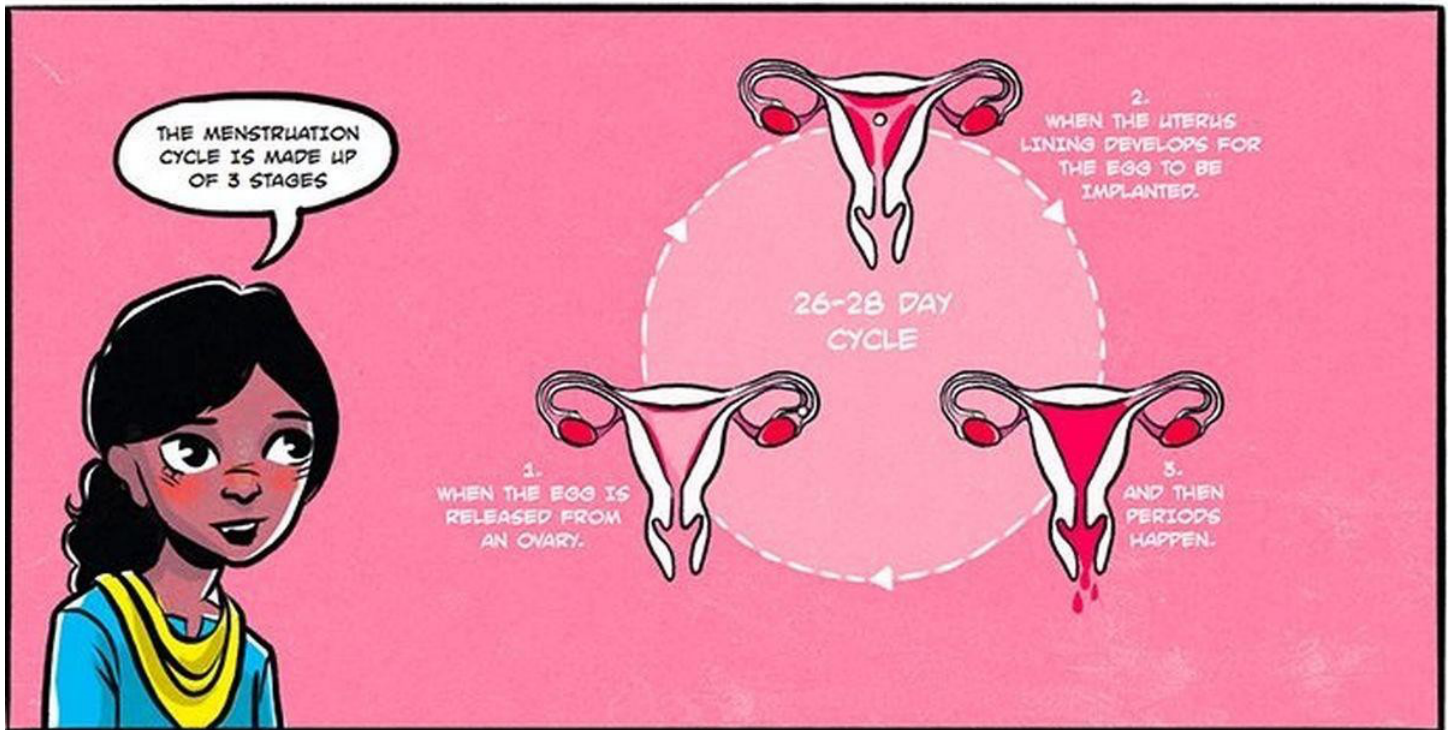


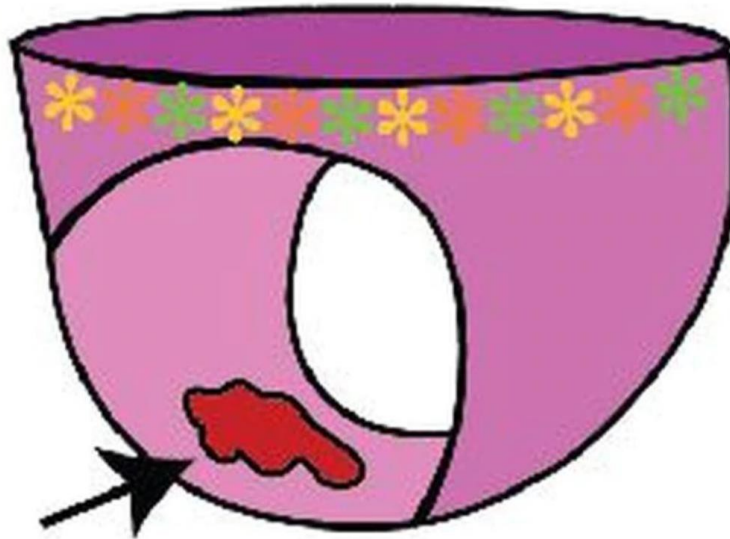
Marrja e një periudhe





Sa rritem, trupi im do të ndryshojë dhe do të më vijnë periodat.





Kur kam periodat, gjaku del nga vagina
dhe të brendshmet e mia mund të
njollosen.





Do të më duhet të përdor një
jastëk, tampon ose të brendshme
speciale në mënyrë që rrobat e mia
të mos njollosen.





Disa ditë para se të filloj menstruacionet,
mund të ndihem nevrik. Mund të ndihem
i trishtuar ose i zemëruar ose pak i lodhur.
Kjo është normal.





Barku, gjoksi dhe pjesa e poshtme e kurizit mund të ndjehen të lënduar. Kjo eshte normale. Një qesk me ujë të nxehtë mund të më bëjë të ndihem jo dhe aq i lënduar.





Për të ndihmuar me shqetësimin, mund t'i
kërkoj një të rrituri ilaçe pa porosi si Aleve,
Aspirina ose Tylenol për t'u siguruar që
marr se sa duhut nga ilaçeve. Shumë ilaçe
mund të më sëmurin shumë.





Menstruacionet do të zgjasin 4-7 ditë.
Mund të jetë më e shkurtër, dhe kjo
është normal.





Menstruacione jan pjesë e rritjes dhe nëse kam më shumë pyetje mund të flas me një të rritur që kujdeset për mua.





Bëra një punë të shkëlqyer duke
mësuar për periudhën time!

