

Qendra e njohurive për shëndetin seksual • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

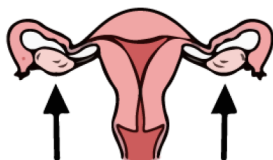
Bisedë për menstruacionin

Samtal om mens



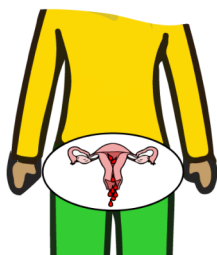
Ky është një informacion i shkurtër për menstruacionin. Shumicës që kanë vaginë menstruacioni i parë u vjen në moshën 10 – 15 vjeçare.

Det här är en kort information om mens. De flesta som har snippa får sin första mens i 10-15-årsåldern.



Përafërsisht një herë në muaj, lirohet një vezë nga një vezore dhe mukoza brenda në mitër rritet e bëhet më e trashë.

Ungefär en gång varje månad lossnar ett ägg från en av äggstockarna och slemhinnan inne i livmodern växer till och blir tjockare.



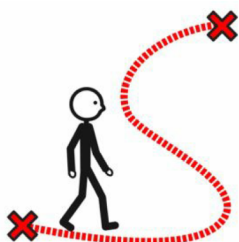
Përafërsisht dy javë pas ovulacionit, mukoza lirohet dhe për disa ditë rrjedh gjak nga vagina.

Ungefär två veckor efter ägglossning lossar slemhinnan och under några dagar kommer det blod från slidan.



Ekzistojnë mbrojtje të ndryshme për menstruacionin që e mbledhin gjakun. Fashat, brekët, tamponët ose mensasskopët.

Det finns olika mensskydd som samlar upp blodet. Binda, trosskydd, tampong eller menskopp.



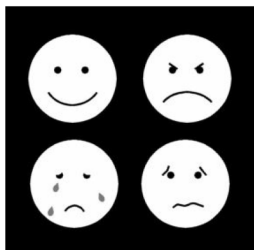
Një pjesë e personave kanë dhembje kur ato e kanë menstruacionin. Mund të ju ndihmojë kur lëvizni ose kur të vëni diçka të ngrohtë mbi barkun e juaj.

En del personer får ont när de har mens. Det kan hjälpa att röra på sig eller att ha något varmt på magen.

Qendra e njohurive për shëndetin seksual • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Bisedë për menstruacionin

Samtal om mens



Një pjesë mund të ndihen të mërzhitur ose të irrituar para se të vijë menstruacionet. Një pjesë e ndiejnë veten si zakonisht.

En del kan känna sig ledsna eller irriterade innan de får mens. För en del känns det som vanligt.



Unë di shumë për menstruacionin dhe ti mund të më pyetësh çka të duash.

Jag kan mycket om mens och du kan fråga precis vad du vill.