

# سەنتەری زانیاری بۆ تەندروستی جنسی • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

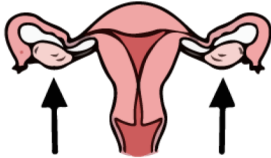
ووتویژ دەربارەى خولى مانگانە.

## Samtal om mens



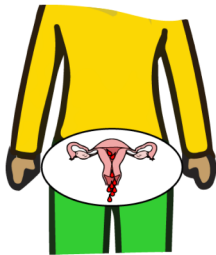
ئەمە زانیاریەکی کورتە دەربارەى خولیمانگانە. ھەموو ئەوانەى کوزیان ھەبە بەکەمین خولى مانگانەیان لە تەمەنى 10-15 سالیدا بۆ دیت.

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



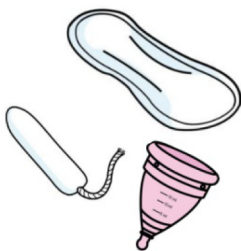
نزیكەى مانگی جاریک ھیلکە لە بەکێک لە ھیلکە دانەکانەو دەیتە دەروە وە بەردەى چلمینیى مندالان گەورە و ئەستوورتر دەبیت.

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



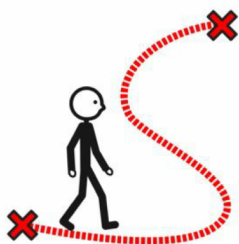
نزیكەى دوو ھەفتە پاش ھاتنە دەروەى ھیلکە و لە میانەى چەند رۆژیکدا خوین لە کوزەو دەیتە دەری.

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



چەندین پۆشاکى جۆراوجۆرى پاراستن لە خولى مانگانە ھەبە کە خوین لە ناویدا کۆدەکاتەو. سانتى، دەری پاریز، تامپون یان کویى خولى مانگانە (مېنسکۆپ).

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



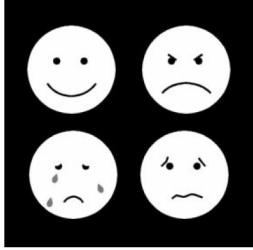
ھەندیک کەس ئازارى تووش دەبیت کاتیک خولى مانگانەى بۆ دیت. رەنگە جوولەکردن یان شتیکی گەرم خستنه سەر سک یارمەتیدەر بیت.

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

# سهنتهري زانیاری بۆ تهندروستی جنسیی • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

ووتویژ ده‌باره‌ی خولی مانگانه.

## Samtal om mens



ره‌نگه هه‌ندیك كه‌س به‌ر له‌وه‌ی خولی مانگانه‌ی بۆ بێت هه‌ست به‌ دلته‌نگیته‌ی یان توو‌په‌یه‌ی بکات. هه‌ندیك كه‌س هه‌ستیان هه‌روه‌ك باری ئاسایی یه‌.

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



من زۆر له‌ خولی مانگانه‌ ده‌زانم وه‌ تۆ ده‌توانیت هه‌رچیت ویست پرسیارى له‌سه‌ر بکه‌یت.

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