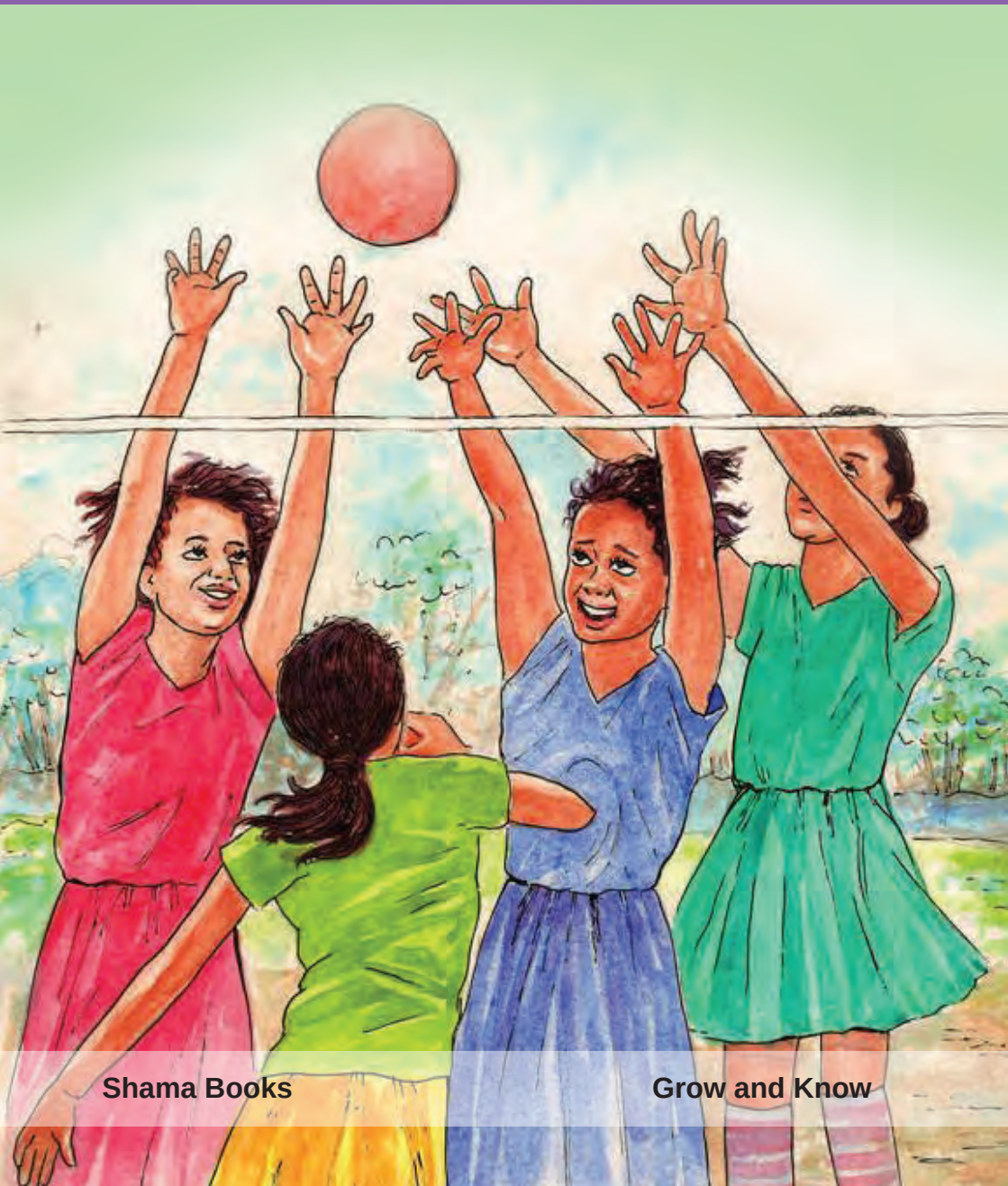
Growth and Changes
እያወቃችሁ እደጉ



Shama Books

Grow and Know

Acknowledgements:

We would like to thank all Ethiopians, including teachers, parents, community members, the Ministry of Education-Ethiopia, UNICEF and UNFPA for providing insight into Ethiopian girls' puberty experiences on which this book's content is based.

Special thanks to Mekdes Eyoel, Directress of the Ministry of Education Gender Directorate, Dr. Aklilu Kidanu of the Miz Hasab Research Center, Fatuma Omer and finally our greatest thanks to all the Ethiopian girls who shared their experiences and participated actively in making this book a reality.

Authors:	Dana Smiles and Marni Sommer
Stories by:	Girls of Ethiopia
Translator:	Amare Mamo
Illustrator:	Yared Olivelli
Layout and Design:	Meskerem Eshetu @ Shama Books, P.O. Box 57, Addis Ababa
Printing funded by:	Grow and Know, Inc.
ISBN:	978-99944-0-090-4
© Copyright:	Grow and Know 2013

No paragraph of this publication may be reproduced, copied or transmitted save with written permission or in accordance with the provisions of the Civil Code of Ethiopia: Proclamation No. 165 of 1960, Title XI. Literary and Artistic Ownership, Articles 1647 through 1674 and the relevant provisions of Copyright and Neighbouring Rights Protection Proclamation No. 410/2004.

Shama Books

GROW AND KNOW

What is puberty?

Between the ages of 10 and 14 most girls and boys begin to notice changes in their bodies. These physical and emotional changes take place over a number of years.

These changes are sometimes called "puberty" or "adolescence," and girls and boys at this age are often called "adolescents."

ስዐቅመ ሔዋን መድረስ ምን ማለት ነው?

በ10 እና በ14 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ወንዶችና ሴቶች ታዳጊ ልጆች፣ ሰውነታቸው ለውጥ እየታየበት መሆኑ ይሰማቸዋል። እነዚህ አካላዊና ስሜታዊ ለውጦች በተወሰኑ ዓመታት ውስጥ የሚከሰቱ ናቸው።

ለውጡ አንዳንድ ጊዜ፣ «ስዐቅመ ሔዋን መድረስ» እየተባለ ይጠራል። በዚህ ዕድሜ የሚገኙ ወንዶች ወይም ሴቶች ልጆች፣ ወንዱ «ጐረምሳ»፣ ሴትዋ «ኮረዳ» ይባላሉ።

Puberty starts when extra amounts of chemicals called "hormones" begin to be produced in the body.

These hormones lead to changes in the body.

Apart from causing physical changes, the hormones cause emotional changes too. So a growing girl may feel happy one moment, and angry, sad or confused the next moment.

ለዐቅመ ሔዋን/አዳም መድረስ የሚጀ ምረው በሰውነት ውስጥ ሆርሞኖች የሚባሉ ኬሚካላዊ የእድገት ንጥረ ነገሮች በብዛት በሚፈጠሩበት ጊዜ ነው፡፡

እነዚህ ሆርሞኖች በሰውነት ውስጥ ለውጥ ያስከትላሉ፡፡

ሆርሞኖች አካላዊ ለውጦችን ከማስ ከተል አልፈው፣ ስሜታዊ ለውጦች እንዲከሰቱ ያደርጋሉ፡፡ ከዚህም የተነሣ አንዲት ታዳጊ ልጃገረድ አንዴ ደስታ፣ በሌላ ጊዜ ቁጣ፣ ሐዘን ወይም መደናገር ይሰማታል፡፡

Puberty is the time when girls begin to produce eggs, and boys begin to produce sperm.

It is the time when we develop into young women and men.

It is a very special time, and it is our bodies' way of maturing so that one day we can have children and start our own families. Even though girls' bodies start having the ability to have children, it does not mean that girls are ready to have children.

ሴቶች ልጆች ለዐቅመ ሔዋን ሲደርሱ፣ ሴቴ ዘር ማፍራት ይጀምራሉ። ወንዶች ልጆች ለዐቅመ አዳም ሲደርሱ፣ ወንዴ ዘር ማመንጨት ይጀምራሉ።

ይኸ ወቅት፣ ሴት ልጆች፣ ወጣት ልጃገረዶች፣ ወንዶች ልጆች፣ ወጣት ወንዶች የሚሆኑበት ጊዜ ነው።

ይኸ ጊዜ በጣም ልዩ ነው፤ ጊዜውን ልዩ የሚያደርገው፣ ሴቶች ልጆች በአካል እያደጉ በመሄድ አንድ ቀን ትዳር ለመያዝና ልጅ ለመውለድ የሚችሉበት ዕድሜ ላይ መድረሳቸውን የሚያመለክት በመሆኑ ነው። በዚህ ጊዜ፣ የልጃገረዶች አካል ልጅ የመውለድ ዐቅም ላይ የሚደርስ ቢሆንም፣ ልጅ ለመውለድ ግን ዝግጁ ነው ማለት አይደለም።

When does puberty begin and how long does it take?

Changes take place in girls and boys at different times. Generally changes start earlier for girls than for boys.

Some start before the age of 10, while others start after age 14.

For some girls, changes may take place in one year or less. In others, they can take as long as six years.

ለዐቅመ አዳም/ሔዋን መድረስ መቼ ይጀምራል? እስከ ምን ያህል ጊዜስ ይቆያል?

በወንዶች ልጆችና በሴቶች ልጆች መካከል ለውጥ የሚታየው በተለያየ ጊዜ ነው።

በአጠቃላይ፣ በሴቶች ልጆች ዘንድ ለውጡ የሚጀምረው ከወንዶች ልጆች ቀደም ብሎ ነው።

በአንዳንድ ሴት ልጆች፣ ለውጡ 10 ዓመት ሳይሞላቸው ሲጀምር፣ በሌሎች ደግሞ ከ14 ዓመት ዕድሜአቸው በኋላ ይጀምራል።

በአንዳንድ ሴት ልጆች ለውጡ በአንድ ዓመት የጊዜ ክልል ውስጥ ተጀምሮ ይጠናቀቃል።

በሌሎች ደግሞ ለውጡ የስድስት ዓመት ጊዜ ሊወስድ ይችላል።

What are the physical changes that take place in girls?

A girl's breasts start to grow and her hips get wider.

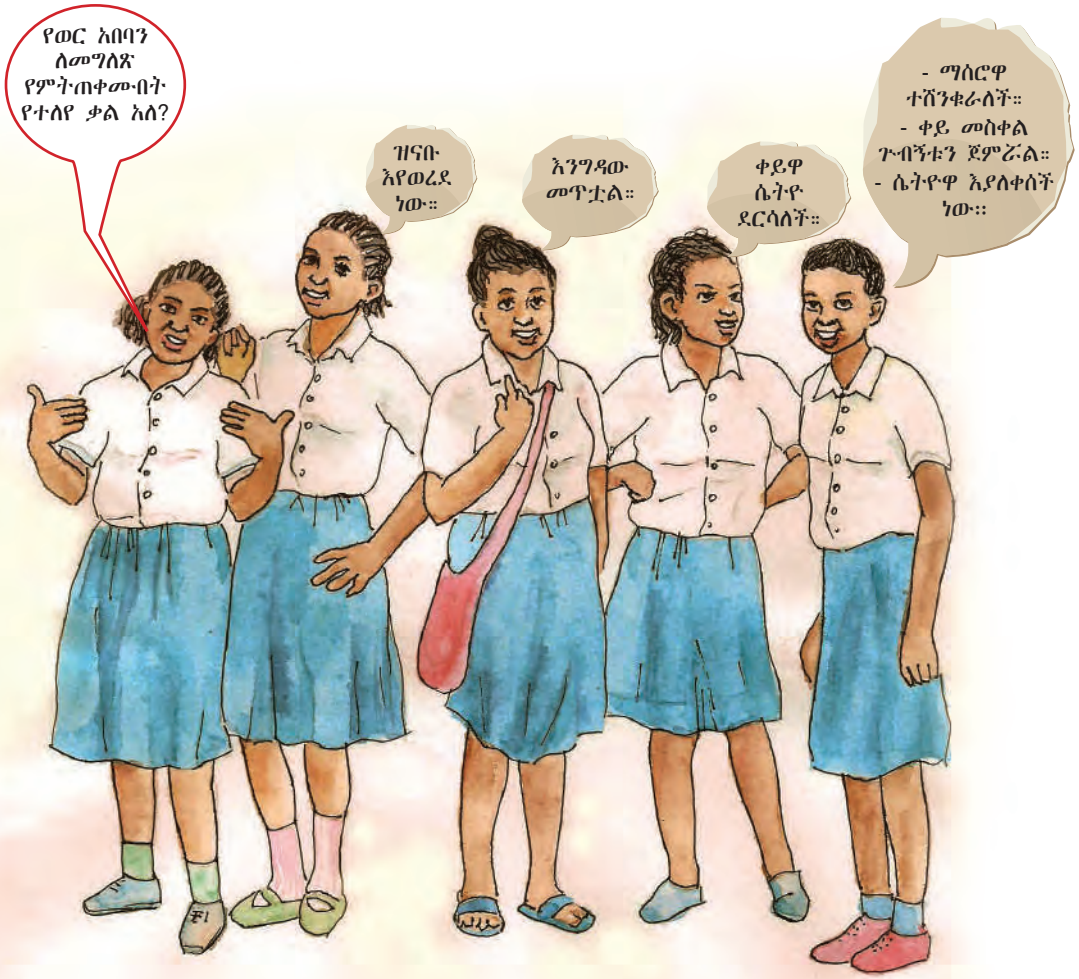
Hair starts to grow under her arms. Hair grows in her pubic area.

She starts to menstruate (have her period or bleed every month).

በልጃገረዶች ላይ የሚታይ አካላዊ ለውጦች ምንድን ናቸው?

ጡቶቻቸው ያድጋሉ፤ ዳሌያቸው ይሰፋል። ብብታቸው የጉያ ጸጉር ማብቀል ይጀምራል። በሴቱ ብልታቸው አካባቢ ጸጉር ይበቅላል።

በየወሩ የወር አበባቸው መምጣት ይጀምራል።



What is menstruation?

Menstruation means that a girl's body is growing up, and is preparing for the future when she might get pregnant and have a baby.

During menstruation, the lining of the uterus comes out along with blood through the vagina.

Bleeding usually lasts 4-7 days and usually happens every month.

Monthly bleeding is not something to be scared of because it is perfectly normal.

የወር አበባ ምንድን ነው?

የወር አበባ መታየት፣ የአንዲት ልጃገረድ አካል እያደገ መሄዱን፣ ለማርገዝና ልጅ ለመውለድ እንድትችል አካልዋ በዝግጅት ላይ መሆኑን ያመለክታል።

በወር አበባ ሰሞን የማኅፀን ግድግዳ ገበር እየተቀረፈ ከደም ጋር በልጃገረድዋ ሴቱ ብልት በኩል ይወጣል።

የወር አበባ በአብዛኛው ከ4-7 ቀን ይቆያል። በየወሩ የሚመጣ መሆኑም የተለመደ ነው። በየወሩ የሚታየው የደም መፍሰስ የተፈጥሮ ግዳጅ በመሆኑ የሚያስፈራ ነገር የለበትም።

Most girls have their first period between the ages of 11 to 14. Some girls start as early as 8, and some at 17 or older.

The time from the first day of your period (when bleeding starts) to the first day of your next period is usually 28 days (one month), but can range from 21-35 days. For many years after a girl starts having her period, she may not get her period every month. This is normal.

አብዛኛዎቹ ልጃገረዶች የመጀመሪያ የወር አበባ የሚታያቸው በ11 እና በ14 ዓመት ዕድሜአቸው መካከል ነው። ሌሎች በ8 ዓመታቸው፣ ጥቂቶች ደግሞ በ17 ዓመታቸው፣ ዘግየት ብሎም የወር አበባ ይታያቸዋል።

የወር አበባ ከሚጀምርበት (የደም መፍሰስ ከሚታይበት) አንሥቶ እስከሚቀጥለው የወር አበባ መጀመሪያ ቀን 28 ቀናት (አንድ ወር) ይቆያል። አንዳንዴም ከ21 እስከ 35 ቀናት መካከል የሚቆይበት ጊዜ አለ። አንዲት ልጃገረድ ለብዙ ዓመታት የወር አበባዋን ማየት ከጀመረች በኋላ፣ በየወሩ የወር አበባ ላይታያት ይችላል። እንዲህ ያለው ሁኔታ ያለና የተለመደ ነገር ነው።

When a girl has her period, she should wash at least twice a day with soap and water in the area around the vagina.

She can use cotton cloth or sanitary pads to soak up the blood. These should be changed every few hours.

If a girl is going to school, she should take an extra cloth, or sanitary pad in a plastic bag so that she can change after a few hours.

If a girl has a blood stain on her uniform in school, she can tie a scarf or sweater around her waist, and ask a friend or a teacher to help.

አንዲት ልጃገረድ፣ በወር አበባዋ ወቅት፣ የሴቴ ብልትዋን አካባቢ ቢያንስ በቀን ሁለት ጊዜ በውሃና በሳሙና መታጠብ አለባት።

የሚፈሳትን ደም ከፈትል በተሠራ ጨርቅ ወይም በሞዴስ ማምጠጥ ትችላለች። እነዚህ ደም መጣጭ ጨርቆች በጥቂት ሰዓታት ውስጥ መለወጥ አለባቸው።

አንዲት ልጃገረድ የምትማር ከሆነ፣ ተጨማሪ መቀየሪያ የፈትል ጨርቅ ወይም ሞዴስ በፌስታል ይዛ በመሄድ በተወሰኑ ሰዓታት ውስጥ መቀየር ይኖርባታል። የትምህርት ቤትዋን ዩኒፎርም ደም ከነካው፣ ሻርፕዋን ወይም ሹራብዋን ወገብዋ ላይ ማገልደም ትችላለች። በሁኔታው የምትቸገር ከሆነ፣ ከጓደኛዋ ወይም ከሴት መምህርዋ ዕርዳታ መጠየቅ ይኖርባታል።

Although menstruation means a girl is biologically able to have a baby, girls are not advised to have a baby until they are over 18 years old.

This is because other changes in her body are still taking place. Having a baby when your body is not ready can cause many health problems for a girl and her baby.

If a girl who has her period every month misses a period, it may mean that she is pregnant. But girls can also miss periods if they are feeling stress, if they become too thin, or if they have been traveling.

የአንዲት ልጃገረድ የወር አበባ መምጣት፣ በአካላዊ እድገትዋ ልጅ ለመውለድ ከምትችልበት ደረጃ የመድረስ ምልክት ቢሆንም፣ ልጃገረዶች 18 ዓመት ሳያልፋቸው ልጅ መውለድ አይበጃቸውም።

ይህ የሚሆንበት ምክንያቱ፣ ሌሎች ለውጦች በአካላቸው ውስጥ እየተከሰቱ ስላሉ ነው። የአንዲት ልጃገረድ አካል ሳይጠና ልጅ ብትወልድ፣ በራሷም ሆነ በልጅዋ ላይ የጤና እክል ሊከተል ይችላል።

አንዲት ልጃገረድ የወር አበባዋ በየወሩ ሲመጣ ቆይቶ ድንገት ካቋረጠ፣ ልጅቱ አርግዛ ሊሆን ይችላል። በሌላ በኩል ደግሞ፣ ልጃገረዶች ጫናና ጭንቀት ሲሰማቸው፣ ሰውነታቸው ሲከሳ፣ ወይም በጉዞ ላይ ሲሆኑ የወር አበባቸው ሊስት ይችላል።

Does having a period hurt?

Some girls do not feel pain when they have their period, some have slight pains below their naval and in their lower back and some have a lot of pain and may need to take pain killer medicine.

Usually the pain is not very bad and does not last long.

The pains are called “cramps” because they are caused by the muscles of the uterus contracting.

It is the contraction that pushes out the lining of the uterus each month.

የወር አበባ ሕመም ያስከትላል?

አንዳንድ ልጃገረዶች የወር አበባቸው ሲመጣ ሕመም አይሰማቸውም፤ ጥቂቶች ከእንብርታቸው በታችና እታችኛው ጀርባቸው አካባቢ መጠነኛ ሕመም የሚሰማቸው አሉ፤ ሌሎች ደግሞ ከበድ ያለ ሕመም ስለሚሰማቸው የሕመም ማስታገሻ መድኃኒት እስከ መውሰድ ያደርሳቸዋል።

አብዛኛውን ጊዜ በወር አበባ ወቅት የሚሰማ ሕመም የጠናና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ አይደለም።

የወር አበባ ሕመም ቁርጠት ይባላል። ቁርጠት የሚፈጠረው ከማኅፀን ጡንቻዎች መኮማተር የተነሣ ነው።

የማኅፀን ጡንቻዎች መኮማተር፣ የማኅፀን ግድግዳ ገበር እየተቀረፈ በየወሩ ከደም ጋር እየተገፋ እንዲወጣ ያደርጋል።

What is PMS?

PMS is short for pre-menstrual syndrome. Not all girls get this, but many do for a few days before they start their period.

This is because changes in the level of hormones in a girl's body can affect her moods.

Some girls feel sad. Others feel irritable, and get angry for no real reason.

Some girls' breasts feel swollen and sore. This is all normal and natural and should not worry you.

የወር አበባ ወቅት ስሜት

በወር አበባ ወቅት፣ ልጃገረዶች ሁሉ የወር አበባ ስሜቶች አይታዩባቸውም። ብዙዎች ልጃገረዶች ግን የወር አበባቸው ከመምጣቱ ከጥቂት ቀናት ቀደም ብሎ ስሜቱ ይፈጠርባቸዋል።

በአንዲት ልጃገረድ ሰውነት ውስጥ የሆርሞኖች መጠን ለውጥ መከሰት፣ ስሜትዋን ሊነካ ይችላል።

ይህም በመሆኑ አንዳንድ ልጃገረዶች ሐዘን ይሰማቸዋል፤ አንዳንዶቹ ከምድር ተነሥተው ቱግ በማለት በቂ ምክንያት በሌለው ነገር ይቆጣሉ።

በወር አበባ ወቅት የአንዳንድ ልጃገረዶች ጡቶች ስለሚያብጡ ቁስል ይሰማቸዋል። ይኸ ሁኔታ ያለና የተለመደ በመሆኑ ልጃገረዶች መስጋት የለባቸውም።

Talk to your mothers, grandmothers, sisters, aunts, female teachers, or older women in your community.

When you have your period, some discomfort is normal, but if you have too much pain, you may need medication so talk to an older woman to ask her advice.

Normally when you have your period, you may need to change your cloth or pads 3-4 times a day. If you need to change more times, you may be bleeding too much so ask an older woman, a nurse, or doctor for advice.

ከእናታችሁ፣ ከሴት አያቶቻችሁ፣ ከእኅቶቻችሁ፣ ከአክስቶቻችሁ፣ ከሴት አስተማሪዎቻችሁ፣ ጐረቤት ከሚኖሩ አሮጊት ሴቶች ጋር ተወያዩ።

የወር አበባ ሲመጣ፣ መጠነኛ የጤንነት አለመሰማት ያለና የተለመደ ነገር ነው። ሕመሙ እየበረታ የሚሄድ ከሆነ፣ መድኃኒት መውሰድ ስለሚያስፈልግ በዕድሜ ከበለጸጉ ሴቶች ጋር ተነጋግሮ ምክር ማግኘት ይጠቅማል።

አንዲት ልጃገረድ የወር አበባዋ ሲመጣ፣ ልብስዋን ወይም ሞዴስዋን በቀን ከሦስት እስከ አራት ጊዜ መቀየር ያስፈልጋታል። ከዚህ በላይ መቀየር ካስፈለገ ግን፣ የሚወርደው ደም ከልክ ያለፈ ሊሆን ይችላል። ይኸ ሁኔታ ሲያጋጥም፣ በዕድሜ ጠና ካሉ ሴት፣ ወይም ከነርስ ወይም ከሐኪም ምክር መጠየቅ ያስፈልጋል።

Story 1

The first time I menstruated, I had stomach cramps and I was very shocked! It lasted for four days. I told my friend that I had started menstruating because my mother did not tell me about it before. This is because my mother never learned about it and it is very taboo. Mothers do not usually talk about menstruation or puberty with their daughters. Instead we tell our friends our secrets. Although I was in school and shocked, I still told my friend and asked the teacher for permission to go home. I learned about menstruation in school, but I was still shocked! I went home, hid from my mother, and tore an old scarf. I used this to manage my menstruation. I couldn't attend class because I was sick. I told my biology teacher who I was close to and he told me to go home and rest. I did not go to class for three days. My advice to my younger sisters is that menstruation is natural and happens to girls from age 9-17. At this age, they should be ready by preparing the materials to use without being shocked or stressed. They should also know that it is normal. Mothers should discuss this issue with their daughters. They should discuss menstruation at different times and should not think that it is bad. Girls should share what they learn in school and from friends with their mothers and explain everything. They should be very close like a hand and glove. It should not be considered embarrassing and taboo. Girls can buy modern sanitary pads from shops and use them. To be prepared, we can keep them in our bags whenever we go out. If we have stomach cramps we can find painkillers by going to the health station. We can prevent body odor by keeping our personal hygiene.

ገጠመኝ አንድ

«የመጀመሪያ የወር አበባዬ ሲመጣ፣ የሆድ ቁርጠት ስለ ያዘኝ ከባድ ድንጋጤ ነበር የተሰማኝ። የወር አበባዬ አራት ቀን ቆየብኝ። ምስጢሬን የነገርኋት ለአንዲት ጓደኛዬ ብቻ ነበር። እናቴ ስለ ወር አበባ ምንም የነገረችኝ ነገር አልነበረም። እናቴም ስለ የወር አበባ የምታውቀው ነገር ያለ አልመሰለኝም። ስለ ወር አበባ መነጋገር ራሱ እንደ ነውር የሚቆጠር ነገር ነበር። እናቶች በአብዛኛው ከሴት ልጆቻቸው ጋር ለዐቅመ ሔዋን ስለ መድረስና ስለ ወር አበባ አይወያዩም። ስለዚህ ነው ምስጢራችንን ለጓደኞቻችን ብቻ የምነግራቸው።

ትምህርት ቤት እያለሁ ያጋጠመኝ ነገር ክፋኛ ቢያስደነግጠኝም፣ ሁኔታውን ለጓደኛዬ ከመንገር ወደ ኋላ አላልኩም። አስተማሪዬንም ወደ ቤቴ እንድሄድ እንዲፈቅድልኝ ጠየቅሁት። ስለ ወር አበባ በትምህርት ቤት የተማርኩት ነገር ቢኖርም፣ ሁኔታው ሲደርስብኝ ክፋኛ መደንገጤ አልቀረም። ቤቴ እንደ ደረስኩ ከእናቴ ተደብቄ አሮጌ ያንገት ልብሴን መቀዳደድ ጀመርኩ። ቅዳጅ ጨርቆቹም የወር አበባዬን እንዳስተናግድ ረዱኝ። ስላመመኝ ወደ ትምህርት ቤት ሄጄ መማር ባለመቻሌ ሁኔታዬን ለምቀርበው የባዮሎጂ መምህሬ ነገርኩት። እርሱም ወደ ቤቴ ተመልሼ ዕረፍት እንዳደርግ ፈቀደልኝ። ሦስት ቀን ወደ ትምህርት ቤት አልሄድኩም።

እኔ ያየሁት የመጀመሪያውን የወር አበባዬን ቢሆንም፣ ካገኘሁት ልምድ በመነሣት ለታናናሽ እኅቶቼ የሚከተለውን ምክር የመስጠት ኃላፊነት ያለብኝ መሆኑ ይሰማኛል። በሴት ልጆች ሕይወት ውስጥ የወር አበባ ያለና የተለመደ ነገር ነው። አንዲት ልጃገረድ ከ9-17 ዓመት ዕድሜዋ የወር አበባዋን ማየት ትችላለች። ልጃገረዶች ወደዚህ ዕድሜ ከመድረሳቸው ቀደም አድርገው የወር አበባቸውን ለማስተናገድ የሚያስችላቸውን የሥነ ልቦና ዝግጅት ማድረግ አለባቸው። የወር አበባቸው ሲመጣ መደንገጥና መሸበር የለባቸውም። የወር አበባ በሴት ልጆች እድገት ውስጥ ያለና የተለመደ ነገር መሆኑን መረዳት ይጠቅማቸዋል። እናቶችም ስለ የወር አበባ ከልጆቻቸው ጋር መወያየት አለባቸው። ውይይቱም አንዴ ብቻ ሳይሆን በተለያዩ ጊዜያቶች በተከታታይ መካሄድ አለበት። እንዲህ ያለው ውይይት የወር አበባ መጥፎ ነገር አለመሆኑ፣ ያለና የተለመደ ነገር መሆኑ እንዲታወቅ ያደርጋል። ሴት ልጆችም ስለ የወር አበባ በትምህርት ቤት የሚማሩትንና ከጓደኞቻቸው የሚሰሙትን ከእናቶቻቸው ጋር በመወያየት ሁሉንም ነገር በግልጽ መረዳት አለባቸው። የወር አበባን በተመለከተ፣ ሴት ልጆች ከእናቶቻቸው ጋር የጠበቀ ቅርበት ሊኖራቸው ይገባል። የወር አበባ የሚያሳፍርና እርም የሆነ ነገር ተደርጎ መቁጠር የለበትም። ልጃገረዶች ያለ ምንም ሥጋት ዘመናዊ ሞዴሶችን ከሱቅ ወይም ከመድኃኒት ቤት በመግዛት መጠቀም አለባቸው። ልጃገረዶች ለጥንቃቄ ያህል ከቤት ሲወጡ ሞዴሶችን ቦርሳቸው ውስጥ መያዝ መርሳት የለባቸውም። የሆድ ቁርጠት ሲይዛቸው የሕመም ማስታገሻ መድኃኒት ከጤና ጣቢያ ወይም ከመድኃኒት ቤት መግዛት መልመድ ይኖርባቸዋል። ሰውነታቸው አጉል ጠረን እንዳይኖረው ለመከላከል የግል ንጽሕናቸውን በሚገባ መጠበቅ አለባቸው።»

Story 2

When I first started to menstruate, I did not know what it was. When I was 16 years old my menstruation came suddenly when I was working on the farm with my father. I was very shocked and embarrassed. I was even too embarrassed to tell my mother. I did not tell anyone the first day. The second day the blood came again. I was very embarrassed but I called my mom. I said, “Mom I want to tell you something.” I was very afraid to tell her but I told her. My mom smiled and asked “Why are you shy, I am your mom! This is something that all women experience. You are not the first girl to menstruate.” I told this to my elder sister. She told me to wear underpants and to use a clean piece of cloth. She also said that it would only last for a few days. I was very happy when she told me this. The first time I menstruated I was very shocked because I had never experienced this type of thing before. I would like to tell my younger sisters that menstruation is a gift from God only for women. I would like to tell them that menstruation happens to all women: poor, rich, young, old, white, brown, black, fat, thin, short or tall. It happens to all women! We have to accept it as a gift from God. I accepted this because it is natural. I will teach younger girls and give them advice about the things that they should use to manage menstruation. For example, that they should wear underpants and put a clean piece of cloth or a sanitary pad inside of them.

ገጠመኝ ሁለት

«የወር አበባዬ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲታየኝ ያጋጠመኝ ነገር ምን እንደ ሆነ አላውቅም ነበር። ዕድሜዬ 16 ዓመት ሲሆነኝ ድንገት ሳላስበው የወር አበባዬ መጣ። ይህ በሚሆንበት ጊዜ የእርሻ ሥራ ላይ አባቴን በመርዳት ላይ ነበርኩ። የደረሰብኝ ድንጋጤና ኀፍረት ከባድ ነበር። ከተሰማኝ ኀፍረት የተነሣ ያጋጠመኝን ሁኔታ ለእናቴ መንገር እንኳን አልቻልኩም ነበር።

የወር አበባዬ በመጣበት በመጀመሪያ ቀን ምስጢሬን ለማንም አልተነፈስኩም። በሁለተኛውም ቀን እንደ ገና ደም ይፈሰኝ ጀመር። ኀፍረት እየተሰማኝ እናቴን ተጣርቼ፣ ‹እማዬ፣ አንድ ነገር ልነግርሽ እፈልጋለሁ› አልኳት። ጉዳዩን ገልጬ መንገር አስፈራኝ። እንደ ምንም ብዬ ለእናቴ ነገርኳት። እናቴም ፈገግ እያለች፣ ‹ልጄ፣ ምን አስፈራሽ? እኔ እኮ እናትሽ ነኝ። የወር አበባ ደግሞ በሴቶች ሁሉ ላይ የሚደርስ ነገር ነው። ባንቺ ብቻ የተጀመረ ነገር አይደለም› አለችኝ። እናቴ ያለችኝንና የመከረችኝን ለታላቅ እኅቴ ነገርኳት። እርስዋም የውስጥ ሱሪ (ፓንትስ) እንድለብስና በውስጡ ንጹሕ ወፍራም የፈትል ጨርቅ እንድደርብበት ነገረችኝ። የወር አበባ ከጥቂት ቀኖች በኋላ የሚያቆም መሆኑንም አስረዳችኝ። ታላቅ እኅቴ በነገረችኝ ሁሉ በጣም ደስ አለኝ። ሁኔታው ከዚህ ቀደም አጋጥሞኝ ስለማያውቅ የወር አበባዬ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲታየኝ የተሰማኝ ድንጋጤ አይረሳኝም።

ከዚህ በኋላ እኔም፣ የወር አበባ ፈጣሪ ለሴቶች ብቻ የሰጣቸው ጸጋ መሆኑን፣ የወር አበባ በሴቶች ሁሉ ላይ የሚደርስ ነገር መሆኑን፣ ድሃ፣ ባለጸጋ፣ ነጭ፣ ጠይም፣ ጥቁር፣ ወፍራም፣ ቀጭን፣ አጭር፣ ረጅም ብሎ የማይለይ መሆኑን ለታናሾቼ እነግራቸዋለሁ። የወር አበባ ከፈጣሪ የታደልነው ስጦታ መሆኑን፣ የወር አበባ ያለና የተለመደ ነገር በመሆኑ በጸጋ መቀበል እንደሚገባ፣ ልጃገረዶች የወር አበባቸውን ምን እየተጠቀሙ ማስተናገድ እንደሚችሉ አስተምራቸዋለሁ።

ለምሳሌ፣ የውስጥ ሱሪ መልበስ እንዳለባቸው፣ የወር አበባቸው ሲመጣ ፓንታቸው ውስጥ ንጹሕ የፈትል ጨርቅ መጐዝጐዝ፣ ወይም ደግሞ ዘመናዊውን ሞዴስ መጠቀም እንዳለባቸው አስረዳቸዋለሁ።»

Story 3

The first time I started menstruating I was very shocked! I had stomach cramps and I told my father. He told me that this is natural, and that I should not be shocked. I was shocked because I did not know how to manage menstruation. I did not know anything about menstruation. I had not even heard other people talking about it. I asked my father to take me to the clinic. The next morning, when I woke up and went to the bathroom, I saw blood. I was very shocked! I told my sister and my father. They told me it is called menstruation. My elder sister told me everything that I should do. She told me that she uses sanitary pads and told me to use sanitary pads as well. My sister gave me her sanitary pads to use. This is how I managed my first menstruation. I was very embarrassed when I menstruated and used sanitary pads. I was afraid to leave the house. I thought people would stare at me and insult me. Whenever I menstruated, I did not go outside of the house. I didn't even to go to school. At that time, this affected everything in my life. When I stopped going to school my sister and my father advised against this. They told me I am not the only girl who menstruates. They also told me that this is a sign of becoming a woman and I should not worry. I took their advice and stopped being afraid. I even gave the same advice to my friends. I would like younger girls to know that they should not be afraid of menstruation. They shouldn't be shocked, upset, or embarrassed. It is a sign of being a woman.

ገጠመኝ ሦስት

«የመጀመሪያው የወር አበባዬ ሲመጣ ክፉኛ አስደንግጦኝ ነበር። የሆድ ቁርጠትም አሞኝ ነበር። ሁኔታዬን ለአባቴ ስነግረው፣ ሴት ልጆች ሁሉ የሚያጋጥማቸው ነገር ስለሆነ መደንገጥ እንደ ሌለብኝ ገለጠልኝ። የወር አበባ ሲመጣ መደረግ ያለበትን ነገር አለማወቁ የባሰውን እንድሸበር አደረገኝ። ስለ የወር አበባ የማውቀው ምንም ነገር አልነበረም። ሌላው ቀርቶ ሰዎች ስለ የወር አበባ ሲነጋገሩ እንኳን አልሰማሁም። አባቴ ወደ አቅራቢያው ክሊኒክ እንዲወስደኝ ጠየቅኩት። በማግስቱ ጠዋት ከመኝታዬ ተነሥቼ ወደ መጸዳጃ ቤት እንደ ገባሁ ደም ሲፈሰኝ ታየኝ። ያየሁት ደም ክፉኛ አስደነገጠኝ! ሁኔታውን ለአባቴና ለእኅቴ ነገርኳቸው። ሁለቱም የሚወርደው ደም የወር አበባ (የሴቶች ግዳጅ) መሆኑን ነገሩኝ።

ታላቅ እኅቴ ምን ማድረግ እንደሚገባኝ አስረዳችኝ። እኅቴ የወር አበባዋ ሲመጣ ሞዴስ እንደምትጠቀምና እኔም ሞዴስ መጠቀም መጀመር እንዳለብኝ ገለጸችልኝ። ለጊዜው የራስዋን ሞዴስ እንድጠቀምበት ሰጠችኝ። እኔ የወር አበባዬ ሲመጣ ምን ማድረግ እንደሚገባኝ ያወቅሁት በዚህ ሁኔታ ነው። የወር አበባዬ ሲመጣና ሞዴስ ስጠቀምም ድንጋጤው አለቀቀኝም። ከቤት መውጣት ያስፈራኝ ነበር። ሰዎች ዓይናቸውን አፍጥጠው የሚያዩኝና የሚያሙኝ ይመስለኝ ነበር። የወር አበባዬ መጥቶ ደም ሲፈሰኝ ከቤቴ መውጣት ይጨንቀኝ ነበር። በዚህ ምክንያት ትምህርት ቤት መሄድ አቋረጥኩ። ኑሮዬ ሁሉ ተቃወሰ። አባቴና እኅቴ ትምህርት ቤት መሄድ ማቋረጥ እንደ ሌለብኝ መከሩኝ። በወር አበባ ወቅት ደም ማየት በእኔ እንዳልተጀመረ አስረዱኝ። የወር አበባ የሴትነት ምልክት መሆኑንና ምንም መስጋት እንደ ሌለብኝ ነገሩኝ። በአባቴና በእኅቴ ምክርና ድጋፍ ፍርሃቴ እየለቀቀኝ ይሄድ ጀመር። ከዚህ በኋላ እኔም ጓደኞቼን መምከር ጀመርኩ። ታዳጊ ልጃገረዶች የወር አበባ የሚያስፈራ ነገር እንዳልሆነ እንዲያውቁ መምከር ያዝኩ። በወር አበባ ወቅት ደም ሲታያቸው፣ መደንገጥ፣ መበሳጨት፣ ማፈር እንደሌለባቸው፣ የወር አበባ የሴትነት ምልክት መሆኑን አስረዳቸው ጀመር።»

Story 4

When I first menstruated I was very shocked. I had a headache, stomach cramps, and back pain. I was very confused, so I told my mother. My mother told me that menstruation is natural and that I should not be shocked. She told me to put pieces of cloth in my underpants. I then told my girl friend because when I was walking with her I was afraid that I might get stained. I started putting pieces of cloth in my underpants just like my mother advised me. I have a lot of advice for younger girls. First, girls should not be shocked or afraid when they start menstruating because it is something natural that happens to all girls when they grow to a woman. Second, I would like to tell younger girls to tell their mother or girlfriends when they begin to menstruate and to get the appropriate advice. Third, girls living in a rural area can use pieces of cloth in their underpants if sanitary pads are not available. If a girl is living in a town or city, I will advise her to use sanitary pads.

ገጠመኝ አራት

«የመጀመሪያው የወር አበባዬ ሲመጣ ክፉኛ ነው የደነገጥኩት። ራስ ምታት፣ ሆድ ቁርጠትና የጀርባ ሕመም ተሰማኝ። በሁኔታዬ በጣም ስለ ተደናገርኩ የሚሰማኝን ለእናቴ ነገርኳት። እናቴም የወር አበባ ያለና የተለመደ ነገር መሆኑንና መደንገጥ እንደ ሌለብኝ አስረዳችኝ። ደም መታየት ሲጀምር ንጹሕ የፈትል ጨርቅ ከፓንቴ ውስጥ መደረብ እንደሚያስፈልግ ነገረችኝ። አብሬያት ስሄድ ልብሴ በደም እንዳይርስ ስለ ፈራሁ ሁኔታዬን እንድታውቅ ለጓደኛዬ ነገርኳት። ጓደኛዬም የእናቴን ምክር ደገመችልኝ። የውስጥ ሱሪዬ (ፓንትስ) ውስጥ ንጹሕ የፈትል ጨርቆችን መደራረብ ያዝኩ። ከዚህ በኋላ እኔም የታናሾቼ መካሪ ስመሆን በቃሁ። ለታናሾቼ የመጀመሪያው የወር አበባ ሲታያቸው መደንገጥ ወይም መፍራት እንደሌለባቸው እመክራቸው ጀመር። የወር አበባ በሴቶች ሁሉ ዘንድ ያለና የተለመደ ነገር መሆኑን፣ የወር አበባ መምጣት በእድገታችን ወደ ሴትነት እያመራን የመሆናችን ምልክት መሆኑን አስረዳቸው ጀመር። ለታናሾቼ የምነግራቸው ሁለተኛው ምክሬ፣ የመጀመሪያው የወር አበባቸው መምጣቱን ለእናቶቻቸውና ለጓደኞቻቸው በመንገር ተገቢውን ምክር ለማግኘት ጥረት እንዲያደርጉ ነው። ለታናሾቼ የምነግራቸው ሦስተኛው ምክሬ፣ ገጠር የሚኖሩ ታዳጊ ልጃገረዶች፣ የመጀመሪያው የወር አበባቸው ሲመጣ፣ ሞዴስ ባካባቢያቸው ካልተገኘ፣ ንጹሕ የፈትል ጨርቆችን የውስጥ ሱሪያቸው (ፓንትስ) ሥር እንዲደራርቡ ነው። አንዲት ታዳጊ ልጃገረድ ከተማ የምትኖር ከሆነ በተቻለ መጠን ሞዴስ እንድትጠቀም እመክራታለሁ።»

Story 5

When I first started menstruating I was very shocked and I called my mom. While crying, I told my mom that I was bleeding. She comforted me and told me that I should not be shocked because it is normal. She explained that I should keep myself clean and take care of myself so that I will not be stained. She also told me that since I have started menstruating I should be careful of certain things such as unwanted pregnancy. When I menstruated, my father saw me washing my underpants. I was very shocked and did not say a word. He asked me what it was and I told him nothing. He demanded an answer and picked up a stick to hit me. I dropped everything and ran to my mom. My mother told my father not to hit or scare me because it is normal for girls to experience this. My father said, “I send her to school to learn, but instead she goes off to the forest with boys and comes back home.” My mother tried to explain, but my father did not believe her. He said that menstruation happens only after a girl has had sex with a man and that I am not ready. Then, he beat me and asked me to tell him how this happened to me. Because of this my mother and my father fought and she left the house. My father then went to a doctor to ask him about menstruation. They told him that it happens when a girl grows up, not because she has had sex with a man. He stopped being angry with me. Now everything is clear. Younger girls should prepare themselves before starting to menstruate and should not be afraid to tell their parents. Girls should have all of the necessary things such as sanitary pads or pieces of cloth. Girls should keep themselves clean when they are menstruating. I also advise them to go and speak with doctors if they have pain during menstruation.

ገጠመኝ አምስት

«የመጀመሪያው የወር አበባዬ ሲመጣ በጣም ተደናግጬ እናቴ እንድትደርስልኝ አደረግሁ። እያለቀስኩ ክሴቴ ብልቴ ደም እየወረደ መሆኑን ነገርኋት። እያጽናናችኝ፣ የወር አበባዬ መምጣቱን፣ ምንም የሚያስፈራ ነገር እንደ ሌለበት፣ ሁኔታው ያለና የተለመደ በመሆኑ መደንገጥ እንደሌለብኝ ነገረችኝ። የለውነቴን ንጽሕና እንድጠብቅና ልብሴ በደም እንዳያድፍ እንድጠነቀቅ አስረዳችኝ። የወር አበባዬን ወደማይበት ዕድሜ የደረስኩ በመሆኔ አስፈላጊ ካልሆነ እርግዝና እንድጠነቀቅ መከረችኝ። በወር አበባዬ ሰሞን የውስጥ ሱሪዬን ሳጥብ አባቴ አየኝ። ከመደንገጤ የተነሣ አንድ ቃል እንኳን መተንፈስ አልቻልኩም። እርሱ ምን እንደ ደረሰብኝ ቢጠይቀኝም፣ እኔ ግን ምንም አልመለስኩለትም። አባቴ ለጥያቄው መልስ እንድሰጠው በትር አንሥቶ አፈጠጠብኝ። የማጥባቸውን ጨርቆች ጥዬ ወደ እናቴ በሩጫ ሸሸሁ። እናቴም እንዳያስፈራራኝና እንዳይመታኝ በማሳሰብ፣ በሴቶች ልጆች ዘንድ ለዐቅመ ሔዋን መድረስና የወር አበባ ማየት የተለመደና ያለ መሆኑን አስረዳችው። አባቴም፣ ‹እኔ ትምህርት ቤት ያስገባኋት እንድትማር ነበር። እርሷ ግን ከጉረምሶች ጋር ጫካ ውስጥ ውላ ነው ወደ ቤት የምትመለሰው› አለ። እናቴ ነገሮችን ልታስረዳው ብትሞክርም፣ እርሱ ግን አልተቀበላትም። አንዲት ሴት ልጅ የወር አበባ የሚታያት ከወንድ ጋር ስትማግጥ መሆኑን ከነገራት በኋላ፣ የእኔ ዕድሜ ለዚህ ያልደረሰ መሆኑን እንዳትዘነጋ አሳሰባት። ከዚያም እየደበደበኝ እውነቱን እንዳወጣ አስጨነቀኝ። በእኔ ጉዳይ አባቴና እናቴ ብዙ ከተጨቃጨቁ በኋላ መስማማት ባለመቻላቸው እናቴ ቤቱን ጥላለት ሄደች። ከዚያም አባቴ ወደ አንድ ሐኪም ዘንድ ሄዶ ስለ ወር አበባ እንዲያስረዳው ጠየቀው። የሕክምና ባለሙያዎቹም፣ አንዲት ሴት ልጅ የወር አበባዋ የሚታያት ከወንድ ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት በመፈጸምዋ ሳይሆን፣ በዕድገትዋ ምክንያት መሆኑን አስረዱት። ከዚያ በኋላ በእኔ ላይ የነበረው ቁጣ በረደ። ለአባቴ ሁሉም ነገር ግልጽ ሆነለት። በቤተሰቡ መካከል ሰላም ወረደ። ታዳጊ ሴት ልጆች የወር አበባቸው ወቅት ከመድረሱ በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ አለባቸው። ቀኑ ሲደርስ ያለ ፍርሃትና ያለ መሸበር ሁኔታውን ለወላጆቻቸው መንገር አለባቸው። ታዳጊ ሴት ልጆች ለወር አበባ አያያዝ አስፈላጊ የሆኑትን ሞዴሶች ወይም ንጹሕ የፈትል ጨርቆች አዘጋጅተው ማስቀመጥ ያስፈልጋቸዋል። ታዳጊ ሴት ልጆች በወር አበባቸው ወቅት ሰውነታቸውን በንጽሕና መያዝና ሕመም ሲሰማቸው ሐኪም ማማከር አለባቸው።»

Answering the "how to" questions!

How to manage your first period?

- Talk to your elders… your mother, sister, aunt, grandmother, female friend, or an older woman in your community… they will give you good advice.
- Do not feel afraid…it can be scary to see the blood on your underpants…but it is normal and natural.
- If you are at school… tell a female teacher or a fellow female student… they will help you.
- Feel proud…your body is developing into a young woman!

How to capture the blood?

- Place a folded piece of cloth or a sanitary pad in your underpants.
- Change the cloth/pad every 2 to 3 hours or if you think that the blood flow is getting heavy.

«እንዴት?» የሚሉ ጥያቄዎችን መመለስ።

የመጀመሪያውን የወር አበባ «እንዴት» ማስተናገድ ይቻላል?

- አንዲት ታዳጊ ልጃገረድ የመጀመሪያ የወር አበባዋ ሲመጣ፣ ከታላላቆችዋ፣ ከእናትዋ፣ ከእኅትዋ፣ ከአክስትዋ፣ ከሴት ጓደኛዋ፣ ወይም በአካባቢዋ ከሚኖሩ ከምትቀርባቸው አሮጊት ሴቶች ጋር በመወያየት ጠቃሚ ምክሮችንና መረጃዎችን ማግኘት ትችላለች።
- የውስጥ ሱሪ (ፓንትስ) በደም ተበክሎ ማየት አስፈሪ ሊሆን ቢችልም፣ ሁኔታው ያለና የተለመደ በመሆኑ መደንገጥ አያስፈልግም።
- አንዲት ልጃገረድ ትምህርት ቤት እያለች የወር አበባዋ ቢመጣ፣ ሁኔታውን ለሴት አስተማሪዋ ወይም ለሴት ጓደኛዋ በመንገር አስፈላጊውን እርዳታ በማግኘት የወር አበባዋን ማስተናገድ ትችላለች
- ሰውነትሽ ወደ ሴትነት ደረጃ ሊያደርስሽ እየዳበረ በመሄድ ላይ በመገኘቱ ኩራት ሊሰማሽ ይገባል።

የሚፈሰውን ደም «እንዴት» መቁጣጠር ይቻላል?

- ንጹሕ የፈትል ጨርቅ ቁርጥራጮችን ወይም ሞዴስ በውስጥ ሱሪው ሥር በመደራረብ፤
- የደሙ አመጣጥ ከበድ ያለ ከሆነ በየሁለት ወይም በየሦስት ሰዓቱ ጨርቆቹን/ሞዴሱን በመቀየር የሚፈሰውን ደም መቁጣጠር ይቻላል።

How to dispose of the cloth/ pad?

- If you are using a pad, wrap it in paper so it is a clean package and drop it in the latrine or put it into the dustbin so it can be burned/ thrown away later.
- If you are using a cloth, put it into a plastic bag until you can wash it with hot water and soap, and dry it in the sunshine.

How to keep yourself clean during your period?

- Every day (morning and evening) wash your pubic area with soap and water.
- Keep unused cloths and pads clean (wrapped in paper or plastic bag) to use later.
- Pat the area dry with a clean cloth, and put a fresh cloth or pad in your underpants.

How to manage the stomach pain from your period?

- You can put a hot water bottle on your stomach area when you are resting.
- You can try to do some exercises and keep your body active.
- You can take 1-2 pain killer tablets every 4 to 6 hours on the most painful days. You can drink a hot cup of water, tea, or oatmeal.

ደም መቀበያ ጨርቆች/ሞዴስ «እንዴት» ይወገዳሉ?

- አንዲት ልጃገረድ ሞዴስ የምትጠቀም ከሆነ፣ ጥቅም ላይ የዋለውን ሞዴስ በንጽሕና በወረቀት ጠቅልላ ወደ ተገቢው ስፍራ እንዲጣል ወይም እንዲቃጠል ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ዕቃ ውስጥ ማኖር።
- አንዲት ልጃገረድ ደም መቀበያ ከፈትል የተሠራ ጨርቅ የምትጠቀም ከሆነ፣ ጥቅም ላይ የዋለውን ጨርቅ በሙቅ ውሃና በሳሙና አጥባ ፀሐይ ላይ እስክታሰጣው ድረስ፣ ጠቅልላ ፌስታል ውስጥ ማስቀመጥ አለባት።

በወር አበባ ወቅት የግል ንጽሕናን «እንዴት» መጠበቅ ይቻላል?

- አንዲት ልጃገረድ (ጠዋትና ማታ) ሴቴ ብልቷ አካባቢ በውሃና በሳሙና መታጠብ አለባት።
- በጥቅም ላይ ያልዋሉ ጨርቆችን/ሞዴሶችን በሚያስፈልጋት ጊዜ ለመጠቀም ጠቅልላ ፌስታል ውስጥ ማስቀመጥና በንጽሕና መያዝ አለባት።
- ከግብር ውሃ በኋላ ሴቴ ብልትዋ አካባቢ በንጹሕ ጨርቅ ማበስ፣ አዳዲስ ጨርቆችን/ ሞዴሶችን ውስጥ ሱሪዋ(ፓንትስ) ውስጥ መደረብ አለባት።

አንዲት ልጃገረድ በወር አበባዋ ወቅት ስሚሰማት የሆድ ቁርጠት «እንዴት» አድረጋ መፍትሔ መፈለግ ትችላለች?

- በምታርፍበት ጊዜ ትኩስ ውሃ በጠርሙስ ሆድዋ ላይ መያዝ፣
- መጠነኛ የሰውነት እንቅስቃሴ ማዘውተር፣
- የሆድ ቁርጠቱ እየበረታ በሚሄድባቸው ቀናት አንድ ወይም ሁለት የሕመም ማስታገሻ ክኒኖችን በየ4 እና 6 ሰዓት በመውሰድ፣
- አንድ ብርጭቆ ትኩስ ውሃ፣ ሻይ ወይም የአጃ አጥሚት በመጠጣት መፍትሔ መፈለግ ትችላለች።

Is it normal if....?

Is it normal if I do not get my period every month?
Yes, when girls' bodies are developing, the period is often not regular and can skip months.

Is it normal to get your period 5 days one time, 6 days another time, and 4 days another time?
Yes, every girl's period is different and will last different numbers of days as she is growing up.

Is it normal if you get your period on a different day each month?
Yes, a typical menstrual cycle is 28 days but it can range between 21 and 35 days depending on the girl.

Is it normal if I get my period for 3 days and my friend gets her period for 5 days?
Yes, the average length of a menstrual period is 5 days but it can range from 2 to 7 days.

Is it normal to get breast pains when you are growing up?
Yes, as a girl's body is developing, many inside changes are happening and small pains are natural.

Is it normal that boys do not get periods?
Yes, boys' bodies are different inside and they cannot have babies. So they do not get a period.

Is it normal to feel shy when you have your period?
Yes, many girls feel shy because they are not used to managing their period. This is normal and as you get older, you will feel less shy.

...ያስና የተለመደ ነገር ነው?

የወር አበባዬ ቀኑን ጠብቆ በየወሩ አለመምጣቱ ያስና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን፣ የተለመደ ነው። የልጃገረዶች አካል እያደገ ባለበት ወቅት፣ የወር አበባቸው ቀኑን ጠብቆ ላይመጣ፣ አንዳንዴም ወሮችን ሊስት ይችላል።

የወር አበባ፣ አንዳንዴ 5 ቀን፣ ሌላ ጊዜ 6 ቀን፣ እንዲሁም 4 ቀን ሲቆይ ይችላል?
አዎን፣ ይችላል። የእያንዳንዷ ልጃገረድ የወር አበባ የተለያየ በመሆኑ፣ እያደገች ስትሄድ ለተለያዩ ቀናት ሊቆይ ይችላል።

የወር አበባ በየወሩ በተለያዩ ቀናት መምጣቱ ያስና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን፣ የተለመደ ነው። የወር አበባ መምጫ ጊዜ 28 ቀናት ቆይቶ ቢሆንም፣ እንደ ልጃገረዲቱ ሁኔታ በ21 እና በ35 ቀናት መካከል የሚመጣበት ጊዜ አለ።

የወር አበባዬ 3 ቀን ሲቆይ፣ የጓደኛዬ የወር አበባ 5 ቀን መቆየቱ ያስና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን ነው። የወር አበባ በአማካይ የሚቆየው 5 ቀን ሲሆን፣ ከ2 እስከ 7 መካከል ያሉትን ቀናት ሊያጠቃልል ይችላል።

አንዲት ልጃገረድ እያደገች ባለችበት ጊዜ የጡት ሕመም ሲሰማት መቻሉ ያስና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን፣ የተለመደ ነው። የአንዲት ልጃገረድ አካል እያደገ ሲሄድ፣ በርካታ ውስጣዊ ለውጦች ይከሰታሉ። ከዚህም የተነሣ መጠነኛ ሕመም መሰማት ያለና የተለመደ ነገር ነው።

ወንዶች ልጆች የወር አበባ የማይታያቸው ያስና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን። የወንዶች ልጆች ውስጣዊ አካል ከሴቶች ልጆች የተለየ በመሆኑ ልጅ መውለድ አይችሉም። በመሆኑም የወር አበባ አያዩም።

የወር አበባ በሚታይበት ጊዜ የሚሰማ ኀፍረት ያስና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን። ብዙ ልጃገረዶች የወር አበባቸውን ማስተናገድ ስላልለመዱ ኀፍረት ይሰማቸዋል። ይህን የመሰለው ስሜት ያለና የተለመደ ነገር ነው። እያደጉ ሲሄዱ በወር አበባቸው ማፈሩ እየቀነሰ ይሄዳል።

Is it normal if....?

Is it normal that some girls get angry easily when they have their period?
Yes, the hormones that are moving in a girl's body when she has her period can cause mood swings.

Is it normal if a girl gets her period when she is young, such as age 9,10, or 11?
Yes, there are a wide range of ages when girls can get their period, from 8 or 9 up until 17 or 18 years of age.

Is it normal that sometimes a girl will get clots coming out with her period?
Yes, thick clumps of blood in your period are normal and are called "clots." They are more frequent when you have been lying down, so you may see more when you wake up in the morning.

Is it normal to get pimples during your period?
Yes, many girls and women will get pimples just before or during their period.

Is it normal to get water-like or white discharge right before or after your period?
Yes, once a girl's body starts to develop, having some clear or milky-white discharge is normal. During her period, the menstrual blood can be different colors, including bright red, light pink or even more brown in color.

Is it normal to get stomach pain during your period?
Yes, "cramps" are pains in the lower abdomen that may happen during or just before your period. Small or medium pain is normal but if the pain is very bad, you might want to see a doctor or nurse for medicine.

...ያለና የተለመደ ነገር ነው?

አንዳንድ ልጃገረዶች የወር አበባቸው ሲመጣ በቀላሉ ቁጡ የሚሆኑት ያለና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን፣ ያለና የተለመደ ነው። የአንዲት ልጃገረድ የወር አበባ በሚመጣበት ጊዜ በሰውነትዋ ውስጥ የሚዘዋወሩ ሆርሞኖች የስሜት ለውጦችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

አንዲት ልጃገረድ በ9፣ በ10፣ በ11 ዓመት ዕድሜዋ የወር አበባዋን ማየት ያለና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን፣ ነው። ልጃገረዶች ስፋት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ የወር አበባቸውን ማየት ይችላሉ። ይህም የዕድሜ ክልል ከ8 እስከ 9፣ ከ9 እስከ 17 እና 18 ዓመት ሊሸፍን ይችላል።

የአንዲት ልጃገረድ የወር አበባ በሚመጣበት ጊዜ አልፎ አልፎ ከመደበኛው ደም ጋር የጎጐስ ደም መምጣቱ ያለና የተለመደ ነው?
አዎን ነው። በወር አበባ ወቅት የሚታይ የወፈረና የረጋ ደም መታየት፣ ያለና የተለመደ ነገር ነው። እንዲህ ያለው ደም «የረጋ ደም» ይባላል። የረጋ ደም በአብዛኛው የሚከሰተው አንዲት ልጃገረድ ለማረፍ ጋደም ብላ ወይም ተኝታ አድራ ጠዋት ስትነሣ ነው።

ከወር አበባ ወቅት በፊት ላይ የቡግር መታየት የተለመደ ነገር ነው?
አዎን ነው። ልጃገረዶች ወይም ሴቶች ከወር አበባቸው ወይም የወር አበባ ሰሞን ፊታቸው ላይ ብጉር ይወጣል።

ውሃ መሰል ወይም ወተትማ ፈሳሽ ከወር አበባ በፊት ወይም በኋላ በሴቴ ብልት በኩል መውረድ ያለና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን፣ ነው። የአንዲት ልጃገረድ አካል ማደግ ሲጀምር፣ ኩልል ያለ ወይም ወተትማ ፈሳሽ የሚወርዳት መሆኑ ያለና የተለመደ ነገር ነው። በወር አበባ ወቅት የሚወርዳት የደም ቀለም የተለያየ መልክ ሲኖረው፣ ደማቅ ቀይ፣ መለስተኛ ሐምራዊ ወይም ወደ ቡናማ ቀለም የሚያደላ ሊሆን ይችላል።

በወር አበባ ወቅት የሆድ ቁርጠት ያለና የተለመደ ነገር ነው?
አዎን ነው። የሆድ ቁርጠት በወር አበባ ሰሞን ወይም ቀደም ብሎ በታችኛው የሆድ አካባቢ የሚሰማ ሕመም ነው። ትንሽ ወይም መካከለኛ ሕመም መሰማት የተለመደ ሲሆን፣ ሕመሙ እየበረታ የሚሄድ ከሆነ ሐኪም ወይም ነርስ አማክሮ መድኃኒት መውሰድ ያስፈልጋል።

Is it true or false?

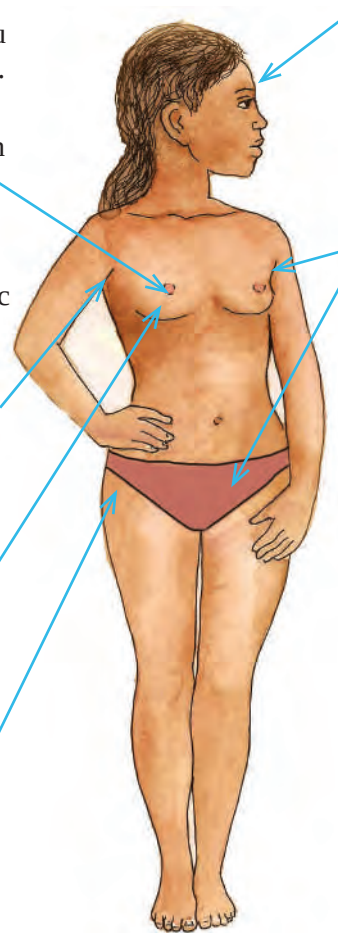
When you grow up you will stop having stomach pain (cramps) during your period.	False
On average, it takes 3-4 years for a girls' breasts to fully develop.	True
If you get married or become pregnant, you will stop having stomach pain.	False
You can go to school or participate in any sports during your period.	True
Bathing while menstruating will make the menstrual blood heavier.	False
Eating nutritious food such as vegetables will cause a girl to menstruate early or will cause the menstrual blood to be heavy.	False
If a girl gets her period at a young age, it is because she has been having sexual relations.	False
Speaking with a man while menstruating will make the menstrual blood heavier.	False

«እውነት፣ ወይስ ሐሰት?»

አንዲት ልጃገረድ ካደገች በኋላ በወር አበባዋ ወቅት የሆድ ቁርጠት አይሰማትም።	ሐሰት
የአንዲት ልጃገረድ ጡት ሙሉ የዕድገት ደረጃ ላይ ለመድረስ በአማካይ ከ3-4 ዓመት ይወስድበታል።	እውነት
አንዲት ልጃገረድ ስታገባ ወይም ስታረግዝ የሆድ ቁርጠት አይሰማትም።	ሐሰት
አንዲት ልጃገረድ በወር አበባዋ ወቅት ወደ ትምህርት ቤት መሄድ ወይም በማንኛውም ዓይነት ስፖርት መሳተፍ ትችላለች።	እውነት
ገላን መታጠብ፣ የወር አበባን ደም መፍሰስ ያበዛል።	ሐሰት
የተመጣጠነ ምግብ፣ አትክልትና ፍራፍሬ መብላት፣ የአንዲት ልጃገረድን የወር አበባ ያለ ጊዜው እንዲመጣ፣ ወይም የደሙ መውረድ እንዲበዛ ያደርጋል።	ሐሰት
አንዲት ልጃገረድ ዕድሜዋ ሳይደርስ የወር አበባዋ ከመጣ፣ ከወንድ ጋር ወሲባዊ ግንኙነት ፈጽማለች ማለት ነው።	ሐሰት
በወር አበባ ወቅት ከወንድ ጋር መነጋገር የደሙን መውረድ ያበዛዋል።	ሐሰት

Puberty Changes

- Your skin makes more oils, so you may get pimples.
- Your nipples will get darker in color.
- Hair will grow under your arms and in your pubic area.
- Sweat glands under your arms will be more active so you will smell more like an adult.
- Your breasts will grow larger and be more sensitive.
- Your hips will become wider.



ስዐቅመ ሔዋን የመድረስ ምልክቶች

- የአንዲት ልጃገረድ የሰውነት ቆዳ ብጉር አንዲወጣ በጣም ወዝ ያመነጫል፡፡
- የጡትዋ ጫፎች እየጠቆሩ ይሄዳሉ፡፡
- በብብትዋና በሴቱ ብልትዋ አካባቢ ጸጉር ይበቅላል፡፡
- በብብትዋ አካባቢ የሚገኙ የላብ ዕጢዎች በትጋት ተግባራቸውን ስለሚያከናውኑ ያደጉ ሰዎች ጠረን እንዲኖራት ያደርጋሉ፡፡
- ጡቶችዋ እያደጉና እየተለቁ በመሄድ የበለጠ ስሜታማ ይሆናሉ፡፡
- ዳሌዎችዋ እየሰፉ ይሄዳሉ፡፡

Keeping a Menstrual Calendar

To help you keep track of your period, here is an example of a calendar you can draw and use.

When you get your period:

- Each time you get your period, circle the date it starts, and draw an X through each day that the bleeding continues.

Remember, during puberty girls can have irregular periods!

የወር አበባ የቀን መቁጠሪያ

የወር አበባን መምጫና መቆሚያ ቀናት ለመቁጣጠር የሚያስችል የቀን መቁጠሪያ በናሙናነት ቀርቧል፡፡

የወር አበባዋ በሚመጣበት ጊዜ ሁሉ፣

- የጀመረበትን ቀን በስክሪፕቶ ዙሪያውን መክበብ፡፡ ደም በሚፈስበት በእያንዳንዱ ቀን ላይ የX ምልክት ማድረግ፡፡

ልጃገረዶች ስዐቅመ ሔዋን በመድረስ ላይ በሚገኙበት ጊዜ፣ የወር አበባቸው ከመደበኛው የቀን አቁጣጠር ውጪ ሊዛነፍ እንደሚችል ማስታወስ ይገባል፡፡

መስከረም

እ	ሰ	ማ	ረ	ሐ	ዓ	ቅ
		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			

ጥቅምት

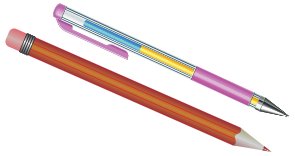
እ	ሰ	ማ	ረ	ሐ	ዓ	ቅ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ኅዳር

እ	ሰ	ማ	ረ	ሐ	ዓ	ቅ
						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						

ታኅሣሥ

እ	ሰ	ማ	ረ	ሐ	ዓ	ቅ
	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	28	30				



Menstrual Myths....True or False?

Eating spicy food will cause a girl to reach puberty at an early age and will make the menstrual flow heavier.	False
Drinking local alcoholic beverages such as tela, tej, areke or gin will make the menstrual flow heavier or cause menstruation to start at an early age.	False
Consuming hot food and drinks while you have your period will make the menstrual flow heavier or cause a girl to reach puberty at an early age.	False
Girls can get pregnant if they have sex while menstruating.	True
Menstrual blood is dirty and will cause health problems if it does not leave the body.	False
Eating sugary food while you have your period can make the menstrual flow heavier.	False
Physical work such as exercise or carrying heavy objects will make the menstrual flow heavier or cause menstruation to start at an early age.	False

ስለ ወር አበባ የሚነገሩ አፈ ታሪኮች... እውነት ወይም ሐሰት?

ቅመም የበዛበት ምግብ መመገብ፣ አንዲት ልጃገረድ ዕድሜዋ ሳይጠና፣ ለዐቅመ ሔዋን እንድትደርስ፣ በወር አበባዋም ወቅት ብዙ ደም እንዲፈሳት ያደርጋል።	ሐሰት
ያገር ውስጥ መጠጦችን፣ ጠላ፣ ጠጅ፣ አረቄ ወይም ጅን መጠጣት በወር አበባ ወቅት ብዙ ደም እንዲፈስ፣ የወር አበባ ያለ ጊዜው (በልጅነት) እንዲመጣ ያደርጋል።	ሐሰት
ትኩስ ምግብ መብላት፣ የወር አበባ በሚመጣበት ጊዜ መጠጥ መጠጣት፣ የወር አበባን ደም መውረድ ያበዛል፣ ወይም ሴት ልጆች ያለ ዕድሜአቸው ለዐቅመ ሔዋን እንዲደርሱ ያደርጋል።	ሐሰት
ልጃገረዶች በወር አበባቸው ወቅት የግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚፈጽሙ ከሆነ ሊያረግዙ ይችላሉ።	እውነት
የወር አበባ ደም ያደፈ በመሆኑ፣ ከሰውነት ውስጥ ካልወጣ ለሕመም ሊዳርግ ይችላል።	ሐሰት
በወር አበባ ወቅት ጣፋጭ ምግቦችን መብላት የሚወርደውን ደም ሊያበዛው ይችላል።	ሐሰት
የሰውነት እንቅስቃሴ ማዘውተርና ከበድ ያሉ ነገሮችን መሸከም የወር አበባን ደም መውረድ ያበዛል፤ ወይም ያለ ዕድሜ እንዲመጣ ያደርጋል።	ሐሰት

Congratulations!!

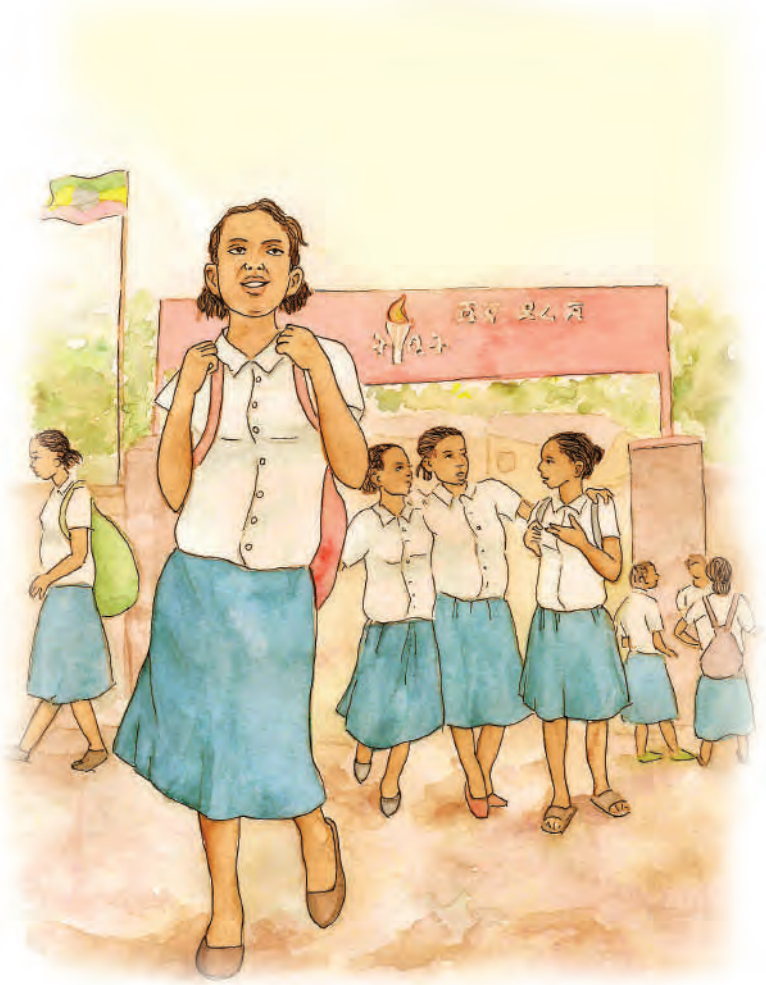
You have now learned about growing from a girl into a young woman.

We hope you feel beautiful, strong, and proud of your body!

እንኳን ደስ አለሽ!

አንዲት ሴት ልጅ፣ ከልጃገረድነት፣ ለዐቅመ ሔዋን የደረሰች ኮረዳነት እንዴት ማደግ እንደምትችል የተሰጠውን ትምህርት ቀስመሻል።

በቁንጅናሽ፣ በጥንካሬሽና በሠራ አካላትሽ ኩራት እንደሚሰማሽ ተስፋ እናደርጋለን።



This book tells the stories of young Ethiopian girls

ይህ መጽሐፍ የወጣት ኢትዮጵያውያን ልጃገረዶችን ገጠመኝ ይተርካል።

ISBN 978-99944-0-090-4

9 789994 400904

ሻማ ቡክስ