

- မောပန်းတာ
- ခေါင်းကိုက်တာ
- ခါးကိုက်တာ
- စိတ်အနေအထား အပြောင်းအလဲအတတ်အကျတွေ့ဖြစ်တာ
- ရင်သားမှာ ထိမိရင် နာတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလက္ခဏာတွေထဲက တခုခု ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်နေပုံရရင် ဒီအကြောင်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြောရပါမယ်။

ဘယ်အခါ ဆေးကုသမှုခံယူရမလဲ။

- အင်မတန်စိတ်ပင်ပန်းတာ၊ ဖျားနာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဝလာတာ/ပိန်သွားတာ စတာတွေလို ထင်ရှားတဲ့ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ရာသီလာရာမှာ ရုတ်တရက် အပြောင်းအလဲတခုခု ပေါ်ပေါက်ရင်
- 7 ရက်ကျော်ပြီး မီးယပ်သွေးတွေ အများအပြားဆင်းရင်
- ရာသီလာရမယ့် အချိန်နှစ်ချိန်ကြားကာလမှာ သွေးထွက်ရင်
- 2 ရက်ကျော်ကြာအောင် အကြီးအကျယ် ဘိုက်နာရင်
- ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်ထင်ရင်
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါကနေ အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် မီးခိုးရောင်ရှိပြီး စေးပူစိမ့်ပြီး အဖြူရောင်နဲ့ နို့နှစ် ရောင်ရှိပြီး အမြုပ်ထနေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ညှိစော်အရမ်းနံ့တဲ့ အရည် ထွက်ရင် ဆရာဝန်ဆီသွားရပါမယ်။

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

- www.womenshealth.gov
- www.4women.gov
- www.omh.gov
- www.girlshealth.gov
- www.youngwomenshealth.org
- www.girlhealth.org

တယ်လီဖုန်းနဲ့ နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေမေးဖို့ အောက်ပါနေရာကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ။

အက်စ်တီဒီဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် စီဒီစီ အရေးပေါ် ဖုန်း (CDC National STD Hotline) 1-800-227-8922

တရက်မှာ 24 နာရီ၊ တပတ်မှာ 7 ရက်

အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် စီဒီစီ

အရေးပေါ် ဖုန်း (CDC National AIDS Hotline) 1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

တရက်မှာ 24 နာရီ၊ တပတ်မှာ 7 ရက်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်ရေးများဌာန၏ တစိတ်တဒေသဖြစ်သည့် နိုင်ငံတော် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များစင်တာ၊ 1-800-994-9662



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

The American Academy of Pediatrics: Puberty Information for Boys and Girls

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health

Advocates for Youth

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**
 ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

မိမိကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသမီးတိုင်း သိသင့်သည့်အရာများ
What Every Woman Should Know about Her Body

(BURMESE)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာက ကလေးကနေ လူကြီးပုံစံ ပြောင်းပါတယ်။ ဒါက မိန်းကလေးတွေရော ယောက်ျားလေးတွေပါဖြစ်ပြီး သာမန်အားဖြင့် အသက် 9 နှစ်နဲ့ 13 နှစ်ကြားမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ မိန်းကလေးတွေက ရင်သားတွေ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ တင်ပါးဆုံတွေ ကားလာပြီး (ပေါင်ခြံမှာ) အမျိုးသမီးအင်္ဂါနေရာမှာ၊ ချိုင်းကြားမှာနဲ့ ခြေထောက်တွေမှာ အမွှေးတွေ စတင်ပေါက်လာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မိန်းကလေးတွေက (ရာသီလို့အများ ခေါ်ကြတဲ့) မီးယပ်သွေး စပေါ်ပါတယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲတွေက သဘာဝကျပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ပြီး မိန်းကလေးငယ်တွေ အမျိုးသမီးတွေဖြစ်လာရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

မီးယပ်သံသရာ

မိန်းကလေးအများစုက အသက် 9 နှစ်နဲ့ 16 အရွယ်ကြားမှာ ရာသီ ဒါမှမဟုတ် မီးယပ်သွေး စပေါ်ပါတယ်။ မီးယပ်သွေးပေါ်နေလို့ ရေကူးတာ၊ ပြေးတာ၊ အလုပ်လုပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တခြား လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်တာတွေလို သာမန်အလုပ်တွေကို မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေရင် ရာသီလာချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်တာကို ပိုပြီးသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

မီးယပ်သံသရာဆိုတာ ဘာလဲ။

မိန်းကလေးတွေက မီးယပ်သံသရာစတဲ့အချိန်မှာ ဥအိမ်တွေက ဥတွေကို လတိုင်း ထုတ်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသားတယောက်ရဲ့ သုတ်ပိုးက ဒီဥတွေကို သားဖောက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီဥက သားအိမ်ထဲမှာ ကလေးအဖြစ် ကြီးထွားလာပါမယ်။ လတိုင်း အမျိုးသမီးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာက သားအိမ်အထဲမှာ တစ်သွေးတွေ၊ သွေးကလပ်စည်းတွေနဲ့ အလွှာထူထူ ဖုံးအုပ်လိုက်ပြီး သားပေါက်နိုင်တဲ့ဥကို သားဖောက်ဖို့ အသင့်ပြင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ ဥက သားဖောက်နိုင်ရင် သားအိမ်က အရည်လွှာကို အပြင်ကို ထုတ်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကို မီးယပ်သွေးပေါ်ချိန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မီးယပ်သွေးပေါ်ချိန်က ဘယ်လောက်ကြာသလဲ။

များသောအားဖြင့် ရာသီလာချိန်က 3 ရက်က 7 ရက်အထိ ကြာပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ရာသီက 3 ပတ်က 5 ပတ် တခါလည်လေ့ရှိပြီး အချိန်ကိုက် လာတတ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်နောက်ပိုင်း မှာ အမျိုးသမီးငယ်တွေက ရာသီချိန်မှန်ချင်မှ မှန်ပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်အတော်ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာက အလိုက်သင့် ပြောင်းလဲပြီး ပုံမှန်ရာသီလည်ပတ်လာပါမယ်။

ရာသီလာချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုကြည့်ထားရမလဲ။

ရာသီလာချိန်မှာ မီးယပ်ရည်တွေကို အဝတ်အစားတွေမှာ မပေကျစေဖို့ အောက်ခံတခု ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲ ထည့်ရတဲ့ တင်ပွန်တို့ တခုခု သုံးဖို့လိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုက ရာသီလာရင်သုံးတဲ့အောက်ခံပြားတွေ ဒါမှမဟုတ် တင်ပွန်တွေ သုံးပါတယ်။ ဘာသုံးလဲဆိုတာ မိမိအပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်ဆိုတာ မှန်ပေမဲ့ အမွှေးနံ့သာတွေ ပါတဲ့အရာတွေကနေ ရောဂါပိုးဝင်နိုင်မှု အလားအလာ ပိုများစေတာကြောင့် သူတို့ကို ရှောင်ပါ။

ရာသီအောက်ခံပြားတွေကို အောက်ခံဘောင်းဘီအထဲမှာ ဝတ်ရပါတယ်။ ရာသီအောက်ခံပြားတွေက တိပ်ပြားတမျိုးနဲ့ ဘောင်းဘီမှာ ကပ်နေပါတယ်။ ယိုစိမ့်ထွက်တာတွေ၊ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်တာတွေ၊ အနံ့အသက်တွေမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ဒီအောက်ခံပြားတွေကို မကြာမကြာ လဲပေးရပါမယ်။ ဒီလိုလဲပေးရင် နေရထိုင်ရတာ သက်သာပြီး ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ ရှိနေပါမယ်။

တင်ပွန်တွေကို အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲ ထည့်ရပါတယ်။ ရာသီအောက်ခံပြားတွေလိုပဲ တင်ပွန်တွေကိုလည်း အနည်းဆုံး 4 နာရီကနေ 6 နာရီတခါ၊ မကြာမကြာ လဲပေးရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ သဘာဝအလျောက် ဆေးကြောပေးနေပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရာသီလာပြီးရင် အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲကို ပိုက်ထည့်ပြီး ဆေးတာတို့ ဒါမှမဟုတ်

တခုခုထည့်ပြီး အထဲမှာ “ဆေးဖို့ အထောက်အကူပေးတာ” တို့ မလုပ်ရပါဘူး။ တကယ်ဆိုရင် ဒီလိုလုပ်ရင် ရောဂါပိုးကူးစက်မှု တိုးမြှင့်နိုင်ပြီး ရောဂါရဖို့ အန္တရာယ် ပိုများနိုင်ပါတယ်။

ရာသီလာစဉ် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

တချို့အမျိုးသမီးတွေက ကျန်အမျိုးသမီးတွေထက် မီးယပ်သွေး ပိုဆင်းပါတယ်။ ဒါက ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိတာပါ။ အမျိုးသမီးတွေက တယောက်နဲ့တယောက် မတူပါဘူး။ မီးယပ်ပေါ်ချိန်မှာ သွေးအများကြီး မဆင်းပါဘူး။ လစဉ်သွေးဆင်းချိန်မှာ သွေး 1 အောင်စကနေ 3 အောင်စ (မီလီလီတာ 30 က 90) ပဲ ကုန်ဆုံးပါမယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်လိမ်းဆေး နုမူဗူးလေးတွေ အရွယ် လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ မီးယပ်သွေး အရမ်းဆင်းရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ဒီအကြောင်း ပြောရပါမယ်။

တချို့အမျိုးသမီးတွေက ရာသီမလာခင်၊ လာချိန်နဲ့ လာပြီးချိန်မှာ ကသိကအောက် ခံစားရပါတယ်။ ။

- ကိုက်ခဲတာ
- ဖောယောင်နေတယ်လို့ ခံစားရတာ

