


ማእከላዊ መደበር ክፍሊ ፍልጠት ጥዕና ግብረ ሰጋ • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

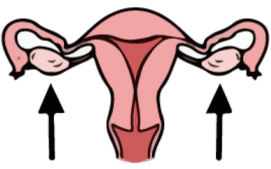
ዝርርብ ብዛዕባ ደም ናይ ኣዴታት

Samtal om mens



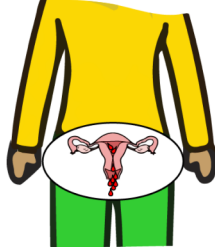
ሕጽር ዝበለ ሓበሬታ ብዛዕባ ደም ናይ ኣዴታት ኩለን ብልዒት ዘለወን ናይ መጀመርያ ደም ናይ ኣዴታት ደቂ 10-15 ዕድሜኡን ምስ ኮና ይመጸን።

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




ብግምት ሓደ ግዜ ኣብ ወርሒ እንቋቋሖ ካብ ሻምቡቕ እንቋቋሖ ይፍለጻል፤ ረቂቕ ቆርቦት ኣብ ውሽጢ ማህጸን ዘሎ ድማ ይዓብን ይረጉድን።

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



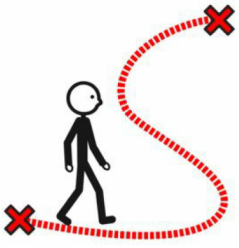
ብድሕሪ ክልተ ሰሙን እንቋቋሖ ምስተፈልየ እቲ ረቂቕ ቆርቦት ይመሉኹ ንቑሩብተይ መዓልታት ድማ ደም ካብ ብልዒት ይፈስስ። ፤

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



ዝተፈለለዩ ነገራት መእከቢ ናይ ደም ኣዴታት ደም ኣለዉ። ቢንዳ፤መከላኸሊ መታንቴ፤ታምፖንግ፤ኩባያ ናይ ኣዴታት ደም መእከቢ።

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



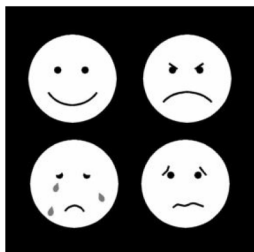
ገሊኣተን ደቂ ኣንስትዮ ደም ናይ ኣዴታት ኣብ ዝመጸን እዋን የቐንዘውን። ንቐንዛ ንምክልኻል ድማ ምንቅስቐስ ወይ ዋዒ ዝህብ ነገር ኣብ ኩባዒ ምግባር።

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

ግእካላዊ መደበር ክፍሊ ፍልጠት ጥዕና ግብረ ሰጋ • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

ዝርርብ ብዛዕባ ደም ናይ ኣዴታት

Samtal om mens



ገሊኣትንደቂ ኣንስትዮ ናይ ኣዴታት ኣብ ዝመጸን እዋን ይጉህያ ወይ ድማ ቀጭቀጭ ይብሉ።

ገሊኣትን ግና ከምልሙድ ናብራ የካይዱ

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



ኣነ ብዙሕ ብዛዕባ ናይ ኣዴታት ደም ፍጠት ስለ ዘለኒ ክትሓቱኒ ትኽእሉ።

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