Girls2Women

Growing Up

Mary B.Moran

Girls2Women

Growing Up

Mary B. Moran

© 2012 by the author of this book. The book author retains sole copyright to her contributions to this book.

Acknowledgements:

University of Ethiopia Midwifery Students, High School Students, Teachers and School Administrators of Mekelle who helped develop this booklet.

Dr. GebreAb Barnabas who has given this project meaning.

Dr. Zerihun Abebe who has supported the project from the onset.

Dr. Angesom Kebede who provided support for the workshop.

Aberash Abay who has given generously of her time and expertise.

Author: Mary Moran

Translator: Gebremedhin Ambaye who is always there to help.

Illustrators: Mary Tang
Ethiopian Students & Teachers
Desiree Cameron

The Blurb-provided layout designs and graphic elements are copyright Blurb Inc., 2012. This book was created using the Blurb creative publishing service. The book author retains sole copyright to her and her collaborators contributions to this book.

Book contributors and Girls2Womenworkshop attendees March 2012

Tirhas Godifey MW Ayder Univ
Arefu G/mariam MW Ayder Univ
Tblets Tekia MW Ayder Univ
Mulu Tsegay MW Ayder Univ
Firutuna G/mariam Student
Brkti Yifther Student
Zemzem Norhsen Student
Askh helu Student
L/gebrael W/tkle Student
Meron Kassahun Student
Tirhas Mihretu Student
Aeb Haftay Student
Senayt Fisha Student
Mebrhit Beyene Midwifery
Brhin G/mariam Midwifery
Ababit H/Kiros Midwifery
Hiwot Girmay Midwifery
Abeba Teklu Midwifery
Abadit Hailu Midwifery
L/Georgis Abay Midwifery
Slas Zewelay Midwifery
Freweyni Mebrahtu MW
Werkey Shshay Midwifery
Atumawit Amare Midwifery
Rishan Negasi Midwifery
Genet Aessfa Student
Abrehet Bihon Teacher
Rgbe Tesfashase Midwifery
Edul Kahsay Director
Mohamed Nuru V. Director
Meheret Hailu Rep
Weletebrhan Woldu Teacher
Bsrat Mesele Student
Nebyat Adane Student

Birtukan Matyas Student
Jemila Sied Student
Tirhas Gereziher Student
Alem Negash Teacher
Tsige G/Medhin
StudentMulugeta G/Krstos
Principal
Hareg W/Gebriel Teacher
Kahsa Hadush Midwifery
Azmera Meresa Midwifery
Hahwa Berhanu Student
Mulu G/hiwet Student
Kindehafti Desalgn Student
Rahel G/Selasie Student
Soliana Abraha Student
Genet Melaku Student
Genet Menelik Teacher
Meresa Hadis Teacher
Abeba Abay Teacher
Diana Araya Student
Selemon Shiferaw Director
Hintsa G/Abzgi Student
Awetash Mihrete Teacher
Kisant Tamert Student
Amlakawit Mebrahtu Student
Msirak Degefa Midwifery
Weinshet G/Medhin Phar
Tsegallem Arefe Teacher
Almaz Tsegay V Director
Tsge Abrha Midwifery
Amete G/her Midwifery
Grmansh Brhanu Student
Tsega G/medhin Student
Weynareg Tilahun Teacher
Yordanos G/medhin MW
Hrit Belay MW

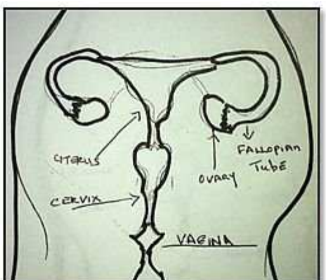
Abeba Aberha Teacher
Mebrat T/Haimanot Teacher
Almaz Teka Vice Director
Zafu Mizan Student
Fthawit Mebrahtu Student
Feben G/Azigy Student
Genet Tilahun Teacher
Mihira Berhanu Teacher
Mazu Kasa Student
Tsarkan Desta Student
Hiwet Etay Student
Fantu Desta V. Director
Asefu Tesheme Teacher
Tsega Berhe Student
Helen Tesfay Student
Sara G/meskel Student
Birhan Gidey Student
Abeba Heylay Student
Askale G/Mch Teacher
Kebede Domohun Director
W/Aregay G/wahid Director
Abrha Kiflu Director
Desalegn G/Kidan Director
Tesfanesh Fitsum Student
Ataklti Alemseged Director
Nasra Abdu Student
Tirhas Demtsu Student

"Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world. Indeed, it is the only thing that ever has."
Margaret Mead

What is Puberty?

1. Puberty is a normal stage of development that boys & girls experience as they grow to adulthood.
2. Puberty begins when the hypothalamus – a gland in the brain begins releasing hormones.
3. This is normal. You have been growing and changing since you were born.
4. Hormones are chemicals that cause bodily changes to occur slowly over time.
5. Usually, puberty begins between 11 – 13 years for girls. A little later for boys.
6. This is the time when girls begin to bleed from the vagina for 3-7 days every month.

The bleeding is called menstruation or monthly period.



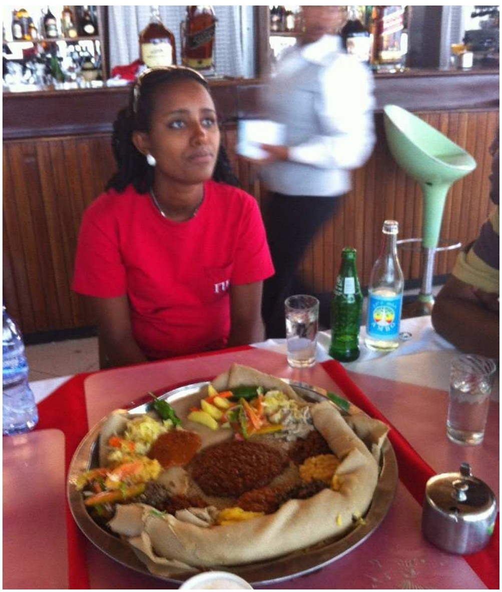
What is Menstruation?

Menstruation or Menses is a girl's monthly bleeding through the vagina. The uterus grows extra lining to receive the fertilized egg. When the egg is not fertilized hormones cause the uterus to shed the lining and unfertilized egg. This is called a period.

Your period usually occurs every 28 days. When you first start menstruating they may not happen so regularly. You can keep track of your period by marking on a calendar the first day of bleeding and count the number of days to your next period.

My Personal Calendar

March 2012						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	X5	X6	X7	X8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



April 2012						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	X2	X3	X4	X5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	X30			

Growing Up

What changes occur in a girl during puberty?

1. Hair grows under your arms & pubic area.
2. Breasts grow.
3. Nipples develop.
4. Hips get rounder, making your waist appear narrower.
5. Pimples may develop on your face.
6. Hair may become oily.
7. Reproductive organs mature.
8. Voice becomes softer.
9. You start to produce hormones.
10. Bleeding occurs once a month.
11. You may become shy.

Managing your monthly period

When you have your period, wash your vaginal area 2 or 3 times a day with soap and water. Always carry an extra pad or two when going to school. Wash your used pads in soap and water and hang them to dry in the sun to keep them fresh and clean. Walking or stretching may help if you have cramps. It may be necessary to take medicine for the pain. Talk to your mother or homeroom teacher if you do not feel well.
Keep yourself healthy with good personal hygiene, environmental hygiene & good nutrition.

Somtimes it is difficult to concentrate. We have abdominal pain, joint pain, bone pain or headache. To feel better we take medicine, drink hot tea, rest or walk.

Sometimes we feel sad, tired, or angry.

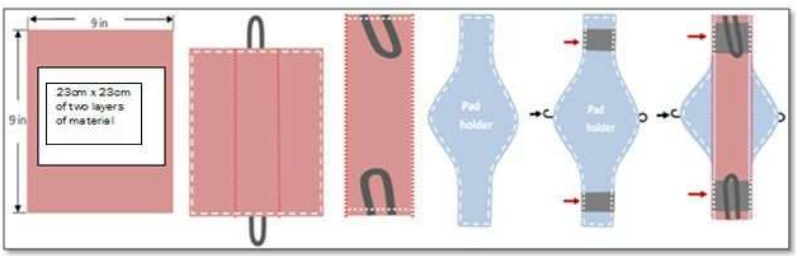
When we feel like this we talk with our mothers, older sisters, friends, or homeroom teacher.

How to make your own *reusable, economical and environmentally friendly* pads:

The design is two 23 x 23 cm squares of cotton.

You can save 251-348 birr per year!

1. Use cotton or jersey material: 2 layers sewn together.
2. Fold the pad in 3 (6 layers for protection excluding the 2 layers of the pad holder).
3. The pad holder is a winged design of 2 layers of cotton material sewn together.
4. At each end, sew a strip of material through which the folded pad fits securely.
5. Sew a button or fastener on each wing.
6. Attach the wings together on the outside of your panties.



Female Genital Mutilation or Cutting (FGM\C)

This is a practice where a girl's external reproductive organs are cut away and the vaginal area is sewn. Female Genital Mutilation/ Cutting (FGM/C) is a violation of human rights under international and Ethiopian law (the Criminal Code of the Federal Democratic Republic of Ethiopia Proclamation). Many Women's Groups and International Organizations are working hard to abolish this practice worldwide.

More Information for Girls to Know

Girls who get pregnant very young tend to have a hard time giving birth, because their bodies are not mature enough. During labor tearing between the vagina, the rectum and the urethra can occur. This is called an ***obstetrical fistula***.

Early marriage and pregnancy, prolonged labor can result in tearing. The woman looses control of urine and feces. There is a special operation to repair the tear.

FGM\C:.This is practiced in society to decrease early sex & incest. The girl is controlled by the family. FGM\C causes prolonged labor, heavy bleeding, shock, sepsis, fistula, sterility.

Pregnancy & Childbirth

Once a girl begins menstruation she can become pregnant. But her body is not matured enough yet to have a baby.

Pregnancy starts when the sperm meets the egg of the female during sex. The fertilized egg will grow into a baby in your uterus

During pregnancy a woman needs prenatal care and care at delivery.

Pregnancy lasts for 9 month at which time the baby is born.

During pregnancy your body goes through more changes in preparation for the birth of the baby. You will not have a period during this time.

If bleeding occurs during pregnancy you should seek medical help.

A missed period may mean you are pregnant if you had unprotected sex.

It is best for a woman to have at least 2 years between having babies. This will give her time to care for her new baby and for her body to become strong.

How can pregnancy be avoided?

Pregnancy can be avoided by:

Not having sex.

Using a condom during sex.

Knowing the infertile period during the menstrual cycle.

Using other contraceptive methods:

Contrceptive Pills

Depo-Provera

Implants

Condoms

Sexually transmitted diseases (STDs)?

STDs include gonorrhea, syphilis, Chlamydia and HIV/AIDS. STDs are spread by having unprotected sex with an infected person.

Unsafe sex is sex without having the male partner wear a condom.

Educating girls:
Most of the time a girl feels inferior to everybody when she has a problem she can't solve. She lacks confidence and is shy. An educated a girl can manage her own problems.

Personal hygiene: Hand washing before & after procedures, using toilet, & before eating.
Environment hygiene:
Keep rubbish in covered bins.
Home hygiene:
Keep water, food & utensils clean and covered.
Follow safe solid & liquid disposal practices. Avoid open defecation.

HIV is transmitted by having unsafe sex, multiple sex partners, mother to child during pregnancy & labor, and at birth & breast feeding.

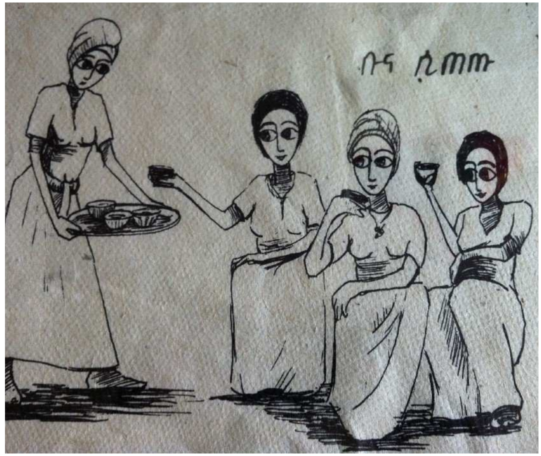
FGM\C:
This is practiced in society to decrease early sex & incest. The girl is controlled by the family.
FGM\C causes prolonged labor, heavy bleeding, shock, sepsis, fistula, & sterility.

A Teacher's Testimony

Haile, Deputy Vice-Principal of Frebret, Secondary School and his observations of girls

"Since the introduction of pad making in 2010, all the girls have made an adequate supply of pads with a surplus for emergencies at school. When girls begin menstruation at school the Homeroom teacher gives them self made pads. The student can be excused for the rest of the day. Maximum number of days missed from school since self made pads were introduced in 2010 is one day. It used to be 3-5 days or longer.
If they use modess [the commercial brand name] made from local material they feel proud and avoid shame. They won't be absent from school.
They will be self-reliant. They will have self-respect and self- esteem.
They will get knowledge from school. They will be free and comfortable. They will be proud of their nature.
They will give advice to other girls.

To the women and girls of Ethiopia who contributed to this book and the men who supported our efforts.



Ethiopian cotton is durable, colorful and soft. It is ideal for feminine napkins and underware. Teaching girls how to make their own pads has provided them with a long lasting skill that is empacting their education, economical power and environmental awareness. Their self confidence and pride is evidenced by their teachers and families.

"When spider webs unite, they can tie up a lion."
Ethiopian Proverb

G2W

ልጃገረዶች ወደ ሴቶች

አስተዳደግ

© 2005 በመጽሐፉ ደራሲ፡- የመጽሐፉ ደራሲ ለበረከተችው የዚህ መጽሐፍ ስጦታ ባለቤትነቷ መብት የተጠበቀ ነው፡፡

ምስጋና:

ለዚህ መጽሐፍ እድገት/ብልጽግና ያበረከቱ፡ የኢትዮጵያ ዩኒቨርሲቲ አዋላጅ ተማሪዎች፤ የሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች፤ መምህራን እና የመቀሌ ትምህርት ቤቶች አስትዳዳሪዎች፡-

ዶክተር ግብረአብ ባርናባስ፡ ለፕሮጀክቱ ትርጉም የሰጡ፡፡

ዶክተር ዘሪሁን አበበ፡ ለፕሮጀክቱ ከመጀመሪያ ጀምሮ ድጋፍ የሰጡ፡፡

ዶክተር አንገሶም ከበደ፡ ለወርክሾፑ ድጋፍ የሰጡ፡፡

አበራሽ አባይ፡ የደግነት ስራ እና ጊዜዋ ብሎም ችሎታዋን የሰጠች፡፡

ደራሲ፡ ሜሪ ሞራን

አስተርጓሚ፡ ገ/መድህን አምባዬ ሁሉ ጊዜ ድጋፍን ለመስጠት ዝግጁ የሆነ፡፡

ሰአሊ፡ ሜሪ ታንግ

የኢትዮጵያ ተማሪዎች እና መምህራን

ደዚሬይ ካሜሮን

የመጽሐፉን አቀማመጥ/አሰራር የዲዛይኑ ንድፍ በብለርብ Inc.2005 የተሰጠ ነው፡፡ ይህ መጽሐፍ የተሰራው በብለርብ የፈጠራ ችሎታ ያለው የአሳታሚ ስራ ነው፡፡ የመጽሐፉ ደራሲ ለበረከተችው የዚህ መጽሐፍ ስጦታ ባለቤትነቷ እና እርዳታ ላበረከቱ ሁሉ መብቱ የተጠበቀ ነው፡፡

የተሳፉ ሰዎች ስም ዝርዝር

ተርሃስ ጎዲፌይ አዋላጅ አ.
ዩኒቨ.
አረፉ ገ/ማርያም አዋላጅ አ. ዩኒቨ.
ትብለጽ ተኪአ አዋላጅ አ. ዩኒቨ.
ሙሉ ጸጋይ አዋላጅ አ. ዩኒቨ.
ፋርቱና ገ/ማርያም ተማሪት
ብርክቲ ይፍተር ተማሪት
ዘምዘም ኖርህሰን ተማሪት
አሰከህ ሃይሉ ተማሪት
ለ/ገብሪኤል ወ/ተክለ ተማሪት
ሜሮን ካሳሁን ተማሪት
ትርሐስ ምህረቱ ተማሪት
አይብ ሐፍተይ ተማሪት
ሰናይት ፍስሐ ተማሪት
መብርሂት በየነ አዋላጅ
ብርሂን ገ/ማርያም አዋላጅ
አባቢት ሐ/ኪሮስ አዋላጅ
ሂወት ግርማይ አዋላጅ
አብባ ተክሉ አዋላጅ
አባዲት ሃይሉ አዋላጅ
ለ/ጅወርግስ አባይ አዋላጅ
ስላስ ዘወላይ አዋላጅ
ፍረወይኒ መብራህቱ አዋላጅ
ወርቀይ ሺሻይ አዋላጅ
አቱማዊት አማረ አዋላጅ
ሪሻን ነጋሲ አዋላጅ
ገነት አሰፋ ተማሪት
አብርሀት ቢሆን መምህር
ርግበ ተስፋሀስ አዋላጅ
ኡዱል ካህሳይ ር. መምህር
መሐመድ ኑሩ ም. ዳይሬክተር
ምህረት ሐይሉ ተወካይ
ወ/ብርሃን ወልዱ መምህር
ብስራት ምለስ ተማሪት

ነብያት አዳነ ተማሪት
ብርቲካን ማትያስ ተማሪት
ጀሚላ ስዒድ ተማሪት
ትርሃስ ገ/ብሔር ተማሪት
አለም ነጋሽ መምህር
ጽጌ ገ/መድህን ተማሪት
ሙሉጌታ ገ/ክርስቶስ ር. መም
ሐረግ ወ/ገብርኤል መምህር
ካህሳ ሐዱሽ አዋላጅ
አዝመራ መረሳ አዋላጅ
ሐዋ ብርሃኑ ተማሪት
ሙሉ ገ/ሂወት ተማሪት
ኪንደሐፍቲ ደሳለኝ ተማሪት
ራሄል ገ/ስላሴ ተማሪት
ሶሊአና አብርሃ ተማሪት
ገነት መላኩ ተማሪት
ገነት መነሊክ መምህር
መረሳ ሐዲስ መምህር
አብባ አባይ መምህር
ዳያና አርአያ ተማሪት
ሰለሞን ሺፈራው ር. መምህር
ሂንጻ ገ/አብየዝጊ ተማሪት
አወጣሽ ምሕረት መምህር
ቅሳነት ታመርት ተማሪት
አመላካዊት መበራህቱ ተማሪት
ምስራቅ ደገፋ አዋላጅ
ወይንሸት ገ/መድህን ፋርማሲ
ጽጌአለም አረፈ መምህር
አልማዝ ጸጋይ ም. ዳይሬክተር
ጽጌ አብርሃ አዋላጅ
አመተ ገ/ብሔር አዋላጅ
ግርማነሽ በርሃኑ ተማሪት

ጸጋ ገ/መድህን ተማሪት
ወይናረግ ጥላሁን መምህር
ዮርዳኖስ ገ/መድህን አዋላጅ
ሕሪት በላይ አዋላጅ
አብባ አብርሃ መምህር
መብራት ተ/ሃይማኖት መምህር
አልማዝ ተካ ም. ዳይሬክተር
ዛፉ ሚዛን ተማሪት
ፍትሃዊት መብራህቱ ተማሪት
ፊበን ገ/አብዝጊ ተማሪት
ገነት ጥላሁን መምህር
ሚሒራ በርሃኑ መምህር
ማአዙ ካሳ ተማሪት
ጻርቃን ደስታ ተማሪት
ሒይወት ኢታይ ተማሪት
ፋንቱ ደስታ ም. ዳይሬክተር
አሰፉ ተሸመ መምህር
ጸጋ በርሄ ተማሪት
ሔለን ተስፋይ ተማሪት
ሳራ ገ/መስከል ተማሪት
ብርሃን ጊደይ ተማሪት
አብባ ሃይላይ ተማሪት
አስካለ ገ/ሚች መምህር
ከበደ ደሞሁን ር. መምህር
ወ/አረጋይ ገ/ወሂድ ር. መምህር
አበርሃ ኪፍሉ ር. መምህር
ደሳለኝ ገ/ኪዳን ር. መምህር
ተስፋነሽ ፍጹም ተማሪት
አታክልቲ አለምሰገድ ር.
መምህር
ነስራ አበዱ ተማሪት
ትርሐስ ድምጹ ተማሪት

“ፍጹም አትጠራጠር ጥቂት ሰዎች የሚያስቡ ቃል የገቡ የአገር ነዋሪዎች ዓለምን ለመቀየር ይችላሉ፡፡ በሐቅ ይህች አንድ ናት የነበረች አሁንም ያለች”፡፡

ማርጋረት ሜድ

ልጃገረዶች ወደ ሴቶች

የአፍሪካ እናት

አቅመ አዳም/አቅመ ሄዋን ማለት ምንድር ነው?

1. አቅመ አዳም/አቅመ ሄዋን ማለት የወንዶች እና ልጃገረዶች ተፈጥሮአዊ አስተዳደግ ከልጅነት ወደ ትልቅነት የሚሸጋገሩበት/የሚያልፉበት ደረጃ/መንገድ/ድልድይ ነው፡፡

2. አቅመ አዳም/አቅመ ሄዋን የሚጀምረው በአንጎል የሚገኘው ሃይፖ ታልመስ የሚባለው እጢ እድገንጥር መልቀቅ ሲጀምር ነው፡፡

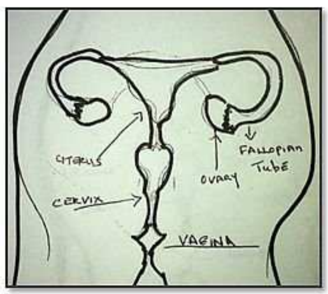
3. ይህ የተፈጥሮ/ሁኔታው የተለመደ ነው፡፡ ከህፃንነትሽ/ህ ጀምሮ እያደግሽ/ህ መጥተሻል/መጥተሃል፡፡

4. እድገንጥር የተባሉ የሰውነት አካላት ከጊዜ ብዛት በቀስታ እንዲቀያየር የሚያደርጉ ከሚካሎች ናቸው፡፡

5. በአማካይ ጉርምስና ከ11 – እስከ 13 ዓመት ባለው ጊዜ ይጀምራል፡፡ ወንዶች ግን ትንሽ ይዘገያሉ፡፡

6. በዚህ ጊዜ ነው ከ3 ቀን እስከ 7 ቀን በወር ልጃገረዶች የወር አበባቸው/ደም መፍሰስ የሚጀምረው

7. ይህ ደም መፍሰስ የወር አበባ ተብሎ ይጠራል፡፡

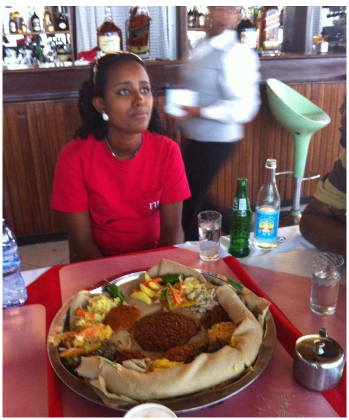


የደም መፍሰስ/የወር አበባ ማለት ምንድር ነው?

የደም መፍሰስ/የወር አበባ ማለት ምንድር ነው?

የደም መፍሰስ/የወር አበባ ማለት ልጃገረዶች በየወሩ ተፈጥሮአዊ ደም/የወር አበባ በእምሳቸው የሚፈስባቸው/የሚታይባቸው ጊዜ ነው። ማህፀን ራሱ ላደገ እንቁላል ለመቀበል ተጨማሪ የአካል ቲሹዎችን ይጨምራል። እንቁላሉን በጊዜው ፈርተላይዝድ ካልሆነ እድገንጥር የተባሉ ከሚካሎች በማህፀን የተዘጋጀውን እንቁላል ፈርተላይዝድ እንዳይሆን ማህፀኑን እንዲያፈሰው ያደርገዋል። ይህ የሚፈሰው ደም የወር አበባ ተብሎ ይጠራል። የወር አበባ በብዛት ጊዜ በየ 28 ቀኖች ይታያል። ለመጀመሪያ ጊዜ የወር አበባ ሲታይሽ በሚቀጥለው ጊዜ በዛች ቀን ላይመጣ ይችላል። ስለዚህ የወር ካላንደር በመስራት የመጀመሪያ ቀን ምልክት በማድረግ ቀኖቹን በመከታተል/በመቁጠር በሚቀጠለው ጊዜ እንደገና ምልክት በማድረግ የወር አበባ የሚታይሽን ጊዜ ለማወቅ ትችያለሽ።

መጋቢት 2005						
እሁድ	ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ
						1
X2	X3	X4	X5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
X30						



ሚያዝያ 2005						
እሁድ	ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ
	1	X2	X3	X4	X5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	X30				

አስተዳደግ

ልጃገረድ በምታድግበት ጊዜ ምን አይነት ለውጦች ይታያሉ?

1. በብብት እና በእምስ/ብልት

 አከባቢ ፀጉር ያድጋል/ይበቅላል፡፡

2. ጡቶችሽ ያድጋሉ፡፡
3. የጡቶችሽ ጫፎች ያድጋሉ፡፡
4. ዳሌሽ ወደ ክብነት ተቀይሮ ወገብሽ ቀጠን ያለ ያስመስለዋል፡፡
5. በጉርምስና መጀመሪያሽ ጊዜ በፊትሽ ቡጉር ይወጣሻል፡፡
6. ጉርሽ ዘይት የተቀባ ይመስላል፡፡
7. የፍሬ አካላቶሽች ያድጋሉ፡፡
8. ድምፅሽ ለስላሳ ይሆናል/ለስለስ ይላል፡፡
9. እድገንጥር መውጣት ይጀምረሻል፡፡
10. የወር አበባ በወር አንድ ጊዜ ይመጣሻል፡፡
11. በዚህ ጊዜ ልጃገረዶች አይነ አፋር ይሆናሉ፡፡

የወር አበባሽን በየወሩ መቆጣጠር

የወር አበባ በሚታይሽ ጊዜ የእምስሽን አከባቢ በውሃ እና ሳሙና በቀን ከሁለት እስከ ሦስት ጊዜ መታጠብ አለብሽ። ሁሉ ጊዜ ወደ ትምህርት ቤት በምትሄጂ ተጨማሪ አንድ ወይም ሁለት መያዝ አለብሽ። የተጠቀምሽባቸውን የንፅሕና ፓዶች በውሃ እና ሳሙና አጥበሽ በፀሐይ አድርቂያቸው። እንደዚ ማድረግ አዲስ እና ንፁሕ ይሆናሉ። ምክ ማድረግ/መንቀሳቀስ ወይም መዘርጋት የመሳሰሉ የአካላት እንቅስቃሴዎች ከመሸማቀቅ ወይም ሆድ ቁርጠት ሊያድንሽ ይችላል። ምናልባት ለህመሙ ማስታገሻ መድሃኒት መውሰድ አለብሽ። በሚያሚሽ ጊዜ ለእናት ወይም ለክፍል መምህርሽ ተናገሪ። ራስሽ በራስሽ ጥሩ የሆነ የግል ንፅሕናን ጠብቂ። የአከባቢሽን ንፅሕና ጠብቂ። ጥሩ የሆነ የተመጣጠነ የምግብ ሁኔታ መጠበቅ አለብሽ።

አንዳንድ ጊዜ ለማሰብ አስቸጋሪ ነው። የሆድ ቁርጠት የመገጣጠሚያ ህመም፤ የአጥንት ህመም፤ የራስ ህመም የመሳሰሉ አሉብን። መደኀኒት እንወስዳለን፤ ሙቅ ሻይ እንጠጣለን፤ እረፍት ወይም ምክ/እንቅስቃሴ እናደርጋለን።

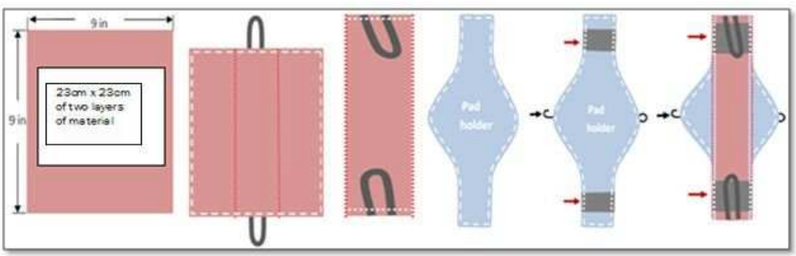
አንዳንድ ጊዜ ሐዘን ይሰማናል፤ ድካም ይለናል፤
ወይም እንበሳጫለን።

እንደዚህ በሚሰማን ጊዜ ለእናቶቻችን፤
ለታላላቅ እህቶቻችን፤ ለጓደኞቻችን
ወይም ለክፍል መምህራችን እንነግራለን።

የራሳቹ ተደጋግሞ ለመጠቀም የሚችሉ፣ ገንዘብ የማይጨርሱ እና አከባቢን የማያበላሹ ወይም የማይበክሉ የንፅሕና ፓዶች እንዴት እንደምትሰሩ፡

ዲዛይኑ ሁለት 23 በ 23 ሴንቲ ሜትር የሆነ የጥጥ ጨርቅ፡፡ በዚህ ዓይነት መንገድ ከ 251 ብር እስከ 348 ብር በዓመት ለመቆጠብ ትችላላችሁ፡፡

1. ከጥጥ ወይም ጀርሲ ጨርቅ - ሁለት እጥፍ የሆነ አንድ ላይ ተሰፍቶ፡፡
2. ፓዱን በሶስት ይታጠፋል፡፡ እያንዳንዱ ሁለት ወይም 6 ድርብ ስለሆነ ጥሩ የሆነ መከላከያ ይሰጣል፡፡ ይህ ሲባል ፓዱን የሚሸከም ሁለት ድርብ አያጠቃልልም ማለት ተሸካሚው ተጨማሪ ነው ማለት ነው፡፡
3. ፓድ የሚዘው እንደ ክንፍ የሚታጠፍ ዲዛይን ባለሁለት እጥፍ የጥጥ ጨርቅ አንድ ላይ ይሰፋል፡፡
4. በሁለቱ ጫፍ ፓዱን አጥብቆ የሚይዝ እንደ ቁልፍ መያዣ ይሰፋበታል፡፡
5. ለያንዳንዱ ክንፍ መያዣ ግጠሙበት፡፡
6. ፓድን እንዳይወድቅ ወደ ውጭ ታጥፎ ከፓንት ጋር አያይዛችሁ ግጠሙበት፡፡



የሴት አባለዘር/የሴትን ቂንጥር መቁረጥ/ መገረዝ ማለት ምንድር ነው?

ይህ አሰራር የልጃገረድን ዉጫዊው የፍሬኣማ አካል/ ቂንጥር መቁረጥ/መግረዝ እና እምሱን መስፋት የተለምደ ነው። የሴት አባለዘር/ቂንጥር መቁረጥ/ መገረዝ በዓለም አቀፍ ሁማን ራይት ህግ የተወገዘ እና በኢትዮጵያ ህግ (በኢትዮጵያ ዲሞክራቲክ ሪፖብሊክ የተደነገገ የወንጀለኞች ደምብ አዋጅ) የተከለከለ ነው። የሴቶች ማሕበር/ቡድን እና የዓለም አቀፍ መሕበርተኞች ይህንን ነገር/ዓይነት ሰራር እንዲቀር ወይም ጠቅላላ ከዓለም እንዲጠፋ ጠንክረው እየሰሩ ነው።

ለጃገረዶች ማወቅ የሚገባቸው ተጨማሪ መረጃ

ልጃገረዶች በለጋ እድሜአቸው የሚያረግዙ በወሊድ ጊዜ ችግር ይፈጥርባቸዋል። ምክንያቱም ሰውነታቸው ገና ጠቅልሎ አልደረሰም እና። በወሊድ ወይም ምጥ ጊዜ በእምስ አከባቢ ቂጥ እና የሽንት መውጫ ይቀደዳሉ። ይህ ሲሆን ፊስቱላ ተብሎ የጠራል። በለጋነት ጊዜ መዳር እና ማርገዝ፣ በሎም በወሊድ ጊዜ ሲራዘም መቅደድ/መሰንጠቅን ያስከትላል። ሴትየዋ ሽንት እና ሰገራ መቆጣጠር ያቅታታል። ለተቀደደው የተለየ የቅዶ ጥገና አሰራር አለው። **አባለዘር/ የሴትን ቂንጥር መቁረጥ/መገረዝ፡** ይህ ፍትውተ ስጋ እና በዘመዳሞች መሐል የገረብረስጋ ግንኙነት እንዳይኖር ለመቀነስ በህብረተሰቡ ልማዳዊ ተግባር ይደረጋል። ልጃገረዲ በቤተሰቧ ቁጥጥር ናት።

ቂንጥርን መቁረጥ/መግረዝ መውለድን ያዘገያል። ብዙ ደም እንዲፈስ ያደርጋል። ክፉ ድንጋጤ፣ ሰውነትን ማበጥ፣ ሐይለኛ/ከባድ ትኩሳት፣ ፊስቱላ፣ እና ሴቷ እንዳትወልድ፡ ወዘተ የመሳሰሉ ነገሮች ያስከትላል።

እርግዝና እና በወሊድ ጊዜ

ልጃገረድ አንዴ የወር አበባ ከጀመረች ለማረገዝ ትችላለች፡፡ ነገር ግን ሰውነቷ ለጋ በመሆኑ ልጅ ለመውለድ ጠቅላላ አልተዘጋጀም፡፡ እርግዝና የሚጀምረው በግብረስጋ ጊዜ የወንዱ ዘር ከሴቷ እንቁላል ጋር ሲገናኝ ነው፡፡ የደረሰው/ፈርተላይዝድ የሆነ እንቁላል በማህፀን ወደ ህፃንነት ያድጋል፡፡ በእርግዝና ጊዜ ሴትየዋ ቅድመወሊድ እና በወሊድ ጊዜ ጥንቃቄ ያስፈልጋታል፡፡ እርግዝና ዘጠኝ ወራት ይፈጃል እና በዚህ ጊዜ ህፃኑን ይወለዳል፡፡

በእርግዝና ጊዜ ልጅን ለመውለድ በሚያደርገው ዝግጅት በሰውነትሽ ብዙ ነገሮችን ይቀያየራል፡፡ በዚህ ጊዜ የወር አበባ አይታይሽም፡፡ በእርግዝና ጊዜ ደም መፍሰስ ከጀመረሽ ወዲያውኑ ወደ ዶክቶር መሄድ አለብሽ፡፡ ጥንቃቄ የሌለው ግብረስጋ ከፈፀመሽ ቡኃላ የወር አበባ ካልታየሽ እርግዘሻል ማለት ነው፡፡

የሚመረጠው ቢያንስ ሲቶች በሁለት ዓመት አንዴ ወይም ወልደው ከመድገማቸው በፊት የሁለት ዓመት ርቀት መኖር አለበት፡፡ አራርቆ መውለድ ለሴት/እናት ልጀዋን በደንብ ለመንከባከብ/ለማሳደግ እና ቢሎም ለራስዋ በደንብ እንድትጠነክር ጊዜ ይሰጣታል፡፡

እርግዝና ለመከላከል/ለማስወገድ የሚቻለው ዘዴ/መንገድ እንዴት ነው?

ግብረስጋ ግንኙነት አለመፈፀም፤ በግብረስጋ ግንኙነት ኮንዶሞች መጠቀም፣ የማይረገዝብት ቀኖቹን ለይቶ ማወቅ፤ እና ሌሎች የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም። የመከላከያ ዘዴዎች፡- እንደነ ኪኒን፤ ዲፖፕሮቬራ በቀዶ ጥገና የሚገባ እና ኮንዶሞች የመሳሰሉ ይሆናሉ። የሚመረጠው ሴቶች ሲወልዱ የሁለት ዓመት ርቀት መኖር አለበት። በዚህ መንገድ ሴትየዋ ለሕፃንዋ እንድትከባከብ ጊዜ ይሰጣታል።

በግብረስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች (ኤስቲዲ) ምንድር ናቸው?

ኤስቲዲ እንደነ ጨብጥ ፤ ቂጥኝ ፤ ችላሚዲያ እና ኤችአይቪ/ኤድስ የመሳሰሉ ያጠቃለለ ነው። ኤስቲዲ የሚሰራጨው/የሚተላለፈው ከበሽታ ከተያዘው ሰው ጋር ግብረስጋ በመፈፀም ነው። ጥንቃቄ ሌለው ግብረስጋ ማለት ወንዱን ኮንዶም ሳያደርግ ግብረስጋ ግንኙነት መፈፀም ማለት ነው። ኤችአይቪ/ኤድስ ማለት በጣም አስጊ እና ከባድ የሆነ በሽታ እድሜን ልክ መድሃኒት የሚጠይቅ ነው።

ጤንነትን መጠበቅ

ልጃገረዶችን ማስተማር፤

በብዛት ጊዜ ልጃገረዶች መናኛ ወይም ዝቅተኛ ማለት ከሰው በታች/የተለዩ ሆነው ይሰማቸዋል። ችግር ካላት ችገሩን ለማቃለል አትችልም። ራሷ በራሷ እምነት የላትም ብሎም ዓይነ ዓፋር ናት። ከተማረች ግን ያላትን ችግር ራሷ በራሷ ለመተዳደር ብሎም ችግሯን ለማስወገድ ትችላለች።

የራስን ንጽሕና መጠበቅ፤ ለያንዳንዱ የሰራ ክንውን በቅድሚያ እና ቡኃላ ምግብ ከመብላት በፊት እጅን መታጠብ። **የአከባቢን ንጽሕና፤** ቆሻሻዎች ማጠራቀሚያ ውስጥ መክተት እና መክደን **የቤት ንጽሕና፡** ውሃ መወግብ እና ሁሉም የምግብ እቃዎች በንጽሕና መጠበቅ እና መክደን/መሸፈን። በየጊዜው ጠጠራማ እና ፈሳሽን ነገሮች በአግባቡ ማስወገድ መለማመድ። በክፍት ቦታ ሰገራ መውጣት ማስወገድ።

አባለዘር/የሴትን ቂንጥር መቁረጥ/ መገረዝ፡ ይህ ፍትውተስጋ እና በዘመዳሞች መሐል የገረብረስጋ ግንኙነት እንዳይኖር ለመቀነስ በህብረተሰቡ ልማዳዊ ተግባር ይደረጋል። ልጃገረዷ በቤተሰቧ ቁጥጥር ናት። ቂንጥርን መቁረጥ/መግረዝ መውለድን ያዘገያል። ብዙ ደም እንዲፈስ ያደርጋል። ክፉ ድንጋጤ፤ ሰውነትን ማበጥ፤ ሐይለኛ/ከባድ ትኩሳት፤ ፊስቱላ፤ እና ሴቷ እንዳትወልድ፡ ወዘተ የመሳሰሉ ነገሮች ያስከትላል።

ኤችአይቪ የሚተላለፈው ከአንድ ጓደኛ በላይ ጥንቃቄ በሌለው ፍትውተስጋ/ግብረስጋ በመፈፀም፤ ከጀርም ነፃ ያልሆነ መሳሪያ በመጠቀም ፤ በእርግዝና ጊዜ ከእናት ወደ ልጅ በምጥ እና ጡት በማጥባት በመሳሰሉ ይተላለፋሉ።

የመምህርን አመለካከት/ቃል፡

ሃይለ የፍረብረት ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ምክትል ዳይረክተር የሰጠው አስተያየት፤

በ2010 የንጽሕና ፓድ አሰራር ከመጣ ጀምሮ ሁሉም ልጃገረዶች በቂ የሆነ የንጽሕና ፓድ፤ ከነጭማሪው ለድንገተኛ ቀን በትምህርት ቤት ሰርተወል፡፡

ልጃገረዶች በትምህርት ቤት የወር አበባ በሚታያቸው ጊዜ የክፍል ሐላፊ በራስን የተሰራ ፓድ ይሰጣቸዋል፡፡ ለዛች ቀን ልጃገረዷን ፍቃድ ይሰጣታል፡፡ በ2010 በራስን የሚሰራ ፓድ ከመጣ ጀምሮ ከትምህርት የሚቀሩ በብዛት አንድ ቀን ነው፡፡ ቀደም ሲል ግን ከ3 እስከ 5 ቀኖች ወይም ከዛ በላይ ነበር የሚቀሩት፡፡

ከአከባቢ ከሚገኘው ጨርቅ የተሰራ ሞዴስ ከተጠቀሙ፤

- ኩራት ይሰማቸዋል፡፡
- ሊያፍሩ አይችሉም፡፡
- ከትምህርት ቤት ሊቀሩ አይችሉም፡፡
- በራሳቸው ሊተማመኑ ይችላሉ፡፡
- በበለጠ ራሳቸውን ከፍ በማድረግ ያከብራሉ (ይንከባከባሉ)፡፡
- ከትምህርት ቤት እውቀት ያገኛሉ፡፡
- ነጻነት እና መቾት ይኖራቿል፡፡
- በተሰጣቸው የተፈጥሮ ጸጋ ክብር ይሰማቸዋል፡፡
- ለሌሎች ልጃገረዶች ምክር ይሰጣሉ፡፡

ለኢትዮጵያ ሴቶች እና ልጃገረዶች ለዚህ መጽሐፍ ላበረከቱ እና ወንዶች ድጋፋቸውን ለሰጡ ሁሉ

የኢትዮጵያ ጥጥ ዘላቂ/ፅኑ የሆነ ህብር ያለው እና ለስላሳ ነው። ለሴቶች አመቺ የሆነ ለማበሻ እና ለብታንት የሚሆን ጨርቅ ነው። ልጃገረዶች የራሳቸውን የንጽሕና ፓድ እንዴት እንደሚሰሩ ማስተማር ለረጅም ጊዜ የሚሆን የአሰራር ልምድ አግኝተው በትምህርታቸው፤ በገቢ ምንጫቸው እና በአከባቢ ሁኔታ በሚመለከት ዘላቂ የሆነ እውቀት ሰጥቷቸዋል። ራስን በራስ መተማምን ብሎም ክብር እና ኩራት እንደተሰማቸው በመምህራቸው እና በቤተሰባቸው ይታያል/ይገለፃል።

"ድር ቢያብር አንበሳ ያስር"

የኢትዮጵያ ምሳሌ