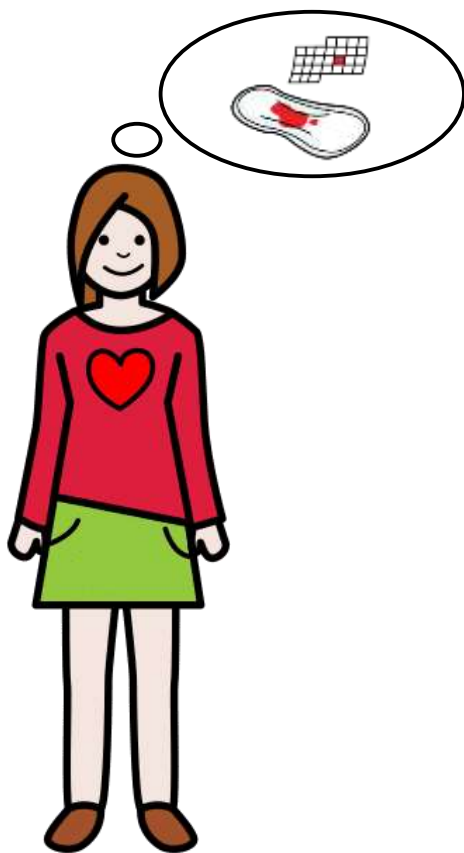


# ИМАМ МЕНСТРУАЦИЈА

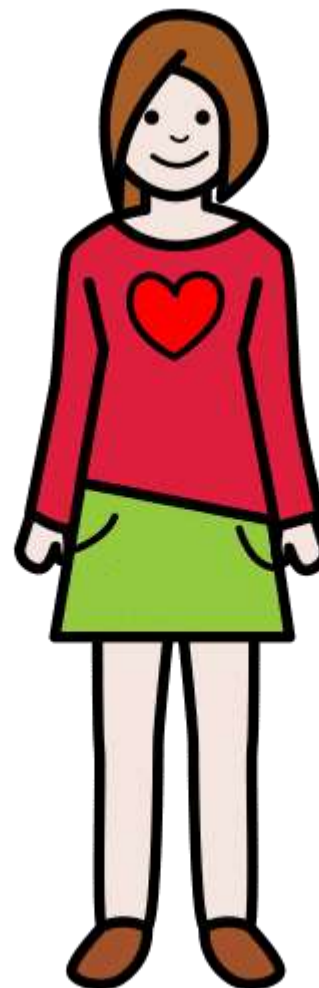


Превод: Нона Гроздановска

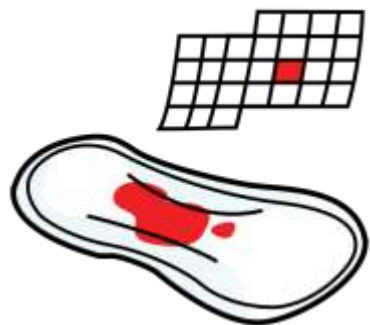
Autora: Fabiani Eggers  
MATERIAIS ADAPTADOS FABI



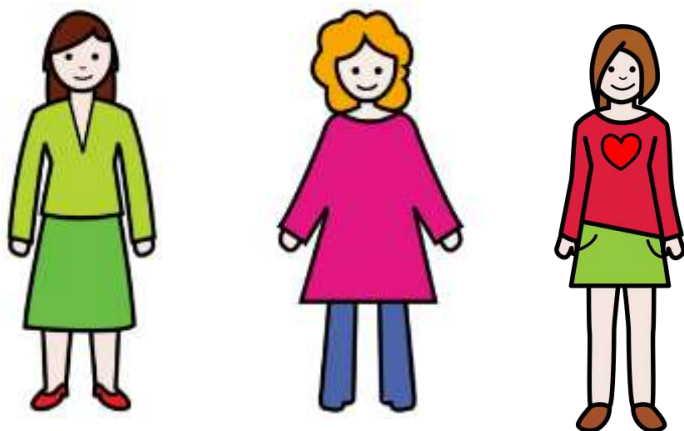
Јас сум девојка



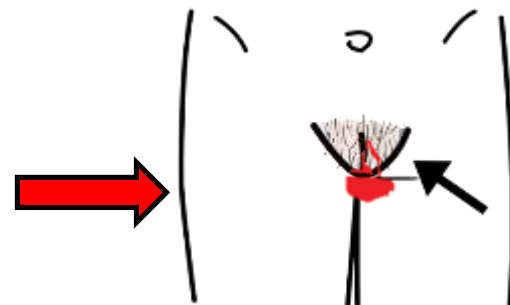
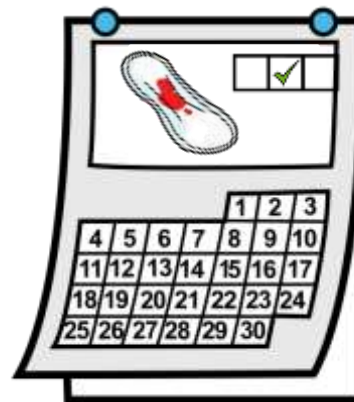
Не сум повеќе мало девојче, па  
имам менструација.



Сите девојки и жени имаат  
менструација.



Еднаш месечно крварам.



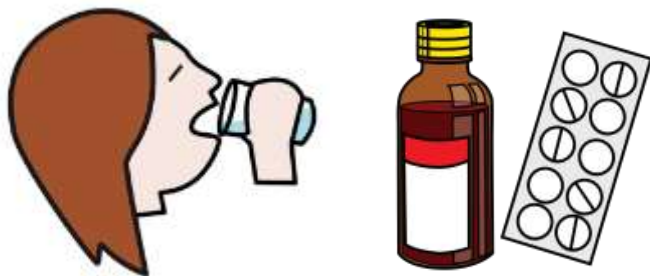
Тоа ми се случува бидејќи сум  
женско.



Тогаш може да ме боли и  
стомакот и главата.



Ако многу ме боли, мама може да ми  
даде лек за да ми биде подобро.

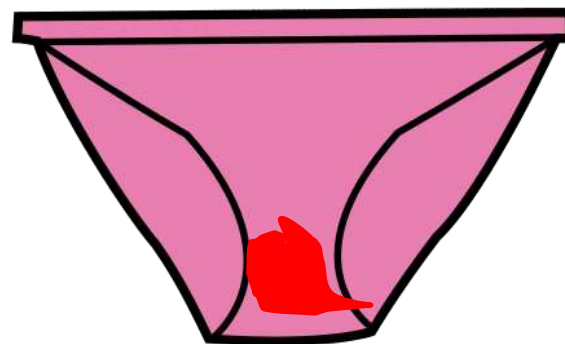


Менструацијата трае од 3 до 7 дена.

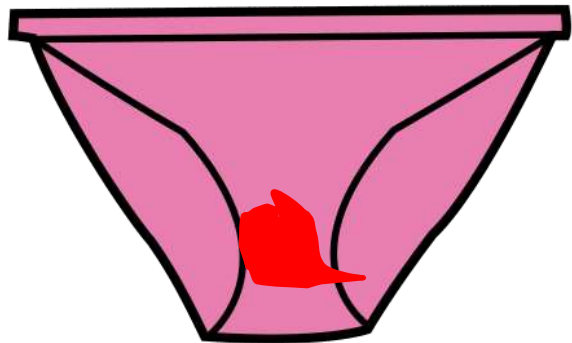
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

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

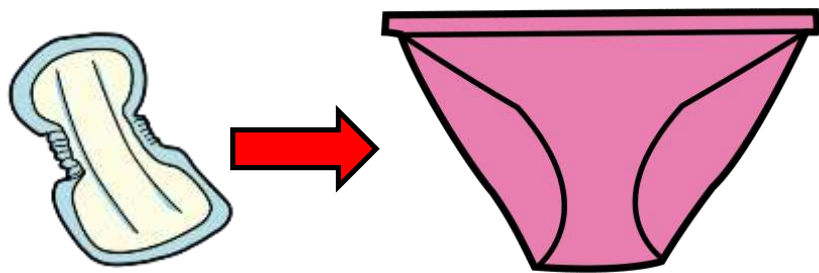
Ако ги извалкам гаќичките со крв,  
тоа е затоа што сум добила  
менструација.



За да не ги извалкам гаќичките со  
крв,



Морам да ставам влошка на  
гаќичките,



Користењето на влошки не е  
тешко.



Прво го отвораме пакетчето во кое се наоѓа влошката,



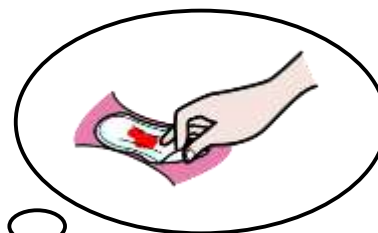
Ја вадиме самолепливата хартија,



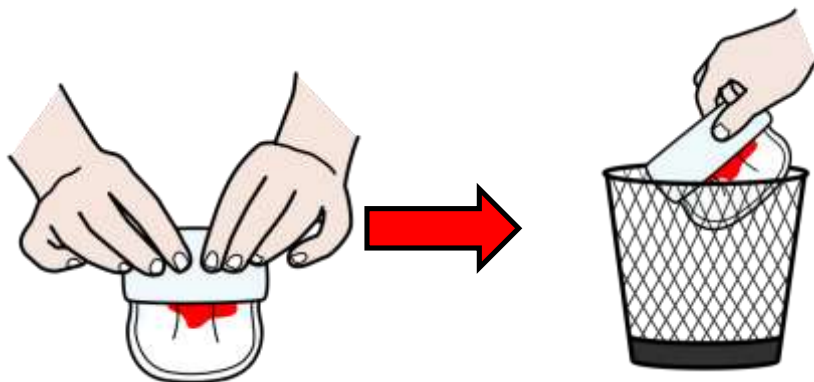
И ја лепиме влошката на внатрешната страна на гаќичките.



Влошката мораме да ја промениме во текот на денот кога е валкана. Тоа мора да го направиме неколку пати во денот.



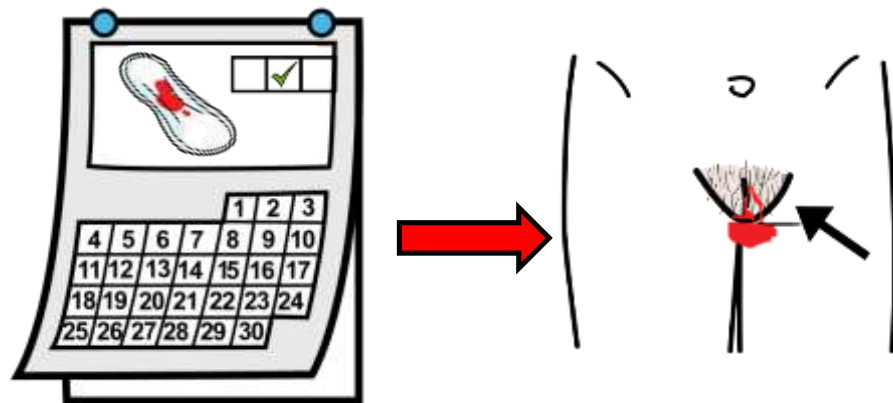
Кога ја менувам влошката, морам да ја свиткам и да ја фрлам во корпа за отпадоци.



Потоа морам да ги измијам рацете.



Жените и девојките имаат менструација еднаш месечно.

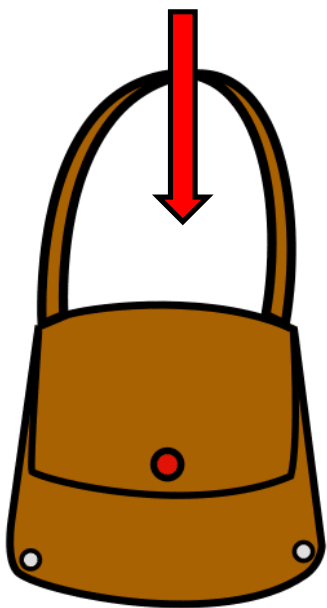


Тоа се случува приближно на секои 28 дена.

			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				



Со оглед на тоа дека не знам кога ќе ми почне менструацијата, секогаш може да носам влошка во чантата или ранецот.



Ако нешто не ми е јасно или ми треба помош, можам секогаш да се обратам кај некој возрасен.



Возрасното лице може да ми помогне за да знам кога повторно треба да добијам менструација.

