



EL NEEMA
CARES INITIATIVE

ÌWÉ ÌTÀN, NEEMA LÓRÌ IKAN OSU

FÚN ÀWON OMODÉ OBÌRIN
TI ILÈ ADÚNLÁWÒ

AKANṢEÍṢÉ ÌGBÀGBÒ LATI OWÓ EL NEEMA



ÌLÀNÀ

BÁWO OMOBÌNRIN

01

ÒYE NÍPA NKAN OSÙ

02

NKAN OSÙ ÀTÌ ARA OMOBÌNRIN

03

AWỌN ÌBÈÈRÈ TI AWỌN ỌMOBÌNRIN MÁA N BÈÈRÈ

04

OYE NIPA ỌPỌLỌPỌ NKAN OSU

05

BÍ A ŞE LẸ KÀ ỌPỌLỌPỌ NKAN OSU RẸ

06

ÌGBARADÌ FÚN NKAN OSU

07

AWỌN ÒRÒ ỌRÚKỌ TI O JỌMỌ MỌ NKAN OSU

08

ÌFIRÁNSÉ LÁTI OWÓ OLÙDÁSÍLÈ

09



Báwa ni Omobinrin,

Orúkọ mi ni Iyaáfin Títí. Mo jẹ Olùkọ Ara Ọbìnrin fún àwọn Ọmọbìnrin. Nínú ìwé yìí, èmi yóò kọ ẹ nípa ohun pàtàkì tí ó máa ń ṣẹlẹ sí ara ọbìnrin nígbà tí ó ń dàgbà.

Nítorí náà, mú etí rẹ sílẹ̀ dáadàa kí o sì ka ìwé yìí pèlú ìrònú. O lè ka a pèlú ìyá rẹ tàbí ọbìnrin àgbà tí o gbàgbọ̀ sí.

Rántí láti pín ohun tí o kọ nípa ìwé yìí pèlú àwọn ọmọbìnrin mǐ tí ó dàbí rẹ. Jẹ́ ká bèrẹ́ kí á sì ní ayẹyẹ ìdúnnú pèlú ẹkọ!

OYE NIPA NKAN OSU

Ohun pàtàkì wà tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ sí ọ̀bìnrin nígbà tí ó ń dàgbà. Ó máa ń bèrẹ̀ ní àkókò tí igbáyà rẹ̀ bá dàgbà. Èyí ni a ń pè ní NKAN OSU.

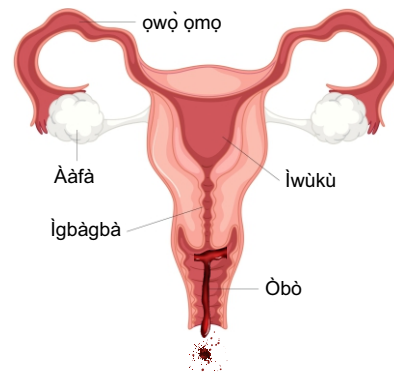
Nkan osu jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ ní gbogbo ọ̀sù, níbi tí ara ọ̀bìnrin ti máa ń tú èjẹ̀ àti àwọn ohun pàtàkì míl látí inú ara rẹ̀. Èjẹ̀ àti àwọn ohun wọ̀nyí máa ń jáde látí inú ọ̀bọ ọ̀bìnrin.

Nígbà tí èyí bá ṣẹlẹ̀, a máa ń sọ pé ọ̀bìnrin náà ń lọ lórí tàbí ó ń gba nkan osu. Nkan osu máa ń ṣẹlẹ̀ ní gbogbo ọ̀sù, ó sì jẹ́ nkan tí ó kan ọ̀bìnrin nìkan.

NKAN OSÙ ÀTI ARA OMOBÌNRIN

Nigbati ọmọbirin ba bẹrẹ si nkan oṣu, o jẹ ami peara rẹ ti wa ni dagba ati si sunmọ ni setan fun awọno ẹẹṣe lati bimọ, botilejẹpe kii yoo ẹmúra fún iyẹn tí tí yóò fi di àgbà.

Ninu ara ọmọbirin kan, awọn ẹya ara pataki ẹṣẹ pọ sijẹ ki nkan oṣu ẹlẹ. Pataki juloawon ti wa ni han ni isale.



- 1 **Òwò ọmọ:** Ọnà fún gbìgbé ẹyin
- 2 **Àáfà:** Ibítí ẹyin ọbìnrin máa ń gbà gòkè
- 3 **Òbò:** Ojú ihò pàtàkì nínú ara ọbìnrin
- 4 **Ìwò:** Ibítí ọmọ máa ń dàgbà nígbà oyún
- 5 **Ẹjẹ:** omi pupa tí ó máa ń jáde nígbà nkan osu



Ibi tí àwon ẹya ara pàtàkì wònyí wa ní pàtó nínú ara omobìrin.

AWỌN ÌBÈÈRÈ TÌ AWỌN ỌMỌBÍN RIN MÁA N BÈÈRÈ

ỌMỌBÍN RIN: NKAN OSU MÁA Í DÚRÓ FÚN ÌGBÀ MÉLÓÓ?

2

Iyaáfin Títí: Ó lè yàtò, sùgbón ní gbòógbo, ó máa í dúró fún ọjọ mèta sí méje. Béèni tí àwon mírán lè jubè lo. Tí obá tí bèrè síní se nkan òsù wàá túnbo ní òye nípa bí ara re se í síse sí. Bí ó bá ju ọjọ mewaáá lọ, sọ fún àgbà kí wón lè gbé ọ lọ rí dókítà. Ọmọbínrin: Sè nkan osu máa í dúró tí tí láéláé? Iyaáfin Títí: Rára, nígbà tí ọbínrin bá dàgbà tí ó tí dé ọpín ètò nkan osu rẹ èyí í àwon olóyínbó í pé ní menopause, nkan osu máa dúró pátápátá.

1

ỌMỌBÍN RIN: IYAÁFIN TÍTÍ, NÍGBÀWO NÍ MO MÁA BÈRÈ NKAN OSU?

Iyaáfin Títí: Bíbèrè nkan osu yàtò láti ọbínrin sí ọbínrin. Ó máa í bèrè láàárín ọmọ ọdún mēsan sí mèrindínlógún. Pupọ máa í bèrè ní ọdún mejilá tàbí mètálá. Ósilè pé tàbí kí ó yá ju bée lo. Ara à re máa se é nígbà tí ó bá tí yá a.

3

OMOBINRIN: YOO SE OSU LAELE DURO, TABI YOO MAA LAE?

Iyaáfin Títí: Bẹni, nkan oṣu ma duro ni menopause. Ni ipele yii, ara obinrin naama duro nini nkan oṣu, eyin duro lati gbe awon eyin fun inu lati tu silẹ, nitorina ko si sisan eṣe ti oṣoṣuobo. Sibesibẹ, ṣaaju menopause, awon akoko le da nitori boya oyun tabilera ipenija. Fun oyun, o daraohun ko si si idi fun itaniji nitori awon akoko bere ni kete ti a bi ọmọ sùgbón tí o ba jẹfun ipenija ilera tabi aṣẹdeede homonu, o yẹ ki o wo dokita kan.

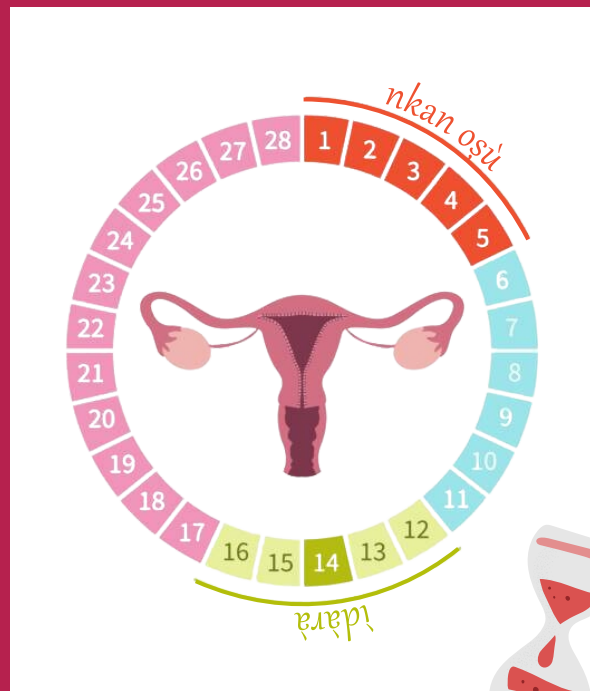
OYE NIPA ỌPỌLỌPỌ NKAN OSU

Iṣe oṣuwọn jẹ ẹyọ ọrọ tí afi ń ṣe àpèjúwe àwon ìsèlè nínú àgọ ara rẹ bí ó se ń gbaradì fun ipò dòti lóyún ní oṣoosù. Ọmọbìnrin ma ń ṣe iṣe oṣuwọn rẹrẹtẹ látí ìgbà tí ó ti bèrè nkan osù títí tí yì o fi dé ọpin ètò nkan osu rẹ èyí í àwon olóyìnbó ń pé ní ménúpòsì.

Gbogbo iṣe oṣuwọn maa ń bèrẹ ní ọjọ tí obá bèrẹ nkan oṣù títí dì óku ọlẹ tí oma a bèrẹ nkan oṣù míràn.

Bí iṣe oṣuwọn ṣe máa gùnsí yàtò fún olúkálùkù. Ṣugbón èyí tí ó wópò jù ní ọjọ méjìdínlógbòn. Ó lè lé tàbí kí ó dín.

Bí nkan oṣù re ṣe ń bèrẹ, á máa yé ẹ bí iṣe oṣuwọn rẹ báṣe gùn sí.



BÍ A ŞE LÈ KÀ ỌPỌLỌPỌ NKAN OSU RẸ

ỌJỌ AKỌKỌ: Ní ọjọ tí èjẹ àkọkọ bá jáde.

ỌJỌ IKÈYÌN: Máa kàá tití dí ọjọ kí èjẹ tuntun to bèrẹ. Óma n jé laarin ọjọ ókànlélógún ọjọ márúndínlógójì. Şùgbọn ọjọ mejidinlọgbọn ló ma n wópò.

LATI MỌ ỌJỌ TI NKAN OSU RẸ MÁA TUN WÁ:

Ka iye ọjọ tí owà laarin igbà ti orí nkan oşù rẹ kí o pápọ mọ ọjọ ti o bèrẹ òmíràn. Tí obá bèrẹ ní ọjọ kẹta oşù kẹsan ajepe ọjọ ikíní, oşù ikẹwá ni omáa bèrẹ òmíràn.

ÌDÀRÀ:

Ní ààrín işe oşuwọn rẹ, bí ọjọ mẹrinlá kí otó şe nkan oşù míràn, ara rẹ maa ye ẹyin. Eleyi ni a n pe ni idàrà (ovulation) ti o si le loyun ti okùrin bá bá o ní àşepò.



Kíyèsí ara rẹ. Işàlè inú ma n dun àwon obìrin míràn lásìkò idàrà won. Rántí pé ara olúkálukú yàtò. Ólè pe diè kí òye işe oşuwọn rẹ to yé ọ. Líló kalẹnda máa ràn ẹ lọwọ, lọpọlọpọ.

ÌGBARADÌ FÚN NKAN OŞÙ



Àwọn ohun kan ma n ṣeṣe nígbà tí ọmọbìrín báa ṣeṣe fẹ ẹ nkan oşù fún ìgbà akọkọ. Àwọn nkan bii idàgbàsókè igbààyà, ilòsókè nínú gíga, pìmpusì, irun abẹ, tí mu dara si obinrin awọn ẹya ara ẹrọ, wundia itujade, isàlẹ inú kíkán, àti beẹ beẹ lẹ.

Nínú nkan osù rẹ akọkọ, àwọn ààmì kan máa n wáyé láti jẹ kí o mọ pé nkan osù rẹ kòní pẹ ẹ dé, bii igbààyà tutu, irorẹ didenukole, pípọsi wundia, gbíngbin, orí fifọ, isàlẹ ẹyìn dídùn, rírẹ àti ebi.

Rántí láti má tí jù lórí nkan oşù rẹ. Kíí ẹ ohun itijú, ohun tó dára ni láti máa rí nkan oşù rẹ ló soosù. Kò burú láti bá ọrẹ ẹni sọ pẹlú. Wọn lèní iyànjú tàbí itàn láti sọ fún ọ lórí rẹ.

ÀWỌN ỌNÀ TÍ OFI LÈ GBARADÌ FÚN OŞÙ RẸ RẸẸ;

ÌPÈSÈ: Sọ fún àgbàlagbà kí wọn báẹ ra àwọn ohun tí wọn fi n ẹ nkan osù bii páádì tàbí táńpọnù. Tojú wọn sí arọwọ tò rẹ.

MỌ ÌGBÀ TOÓ Ẹ NKAN OŞÙ MÍRÀN: Olè lo kàlẹ́ndà láti mọ ọ gẹ gẹ bí moti kọ ọ yín sẹ yín.

WÀNÍ ÌMỌ TÓTÓ: We ara à rẹ ni ìgbà dé ìgbà, pààrọ páádì àti táńpọnù rẹ nígbà tí ó yẹ kí osi fọ ọwọ rẹ pẹlú.

GBÈRÒ ÌTUNÚ RẸ: Ní ìgbà míràn, o lè ní inú dídùn tàbí àibalẹ ara. Ìgò omi gbígbóná, idárayá oníreṣe, tàbí ifàmọra le jẹ kí ara rẹ balẹ.

WÀNÍ ÌGBÁRADÌ NÍ GBOGBO ÌGBÀ: Toju páádì tàbí tanponu kan sínú àpò iwé tàbí àpò owó rẹ torí ìgbà tí nkan osù rẹ bádé tí okò sí ní le.



AWỌN ÒRÒ ỌRÚKỌ TÍ O JOMỌ MỌ NKAN OSÙ

ỌGBÀGBÀ ÌGBẸ: Eleyi jẹ òrò nla tí ó túmọ̀ sí ìrora inú kíkàn nígba nkan osù. Àwọn omidan àti àgbàlagbà míràn máa ń ní inú kíkàn nígba nkan osù. Àwọn inú kíkàn yí ma ń fa àìbalẹ̀ ara, sùgbọ̀n óní ọ̀na tí ará filẹ̀ tùwá, bíi kí alo ike omi tí ó lẹ̀ wọ̀ọ̀ tàbí kí alo ògùn tí onísẹ̀gùn òyìnbó bá sọ fún wa.



PAADI/TÁNPỌ̀NÌ: Paadi rí bíi ọ̀sọ̀gbà ọ̀sẹ̀lẹ̀ tí ó rọ̀ tí à ń wọ̀ sínú pátá nígba nkan osù kí eṣẹ̀ ma báa yí aṣọ̀, ijokóò tàbí ibùsùn wa. Tanponi kéré, a ma ń wọ̀ ọ̀ sí ojú ara láti dì eṣẹ̀ tí ó bá ń jáde ní ojú ara mu. Olẹ̀ mú èyí tí óbá wù ọ̀ nígba tí o bá bẹ̀rẹ̀ nkan osù. Otún lẹ̀ bẹ̀rẹ̀ lẹ̀wọ̀ àgbàlagbà fún èyí tí wọn bá lẹ̀rò pé ó ǵára jù nínú méjèjì.



ÌṢẸ́ṢÍ ARA KÍ NKAN OSÙ TÓDÉ: Eleyi jẹ bí ara rẹ̀ ẹ̀ se ń se ọ̀ kí nkan osù tódé. Nígba míràn ara rẹ̀ lẹ̀ ma se ọ̀ bákan nígbatí óbá ku bí ọ̀ṣẹ̀ kan kí nkan osù rẹ̀ bẹ̀rẹ̀. Olẹ̀ ní irẹ̀wẹ̀si, inú kíkàn tàbí ọ̀yàn kíkàn. Ìwọ̀nyí kàn jẹ̀ itọ̀nì pé nkan osù rẹ̀ nbọ̀ lẹ̀na wọn sì ma ń lẹ̀ nígba tí nkan osù rẹ̀ bá bẹ̀rẹ̀.

NKAN OSÙ SÈGE SÈGE: Omidan lema rí nkan osù rẹ̀ nígba míràn torí idikan tàbí òmíràn. Eleyi ni a ma ń sọpe nkan osù ń se sẹ́ge sẹ́ge. Kíí se èèwọ̀ kí nkan osù omidan se sẹ́ge sẹ́ge títí tí yí o fí pé ọ̀mọ̀ ọ̀dun méjìdínlógùn. Àwọn míràn le bẹ̀rẹ̀ nkan osù kí ótún dawọ̀ dúró. Tí eleyi bá seṣẹ̀, gbìyànjú láti sọfún àgbàlagbà láti mú ọ̀ rí onísẹ̀gùn òyìnbó láti mọ̀ tí àgọ̀ ara rẹ̀ báwà dára dára.

MENOPỌ̀Ọ̀SÌ: Menopọ̀ọ̀sì jẹ nkan tó ma ń seṣẹ̀ lẹ̀jọ̀ wájú. Nígba tí ènìyàn bá ti léní àádóta ọ̀dún. Nígbatí ara obìnrin bá ti dawọ̀ nkan osù dúró. Kíí se èèwọ̀, àwọn àgbàlagbà obìnrin ní ó ma ń seṣẹ̀ sí. Tí óbá ti seṣẹ̀, ótúmọ̀sí pé obìnrin náà kò leè bímọ̀ mọ̀.

ÌFIRÁNSÉ LÁTI OWÓ OLÙDÁSÍLÈ

Mo kí ọ kú orí ire fún píparí iwé iṣe iwájú lórí nkan osú. Ìmọ rẹ ẹ iyebíye fún ìtojú àti ìdààbòbò ara rẹ, bí oṣi ẹ ní òyè pàtàkì nípa ara à rẹ. Mo ẹ kí omọ pàtàkì ògo ara ẹni àti lílòdì sí ibálòpọ láì tii ní ẹlẹ ọkọ. Ojo iwájú rẹ dara osi gbodo gbé àwọn igbéṣe tí yíó mu àwọn alá rere e rẹ wásí ìmúṣe. Sísá fún oyún níní nípa lílòdì sí ibálòpọ láì lo rọbà ìdààbò bò àti láití ẹ igbeyawó áje kí o kọjú sí àwọn ilépa rẹ àti ìdààbò bò iwòsàn imolara. Ránti wípé oní ẹto láti so rara si iṣe-ẹyin, kí osi se àlà fún àwọn ọrẹ kúnrin rẹ. Gbájúmọ ẹkọ rẹ, ẹ awárá ara rẹ, kí osi ní ipinlẹ rere fún ojo iwájú rẹ. Ma yí ipinnu rẹ lórí lílòdì sí ibálòpọ tí kòto àti iṣe-ẹyin padà. Jẹ akínkanjú, jẹ olóòtọ sí ara à rẹ, kí osi pa ara à rẹ títí di igbà tí obá ẹ igbeyawó.



MABEL ADOJO
Olùdásilẹ, Elneema Cares Initiative

Mabel je Oniṣe Àdàgbà Àwòṣe Àwọn Ẹjọ ní orílẹ̀ ède Nàìjíríà, idakoro, olùkọwe, àti onísọrọ iwúrí tí ó ń ẹ l ẹ́ ẹjẹ gbogbo pẹ̀lú igbájúmọ bí aṣe lè fi agbára fún àwọn ọmọ̀bìnrin. Ọjẹ aláṣeyọrí tí kílí pariwo, tí ọ̀sì tí ẹ ìrànlowọ fún orísirísi èniyàn, pàápàà, àwọn omidan, àwọn opó, àti àwọn aláìní. Yíyegbe, lí laanu, àti imọ rẹ jẹ iwúrí fún ọpọ̀lọpọ èniyàn láti mú alá rere wọn wásí ìmúṣe àti láti borí àwọn ìdojúkọ láyẹ. Lílawọ Mabel kii ọrọ owó nìkan, ọ̀tún ma ń ẹ àwọn ètò tólè mú ìdàgbàsókè bá àwùjọ. Ìgbàgbọ rẹ nínú Olorun ló ń ti láti maa ẹ fún èniyàn títí yí ó fi gba ohún ‘KÚ ISE’ lenu Asẹda rẹ ní ìkẹyìn ayé rẹ.

NÍPA ELNEEMA CARES INITIATIVE

El Neema Cares Initiative jẹ àjọ tàbí ilé iṣẹ aláádáni tí ó ní mójú tó iṣẹ àti ìtojú àwọn èniyàn pàpápàpá àwọn omidan ilé-iwé àti àwọn opó tìkò ní ìrànlowọ. Ní àjọ El Neema aní ifẹ sí ètò ẹkọ ọkàn àwọn èniyàn nítorí eléyín jẹ ọkàn lára ẹbùn pàtàkì tí a lè fún ọmọ èniyàn, ọnà tí a fi lè pa ìrìn àjò ìmọ wa mọ kákàkiri gbogbo àgbáyé. Àwọn ilàna wa dúró lẹ mímu igbésí ayé àwọn èniyàn túbọ dára si nípaṣẹ lilo àwọn ohun èlò fún ètò ìtojú àwọn èniyàn àti ètò ẹkọ onípelegíga fún àwọn ọkàn kékèké.

ÀWỌN ÌPINLEṢẸ WA LÁSÌKÒYÍ:

- Fífi ẹrín sí ojú àwọn opó lásìkò ọdún kérésì.
- Ètò ìjádé láti fún àwọn omidan ní páàdì.
- Ètò páàdì ọfẹ

FÙN ÌBÁNIDÒWÒPỌ PẸLU ÀTÌLEẸYÌN

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

EKÀN SÌWA LÒRÌÌ

 FB: @ElNeema  Elneema_global  +234 813 628 0417

 elneemacaresinitiative@gmail.com



EL NEEMA
CARES INITIATIVE

KÍ Ẹ FÙN TÌÀ