Ity boky ity dia maneho
sombintantaran'ny
zatovovavy Malagasy

Fitomboana sy Fiovana

Fisaorana

Ankasitrahana ireto manaraka ireto noho ny nanomezany hevitra momba ny fialantsakan'ny zazavavy Malagasy ka nahafahana nanoratra ity boky ity: ny Ministeran'ny Fanabeazam-pirenena sy ireo ratsamangaikany eto Matsiatra Ambony (Sampam-piadidin'ny faritra sy ny CISCO), ny Ministeran'ny Tanora sy ny Fanatanjahan-tena, ary ny UNFPA sy ny UNICEF eto Madagasikara.

Isaorana manokana i Maia Freudenberger avy aminn'y Tetikasa Jeune Leader ; Noëlle Rasendra avy amin'ny Ministeran'ny Fanabeazam-pirenena; Noro Haingo Rakotoseheno avy amin'ny Ministeran'ny Tanora sy Fanatanjahan-tena; Tiana Voahirana Andriamiharisoa avy amin'ny Sampampiadidiam-paritry ny Mponina, ny Fiahiana ara-tsosialy sy Fampivoarana ny vehivavy eto Matsiatra ambony.

Tolorana ny fisaorana be indrindra ireo zazavavy Malagasy rehetra (na an-tsekoly na tsy an-tsekoly), ny raiamandreny, ny mpamianatra ary ny mpiaramonina izay nizara ny fanandramany sy nandray anjara tamin'ny fanatontosana ity boky ity.

Mpanoratra: Marni Sommer, Jana Lee sy Hariniaina Rasoazanany
Tantara: avy amin'ny zazavavy Malagasy
Mpanao sary: Tefy KHT
Rindram-boky: Benjamin Jewett
Trano printy:
Presse Edition et Diffusion (PREDIFF)
51, Rue Tsiombikibo Ambatovinaky
101 Antananarivo, Madagasikara
Famatsiam-bola ho an'ny fanantontana: Grow and Know, Inc.

ISBN

Copyright © : Grow and Know, 2016
Arovan'ny zon'ny mpamorona ity boky ity. Tsy azo adika na tehirizina mba hampiasana amin'ny endriny hafa na hadika amin'ny teny hafa na amin'ny endriny na fomba inona na inona (toy ny fandikana eletronika, na fanaovana dika mitovy na fanaovana rakipeo) raha tsy efa nahazoana alalana avy amin'ny mpanoratra.

Inona ny atao hoe "fialantsakana"?

Eo anelanelan'ny faha-10 sy faha-14 taona, maro ny zazavavy sy ny zazalahy manomboka mahatsikaritra fiovana eo amin'ny tenany. Ireo fiovana ara-batana sy ara-pihetseham-po ireo dia mivoatra tsikelikely mandritra ny fotoana tsy voafaritra mazava. Ireo fiovana ireo indraindray no antsoina hoe "fialantsakana", ary eo amin'io taona ihany koa ny zazavavy sy zazalahy no antsoina hoe "adolantsento".

Manomboka ny fialantsakana amin'ny fotoana itombon'ny tsirim-panentana na **"hormones"** vokarin'ny vatana. Ny tsirim-panentana no mitarika ny fiovana eo amin'ny vatana. Ankoatra ny fiovana ara-batana, dia miteraka fiovana ara-pihetseham-po ihany koa ny tsirim-panentana. Araka izany, ny zazavavy iray eo an-dalam-pitombona dia mety mahatsapa hafaliana amin'ny fotoana iray, nefa mety ho tezitra sy malahelo na mikorontan-tsaina fotoana fohy avy eo.

! **Ekeo, ary ifampiresaho amin'ny reninao ny fiovan'ny toebatanao.**

Ny fialantsakana no fotoana anombohan'ny zazavavy mamokatra atody (na "ovules") ary ny zazalahy kosa manomboka mamokatra ranonaina (na "sperme"). Io fotoana io no ivoarantsika tanora ho lasa vehivavy sy lehilahy. Fotoana iray sarobidy eo amin'ny fiainana io fotoana io satria miroso mankany amin'ny fahamatorana ny vatana. Araka izany, indray andro any isika ho afaka hanan-janaka ary hanorina ny ankohonantsika. Ny vatan'ny zazavavy dia manomboka miova ho afaka hitoe-jaza. Tsy midika anefa izany fa vonona avy hatrany ny hanan-janaka ny zazavavy.

Rahoviana no manomboka ny fialantsakana ary hafirina ny faharetany?

Ny fiovana dia miatomboka amin'ny fotoana samy hafa eo amin'ny zazalahy sy ny zazavavy. Amin'ny ankapobeny, aloha kokoa no hitrangan'ny fiovana eo amin'ny zazavavy raha mitaha amin'ny zazalahy. Ny sasany manomboka alohan'ny faha-10 taona, ny an'ny hafa kosa aorian'ny faha-14 taona. Ho an'ny sasany, ny fiovana dia mety maharitra iray taona na latsaka. Ho an'ny hafa kosa, mety ho elaela ka maharitra hatrany amin'ny enina taona.

Inona avy ireo fiovana ara-batana miseho eo amin'ny zazavavy?

Manomboka mitombo ny nonon'ny zazavavy ary mihamivelatra ny maoja. Manomboka mitsiry volo ny ao ambanin'ny helika. Mitombo ny volo eo amin'ny manodidina ny fivaviana. Manomboka tonga fadimbolana ihany koa ny vehivavy.

Inona ny atao hoe "fadimbolana"?

Ny fadimbolana dia midika fa mitombo ny vatan'ny vehivavy iray ary miomana ny hitondra vohoka sy hanan-janaka amin'ny ho avy izy. Mandritra ny fadimbolana, ireo lalan-drà ao amin'ny tranon-jaza dia miongotra miaraka amin'ny rà ary mivoaka amin'ny fivaviana. Ny fandehanan'ny rà dia matetika eo anelanelan'ny 4 ka hatramin'ny 7 andro, ary matetika tonga isam-bolana. Ny fahatongavan'ny rà isam-bolana dia tsy zavatra mampatahotra satria voajanahary.

Maro ireo tovovavy no tonga fadimbolana voalohany eo anelanelan'ny faha-11 sy 14 taona. Misy ireo tovovavy no tonga fadimbolana aloha, ohatra 8 taona, nefa koa misy ireo any amin'ny faha-17 taonany vao misy fadimbolana. Ny andro ahatongavan'ny rà voalohany (rehefa manomboka misy rà ny silipo) ka hatramin'ny fadimbolana manaraka dia maharitra 28 andro amin'ny ankapobeny (izany hoe iray volana), nefa mety ho eo anelanelan'ny 21 ka hatramin'ny 35 andro ihany koa. Mandritra ny taona maro aorian'ny fadimbolana voalohany dia mety mbola tsy ara-dalàna ny fandehan'ny rà isam-bolana seho. Voajanahary izany.

Rehefa tonga ny fadimbolan'ny zazavavy dia tokony sasana in-droa isan'andro farafahakeliny ny faritra manodidina ny fivaviana (ivelany ihany) ka mampiasa rano sy savony fisasana. Azo atao ny mampiasa salaka lamba, ohatra tokambolo, "chiffon jaune" na "serviette hygiénique" izay mitroka ny rà. Tokony hisolo isaky ny ora 2 na telo ny lamba nefa tokony hosoloina koa izany rehefa vonta rà ny lamba.

Raha mandeha any an-tsekoly ny zazavavy dia tokony mivatsy lamba hisoloana, na "serviette hygiénique" atao anaty kitapo na anaty harona **(sachet)** mba ahafahany misolo isaky ny ilaina izany. Raha misy tasy ny akanjo any an-tsekoly dia afaka misikina akanjo na lamba, ary mangataka fanampiana amin'ny namana na ny mpampianatra.

Na dia midika aza fa afaka hitoe-jaza aza ny vatan'ny zazavavy, noho ny fisian'ny fadimbolana dia tsy tokony miteraka alohan'ny faha-18 taona izy satria mbola misy fiovana hafa maka toerana ao amin'ny vatany.

Ny fananan'anaka raha mbola tsy vonona tsara ny vatana dia mitarika olana ara-pahasalamana ho an'ilay zazavavy sy ny zanany. Raha zazavavy efa tonga fadimbolana no tsy tonga tampoka dia mety midika izany fa bevohoka izy raha toa ka efa nanao firaisana ara-nofo.

! Tsy tokony hiteraka alohan'ny 18 toana ny tovovavy.

Maharary ve ny tonga fadimbolana?

Tsy maheno maharary ny sasany amin'ny vehivavy rehefa tonga ny fadimbolana, nefa ny hafa maheno mavesabesatra eo ambany foatra sy ny valahana, ary ny sasany maharary be ka mety mila hihinana fanafody. Tsy mafy loatra ary tsy maharitra ela ny fanaintainan'ny kibo mandritra ny fadimbolana (na "crampe") amin'ny ankapobeny. Ny fanaintainana dia avy amin'ny fikainkonan'ny tranon-jaza. Io fikainkonany io no manosika ny rà hivoaka isam-bolana.

Inona ireo fambara mialoha ny fadimbolana (na "syndromes prè-menstruel")?

Tsy ny vehivavy rehetra no misy fambara rehefa ho tonga fadimbolana, na dia izany aza dia maro ireo mahatsapa fambara andro vitsivitsy mialoha ny fadimbolana. Ny tsirim-panentana izay mahatonga fiovana amin'ny vatana dia mety hisy fiantraikany ihany koa amin'ny toetra. Ny vehivavy sasany dia mahatsapa malahelo, ny hafa mety kizintinjitina. Ny vehivavy sasany mety mahatsapa mahavesatra ny nonony. Voajanahary izany ka tsy tokony hampatahotra.

Miresaha amin'ny rahavavy, nenitoa, reny, renibe, ary mpampianatra vehivavy rehefa tonga fadimboloana. Mandritra ny fadimbolana dia mety misy faneligelenana kely voajanahary. Raha maharary be kosa anefa izany dia mety mila hihinana fanafody ka aleo maka torohevitra amin'ny vehivavy lehibe.

Amin'ny ankapobeny, rehefa tonga ny fadimbolana dia ilaina ny misolo lamba (salaka) in-telona na in-efatra isan'andro, arakaraka ny habetsaky ny rà mivoaka. Raha misy manahirana dia azo atao ny manatona vehivavy lehibe, mpanentana ara-pahasalamana, rasazy, na mpitsabo hakana torohevitra.

! Resaho amin'ny reninao izay manjo anao.

Tantara 1

Tsy tadidiko aloha ny daty fa andro alahady no nahatongavan'ny règle-ko voalohany. 11 taona monja aho tamin'izany fotoana izany. Somary fanimpanina kely aho tamin'ny voalohany. Rehefa avy eo dia te hihinana zavatra marikivy sy masira. Taorian'izay dia nahatsapa ho toy ny voan'ny tazo aho, sady te-hihinana henan'akoho kanefa rehefa tonga eo ny akoho, vao henoko ny fofony dia efa tsy tiako. Tsapako ho navesatra sy hafahafa ny vatako ka noheveriko fotsiny hoe mety havizanana angamba.

Ny tena koa moa mbola kely tamin'izany ka tsy nahalala zavatra hafa. Rehefa nifoha maraina no nahatsapako fa lena hafahafa izany ny silipoko, nisy fofona hafahafa mbola tsy reko tamin'ny vatako. Tsy andriko mihitsy ny nandehanana tany amin'ny trano fidiovana hijereko izay nahazo ahy. Mbola tsy niresaka izany na tamin'iza na iza aho fa lasa fotsiny nandeha tany amin'ny trano fidiovana.

Rehefa tonga tao dia hitako fa nisy zavatra hafahafa ohatra ny maintimainty somary volon-tsòkòla ny silipoko ary nivoaka avy any anatiko ilay izy. Nitady lamba tsy ilaina intsony hatao "serviette" aho. Gaga aho ary vetivety no nihazakazahako tany amin'ny reniko nilazako taminy ary narahiko ranomaso izany satria zavatra tsy mpahazo ahy. Nilaza i Neny fa lehibe hono aho ary io no atao hoe "tonga fotoana". Nasainy nanao "serviette" aho mba tsy ho tanteraka amin'ny fitafiako ny rà satria tonga dia be dia be ilay izy sady mbola handeha hianatra koa aho tamin'izay.

Miresaha amin'ny reninao na nenitoa rehefa tonga ny fadimbolana. Mangalà "serviette" malaky ary tokony misasa in-droa isan'andro, mila misolo silipo sy "serviette" isan'andro.

Tantara 2

Feno 15 taona aho tamin'ny tonga ny fadimbolako voalohany. Tany an-dakilasy aho, nandeha nandray anjara teny amin'ny solaitra be aho no niteny tamiko ny ankizy eny am-pitoerana, fa tsy azoko ny zavatra no teneniny. Niteny ramose hoe "Tsy fantatrao angaha izany zavatra tenenin'ny namanao izany?" Nefa mbola tsy azoko ihany. Fa niteny ny ankizy namako hoe: "Mipetraha" dia tezitra indray aho. Rehefa vita ny zavatra nataoko dia nipetraka aho.

Nanontany ny ankizy hoe: "Misy inona akia ny akanjon ndry?" Nojereko, kay misy rà ny jipoko. Gaga aho, ka sady menatra no natahotra. Tsy nody anefa aho fa nindrana ny aron'akanjon'ny namako. Ny 'blouse-ko' mantsy fohy dia hita ny rà fa ny an'ny namako lava ka azo anakonana ilay faritra misy rà. Rehefa nody tany an-trano aho dia tsy nahasahy niteny fa natahotra sao bedy.

Nefa moa fantatra ihany rehefa nipipy tamin'ny pô fa nisy nilatsaka tao. Nanontanian'ny olona aho rehefa maraina hoe: "Règle angaha ianao?" Tsy nahasahy namaly aho. Dia hoy ny Mamako hoe: "Teneno ny marina raha règle". Izay aho vao nahasahy niteny. Nomen'i Mama lamba aho nefa mbola tsy zatra ka notereko tamin'ny feko satria tena natahotra aho sao latsaka ilay lamba. Amin'izao anefa dia tsy matahotra intsony aho.

Ny toro-hevitra omeko ho anareo zandry izay mbola ho tonga "règle" na vao manomboka izany dia mampiasà lamba na "serviette" fa maha menatra sady manala-baraka io raha vao tafavoaka ety ivelany, indrindra raha lehilahy no mahita azy.

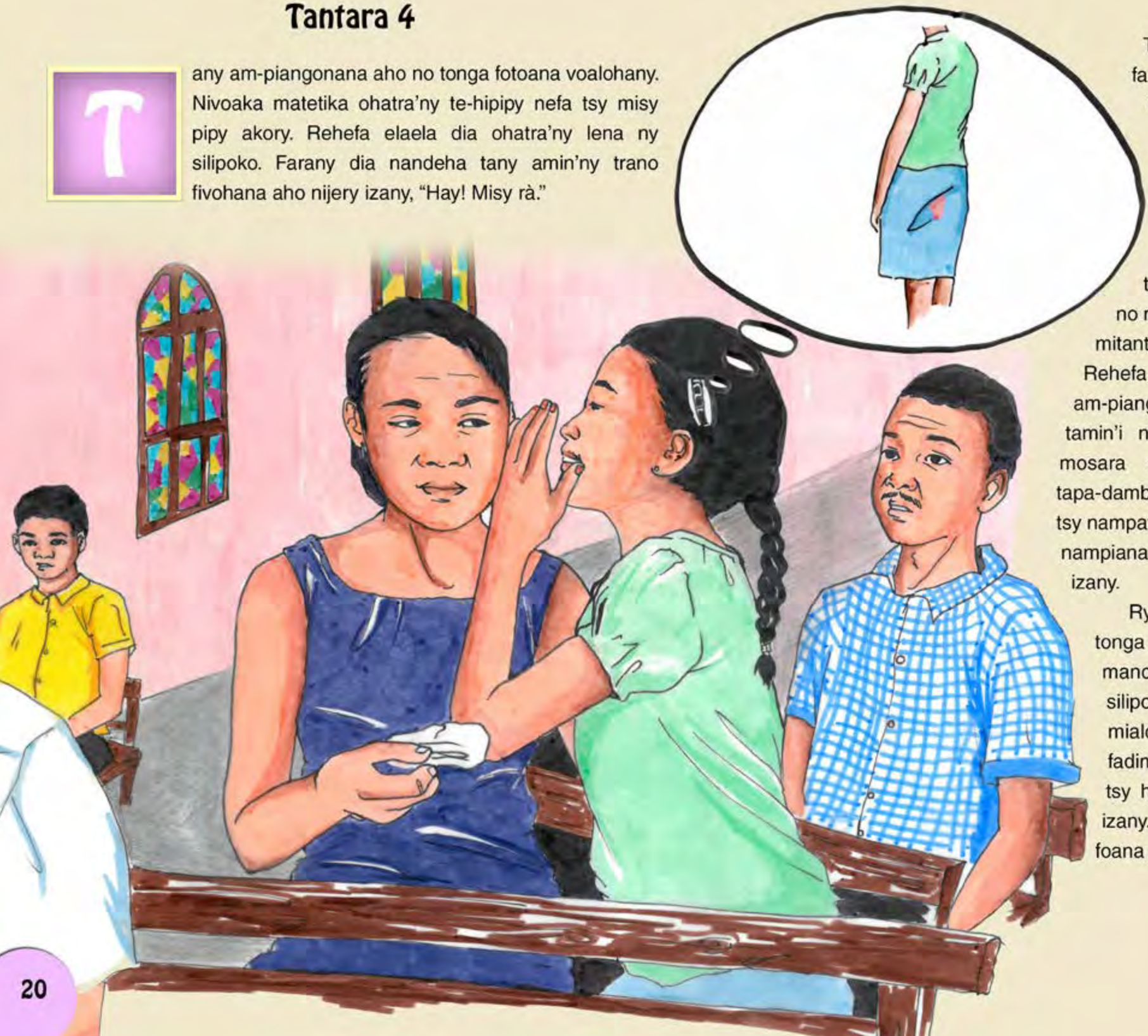
Tantara 3

Iraikambinifolo taona monja aho tamin'ny izaho "règle" voalohany ary tao amin'ny kilasy faha-5. Atoandro ny andro ary naharary ny kiboko. Noheveriko hoe noana aho, kanefa na dia avy nisakafo aza dia mbola naharary ihany ary nanoina tany amin'ny lamosiko. Rehefa tonga ny folakandro dia nandeha tany an-tanimboly izahay nihady saonjo. Rehefa tonga tany dia mbola maharary be ny kiboko, tsy fantatro izay hatao fa dia natory teo am-body hazo aho nefa tsy nahita tory. Dia nanontany ahy ny zokiko hoe: "Fa maninona no matory?" Dia namaly aho hoe: "Maharary ny kiboko." Rehefa avy eo dia nalefa nody aho. Rehefa tonga tany an-trano, te-hipipy be aho fa rehefa tao amin'ny trano fivohana dia toa nisy rà ny silipoko. Taitra aho fa noheveriko hoe marary na nianjera no nahatonga izany. Tsy fantatro, fa rehefa afaka ora vitsivitsy vao tonga saina aho hoe: "Izao angamba izany règle izany". Nandeha teny amoron-drano aho nisasa sady nanasa ny silipoko. Rehefa afaka fotoana fohy dia nijanona ny rà.

Ny toro-hevitra ho an'ny zandry dia aza matahotra rehefa tonga ny fadimbolana satria voajanahary izany ary ny vehivavy rehetra dia tonga fotoana avokoa. Aza menatra manahy ny lamba eny amin'ny masoandro ary aza atao amin'ny toerana maloka satria mety hisy mikrôba.

Tantara 4

Tany am-piangonana aho no tonga fotoana voalohany. Nivoaka matetika ohatra'ny te-hipipy nefa tsy misy pipy akory. Rehefa elaela dia ohatra'ny lena ny silipoko. Farany dia nandeha tany amin'ny trano fivohana aho nijery izany, "Hay! Misy rà."



Tsy natahotra akory aho fa faly satria efa kilasy faha-9 aho tamin'io fotoana io ary 14 taona. Ny namako rehetra efa tonga fotoana daholo ka mitantara fa izaho kosa tsy nisy holazaina. Izany no nahafaly ahy satria afaka mitantara amin'izay aho. Rehefa niverina tao am-piangonana aho ka niteny tamin'i nenitoanay dia nomeny mosara aho satria tsy nisy tapa-damba tany aminy. Ny antony tsy nampatahotra ahy dia satria efa nampianarina tany an-tsekoly izany.

Ry tovovavy mbola tsy tonga fadimbolana, mila manomana lamba kely sy silipo maromaro ianao mialohan'ny fahatongavan'ny fadimbolana voalohany mba tsy hikoropaka rehefa tonga izany. Ary aza manaonao foana sao lasa reny tsy fidiny.

Tantara 5

Tamin'ny alina natory aho no natsapa fa nisy zavatra nandeha tao amin'ny fivaviako, dia nifoha aho nijery izany ary hitako fa rà, dia gaga aho hoe: "Inona ary ity?" Natahotra aho ka nanontany ny Mamako hoe: "Mandeha rà ny fivaviako" dia niteny tamiko izy hoe: "Fomban'ny vehivavy rehetra io rehefa mandray 14 na 15 taona, ary tonga isam-bolana." Natorony aho hoe manamboara lamba kely dia ampirimo fa tsy maintsy ho raisina isam-bolana io. Dia sasana madio ary raha vao avy nanaovana dia avalona tsara. Nandritra ny fadimbolako voalohany dia sorena aho. Nanotika ihany koa ny kiboko sady naharary. Nandoa aho ary tsy nahahinan-kanina. Vizana ny vatako rehetra ary kamokamo aho. Menamenatra sady miherikerika aho rehefa mivoaka ny trano. Amin'izao dia efa mahazatra ahy ny tonga fotoana ary mampiasa lamba foana isam-bolana.

Manoro hevitra ny tanora vehivavy aho mba hahay mitondra tena fa efa olon-dehibe. Aza mety amporisihin'ny namana amin'ny ratsy, ohatra hoe fanaovana firaisana ara-nofo amin'ny sipa. Mahalalà madio ary fidio ny namana iarahana.

Famaliana fanontaniana: "Ahoana ny...?"

Ahoana ny hiatrehako ny fadimbolana voalohany?

• Miresaha amin'ny olon-dehibe: ny reninao, ny rahavavy, nenitoa, renibe, namana vehivavy, mpanentana ara-pahasalamana, na ny vehivavy lehibe ao amin'ny fiarahamonina. Ireo no afaka hanome torohevitra tsara!

• Aza matahotra! Mety manaitra ny mahita rà eo amin'ny silipo, nefa ara-dalàna sy voajanahary izany.

• Raha any an-tsekoly ianao, mitenena amin'ny mpampianatra vehivavy na mpiara-mianatra vehivavy. Hanampy anao izy ireo.

• Mifalia! Mivoatra ny vatanao ary ho lasa tena vehivavy ianao.

Fomba hipetahan'ny lamba tsara ao anaty silipo:

• Avalona tsara ny lamba.

• Atao lavalava tsara ny aloha sy ny aoriana mba tsy hisy tasy ny akanjo.

• Atao silipo iray antonina tsara mba tsy hihetsika ny lamba.

• Azonao atao ny manao "short" anaty zipo raha tianao.

Ahoana ny fitatazana ny rà?

• Asio lamba na "serviette hygienique" ny siliponao.

• Raha mampiasa lamba (ohatra tokambolo na "chiffon jaune") dia ataovy matevina sy malefaka ary mitroka hamandona.

• Soloy isaky ny adiny 2 na 3 rehefa feno ra ny lamba na "serviette hygienique".

Ahoana ny hanaovako ny lamba na “serviette hygiénique” avy nampiasaina?

• Raha mampiasa “serviette hygiénique” ianao dia tokony ho fonosina taratasy izany izay vao ariana anaty lava-pako, ary azonao dorana izany rehefa avy eo.

• Raha mampiasa lamba ianao, dia ataovy anaty harona “plastique” mandra-pandiovana azy. Azonao sasana amin’ny rano sy savony ilay lamba, ahazo amin’ny toerana taratry ny masoandro ary pasohy mba ho ara-pahasalamana kokoa.

Ahoana ny handiovako ny tenako mandritra ny fadimbolana?

• Isan’andro (maraina sy hariva), sasao amin’ny savony fandroana sy rano ny faritry ny fivaviana.

• Faohy amin’ny lamba maina ny fivaviana rehefa avy midio ary soloy lamba na “serviette hygiénique” vaovao ny ao amin’ny siliponao.

• Alamino sy atokano tsara ny lamba madio sy/na ny “serviette hygiénique” mandra-pampiasana azy indray.

Ahoana ny ataoko rehefa marary kibo mandritra ny fadimbolana?

• Azonao asiana rano mafana ao anaty tavoahangy na ny lamba ary apetraho eo amin’ny ambany foatra rehefa mipetrapetraka ianao.

• Azonao atao ny manao fanatanjahan-tena na mampiasa vatana.

• Azonao atao ny mihinina fanafody isaky ny adiny 4 ka hatramin’ny adiny 6 rehefa tena maharary.

• Azonao atao ny misotro ny dite na rano mafana.

! Tsotra nefa tokony hampiharinao ny torohevitra fikarakaram-batana rehefa tonga ny fadimbolanao.

Famaliana fanontaniana: "Ara-dalàna ve raha...?"

Ara-dalàna ve raha tsy tonga isam-bolana ny fadimbolana?

Eny, rehefa mitombo ny vatan'ny vehivavy dia indraindray tsy tonga ara-dalàna ny fadimbolana fa mety mandingana volana iray.

Ara-dalàna ve raha maharitra 2 andro ny fadimbolako indraindray, ary 5 amin'ny fotoana sasany?

Eny, ny fadimbolan'ny vehivavy tsirairay dia samihafa, ary mety hiovaova ny faharetan'ny fadimbolana mandritra ny fitomboana. Amin'ny ankapobeny, ny faharetan'ny fadimbolana dia 5 andro nefa mety hiova 2 ka hatramin'ny 7 andro izany, arakaraka ny olona.

Ara-dalàna ve raha indray andro ny rako mandeha be ary indray andro kely fotsiny?

Eny, misy andro mahabetsaka ny rà, ny faharetan'izany andro izany dia miovaova arakaraky ny vehivavy tsirairay.

Ara-dalàna ve raha miova ny datin'ny fadimbolana isam-bolana?

Eny, mazana ny tsingerim-padimbolana dia 28 andro, nefa mety miova anelanelan'ny 21 ka hatramin'ny 35 andro, arakaraka ny vehivavy.

Ara-dalàna ve raha tonga fadimbolana ny vehivavy nefa mbola kely, ohatra 9, 10, na 11 toana?

Eny, misy elanelam-potoana lava mety hatongavan'ny fadimbolana voalohany: eo amin'ny faha 8 na 9 toana ka hatramin'ny 17 na 18 taona. Arakaraka ny vehivavy tsirairay izany.

Famaliana fanontaniana: "Ara-dalàna ve raha...?"

Ara-dalàna ve raha maharary ny nono rehefa mitombo?

Eny, satria mitombo ny vatan'ny vehivavy noho izany maro ireo zavatra miova ao anaty ary mety manaintaina kely. Voajanahary izany.

Ara-dalàna ve raha marary ny kibo mandritra ny fadimbolana?

Eny, ny fanaintainan'ny kibo ("crampes") dia avy ao ambany foatra, ary mety miseho mandritra na alohan'ny fadimbolana. Ny kibo marary kely dia tsy maninona, nefa kosa raha tena maharary loatra dia tokony manatona mpitsabo.

"Ara-dalàna ve raha...?"

Ara-dalàna ve raha tsy misy fadimbolana ny lehilahy?

Eny, hafa ny taovam-pananahan'ny lehilahy fa tsy mitovy amin'ny an'ny vehivavy. Tsy afaka hitondra vohoka ny lehilahy ka noho izany dia tsy misy fadimbolana.

Ara-dalàna ve raha mahatsapa menatra rehefa tonga ny fadimbolana?

Eny, maro ireo vehivavy mahatsapa henatra satria mbola tsy mahazatra ny tonga fadimbolana. Voajanahary izany, fa rehefa miha-lehibe dia mihena ny henatra.

Ara-dalàna ve raha ny vehivavy sasany mahatsapa kizintina na malahelo rehefa tonga ny fadimbolana?

Eny, satria ny tsirim-panentana dia miasa manerana ny vatan'ny vehivavy mandritra ny fadimbolana ka miteraka fiovana ara-pihetseham-po.

Ara-dalàna ve raha misy mony mandritra ny fadimbolana?

Eny, ny ankamaron'ny tovovavy sy ny vehivavy no lasa misy mony mialoha na mandritra ny fadimbolana.

Ara-dalàna ve raha tsy mena foana ny rà mivoaka?

Eny, mandritra ny fadimbolana, ny rà dia mety misy loko hafa, ohatra mena antitra, mena somary matsatso, na volo-tsôkôla.

"Ara-dalàna ve raha...?"

Ara-dalàna ve raha misy mivaingana ny rà mivoaka amin'ny vehivavy indraindray?

Eny, ara-dalàna ny rà mivaingana rehefa fadimbolana. Mazàna rehefa mandry ka miarina no mety ahitana izany bebe kokoa.

Ara-dalàna ve raha misy tsiranoka fotsy aloha na aoriana ny fadimbolana?

Eny, rehefa manomboka mitombo dia indraindray misy tsiranoka mitovy amin'ny tapotsin'atody mivoaka amin'ny fivaviana, ara-dalàna izany. Nefa tsy tokony misy loko hafahafa (oh: mavo, maintso, na fotsy be...) na misy fofona. Tokony tsy manaintaina na mangidihidy ihany koa ny fivaviana amin'izany. Raha misy ireo fambara ireo dia ilaina ny manatona mpitsabo haingana.

Ara-dalàna ve raha te-hihinana sakafo marikivy na mamy na/ary te-handoa mandritra ny fadimbolana?

Eny, satria ny tsirim-panentana dia miasa manerana ny vatan'ny vehivavy mandritra ny fadimbolana ka mety mahatonga ny vehivavy te-hihinana sakafo karazany sasany, na koa lasa mora maheno fofona ka izany no mahatonga ny vehivavy te-handoa.

! Mitonia, voajanahary ny fadimbolana

Marina Sa Diso?

Azo atao ny mandeha any an-tsekoly ary manao fanatanjahan-tena mandritra ny fadimbolana. MARINA

Tsy midika hoe marary ny fahatongavan'ny fadimbolana. Voajanahary io, ary tokony tohizana ny lahasa andavanandro. Isan'izany ny fanatanjahan-tena.

Tsy mahazo mandro mandritra ny fadimbolana. DISO

Zava-dehibe ny mandro matetika mandritra ny fadimbolana mba hisorohana ny fofona maimbo sy ny mikrôba.

Raha mihetsika mafy ianao (mandihy, mitsambikina, mihazakazaka...) dia lany ny rà ao anaty kibonao. DISO

Ny rà amin'ny fadimbolana dia tsy avy amin'ny kibo, fa avy amin'ny lalan-drà ao amin'ny tranon-jaza (jereo ny pejy 33), tsy miankina amin'ny asa atoanao ny fandehanan'ny rà.

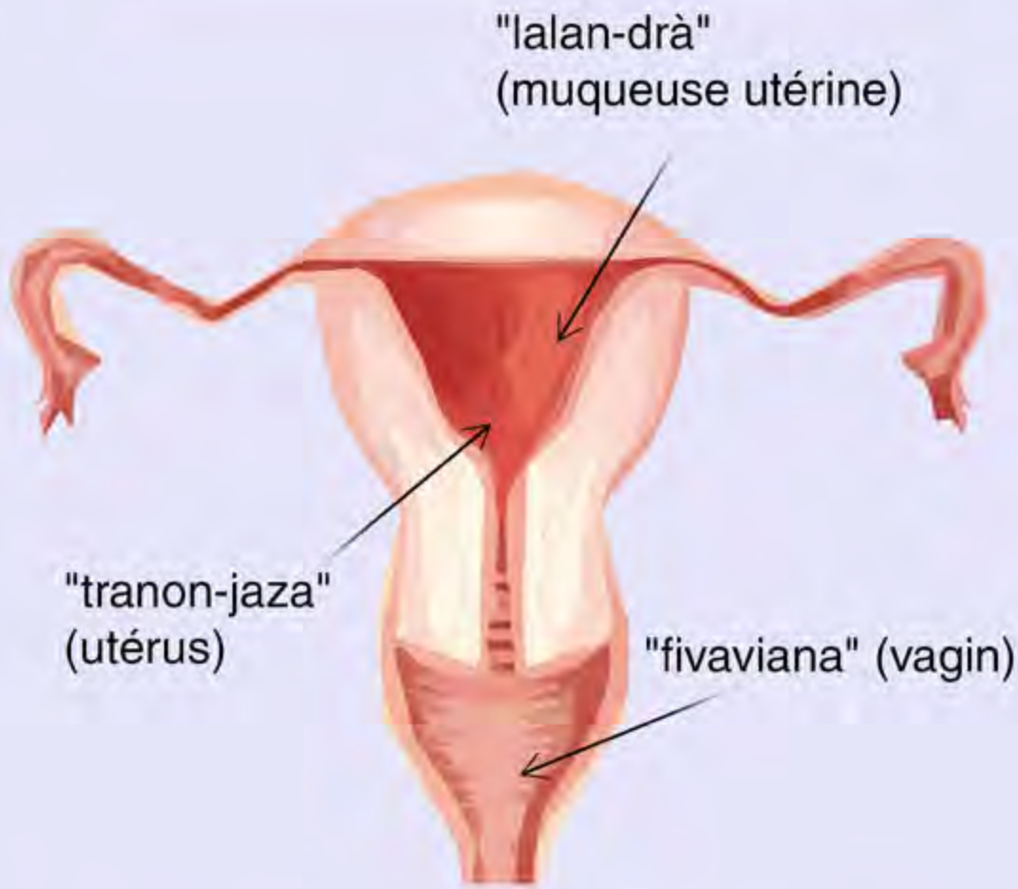
Maloto ny vehivavy rehefa tonga ny fadimbolana. DISO

Ny fadimbolana dia voajanahary ary ny vehivavy rehetra dia misy azy.

Ny Ray sy ny anadahy dia tokony tsy mahalala rehefa tonga fadimbolana ianao. DISO

Ny lehilahy dia mahafantatra fa ny vehivavy rehetra dia tonga fadimbolana. Tsy tokony ho menatra ianao raha fantatry ny Ray na ny anadahinao fa tonga fadimbolana ianao.

Taovam-pananahan'ny vehivavy



Ny rà amin'ny fadimbolana dia avy amin'ny lalan-drà ao amin'ny tranon-jaza, izay mihamatevina isan'andro mandritra ny "cycle menstruel". Rehefa tena matevina izany dia miongotra, ka manome ny atao hoe fadimbolana.

Fiovana ara-batana

- Mitera-menaka kokoa ny hoditra, noho izany mety misy mony.
- Mihamainty ny lokon'ny lohanono.
- Mitombo habe ny nono ary mora maheno.
- Mitombo ny volo eny ambany helika sy ny manodidina ny fivaviana.
- Mihatsemboka ny ambany helika ka misy fofona mitovy amin'ny olon-dehibe.
- Mihamivelatra ny maoja.
- Mitombo halavana haingana kokoa ny vatana.

! Manana fahatokisantena

Ny androm-padimbolana

Mampiasà tetiandrom-padimbolana. Manampy anao haminavina ny fahatongavan'ny fadimbolana isam-bolana izany. Ity misy ohatra azonao atao sy ampiasaina.

Rehefa tonga ny fadimbolana:

- Isaky ny fotoana ny fadimbolana, ataovy anaty boribory ny daty iatombohany amin'io volana io, ary asio ny X ny andro rehetra andehanan'ny rà.

Tadidio, mandritra ny fialantsakana, dia miovaova ny fadimbolan'ny vehivavy.

Juin

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Juillet

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Août

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Septembre

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Finoana manodidina ny fadimbolana...
Marina na Diso

Raha mihinana legioma manta dia
tsy mandeha ny rà...

DISO

Tsy azo atao ny manisy zavatra masiaka
ao anaty paosy mandritra ny fadimbolana,
ohatra sakay, sakamalao…

DISO

Mahazo misotro na mihinana sakafo mangatsiaka
na mafana mandritra ny fadimbolana...

MARINA

Tsy mahazo mandeha eny amin'ny renirano
rehefa tonga fadimbolana...

DISO

Tsy mahazo mandika zavatra rehefa tonga
fadimbolana...

DISO

Tsy mahazo manodina atody rehefa tonga
fadimbolana...

DISO

Ankehitriny, efa nianatra momba ny fitomboan'ny zazavavy ho lasa tovovavy ianao.

Manantena izahay fa tsapanao ny mahatsara, sy mampatanjaka anao ary mahafaly anao ny vatanao!