

Girls Only



ITOSONA TO ŞE PATAKI SI İŞE NKAN OŞU ATI BALAGA FUN GBOGBO OMÖBIRIN KEKERE

MU WA FUN
O NIPASE:

pad
her

ITOSONA YII JĘ OFE

FREE



OFE IMOTOTO
PAADI!

Egbe nai

PadHer je agbari ti kii şe èrè ti o dari awọn obinrin ti o da ni Ilu Eko, Nigeria ati Nairobi, Kenya. Ajo wa kọ awọn ọmọbirin ile-iwe ọdọ ni awọn agbegbe ti ko ni aabo nipa nkan oṣu ati akoko balaga nipa lilo awọn apanilérin ki wọn le dara julò şakoso awọn akoko wọn ati ni igboya ti wọn nilo lati şakoso iṣakoso ojò iwaju wọn ati şaséyori. Apanilérin kóókan wa pélù awọn aṣo-ikede imototo ti o tun şee lo (3 paadi) lati şe iranlòwó lati koju osi nkan oṣu ni Afirika ati ẹgba nkan oṣu ọfẹ lati şe iranlòwó fun wọn lati tópa ibi ti wọn wa ninu iyipo wọn.



Chika Nwaogu Oludasi /CEO	Thelma Ahamba Oludari Mosi ati Awọn ajoṣepo	Elvinah Nyambaso Oludari agbegbe (Illa-oorun Afirika)	Deborah Henshaw Oludari agbegbe (Iwo-oorun Afirika)	Camilla Jussab Oludari agbegbe (Aarin Afirika)	Kelebohile Dalaseni Oludari agbegbe (Gusu Afirika)	Karen Ashraf Oludari agbegbe (Ariwa Afirika)	Serah Wambui Alakoso Orile-edé (Kenya)
-------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Nkan oṣu je ἕya adayeba ati ilera ara ti aye. O férę to idaji awọn olugbe obinrin je ojò-ori ibimò, ti o je aṣoju nipa 26% ti olugbe agbaye. Ni oṣu kóókan, ọpolopó awọn ọmọbirin ni nkan oṣu wọn fun ojò mèta si meje. Botilejépe işe oṣu je deede, o tun je abuku kaakiri agbaye.

Àiní ìmò nípa nñkan oṣu lè yorí sí àwọn èrò òdi àti ètanú. O tun le şe idiwó fun awọn ọmọbirin lati kopa ninu awọn işe ọmòde deede. Awọn ọmọbirin ọdọ ko ni aye lati kó ekò nipa nkan oṣu ati idagbasoke awọn işesi ilera nitoru abuku, taboos ati awọn aroso.

"Girls Only" ni a şeda lati je ki o je ọfẹ, igbadun, rórun ati itunu lati kó awọn ọmọbirin ile-iwe ọdọ bi iwó nipa nkan oṣu ati ìbàlágà.

Nkan oṣu je deede. Gbogbo ọmọbirin ni iriri eyi ni aaye kan ninu igbesi aye rę, nitorina ko si nkankan lati tiju tabi tiju nipa. Nitorina ranti nigbagbogbo...O je deede, akoko!™

Şetöré

RAN WA LỌWỌ LATI DE ỌDỌ AWỌN ỌMỌBIRIN ILE-IWE DIĘ
SII NI AWỌN AGBEGBE TI KO NI IPAMỌ NIPA ŞİSETÖRĘ LONI.
ŞABEWO: PADHER.ORG/DONATE

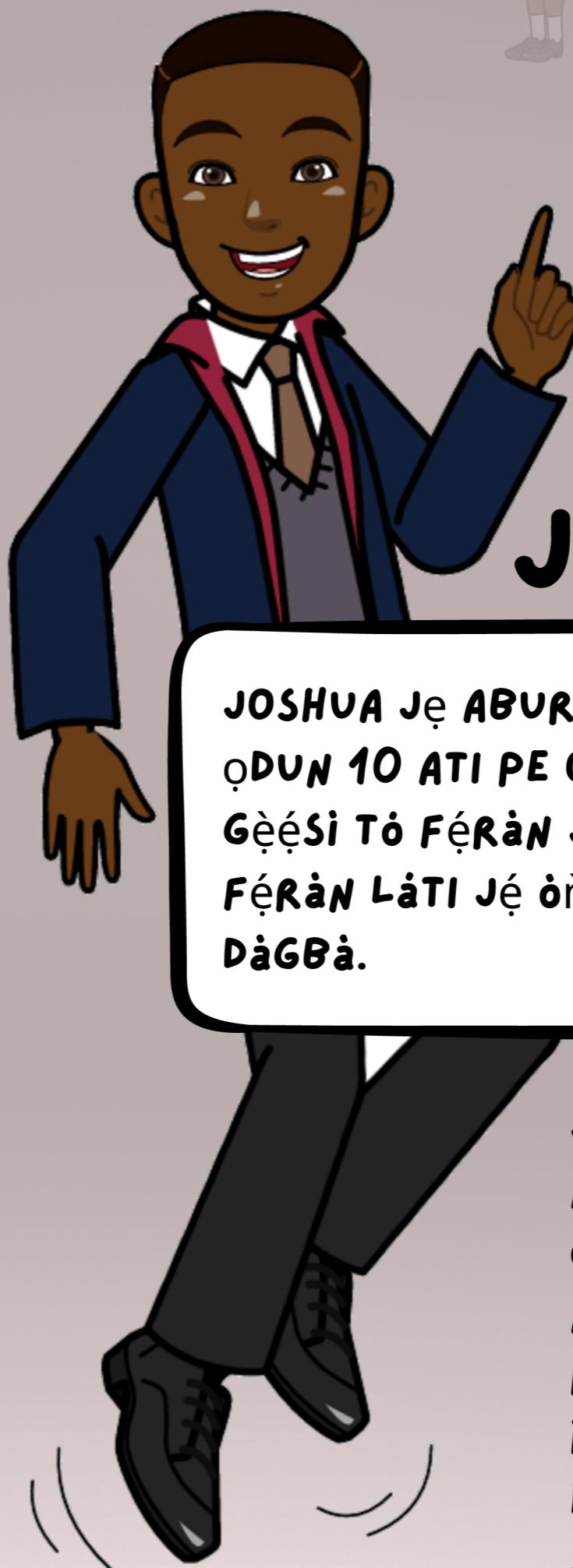
Awọn kiređiti

AWỌN OLOOTU: WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | OLUYAWORAN: CHIKA NWAOGU
GYNECOLOGIST, ONIMORAN ISOOGUN: DR. JACKSON KINYUA MWANGI
ONKOWE, OLUDARI İŞE ỌNA ATI OLUŞAKOSO İŞELÖPO: CHIKA NWAOGU
ISE AGBESE ATI ALABAŞEPÖ IWADI: SHEILA OMONTI



AMANDA

AMANDA je OHUN KIKỌ AKOKỌ TI JARA IWE APANILERIN YII. O je ỌMO ỌDUN 12 ATI PE O NI OSU AKOKỌ RE. AWON KOKO-ORO AYANFE AMANDA je ISIRO ATI IMO-JINLE. AMANDA FE LATI je eLERO.



JOSHUA

JOSHUA je ABURO AMANDA. O je ỌMO ỌDUN 10 ATI PE O NIFÉ LATI JO. ỌRÒ GÉÉSI TÓ FÉRÀN JÙ NI JOSUÀ, Ó SI MÀA NÍ FÉRÀN LÁTI JÉ ÒNKÒWÈ NIGBÀ TÓ BÀ DÀGBÀ.

JOŞUA WA NINU "GIRLS ONLY" NITORI A GBAGBỌ PE AWON ỌMOKUNRIN YÉ KI O KÓ EKO NIPA NKAN OSU AKOKO PAAPAA. JOSUÀ BÉÈRÈ ÀWON IBÉÈRÈ TI ÀWON ỌMOKUNRIN KAN MÀA NÍ BÉÈRÈ NKAN OSU AKOKÒ.



SANDRA

SANDRA je ỌDUN 8 ATI PE O NIFÉ LATI KORIN. KOKO-ORO AYANFE RE NI IMO-ERØ KONPUTA. ATI PE YOO NIFÉ LATI JE OLUSETO KONPUTA NIGBATI O DAGBA.



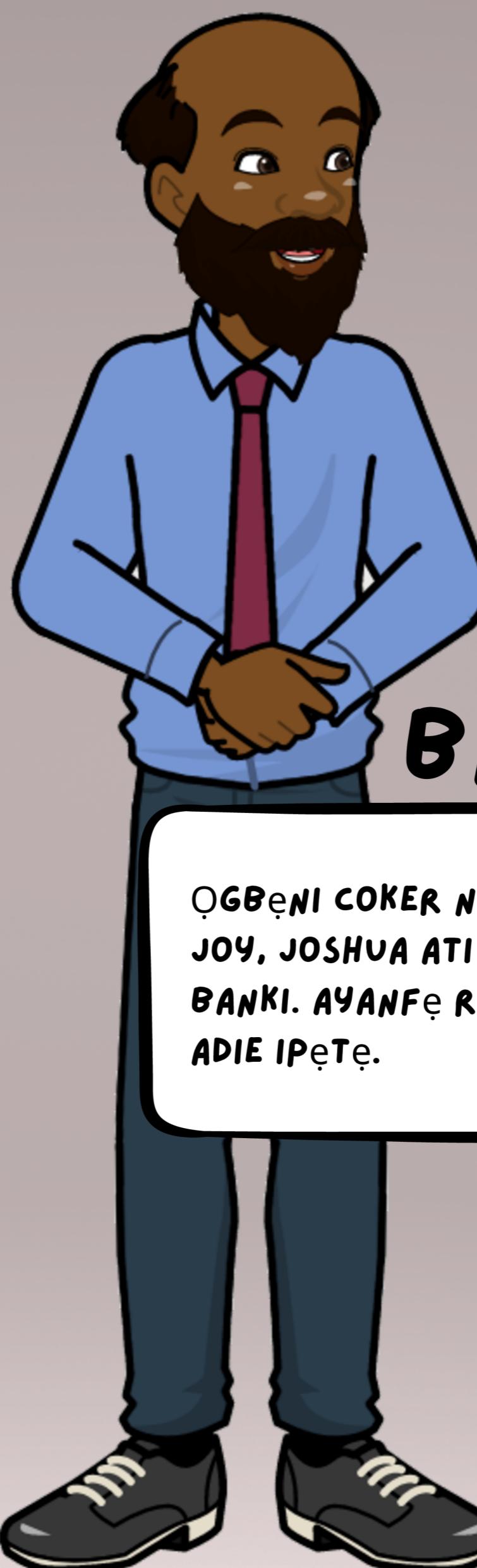
DR. JOY

DÓKITÀ JOY NI ÈGBÓN AMANDA, Ó SI JÉ DÓKITÀ KAN. ỌMO ỌDUN MÉJIDÍNLÓGBÒN 28 NI Ó SI NIFÉÉ LATI KÓ AMANDA ATI ÀWON ÀBÚRÒ RÈ NIPA NKAN OSU AKOKÒ ATI IBALÀGÀ.



IYA

IYAAFIN ABIGAIL COKER, TI A MỌ SI
"MAMA" NIPASĘ AWỌN ỌMỌ RĘ, NI IYA TI
AMANDA, DOKITA JOY, JOSHUA ATI SANDRA.
O JE A KEKERE ONISOWO ATI KI O FƏRƏN
AWỌN ỌMỌ WEWĘ RĘ KI ELO.



BABA

ỌGBENI COKER NI BABA AMANDA, DOKITA
JOY, JOSHUA ATI SANDRA. O JE OŞIŞE
BANKI. AYANFĘ RĘ SATELAITI NI IRESİ ATI
ADIE İPETE.

"GIRLS ONLY" TI ŞE IRANLOWO FUN MI NI OYE NIPA NKAN OŞU.
— Beryl (10 odun, Nairobi)

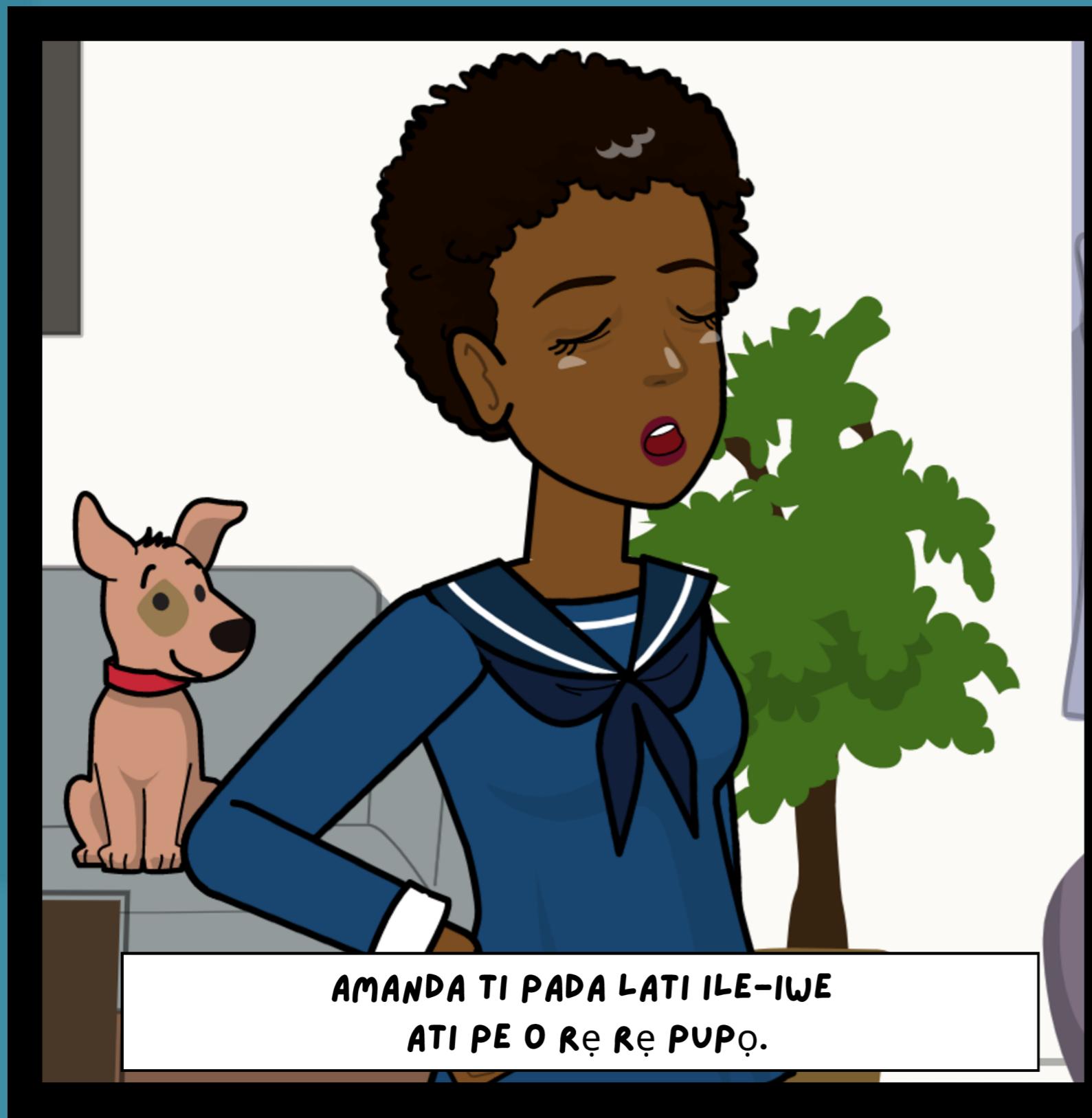


Aşę-lori-ara ©2021 Africa54, Gbogbo ẹtọ wa ni ipamo.

Apanilérin yii je işe itan-akọolé ti o le da lori iriri ti ara eni.

ALAYE: Akoonu ti apanilérin yii ti pese fun awọn idi eto-ékọ nikán ati pe ko yé ki o je aropo fun imóran iṣoogun alamódaju.

Ko si apakan ti apanilérin yii le şe daakó, fipamọ tabi tan kaakiri ni eyikeyi fòomu, ohun, wiwo, ẹrọ tabi ẹrọ itanna, laisi igbanilaaye kikọ ti Africa54, ayafi ninu ṣorun ti awọn iyókuro kukuru ti a lo ninu awọn atunwo ati awọn nkan pataki. Atunse laigba aşę ti eyikeyi apakan ti apanilérin yii je arufin ati ijija nipasę ofin.



Iya? Baba? Kilode
ti ẹnikan ko da mi
lohùn?



?

... AMANDA TI WA NI IDAMU

AMANDA GBỌ A
KAN ẸNU-ỌNA

KNOCK!
KNOCK!

ARABINRİN AGBA
AMANDA, DOKITA
JOY, WA LATI
ŞABEWO SI ẸBI NAA

... AMANDA Şİ İLƏKUN

Amanda, şe o
dara? o dabi
aibale pupo

Mo ti ri ejé
lori mi
abotèle

...AMANDA FI OMİJE ŞE ALAYE

Amanda, o ko şaisan.
Ko si nkankan
lati bera rara

... ati pe o dabi
pe ko si ẹnikan ti
o wa ni ile

Bẹeni, dokita ni o,
nitorina kini o şe
mi?

Ko si ohun ti
ko tọ si pẹlu
re Amanda

JOY MUSÉ
NI AMANDA

Amanda, o kan ni
nkan oṣu re
akoko



JOY YOO FUN AMANDA
A IMOTOTO NAPKIN

EYI NI BI O ŞE FI
SINU AŞO ABƏ RE

YOO GBA EJE TI O
JADE

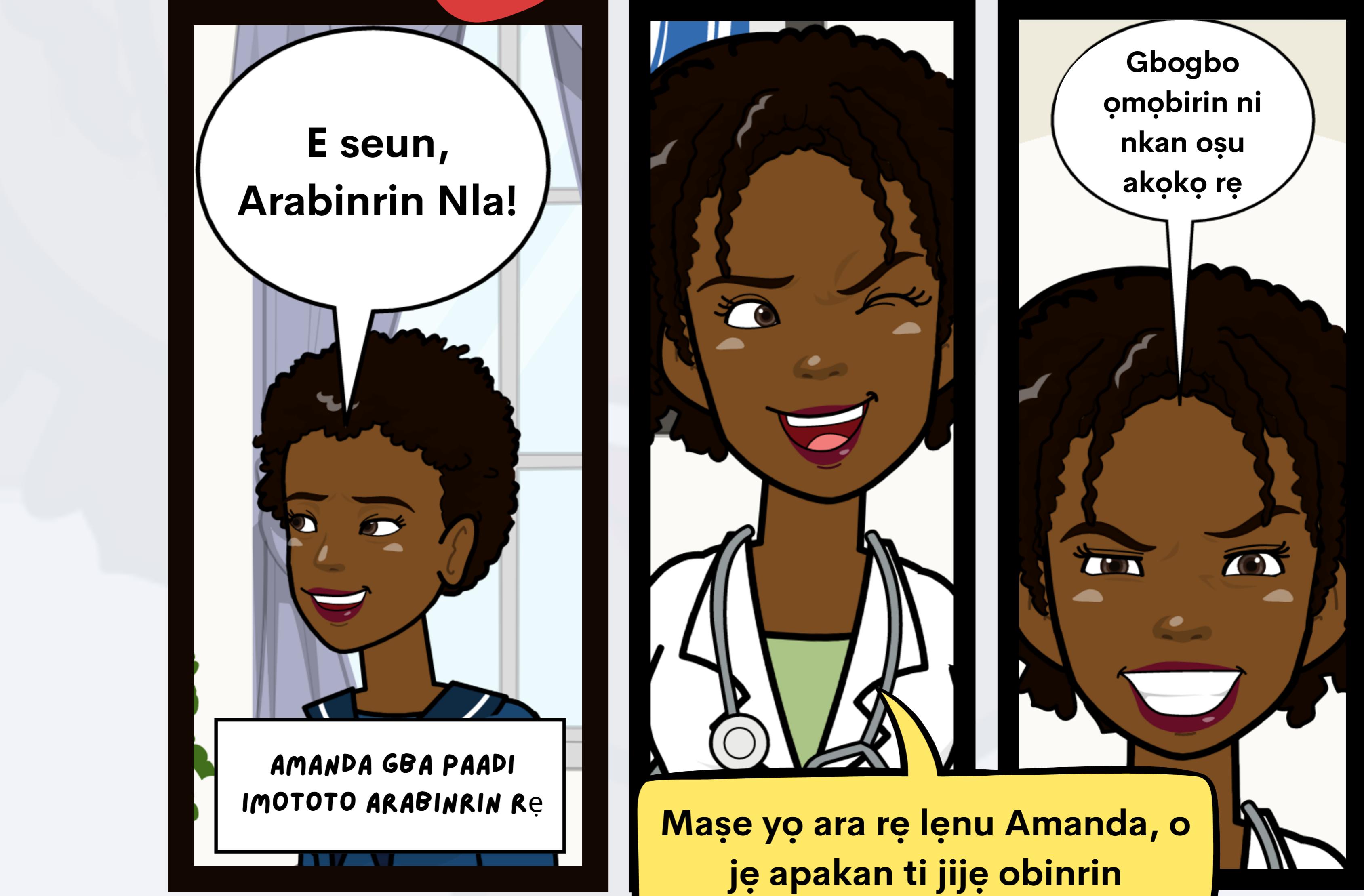
E seun,
Arabinrin Nla!

AMANDA GBA PAADI
IMOTOTO ARABINRIN RE

Maşe yọ ara re lenu Amanda, o
jẹ apakan ti jijẹ obinrin

Mo ni akoko akoko mi ni
odon 13, o fere jẹ ojo-ori
kanna bi iwó

AMANDA JÉ OMÓ ODUŃ 12



Enikan wa ni ẹnu-ona, ati pe
Mo ro pe iya ni. Tẹ siwaju ati ṣi
i. Mo mọ pe o ni ẹgbərun
ibeere ni ori rę ni bayi. ká soro
nigbamii

**KNOCK!
KNOCK!**

A ti pada
si ile!

IYA AMANDA KI AMANDA ATI JOY

Amanda, Joy sọ
fun mi pe o ni oṣu
akoko rę. Bawo ni o
se wa?

Mo wa daradara.
Arabinrin nla sọ fun
mi pe gbogbo
omobirin ni oṣu
akoko rę

Iya! Iya!
Kini nkan oṣu?

ARABINRIN AMANDA
SANDRA BEERE

O yé ki gbogbo rẹ
lọ yi aşo rẹ pada.
Emi yoo dahun
gbogbo awọn
ibeere rẹ nigbati o
ba ti pari

O dara.
Jẹ ki a lọ ki o
yipada!

O dara,
O dara
pupo

jeka lo

SANDRA, JOSHUA ATI
AMANDA SÀ LỌ BỌ AŞO
WỌN.

Nitorina bawo ni
ojo rẹ, ọmọbinrin
mi?

Ojo mi jẹ nla, iya. Mo ni
lati fi işe silẹ ni kutukutu
lati wa lati bẹwo

Nitorinaa ootọ, a
şowon lati rii ọ ni
awọn ojo wonyi

Emi yoo gbiyanju
lati şabewo si bi o
ti şee şe

HAHA!

Ok
omọbinrin
mi

...LéHIN IGBA DÍÉ, AMANDA ATI AWÓN ARAKUNRİN RÉ TI PARI YIYIPADA AWÓN AŞO İLE-IWE WÓN

Arabinrin Nla,
a ti pari!

...SANDRA SÓ

Mo ni ọpolopó
awón ibeere ti
Emi yoo fẹ lati
beere lowo ré

...AMANDA SÓ

Sé àwọn
omokùnrin náà
máa n̄ şe nñkan
osù?

AMANDA ATI AWÓN ARAKUNRİN RÉ TI NWAYE PÉLU ITARA

Mo rii pe gbogbo yin ni ibeere.
Emi yoo dahun gbogbo. Ni
akoko, jẹ ki a béré pélù kini
nkan osù.

...BEERE JOSHUA

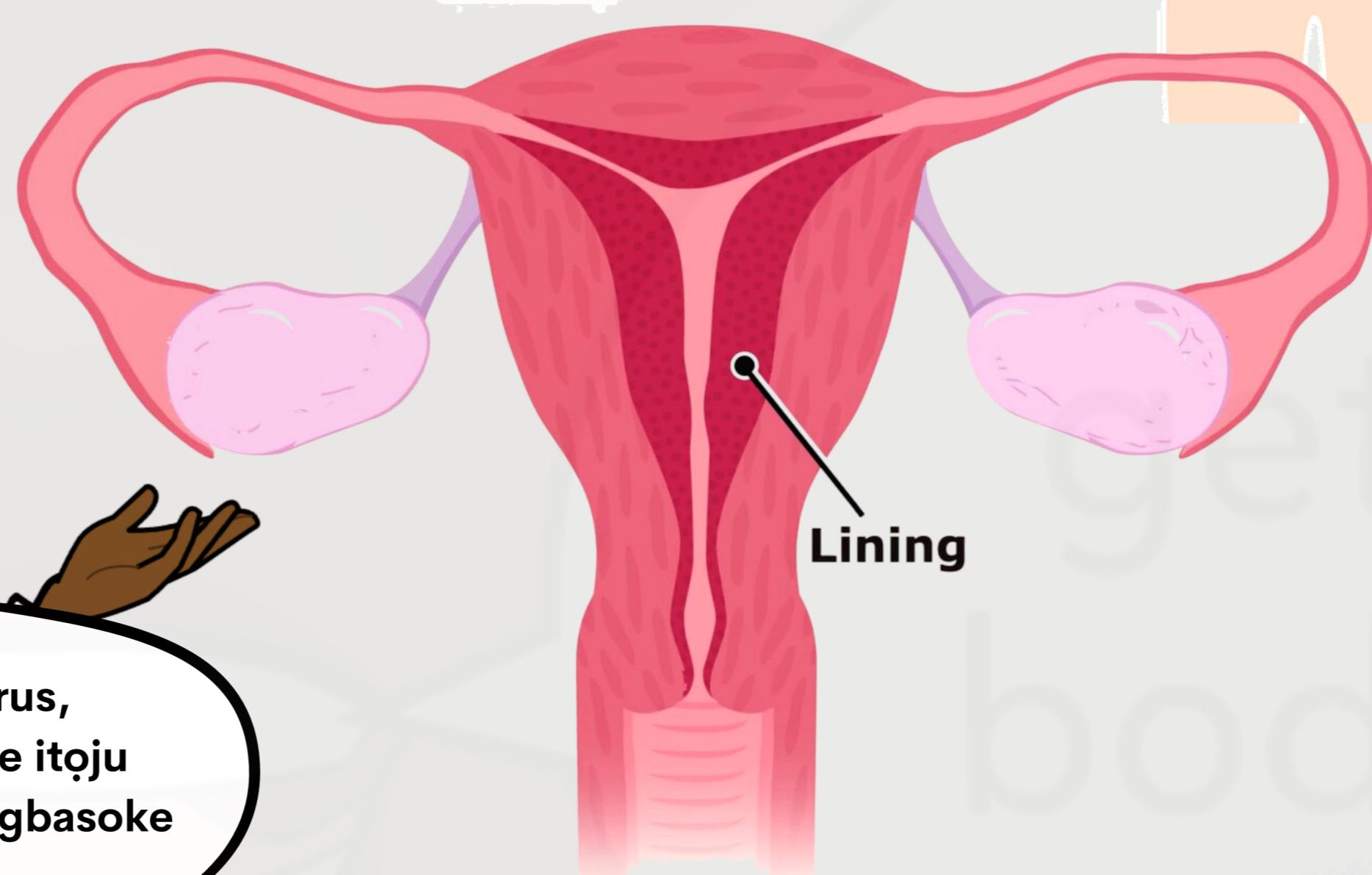
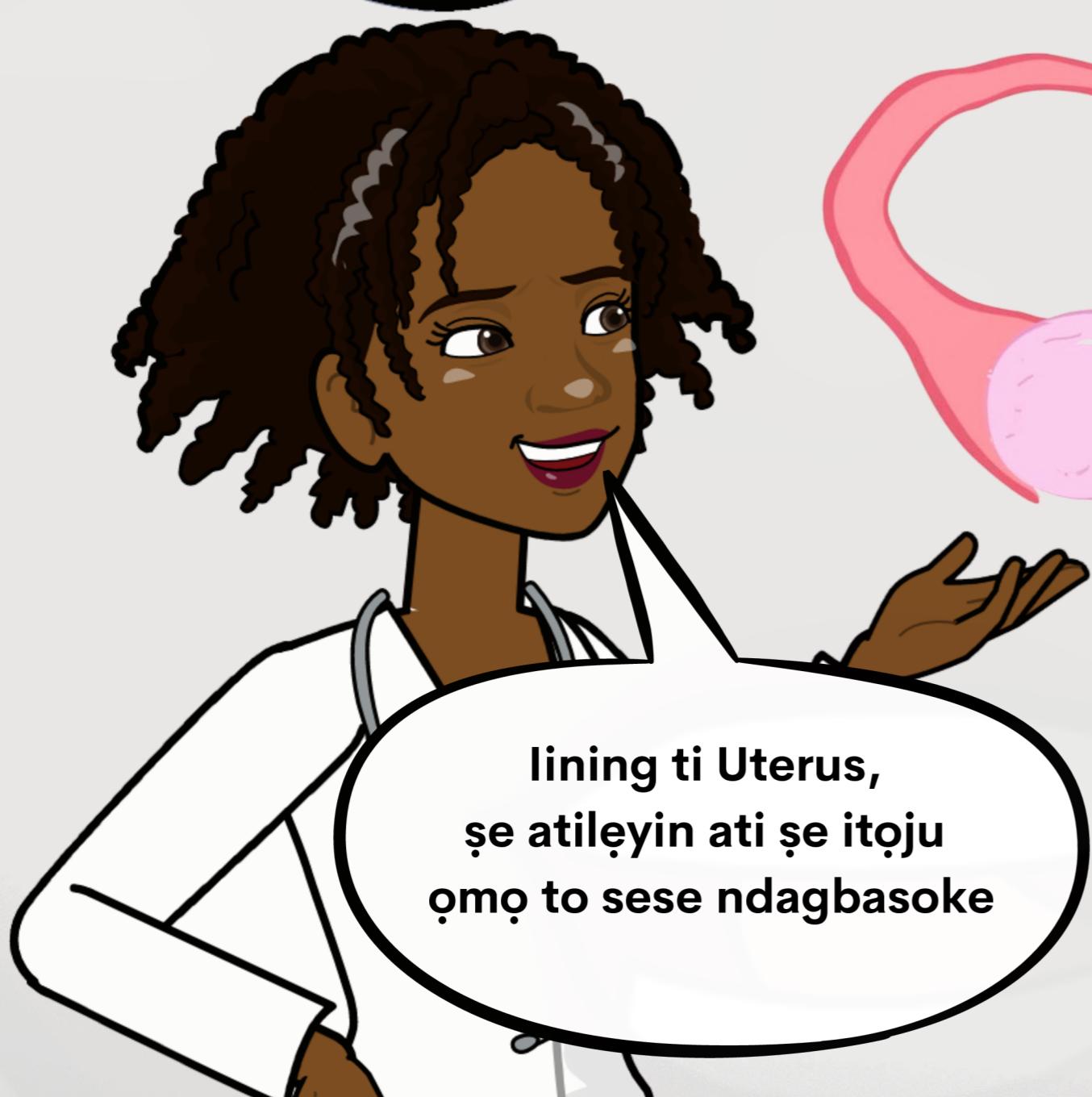
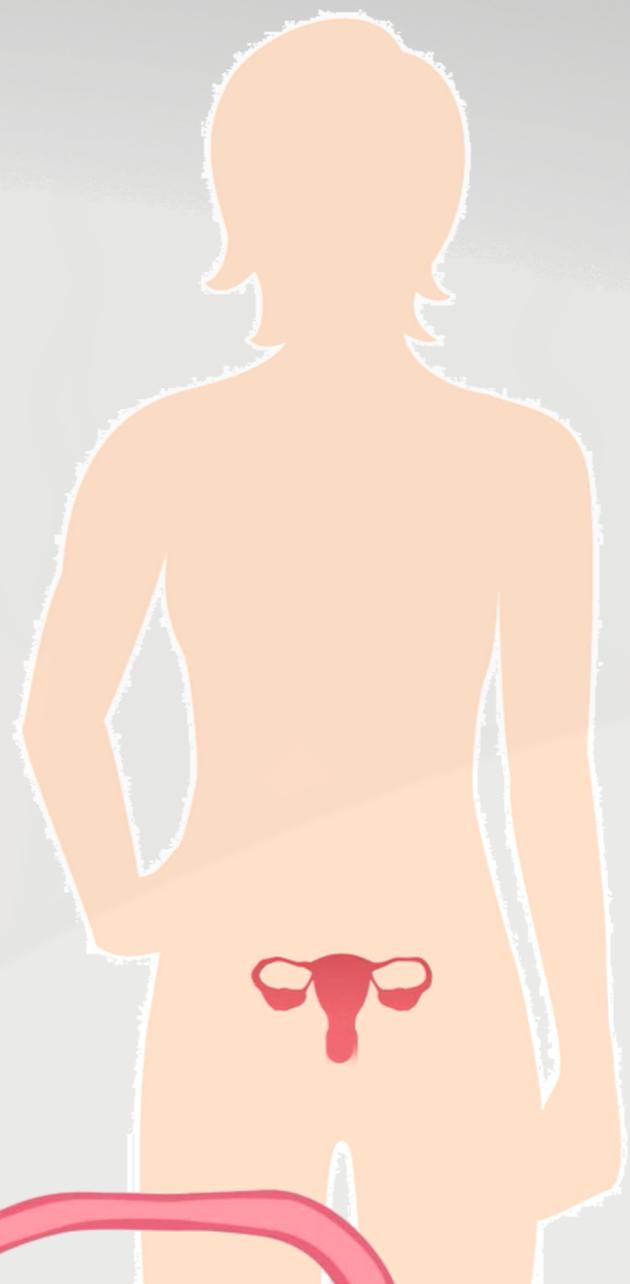
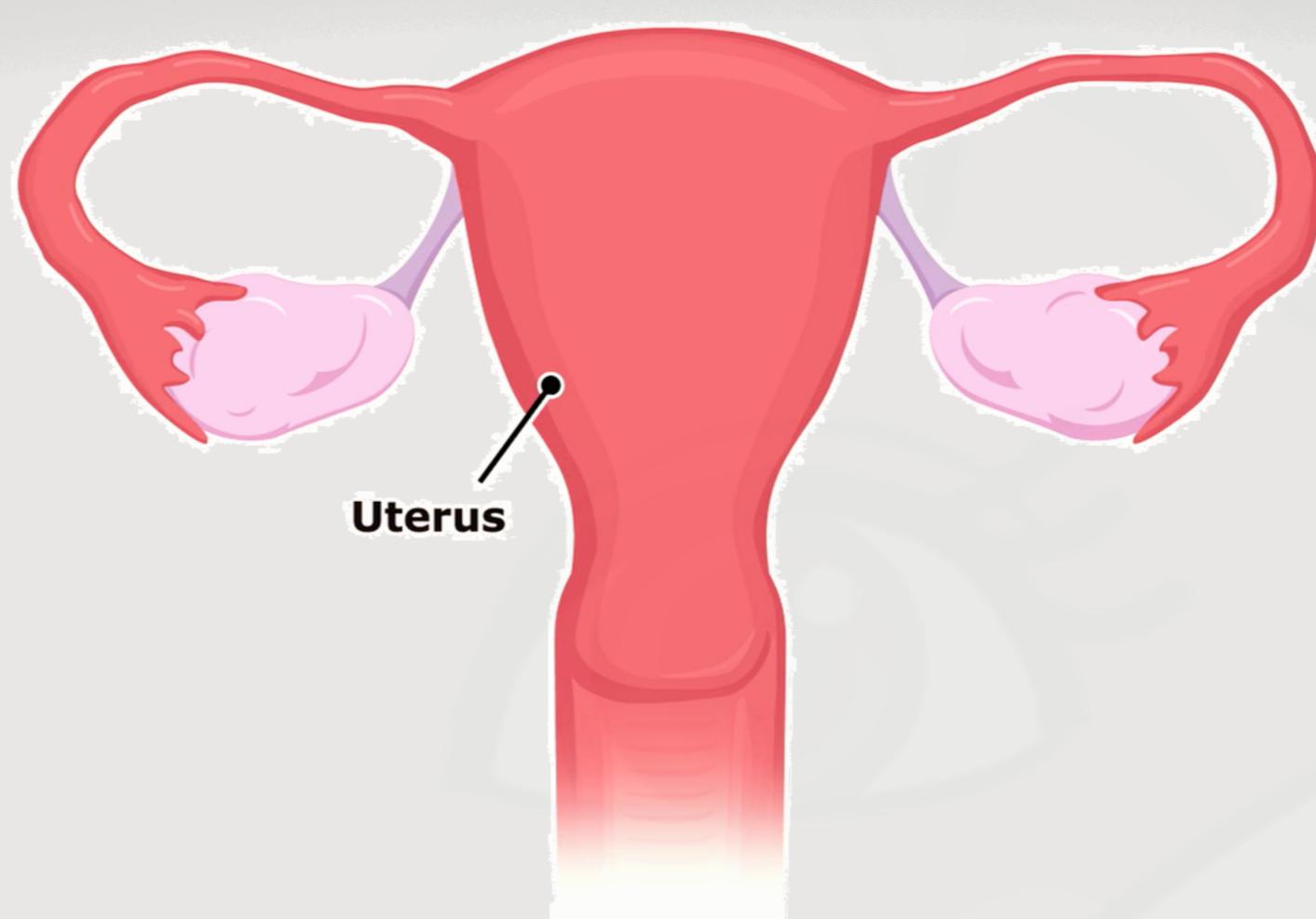
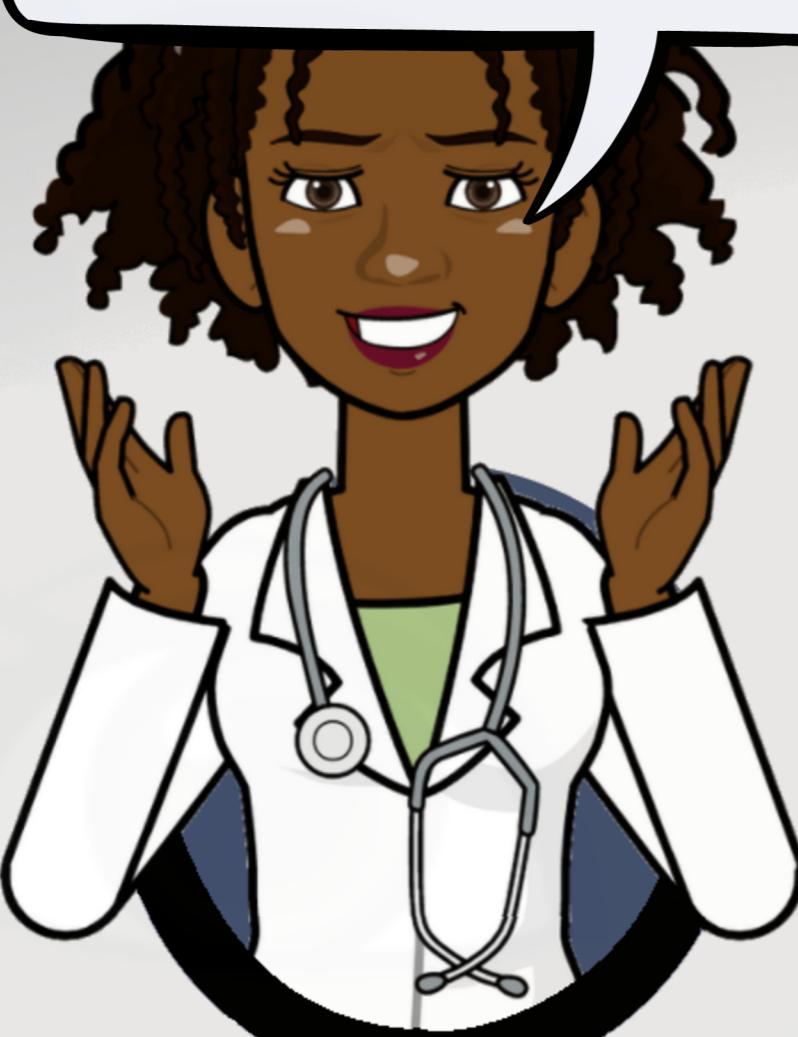
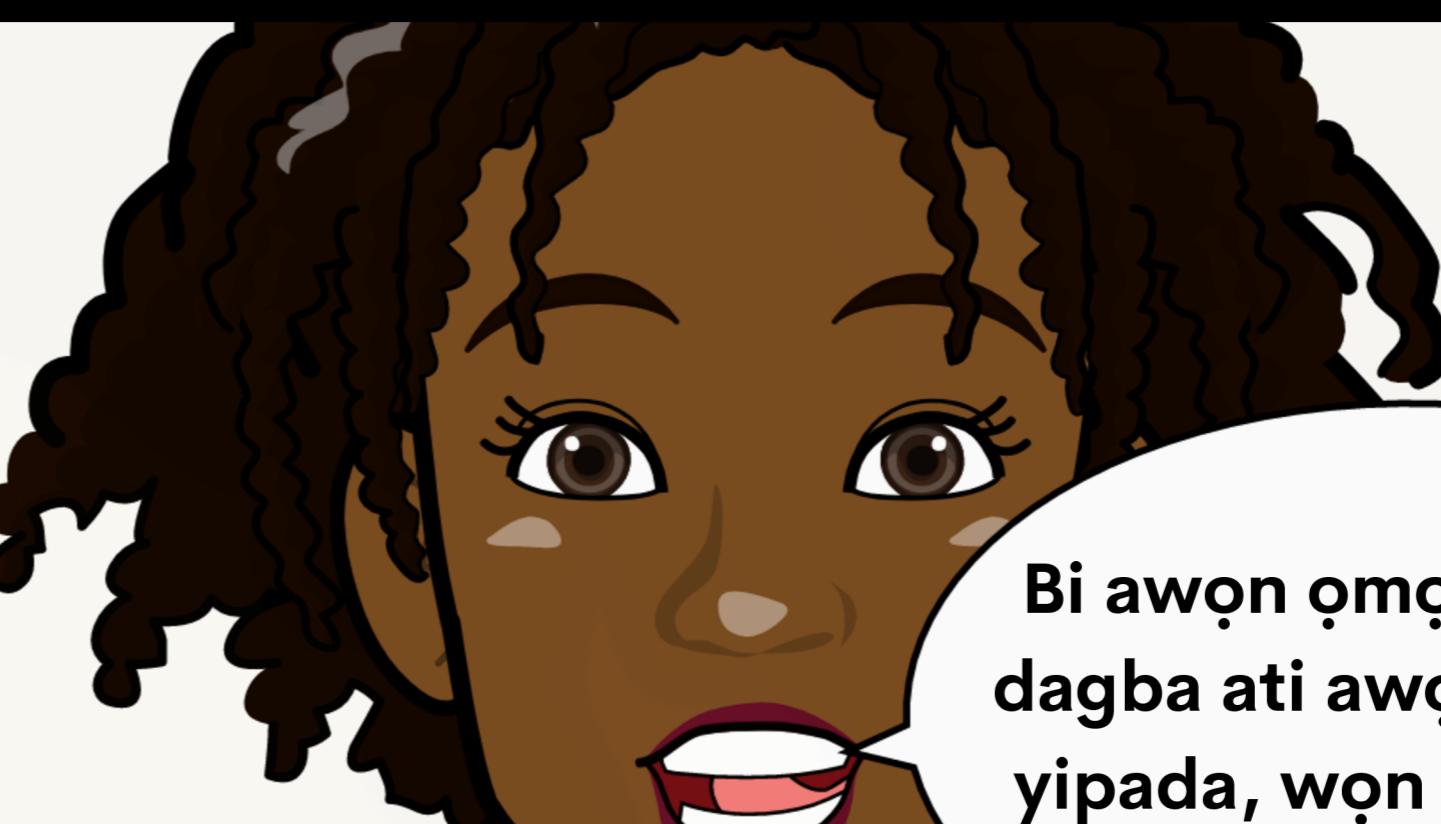
JOY RERIN

Nkan oṣu tun npe
ni nini period kan.

...JOY BƏRƏ LATI SE ALAYE

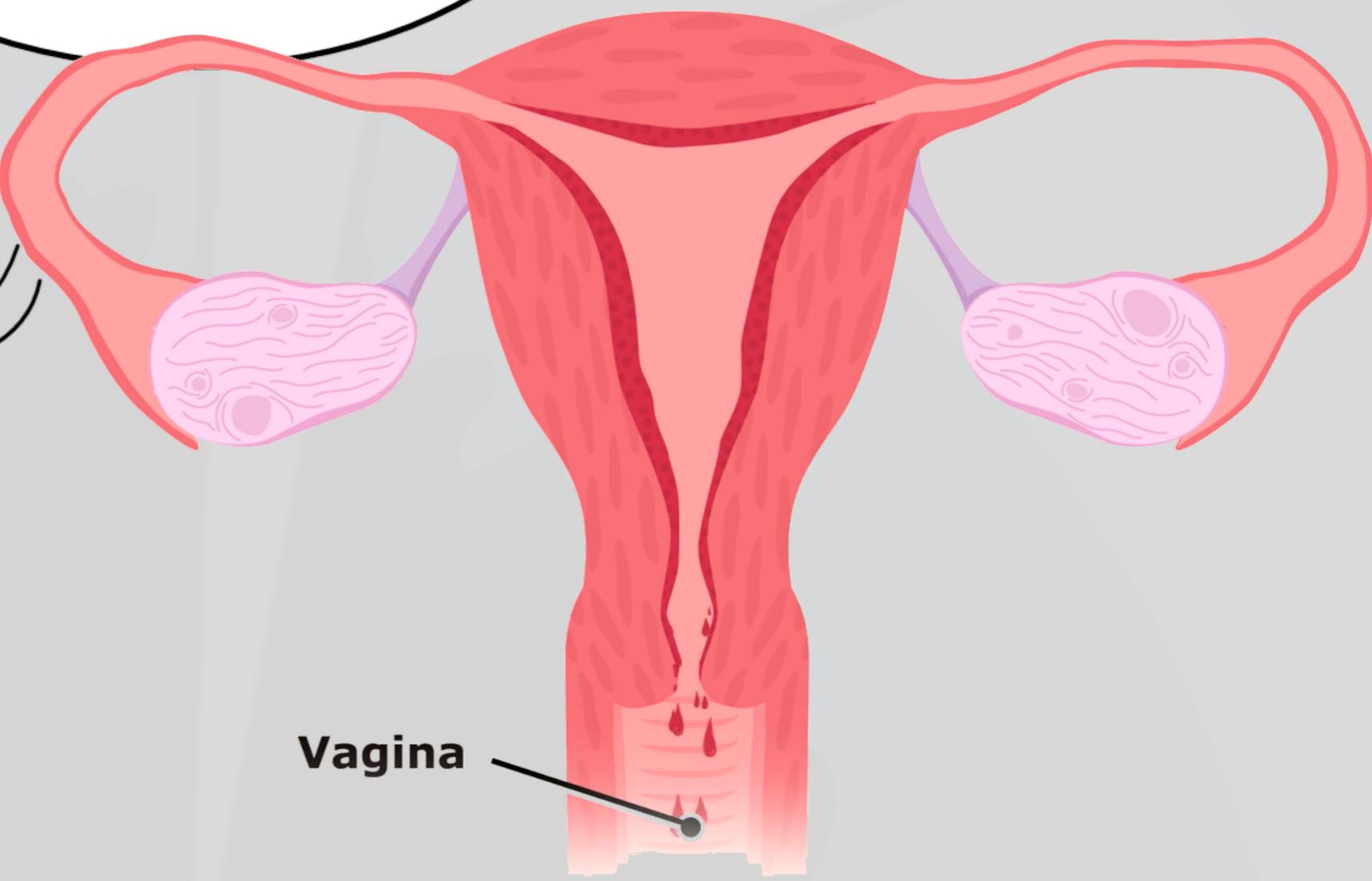
Bi awon ɔmobirin şe n
dagba ati awon ara wən
yipada, wən gba awon
nkan oṣu

Uterus je apakan ti ara nibiti ɔmó yoo
dagba nigbati obirin ba loyun.



Bi Uterus ti n ta awo ara re sile, ejé ati awon ara miiran lo kuro ni uterus nipasé Vagina.

Ti ko ba si ọmọ, awon lining yoo wa ni pipa nigba nkan oṣu



Iwo yoo rii eyi bi ejé ti njade lati inu Vagina. A n pe eyi ni period, ti a tun mọ si nkan oṣu

Nkan oṣu n bọ ki o le bimọ. O jẹ ami kan pe ara re le ni awon ọmode ni bayi.

OMG!

Bayi se mo le loyun?

Şe ko tete ju fun mi lati bimọ? Mo tun jẹ ọmode pupo!

Nkan oṣu le şise ni lati awon ọjọ diẹ si fere ọkan ose

AMANDA BƏRU

Inu mi dun pe o
beere ibeere yen,
Amanda.

...JOY DAHUN

Ovaries rẹ ti bẹre si mu awọn
eggs jade, ati ni bayi o le loyun,
ṣugbon o tun kere pupo lati
bẹre si bimo

JOY SALAYE OHUN TI OVARIES ATI EGGS NI O WA
NIGBAMII

Nkan oṣu fihan pe o le loyun, ṣugbon iwọ ko loyun
nitori pe o ti ni nkan oṣu rẹ ni bayi.

Nkan oṣu kii şe idi ti oyin. Emi yoo şe alaye bi a şe
loyun awọn ọmọ nigbamii. Ni bayi, jẹ ki a sọrọ nipa
nkan oṣu.

NKAN OṢU JĘ AMI TI O NI ILERA ATI PE ARA RẸ N
DAGBA DARADARA.

Ovary Uterus



O şeun fun
alaye, arabinrin
nla!

AMANDA WI PÉ...



O wa kaabo,
Amanda. Nitorina
pada si nkan oṣu



Nje o ti gbọ ti
awọn nkan oṣu
cycle?



Rara,
arabinrin mi

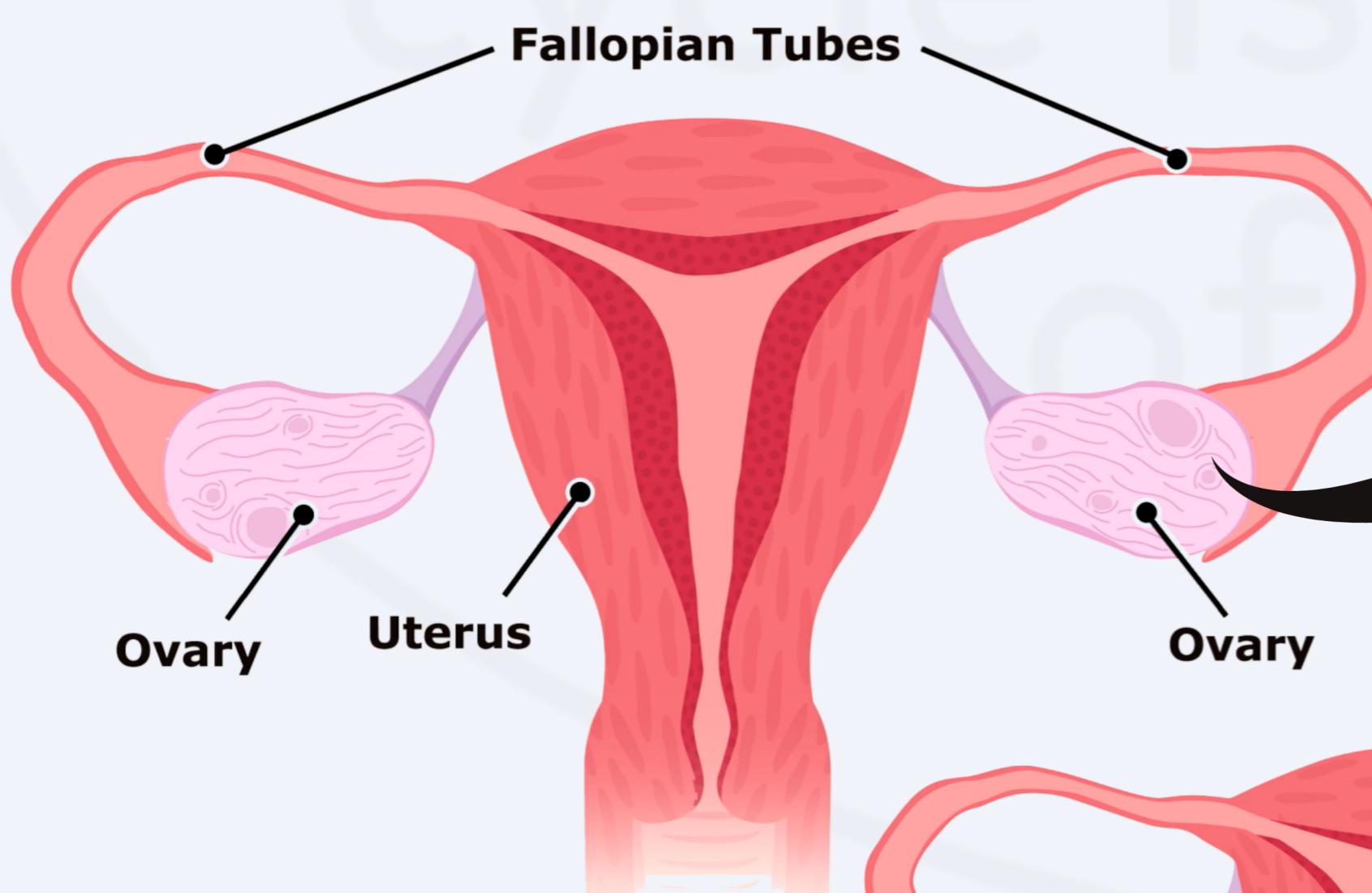
AMANDA IDAHUN



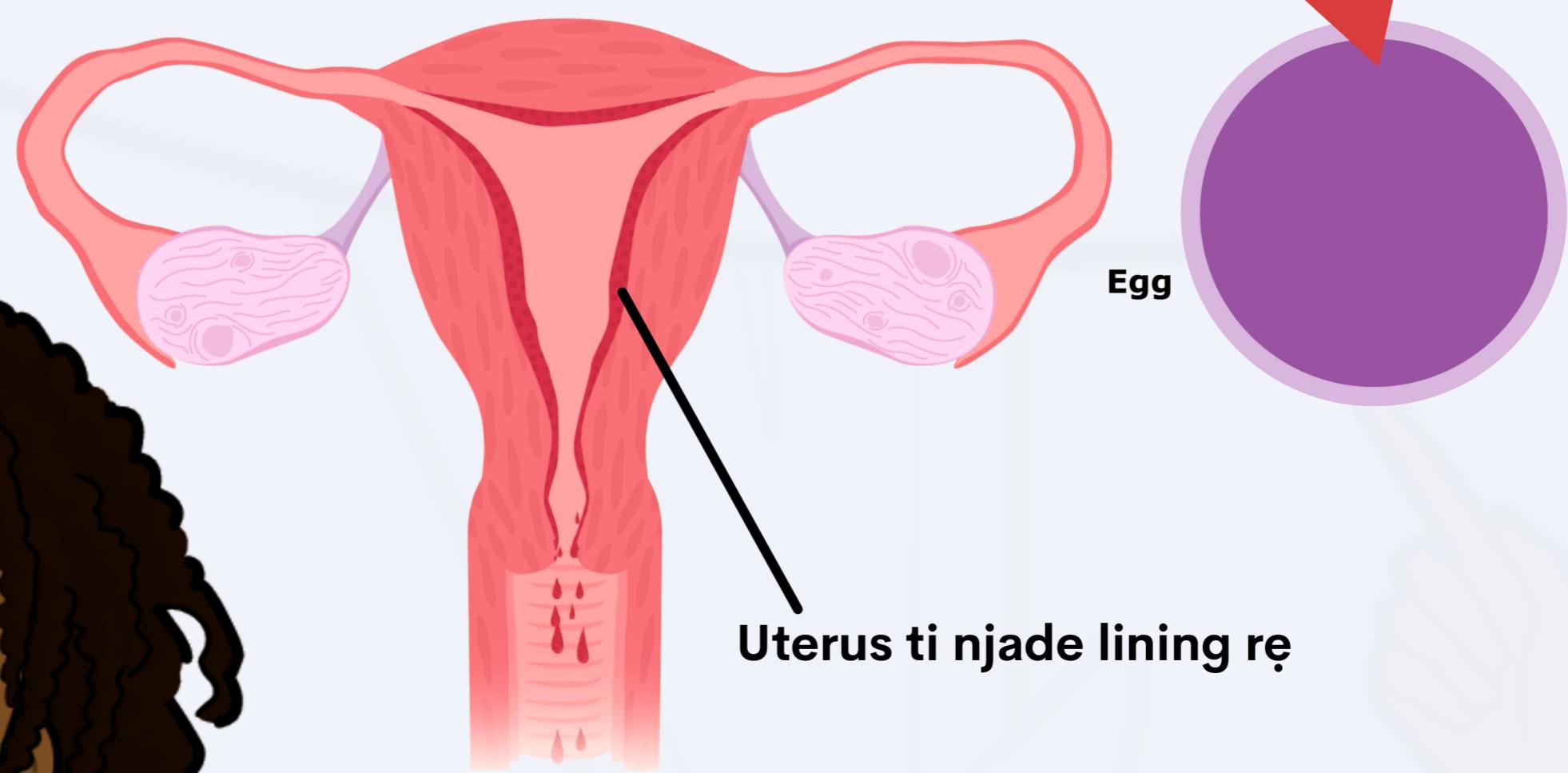
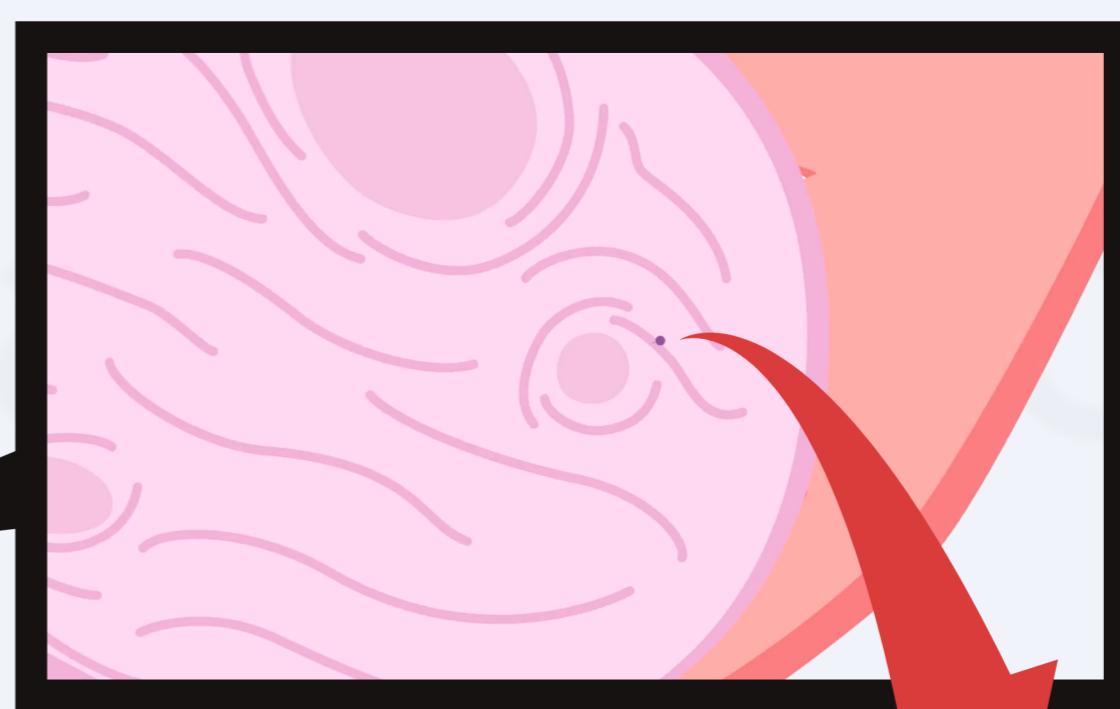
O to akoko lati
nkan oṣu kan si
ekeji

...maa nipa 28
ojø

Ojø 1 ti işe nkan oṣu
cycle jø ojø akokø ti
nkan oṣu



NKAN OṢU MAA N GBA 3-7 OJØ

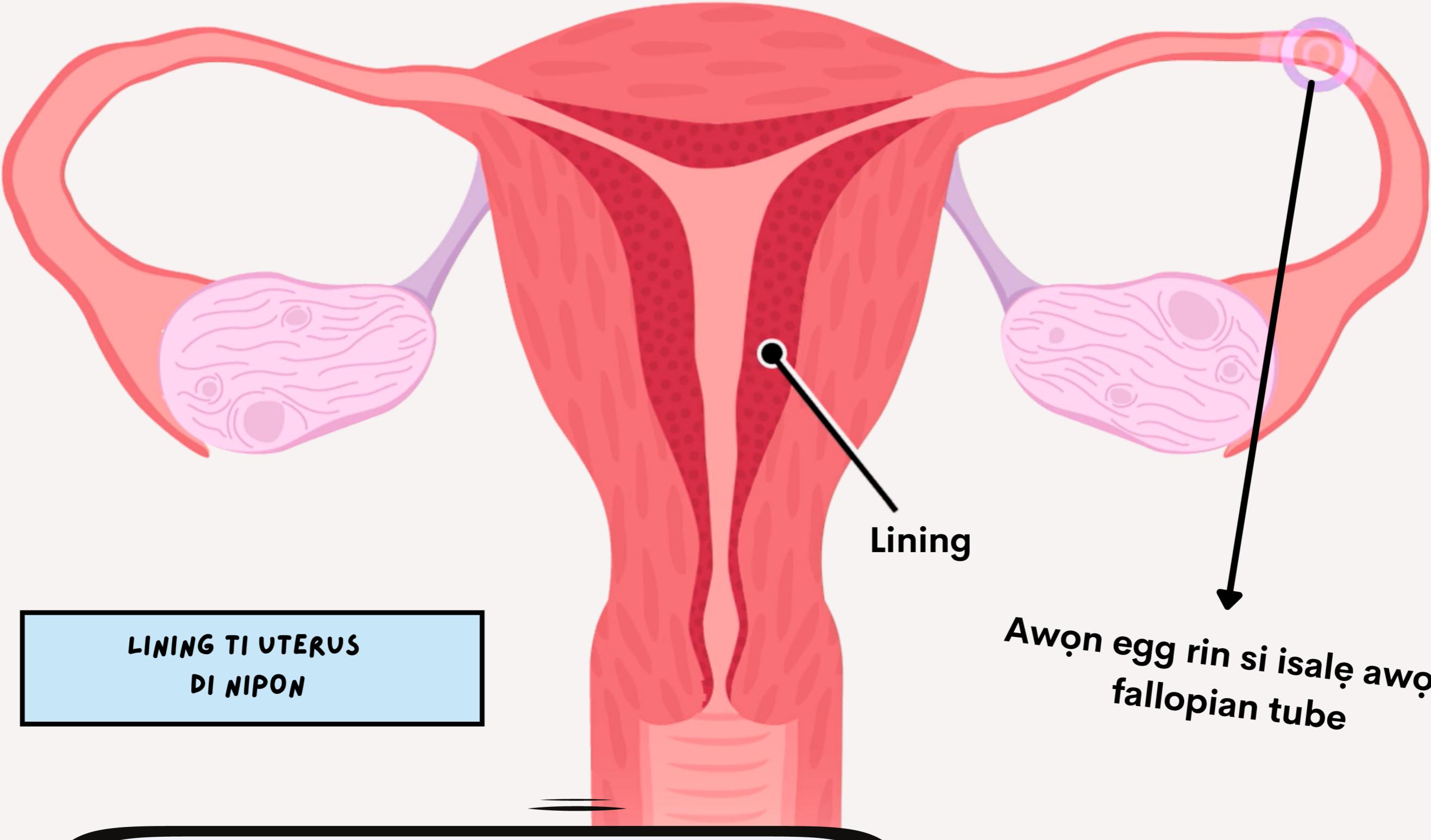


Ni ojø 1st ti nkan oṣu cycle, ile-ile béré lati ta lining rę sile.

Ni kete ti nkan oṣu ba pari, Uterus tun murasilé lati gba ẹyin ti a sọ di ọlé ati lining ti Uterus şe arare lati di nípon. Awọn eggs ti awọn ẹyin obinrin tu silé kere pupo. Idamewa iwọn ti irugbin poppy kan.

Awọn obirin ni ovaries meji, ọkan ni ẹgbé kóókan.
Awọn fallopian tubes yorisi lati ovary kóókan si Uterus.





Ni aarin akoko oṣu cycle (ọjọ 14),
Ovary ti tu egg kan sile; eyi ni a npe ni
ovulation

Léhin ovulation, egg naa na rin nipasẹ
fallopian tube si Uterus. Yoo gba to ọjọ diẹ
lati pari irin-ajo naa

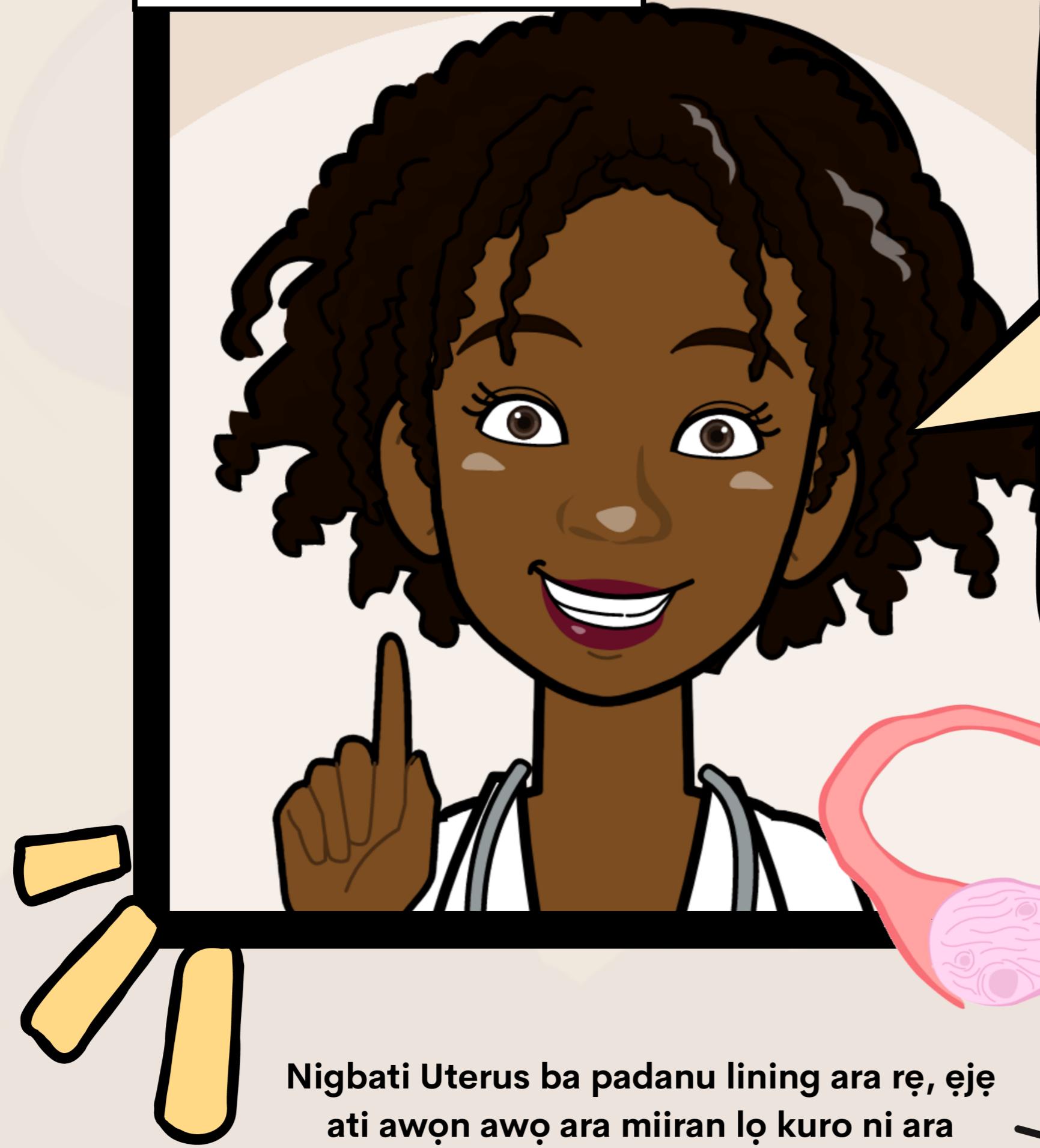
Ni akoko kanna, lining ti Uterus
yoo nipon laiyara lati ṣe atileyin
idagbasoke ti egg ti o ni idapo.

Ti egg ba ti so, a o gbin sinu Uterus,
obinrin naa si loyun

Ti egg naa ko fertilized, obinrin naa ko
loyun ati ẹyin yoo bẹre lati tu.



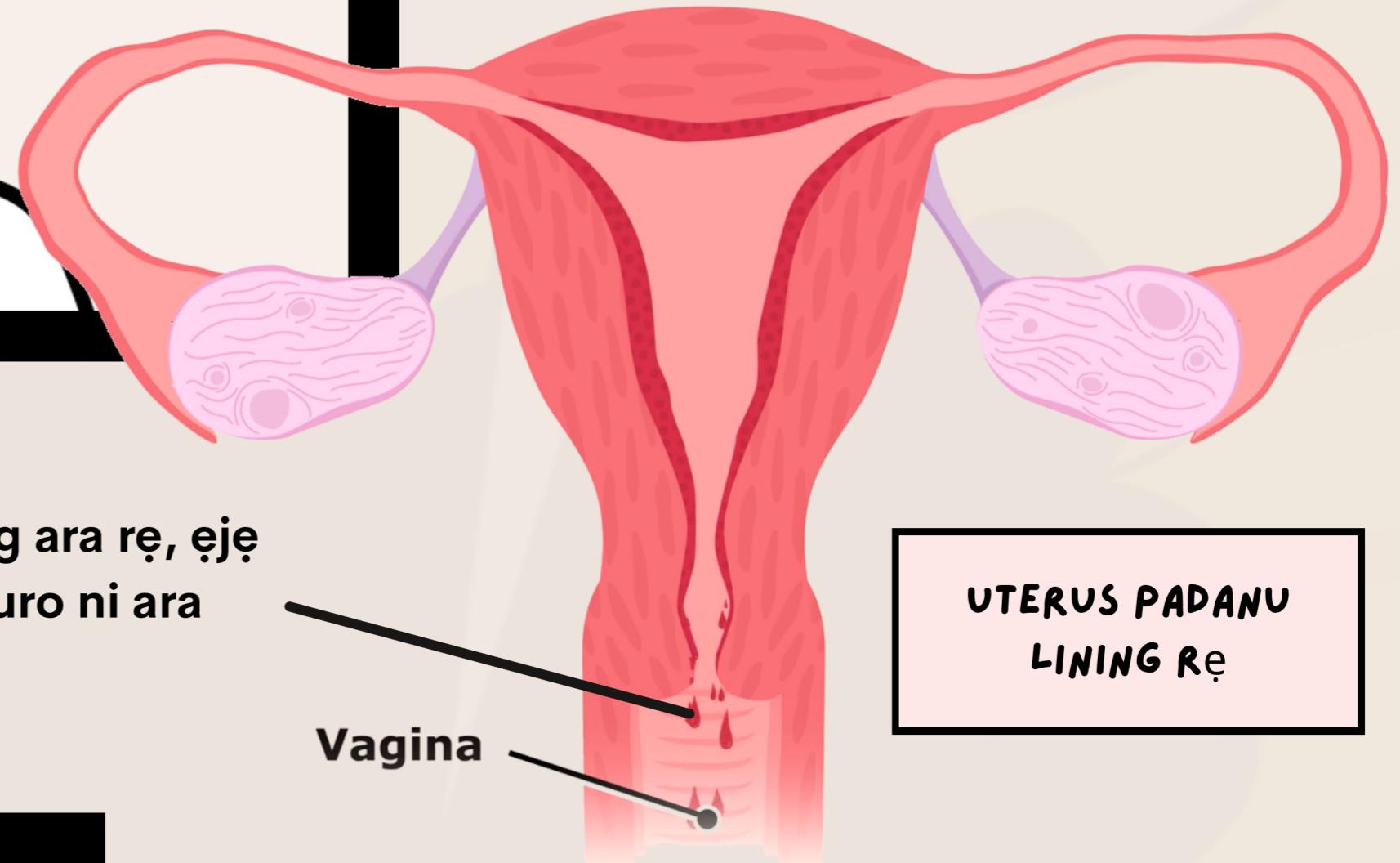
...JOY SALAYE



Nitoripe obinrin naa ko loyun,
lining ti Uterus ko nilo ati pe
Uterus ti ta lining rẹ silé (Ọjọ
28).

Léyìn náà, obinrin náà yóò sè
nkan oṣu rẹ, yíyò náà yóò sì
tún bérè.

Ejẹ ti o padanu lakoko nkan
oṣu jẹ lining ti Uterus.

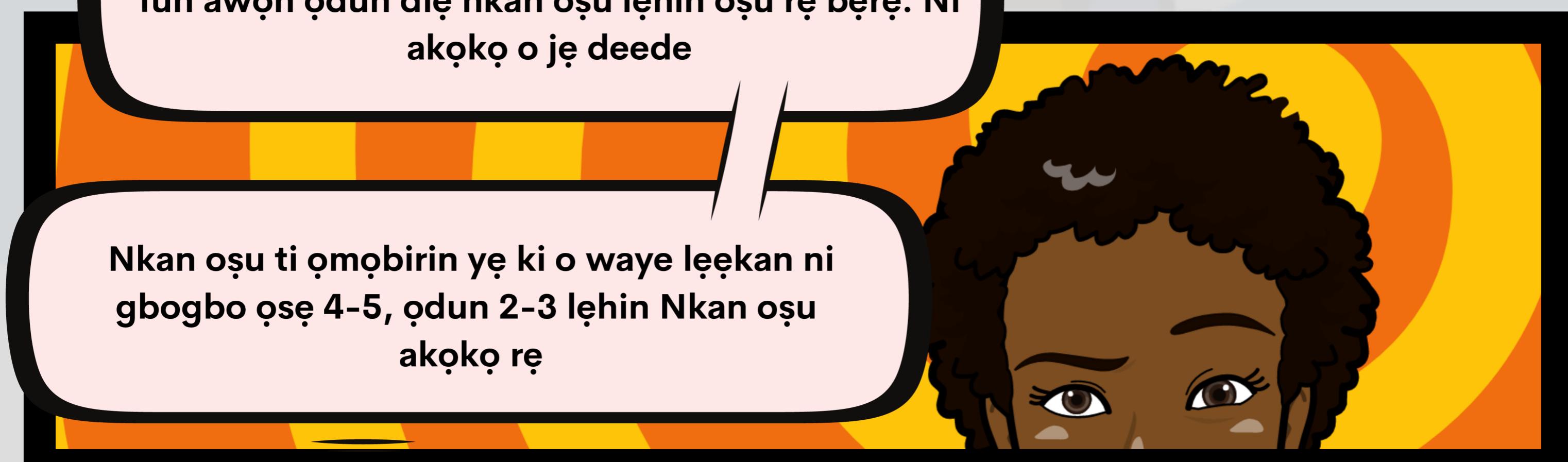


Nigbati Uterus ba padanu lining ara rẹ, ejẹ
ati awọn awọ ara miiran lọ kuro ni ara
nipasẹ Vagina.



Bẹení Sandra,
Pupọ awọn ọmọbirin
ni nkan oṣu akókó
wọn nigbati wọn
wa ni ayika 12





Nkan oṣu wọn maa n waye ni gbogbo ọṣe mèrin si marun. Sibèsibé, diẹ ninu awọn ọmòbirin ni o kere tabi diẹ sii loorekoore nkan oṣu.

...JOY SALAYE

Nkan oṣu le fa awọn iyipada işesi, ibanujẹ, aibale ati iroré

Iyen ni idì ti ara
mi şe şaisan
loni!

Egba
Amanda!

Eyi ni a npe ni PMS
(premenstrual syndrome).

PMS je nigbati ọmòbirin ba ni iriri awọn aami aisan ti ẹdun ati ti ara şaaju tabi lakoko akoko nkan oṣu rẹ.

Awọn aami aisan parẹ lèhin awọn ojò akokò ti nkan oṣu

HMM...

...JOY SALAYE

Ni gbogbo akoko nkan oṣu rẹ, ọmọbirin kan
maa n ta awọn ṣibi diẹ ti ejé sile, biotilejepe o le
dabi ẹnipe ejé pupo.

Pupo julọ awọn ọmọbirin yipada paadi nkan oṣu
wọn, tampon tabi ago ni igba 3-6 ni ọjọ kan

Şe awọn ọmokunrin ni nkan oṣu
wọn?

...JOSHUA BÉÈRÈ

Rara, Joshua, awọn ọmokunrin ko ni nkan oṣu
wọn. Ṣugbọn awọn ọmokunrin ati awọn ọmọbirin
n wo awọn iyipada kiakia ninu ara wọn bi wọn ti
dagba. ó ñpè ní ìbàlágà

Emi yoo so ohun gbogbo fun o lori mi tókàn
ibewo.

Kaabo, Emi ni Dokita Joy, ati pe Mo wa nibi lati dahun gbogbo awọn
ibeere rẹ nipa nkan oṣu ati ìbàlágà. Şe o ni ibeere kan?

ibewo: padher.org/askdrjoy

**Beere
Dokita ayo**

BABA AMANDA WA SI
ILE

Mo gbo ti n kan ilekun

KNOCK!
KNOCK!

Mo ro pe baba wa ni

Jẹ ki mi ṣayewo

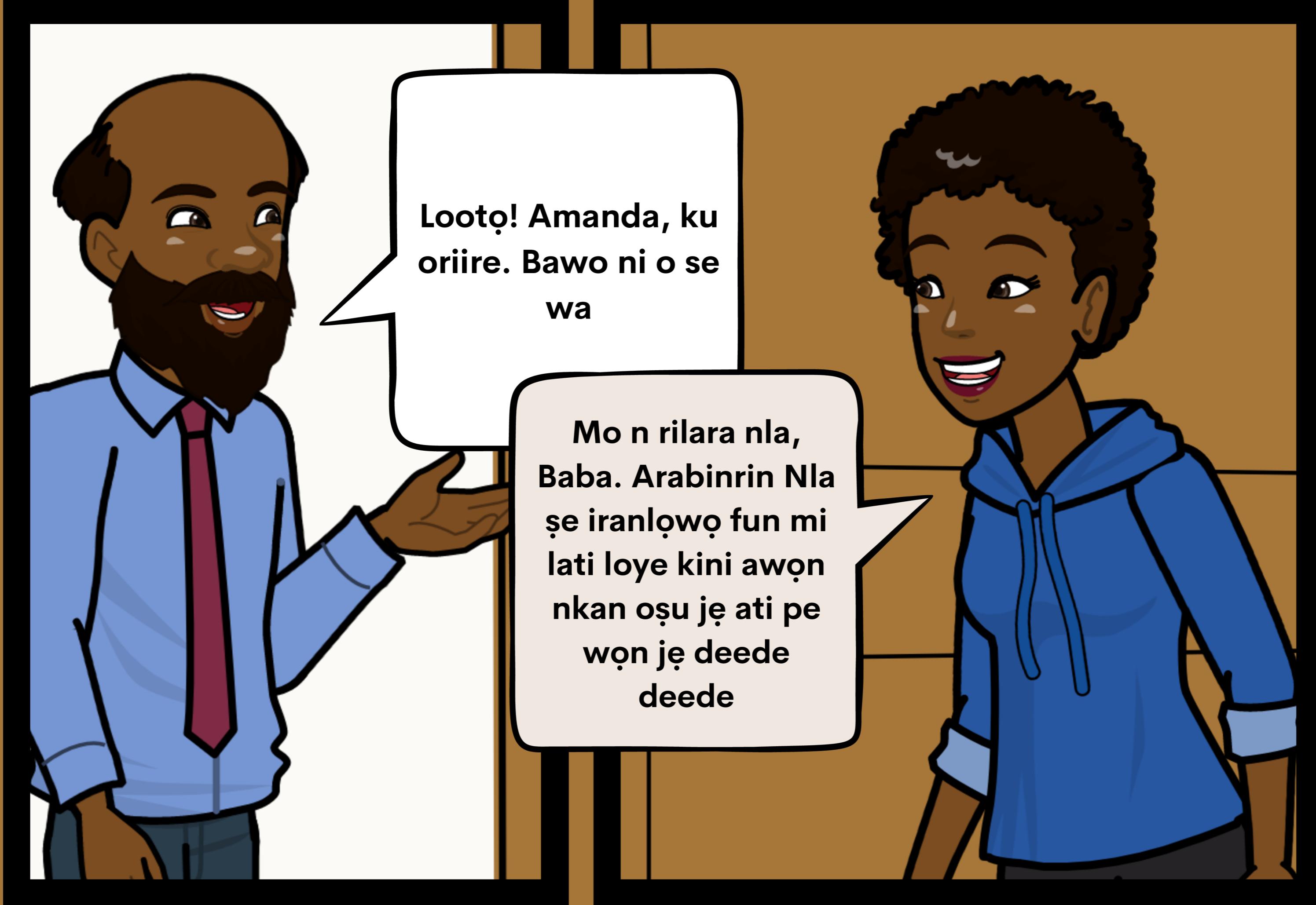
Kaaboo Amanda?

E kaabo, baba!

E kaabo baba!...

Amanda ni nkan oṣu akokọ rẹ loni.

SANDRA KI BÀBÀ RÈ PÈLÙ
ITARA



Looto! Amanda, ku
oriire. Bawo ni o se
wa

Mo n rilara nla,
Baba. Arabinrin Nla
še iranłowọ fun mi
lati loye kini awọn
nkan oṣu jẹ ati pe
wọn jẹ deede
deede



Bẹení, Amanda, ko si ohun itiju
nipa awọn nkan oṣu



Wọn jẹ apakan ti ohun ti o jẹ ki o
jẹ obirin

E şeun Baba



Hi Joy, bawo ni o? Mo şowon rii
o ni awọn ọjọ wonyi

Mo wa daradara baba. İşe nigba miiran
gba ḥna ti lilo akoko pēlu ẹbi...

... ṣugbọn Emi yoo gbiyanju lati şe akoko
dię sii

Pls, Joy, gbiyanju lati ni akoko dię sii
fun wa. A padanu re

Mo şe afeeri rę paapaa

..WI JOY

O şeun gidigidi!

Oh, oyin, o wa ni ile. Mo
mọ pe o gbodò ręwesi, jẹ
ki n şatunşe iwę ti o
gbona fun ọ

Şaaaju ki Mo to gbagbe
Amanda, Mo fę lati ję ki o mọ
eyi

..WI JOY

Ọpolopọ awọn ọmọbirin ni irora nkan
oṣu ti o lagbara, paapaa awọn ọjọ diẹ
akokọ

OMI
GBONA IGO

Ti o ba ni idamu nipasẹ işon-ara nkan oṣu, o le
gbiyanju lilo igo omi gbigbona kan si inu rẹ tabi mu
awọn oogun irora bii ibuprofen tabi naproxen.

Mu diẹ ninu awọn itunu irora fun iyẹn
tabi lo igo omi gbigbona ti a we sinu
aṣo inura kan

Arabinrin nla, mo n ni irora
gangan ni ikun isale mi

Ati ranti, işe nkan oṣu jẹ apakan ti ara
ati ilera ti igbesi aye ọmọbirin kan.

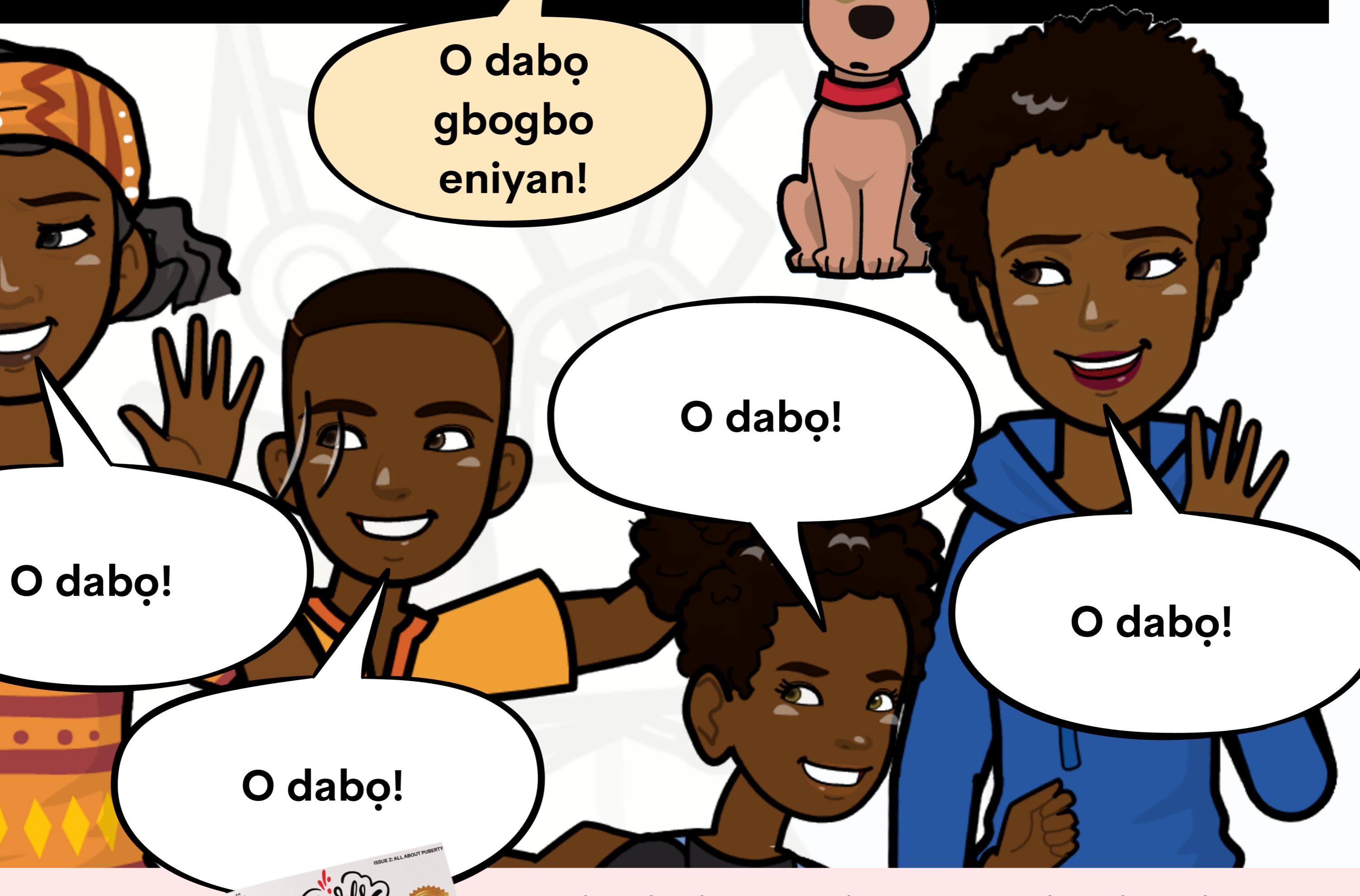
Nkan oṣu ko ni lati da ọ duro lati ṣe
adaše, ni idunnu ati igbadun igbesi

aye

Mo ni lati pada si ile-iwosan
ni bayi

..WI JOY

Emi yoo pada wa ni ojọ miiran lati sọ
fun ọ diẹ sii nipa nkan oṣu ati ibilegà



Girls Only nikan yoo pada wa ni oṣu ti n bọ pēlu itusile tuntun moriwu ti a pe ni **Gbogbo Nipa Ibilágà**.

Darapo mọ wa ni atejade ti o tèle bi Dokita Joy ṣe itosoná Amanda nipasé akoko balaga ati awọn iyipada lati reti bi ara rẹ ṣe n dagba ni kiakia. Lati ṣe igbasile atejade yii ati/tabi awọn ṣoran tuntun fun ọfẹ, lọ si

padher.org/download

Lo aaye yii lati ko nkan ti o ti ko tele nipa nkan osu sile



Lo aaye yii lati ko nkan ti o ti ko tele nipa nkan osu sile

**Se o fe lati mo die sii nipa
nkan osu?**

SABEWO

www.padher.org/for/girls



tele wa





KINI O MU GIRLS ONLY NLA?

- Iwadi Daradara
- Apere fun omokunrin ju!
- Awon akoonu je 100% deede ni isooogun
- Da lori awon iriri gidi-aye
- O je ki ikoko je igbadun fun awon omobirin ile-iwe
- Itunu pupo fun Awon obi ati Awon oluko

...GAN DARADARA ALAWORAN...

NIGBA KIKA MO LE FOJUINU AWON IŞELE NI ORI MI

—Blessing Akpan (The Innovative Child Network)



Şe o fe lati ran omobirin
re lowo lati şakoso
nkan osu re?
Şabewo
padher.org/for/parent
fun okeere obi guide

TABI



SAYEWO MI

MU WA FUN
O NIPASE:



Ojo ori: 8 odun ati si oke
Iye: QFE



Paşe awon iwe
apanilerin wa loni lati
padher.com/shop