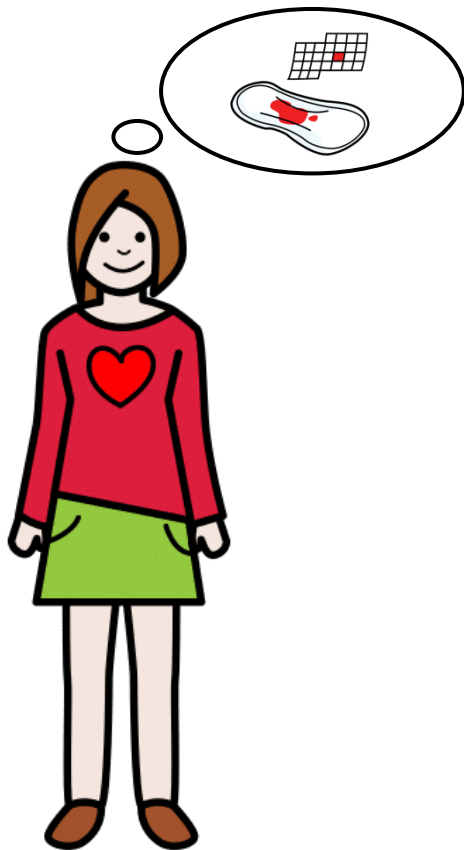


HILEROKOA DUT

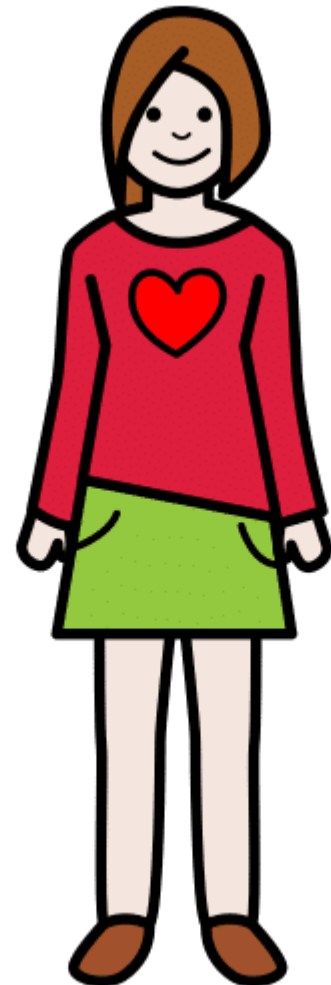


Itzulpena: Ainhoa Munarriz
@pausozpausopt

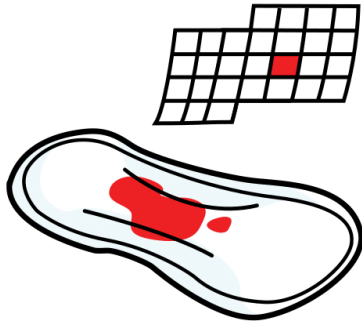


Autora: Fabiani Eggers
MATERIAIS ADAPTADOS FABI

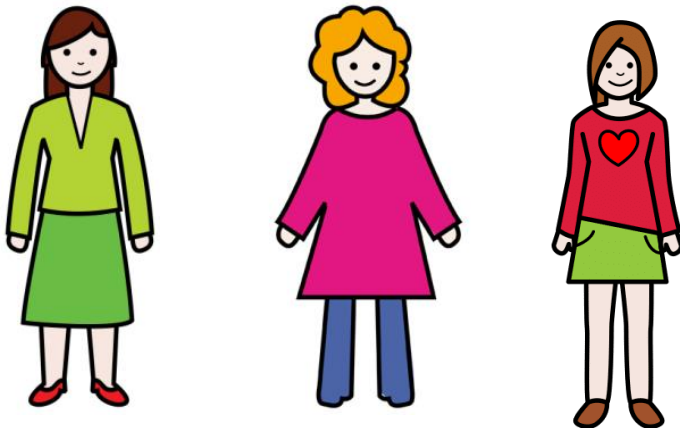
Ni neska bat naiz.



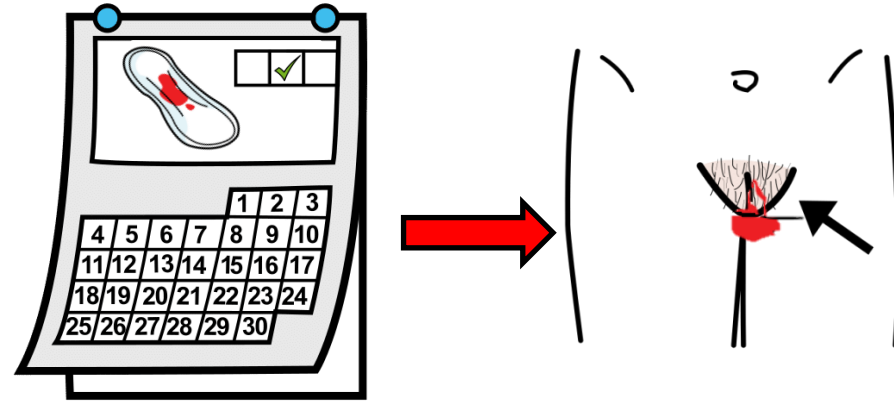
Haur bat ez naizenez, hilerokoa izango dut.



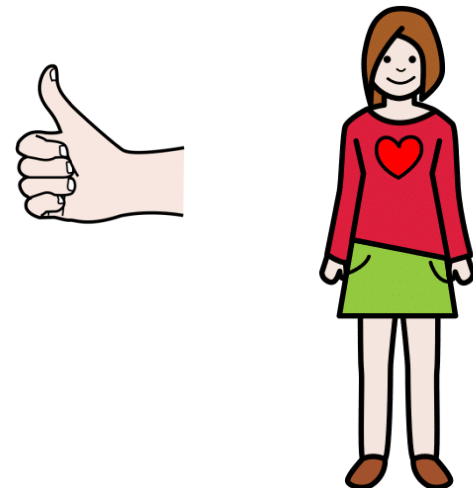
Neska guztiek hilerokoa dute.



Hilean behin odola aterako zait baginatik.



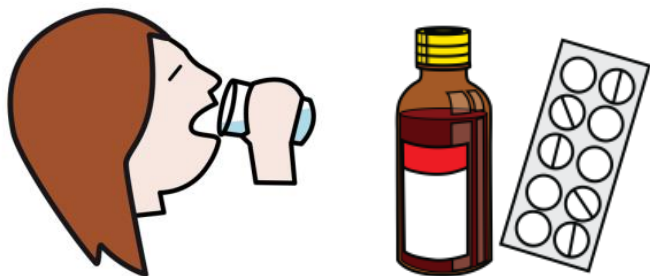
Hau gertatzen zait emakumea naizelako.



Tripako mina izan dezaket, eta buruko mina ere bai.



Ondo sentitzen ez banaiz, amarekin/irakaslearekin hitz egin dezaket, ondo sentitzen lagun diezadaten. Eta sendagairen bat emango didate mina kentzeko.

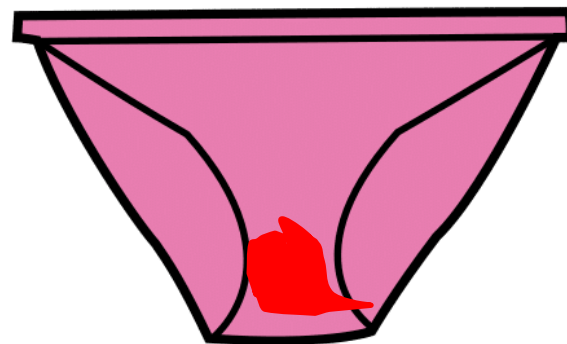


Nire hilerokoak 3 eta 7 egun artean iraungo du.

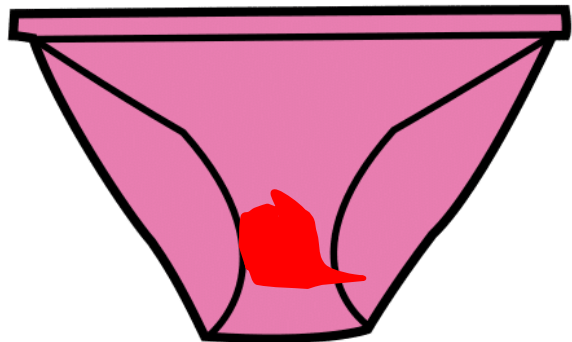
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

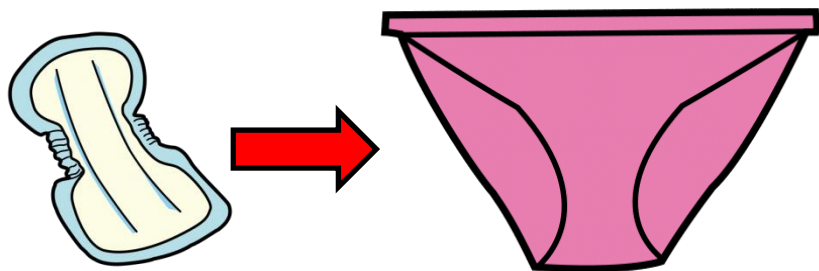
Kuleroa odolez zikintzen badut, erregela jaitsi egin zait.



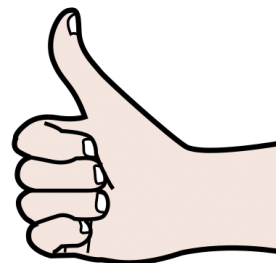
Nire kuleroak odolez ez zikintzeko,



nik konpresa bat jarri behar dut kuleroan.



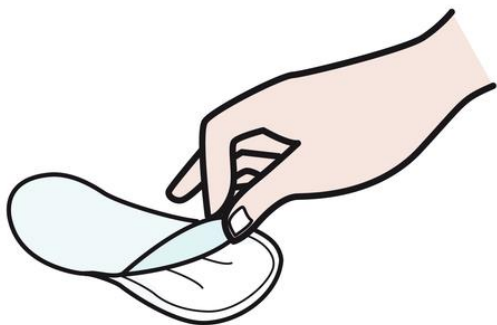
Konpresa bat erabiltzea oso erraza da eta ondo dago.



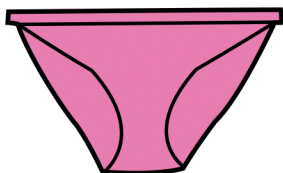
Lehenik, konpresa babesten duen
paketea irekiko dugu.



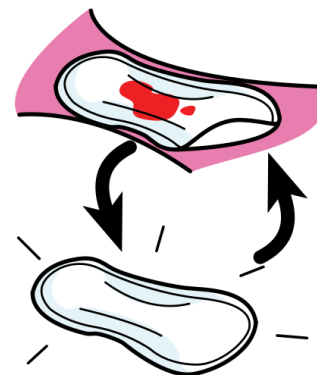
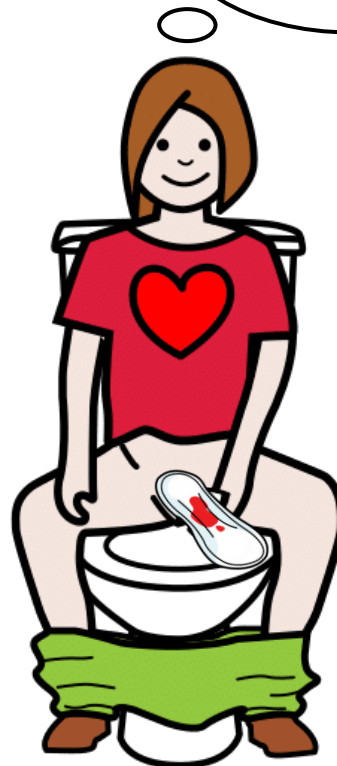
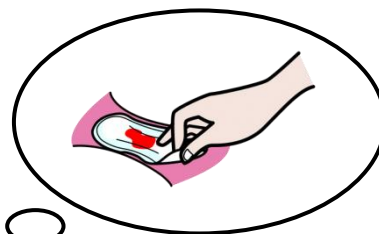
Paper itsasgarria kenduko dugu



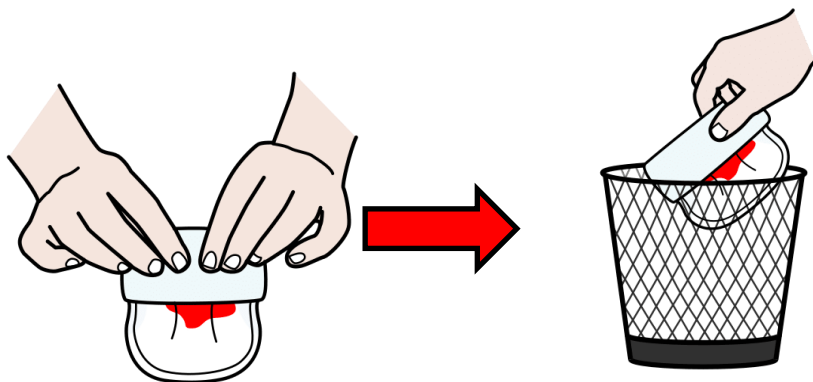
eta konpresa kuleroan jarriko dugu.



Konpresa egunean zehar aldatu
behar dugu, zikina badago. Hainbat
aldiz egin beharko dugu.



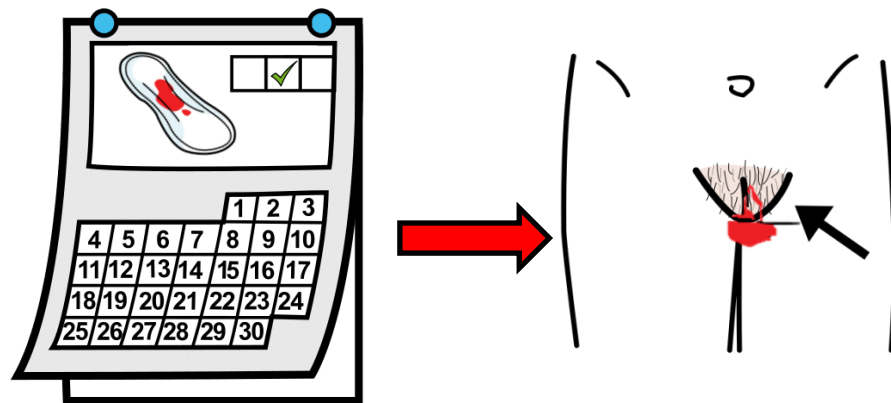
Konpresa aldatu behar dudanean,
bildu eta zakarrontzira bota behar
dut.



Konpresa berria jantzi ondoren,
eskuak garbitzen ditut.



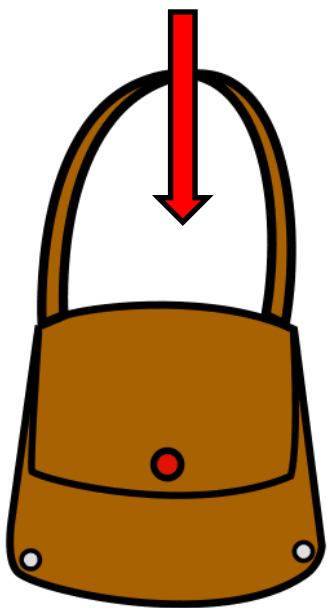
Neskek eta emakumeek hilean
behin izaten dute hilekoa.



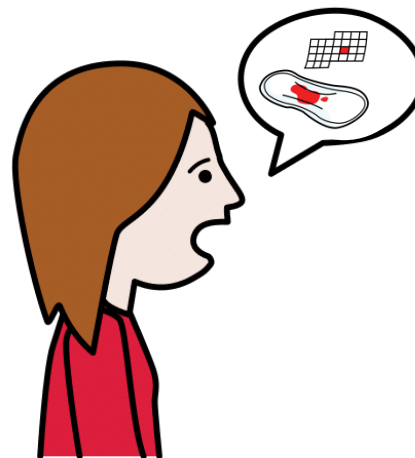
Hau, normalean, 28 egunetik behin
gertatzen da.

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Hilerokoa noiz jaitsiko zaidan ez dakidanez, konpresa bat eraman dezaket beti poltsan edo motxilan.



Zalantzarik badut, heldu bati galde diezaioket.



Heldu batek hurrengo hilerokoa noiz egokitzen zaidan jakiten lagun diezadake.

