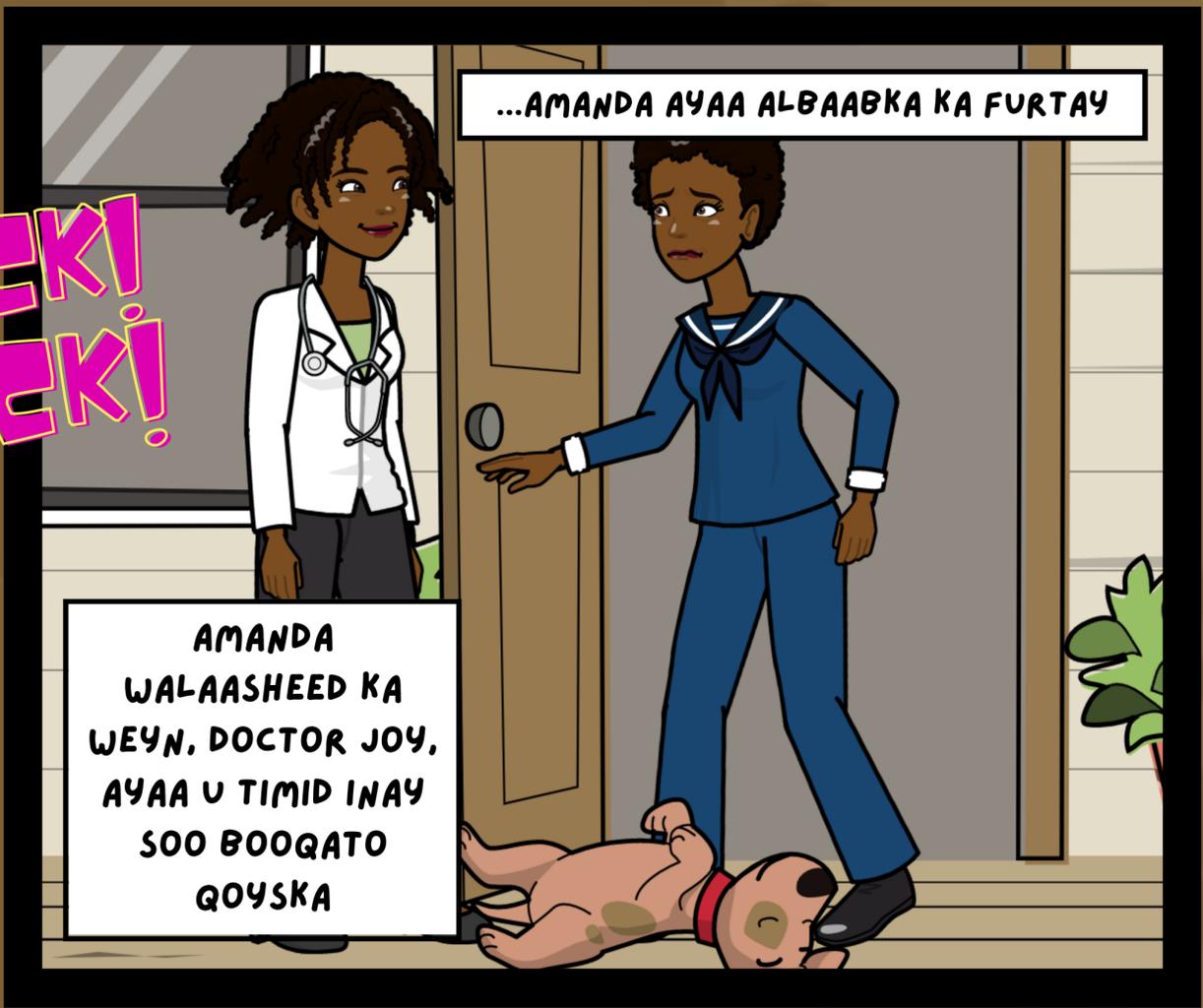
Hooyo! Aabe! Qof i caawiya!

AMANDA WAXAY ISKU DAYDAA INAY KA BAXDO MUSQUSHA



**KNOEKI!  
KNOEKI!**

Amanda, ma  
fiican tahay?  
waxaad u  
muuqataa mid  
aad u walwalsan



...AMANDA AYAA SHARAXDAY  
IYADOO OOYNAYSAA

...waxayna u  
muuqataa in  
qofna uusan  
guriga joogin

Oh Amanda, waad  
fiican tahay. Dhab  
ahaantii ma jiraan wax  
laga walwalo

Haa, waxaad tahay  
dhakhtar, ee  
maxaa iga galay?

Ma jiraan wax  
qalad ah adiga  
Amanda

FARXAD AYAA  
U DHOOLA  
CADEYNAYSAA  
AMANDA

Waxaad hadda  
heshay caadadaadii  
ugu horreysay



JOY WAXAY SIINAYSAA AMANDA  
SUUF NADAAFADEED

SIDAN AYAAD U  
GELISAA  
NIGISYADAADA

WAXAY NUUGI DOONTAA  
DHIIGGA BAXAYA

Mahadsanid,  
Walaasha  
Weyn!

AMANDA WAXAY KA  
QAADAA SUUFKA  
NADAAFADDA JOY

Gabar walba  
waxaa ku  
dhaca caadada

Ha werwerin Amanda,  
waa qayb ka mid ah naagnimada

Waxa aan caadadii iigu  
horaysay ku dhacay 13, ku  
dhawaad isku da'da adiga

AMANDA WAA 12 JIR

AMANDA HOOYADEED WAXAY KU SOO LAABATAY GURIGA  
IYADOO WALAALAHED KA SOO QAADAY DUGSIGA



Waxaa jira qof albaabka jooga, oo  
waxaan u maleynayaa inay tahay  
hooyadayo. Horey u soco oo fur.  
Waan ogahay inaad kun su'aalood  
madaxaaga hadda ku hayso. Aynu  
dib uga wada hadalno

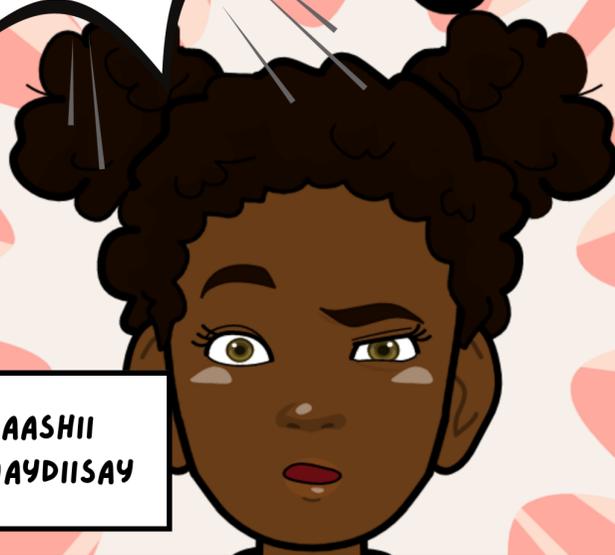


AMANDA HOOYADEED WAXAY SALAANTAY AMANDA  
IYO JOY



Hooyo! Hooyo!  
Waa maxay  
caadada?

AMANDA WALAASHII  
SANDRA AYAA WAYDIISAY



Dhammaantiin  
waa inaad tagtaan  
oo iska beddelaan  
labiskiina. Waxaan  
ka jawaabi doonaa  
su'aalahaaga oo  
dhan marka aad  
dhammaato

Waa hagaag.  
Aan tagno oo  
beddelno!

Waa  
hagaag,  
Waa  
hagaag

ina  
keen

SANDRA, JOSHUA IYO  
AMANDA AYAA U  
ORDAY INAY ISKA  
BIXIYAAN DHARKII  
DUGSIGA.

Haddaba sidee  
ahayd maalintaa,  
gabadheygow?

Maalintaydu waxay  
ahayd mid weyn, hooyo.  
Waxay ahayd inaan goor  
hore shaqada ka tago si  
aan u booqdo

Markaa run,  
waayadan  
dambe, dhif iyo  
naadir ayaannu  
ku aragnaa.

Ha welwelin  
hooyo, waxaan  
isku dayi doonaa  
inaan booqdo wax  
badan.

**HAHA!**

Mahadsanid  
inantayda

... MUDDO KA DIB, AMANDA IYO WALAALAHEED WAXA AY DHAMMEEYEEN IN AY ISKA BEDGEAAN DHARKII DUGSIGA

Walaasha  
Wayn, waan  
dhammaynay!

...AYAY TIRI SANDRA

Waxaan hayaa  
su'aalo badan oo  
aan jeclaan lahaa  
inaan ku weydiyo

...AYAY TIRI AMANDA

Wiilashu sidoo  
kale ma leeyihiin  
caadada?

...AYAA WAYDIYAY JOSHUA

AMANDA IYO WALAALAHEED AAD  
BAY U FARAXSAN YIHIIN

**HAAHAA!**

JOY AYAA QOSLISA

Waxaan arkaa inaad dhammaantiin  
su'aalo qabto. Waan ka jawaabi  
doonaa dhammaan. Marka hore aan  
ku bilowno waxa ay tahay caadada.

Caado ayaa sidoo kale loo yaqaannaa periods.

...JOY AYAA BILAABEYSA INAY SHARAXDO

Marka ay gabdhuu koraan oo jidhkoodu is beddelo, waxay helayaan caadada

Ilmo galeenku waa xubinta jidhka ee uu ilmuhu ku korayo marka ay naagtu uur leedahay.

Ilmo galeenka

Dahaarka

Dahaarka gudaha ee ilmo-galeenka, wuxuu taageeraa oo nafaqeyaa ilmaha soo koraya

Haddii uusan ilmo jirin, xubka ilmogaleenka ayaa daa inta lagu jiro xilliga caadada



Sida ilmogaleenku u daadiyo dahaarkiisa, ayaa dhiig iyo xubno kale oo unugyo kale ah ilmo galeenka ka daayaan farjiga.

Tan waxaad u aragtaa inuu yahay dhiig ka soo baxaya xubinta taranka haweenka. Taas waxaa loo yaqaanaa caadada.

Caado ayaa imanaysa si aad caruur u dhasho. Waa calaamad muujinaysa in jidhkaagu hadda carruur yeelan karo.

**OMG!**

Hadda ma uur qaadi karaa?

...JOY AYAA SII SHARRAXAYSA

Miyaanay goor hore ii ahayn inaan carruur dhalo? Weli aad ayaan u yarahay!

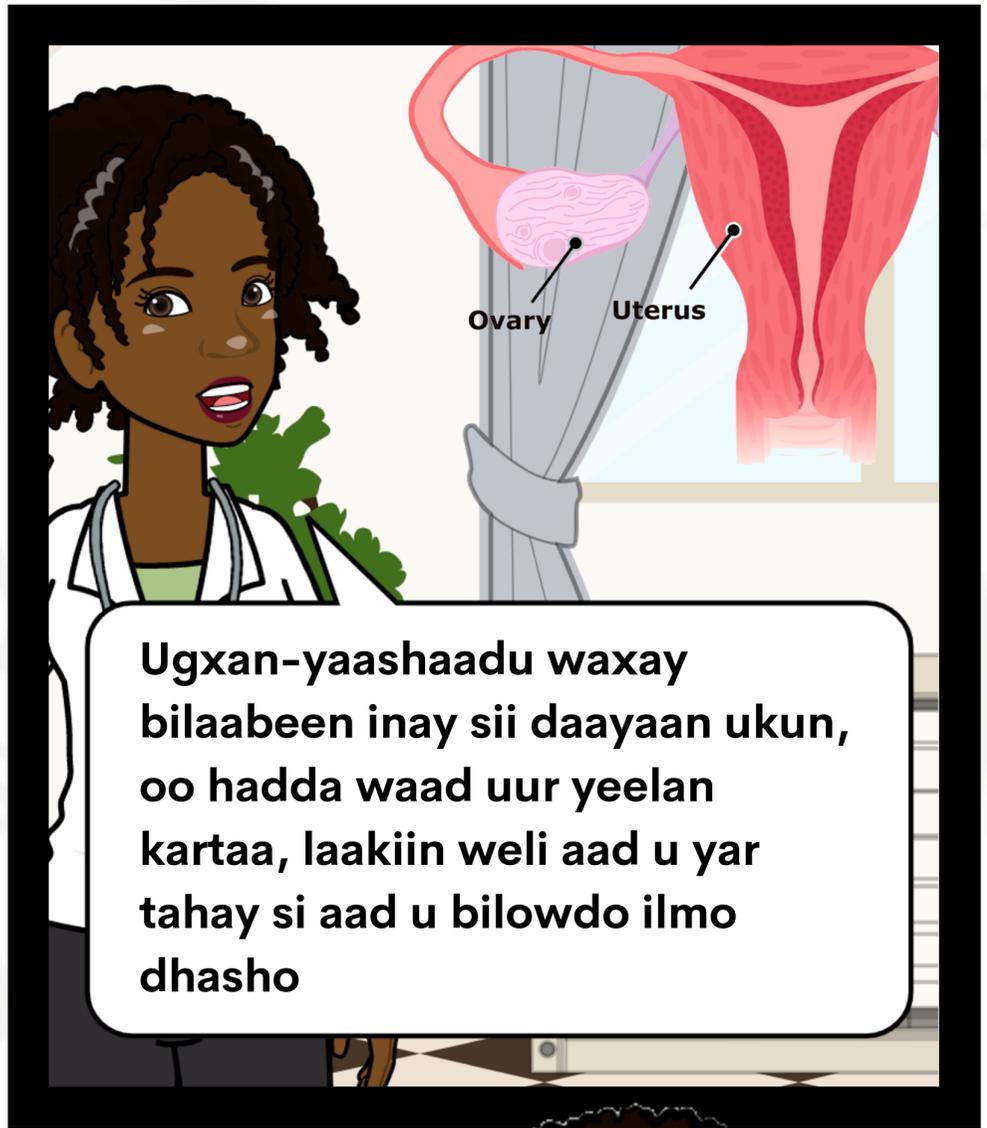
Caadodu waxay socon kartaa dhowr maalmood ilaa ku dhawaad hal toddobaad

AMANDA WAY CABSATAY



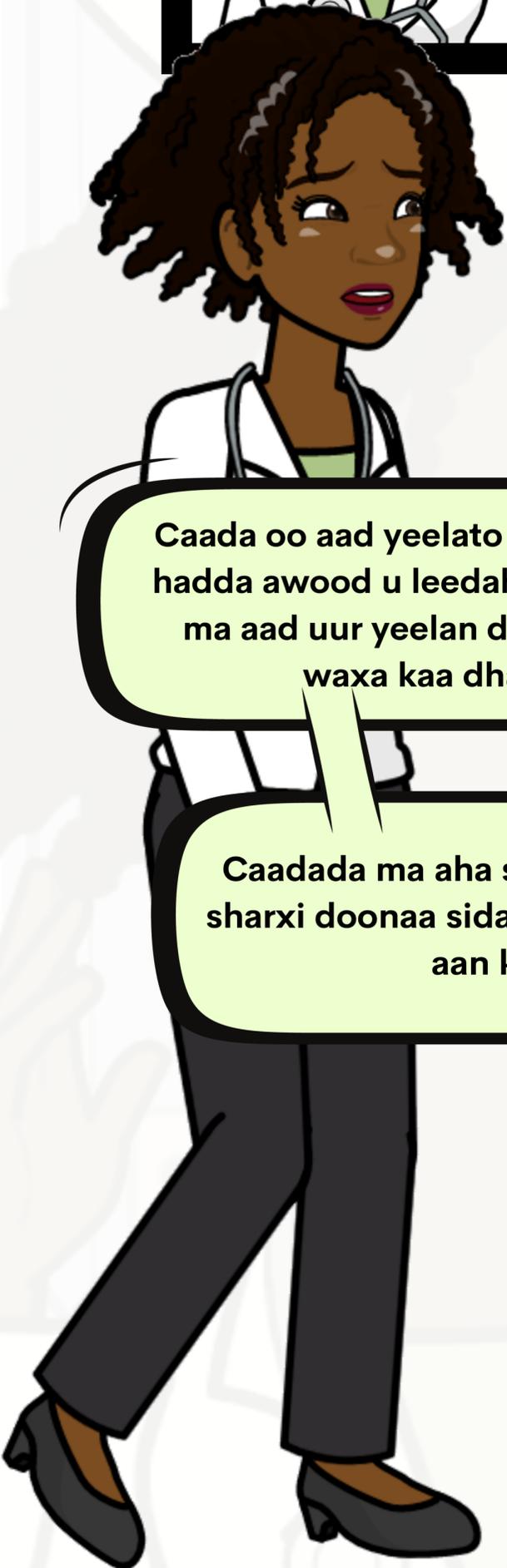
Waan ku faraxsanahay inaad waydiisay su'aashaas, Amanda.

...JOY AYAA KU JAWAABTAY



Ugxaan-yaashaadu waxay bilaabeen inay sii daayaan ukun, oo hadda waad uur yeelan kartaa, laakiin weli aad u yar tahay si aad u bilowdo ilmo dhasho

JOY WAXAY SHARRAXAYSAA WAXA UGXAN-SIDAHA IYO UKUNTA AY YIHIIN WAQTI KA DIB



Caada oo aad yeelato waxa ay muujinaysaa in aad hadda awood u leedahay in aad uur yeelato, laakin ma aad uur yeelan doontid sababtoo ah hadda waxa kaa dhacaya caadadaada.

Caadada ma aha sababta uurka. Mar dambe ayaan sharxi doonaa sida dhallaanku u uuraystaan. Hadda, aan ka hadalno caadada.



DHIIGA CAADADAADU WAXAY CALAAMAD U TAHAY INAAD CAAFIMAAD QABTO OO JIDHKAAGU SI FIICAN U KORAYO.



Waad ku mahadsan tahay sharaxaadda, walaasha weyn!

AMANDA AYAA SHEEGAY IN...



Waad ku mahadsan tahay, Amanda



Ma maqashay wareegga caadada?



Maya, walaashay

AMANDA AYAA KU JAWAABTAY



Waa wakhti laga bilaabo hal caadada ilaa mid kale

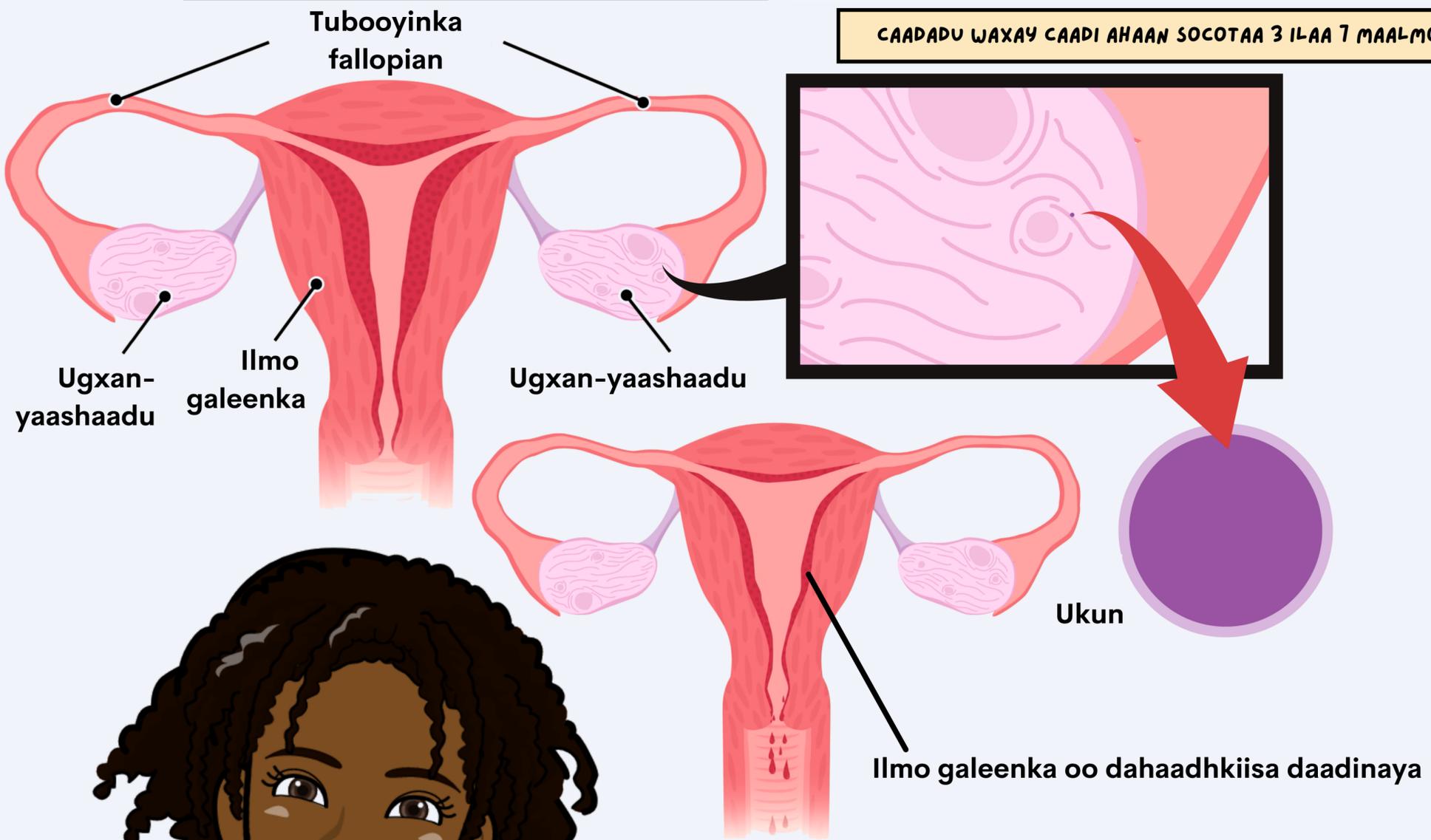


...badiyaa  
qiyaastii 28  
maalmood



Maalinta 1-aad ee  
wareegga caadada  
waa maalinta ugu  
horreysa ee caadada

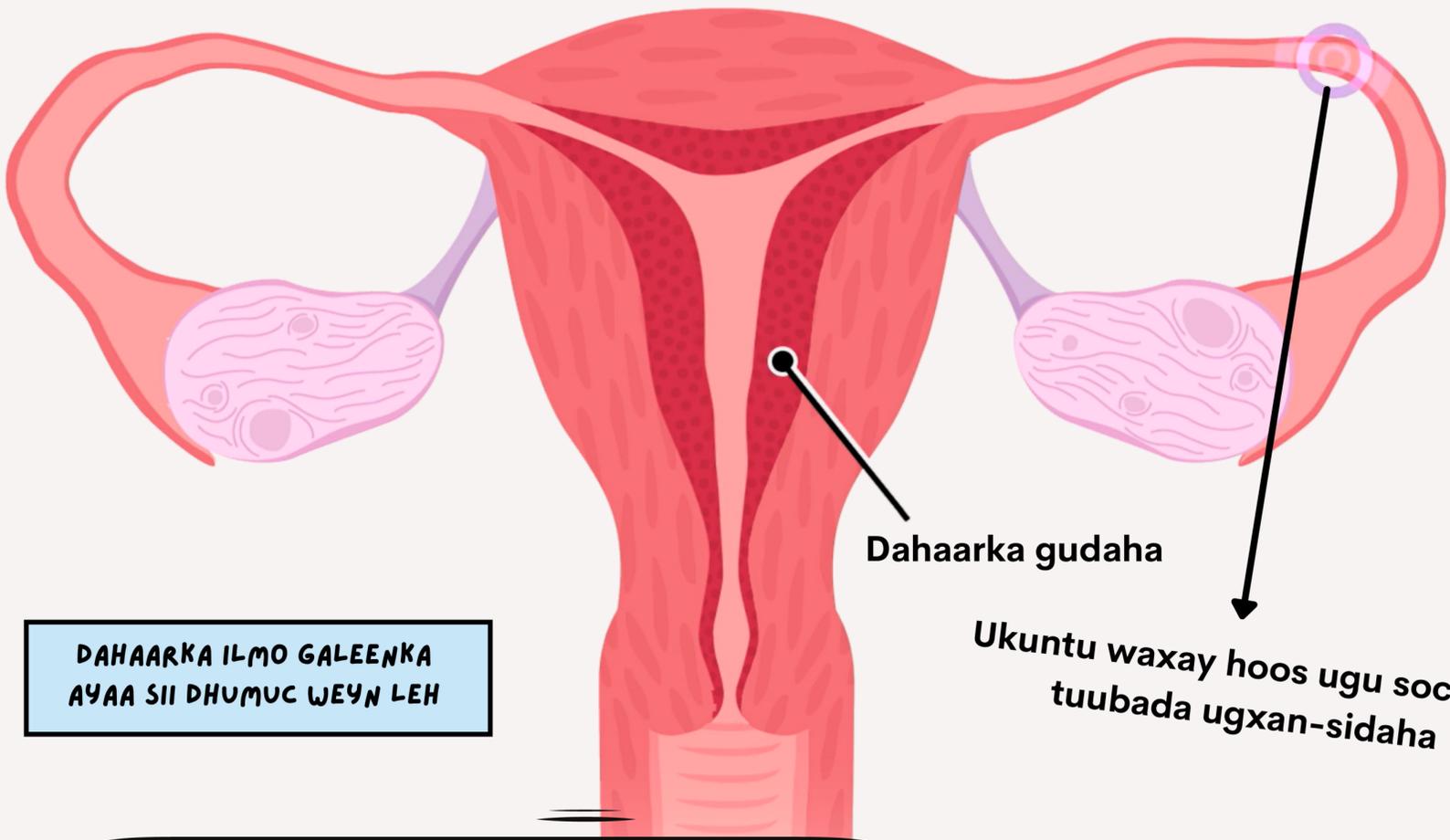
CAADADU WAXAY CAADI AHAAN SOCOTAA 3 ILAA 7 MAALMOOD



Maalinta 1-aad ee wareegga caadada, ilmo-galeenku wuxuu bilaabaa inuu daadiyo xuubka.

Isla marka ay caadadu dhammaato, ilmo-galeenku wuxuu mar kale isu diyaarinayaa inuu helo ukun la bacrimiyey, xuubka ilmo-galeenka ayaa haddana bilaabaya inuu dib u koro si uu u noqdo mid dhumuc weyn. Ukuntu waa laga soo daayaa ugxaan-sidaha dumarka waana kuwo aad u yar. Tobnaad meel ka mid ah cabbirka abuurka poppy.

Dumarku waxay leeyihiin laba ugxaan, mid dhinac walba ah. Tuubooyinka Fallopian waxay ka baxaan ugxaan kasta ilaa ilmo galeenka



DAHAARKA ILMO GALEENKA  
AYAA SII DHUMUC WEYN LEH

Dahaarka gudaha

Ukuntu waxay hoos ugu socotaa  
tuubada ugxan-sidaha

Dhexda wareegga caadada (maalinta 14), ugxantu waxay soo daysaa ukun; Tan waxaa loo yaqaan ugxansidaha

Ugxanta ka dib, ukuntu waxay soo martaa tuubada ugxan-sidaha ilaa ilmo-galeenka. Waxay qaadataa dhowr maalmood in la dhammaystiro safarka

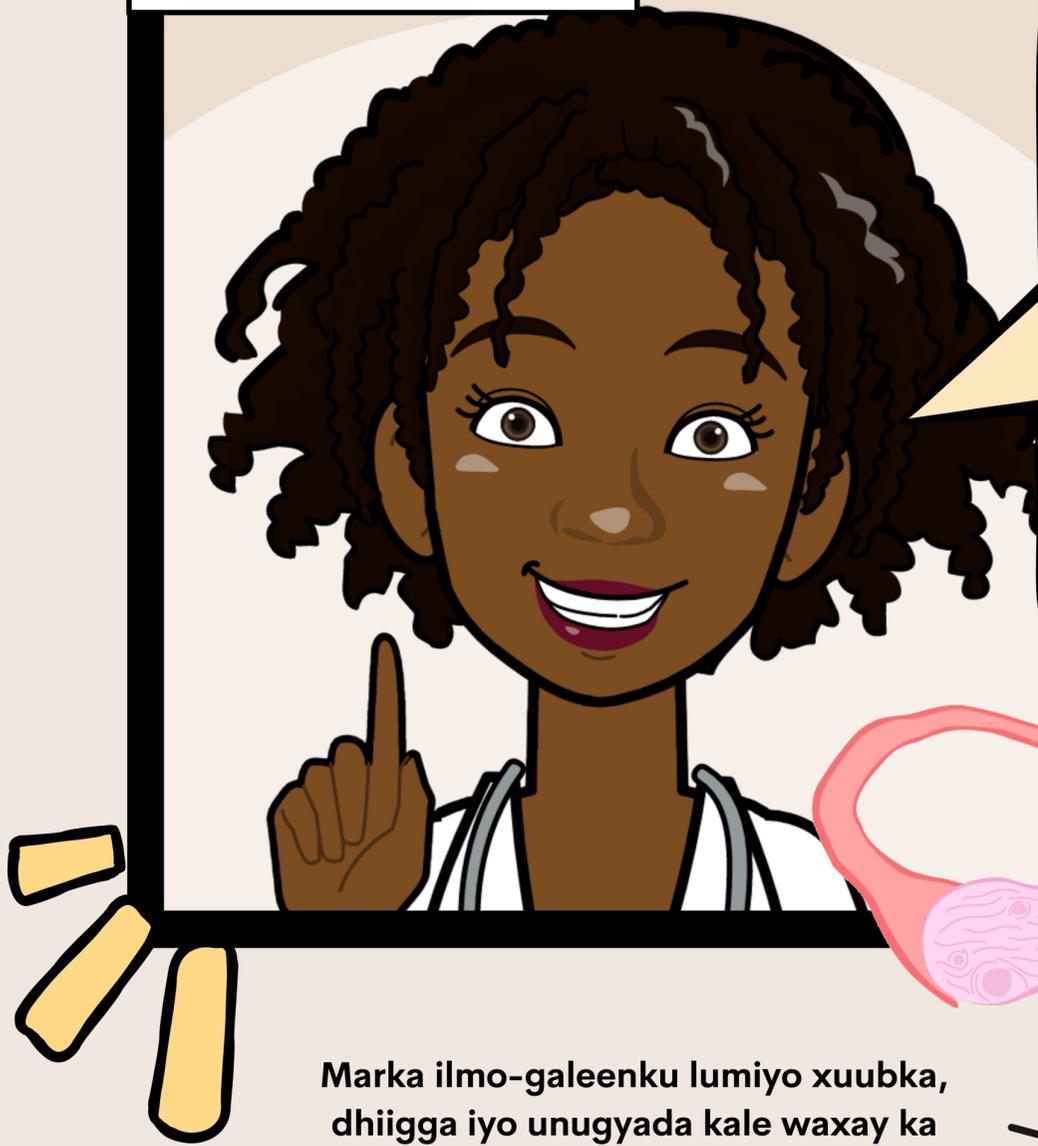
Dhanka kale, xuubka ilmo-galeenka ayaa si tartiib tartiib ah u koraya si uu u taageero horumarinta ukun la bacrimiyay

Haddii ukunta la bacrimiyo, waxa lagu beerayaa ilmo-galeenka oo naagtu ay uur leedahay

Haddii ukunta aan la bacrimin, naagtu uur ma leh, ukunku wuxuu bilaabayaa inuu milo



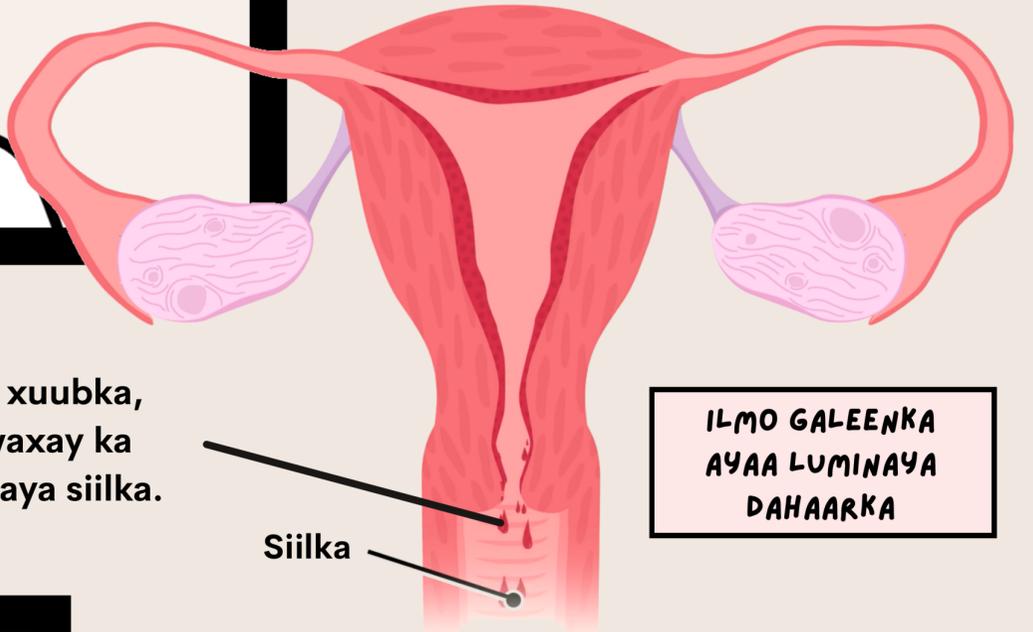
...JOY AYAA SHARRAXAYSA



Maadaama aysan naagtu uur lahayn, looma baahna xuubka ilmo-galeenka oo ilma-galeenku wuxuu daadiyaa xuubka (Maalinta 28).

Haweeneyda ayaa markaas yeelan doonta caadadeeda bishiiba, oo wareeggu wuxuu bilaabmi doonaa mar kale.

Dhiiga kaa lumaya xilliga caadada waa xuubka ilmo-galeenka.



Marka ilmo-galeenku lumiyo xuubka, dhiigga iyo unugyada kale waxay ka baxaan jidhka iyaga oo sii maraya siilka.

ILMO GALEENKA  
AYAA LUMINAYA  
DAHAARKA

Siilka



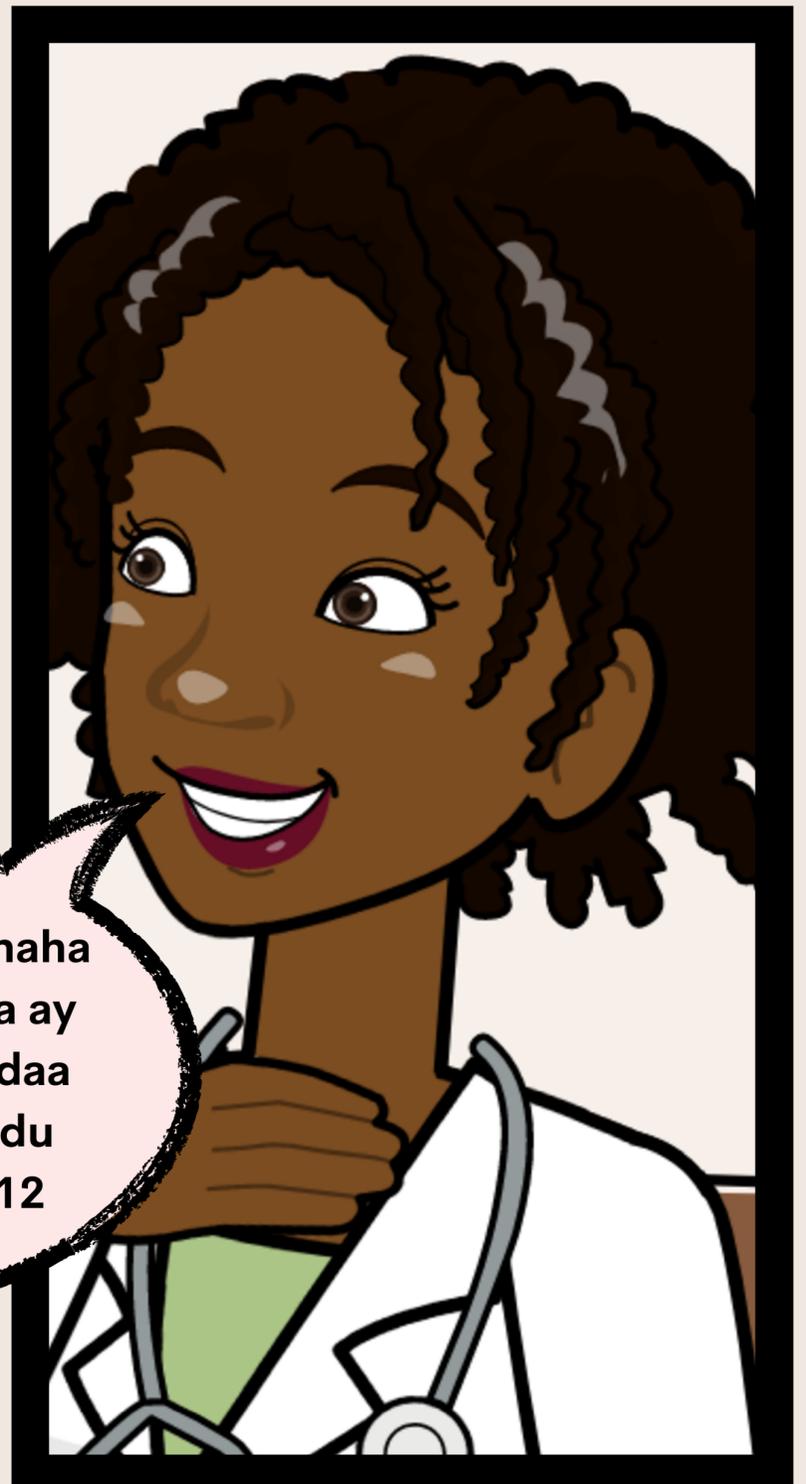
Sidoo kale ma heli doonaa caadada?



SANDRA AYAA  
WAYDIISAY

**WOW!**

Haa Sandra, gabdhaha badankoodu waxa ay caadadu ku dhacdaa marka ay da'doodu ku dhowdahay 12 sano.



Qaadashada caadada wakhti kasta oo u dhexeeya da'da 10 iyo 16 waa fiican tahay

Jirka gabar walba wuxuu ku shaqeeyaa jadwalkeeda

Caadaadu waxay bilaaban doontaa marka jidhkaagu diyaar yahay. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira calaamado muujinaya inay bilaaban doonto dhawaan

Qaar waxay ku bilaabi karaan da'da 8 iyo kuwa kale da'da 18. Ma jirto da' sax ah ama khalad ah oo lagu bilaabo caadada.

Inta badan caadada caadada gabadhu waxay soo baxdaa qiyaastii laba sano ka dib marka ay naasoheedu bilaabaan inay koraan

...JOY AYAA SHARRAXAYSA

Tilmaan kale oo muujinaysa in caadadu gabadhu imanayso waa muuqaalka ama dareenka dheecaanka dheecaanka siilka (oo la mid ah muscus) ee nigiskeeda. Qiyaastii lix bilood ilaa sannad ka hor caadada ugu horreysa ee gabadha, waxay la kulmi doontaa dheecaankan

Gabadha caadada waxaa laga yaabaa inaysan si joogto ah u imaan dhowrka sano ee ugu horreeya ka dib markay caadadu bilaabato. Marka hore, tani waa caadi

Caado gabadhu waa inay dhacdaa hal mar 4-5 usbuuca mar, 2-3 sano kadib caadadeeda kowaad

Hmm, waa waxa cad ee dhegdheg leh ee aan ku arkay nigisyadayda bilo ka hor.

AMANDA AYAA GARATAY

Caadada caadada waxay dhacdaa 4-5 usbuuc kasta. Si kastaba ha ahaatee, gabdhaha qaarkood waxay qabtaan xilliga caadada oo aan badnayn ama si ka badan si aad u badan

...JOY AYAA SHARRAXAYSA

Caadadu waxay keeni kartaa niyad jab, murugo, walaac, dibiro, iyo finankam

Oh taasi waa sababta aan maanta xanuunsanayay!

Dhab ahaantii Amanda!

Tan waxa loo yaqaan PMS (premenstrual syndrome)

PMS waa marka ay gabadhu la kulanto calaamado shucuureed iyo jireed ka hor ama inta lagu jiro xilliga caadada

Calaamaduhu waxay baaba'aan ka dib maalmaha ugu horreeya ee caadada

HMM...

...JOY AYAA SHARRAXAYSA

Inta lagu jiro xilliga caadada, gabadhu waxay daadisa dhowr malqacadood oo dhiig ah, inkastoo laga yaabo inay u muuqato dhiig badan.

Gabdhaha intooda badan waxay beddelaan suufka caadada, tampon ama koob 3-6 jeer maalintii

...JOSHUA AYAA WEYDIYEY

Wiilashu ma leeyihiin caadadooda?

Maya, Yashuuca, wiilashu ma haystaan caadadooda. Laakin wiilasha iyo gabdhuhuba waxay arkaan isbeddello degdeg ah oo jidhkooda ku dhaca markay da'doodu weyn tahay. waxaa loo yaqaan baaluqnimada

Wax walba waan kuu sheegi doonaa booqashadayda xigta.

Salaan, waxaan ahay Dr. Joy, waxaana halkaan u imid inaan ka jawaabo dhammaan su'aalahaaga ku saabsan caadada iyo qaangaarka. su'aal ma qabtaa?

booqo: [padher.org/askdrjoy](https://padher.org/askdrjoy)

**Weydii  
Dr. Joy**

AMANDA AABAHEED  
AYAA YIMID GURIGA

**KNOEKI!  
KNOEKI!**

Waxaan maqlaa garaaca  
albaabka

Waxaan filayaa in taasi  
tahay aabbe

Aan iska hubiyo

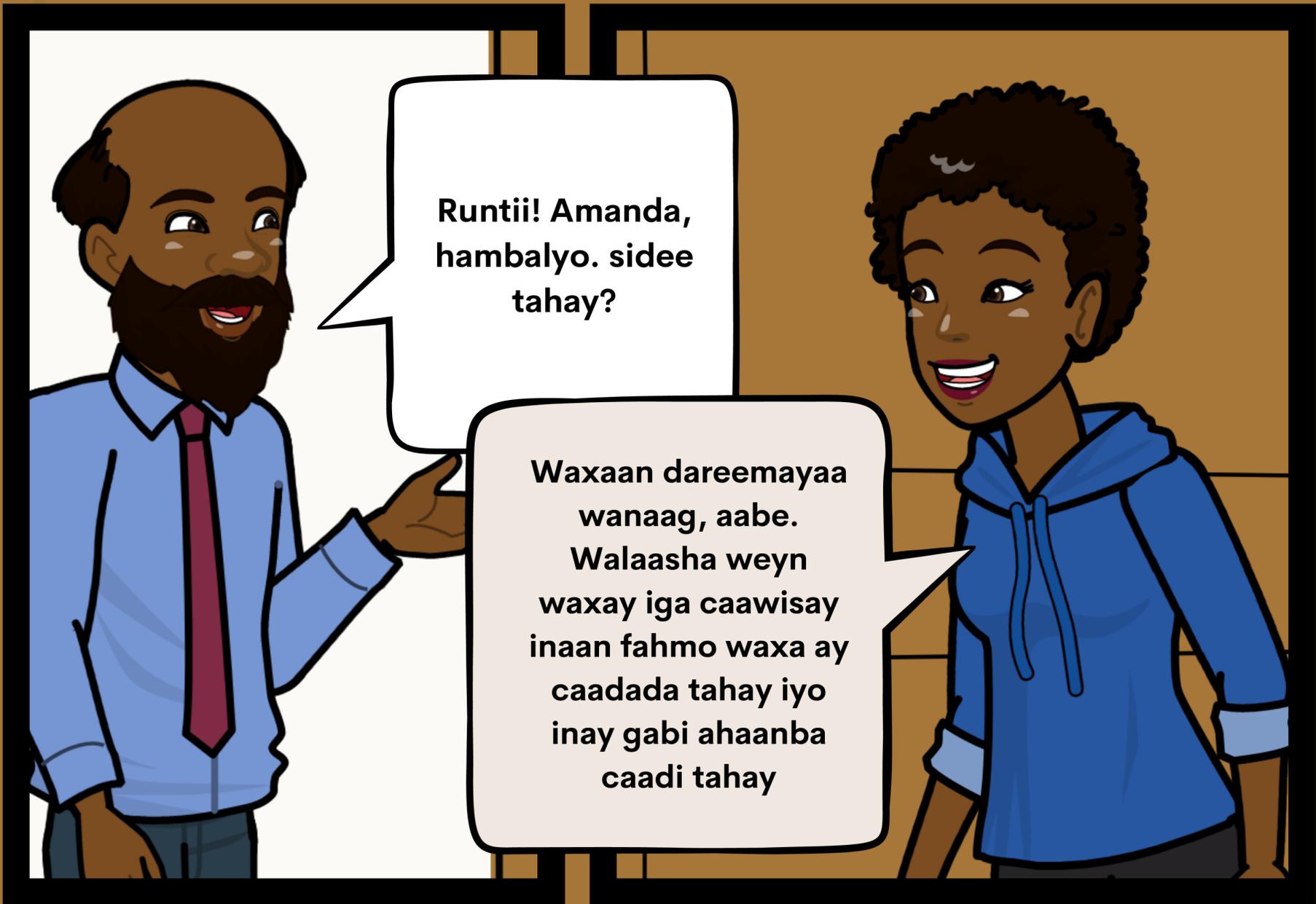
Helo, Amanda?

Aabe, ku soo  
dhawoow guriga!

Aabe, ku soo dhawoow guriga!

Amanda waxay maanta  
yeelatay caadodeedii ugu horreysay.

SANDRA AYAA SI XAMAASAD  
LEH U SALAANTAY AABAHEED



Runtii! Amanda, hambalyo. sidee tahay?

Waxaan dareemayaa wanaag, aabe. Walaasha weyn waxay iga caawisay inaan fahmo waxa ay caadada tahay iyo inay gabi ahaanba caadi tahay



Haa, Amanda, ma jiraan wax laga xishoodo oo ku saabsan caadadu



AMANDA AYAA KA JAWAABTAY

Waxay qayb ka yihiin waxa kaa dhigaya qof dumar ah

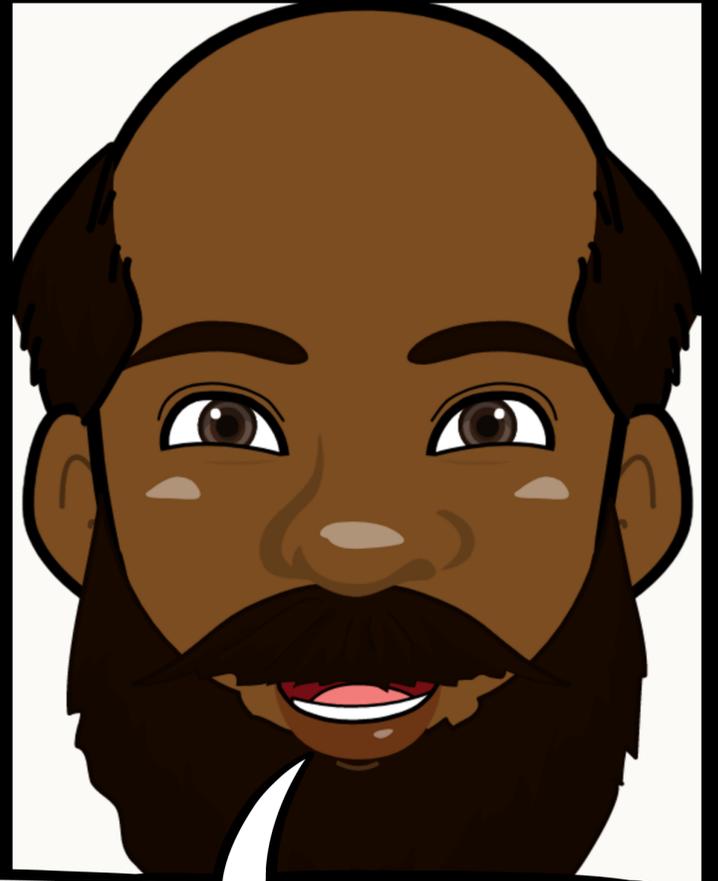
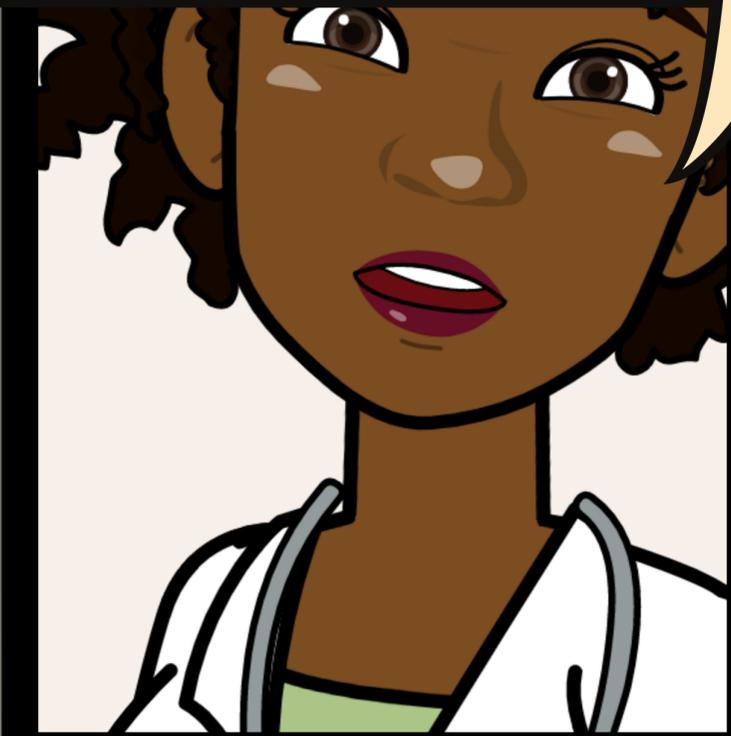
Mahadsanid Aabe



Hi Joy, sidee tahay? Waa dhif in aan ku arko maalmahan

waan fiicanahay aabe Mararka qaarkood shaqadu waxay iga celisaa inaan waqti la qaato qoyskayga...

... laakiin waxaan isku dayi doonaa inaan waqti badan qaato



Fadlan, Joy, isku day inaad waqti badan na siiso. Waxaan kaa maqnay

Aniguna aad baan kuu waayayaa!

...WAXAY  
TIDHAAHDAA JOY

Aad baad u mahadsantahay!

Oh, malab, guriga ayaad tahay. Waan ogahay inaad daalan tahay, aan kuu hagaajiyo qubeys kulul



Kahor intaanan iloobin  
Amanda, waxaan rabay inaan  
ku ogeysiiyo tan

...WAXAY  
TIDHAAHDAA JOY

Gabdho badan ayaa qaba xanuunka  
caadada oo aad u daran, gaar ahaan  
maalmaha ugu horreeya

DHALADA  
BIYAHA KULUL

Haddii aad ku dhibto xanuunka caadada, waxaad  
isku dayi kartaa inaad isticmaasho dhalo biyo kulul  
calooshaada ama qaadashada xanuunka  
baabi'iyaha sida ibuprofen ama naproxen.

U qaado xanuunka baabi'iyaha ama  
isticmaal dhalo biyo kulul oo tuwaal  
lagu duubay

Waa hagaag, walaasha  
weyn. Dhab ahaantii  
xanuun ayaa iga haya  
caloosha hoose.

Ogowna, caadadu waa qayb dabiici ah  
oo caafimaad qabta oo ka mid ah  
nolosha gabadha.

caadadu waa in aanay kaa joojiyaan jimicsiga, farxada iyo ku raaxaysiga nolosha

Waa inaan hadda ku noqdaa cusbitaalka

...WAXAY TIDHAAHDAA JOY

Waxaan soo laaban doonaa maalin kale si aan wax badan kaaga sheego caadada iyo qaangaarka

Nabad gelyo

Nabad gelyo

Nabad gelyo

Nabad gelyo

Nabad gelyo



ARRINTA  
**XIGA**



"Girls Only" ayaa soo laaban doona bisha soo socota oo leh sii dayn cusub oo xiiso leh oo cinwaankeedu yahay **Dhammaan Ku Saabsan Baaluqnimada**.

Nagu soo biir cadadka soo socda iyadoo Dr. Joy ay ku hagayso Amanda xilliga qaangaadhka iyo isbeddelada la filayo inta uu jidhkeedu si degdeg ah u korayo. Si aad u soo dejiso arrintan iyo/ama arrimihii ugu dambeeyay bilaash, tag [padher.org/download](http://padher.org/download)

\* Isticmaal booskan si aad u qorto waxa aad ilaa hadda ka baratay caadada.



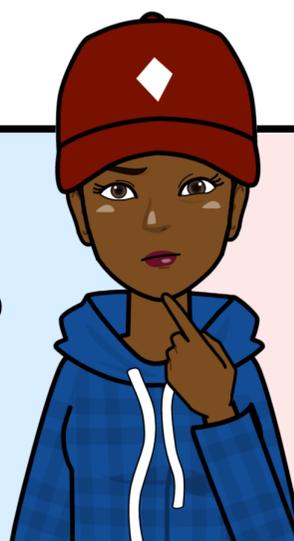
\* Isticmaal booskan si aad u qorto waxa aad ilaa hadda ka baratay caadada.



**Ma rabtaa inaad wax badan ka ogaato caadada?**

BOOOO

[www.padher.org/for/girls](http://www.padher.org/for/girls)



na raac



[/padherorg](https://www.instagram.com/padherorg)



## MAXAA KA DHIGAYA GIRLS ONLY MID WEYN?

- Si fiican loo baaray
- Waxaa loogu talagalay Wiilasha sidoo kale!
- Xog caafimaad ahaan sax ah
- Ku salaysan waayaha nolosha dhabta ah
- Madadaalada gabdhaha dugsiga
- Raaxo u ah Waalidiinta iyo Macalimiinta

... SI QURUX BADAN LOO SAWIRAY...

INTA AAN AKHRINAYAY WAXAAN QIYAASI KARAY DHACDOOYINKA MADAXAYGA KU JIRA

—Blessing Akpan (The Innovative Child Network)



Ma rabtaa inaad ka caawiso gabadhaada inay maamusho caadada?

booqo

[padher.org/for/parent](https://padher.org/for/parent)

hagaha barbaarinta oo dhamaystiran

AMA



ISKAAN

WAXAA  
KUU KEENAY:

**pad**  
her



Da'da: 8 sano iyo ka badan  
Qiimaha: BILAASH



Dalbo  
buugaagteena  
majaajilada ah maanta  
[padher.com/shop](https://padher.com/shop)