



အပျိုဖော်ဝင်လာမယ့် မိန်းကလေးများအတွက် သိမှတ်ဖွယ်

Dr Su Mon Myat
Deputy Director
School Health Division
Department of Public Health
Ministry of Health and Sports



Menstrual Hygiene Management (MHM)

Program for Improving Female Personal Hygiene through School Health Education among young girls in Myanmar

Education materials (Booklet, Calendar, Vinyl, Leaflet)





အပျိုဖော်ဝင် လာမယ့်
မိန်းကလေးများအတွက်
သိမှတ်ဖွယ်

ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း
အကြောင်းလေ့လာကြစို့



မိန်းကလေးဘဝမှ အမျိုးသမီးဘဝသို့

စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်မရှိဘဲ အရွယ်ရောက်နိုင်ဖို့ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနဲ့ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အပြောင်းအလဲများအကြောင်း သင်ကြားကြမယ်။

ဒီကနေ့
ငါ့ဘာဖြစ်နေပါလိမ့်။
ဝိုက်အောက်နားက
နီနီအောင့်နေတယ်။

ဝင်းနှင်းမီ



ကောနားမယ်။



စာသင်ချိန်ပြီးပြီ

အိမ်သာကို
ပြေးမှ



“ခင်နှင်းဆီ”
မင်းထာဘီမှာ
ပေနေပါလား။

တာမလိမ့်

သွေးပေနေတာ
များလား

ဗိုက်အောင့်နေတာနဲ့
ပတ်သက်နေသလား
မသိ။

တာဖြစ်နေပါလိမ့်။
ငါ့ရောဂါတော်တော်
ဆိုးသလား။

ဟယ် -----
ငါသေတော့မယ်
ထင်တယ်။

“ခင်နှင်းဆီ” မပူပါနဲ့ဟယ်။
ငါ့ရှင်းပြပို့မယ်။

မမသန့်ရှင်း





ပြောင်းလဲနေသောသင့်ခန္ဓာကိုယ်

မိန်းကလေးဘဝမှ အမျိုးသမီးဘဝသို့ တချို့ပြောင်းလဲခြင်းတွေက မြင်သာတယ်။ တချို့က သတိမထား မိနိုင်ပါဘူး။ သိသာထင်ရှားဆုံးက ရာသီသွေးပေါ်လာတာပါ။

အရပ်မြင့်လာတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဝက်ခြံလေးတွေ ပေါက်လာတတ်တယ်။

ရင်သားတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာမယ်။

တင်ပါးတွေ ကားထွက်လာမယ်။

ချိုင်းနဲ့ ဆီးစပ်မှာ အမွှေးအမှင်လေးတွေ ထွက်လာမယ်။

မျိုးပွား အင်္ဂါစနစ် ပြည့်စုံလာမယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာမယ်။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- လွတ်လပ်မှုကို ခုံမင်ခြင်း
- ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများကို ခိုခိုခင်တွယ်လာခြင်း
- ရှက်ရွံ့ခြင်း
- ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း
- ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အပေါ်စိတ်ဝင်စားခြင်း



မိန်းကလေးတွေ အပျိုဖော်ဝင်လာတာဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့၊ ကလေး မွေးဖို့ စတင်ပြင်ဆင်တာပါ။ ရာသီသွေးပေါ်တာ (ရာသီလာတာ) မိခင်လောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ အစပျိုး လက္ခဏာပါပဲ။

● ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ။

- ကျန်းမာတဲ့မိန်းကလေးတိုင်းမှာ ရာသီသွေးပေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝဖြစ်လို့ ရှက်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာမဟုတ်လို့ စိတ်ပူစရာ၊ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။
- ရာသီသွေးပေါ်ချိန်မှာ ငိုက်အောင့်တတ်တယ်။ ရင်သားတွေလည်း နာတတ်ပါတယ်။
- အသက် (၁၀) နှစ်ကနေ (၁၄) နှစ်အတွင်းမှာ သွေးစပေါ်ပြီး၊ အသက် (၉) နှစ်နဲ့ သွေးစပေါ်တာ၊ အသက် (၁၆) နှစ်ကျမှ သွေးစပေါ်တာလဲ ဖြစ်တတ်တာ သဘာဝပါ။
- ရာသီပေါ်တဲ့အချိန်တွေလဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး (၃) ရက်ကနေ (၇) ရက်ထိ ကြာတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ချို့က (၄) ရက်၊ တစ်ချို့က (၇) ရက်ကြာတတ်တယ်။
- ပုံမှန်အားဖြင့် လစဉ်ရာသီပေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စောစောပိုင်း နှစ်တွေမှာ လစဉ်ပုံမှန် ရာသီလာချင်မှလာပါမယ်။

သင်စိတ်ပူနေရင် ကိုယ့်မိခင် (ဒါမှမဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူ တစ်ယောက်ယောက်ကို မေးကြည့်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။

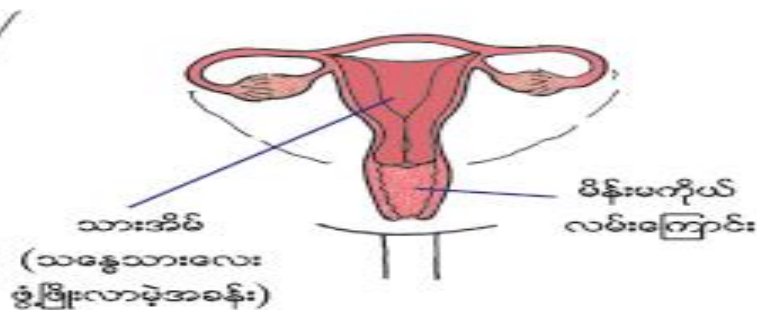




ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းအကြောင်းထပ်လောင်းသိစရာ

လစဉ်လတိုင်း သင့်သားအိမ်ထဲမှာ အတွင်းနံရံအမြှေးပါးထူလာတယ်။ သားအိမ်ဆိုတာက သန္ဓေသားလေး နေထိုင်နိုင်တဲ့ အခန်းကလေးပါ။ ကိုယ်ဝန်မဆောင် ဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ ဒီအမြှေးပါးအလွှာကလေးဟာ ကွာကျပြီး မိန်းမကိုယ်ဝကနေ သွေးအဖြစ်စီးဆင်းကျလာပါတယ်။ ဒါကို ရာသီသွေးဆင်းတယ်လို့ ခေါ်တာပါပဲ။ ရာသီသွေးဆင်းတယ်ဆိုတာ သန္ဓေသားလေးဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့သားအိမ်နဲ့ဆိုင်ပါတယ်။

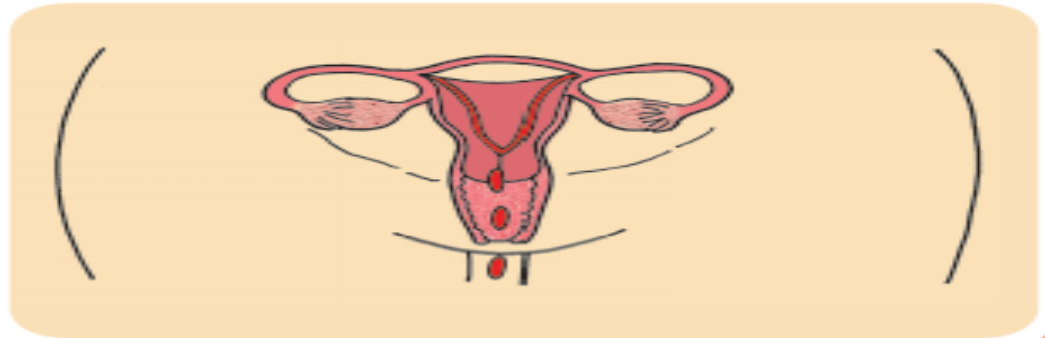
အမျိုးသမီးတွေရဲ့ပေါင်နှစ်ခု ကြားမှာ အပေါက် ၃ ပေါက်ရှိပါတယ်။
အရှေ့စဉ်းပေါက်က ဆီးသွားဖို့၊
အလယ်ပေါက်က ရာသီသွေးဆင်းဖို့နဲ့
အနောက်ပေါက်က ဝမ်းသွားဖို့ ဖြစ်တယ်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ရာသီသွေးပျောက်သွားပါတယ်။
ကလေးမွေးပြီးရင် ရာသီသွေး ပြန်ပေါ်ပါတယ်။

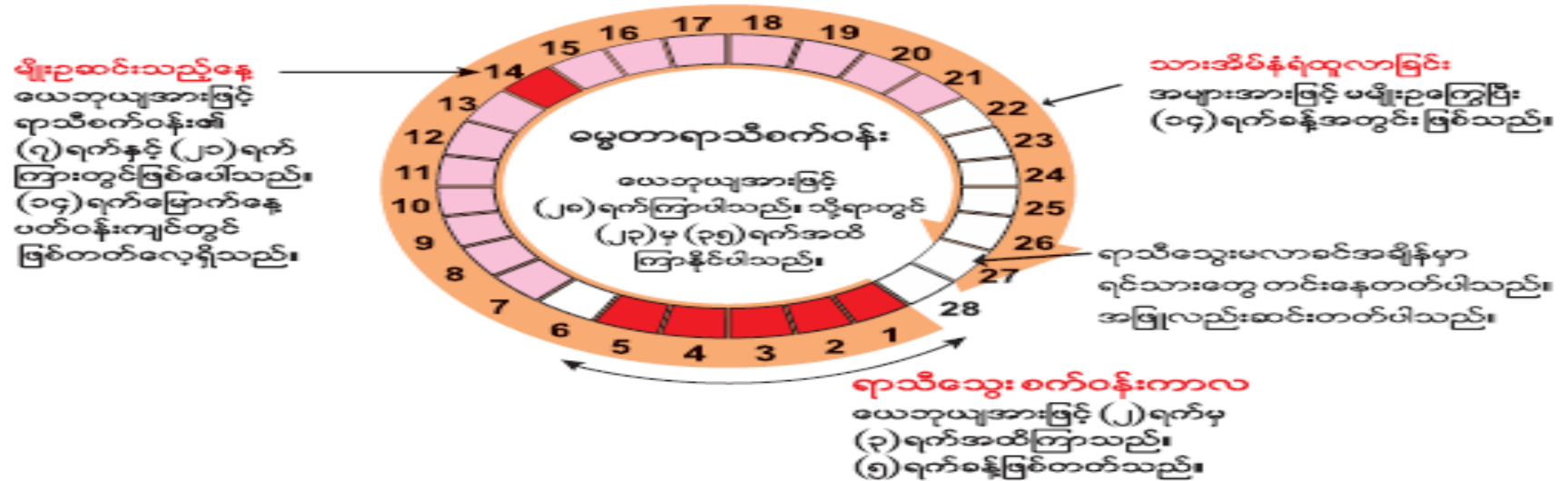


မိန်းကလေးတချို့ဟာ ပထမဆုံး
ရာသီမလာခင်မှာ အဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။ တချို့
ကျတော့လည်း ဘာလက္ခဏာမှ မပြပါဘူး။ တချို့ကျတော့
ပထမဆုံး ရာသီပေါ်ရင် အညှို့ဆင်းတယ်။ ဒါမှမဟုတ်
သွေးစက်ကလေးနည်းနည်းပေတာလောက်ပဲရှိတယ်။
သင့်အနေနဲ့ ရာသီသွေးစပေါ်တာနဲ့ သွေးတွေ
အများကြီးဆင်းလာမှာ မဟုတ်လို့ စိတ်မပူပါနဲ့။



သားအိမ်ထဲက ဆင်းလာတဲ့သွေးဟာ
မိန်းမကိုယ်ကနေ ထွက်လာပါတယ်။

● ဓမ္မတာရာသီသွေးစက်ဝန်းဟာ ပျမ်းမျှ (၂၈) ရက်ကြာပါတယ်။ လစဉ်လတိုင်းပေါ်ပါတယ်။



● ရာသီသွေးဆင်းတဲ့ပမာဏ (တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူကြပါ။)



[illegible]

သင်္ချာဆရာတို့၏သိပ္ပံ၊ သီလဝါဒသဘာဝ၊ နိကာယဆရာတို့၏ (ဥပသေ - ခိုက်သော) ခြံ၊
ဆင်းသက်သောခြံ၊)၊ ဗျာဠာ၊ မှတ်တမ်းတို့၏သိပ္ပံ၊ သဘာဝ၊

[illegible]

သင့်ရာသီသွေးဆင်းချိန်ဟာ (၁၀)
ရက်ထက်ကျော်လာရင်တော့
နီးရာဆေးခန်း ပြပါ။

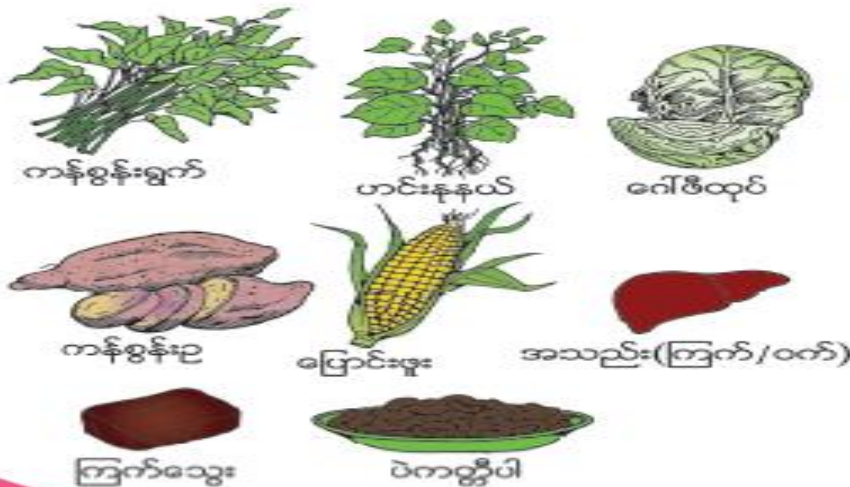


၃ ရာသီသွေးဆင်းချိန်မှာ သက်သာအောင်နေနည်း။

ရာသီသွေးဆင်းချိန်ဆိုရင် ဗိုက်ထဲမှာ၊ ရင်သားမှာ နာကျင်တတ်တယ်။ ကြွက်သားနာပြီး ကြွက်တက်တာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဝက်မြဲထွက်တာလို အရေပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေလည်းရှိမယ်။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်တတ်တယ်။

● စိတ်သက်သာသော နားနေပါ။

- အိပ်ရာစောစောဝင်ပြီး နားနေပါ။
- သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ပါ။ ခါးမှာတင်းကျပ်မနေအောင်ဝတ်ပါ။
- လဲလျောင်းနားနေချိန်လူပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။



● အာဟာရ မျှတအောင်စားပါ

- ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းဂုံရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်လို သံဝါတ်များများပါတဲ့ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ။ ပဲကတ္တီပါနှင့် သွေးအားကောင်းစေတဲ့ အသည်း၊ အသား၊ သွေးဓါးများကိုစားပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များများပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။ ဥပမာ - ကန်စွန်းဥ၊ ပြောင်းဖူး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်။
- အင်နို အစပ်လျှော့စားပါ။
- မနက်စာမစားဘဲ မနေပါနှင့်။ ခရေများများသောက်ပါ။
- သင့်တင့်သောပမာဏ စားသုံးပါက ရာသီသွေးဆင်းမှုကို ရပ်စေနိုင် / နည်းစေနိုင်တဲ့ အစားအစာမရှိပါ။ (ဥပမာ - ဆီးခြုံသီး)
- သွေးဆင်းပမာဏများပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်၍ သံဓာတ်အားဖြည့်ဆေးသောက်ရန်။



● နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေဖို့အတွက်

- ❧ အအေးမပိပါစေနင့်၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ။
- ❧ ချက်အောက်ပိုင်းကို ရေခဲနွေးပုလင်းကပ်ရင် ကြွက်သားတွေကို ဖြေလျော့ပေးတဲ့အတွက် နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါတယ်။
- ❧ သိပ်နာနေရင်တော့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့အတူ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး တစ်ခုခုကို အစာနဲ့တွဲပြီး သောက်လို့ ရပါတယ်။



စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း

(ရာသီမပေါ်ခင်ကလေးမှာ ဖြစ်တဲ့လက္ခဏာ)

တချို့မိန်းကလေးများဟာ ရာသီမပေါ်ခင်ရက်အနည်းငယ် အလိုမှာ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်၊ စိတ်ထိခိုက်လွယ်ပြီး စိတ်တိုတတ်ပါတယ်။ ဝက်ခြံတွေထွက်လာတာ၊ မောပန်းလွယ်တာ၊ ရင်ဖြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်တာ၊ ဗိုက်ထဲမှာ မအီမသာဖြစ်တာ၊ ရင်သားတွေ နာကျင်တာတွေလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးတိုင်း ကြုံရတတ် ပါတယ်။ စိတ်မပူပါနှင့်။

ရာသီပေါ်စဉ်အတွင်း ကျောင်းပျက်ဖို့မလိုဘဲ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ပါတယ်။



မှန်သလား။ မှားသလား။

- | | |
|--|---------------|
| မေးခွန်း(၁) ရာသီပေါ်စိမ်းကလေးတွေ လစဉ်ရာသီသွေးမှန်မှန်မလာခြင်းဟာ
ဗုံမှန် သဘာဝပါ။ | - မှန် - မှား |
| မေးခွန်း(၂) ရာသီသွေးဆင်းမပျားအောင် ရေလျှော့သောက်ရမယ်။ | - မှန် - မှား |
| မေးခွန်း(၃) ရာသီလာချိန်ကိုက်ခဲတဲ့အခါမှာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး
တွေ မိမိသဘောအတိုင်း သောက်နိုင်တယ်။ | - မှန် - မှား |
| မေးခွန်း(၄) ရာသီသွေးပေါ်ချိန်တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်လောက်ပဲရှိရင် ဆရာဝန်
ပြသင့်တယ်။ | - မှန် - မှား |
| မေးခွန်း(၅) အသက်(၉)နှစ်မှ အသက် (၁၆)နှစ်အတွင်း ရာသီသွေး
ပေါ်ခြင်းဟာ သဘာဝပါ။ | - မှန် - မှား |
| မေးခွန်း(၆) ရာသီသွေးဆင်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ မသန့်ရှင်းပါဘူး။ | - မှန် - မှား |

အဖြေများကို စာပျက်နာ (၁၄) မှာပေးထားပါတယ်။

ရာသီသွေးပေါ်ရင် ကိုယ်တိုင် အဆင်ပြေစွာ ကျင့်သုံးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

ရာသီသွေးကိုစုပ်ယူသိမ်းထားနိုင်တဲ့ သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းလေးတွေမိန်းကလေးတွေအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးကတော့ တစ်ခါသုံး အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်း လို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးသန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်း က သန့်ရှင်းတယ်။ ရာသီသွေးကို ခိုပြီးစုပ်ယူ သိမ်းထားနိုင်တယ်။ အန္တရာယ်လဲ ကင်းပါတယ်။ ရာသီလာနေတဲ့ မိန်းကလေးတွေအတွက် သက်သာစိတ်ချရတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ သန့်ရှင်းတဲ့အဝတ်ကို ခေါက်သုံးတာပါ။

- ❖ နေ့သုံး၊ ညသုံး အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအခုအခံပစ္စည်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ကြိမ်သုံးပြီးရင် ပြန်လည်အသုံးပြု၍မရဘဲ စွန့်ပစ်ရပါမယ်။
- ❖ အိမ်သာသွားတဲ့အခါတိုင်းအမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအခုအခံပစ္စည်းကလေးတွေကိုလဲပေးရင် စိတ်ချရပြီး သက်သောင့် သက်သာရှိပါတယ်။ လိုအပ်သလို တစ်နေ့ကို (၄-၅) ခုလောက် လဲပေးပါ။
- ❖ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအခုအခံပစ္စည်း လေးတွေဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ ဒီဇိုင်းအမျိုးမျိုး၊ အထူ အပါးအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

နေ့သုံး အတောင်ပံပါတဲ့
အမျိုးသမီး လစဉ်သုံး
အခုအခံပစ္စည်း



နေ့သုံး အတောင်ပံပါတဲ့
အမျိုးသမီး လစဉ်သုံး
အခုအခံပစ္စည်း



ညသုံး အတောင်ပံပါတဲ့
အမျိုးသမီး လစဉ်သုံး
အခုအခံပစ္စည်း



အမျိုးသမီး လစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်းတွေဟာ အတွင်းခံတောင်းဘီထိမှာ နေရာမရွေးဘဲ ရာသီသွေးလဲ စိမ့်မထွက်နိုင်တာမို့ စိတ်ချပြီး သုံးနိုင်တယ်။

- ❖ စိတ်ပေါ့ပါးစွာ ကျောင်းတက်နိုင်မယ်။
- ❖ စာသင်တဲ့နေရာမှာ အာရုံစိုက်နိုင်မယ်။
- ❖ အားကစား လုပ်နိုင်တယ်။
- ❖ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပါရှိလာမယ်။
- ❖ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။

● အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအခုအခံပစ္စည်းကိုဘယ်လိုသုံးမလဲ။

အတွင်းခံဘောင်းဘီတွင် ဗိုဗိုမြဲမြဲစွာ ကပ်နိုင်ရန်အတွက် အတောင်ပံပါသော အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးအခုအခံပစ္စည်းအမျိုးအစား။



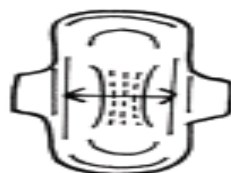
အခုအခံပစ္စည်းထုပ်ကိုဖြေပါ။
အထဲကအခုအခံပစ္စည်းကိုထုတ်ပါ။



အလယ်ကကပ်စွာ
အကြောင်းကိုစွပ်ပါ။



အတွင်းခံဘောင်းဘီ၏
အလယ်တွင်ကပ်ပါ။



အတောင်ပံမှ
ကပ်စွာကိုစွပ်ပါ။

အတောင်ပံကို
ခေါက်၍ကပ်ပါ။

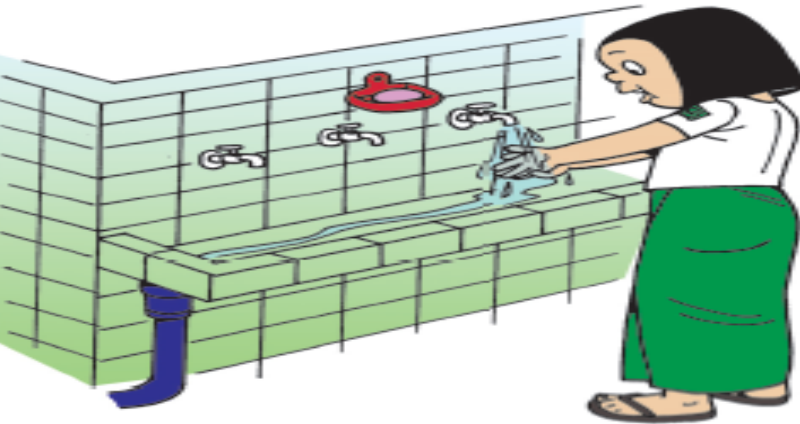
အတောင်ပံမပါတဲ့ပစ္စည်းအမျိုးအစားအတွက်။



အခုအခံပစ္စည်းထုပ်ကိုဖြေပါ။
အထဲကအခုအခံပစ္စည်းကို
ထုတ်ပါ။

အတွင်းခံဘောင်းဘီထဲမှာ
အခုအခံပစ္စည်းကို
နေရာတကျထည့်ပါ။

အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး
အခုအခံပစ္စည်းမရရင်လဲ
သန့်ရှင်းနူးညံ့တဲ့ အဝတ်စကို ခေါက်ပြီး အတွင်းခံ
ဘောင်းဘီထဲမှာ သုံးလို့ရပါတယ်။
အဝတ်စသုံးရင် ဆပ်ပြာနဲ့သေသေချာချာ လျှော်ပြီး
နေရောင်အောက်မှာ လှန်းမှ သန့်ရှင်းတယ်။



- အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအခုအခံပစ္စည်းတွေကို ဘယ်လိုပစ်ရမလဲ။
- ❗ မည်သည့်အိမ်သာထဲကိုမှ လုံးဝ မပစ်ချပါနှင့်။
- ❗ မပစ်ခင်တိုင်းမှာ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်းကို ခေါက်ရပါမယ်။
- ❗ လုံခြုံစွာ ထုပ်ပိုး၍ အစိုးပါတဲ့ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ❗ စွန့်ပစ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ပါ။
- ❗ မိန်းမကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေနဲ့ သန့်ရှင်းပါ။
- ❗ အိမ်သာက ထွက်တိုင်းလက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပါ။
- ❗ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရင် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ယားယံတာနဲ့ အနံ့ဆိုးထွက်တာတွေလဲမဖြစ်ပါ။ သင့်အဝတ်အစားတွေ အတွင်းခံတွေကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ❗ ရာသီပေါ်နေစဉ်အတွင်း တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်းတို့ကို ပုံမှန် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အမှန်အမှား မေးခွန်းများ၏ အဖြေများ
(စာမျက်နှာ ၁၁ မှ)

မေးခွန်း - ၁	မှန်
မေးခွန်း - ၂	မှား
မေးခွန်း - ၃	မှား
မေးခွန်း - ၄	မှား
မေးခွန်း - ၅	မှန်
မေးခွန်း - ၆	မှား



ကျွန်မပို့ပြီးသိချင်ပါတယ်။ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေရဲ့အတွေ့အကြုံများ။

သူငယ်ချင်း - ၁

မသိတာ ၊ အုတ်စိုမြို့နယ် ၊ မတောင့်တကျေးရွာ ၊ အလက ခွဲ။

သမီးရာသီစလာတော့ ၆တန်းနှစ်၊ အသက် (၁၁) နှစ် ညအိပ်ရာထဲမှာပါ။ စိုစိုစိစိ နွေဦး ရေနစ်ခါ ထဆေးပြီး အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ မနက်ဦးလင်း အမေ့ကိုပြောပြတော့ အမေက ဂွမ်းထုပ် ဝယ်ပေးပါတယ်။ အစ်မတုန်းကလည်း ကြားဖူးနားဝရှိထားတော့ တပ်တပ်နည်း သိပ်တော့အခက်အခဲ မရှိပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာတော့ ရင်တုန်သလို၊ ကြောက်သလို ခဏပါပဲ။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သိပ်လည်း မဆော့ရဲဘူး။ ဒီအဖတ်ကြီးထွက်ကျမှာစိုးလို့၊ တံဆိပ်ကတော့ ဘယ်နှစ် ခုရှိမှန်းမသိပါဘူး။ ဘယ်တံဆိပ်ရယ်တော့မဟုတ်ဘူး။ သုံးတာပါပဲ။ သုံးပြီးရင်တော့ ဒီတိုင်းပဲ အဖတ်လိုက် ဇွာပြီး အိမ်သာထဲကို လွှင့်ပစ်လိုက်တာပဲ။ (*သတိပြုရန်!) သိပ်ပြီးနာတာ၊ ကျင်တာ မခံစားရပါဘူး။ အစားအစာက မရှောင် ပါဘူး။

(*သတိပြုရန်!) - အသုံးပြုပြီး အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအစုအစုံပစ္စည်းများကို အိမ်သာထဲသို့မပစ်ပါနှင့်။ မပစ်ခင်တိုင်းမှာ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအစုအစုံပစ္စည်းကို ခေါက်ရပါမယ်။ လုံခြုံစွာ ထုပ်စိုး၍ အစုံပါတဲ့အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ခနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ စာမျက်နှာ (၁၄) တွင် ဖတ်ကြည့်ပေးပါရန်။

သူငယ်ချင်း - ၂

မစုလှိုင်၊ နတ်တလင်းမြို့နယ်၊ အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်း။

သမီးအသက် ၁၃ နှစ်ပါ။ (၁၂) နှစ်မှာ ရာသီစလာတာ။ မနက်အိပ်ရာကထတော့ ထဘီမှာ သွေးတွေ ပေနေတာတွေတော့ သမီးအရမ်းကို လန့်သွားတယ်။ မေမေ့ကို ပြောပြတော့ အဲဒါသမီး ရာသီစလာတယ်လို့ပြောပါတယ်။ အဲဒီရာသီ မလာခင်တည်းက အဖြူတွေအများကြီးဆင်းလို့ သမီးမနေတတ်ဘူး။ ခေ ခဏခဏဆေးဖြစ်ပါတယ်။ အခုလည်း ရာသီလာရင် သမီးမနေတတ်ဘူး။ မေမေက ဂွမ်းထုပ်ဝယ်ပြီး သမီးရဲ့အတွင်းခံဘောင်းဘီမှာ ကပ်ပေးတယ်။ နောက်ပြီး သမီးကိုလည်း ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာကို ပြပေးပါတယ်။ အဲဒါကို ဝတ်လိုက်တော့ အဆင်ပြေသွားတယ်။ တစ်နေ့ကို (၃) ခုလောက်လဲရပါတယ်။ (*သတိပြုရန်!) သုံးပြီးဂွမ်းထုပ်ကို စက္ကူနဲ့ပတ်၊ ပလတ်စတစ်နဲ့ထုပ်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပါတယ်။ ရာသီလာတဲ့အခါ ဗိုက်နာတယ်၊ ခါးကိုက်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရာသီလာမှာကို ကြောက်နေပါတယ်။

(*သတိပြုရန်!) - သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန်နှင့် သင်၏ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုအပ်သလို တစ်နေ့ကို (၄-၅) ခု လောက်လဲပေးပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ စာမျက်နှာ (၁၂) တွင် ဖတ်ကြည့်ပေးပါရန်။

သူငယ်ချင်း - ၃

မထွေဇင်၊ ကျောင်းကုန်းမြို့နယ်၊ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း။

အဲဒီနေ့က သမီးကျောင်းကပြန်လာပြီး ကျူရှင်မသွားခင်ကြားမှာ ရာသီလောတယ်။ ဒါပေမယ့် သမီးက ရာသီလောတယ်မထင်တော့ ကျူရှင်ကို ဒီအတိုင်းပဲဆက်သွားလိုက်တယ်။ ကျူရှင်မှာ အိမ်သာဝင်တော့မှ သမီးသိပြီး လန့်သွားပါတယ်။ အိမ်ကိုပြန်ပြေးပြီး အမေကိုပြောတော့ အမေက ဂွမ်းထုပ်ဝယ်ပေးပြီး သုံးပုံသုံးနည်းပြပေးပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကိုတော့ ရှက်လို့မပြောရဲဘူး။ ရာသီမလာခင်တည်းက အမေနဲ့ အစ်မဝမ်းကွဲတွေက ရာသီလာတဲ့အကြောင်းပြောပြထားပြီးသားပါ။ ဂွမ်းထုပ် အဖျိုးအစားဘယ်နှစ်ဖျိုး ရှိမှန်းတော့မသိဘူး။ ရာသီလာချိန်တော့ အောက်ပိုင်းသန့်ရှင်းရေးကို ရေချိုးတိုင်းသေချာလုပ်ပါတယ်။ အမေကတော့ ရာသီလာချိန်မှာ ချုပ်စာတွေ (ဓမ္မသီး၊ မက်မန်းသီး၊ ဇီးသီး) မစားခိုင်းဘူး။ ခေါင်းလည်းမလျှော်ရဘူး။ ရေအကြာကြီးလည်း မချိုးရဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ (*သတိပြုရန်!) တစ်နေ့ကို ဂွမ်းထုပ် ခုကြိမ် လဲပြီး စတ္တာနဲ့ပတ် ပလက်စတစ်ထုပ်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ပါတယ်။ ရာသီတစ်ခါလာရင် (၇) ရက်လောက်လာတော့ သမီးအဲဒီလောက်အကြာကြီး မလာချင်ပါဘူး။

(*သတိပြုရန်!) - တစ်ချို့အယူအဆတွေဟာ ရှေးအယူအဆများဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရ မှန်ကန်ခြင်း မရှိပါ။ သင်၏ ရာသီသွေးပေါ်ချိန်အတွင်း အာဟာရမျှတအောင်စားပါ။ သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ပါ။ ရာသီပေါ်နေစဉ် အတွင်းခေါင်းလျှော်နိုင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ စာမျက်နှာ (၉) နှင့် (၁၄) တွင်ဖတ်ကြည့်ပေးပါရန်။

သူငယ်ချင်း - ၄

မမိုးမိုး၊ ကျောင်းကုန်းမြို့နယ်၊ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း။

ရာသီလောတဲ့နေ့က သင်္ချာကျူရှင်မှာ ဗိုဗိုစိစိ ဖြစ်နေလို့ အိမ်သာသွားတော့မှ ရာသီလာမှန်းသိပါတယ်။ ကျူရှင်နားက သူငယ်ချင်းအိမ်သွား ဂွမ်းထုပ်တောင်းပြီး အိမ်ရောက်မှ အမေ့ကို လုပ်ခိုင်းပါတယ်။ နောက်နေ့တော့ အမေဈေးက ဂွမ်းထုပ်ဝယ်ပေးပါတယ်။ ရာသီမလာခင်တည်းက အဖြူအရင်ဆင်းတော့ အမေ့ကိုပြောဖြစ်တယ်။ အမေကမကြာခင်ရာသီလောလိမ့်မယ်။ သဘာဝပဲ၊ ကြောက်စရာမလိုဘူးလို့ပြောပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ဂွမ်းထုပ် ခုကြိမ် လဲပြီး စတ္တာနဲ့ပတ် ပလက်စတစ် ထုပ်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ပါတယ်။ ရာသီလာချိန် ချုပ်စာမစားရဘူးပြောတယ်။ (*သတိပြုရန်!) ရင်သားအောင့်ပြီးကိုယ်လက်တွေလည်းကိုက်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အရမ်းဆိုးရင်တော့ အမေ့ပြောပြီး ဆေးခန်းပြရပါတယ်။ ရာသီလာရင်စိတ်ညစ်တယ်။ မပေါ့မပါးလို့ ခံစားရတယ်။ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ စက်ဘီးနဲ့ ကျောင်းလာတော့ ရာသီလာချိန်စက်ဘီးစီးရင် ခိုးလိုးမုလုနဲ့အဆင်မပြေဘူး။

(*သတိပြုရန်!) - တစ်ချို့အယူအဆတွေဟာ ရှေးအယူအဆများဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရ မှန်ကန်ခြင်း မရှိပါ။ သင်၏ရာသီသွေးပေါ်ချိန်အတွင်း အာဟာရမျှတအောင်စားပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ စာမျက်နှာ (၉) တွင်ဖတ်ကြည့်ပေးပါရန်။



မိန်းကလေးမှ အမျိုးသမီးဘဝသို့

ရာသီသွေးပေါ်တဲ့ ကိစ္စဟာ
စိုးရိမ်စရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိရလို့
ဝမ်းသာလိုက်တာ မမရယ်



ဒါပေါ့
ညီမလေးရယ်



ဒီလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိပြီးဆိုရင်
ညီမလေးကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးဖို့
အဆင်ပြေပြီး ပျော်ရွှင်လာမှာပါ။



လက်ကို သန့်ရှင်းအောင်ဆေးပါ။



သန့်ရှင်းတဲ့အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး
အစုအဝေးပစ္စည်းတွေကိုသုံးပါ။



နာကျင်ကိုက်ခဲမှု
သက်သာအောင်လုပ်ပါ။

ညီမလေးခုလိုသိရတာ
အဆင်ပြေသွားပြီမို့လား

ခုလိုသိလိုက်ရတာ
အရမ်းအဆင်ပြေပြီး
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုတွေ
ရှိသွားပြီမသန့်ရှင်းရေး...



မမသွားဦးမယ်
ညီမလေးရေး...
ဂရုစိုက်နော်



ခုလိုကူညီရှင်းပြပေးတာ
ကျေးဇူးပါပဲမမရယ်။
သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း
ဖြန့်ပြောပြလိုက်မယ်။



AN ENABLING ENVIRONMENT FOR WOMEN'S MENSTRUAL HEALTH MEANS:



Menstruation is seen as healthy and normal



Women have easy access to menstrual products/materials that meet their needs and preferences



Women have easy access to toilets and disposal infrastructure that are secure, hygienic, physically accessible, and provide privacy



Menstrual symptoms such as cramps, dizziness, nausea are recognized as legitimate health issues



World Health
Organization



Thank You

su.mon.myat@gmail.com

sumonmyat@mohs.gov.mm

959-257358899

Office (47), Nay Pyi Taw

Off: 9567 431487

Fax: 9567 431154











