NA A54 JITIHADA

TOLEO LA 1: HEDHI YA KWANZA

girls only

kwanza
Kitabu cha Vichekesho vya Kiafrika
juu ya hedhi na kubalehe



MWONGOZO WA LAZIMA WA KUSOMA HEDHI NA KUBALEHE KWA KILA MSICHANA MDOGO

KULETWA KWAKO KWA: padher

MWONGOZO HUU NI BURE

FREE

+ PEDI ZA BURE ZA USAFI!

Timu

PadHer ni shirika lisilo la faida linaloongozwa na wanawake lenye makao yake makuu Lagos, Nigeria, na Nairobi, Kenya. Shirika letu huwaelimisha wasichana wachanga wa shule kutoka kwa jamii ambazo hazijafikiwa vizuri juu ya hedhi na kubalehe kwa kutumia vitabu vya katuni ili waweze kusimamia vyema hedhi zao na kujenga hali ya kujiamini wanayohitaji ili kudhibiti siku zijazo na kufaulu. Kila kitabu cha katuni kinakuja na pedi za usafi zinazoweza kutumika tena bila malipo (pedi 3) ili kusaidia kupambana na umaskini wa hedhi barani Afrika na bangili ya hedhi bila malipo ili kuwasaidia kufuatilia walipo katika mzunguko wao.



Chika Nwaogu *Mwanzilishi / Mkurugenzi Mtendaji*	***Thelma Ahamba*** *Mkurugenzi wa Uendeshaji na Ubia*	***Elvinah Nyambaso*** *Mkurugenzi wa Mkoa (Afrika Mashariki)*	***Deborah Henshaw*** *Mkurugenzi wa Mkoa (Afrika Magharibi)*	***Camilla Jussab*** *Mkurugenzi wa Mkoa (Afrika ya Kati)*	***Kelebohile Dalaseni*** *Mkurugenzi wa Mkoa (Kusini mwa Afrika)*	***Karen Ashraf*** *Mkurugenzi wa Mkoa (Afrika Kaskazini)*	***Serah Wambui*** *Meneja wa Nchi (Kenya)*

Hedhi ni sehemu ya asili na yenye afya ya maisha. Karibu nusu ya idadi ya wanawake ni katika umri wa uzazi, uhasibu kwa karibu 26% ya idadi ya watu duniani. Kila mwezi, wasichana wengi hupata hedhi kwa siku tatu hadi saba. Ingawa hedhi ni ya kawaida, bado inanyanyapaliwa kote ulimwenguni.

Ukosefu wa ujuzi juu ya hedhi unaweza kusababisha imani mbaya na ubaguzi. Inaweza pia kuzuia wasichana kushiriki katika shughuli za kawaida za utoto. Wasichana wachanga wananyimwa fursa ya kujifunza kuhusu hedhi na kukuza tabia nzuri kwa sababu ya unyanyapaa, miiko na hadithi potofu.

"Girls Only" iliundwa ili kuifanya iwe bila **malipo, ya kufurahisha, rahisi na ya kustarehesha** kuwafundisha wasichana wachanga wa shule kama vile wewe mwenyewe kuhusu hedhi na kubalehe.

Hedhi ni ya kawaida. Kila msichana huwapata wakati fulani wa maisha, kwa hiyo sio kitu cha kuwa na aibu au aibu.
Kwa hivyo kumbuka kila wakati...Ni kawaida, Kipindi!™

Changia. TUSAIDIE KUFIKIA WASICHANA WENGI ZAIDI WA SHULE KATIKA JUMUIYA ZISIZOHUDUMIWA KWA KUCHANGIA LEO. TEMBELEA: PADHER.ORG/DONATE

kukiri

WAHARIRI: WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | **MCHORAJI:** CHIKA NWAOGU
DAKTARI WA MAGONJWA YA WANAWAKE, MSHAURI WA MATIBABU: DR. JACKSON KINYUA MWANGI
MWANDISHI, MKURUGENZI WA KISANAA, NA MENEJA UZALISHAJI: CHIKA NWAOGU
MRADI NA MSHIRIKA WA UTAFITI: SHEILA OMONDI

kukutana na wahusika



AMANDA

AMANDA NDIYE MHUSIKA MKUU WA MFULULIZO HUU WA VITABU VYA KATUNI. ANA UMRI WA MIAKA 12, NA AMEPATA HEDHI YAKE YA KWANZA. MASOMO ANAYOPENDA AMANDA NI HISABATI NA SAYANSI. AMANDA ANATAKA KUWA MHANDISI.



JOSHUA

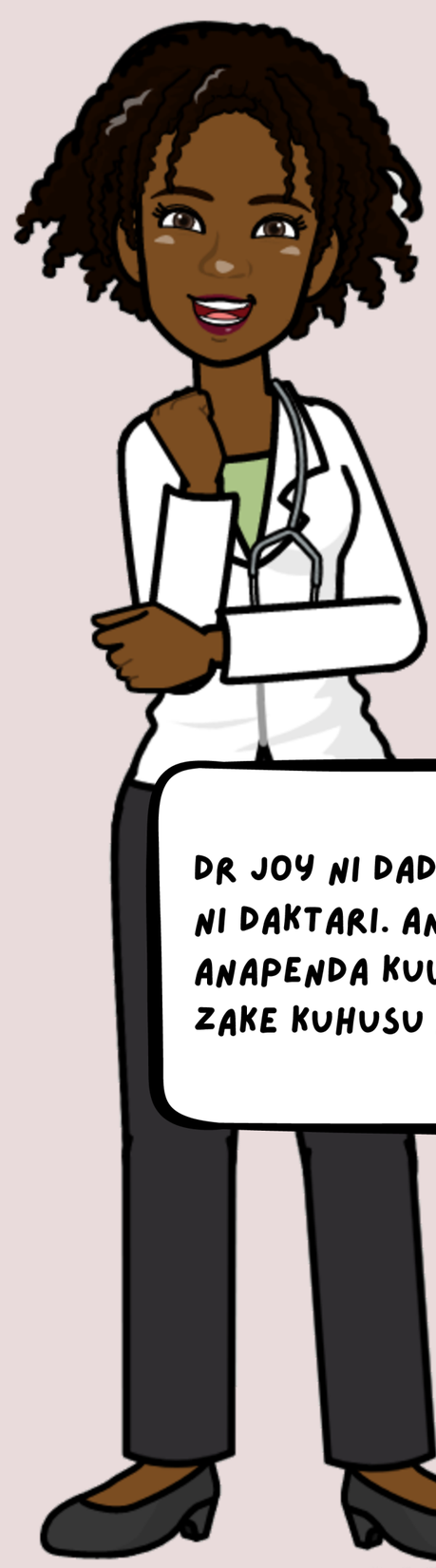
JOSHUA NI KAKA MDOGO WA AMANDA. ANA UMRI WA MIAKA 10 NA ANAPENDA KUCHEZA. SOMO ANALOPENDA SANA JOSHUA NI KIINGEREZA, NA ANAPENDA KUWA MWANDISHI ANAPOKUWA MKUBWA.

YOSHUA AMEJUMUISHWA KATIKA "GIRLS ONLY" KWA SABABU TUNAAMINI KWAMBA WAVULANA WANAPASWA KUJIFUNZA KUHUSU HEDHI PIA. JOSHUA ANAULIZA MASWALI YA KAWAIDA AMBAYO WAVULANA HUULIZA KUHUSU HEDHI.



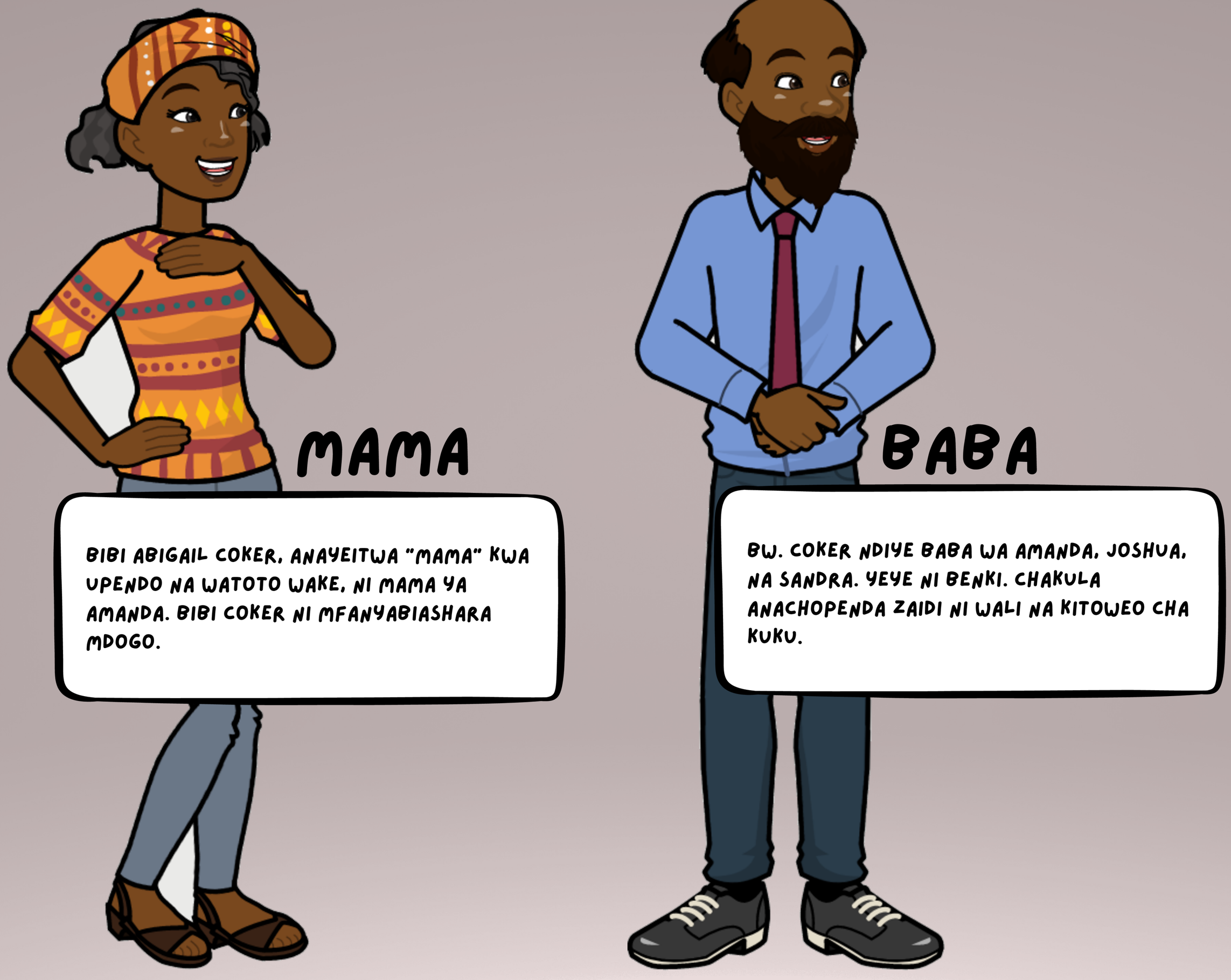
SANDRA

SANDRA ANA UMRI WA MIAKA 8 NA ANAPENDA KUIMBA. SOMO ANALOPENDA SANA SANDRA NI SAYANSI YA KOMPYUTA, NA ATAPENDA KUWA MTAALAMU WA PROGRAMU ATAKAPOKUWA MKUBWA.



DKT. JOY

DR JOY NI DADA MKUBWA WA AMANDA, NA YEYE NI DAKTARI. ANA UMRI WA MIAKA 28 NA ANAPENDA KUWAFUNDISHA AMANDA NA NDUGU ZAKE KUHUSU HEDHI NA KUBALEHE.



"GIRLS ONLY" ILINISAIDIA KUELEWA HEDHI VIZURI ZAIDI.
— Beryl (miaka 10, Nairobi)

padher | it's normal, Period!™

Hakimiliki ©2021 Africa54, Haki zote zimehifadhiwa.

Kitabu hiki cha katuni ni kazi ya kubuni ambayo inaweza kutegemea uzoefu fulani wa kibinafsi.

KANUSHO: Yaliyomo katika kitabu hiki cha katuni yametolewa kwa madhumuni ya kielimu pekee na hayafai kuchukuliwa kuwa mbadala wa ushauri wa kitaalamu wa matibabu.

Hakuna sehemu ya kitabu hiki cha vichekesho inayoweza kunakiliwa, kuhifadhiwa, au kusambazwa kwa njia yoyote ile, iwe ya sauti, picha, mitambo, au kielektroniki, bila kibali cha maandishi cha Africa54, isipokuwa katika kesi ya dondoo fupi zinazotumiwa katika hakiki na nakala muhimu. Utoaji upya usioidhinishwa wa sehemu yoyote ya kitabu hiki cha katuni ni kinyume cha sheria na unaadhibiwa na sheria.

AMANDA AMERUDI KUTOKA SHULENI, NA AMECHOKA SANA

Zzzz...

Mama, niko nyumbani!

AMANDA ANAHITAJI KUKOJOA, HIVYO ANAENDA CHOONI

Nadhani mimi ni mgonjwa

...WAKATI ANATUMIA CHOO, AMANDA ANAONA DAMU KWENYE NGUO YAKE YA NDANI NA KUOGOPA.

AARRGGHHH

Mama! Baba! Mtu anisaidie!

AMANDA ANAJARIBU KUTOKA BAFUNI

Mama? Baba? Mbona hakuna anayenijibu?

...AMANDA AMECHANGANYIKIWA

KNOCK! KNOCK!

AMANDA ANASIKIA HODI KWENYE MLANGO

...AMANDA ANAENDA KUFUNGUA MLANGO

NI DADA MKUBWA WA AMANDA, DAKTARI JOY, ALIYEKUJA KUTEMBELEA FAMILIA HIYO

Amanda, uko sawa? unaonekana kuwa na wasiwasi sana

Niliona damu kwenye nguo yangu ya ndani

...AMANDA ANAELEZA HUKU AKILIA

...na inaonekana hakuna mtu nyumbani

Amanda, wewe si mgonjwa. Hakuna kitu kabisa cha kuwa na wasiwasi kuhusu

Ndio, wewe ni daktari, kwa hivyo nina shida gani?

Hakuna kitu kibaya kwako Amanda

JOY ANATABASAMU KWA AMANDA

Umepata hedhi yako ya kwanza

Ni kawaida kabisa

WAKATI HUO HUO SIMU YA JOY INAITA

Habari Mama!

ANAZUNGUMZA KWA UFUPI NA MAMA YAKE KWENYE SIMU NA KUMJULISHA KWAMBA AMANDA ALIONA HEDHI YAKE YA KWANZA.

Mama alienda kuwachukua Joshua na Sandra kutoka Shuleni, na atarudi hivi karibuni

Sawa. Lakini je, kupata hedhi kunamaanisha nitakufa?

Hapana Amanda, hautakufa. Ngoja nikupe kitu

JOY HUMPA AMANDA PEDI YA USAFI

HIVI NDIVYO UNAVYOIWEKA KWENYE CHUPI YAKO

ITACHUKUA DAMU YOTE

Asante, Dada Mkubwa!

AMANDA ANACHUKUA PEDI KUTOKA KWA DADAKE JOY

Kila msichana anapata hedhi yake

Usijali Amanda,
ni sehemu ya kuwa mwanamke

Niliona hedhi yangu ya kwanza nikiwa na umri wa miaka 13, karibu umri sawa na wewe

AMANDA ANA MIAKA 12

MAMAKE AMANDA AMERUDI KUTOKA KUWACHUKUA NDUGU ZAKE

Kuna mtu mlangoni, na nadhani ni mama. Nenda na ufungue. Najua una maswali elfu moja kichwani mwako hivi sasa. Hebu tuzungumze juu yake baadaye

KNOCK! KNOCK!

Tuko nyumbani!

Amanda, Joy aliniambia umepata hedhi ya kwanza. Habari yako?

MAMA WA AMANDA AKIMSALIMIA AMANDA NA JOY

niko sawa. Dada Mkubwa aliniambia kuwa kila msichana hupata hedhi yake ya kwanza

Mama! Mama! Je, hedhi ni nini?

DADA WA AMANDA SANDRA ALIULIZA

Ninyi nyote mnapaswa kwenda na kubadilisha nguo zenu. Nitajibu maswali yako yote utakapomaliza

Sawa. Twende tukabadilike!

Sawa, Sawa

Twende zetu

SANDRA, JOSHUA NA AMANDA WANAKIMBIA KWENDA KUVUA SARE ZAO.

Kwa hivyo, siku yako ilikuwaje, binti yangu?

Siku yangu ilikuwa nzuri, mama. Ilinibidi niondoke kazini mapema ili kuja kutembelea

Ni kweli sana, ni nadra sana kukuona siku hizi

Nitajaribu kutembelea kadri niwezavyo

HAHA!

Sawa binti yangu

...BAADA YA MUDA, AMANDA NA NDUGU ZAKE WALIKUWA WAMEMALIZA KUBADILISHA KUTOKA SARE ZAO ZA SHULE

Dada mkubwa, tumemaliza!

...ANASEMA SANDRA

Nina maswali mengi nitapenda kukuuliza

...ANASEMA AMANDA

Wavulana wanapata hedhi pia?

...ALIULIZA JOSHUA

AMANDA NA NDUGU ZAKE WALIPASUKA KWA MSISIMKO

HAHA!

JOY INACHEKA

Naona nyote mna maswali. Nitawajibu wote. Kwanza, hebu tuanze na nini hedhi ni.

Hedhi pia huitwa kuwa na period

...JOY INAANZA KUELEZA

Wasichana wanapokuwa wakubwa na miili yao kubadilika, wanapata hedhi

Uterus ni sehemu ya ndani ya mwili ambayo mtoto hukua wakati mwanamke ni mjamzito

Uterus

lining wa ndani wa uterasi, huunga mkono na kulisha mtoto anayekua

Lining

Kama hakuna mtoto, lining humwagika wakati wa hedhi

Uterus inapomwaga lining wake, damu na tishu zingine hutoka kwenye Uterus kupitia Vagina.

Unaona hii kama damu inayotoka kwenye Vagina. Hiki tunakiita period, ambacho pia kinajulikana kama HEDHI

Hedhi hutokea ili uweze kupata watoto. Ni dalili kwamba mwili wako sasa unaweza kupata watoto.

...JOY INAENDELEA KUELEZA

Hedhi kinaweza kudumu kutoka siku chache hadi karibu wiki

Vagina

OMG!

Sasa naweza kupata ujauzito?

Je, si ni mapema kabisa kwangu kupata watoto? Mimi bado mdogo sana!

AMANDA ANAOGOPA

Nimefurahi umeuliza swali hili, Amanda

...JOY ALIJIBU



Ovaries zako zimeanza kutoa eggs, na sasa unaweza kupata ujauzito, lakini bado ni mdogo sana kuanza kupata watoto

JOY ANAELEZEA NINI OVARIES NA EGGS NI KADRI MUDA UNAVYOSONGA

Kupata hedhi kunaonyesha kuwa sasa unaweza kupata ujauzito, lakini hupati mimba kwa sababu sasa unapata hedhi.

Hedhi sio sababu ya ujauzito. Nitaelezea jinsi watoto wachanga wanavyotungwa baadaye. Kwa sasa, hebu tuzungumze kuhusu hedhi.

KUPATA HEDHI NI DALILI KWAMBA UKO KATIKA AFYA NJEMA NA KWAMBA MWILI WAKO UNAKUA VIZURI.

Asante kwa kueleza, Dada mkubwa!

AMANDA ANASEMA...

Unakaribishwa, Amanda. Kwa hiyo, turudi kwenye hedhi

Umesikia kuhusu mzunguko wa hedhi?

Hapana, sijapata!

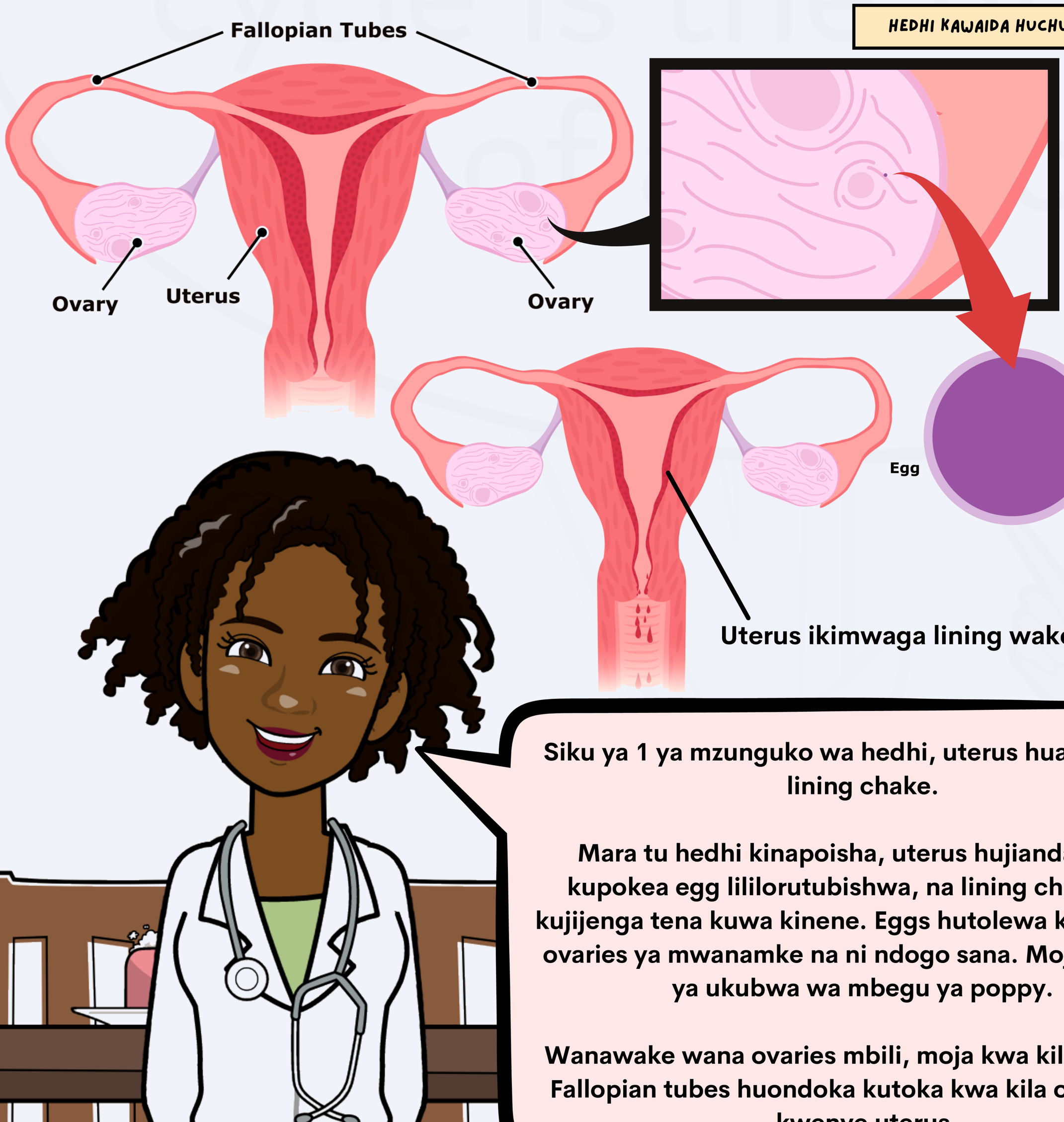
AMANDA ANAJIBU

Ni wakati kutoka hedhi kimoja hadi kingine

...kawaida takriban siku 28

Siku ya 1 ya mzunguko wa hedhi ni siku ya kwanza ya hedhi

HEDHI KAWAIDA HUCHUKUA SIKU 3 HADI 7

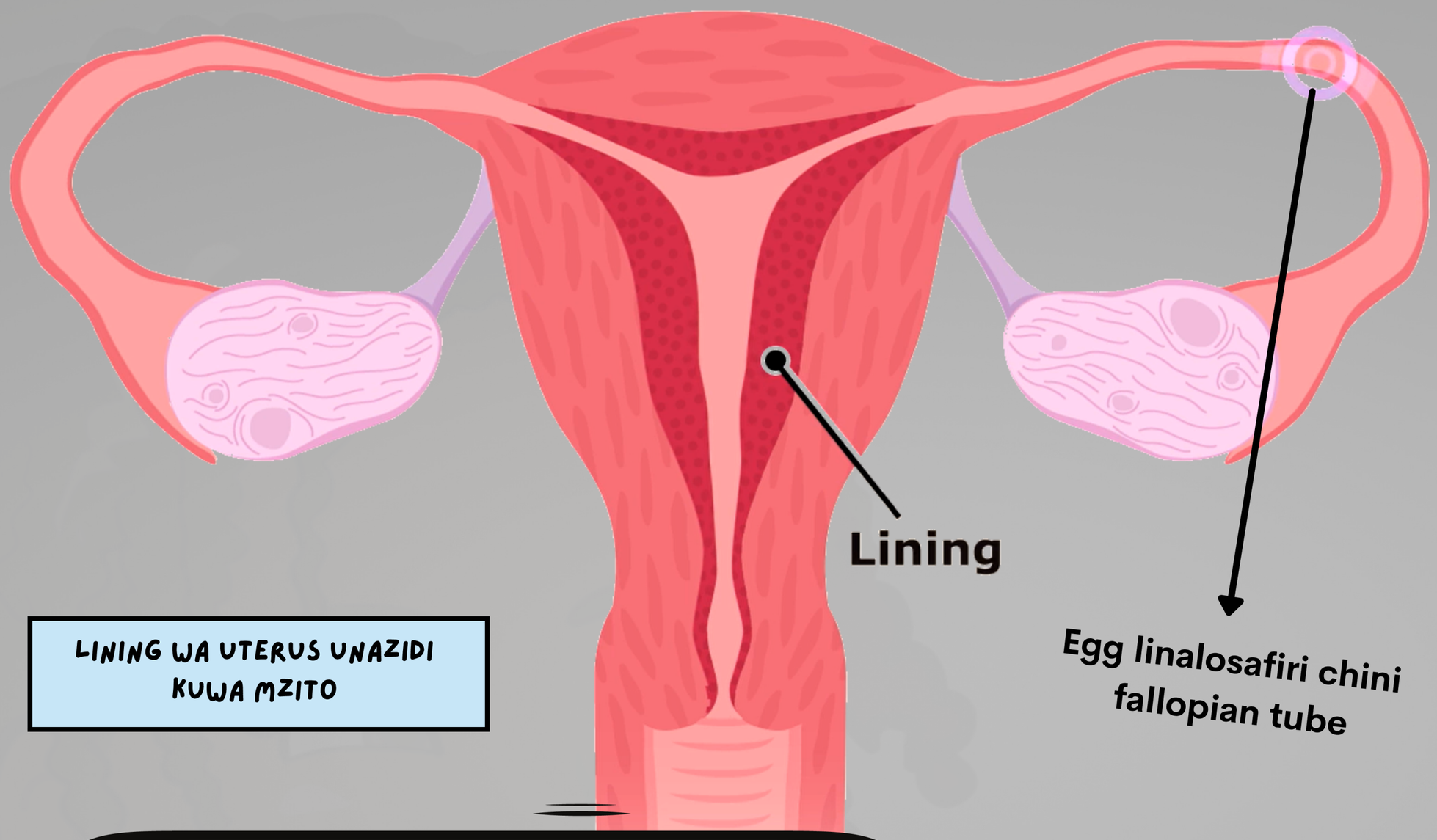


Siku ya 1 ya mzunguko wa hedhi, uterus huanza kutoa lining chake.

Mara tu hedhi kinapoisha, uterus hujiandaa tena kupokea egg lililorutubishwa, na lining cha uterus kujijenga tena kuwa kinene. Eggs hutolewa kutoka kwa ovaries ya mwanamke na ni ndogo sana. Moja ya kumi ya ukubwa wa mbegu ya poppy.

Wanawake wana ovaries mbili, moja kwa kila upande. Fallopian tubes huondoka kutoka kwa kila ovary hadi kwenye uterus

LINING WA UTERUS UNAZIDI KUWA MZITO



Katikati ya mzunguko wa hedhi (Siku ya 14), ovary hutoa egg; hii inaitwa Ovulation

Baada ya Ovulation, egg husafiri chini ya fallopian tube hadi kwenye uterus. Inachukua siku chache kukamilisha safari



Wakati huo huo, lining wa uterus huongezeka polepole ili kusaidia ukuaji wa egg lililorutubishwa.

Egg likirutubishwa, litapandikizwa kwenye mji wa uterus, na mwanamke ni mjamzito

Iwapo egg halitarutubishwa, mwanamke hana ujauzito, na egg litaanza kuvunja

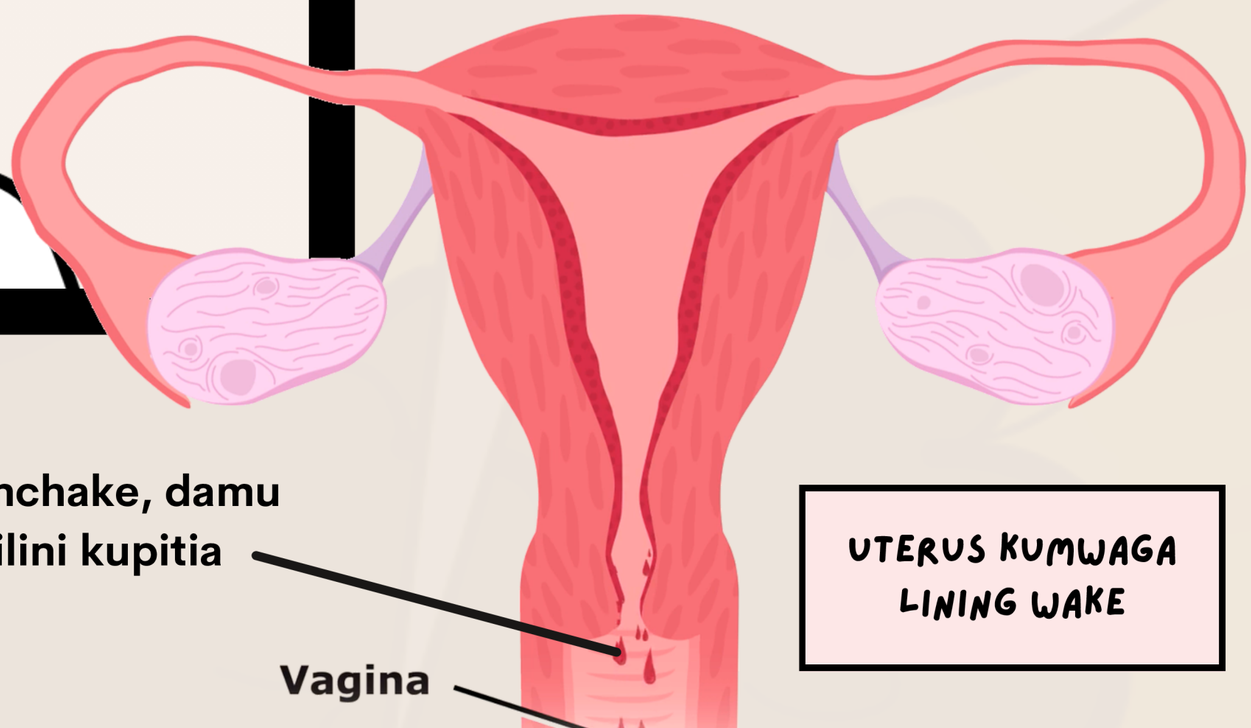
...JOY ANAELEZA

Kwa sababu mwanamke si mjamzito, lining wa uterus hauhitajiki, na uterus humwaga lining chake (Siku ya 28)

Mwanamke basi atakuwa na hedhi yake ya kila mwezi, na mzunguko huanza tena

Damu unayopoteza wakati wa hedhi ni lining ya uterus.

Wakati uterus inamwaga lining nchake, damu na tishu nyingine hutoka mwilini kupitia vagina.



UTERUS KUMWAGA LINING WAKE

Kwa hivyo pia nitapata hedhi yangu?

SANDRA ALIULIZA

WOW!

Ndio Sandra, wasichana wengi hupata hedhi yao ya kwanza wakati wako karibu 12

Kupata hedhi yako wakati wowote kati ya umri wa miaka 10 na 16 ni sawa

Mwili wa kila msichana unafanya kazi kwa ratiba yake

Baadhi wanaweza kuanza wakiwa na umri wa miaka 8, na wengine na umri wa miaka 18. Hakuna umri sahihi au usiofaa wa kuanza kupata hedhi.

Hedhi yako itaanza wakati mwili wako uko tayari. Hata hivyo, kuna baadhi ya dalili kwamba itaanza hivi karibuni

Kwa kawaida hedhi ya msichana hujitokeza takriban miaka miwili baada ya matiti yake kuanza kukua

...JOY ANAELEZA

Kidokezo kingine kwamba hedhi ya msichana inakaribia kufika ni kuonekana au hisia ya maji ya kutokwa kwa uke (sawa na kamasi) kwenye chupi yake. Takriban miezi sita hadi mwaka kabla ya hedhi ya kwanza ya msichana, atapata kutokwa huku

Hmm, hivyo ndivyo kitu hicho cheupe cha kunata nilichokiona kwenye nguo yangu ya ndani miezi kadhaa iliyopita.

AMANDA ANATAMBUA

Hedhi ya msichana huenda isije mara kwa mara kwa miaka michache ya kwanza baada ya kuanza hedhi. Mwanzoni, hii ni kawaida

Hedhi ya msichana inapaswa kuja mara moja kila baada ya wiki 4-5, miaka 2-3 baada ya hedhi yake ya kwanza

Hedhi kawaida hufanyika kila baada ya wiki 4-5. Hata hivyo, wasichana wengine wana hedhi mara chache au mara nyingi zaidi

...JOY ANAELEZA

Hedhi vinaweza kusababisha mabadiliko ya hisia, huzuni, wasiwasi, na chunusi

Ndio maana nilikuwa nahisi kuumwa leo!

Amanda kabisa!

Inaitwa PMS
(premenstrual syndrome)

PMS ni wakati msichana hupata dalili za kihisia na kimwili kabla au wakati wake wa hedhi

Dalili hupotea baada ya siku chache za kwanza za hedhi

HMM...

...JOY ANAELEZA

Katika hedhi chote, msichana kawaida humwaga vijiko vichache vya damu, ingawa inaweza kuonekana kuwa damu nyingi.

Wasichana wengi hubadilisha pedi zao, tampon, au kikombe cha hedhi mara 3 hadi 6 kwa siku

Wavulana hupata hedhi?

...JOSHUA ANAULIZA

Hapana, Joshua, wavulana hawapati hedhi. Lakini wavulana na wasichana wanaona mabadiliko fulani ya haraka katika miili yao wanapokuwa wakubwa. Inaitwa KUBALEHE

Nitaeleza yote kuhusu hilo katika ziara yangu ijayo

Muulize Dkt. Joy

Habari, mimi ni Dkt. Joy, na niko hapa kujibu maswali yako yote kuhusu hedhi na kubalehe. Una swali?

tembelea: **padher.org/askdrjoy**

BABA YA AMANDA
ANAKUJA NYUMBANI

KNOCK!
KNOCK!

Nasikia kishindo mlangoni

Nadhani ni Baba

Ngoja niende kuangalia

Habari, Amanda?

Karibu, nyumbani Baba!

Karibu, nyumbani Baba!...

Amanda alipata hedhi
yake ya kwanza leo

SANDRA AMSALIMIA BABA
YAKE KWA MSISIMKO

Kweli! Amanda, Hongera. Unajisikiaje?

Ninajisikia vizuri, Baba. Dada Mkubwa alinisaidia kuelewa ni hedhi gani na kwamba ni vya kawaida kabisa

Ndio, Amanda, hedhi sio kitu cha aibu

Wao ni sehemu ya kile kinachokufanya mwanamke

AMANDA ANAJIBU

Asante, Baba

Habari Joy, habari? Ni nadra sana kukuona siku hizi

Niko vizuri, baba. Wakati mwingine kazi hunizuia kutumia wakati na familia...

... lakini nitajaribu kutenga muda zaidi

Tafadhali, Joy, jaribu kututengenezea muda zaidi. Tunakukosa

Nawakosa nyinyi pia

..ANASEMA JOY

Asante sana!

Ah, mpenzi, uko nyumbani. Najua lazima utakuwa umechoka, ngoja nikuandalie kuoga kwa joto

Kabla sijamsahau Amanda, nilitaka kukujulisha hili

..ANASEMA JOY

Wasichana wengi huwa na maumivu makali ya hedhi, hasa katika siku chache za mwanzo

CHUPA YA MAJI YA MOTO

Ikiwa maumivu ya tumbo ya hedhi yanakusumbua, unaweza kujaribu kutumia chupa ya maji ya moto kwenye tumbo lako au kuchukua dawa za kutuliza maumivu kama vile ibuprofen au naproxen.

Chukua dawa za kupunguza maumivu kwa hilo au tumia chupa ya maji ya moto iliyofunikwa kwa kitambaa

Sawa, Dada Mkubwa. Kwa kweli nina maumivu kwenye tumbo la chini

Na kumbuka, Hedhi ni sehemu ya asili, yenye afya ya maisha ya msichana

Hedhi havipaswi kuwazuia kufanya mazoezi, kuwa na furaha, na kufurahia maisha

Lazima nirudi hospitali sasa

..ANASEMA JOY

Nitarudi siku nyingine kukuambia zaidi kuhusu hedhi na kubalehe

Kwaheri Kila mtu!

Kwaheri!

Kwaheri!

Kwaheri!

Kwaheri!

KWENYE TOLEO LIJALO



Girls Only watarejea mwezi ujao na toleo jipya la kusisimua linaloitwa **Yote Kuhusu Kubalehe**.
Ungana nasi katika suala linalofuata wakati Dkt. Joy anatembea Amanda kupitia balehe na mabadiliko ya kutarajia wakati mwili wake unakua haraka. Ili kupakua suala hili kwa masuala ya bure na / au mapya zaidi, tafadhali tembelea

padher.org/download

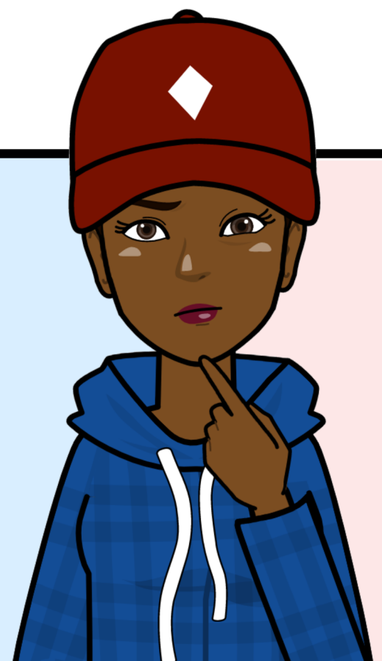
Tumia nafasi hii kuandika yale uliyojifunza hadi sasa kuhusu hedhi

Tumia nafasi hii kuandika yale uliyojifunza hadi sasa kuhusu hedhi

Unataka kujua zaidi kuhusu hedhi?

TEMBELEA

www.padher.org/for/girls



Tufuate

/padherorg

girls only

NINI KINAFANYA GIRLS ONLY WAKUBWE?

- Imetafitiwa vizuri
- Imeundwa kwa Wavulana Pia!
- Yaliyomo sahihi kiafya
- Kulingana na uzoefu wa maisha halisi
- Furaha kwa wasichana wa shule
- Raha kwa Wazazi na Walimu

...IMEONYESHWA KWA UZURI...
WAKATI WA KUSOMA NILIWEZA KUFIKIRIA MATUKIO KATIKA KICHWA CHANGU

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



Unataka kumsaidia binti yako kudhibiti hedhi yake?
Tembelea
padher.org/for/parent
kwa mwongozo wa kina wa wazazi

AU

SCAN MIMI

KULETWA KWAKO KWA:

padher

MADE IN KENYA

INFO@PADHER.ORG | WWW.PADHER.ORG

Umri: miaka 8 na zaidi
Bei: BILA MALIPO

Agiza vitabu vyetu vya katuni leo kupitia
padher.com/shop