



EL NEEMA
CARES INITIATIVE

AKWUKWO IFU NSO NWAANYI NKE NDI NEEMA DERE

MAKA UMU AGBOGHO AFRIKA
NA-ETO ETO

ATUMATU MMETUTA NKE EL NEEMA CARES INITIATIVE



Nkọwapụta:

Ndewo nwata nwaanyị	01
Ighota nsọ nwaanyị	02
Nsọ nwaanyị na ahụ nwaanyị	03
Ajụjụ dị iche nwata nwaanyị nwéré ike iju gbasara nsọ ya	04
Ighota oge ihu nsọ gi	05
Otu iga esie agbakọọ nsọ gi	06
Nkwadebe nsọ nwaanyị	07
Okwu mmetụta gbasara nsọ nwaanyị	08
Ozi si n'aka onye nchọpụta	09



Ndewo Nwata Nwaanyị,

Afam bụ nwa ada Chioma, abụm onye nkuzi gị gbasara ihe niile ahu gị dika nwaanyị. N'akwụkwọ a, agam akuziri gị maka ihe dị oké mkpa nke n'ime n'ahụ nwata nwaanyị ka ọna etolite.

Gba mbọ fu n'ige ezigbo ntị ka ị na-agụ akwụkwọ a. Gi na nne gi ma ọ bụ ụmụ nwaanyị meworo agadi nwere ike ịgụ akwụkwọ a. Echefukwala ikuziri umu nwaanyị ndị ọzọ ihe niile ị mụtara n'akwụkwọ a.

Ngwá ka anyị gaa nwee obi ụtọ ebe mmụta akwụkwọ...

IGHỌTA NSỌ NWAANYỊ

Enwere ihe di oké mkpa na-eme ụmụ nwaanyị ka ha na-etolite. Ọ na-amalite na ntozu okè nwaanyị. A na-akpọ ihe a NSỌ NWAANYỊ (menstruation na bekee).

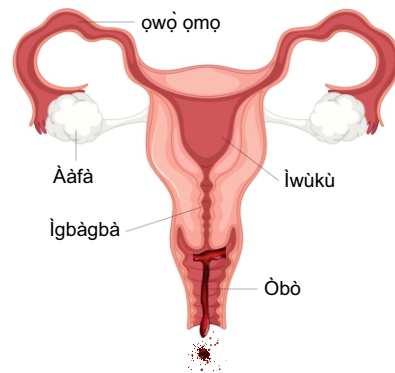
Nsọ nwaanyị bụ ihe omume kwa ọnwa ebe akụkụ ahụ pụrụ iche dị n'ime ahụ nwa agbọghọ, a maara dị ka afọ, na-ewepụta ọbara na ụfọdụ anụ ahụ pụrụ iche na mgbidi ya. Ọbara a na anụ ahụ a si n'akụkụ nzuzo ahụ nwaanyị a na-akpọ ikpu apụta.

Mgbe nke a mere, a na-ekwu na nwa agbọghọ a na-enwe oge ya ma ọ bụ ihu nsọ ya. Ihụ nsọ naeme otu ugboro n'onwa na naani ụmụ nwaanyị na-ewe ya.

NSỌ NWAANYỊ NA AHỤ NWAANYỊ!

Mgbe nwata nwaanyị malitere ihu nso ya, ọ bụ ihe iṛiba ama na ahụ ya na-eto eto ma na-ejikere maka ohere iṃụ nwa. Otú ọ dị, ọ gaghi adi njikere maka nke ahụ rụọ mgbe ọ ghọrọ okenye.

N'ime ahụ nwa agboghọ, akụkụ ahụ pụrụ iche na-arụkọ ọrụ ọnụ iji mee ka ihụ nso mee. E gosipụtara ndi kachasi mkpa n'okpuru:



- 1 **Ọkpụkpọ fallopian:** ụzọ maka mmeghari akwa.
- 2 **Ovary:** ebe na-emeputa akwa.
- 3 **Ikpu:** oghere pụrụ iche na ahụ nwaanyị.
- 4 **Akpanwa (utérus):** ebe ụmụ ọhụrụ na-etolite n'oge afọ ime.
- 5 **Obara:** na-esi na ikpu na asọpụta n'oge ihụ nso.



Ọnọdụ nke akụkụ ndi a pụrụ iche na ahụ nwata nwaanyị ahụ.

AJỤJỤ NDỊ ICHE NWATA NWAANYỊ NWÉRÉ IKE IJỤ GBASARA NSỌ YA

2

NWATA NWAANYỊ: Onye nkuzi Titi, ogologo oge ole ka nsọm onwa na-adirụ?

CHIOMA: ọ nwèrè ike jị iche na iche site na mmadu gaa na onye. Otú ọ di, ọ na-ewekari ihe dika ụbọchị ato (3days) ruo ụbọchị asaa (7days). ụfọdụ ndi mmadu nwere ike inwe obere nsọ ma ọ bụ ogologo nsọ. Ọ bụ ihe amarama na nsọ dị na iche ihe maka onye ọ bụla. Mgbe i malitere inwụ nsọ gị, i ga-amutakwu maka otu ahụ nke gị si arụ ọrụ. Ọ bụrụ na nsọ gị karị ụbọchị iri (10 days), gwa okenye yabu ihe, ije hụ dokịta.

1

NWATA NWAANYỊ: Ezigbo onye nkuzi Titi, olee mgbe m ga-amalite ihụ nsọ m?

CHIOMA: i malite oge gị di na iche ihe maka onye ọ bụla, mana ọtụtụ ụmụ nwaanyị na-amalite n'etiti afọ itoolu (9 years) na iri na isii (16 years). Ọtụtụ na-amalite ihe dika afọ iri na abụọ (12 years) ma ọ bụ iri na ato (13 years), mana ọ nwèrè ike i malite na mbụ oge ma ọ bụ mgbe e mesiri. Ahụ gị ga-eme ya mgbe ọ di njikere.

3

NWATA NWAANYỊ: ihụ nsọ aga kwụsị, ka ọ ga-adị ruo mgbe ebighị ebi?

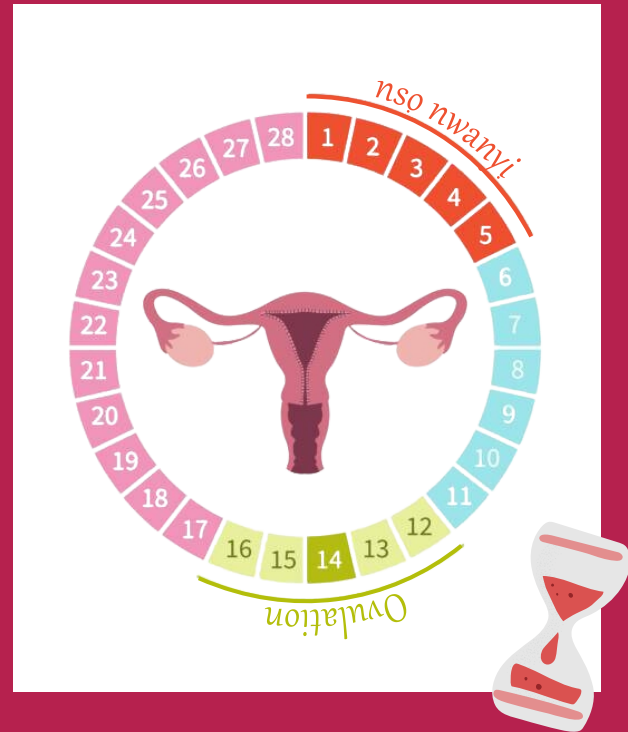
CHIOMA: Ee, ihụ nsọ ga-emecha kwụsị. Ọ gaghi adirụ mgbe ebighị ebi. Mgbe ụmụ agbọghọ mechara tocha, ha na-amalite ihụ ihe a na-akpọ NKWỤSỊ NSO NWAANYỊ (menopause na bekee). Menopause bụ akụkụ ebumpụta ụwa nke ika nká na akara njedebe nke afọ ọmụmụ nwaanyị. Na nkezi, ọ na-eme n'agbata afọ iri anọ (40 years) ruo iri ise (50 years).

IGHỌTA OGE IHỤ NSỌ GỊ:

Oge ihụ nsọ bụ okwu eji akọwa usoro ihe omume na-eme na ndụ gị ka ọ na-akwado maka ohere iturụ ime kwa ọnwa. Ụmụ agbọghọ na-enwe ọtụtụ okirikiri n'oge ndu ha, malite na nke mbụ ha na-enwe nsọ ha ruo mgbe ha kwusiri ihụ nsọ n'oge nsọ nsọ.

Oge ihụ nsọ ọ bụla na-amalite site n'ubochi mbu nke ihụ nsọ gị ma na-agwu ubochi tupu oge ihụ nso ọzọ amalite. Nke a pụtara na ubochi mbu nke nsọ ọnwa ọ bụla bụ ubochi mbu nke oge ihụ nsọ ọhuru. Ogologo oge ihụ nso na-adigasi iche iche na ụmụ agbọghọ, mụ ọbuna ogologo oge nke okirikiri ọ bụla nwere ike idị iche na otu nwa agbọghọ. N'agbanyeghi, nkezi ogologo okirikiri bụ ubochi iri abuo na asato (28 days). Mgbe ufodu, ọ nwere ike idị mkpumkpụ ma ọ bụ karja.

Ka oge gị na-amalite, i ga-ahụ ma deko ahum ihe gị nkeoma ka ighota okirikiri nke gị nkeoma.





OTU !GA ESI AGBAKO NSỌ GI:

ỤBỌCHỊ MBỤ NKE OKIRIKIRI GỊ:

Ụbọchị mbụ nke ihụ nsọ gị bụ ụbọchị imalite ihụ ọbara. A na-akpọ nke a "Ụbọchị mbu" nke okirikiri gị.

ỤBỌCHỊ IKPEAZỤ NKE OKIRIKIRI GỊ:

Debe ụbọchị ruo nsọ ọzọ gị. Nke a ga-adị iche maka onye ọ bụla mana ọ na-adịkarị n'etiti ụbọchị iri abụọ na otu (21 days) na iri atọ na ise (35days) . Ka anyị kwuo na ọ bụ ụbọchị iri abụọ na asatọ (28days) maka gị (nke bụ nkezi okirikiri).

OTU ESI ATU AMUMA NSỌ ỌZỌ:

Iji mara mgbe nsọ ọzọ ga-amalite, tinye ogologo okirikiri gị (ụbọchị iri abụọ na asatọ) na ụbọchị mmalite nke oge gị ugbo a (Ụbọchị mbụ). Ya mere, ọ bụrụ na oge ikpeazụ gị malitere na Septemba nke atọ, oge ọzọ gị nwere ike imalite na October mbụ (September 3rd + 28 days = October 1st).

OVULATION:

N'agbata etiti okirikiri gị, ọ na-abụkarị ihe dika ụbọchị iri na anọ tupu nsọ ọzọ gị (na omumatụ a, gburugburu Septemba 16), ahụ gị na-ahapụ akwa. A na-akpọ nke a ovulation, ọ bụkwa mgbe o yikarịrị ka ị ga-atụrụ ime ma ọ bụrụ na ị na-enwe mmekọahụ na-enweghị nchebe.



Lezienụ anyị na ahụ gị. Ụfọdụ ụmụ agbọghọ na ụmụ nwanyị nwere ike idị na-eche mgbanwe dị ka mgbakasị dị nro ma ọ bụ mgbanwe na mwepu n'akụkụ ovulation. Nke a nwere ike inyere gị aka imatakwa gbasara okirikiri gị ka oge na-aga. Cheta na oge ihụ nsọ onye ọ bụla dị iche. Ọ nwere ike iwepụta oge iji choputa ogologo okirikiri na usoro nke gị. Iji kalenda ma ọ bụ ngwa nsochi oge nwere ike inye aka maka idobe oge gị.

NKWADEBE NSỌ NWAANYỊ!



Tupu oge nsọ nwa agbọghọ abịa na nke mbụ. E nwere ihe ụfọdụ na-eme nwa agbọghọ ahụ n'oge ahụ, nke gụnyere mmepe ara, itopu ogologo, pimples, ntutu n'úkwù na ikpu, àgwà nwanyị na-eme ka ọ dịkwuo mma, ọpụpụ ikpu, mgbakasị wdg.

Mgbe oge mbụ gị gachara, ụfọdụ ihe iriba ama ndị yiri ya nwekwara ike igosi na oge ọnwá gị na aga, gụnyere nro ara, ihe otutu, jba ụba nke ikpu, ọkụkọ ahụ, isi ọwụwa, mgbu na ala azụ, ike ogwugwu na ọbuna agụụ nri.

Cheta ka ị ghara ime ihere maka oge nsọ gị. Ọ dịghị ihe na-eme ihere; ọ dị mma ịmalite ihu nsọ nsọ gị na ihu ya kwa ọnwá. Ọ dị mma igwa ndị enyi gị okwu gbasara ya. Ha nwere ike inwe ndumọdụ ma ọ bụ akụkọ ha ga-ekekorjita.

NKE A BỤ ỤZỌ ! GA-ESI KWADO MAKÁ OGÉ NSỌ GÍ:

NGWUNYE: Rịọ onye toro eto ka o nyere gị aka inweta ụfọdụ ihe eji eme nsọ nsọ dika pads ma ọ bụ tampons. Debe ha n'ebe nchekwa ebe ị nwere ike iru ha ngwa ngwa mgbe ọ dị mkpa.

SOCHIE OGE GÍ: Ị nwere ike iji kalenda mee ya, dika akuziri na mbụ, ma ọ bụ ngwa nsochi oge na ekwentị gị.

NA-ADỊ ỌCHA: Na-asa ahụ mgbe niile, gbanwee pad ma ọ bụ tampon gị ka ọ dị mkpa, saa aka gị tupu na mgbe ọ gasịrị.

HAZIE NKASI OBI GÍ: Mgbe ụfọdụ, ị nwere ike inwe ahụ mgbu ma ọ bụ ahụ erughị ala. Flaaske mmiri ọkụ, mmega ahụ dị nro, ma ọ bụ ịmakụ nwere ike inye aka belata ahụ erughị ala.

NA-ADỊKWA NJIKERE MGBE NIILE: Debe ihe nchekwa ma ọ bụ tampon n'ime akpa ụlọ akwụkwọ ma ọ bụ obere akpa ma ọ bụrụ na oge gị na-amalite mgbe ị na-anọghị n'ụlọ.



OKWU MMETỤTA GBASARA Nsọ NWAANYỊ:

DYSMENORRHEA: Dysmenorrhea bụ okwu ọzọ buru ibu nke pụtara inwe nrịanrịa na-egbu mgbu n'oge nsọ gị. Ụfọdụ ụmụ agbọghọ na ụmụ nwanyị na-enwe ahụ mgbu n'ime afọ ha dị ala n'oge nsọ ha. Ihe mgbu ndị a nwere ike ghara iru ala ma ọ bụ ọbụna na-afụ ụfụ, ma e nwere ụzọ isi mee ka ahụ dịkwuo mma, dị ka iji mmiri ọkụ ma ọ bụ inụ ọgwụ na-ebelata mgbu nke dọkita gị nyere gị.



PAD/TAMPONS: Mpempe akwụkwọ dị ka ihe nhiahu dị nro, nke na-adọrọ adọrọ nke ị na-eyi na uwe ogologo ọkpa gị iji nakọta ọbara nsọ ma gbochie ya imetọ uwe, oche ma ọ bụ akwa gị. Tampons dị obere ma tinye ya n'ime ahụ gị iji nyere aka nweta ọbara site na oge nsọ gị. Ị nwere ike ihorọ nke kacha amasị gị mgbe ịmalitere nsọ nsọ gị. Ị nwekwara ike ijụ ndị okenye nọ na gburugburu gị maka ndụmọdụ ha na ụdị ka ha jiri.



ỌRỊA TUPU ỊHỤ NSỌ: Nke a bụ ụzọ ahụ gị si enye gị ụfọdụ akara tupu oge nsọ gị amalite. Mgbe ụfọdụ, ị nwere ike ịdị iche otu izu ma ọ bụ karịa tupu oge nsọ gị. Ị nwere ike inwe mmetụta, gbasie ike, ma ọ bụ nwee ara dị nro. Ihe ndị a bụ naanị ihe ịrịba ama na oge nsọ gị na-aga, na ha na-apụkarị ozugbo oge nsọ nsọ gị malitere.

AMENORRHEA: mgbe ụfọdụ nwa agbọghọ nwere ike ọ gaghị enwe oge nsọ ya n'ihị ọnọdụ ụfọdụ. A na-akpọ enweghị oge a dị ka amenorrhea. Ruo afọ 16, ọ bụ ihe na-emekarị ka ụmụ agbọghọ ghara ịhụ nsọ nsọ. Ụfọdụ ndị mmadụ nwere ike ịmalite ịhụ nsọ nsọ ma n'oge ụfọdụ na-achọputa na enweghizi nsọ ha. Mgbe ọ bụla n'ime ihe ndị a mere, gwa okenye onye ga-akpọga gị hụ dọkita ka ọ hụ na ihe niile dị mma.

MENOPAUSE: Menopause bụ ihe na-eme ọtụtụ oge na ndụ, ọ na-emekarị mgbe mmadụ nọ n'afọ iri ise. Ọ bụ oge ahụ nwanyị na-akwụsị imecha nsọ nsọ. Ọ bụ ihe nkịtị na-eme ndị inyom meworo agadi. Mgbe nke a mere, ọ pụtara na onye ahụ agaghị enwe ike ịmụ nwa ọzọ.

OZI SI N'AKA ONYE NCHỌPỤTA

Ekele maka imecha akwụkwọ nta ahụ maka ihu nsọ. Ọmụma gị dị ike n'ichekwa na ilekọta ahụ gị, ebe i na-ejizi ozi dị mkpa gbasara ahụ gị. Achọrọ m ka i ghọta mkpa nkwanye ùgwù onwe onye na idobe idị ọcha mmekọahụ gị. Ọdịnihu gị na-egbuke egbuke, i ga-emeriri nhọrọ ndị gaenyere gị aka ibi ndụ nke nrọ gị. Izere iturụ ime ndị a na-achọghị site n'izere inwe mmekọahụ n'echeghi nche tupu alụmdi na nwunye ga-enyere gị aka ilekwasị anya n'ihe mgbaru ọsọ gị ma chebe ọdịmma mmetụta uche gị. Cheta na i nwere ikike isi mba ka gị na ya nwee mmekọahụ, i kwesikwara ikpebi ndị enyi gị na-abughị nwoke ma ọ bụ nwaanyị ibe gị. Lekwasị anya na agụmakwụkwọ gị, ichọpụta onwe gị, na itọ ntọala siri ike maka ọdịnihu gị. Emebila idị ọcha na idị mma nke mmetụta gị. Jisie ike, guzosie ike na onwe gị, debe onwe gị ruo mgbe alụm di na nwunye.



MABEL ADOJO
Founder, Elneema Cares Initiative.

MAKA ONYE DERE AKWỤKWỌ:

Mabel bụ onye mgbasaa ozi Naijiria na-anụ ọkụ n'obi, arilika, onye edemede na onye na-ekwu okwu mkpali bụ onye na-arụ ọrụ zuru uwa ọnụ na-elekwasị anya n'ikwado ụmụ agboghọ ike. Ọ bụ onye na-eme ihe nke ọma meturula otutu mmadu ihe, gunyere ndi no n'afọ iri na ụma, ndi di ha nwuru, na ndi ogbenye. Nkwuwa okwu ya, ima mma, na amamihe na-akpali ndi ozo ichuso nrọ ha na imeri ihe mgbochi ndu. Ọrụ ebere nke Mabel kariri ego; ọ na-arusi ọrụ ike na obodo iji mepụta mmetụta na-adigide adigide. Okwukwe miri emi o nwere n'ebe Chineke nọ na-akwali ya, ebe ọ na-achosi ike inu "E MERE NKE ỌMA" n'onye onye mere ya na njedebere nke ndu ya.

MAKA EL NEEMA CARES INITIATIVE

El Neema Cares Initiative Bụ ọgbakọ na-abụghị nke gọọmentị nyere nlekọta na ọrụ enyemaka mmadụ, enwere mmasị na ụmụ agbọghọ na ndị inyom di ha nwurụ na-enweghị enyemaka. Ebia na El Neema Cares Initiative, Ọchịchọ anyị na-akpali anyị ibụ agụmakwụkwọ nke mmadụ na ụzọ isi chekwaa ihe omuma agburu anyị niile kemgbe ọtụtụ narị afọ. Isi ụkpụrụ anyị gbadoro ụkwụ n'ikwalite ndụ mmadụ site na ngwa ọrụ enyemaka mmadụ na agụmakwụkwọ ka elu maka ndị na-eto eto.

ATỤMATỤ ANYỊ UGBU A GỤNYERE:

- Widows Smile at Christmas (WS@C)
- Pad a Yarinya Outreach (P.A.Y)
- Pad Scholarship Scheme (P.S.S)

FÙN ÌBÁNIDÒWÒPỌ PẸLU ÀTÌLẸYÌN

- Account Number: **0826233968**
- Bank: **Guaranty Trust Bank**
- Account Name: **El Neema Cares Initiative**

KPỌTỤRỤ ANYỊ:

 FB: @ElNeema  Elneema_global  +234 813 628 0417

 elneemacaresinitiative@gmail.com



EL NEEMA
CARES INITIATIVE

Ọ BUGHỊ MAKA IRE ERE