

د جنسي روغتيايي پوهنې مرکز • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

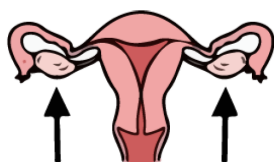
د حيض (بښځينه مياشتني ناروغی) په باره کی مرکه

Samtal om mens



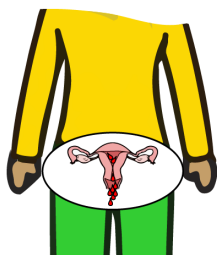
دا بښځينه مياشتني ناروغی په باره کی يو لنډ معلومات دی. اکثره کسان چی فرج لری د ۱۰ او ۱۵ کالو په عمر کی د لمړی ځل لپاره بښځينه مياشتني ناروغی ورته پیدا کیږی.

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



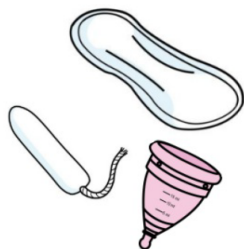
تقریباً په هر مياشت کی يو ځل يوه دانه هکی د يوه مبيض (اوواریوم) څخه آزاد کیږی او د رجم په دننه کی مخاطی غشاء رشد کوی او پندیږی.

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



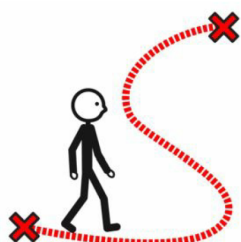
د هکی د اباضی (آزاد کیدلو) نه تقریباً دوه هفتی وروسته، مخاطی غشاء ایله کیږی او د څو ورځی دپاره د مهبل څخه وینه راځی.

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



د بښځينه مياشتني ناروغی د وینی د جذبولو لپاره ډول ډول شیان شته. د حیض دستمال، سټی فری، تامپون یا د حیض جام.

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



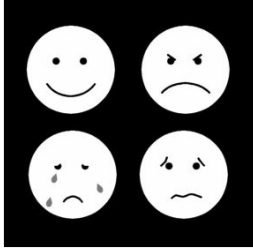
بعضی خلگ د مياشتني بښځينه عادت پر وخت درد ورته پیدا کیږی. ځان ته حرکت کول یا کوم گرم شی پر نس باندي ایښودل کولای شی چی مرسته وکړی.

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

د جنسي روغتيايي پوهنې مرکز • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

د حيض (بښځينه مياشتني ناروغی) په باره کی مرکه

Samtal om mens



بعضی خلگ مخ کی لدی نه چی د بښځينه مياشتني ناروغی وخت ئی را ورسیري ورته د خوابیني یا د قهر احساس پیدا کیږي. بعضی خلگ د عادی حالت احساس لری.

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



د بښځينه مياشتني ناروغی په باره کی زه پیر معلومات لرم او تاسی کولای شی چی د هر شی پوښتنه وکړی.

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