

- သားတိုက်အိပ်သားကလဲလိင်သား (moodswings)
- အနက်ကဖျါကပုပ်လီ (tenderness in the breast)

တင်ပုနီတဖန်အံ့တမံမံမုာ်မအသးဒီးနးနးကလဲင်န့ဉ်၊
နကြးလဲထံင်ကသံဉ်သရဉ်ဒီးကတိတဂ်ဒီး အီ၊ ဘဉ်ယးတဂ်ဝ်အံ့
လီ၊

**နကြးလဲထံင်လိင်ကသံဉ်သရဉ်ဒီးဒူးသ့ဉ်ညါအီ၊
ဘဉ်ယးနဂုာ်နကျီတမံမံမုာ်အခါဖဲလဲဉ် ?**

နကြးလဲထံင်လိင်ကသံဉ်သရဉ်ဖဲ -

- တဂ်ဝ်တဂ်ကျီလီတဂ်လီဆဲးဒ်အမုာ်၊
သးတဂ်ဆိဉ်သနံး (stress) ဒိဉ်ဒိဉ်မုာ်မုာ်၊ တဂ်ဆူးတဂ်ဆါ
မုတမုာ် နီကစာ်အတယာ်အါထီဉ်/တု
လီ၊ တဖန်တအိဉ်နီတမံဘဉ်ဆဉ်၊
နပိဉ်မုဉ်လုာ်လုာ်ဆါကတီာ်လဲလိင်အ သးသတုာ်ကလဉ်
- နပိဉ်မုဉ်လုာ်လုာ်ဘဲဆါကတီာ်၊ အသွဉ်ဟးထီဉ်အါအါဂီာ်ဂီာ်ဒီး
ယံဉ်အါနုာ် 7 သီ
- နသွဉ်ဟဲဖဲနပိဉ်မုဉ်လုာ်လုာ်ဆါကတီာ်တခါဒီးအဂါ
တခါအဘဉ်စာ
- နဟာမာဆါဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်ယံဉ်ဝဲအါနုာ် 2 သီ
- နမုာ်ဆိကမိဉ်လာနကဒါထီဉ်လဲသ့ဉ်သ့ဉ်
- တဂ်အထံအနီလာအဟးထီဉ်လာနပိဉ်မုဉ်ကွာ်ဂီ၊ပု
တဖန်နုာ်အလွဲာ်ဘီ (yellow), လါဟ့ (green), မုတမုာ်
ဝါယး (gray) , ဝါဒီးပံဉ်လီ၊လဲလာတဂ်နုာ်ထံအသီ၊
အသဘဲအိဉ် မုတမုာ် , နာဆဲနာတမုဉ်ဒိဉ် ဒိဉ်ကလဲဉ်

**နမုာ်အဲဉ်ဒီးအါထီဉ်တဂ်ဝ်တဂ်ကျီဘဉ်ယးပိဉ်မုဉ်တဖန်အတဂ်
အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူအဂုာ်ဒီဖျါအု(န)ထာ်နဲး(ထံ)န့ဉ်
ဝံသးစူ၊ဟဲန့ဉ်လီ၊ကွာ်ဖဲ -**

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

**နမုာ်အဲဉ်ဒီးအါထီဉ်တဂ်ဝ်တဂ်ကျီအံ့ဒီဖျါထဲလဲဖိန့ဉ်၊
ဝံသးစူ၊ကီးနီဉ်ဂံာ် -**

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline

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

24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Center

1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and
Human Services



တဂ်ဝ်လဲလဲရဲလီ၊အပူ၊တဖန်တဂ်ဟံး
န့ဉ်ဝံကျီဘဉ်အီ၊ဒ်အလီာ်အိဉ်အသီးလာတဂ်ကွဲး
လာအဘဉ်တဂ်ကတဲဉ်အီ၊လဲ-

*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

လံဉ်ရဲလီ၊အံ့တဂ်ဒူးအိဉ်ထီဉ်အီ၊ဒီဖျါကျီဉ်စုတဂ်ဆိဉ်ထွဲလာတဂ်အိဉ်
ဆူဉ်အိဉ်ဆူဒီးပု၊ဝ်ဝီတဂ်မဲ၊စာ၊ဝဲ၊ကျီ၊ တဂ်သူးကျဲ၊ပဉ်လီ၊ကွာ်
လီာ်အိဉ်လီာ်ဆိးလာပု၊ဘဉ်ကီဘဉ်ခဲအဂီာ်ဝဲ၊ဒးန့ဉ်လီ၊



Photo credit: Rose McNulty

**တဂ်လာပိဉ်မုဉ်ကီးဂွဲး
ကြးသ့ဉ်ညါဘဉ်ယး
အနီာ်ခိအဂုာ်**

**What Every Woman Should
Know about Her Body**

(KAREN)



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

လာတဂ်ဆဲးကျီးအဂီာ် -
riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလဲဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

တဂ်အိဉ်မုဉ်လဲလဲရဲလီ၊အပူ၊တဖန်တဂ်ဟံး

လိင်ဘဝထိပ်သီကတီ - PUBERTY

လိင်ဘဝထိပ်သီကတီမှန်ဆာကတီဖဲ ဖဲသပ်အကွာဂီ၊ လဲလိင်အသးဆူသးပှ်အကွာဂီန့ၣ်လီၤ. တၢ်လိင်ဘဝထိပ်သီကတီတၢ်လဲလိင်အံၤမၤညီန့ၣ်အသးလၢပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးပိပ်ခွါဖိတဖၣ်အနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤအပူၤ စးထီၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ် 9 န့ၣ်တုၤလၢ 13 န့ၣ်အဆာကတီန့ၣ်လီၤ.

ဖဲလိင်ဘဝထိပ်သီအဆာကတီအံၤ, ပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အန့ၣ်ကအိၣ်ဖျါထီၣ်, အခံခိၣ်ကလဲၣ်ထီၣ်, ဒီးလၢအပိပ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤ, လၢအတံၣ်လၢပူၤဒီးလၢအခိၣ်န့ၣ်အဆူၣ်ကထီၣ်ဝဲလီၤ. ဖဲဆာကတီအံၤ ပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံး သး (menstrual cycle) ကစးထီၣ်ဝဲလီၤ. တၢ်လဲလိင်တဖၣ်အံၤ, မှ်တၢ်လၢအဘၣ်လီၤဘၣ်စး, အဘၣ်ဘျီဘၣ် ဒါ ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးမၤစၢၤ ပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒ်သးကကဲထီၣ် ပိပ်မုၢ်ဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တလါတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံး - Menstrual Cycle

ပိပ်မုၢ်ဖိအါတက့ၢ်အတလါတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးစးထီၣ်ဝဲဖဲအသးအိၣ် 9 န့ၣ်တုၤ 16 န့ၣ်အဘၣ်စၢၤ န့ၣ်လီၤ. နပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢအိၣ်အယီ, နမၤတၢ်လၢနမၤညီန့ၣ်အံၤဒ်အမုၢ်တၢ်ပိၣ်ထံ, တၢ်ယုၢ်လိၣ်ကွဲ, တၢ်ဖဲမၤတၢ် ဒီး တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတမံၤမံၤတသ့ဘၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်ဘၣ်. နဟူးနဂဲၤအါအယီ, မၤစၢၤလီၤ တၢ်တမ့ၢ်တ လၢတနီၤလၢ အမၤအသးဒီးနၤဖဲပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီအံၤန့ၣ်ကသ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တလါတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးစးတၢ်န့ၣ် မှ်-တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

ဖဲပိပ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးစးထီၣ်လဲန့ၣ်, တလါတဘျီ အပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်လီၤ (ovaries) ကပျၢ်ထီၣ် ဝဲပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ် (egg) တပျၢ်န့ၣ်လီၤ. ချဲသ့ၣ်လၢပိပ်ခွါချဲသ့ၣ်ထံနီ (sperm) အကျါတပျၢ်ဖျါၣ် ပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်အသး ဒီး ပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်အံၤ မှ်န့ၣ်ဝဲန့ၣ်, ကဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢဒၢလီၤအပူၤဒီးကကဲထီၣ်ဖိသပ်ဖိတဂၤန့ၣ်လီၤ. ကိးလါဒဲး ပိပ်မုၢ်အနီၣ်ခိကတဲၣ်ကတီၤအသးလၢကတူၢ်လိၣ်ဝဲပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်လၢအပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်အသးဒီးပိပ်ခွါချဲသ့ၣ်အံၤ ဒီဖျါအဒူးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ ထံးဂျူ (tissues) ဒီးသ့ၣ်အစဲ(လ်)တဖၣ်အိၣ်ပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်သး တီၣ်တီၣ်ဖိတကထၢလၢဒၢလီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပိပ်မုၢ်ချဲသ့ၣ်လၢတၢ်ပျၢ်ထီၣ်အံၤအံၤပပ်ဖျိၣ်ယုၢ်အသးဒီးပိပ်ခွါချဲသ့ၣ်မုၢ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ဒၢလီၤပျၢ်လီၤကွဲဝဲတၢ်ထံတၢ်နီ (fluid) အကထၢအံၤဆူတၢ်ချၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမုၢ်တၢ်လၢပကိးအံၤလၢ ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤကတီန့ၣ်လီၤ.

ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤဆာကတီတဘျီန့ၣ်ယံၣ်ဆံးယံၣ်လဲၣ် ?

ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤဆာကတီန့ၣ်အါတက့ၢ်ယံၣ်ဝဲ 3 သီတုၤလၢ 7 သီလီၤ. ညီန့ၣ်ပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢ တၢ်လဲၤတရံး သးအံၤအိၣ်ဒီးဆာက

တီၢ်လၢတၢ်ပပ်ပနီၣ်အံၤ, တဝီဘၣ်တဝီတၢ်လဲၤတရံးအသးန့ၣ်ကယံၣ်ဝဲ 3 န့ၣ်တုၤလၢ 5 န့ၣ် လီၤ. ဖဲလိင်ဘဝထိပ်သီအကတီန့ၣ်, ပိပ်မုၢ်သးစၢၤတဂၤအလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးအံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တမ့ၢ် လၢကဘၣ်ဆာဘၣ်ကတီဘၣ်. ဖဲဆာကတီယံၣ်ထီၣ်န့ၣ်အနီၣ်ခိကကျဲဘၣ်လိၣ်က့ၤအသး ဒ်အလီၤအိၣ် အသးဝံၤအလီၤခံအလုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသး ကဘၣ်ဆာဘၣ်ကတီက့ၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီန့ၣ် နကအံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤ နသးလၢကျဲဒ်လဲၣ် ?

ဖဲနပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီပူၤန့ၣ်နကဘၣ်သ့ၣ်နသးလၢဘဲမ့တမ့ၢ်တၢ်ကံးယံၣ်ဘၣ်ဘၣ်လၢအကဆီတဖၣ် ဒ်သးနကူနသးသ့တဘၣ်အာတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. ပိပ်မုၢ်အါတက့ၢ်သ့ဝဲ sanitary pad မ့တမ့ၢ် tampon လီၤ. နကသ့တၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်နယုၢ်ထၢဒၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဒီး ဟးဆွဲးတၢ်လၢပူၤမၤန့ၣ်ပပ်အံၤ (scented) တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မၤဘၣ်ဒ်မၤဆါနၤကသ့လီၤ.

ဖဲနထရံးဖဲ(ဒ်ဖဲ) (Sanitary pads) တဖၣ် အံၤနကဘၣ်ကူအီၤလၢ နခံဖျိၣ်ဖိအပူၤတကပၤလီၤ. အိၣ်ယုၢ်ဝဲဒီး ထူး(ဖဲ) tape တကလုၢ်အယီကစဲဘူးတံၢ်ဒီးနခံဖျိၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ. နကြးလဲလိၣ်ဖဲနထရံးဖဲ(ဒ်ဖဲ) တဖၣ်တလီၤလီၤ ဒ်သးတၢ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်, တၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်, ဒီးတၢ်အထံအနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်သ့တအိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. ဖဲတၢ်ကိၢ်အကတီၢ်န့ၣ် နကြးလဲလိၣ်အံၤတဘျီလၢလဲၤဖဲနထရံးဖဲတၢ်ဟးလီၤဝဲလီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤနၤဒ်သး တၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်, တၢ်သ့တမၤအသးဘၣ်စီၣ်ဘၣ်သ့တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

ထဲ(မဲ)ဖိၣ်(နဲ) (tampons) တဖၣ်န့ၣ်တၢ် ဒၢန့ၣ်အံၤလၢပိပ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤလီၤ. ဒ် ဖဲနထရံးဖဲ(ဒ်ဖဲ) တဖၣ်အသး ထဲ(မဲ)ဖိၣ်(နဲ) တဖၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကြးလဲလိၣ်အံၤတလီၤလီၤ, အစ့ၢ်ကတၢ် 4 န့ၣ်ရံၣ်တုၤလၢ 6 န့ၣ်ရံၣ်တဘျီ န့ၣ်လီၤ.

ပိပ်မုၢ်အနီၣ်ခိန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒီးအတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲဒ်န့ၣ်လုၢ်လၢဒၣ်ဝဲအသးလၢကမၤကဆီအနီၣ်ခိဒွဲပူၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအပိပ်မုၢ်ဝဲ, နတကြးဆဲးဖျိးန့ၣ်ထံ (douche), မ့တမ့ၢ်, သ့တၢ်လၢပူၤဒၢန့ၣ်တဖၣ် (inserts) ဒ်သး

နကကျဲးစးမၤကဆီနပိပ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအဒွဲပူၤ ဖဲနလုၢ်လၢတၢ်လဲၤအလီၤခံအဂီၢ်ဘၣ်. နီၣ်နီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤဒ်အံၤအယီ, မၤဆါ တၢ်သ့, ဒီးတၢ်မၤအသးသ့အါထီၣ်လၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီအံၤ တၢ်မနုၤတဖၣ်မၤအသးသ့လဲၣ် ?

ပိပ်မုၢ်တနီၤဖဲအလုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီ, သ့ၣ်အါန့ၢ်ပိပ်မုၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမုၢ်တၢ်လၢအမၤညီန့ၣ်အ သးလီၤ. ပိပ်မုၢ်တဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤဆီလိၣ်အသးလီၤ. ဖဲနလုၢ်လၢတၢ်လဲၤအဆာကတီန့ၣ် တမ့ၢ်လၢနကသ့ၣ်အါတလၢဘၣ်. ဖဲတလါတဘျီပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤတရံးသးအတီၢ်ပူၤန့ၣ်သ့ၣ်ကလီၤမၤဒ်ခွဲကွဲၣ်န့ၣ်ထံ ၁ တုၤလၢ ၃ အိၣ်စး (ounce) (30 တုၤလၢ 90 မံလံးထၢၣ်) ဧၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကထဲသးဒၣ်တၢ်ထံလၢအအိၣ် လၢ တၢ်န့ၣ်ထံပလီၤလၢတၢ်ကမၤကွၢ်အဂီၢ် (trial-size) ပလီၤဖိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်က, မှ်အါဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်န့ၣ်, နကြးလဲလိၣ်လိၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီးကတီၤတၢ်ဒီးအံၤဘၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤလီၤ.

ပိပ်မုၢ်တနီၤလဲၤဒီဖျါဘၣ်ဝဲတၢ်တမ့ၢ်တလၢတချးဖဲပိပ်မုၢ်လုၢ်လၢတၢ်လဲၤဖဲအဟဲအခါ, ဒီးဖဲအဟဲဝံၤ အဆာကတီ န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်တမ့ၢ်ဝဲ -

- ဒၢလီၤပူၤကဆါဝံၣ်ပံး (Cramps)
- ကမၤအသးဒ်အလီၤညိးထီၣ် (Feeling swollen)
- တၢ်ဘျးအသး
- ခိၣ်သ့ၣ်ယံၣ်ဆါ
- ချၢယံၣ် လီၤဒုဆါ (backaches)

