

# HEDHI YANGU YA KWANZA



#menstrualhealthmatters

Kwani afya ya hedhi ni muhimu

## Yaliyomo

Kipindi cha kwanza cha hedhi kiitwacho <i>Kuvunja ungo</i>	7
Vifaa vya kutumia kipindi cha hedhi	9
Jinsi ya kujitunza kipindi cha hedhi	9
Mabadiliko ya mwili wakati wa kubalehe	13
Damu ya hedhi ni nini na imetokea wapi?	14
Mfumo wa uzazi wa mwanamke	16
Ni damu kweli?	17
Mwiko ni nini?	19
Je, unajua PMS ni nini?	20
Kupima mzunguko wa siku zako na kwa nini unapaswa kupima?	21
Jinsi ya kuhesabu mzunguko wa hedhi	22
Jinsi ya kutumia pedi	24
Jinsi ya kufua pedi iwezayo kutumika tena na tena	24
Jinsi ya kutupa pedi baada ya matumizi	25
Usafi na jinsi ya kujitunza kipindi cha siku zako	26
Ni nini kinachoweza kupunguza maumivu kipindi cha siku zako?	28
Hakuna sababu ya kuona aibu wala kunyanyasika kuhusu hedhi	32
Kipimo cha mzunguko wa siku zako	33
Mambo 5 muhimu ya usafi kipindi cha hedhi	34
Kalenda ya muda wa hedhi	35

## Utangulizi wa Real Relief

Utafiti umeonyesha kwamba wasichana wanapata changamoto mbalimbali nyumbani na shuleni kipindi cha hedhi. Changamoto hizi zinatokana na kutokujua, hadithi na imani potovu kuhusu hedhi. Pia ukosefu wa maji safi, vyoo na pedi kutumia wakati wa hedhi huchangia. Hii imesababisha mara nyingi wasichana kutoweza kujitunza wakati huo.

**Hedhi yangu ya kwanza** ni maelezo kwa wale ambao hawajui hedhi ni nini na wanapata kujifunza mambo ya uhakika kuhusu hedhi, usafi pamoja na vifaa vya kutumia.

**Hedhi yangu ya kwanza** ni msaada maalum kwa wasichana wote duniani wanaokutana na changamoto za miiko ya kuongea kuhusu kupata hedhi na usafi kwa ujumla.

Ni matumaini yetu kwamba kitabu cha '**Hedhi yangu ya kwanza**' kitasaidia kuvunja ukimya na kufundisha wasichana kuhusu afya ya hedhi. Afya ya hedhi na mambo ya usafi yanahusu watu wote na tunataka wasichana wote wajivunie na kujithamini kipindi chao cha hedhi.



Anna, Abigaeli na Ester wamemaliza masomo leo. Wote wanaenda nyumbani kwa Anna ili kupumzika na kuona mazingira.



Mambo vipi?  
Ningepende muwaone marafiki zangu kutoka shule, Abigaeli na Ester. Tutakuwa nao mchana huu.

Wasichana, tafadhali huyu ni dada yangu na kaka yangu, Sara na Danieli.

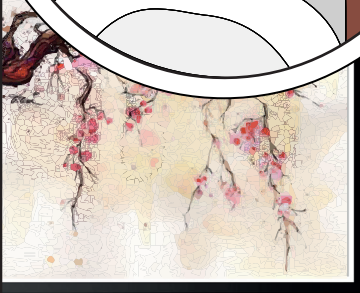
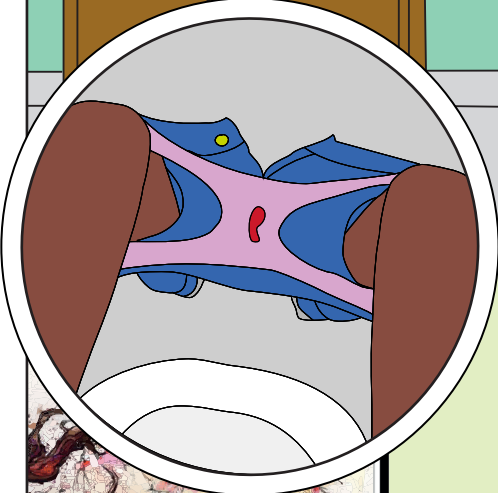
Jambo

Vipi nanyi?  
... oh tumefurahi kuwaona



Ester anaangalia kwenye chupi yake kitu ambacho si cha kawaida. Anashangaa na kuogopa.

Oh!



Anna ... Anna ... upo? njoo!

Sara akitokea, Ester anashangaa na kuona aibu kidogo. Kwa hiyo ananong'ona.

Samahani, Anna alitoka nje. Unahitaji msaada? Naweza kukusaidia ukitaka!

Nafikiri nina matatizo ... Kuna damu kwenye chupi yangu, na nina wasiwasi sana! Ni kitu kigeni kwangu. Sijui la kufanya!

Oh Ester, ni sawa, uniamini! Inaitwa hedhi, na ni kitu ambacho wasichana wote wanapata

Ohh ... Sawa

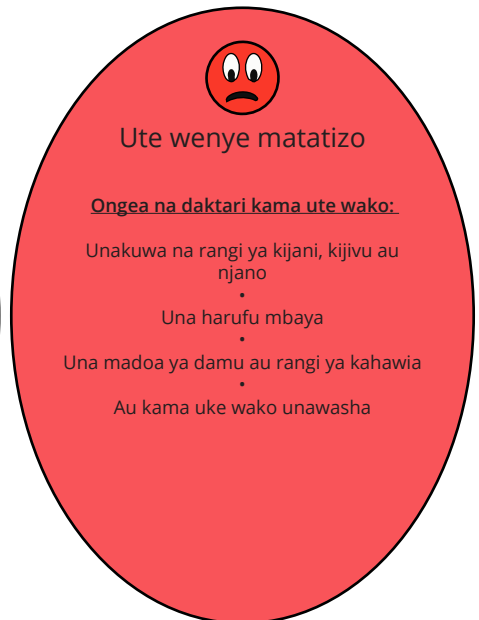
# Kipindi cha kwanza cha hedhi kiitwacho *Kuvunja ungo*

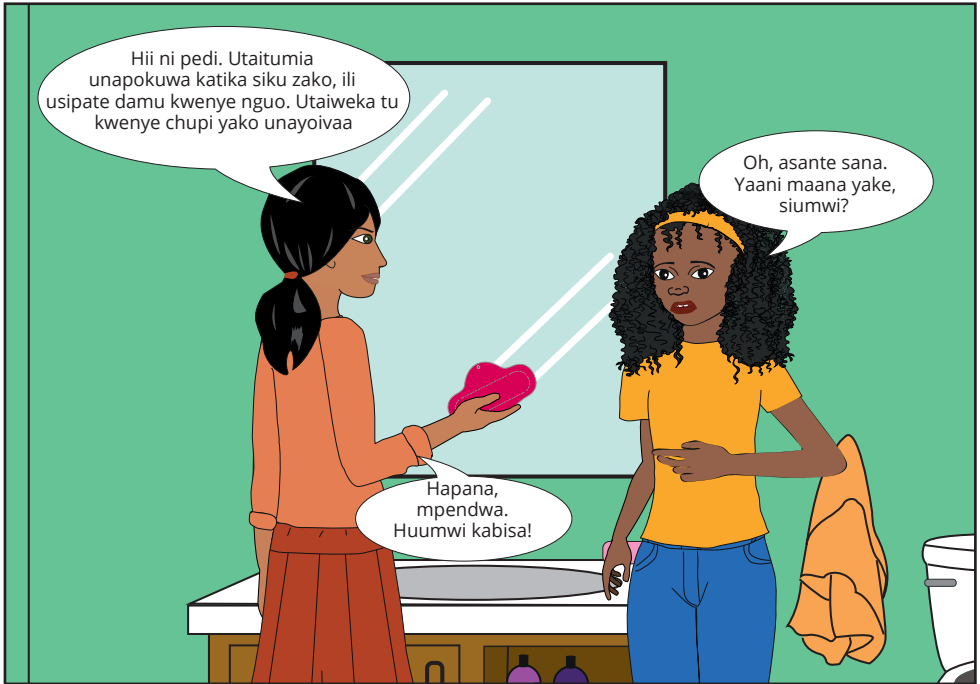
Kwa kawaida wasichana wanaanza hedhi kati ya miaka 9 na 19. Kipindi hicho kinaitwa *kubalehe*. Katika miaka hii kuna mabadiliko mwilini kama vile matiti kukua, mifupa ya nyonga kukua na nywele kuota sehemu za siri. Pia kuna mabadiliko ya hisia kutokana na homoni. Hedhi inaendelea mpaka mwanamke anapofikia umri wa kuanzia miaka 45 mpaka 55. Hapo ni mwisho wa hedhi.

Hedhi mara nyingi inaitwa 'siku zangu' au 'kipindi chako'.

## Unaweza kutegema nini zaidi kipindi cha hedhi?

Karibu na muda wa kuvunja ungo, uke unaanza kutoa ute. Huo unatokana na mabadiliko ya homoni mwilini mwako. Ute unaweza kuwa mzito au wa majimaji zaidi. Hali yake inabadilika kulingana na vipindi vyako. Ute huo kwenya uke ni majimaji yanayotoka katika tumbo la uzazi, mlango wa kizazi na uke. Wakati yai moja linapotoka katika nyumba ya mayai, ute unakuwa mzito zaidi. Mabadiliko haya ni alama inayoonyesha kupevuka kwa yai. Hivyo ni kipindi cha uwezekano wa kupata mimba.

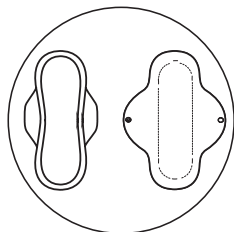




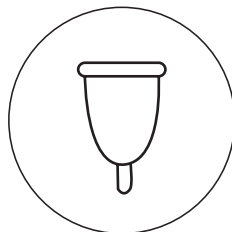


## Vifaa vya kutumia wakati wa hedhi

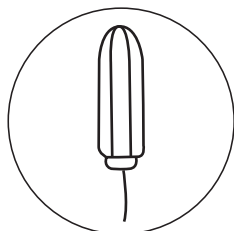
Pedi (ya kutupa au kutumia tena na tena)



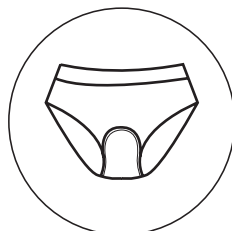
Kikombe cha hedhi



Tampuli



Chupi cha hedhi



## Jinsi ya kujitunza kipindi cha hedhi

Ukitumia pedi, unaiweka kwenye chupi yako. Usiingize kitu chochote kwenye uke wako (isipokuwa kama ni tampuli au kikombe cha hedhi). Badilisha pedi, kitambaa, pamba au tissue inapohitajika, yaani, mara ukiona damu inatoka kwa wingi au unahisi umelowa.

Ongea na wasichana na wanawake wengine, kama mama yako, dada yako, shangazi, bibi yako na marafiki wasichana, kuhusu hedhi kwa ujumla.

Usiogope. Inaweza kuogopesha kuona damu kwenye chupi yako, lakini ni jambo la kawaida sana na ni la asili.

Kama uko shuleni wakati wa kuvunja ungo (hedhi ya kwanza), mwambie rafiki yako msichana, mwalimu wa kike au matron. Watakusaidia.

Jisikie kujivunia! Mwili wako unabadilika, nawe umekuwa mwanamke kijana.

## Kumbuka!

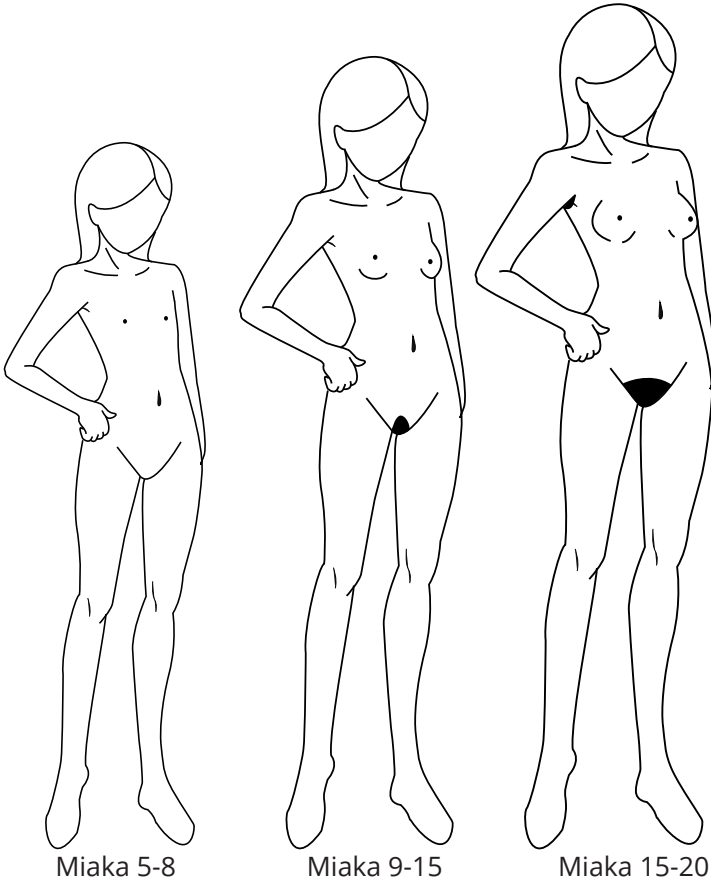
Vifaa vya hedhi vinatakiwa kutunzwa mahali pa safi, baridi na pakavu. Ikiwezekana, pasiwe na vumbi, moshi wala kemikali.







## Mabadiliko ya mwili wakati wa kubalehe



Je, kuna mabadiliko gani ya mwili, hisia na kijamii msichana anapobalehe?

### Mabadiliko ya kimwili:

- Kimo cha mwili kuongezeka
- Uzito wa mwili kuongezeka
- Ngozi inatengeneza mafuta zaidi, hivyo inawezekana kupata chunusi
- Nywele zinaota makwapani na sehemu za siri
- Mabadiliko ya sauti inayokuwa kubwa
- Matiti yanakua na uke unabadilika
- Hedhi inaanza

### Mabadiliko ya hisia:

- Kuwa na malengo, tamaa ya makuu na ndoto
- Kuwa mwenye soni/aibu
- Kuwa na maoni makali

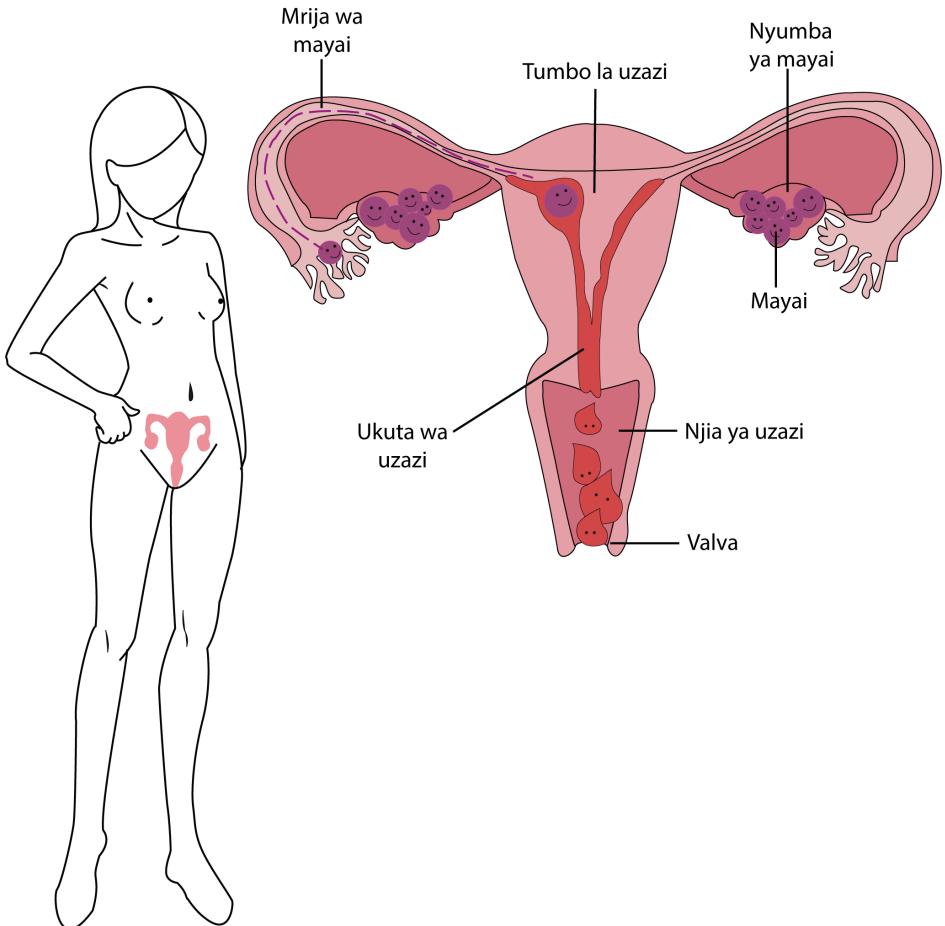
### Mabadiliko ya kijamii:

- Kupewa majukumu
- Kutafuta kujitegemea na kujipima
- Kuwa na maamuzi binafsi ya kuchagua

## Damu ya hedhi ni nini na inatokea wapi?

Hedhi ni kutokwa damu na ukuta wa uzazi kutoka kwenye tumbo la uzazi kupitia uke.

Tumbo la uzazi ni kiungo kwenye mwili wa mwanamke ambacho kina tunza na kulisha yai wakati wa uja uzito. Kila mwezi tumbo la uzazi linaandaa kupokea yai kwa njia ya ukuta wa uzazi wake kuongezeka uzito. Hivyo linatengeneza kitu kama 'kitanda cha yai'. Inasaidia tumbo la uzazi kushika yai kama imeungana na mbegu ya kiume. Kama yai halija ungana na mbegu ya kiume, ukuta wa uzazi unatoka pamoja na yai kama damu ya hedhi.



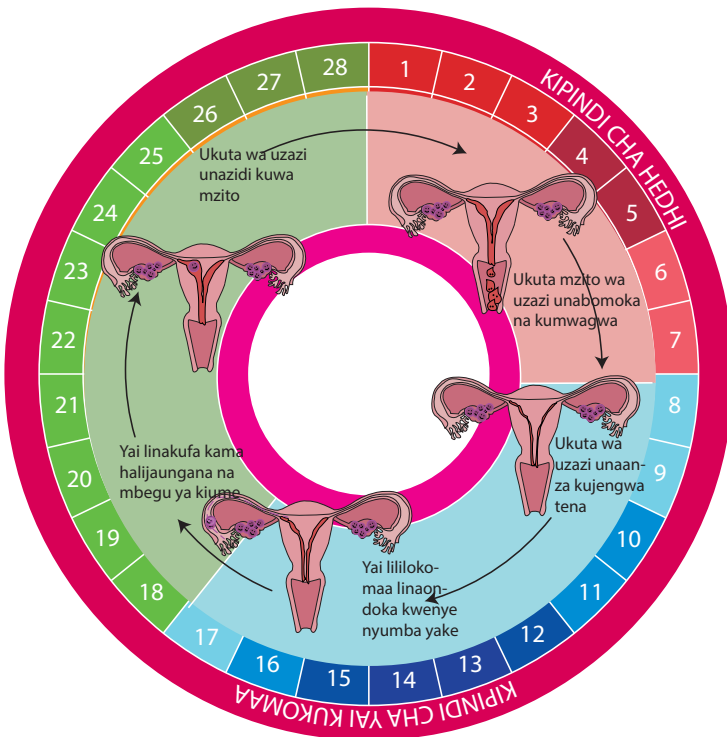


## Mfumo wa uzazi wa mwanamke

Kwa kawaida mzunguko wa hedhi huchukua siku 28 kwa wastani, lakini unaweza kutofautiana kutoka siku 21 hadi 35. Kila mzunguko unahusisha kutolewa kwa yai, ambalo huingia kwenye tumbo la uzazi kwa njia ya mirija ya mayai. Tishu na damu huanza 'kutandikwa' kwenye tumbo la uzazi kwa ajili utungisho. Kama yai halitakutana na mbegu ya kiume, mwili wako hulitoa yai hilo pamoja na 'kitanda' hicho cha tishu na damu kupitia kwenye njia ya uzazi kama damu ya hedhi. Kwa kawaida hedhi inachukua siku 2 mpaka siku 7. Miaka miwili ya mwanzoni ya kuwa na hedhi, mara nyingi mzunguko hauwi na utaratibu kamili.

### Matatizo yatokanayo na hedhi

Wakati wa au kabla ya wakati wa kutokwa na damu, wanawake na wasichana wengi wanakabiliwa na maumivu kama maumivu tumboni, uchovu, maumivu ya kichwa, kichefuchefu, maumivu ya viuno, na kadhalika. Pia wanaweza kupata mabadiliko ya kihisia na kisaikolojia, kama vile mhemuko wa hisia za huzuni au hasira, kutokana na mabadiliko ya homoni. Hii



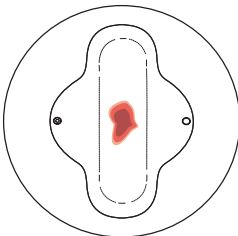
inatofautiana kutoka mtu hadi mtu, na inaweza kubadilika. Kwa kawaida mzunguko wa hedhi unakoma wakati mwanamke anafikia umri wa kati ya miaka 45 na 55.





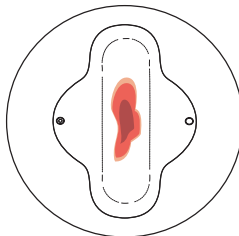
## Ni damu kweli?

Siyo damu tu inayotoka kipindi cha hedhi. Hicho 'kitanda cha yai' kinachoitwa "ukuta wa uzazi" ambacho kipo ndani ya tumbo la uzazi, ni mchanganyiko wa tishu na damu. Jumla ya kile kinachotoka kila mwezi ni vijiko vidogo 4 hadi 12 kwa msichana. Kwa mwanamke ni kati ya mililita 30 na 40. Kama kiwango chako ni zaidi ya mililita 60, hicho kinachukuliwa kuwa kiasi kikubwa cha damu ya hedhi. Mtiririko utakuwa mwepesi mwanzoni mwa kipindi chako, kisha mzito kwa muda, na mwishoni utakuwa mwepesi tena. Pia rangi itabadilika. Mwanzoni itakuwa nyekundu ya kikahawia, kisha nyekundu, na mwishoni itakuwa nyekundu ya kikahawia tena.



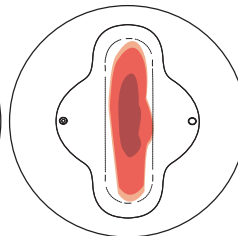
**Kiasi adimu**

Damu kuwepo kwenye tishu tu wakati wa kujifuta, au pedi kutiwa doa lisilozidi sentimeta 2.5 ndani ya saa moja.



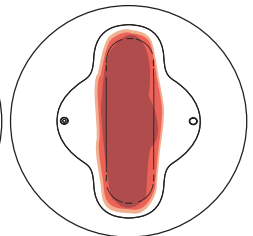
**Kiasi kidogo**

Pedi kutiwa doa lisilozidi sentimeta 10 ndani ya saa moja.



**Kiasi cha wastani**

Pedi kutiwa doa lisilozidi sentimeta 15 ndani ya saa moja.



**Kiasi kikubwa**

Pedi kulowa ndani ya saa moja.





## Mwiko ni nini?

Mwiko ni kitu ambacho watu hawapendi kuzungumzia, kwa hiyo watu wanaepuka mazungumzo juu ya jambo hilo.

Mwiko mmoja wa kawaida ni kwamba hedhi ni vipindi vya aibu na wanawake ni najisi wakati wa siku zao. Lakini siyo kweli. Vipindi vya hedhi ni vya asili kabisa, na wanawake hawapaswi kuona aibu.

### MIIKO ya kawaida

**Kuhusu kile ambacho wanawake hawawezi kufanya wakati wakiwa katika siku zao**

Wanawake wengi wanakandamizwa katika maisha yao ya kila siku kutokana na miiko. Baadhi ya miiko ambayo siyo ya kweli, ni kwamba wanawake hawawezi:



Kwenda kusali



Kutengeneza chakula



Kwenda shuleni



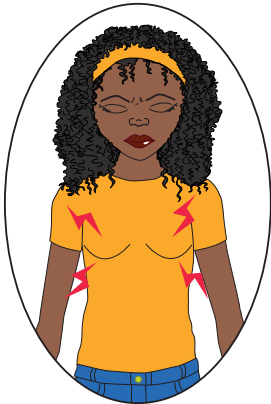
Kumgusa mwanaume



Kula chakula fulani

## Je, unajua PMS ni nini?

PMS ni kifupi cha “Pre-Menstrual Syndrome”, ambacho maana yake ni “dalili kabla ya hedhi”. Siku chache kabla ya hedhi, kwa kawaida unaweza kuanza kuhisi maumivu kwa mbali au uzito katika matiti yako, na unaweza kusikia kana kwamba tumbo lako linavimba. Pia unaweza kupata maumivu ya kichwa, kichefuchefu na kukosa hamu ya chakula. Wakati mwingine, kwa sababu ya viwango vya homoni kubadilika, unaweza kujisikia kuwa mwenye tabia ya kubadilika-badilika isiyo ya kawaida, kama vile mhemuko wa huzuni au furaha.



Uzito katika matiti



Maumivu tumboni



Maumivu ya kichwa



Maumivu ya kiuno



Chunusi



Mabadiliko ya kimhemuko



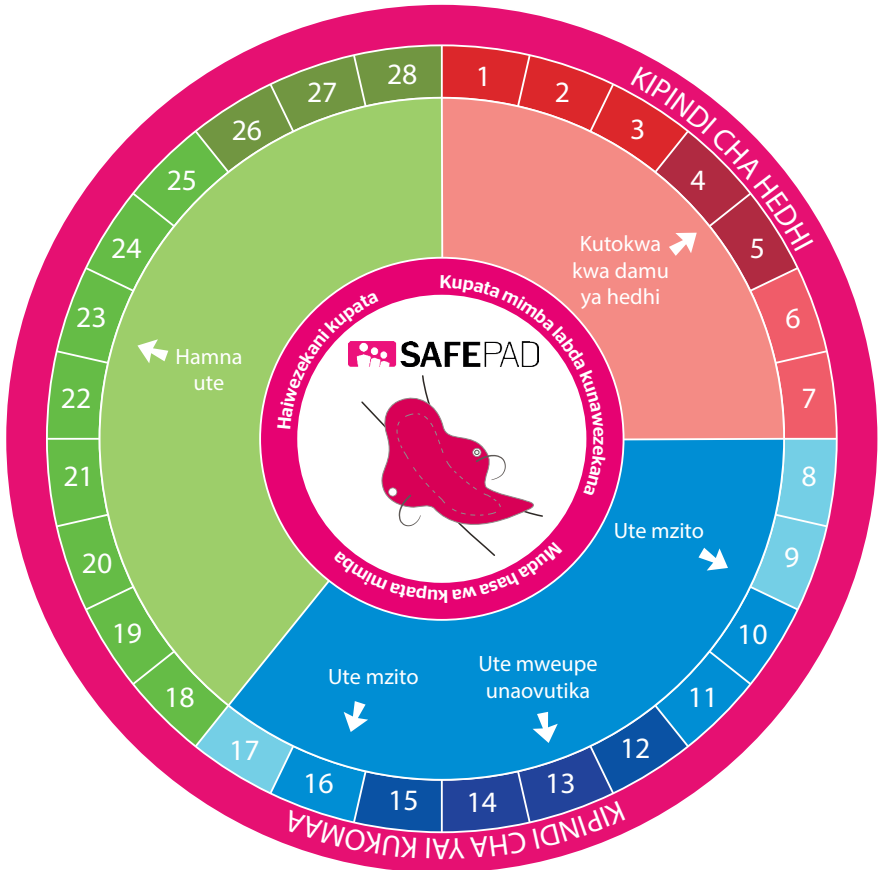
## Kupima mzunguko wa siku zako na kwa nini unapaswa kupima?

Kipimo cha mzunguko wa siku zako ni kalenda ndogo inayokuambia unapata siku zako lini kulingana na urefu wa mzunguko wako. Ukitumia hiyo kalenda, unapata kujua kipindi chako kinachofuata, ili usishtuke wakati wa siku zako kuanza. Utajua wakati sahihi wa kutarajia. Unapofuatilia na kuhesabu mzunguko wako kwa kipimo hicho, utajua wakati wa kuwa na pedi safi ukienda shuleni au sehemu nyingine. Kwa njia hii unaweza kila siku kuwa na ujasiri zaidi.

KAMA MZUNGUKO WAKO NI	MUDA WA KUKOMAA KWA YAI NI
SIKU 22	SIKU 6-10
SIKU 24	SIKU 8-12
SIKU 26	SIKU 10-14
SIKU 28	SIKU 12-16
SIKU 30	SIKU 14-18
SIKU 36	SIKU 20-24
SIKU 42	SIKU 26-30

## Jinsi ya kuhesabu mzunguko wa hedhi

Mzunguko wa hedhi huanza siku ya kwanza ya kipindi chako. Kwa maneno mengine, siku ya kwanza ya mzunguko ni siku ya kwanza katika kipindi chako; siku ya pili ya mzunguko ni siku ya pili ya kipindi chako, na kadhalika.



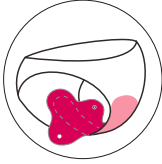
### Mfano:

Siku ya kwanza ya mzunguko wako wa hedhi ni tarehe 4, mwezi wa tatu, na damu inatoka siku tano.

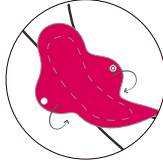
Mwezi wa tatu muda wa hedhi yako ni siku tano. Ikiwa kipindi chako kijacho kitaanza tarehe 2, mwezi wa nne, basi urefu wa mzunguko wako wa hedhi ni idadi ya siku kutoka tarehe 4, mwezi wa tatu, hadi tarehe 1, mwezi wa nne (yaani, hadi siku ile kabla ya kipindi chako kinachofuata). Jumla ni siku 29. Haupaswi kuhesabu siku ya kwanza ya kipindi chako kinachofuata, kwa sababu siku hiyo ni sehemu ya mzunguko wa hedhi unaofuata.



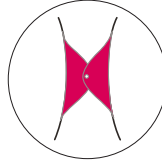
## Jinsi ya kutumia pedi



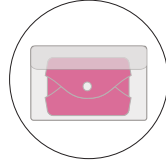
Weka pedi (ya Safepad) ndani ya chupi yako



Kunja mabawa ya pedi kuzunguka chupi



Funga pedi na kifungo

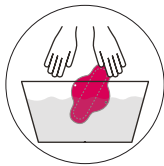


Baada ya matumizi, funga pedi na kuiweka kwenye mfuko wa kuhifadhi na kuifua

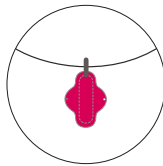
## Jinsi ya kufua pedi (inayotumika tena na tena)



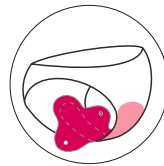
Loweka pedi iliyotumiwa katika maji katika maji baridi yenye sabuni daika 30. Usitumie dawa ya kutoa madoa



Suza na maji safi



Anika katika eneo lenye hewa safi



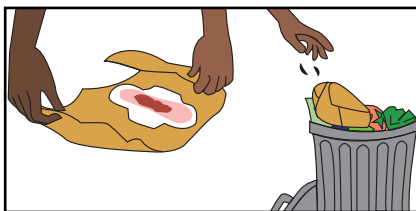
Tumia tena pedi baada ya kukauka kabisa



Usitumie dawa ya kutoa madoa wala kunyoosha



## Jinsi ya kutupa pedi baada ya matumizi



Baada ya kutumia pedi za kawaida mara moja, zinatakiwa kutupwa pamoja na uchafu wa kila siku. Unaweza kuzichoma au kuzitupa kwenye vyombo maalumu vya takataka.



Pedi zinazotumika zaidi ya mara moja (Safepad) zinaweza kuoshwa angalau mara mia moja (100), ukifuata maelekezo ya kufua. Kama haiwezekani kuitumia tena, inatakiwa kutupwa pamoja na uchafu wa kila siku. Unaweza kuichoma au kuitupa kwenye vyombo maalumu vya takataka.



# Usafi na jinsi ya kujitunza kipindi cha siku zako



Wasichana na wanawake wanahitaji kufanya usafi binafsi wa kiwango cha juu wakati wa hedhi:

## 1. Tunza sehemu za siri ziwé safi

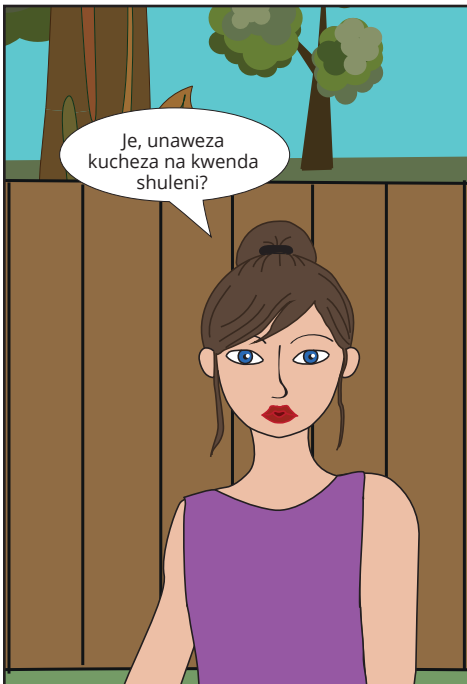
Wakati wa hedhi damu huelekea kutoka katika nafasi ndogo kama kwenye ngozi kati ya labia zako mlangoni mwa uke. Kama ikiwezekana ni muhimu kuosha vizuri labia na uke wako kwa nje kabla ya kubadilisha pedi mpya. Osha kila sehemu kuanzia mbele kwenda nyuma. Ukiosha kutoka nyuma, unaweza kusababisha bakteria kutoka sehemu ya haja kubwa kwenda katika uke na kuleta maambukizi. Ikiwa huwezi kujiosha kabla ya kubadilisha pedi, hakikisha umejisafisha kwa kutumia tishu.

## 2. Tunza sehemu za siri ziwé kavu

Ni muhimu kuweka sehemu zako za siri ziwé kavu, ili usipate maambukizi yoyote kama fangasi.

## 3. Usitumie sabuni wala dawa ya usafi ndani ya uke

Uke kwa asili una utaratibu wenyewe wa kujisafisha ambao unafanya kazi kwa kiwango cha juu ya kuhakikisha usawa mzuri wa bakteria wazuri na wabaya. Ukitumia sabuni unaweza kuuha bakteria wazuri, na hivyo kuongeza hatari ya kupata maambukizi ya magonjwa katika uke. Kwa hiyo ni muhimu kujiosha mara kwa mara kwa kutumia maji ya uvuguvugu tu. Hivyo unaweza kutumia sabuni kuosha sehemu za nje, lakini usitumie sabuni ndani ya uke wako. Pamoja na hayo usijaribu kuondoa harufu mbaya kwa kutumia manukato kama deodorant au kiondoa harufu kinginecho.



# Ni nini kinachoweza kupunguza maumivu kipindi cha siku zako?

Kuna njia nyingi zinazoweza kusaidia kujisikia vizuri zaidi. Hapa chini kuna zile zinazojulikana zaidi:

## Vyakula vya kuleta afya



### Karanga

Karanga ni nzuri, maana zina kiwango kikubwa cha mafuta ya omega-3. Zinaweza kukusaidia kujisikia vizuri katika siku zako.



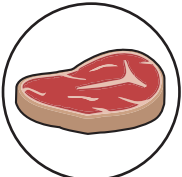
### Matunda safi

Jitahidi kula matunda mengi muda wote, na kipekee kabla ya siku zako kuanza, ili uhakikishe una afya nzuri.



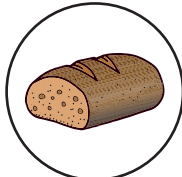
### Mboga majani

Mboga majani ina kiwango kikubwa cha vitamin B na madini. Zipo pia nyuzi nyingi ambazo zinaweza kusaidia mmeng'enywa wa chakula.



### Nyama

Nyama ya ng'ombe, mbuzi na kondoo ina madini ambayo ni muhimu kuyaongeza wakati wa siku zako, maana yanasaidia mwili kurudisha damu ile inayopotea.



### Nafaka

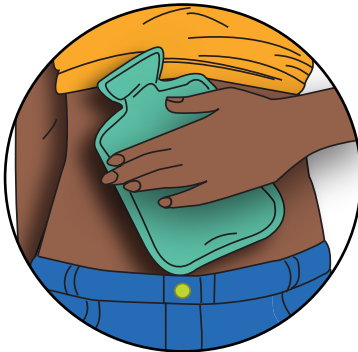
Aina zote za nafaka zinaweza kusaidia tumbo lako kufanya kazi vizuri wakati wa siku zako.



### Maji

Ni vizuri sana kunywa maji mengi ili kusafisha mwili wako.

## Mpira wa maji ya moto



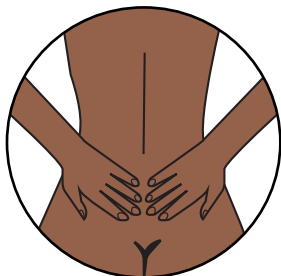
Weka maji ya moto katika mpira, kisha weka kwenye tumbo kwa muda unaotosha ili kupunguza maumivu.

### Tahadhari!

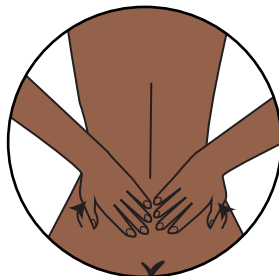
Maumivu ya tumbo yakizidi, nenda ukamwone daktari kwa ushauri zaidi.

## Kuchua tumbo na kiuno

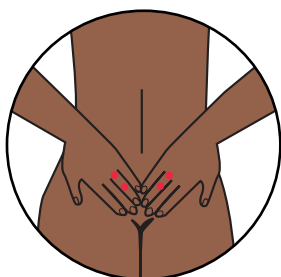
Jinsi ya kutafuta sehemu ya kuchua na namna ya kuchua



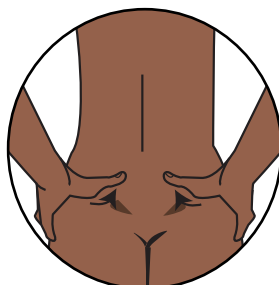
1. Weka mikono yako chini kwenye kiuno chako, na vidole vyako katikati ya uti wa mgongo.



2. Sogeza mikono yako iwe kama herufi ya "V", hadi vidole vidogo vyako viwe karibu kugusana.



3. Sehemu ya kuchua ni hapo viungo viwili vya vidole vyako vya pete vinapogusa. Jumla kuna sehemu nne.



4. Kwa kutumia kidole gumba, anza na kuchua sehemu hizo ukipandisha vidole juu na chini. Ungeweza kusikia nafuu mara moja, lakini itabidi kuchua kwa sekunde 5 hadi 10 ili kuondoa maumivu.

### **Kumbuka!**

Hizo sehemu za kuchua ni sehemu ya neva. Utajua umezigusa ikiwa unasikia sehemu unayogusa ni laini kidogo kuliko sehemu nyingine za mgongo wako.

### **Neva ni nini?**

Sehemu ya neva inapatikana katika mwili wote. Ni pale neva nyingi zillipokusanyika. Unapochua sehemu ya hizo neva, damu inapita kwenye neva na kutuliza maumivu.

## Mazoezi

### Kupunguza maumivu ya hedhi tumboni



#### **Mkao wa samaki**

Njia hii inanyoosha misuli ya nyuma, shingo, kifua na miguu. Hii inapunguza maumivu ya misuli na maumivu yanayohusiana na hedhi.



#### **Mkao wa bembea**

Njia hii inasaidia kuondoa maumivu ya mgongo, uchovu na wasiwasi. Inanyoosha sehemu ya mbele ya mwili.



#### **Mkao wa ngamia**

Njia hii inapunguza maumivu ya mgongo na kusaidia mwili kupumzika.



#### **Mkao wa twisti**

Njia hii inasaidia kunyoosha misuli ya nyuma, vifundo vya miguu na tumbo. Pia husaidia kupunguza maumivu ya viuno.



#### **Kichwa mpaka magoti**

Inasaidia kunyoosha mgongo, sehemu wa mvungu wa goti na mabega. Inapunguza matokeo ya hedhi, kama vile uchovu, wasiwasi na maumivu ya kichwa.





## Hakuna sababu ya kuona aibu wala kunyanyasika kuhusu hedhi!

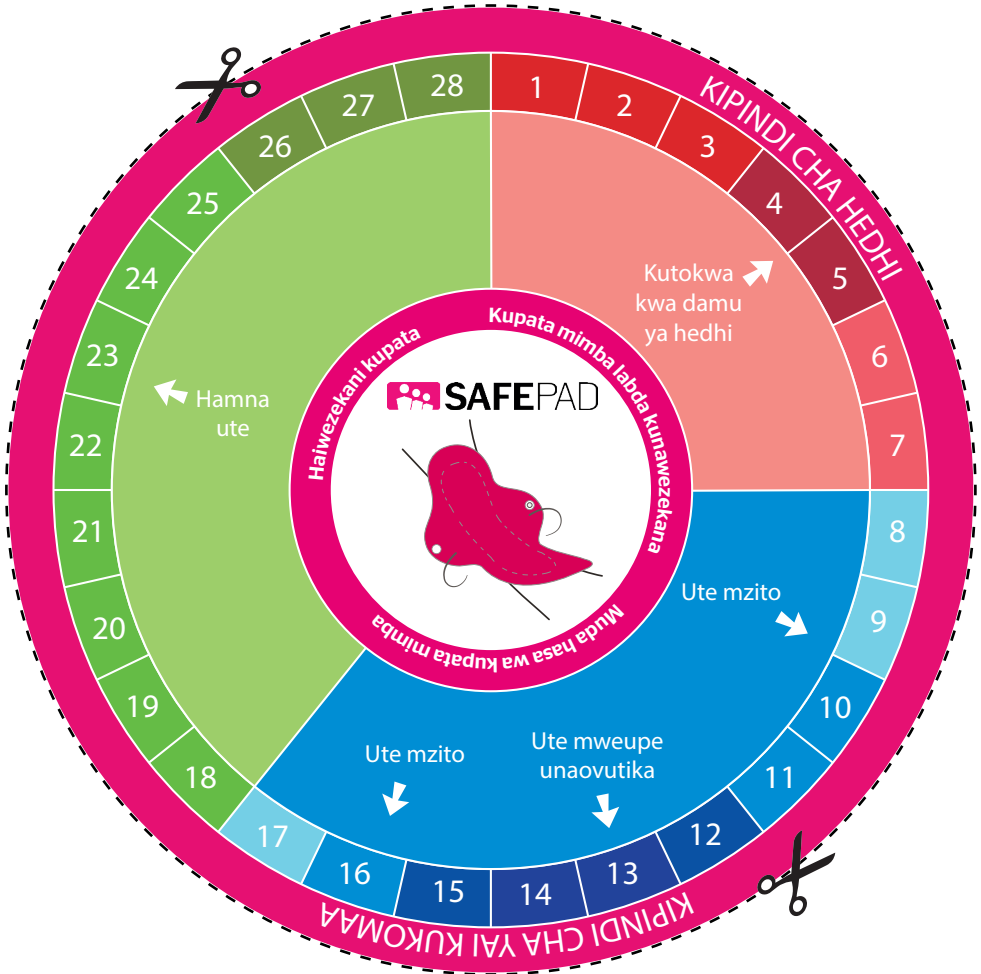
Ingawa hedhi ni afya kabisa na ya asili, watu wengine wanakosa ujasiri wa kuzungumzia juu ya hedhi. Mara nyingi hedhi ni mada nyepesi kusababisha aibu na matokeo mabaya kwa wanawake na wasichana. Kwa mfano, kama mwanaume ana duka, anaweza kuamua kuficha pedi, na wasichana wengine wangekosa ujasiri wa kuulizia bidhaa hiyo. Baadhi ya akina mama, kulingana na mila na desturi, hawawezi kuzungumza na mabinti zao kwa sababu ya uhusiano kati ya hedhi na uzazi. Mahali pengine walimu wasingeruhusiwa kufundisha ukweli wa kibiolojia. Sasa, kwa kuichukulia hedhi kama jambo la kawaida na la kiasili, wewe utaweza kusaidia aibu na mtazamo hasi kuondoka katika jamii. Zaidi ya hayo unaweza kuwasaidia wasichana na wanawake kujivunia.

**#breakthesilence**  
(maana yake, 'vunja ukimya')


**#nomoret taboo**  
(maana yake, 'hakuna miiko tena')



# Kipimo cha mzunguko wa siku zako



## Mashauri 5 muhimu ya usafi kipindi cha hedhi



### Mashauri 5 muhimu ya usafi kipindi cha hedhi

1. Tumia chupi safi, na ubadilishe mara kwa mara.
2. Badilisha pedi mara kwa mara (mara moja kila masaa 6).
3. Osha eneo la uke kwa maji safi (bila sabuni) baada ya kwenda chooni. Fanya hivyo hata baada ya kukojoa. Kama haiwezekani, angalau ujifute na karatasi ya chooni au tishu.
4. Tunza eneo kati ya miguu liwe kavu, vinginevyo unaweza kupata maambukizi.
5. Ni muhimu sana kukumbuka kwamba uke una utaratibu wake wa asili wa kujisafisha. Hivyo haipaswi kusafisha ndani ya uke kwa sabuni au kutumia manukato kama deodorant au kiondoa harufu kinginecho.

-JISIKIE SALAMA, JISIKIE HURU-



# Kalenda ya mzunguko wa hedhi

Mwezi wa

Mwaka: \_\_\_\_\_

1	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	29	30	31
2	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			
3	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	29	30	31
4	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	29	30	
5	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	29	30	31
6	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	29	30	
7	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	29	30	31
8	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	29	30	31
9	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	29	30	
10	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	29	30	31
11	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	29	30	
12	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	29	30	31

Mwezi wa

Mwaka: \_\_\_\_\_

1	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	29	30	31
2	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			
3	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	29	30	31
4	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	29	30	
5	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	29	30	31
6	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	29	30	
7	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	29	30	31
8	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	29	30	31
9	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	29	30	
10	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	29	30	31
11	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	29	30	
12	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	29	30	31

Jiunge nasi

# TOA AHADI HALISI

[www.facebook.com/realreliefway](https://www.facebook.com/realreliefway)

[www.twitter.com/realreliefway](https://www.twitter.com/realreliefway)

[www.linkedin.com/company/real-relief](https://www.linkedin.com/company/real-relief)

[www.youtube.com/realreliefway](https://www.youtube.com/realreliefway)

[www.instagram.com/realreliefway](https://www.instagram.com/realreliefway)



Kitabu hiki cha kiswahili ni matokeo ya juhudi za pamoja za wafanyakazi wa Real Relief Family, Idara ya Jinsia ya KKKT DKAK na umoja wa vijana wa Danish Lutheran Mission.

"Kitabu hiki kimepatikana kwa juhudi za pamoja za wafanyakazi wetu wa Real Relief Family na mawakala, wenzi na waelimishaji wetu wote tunaoshirikiana nao duniani kote."  
- Trine Angeline Sig, Managing Director, Real Relief

Wazo la mradi:

Trine Angeline Sig na Rachel Kerubo

Hadithi na maandishi ya kitabu:

Malgorzata Walczak, Janet Sturis na Fia Thrane

Usanifu na mpangilio:

Fia Thrane

Tafsiri na mradi nchini Tanzania:

Luhekelo Sanga na Ruth Bach-Svendsen



**Real Relief**

Essen 26 | 6000 Kolding | Denmark

T +45 7556 1650 | F +45 7556 1658

[info@realreliefway.com](mailto:info@realreliefway.com)

[www.realreliefway.com](http://www.realreliefway.com)