

- Kununa
- Uepesi kwa titi

Ikiwa dalili zozote hizi zinaonekana kuwa kali, unapaswa kuzungumza kuzihusu na daktari.

JE! NI LINI NINASTAHILI KUTAFUTA HUDUMA YA UTABIBU?

Unapaswa kwenda kwa daktari wa utabibu ikiwa:

- Kuna mabadiliko ya ghafula kwa hedhi yako ambayo haina sababu wazi kama vile dhiki nyingi, ugonjwa au kupoteza/kuongeza uzani
- Kutoa damu nyingi ya hedhi ambayo inadumu zaidi ya siku hizo 7
- Kutoa damu kati ya hedhi
- Uchungu mkali wa tumbo ambao unadumu zaidi ya siku 2
- Unadhania unaweza kuwa mjamzito
- Kutokwa kutoka kwa uke ambao kuna rangi ya manjano, kijani au ya kijivu, iliyo nzito na nyeupe na inafanana na malai, ina povu au ina harufu kali kama samaki

HABARI YA MAWASILIANO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Kwa habari zaidi kuhusu afya ya wanawake kwenye wavuti, tafadhali tembelea:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Kwa habari zaidi kwa simu, tafadhali piga simu:

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

CDC National AIDS Hotline

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

Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

National Women's Health Center

1-800-994-9662

US Department of Health
and Human Services

•••

Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:

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

Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya



Sifa za picha: Rose McNulty

Kile ambacho Kila Mwanamke Anapaswa Kujua kuhusu Mwili Wake (What Every Woman Should Know about Her Body) (Swahili)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

UBALEHE

Ubalehe ni wakati mwili unapobadilika kutoka kwa utoto hadi utu uzima. Ubalehe hufanyika kwa wasichana na wavulana, haswa kati ya umri wa miaka 9 na 13.

Wakati wa kubalehe, wasichana huanza kuwa na matiti; nyonga hupanuka, na hao huanza kumea nywele katika maeneo yao ya viungo vya uzazi, (katikati ya miguu yao), kwa makwapa, na miguu. Wakati huu, wasichana huanza hedhi (inayoitwa kwa kawaida kuingia mwezini). Mabadiliko haya ni ya kawaida na mema na husaidia wasichana wadogo kuwa wanawake.

HEDHI

Wasichana wengi huanza kuingia mwezini au hedhi kati ya miaka 9 and 16. Kupata hedhi haimanishi hauwezi kufanya mambo ya kawaida kama vile kuogelea, kukimbia, kufanya kazi, au shughuli zingine za kimwili. Kushughulika kunaweza kusaidia kurahisisha baadhi ya usunmbufu ambao unaweza kuja pamoja na hedhi.

JE! HEDHI NI NINI?

Wakati wasichana wanapoanza hedhi yao ovari yao huachilia yai kila mwezi. Shahawa kutoka kwa mwanaume ikitungisha haya mayai, itakua kubwa ndani ya uterasi na kuwa mtoto. Kila mwezi mwili wa kike hujiandaa kubeba yai lililotungishwa kwa kuunda safu nene ya tishu na seli za damu ndani ya uterasi. Ikiwa yai lililoachiliwa halijatungishwa, uterasi huachilia safu hiyo ya giligili nje. Hii ndiyo inaitwa hedhi.

JE! HEDHI HUDUMA KWA MUDA UPI?

Hedhi nyingi huduma siku 3 hadi 7. Kwa kawaida hedhi hufanyika kwa mpangilio

uliyowekwa, kwa kawaida kwa mzunguko wa wiki 3 hadi 5. Baada ya kufikia ubalehe, mwanamke mdogo anaweza kosa hedhi ya kila wakati, lakini baada ya muda fulani mwili utazoea na hedhi ya mara kwa mara huanza.

JE! UNAJIHUDUMIA VIPI WAKATI WA HEDHI YAKO?

Utahitaji kutumia aina fulani ya pedi ya usafi au kisodo wakati wa hedhi yako ili kuzuia umaji wa hedhi kutokana na kuchafua nguo zako. Wanawake wengi hutumia pedi za usafi au visodo. unachotumia ni chaguo lako, lakini epuka bidhaa zilizowekwa harufu ambazo zinaweza kusababisha au kuongeza maambukizo.

Pedi za usafi huvaliwa ndani ya chupi yako. Pedi za usafi hukwama kwa chupi yako na aina fulani ya tepe. Pedi sa usafi zinastahili kubadilishwa mara kwa mara ili kuzuia kuvuja, usumbufu, na harufu mbaya. Katika hali ya hewa yenye joto, pedi za usafi zinastahili kubadilishwa mara kwa mara unapoenda kwa choo. Hii itakusaidia kujihisi vizuri na umekauka.

Visodo huwekwa ndani ya uke. Kama vile pedi za usafi, visodo vinapaswa kubadilishwa mara kwa mara, angalia kila masaa 4 hadi 6.

Mwili wa kike una mfumo wa asili wa kusafisha ndani, hiyo inamaana kwamba haupaswi kusafisha kwa maji ya kupiga bomba au kutumia vitu vya kuingiza ili “kusaidia kusafisha” ndani baada ya hedhi yako. Kwa hakika, tabia hii inaweza kukudhuru kwa kuwa inaweza kuongeza maambukizo na kuongeza hatari ya magonjwa.

JE! NI NINI KINACHOWEZA KUFANYIKA WAKATI WA HADHI YAKO?

Wanawake wengine wana hedhi nzito zaidi ya wengine. Hii ni kawaida. Kila mwanamke ni tofauti. Wakati wa hedhi yako hautatoa damu nyingi sana. Utapoteza aushi 1 hadi 3 tu (ml 30 hadi 90) kwa hedhi yako ya kila mwezi. Hii ni kama saizi ya losheni ya jaribio. Walakini, ikiwa hedhi yako ni nzito sana, unapaswa kuzungumza na daktari wako kuihusu.

Wanawake wengine hukosa starehe kabla, wakati, au baada ya hedhi yao. Hii inaweza kujumuisha:

- Mkakamao
- Kuhisi uvimbe
- Kuhisi mchovu
- Kuumwa na kichwa
- Kuumwa na mgogo

