

- Ua rau nws chim sai sai
- Ua rau nws ob lub mis mob thaum maj mam kho

Yog tias mob tshaj li saum no, mus nrog koj tus kws kho mob tham.

### THAUM TWG THIAJ LI MUS KOM KWS KHO MOB PAB KHO?

Koj yuav tau mus ntsib ib tug kws kho mob yog tias:

- Lub caij uas koj lub cev ntas pib txawv heev uas tsis pom tias tim qhov twg, xws li nyuaj nyuaj siab heev, muaj mob lossis nce los poob pound.
- Cev ntas heev heev uas kav ntev tshaj 7 hnuv
- Los ntshav nyob nruab nrab ntawm lub caij uas koj lub cev yuav ntas
- Koj lub plab mob mob heev uas kav ntev tshaj li ntawm 2 hnuv
- Koj xav tias tejzaum koj muaj menyuam
- Ua paug uas yog xim daj, xim ntsuab, lossis xim dub txhoo, lossis yog tias nws dawb dawb thiab nyeem nyeem, lossis ua ua npuas thiab tsw tsw li ntse.

### Kom paub ntxiv txog pojniam kev noj qab nyob zoo hauv vas (Internet), thov mus saib:

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

[www.4women.gov](http://www.4women.gov)

[www.omh.gov](http://www.omh.gov)

[www.girlshealth.gov](http://www.girlshealth.gov)

[www.youngwomenshealth.org](http://www.youngwomenshealth.org)

[www.girlhealth.org](http://www.girlhealth.org)

### Kom paub ntxiv los ntawm xovtooj, hu:

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

24 teev tauj ib hnuv, 7 hnuv tauj ib vas thiv

CDC National AIDS Hotline

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 teev tauj ib hnuv, 7 hnuv tauj ib vas thiv

National Women's Health Center

1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and Human Services

•••

*Cov lus qhia tseem ceeb no yog muab los ntawm ib cov ntawv uas tau raug sau los ntawm:*

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

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

*Advocates for Youth*

*Phau ntawv qhia no tau tsim los ntawm ib cov nyiaj ntawm lub Koos Haum the Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement*

### TIV TAUJ TAU NTAWM:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

Tebchaws Asmesliskas Lub Koos

Haum Pab Cov Neeg Tawg Rog

Thiab Cov Neeg Tsiv Teb Tsaw Chaw

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Tus Xovtooj: 202 • 347 • 3507

Tus xa ntawv fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Tej Yam Uas Tshua Tus Pojniam Yuav Tau Paub Txog Nws Lub Cev (What Every Woman Should Know about Her Body)

(Hmong)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upbolding Freedom since 1911

## **PUBERTY**

Puberty yog lub caij thaum ib tug menyuam lub cev pauv mus ua ib tug hluas lawm, thaum tiav nkauj lossis tiav txiv. Puberty tshwm sim hauv cov menyuam tub thiab menyuam ntxhais thaum lawv muaj li ntawm 9 xyoos mus txog 13 xyoos.

Thaum puberty tab tom pauv lawv lub cev, cov menyuam ntxhais cov mis pib loj tuaj; lawv lub duav pib loj tuaj, thiab lawv pib tuaj plaub ntawm lawv qhov chaw mos (nyob nruab nrab ntawm lawv ob ceg), ntawm lawv qhov tso, thiab ntawm lawv ob txhais ceg. Thaum lub sijhawm no, cov menyuam ntxhais pib ntas (coj khaub ncaws). Lub cev pauv li no yog ib qho zoo uas pab kom cov menyuam ntxhais no tiav nkauj.

## **CEV NTAS (COJ KHAUB NCAWS) TXHUA HLI**

Feem coob ntawm cov menyuam ntxhais pib koj khaub ncaws thaum lawv muaj 9 mus txog 16 xyoo. Txawm tias ib tug ntxhais koj khaub ncaws lawm, nws tseem da dej, khiav, ua haujlwm, thiab lwm yam uas siv nws lub cev tau. Tejzaum yog koj ua tej yam li no, nws yuav pab kom koj yuav tsis txhob xav txog qhov koj khaub ncaws uas tejzaum yuav ua rau koj tsis tshua zoo nyob.

## **CEV NTAS (COJ KHAUB NCAWS) YOG DAB TSI?**

Thaum ib tug ntxhais pib koj khaub ncaws txhua lub hlis, nws txoj hlab yug menyuam tso ib lub qe tauj ib hlis. Yog tias ib tug txiv neej cov kua menyuam nkag mus rau ntawm lub qe no, lub qe no yuav loj hlob los ua ib tug menyuam hauv nws. Txhua lub hlis tus ntxhais lub cev npaj yuav txais tos lub qe no los ntawm txoj kev ua nws leem cov nqaij thiab ntshav hauv nws qhov chaw yug menyuam. Yog tias lub qe uas tus pojniam ntawd tso los tsis muaj txiv neej cov kua menyuam nkag rau, qhov chaw yug menyuam yuav tso cov kua ntshav uas leem ntawd tawm hauv tus ntxhais los. Qhov no yog qhov uas tus ntxhais lub cev ntas.

## **LUB CEV NTAS NTEV LI CAS?**

Feem ntau lub cev ntas li ntawm 3 mus rau 7 hnuv. Feem ntau nws tsuas ua ib zaug tauj li ntawm 3 mus rau 5 lub vasthiv. Tom qab ib tug menyuam ntxhais lub cev tiav nkauj (puberty), tej zaum nws lub cev yuav tsis ntas raws hli li hais tag saum no, tiams ntev mus, nws yuav mus raws caij nyooq li hais.

## **KOJ YUAV TU KOJ LUB CEV LI CAS THAUM KOJ LUB CEV NTAS?**

Koj yuav tau siv tej cov pawm lossis tej yam ntsaws hauv thaum koj lub cev ntas kom cov ntshav thiaj li yuav tsis tsuas koj cov khaub ncaws. Txawm koj xav siv qhov twg los nyob ntawm koj, tiamsis tsis txhob siv cov uas ua kom tsw qab vim cov no yuav ua tau kom koj ua paug rau hauv.

Cov pawm no yog siv nyob hauv koj cov ris xuab. Cov pawm no nplaum rau ntawm koj cov ris xuab. Hloov cov paum no kom ntau kom thiaj li tsis nchuav tawm, thiaj li yuav tsis ua rau koj tsis zoo nyob, lossis kom thiaj li yuav tsis ua rau kom koj tsw tsw. Thaum nws so so, hloov cov pawm no ntau npau li qhov uas koj mus siv hoobnab. Qhov no thiaj li yuav ua rau kom koj zoo nyob thiab qhuav.

Cov uas ntsaws yog ntsaws rau hauv koj lub paum. Li cov pawm, cov ntsaws no zoo yog tias koj muab hloov kom ntau, hloov li ntawm ib zaug tauj 4 mus txog 6 teev twg.

Tus pojniam lub cev nws yeej txawj ntxuav nws tus kheej lawm, qhov no txhais tias koj tsis tas yuav txuag dej lossis pab ntxuav sab hauv tom qab koj cev ntas tag. Ntxiv mus, yog koj ua li no, qhov no yuav ua rau kom koj muaj feem ntau dua yuav mob ua paug thiab mob lwm yam hauv.

## **DAB TSI TSHWM SIM THAUM KOJ LUB CEV NTAS?**

Tej co pojniam cev ntas muaj ntau dua lwm cov. Qhov no kuj tsis txawv pestsawg. Txhua tus pojniam lub cev yeej nyias txawv nyias. Thaum lub caij uas koj lub cev ntas koj yuav tsis los ntshav ntau npaum twg. Koj tsuas yuav poob li ntawm 1 mus rau 3 oz (30 mus rau 90 ml) rau ib hlis twg. Qhov no tsuas ntau li ntawm cov menyuam hwj uas rau cov tshuaj pleev uas lawv pub pub pem tej. Yog tias koj lub cev ntas ntau tshaj no, koj yuav tau nrog ib tug kws kho mob tham.

Tej co pojniam yuav tsis zoo nyob ua ntej, thaum, lossis tom qab lawv lub cev ntas. Qhov no muaj li nram no:

- Mob mob plab
- Zoo li o o
- Pheej sab sab heev
- Mob taub hau
- Mob nrab qaum

