

Rugta aqoonta ee caafimaadka galmada • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

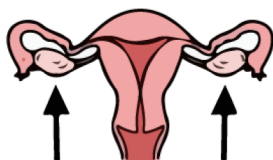
Wadahadal ku saabsan dhiiga caadada

Samtal om mens



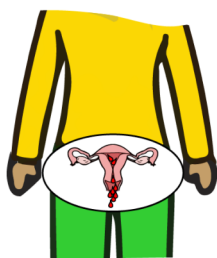
Tani waa macluumaad kooban oo ku saabsan caadada dumarka. Dadka intooda badan ee ku yaalo siilku ama cambarku waxaa ay helaan dhiiga caadada ugu horeysa marka ay qiyaastii da'doodu tahay 10–15 sanno.

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



Qiyaastii hal mar bil kasta waxaa ka soo fuqa ugaxan ugaxan wadaha isla markaana xuubka ku jira gudaha ilmo-galeenka wuu koraa isla markaana wuu buurtaa.

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

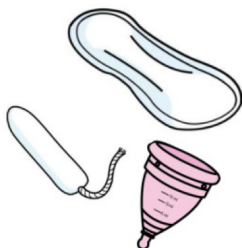


Qiyaastii laba todobaad ka dib marka ay ugxantu soo fuqdo waxaa sidoo kale soo fuqa xuubka, muddo labo maalmood gudahood waxaa yimaada dhiig ka yomaada xubinta taranka /siilka.

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



Waxaa jira waxyaabo badan oo kala duwan oo lagu difaaca in dhiiga caadadu banaanka u soo dareero, kuwaas oo dhiiga nuuga. Taanbooniga yar-yar oo khafiif ah, suuf/cudibi yar oo khafiif oo kalsoonka la dhex galiyo si uusan dhiiga caadadu u soo dhaafin, taanbooniga waaweyn, koob yar oo inta badan ka sameysan caag oo la dhex galiyo xubinta taranka/siilka si uu u soo nuugo dhiiga caadada.



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

Rugta aqoonta ee caafimaadka galmada • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Wadahadal ku saabsan dhiiga caadada

Samtal om mens



Dadka qaar ka mid ah xanuun bay dareemaan marka uu dhiiga caadadu hayo. Wey caawin kartaa haddii dhaq-dhaqaaq la sameeyo ama shey diiran caloosha la saaro.

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



Dadka qaar mid ah waxa ay dareemaan niyad-jab cadho ka hor inta uusan dhiiga caadadu ka iman. Dadka qaar waxaa ay dareemaan in ay caadigoodii yihiin.

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



Waxaan aqoon badan u leeyahay waxyaabo badan oo ku saabsan caadada isla markaana waxaad iga weydiin kartaa wax kasta oo aad rabto.

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