

Juu ya

kuvuya damu wakati wa mwezi (fedhi)

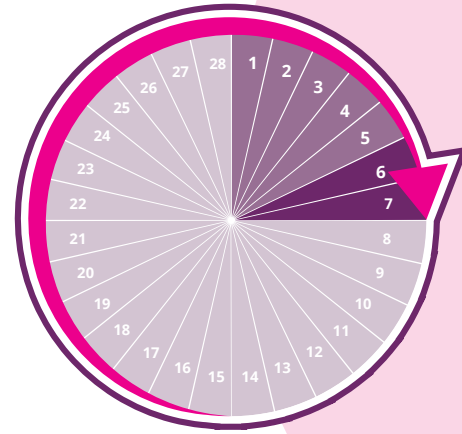


Kupata icho kipindi ya Kuvua Damu wakati wa mwezi ni kitu kawaida kwa kila msichana na mwanamke yoyote duniani.

Wakati wa mwezi ni kipindi cha kuvuya damu kila mwezi kutoka ukeni kinayofanyika kwa wasichana na wanawake wenye umri wa kuzaa (wale wanaweza kupata watoto).

Wasichana wadogo kawaida wanaanza kupata kipindi yao ya wakati wa mwezi kwa umri wa miaka 12 (inaitwa kipindi cha kuvuya damu ya kwanza).

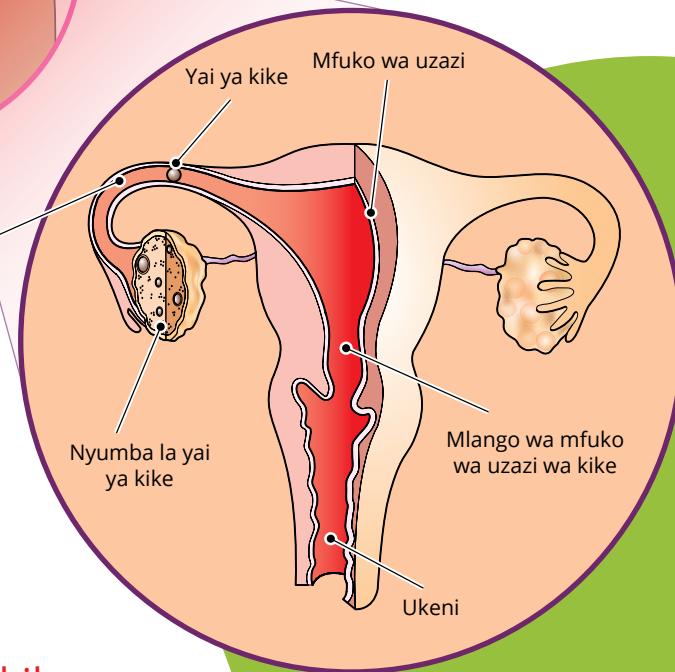
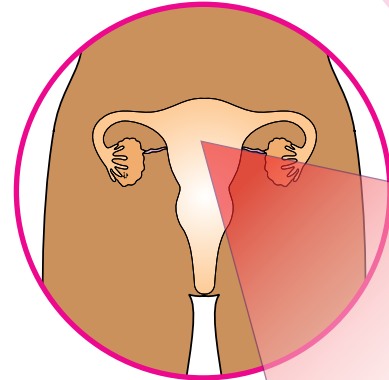
Wanamkee wazee kawaida wanasimamisha kupata kipindi chao cha mwezi kwa umri wa miaka 50 (kusema wamemaliza kabisa).



Kipindi yako kinatokeya kila mwezi baada ya siku 28 (mwezi umoja).

Kuvuya damu kawaida inachukuwa siku 5 hadi siku 7 lakini inaweza kuwa chini au zaidi.

katika iyo kipindi chako wakati wa mwezi ni lazima uchitunze. Njia moja ya kujitunza ni kuvaa taulo ya usafi ama kitamba kwenye chupi.



Viungo
vya uzazi vya kike

Kuwa mwanamke

Jinsi ya kushugulika wakati wa mwezi

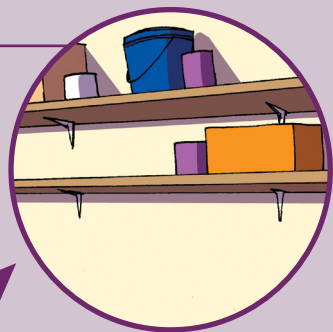


Kama haujapata kipindi chako cha mwezi, iyo inamanisha labda wewe ni mjamzito (uko na mimba).

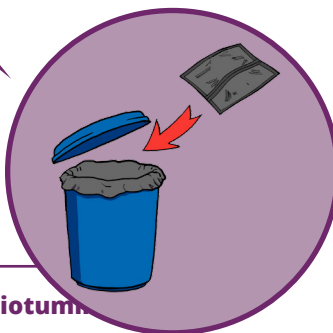
Tembelea hospitali au kliniki ya karibu yako au jihusishe na mutumishi anayo husika na afya ya binadamu mtani kwenyu.

Matumizi na kutupwa kwa vitambaa

8 Weka tauli ya usafi vyako katika sehemu kavu, binafsi kwa chombo kinao stahili mpaka mwezi wa kufuata.



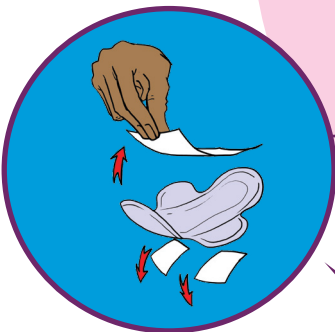
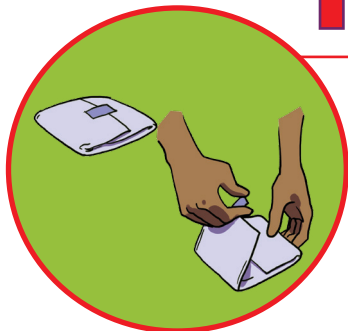
7 Tupa ndani ya jalala au fungu.



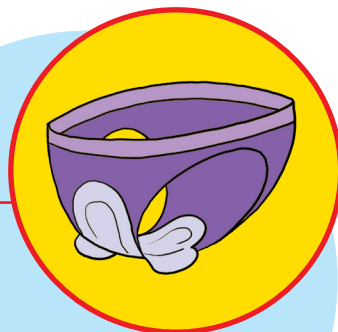
6 Weka tauli ya usafi uliotumika kwenye mfuko wa plastiki kwenye jalala (takataka) au ndoo iliyo na karatasi.



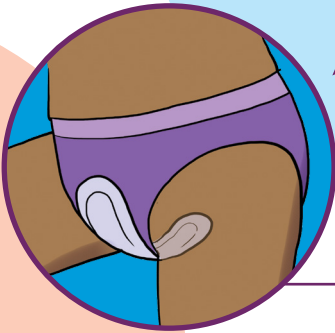
1 Fungua tauli ya usafi. Weka hicho karatasi.



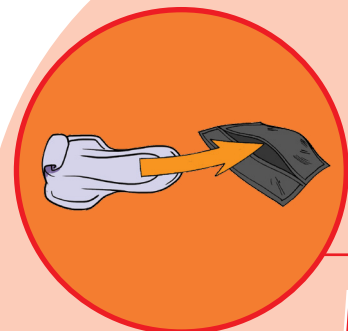
2 Toa karatasi ngambo na ngambo nafasi ya nyuma ya taulo ya usafi.



3 Weka tauli ya usafi ndani ya chupi yako na upande wa kunata unahangalia chini.



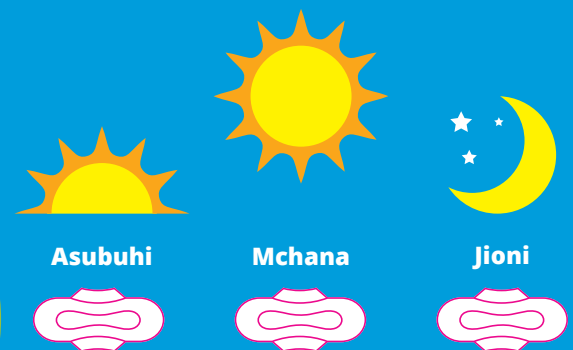
4 Kunja mabawa chini. Ngambo za kunata zinashikilia tauli ya usafi kisitoke. Iko tayari kutumiwa. Chunguza kila mara kama tauli ya usafi kinahitaji kubadilishwa.



5 Weka tauli ya usafi chafu kilichotumika ndani ya mfuko wa plastiki.

Jinsi ya kutunza afya wakati wa mwezi

Tumia kila siku nguo/vitambaa safi na uvibadilisha kila mara. Kutumia nguo/vitambaa chafu au kubaki na damu kwa muda mrefu vinaweza leta magonjwa na kuashwa ndani ya uke wako.



Hakikisha unabadilisha icho kitambaa baada ya masaa nane, kulingana na hali ya uzito ya mtiririko wa damu yako.

Osha mikono yako wakati wowote unapomaliza kubadilisha vitambaa wala nguo, kujikinga vidudu vya kuambukiza magonjwa mbali mbali.



Usikuwe na hofu wala aibu ya kuongea na wanamke wengine au wasichana wenye unajisikia vizuri ukikuwa nao kama (mama, shangazi, dada yako, wanawake wazee ndani ya jamii wala waganga wa masomo).

Tunza usafi wako wakati wa mwezi kwa kuoga na sabuni na maji kila mara.

Maumivu ya tumbo mbele ya wakati wa mwezi wala ndani yake ni kawaida. Kwa kujisaidia kwa ayo maumivu, fanya mazoezi kidogo, nyorosha wala kitambaa kikavu chini yaku mgongo.