

# ANG UNANG PAGREREGLA



Bakit #mahalagaangkalinisansapagreregla

# Talaan ng Nilalaman

Ang pagdating ng Unang Regla	7
Mga produktong pasador sa pagreregla	9
Paano pakikitunguhan ng mahusay ang pagreregla?	9
Ano ang mga pagbabago sa iyong katawan?	13
Ano ang pagreregla at saan ito nagmula?	14
Ang sistemang pampag-anak ng kababaihan o ang reproductive system ng mga babae	16
Ito ba ay tunay na dugo?	17
Ano ang taboo?	19
Alam mo ba kung ano ang kahulugan ng PMS?	20
Ano ang period calculator at bakit kailangang gamitin ito?	21
Paano aalamin ang siklo o ikot ng iyong pagreregla?	22
Paano paggamit ng pasador?	24
Paano labahan ang reusable na pasador?	24
Papaanong paraan itatapon ang pasador?	25
Paano maghugas at manatiling malinis sa panahon ng pagreregla?	26
Ano ang mga dapat gawin na makatutulong upang mabawasan ang pananakit sanhi ng pagreregla?	28
Walang anumang dapat ikahiya!	32
Cycle calculator	33
Limang mahahalagang payong kalinisan sa panahon ng pagreregla	34
Menstrual period tracker	35

## Mga paunang salita mula sa Real Relief

Ipinamalas ng pananaliksik na ang mga kababaihan, sa bahay man o paaralan ay nahaharap sa mga hamon ukol sa usaping pagpapanatili ng kalinisan at maginhawang pagreregla. Ang mga hamong ito ay sumasaklaw sa patuloy na kakulangan ng kaalaman, alamat, at paniniwala ukol sa pagreregla. Kakulangan sa tubig at kalinisan ng pasilidad, at ang hindi pagkakaroon ng sapat o abot-kayang pagkukunan ng mga pangangailangan sa pangsariling kalinisang pangkatawan, dahil dito, dulot nito sa mga kababaihan ay ang suliranin sa pagpapanatili ng kalinisan at kaginhawan sa mga panahon ng pagreregla.

**Ang Unang Pagreregla** ay gabay sa mga baguhan, para sa ligtas at malinis na paggamit ng produktong pasador sa panahon ng pagreregla.

**Ang Unang Pagreregla** ay inihahandog sa lahat ng mga kababaihan sa buong mundo na nagsisikap na mapagtagumpayang basagin ang katahimikan ukol sa pagpapalaganap ng malinis at mas maginhawang kaalaman ng pagreregla sa buong mundo.

Kami po ay umaasa na **Ang Unang Pagreregla** ay magpapatuloy para matigil na ang pananahimik at maipalaganap ang kaalaman tungkol sa kalusugang pagreregla. Ang pagrereglang kalinisan at kalusugan ay mahalaga sa ating lahat ng mga kababaihan, kung kaya't ang nais namin ay ang lahat ng kababaihan ay harapin ang kanilang pagreregla ng taas-noo, kasama nang may pagmamalaki at paggalang.

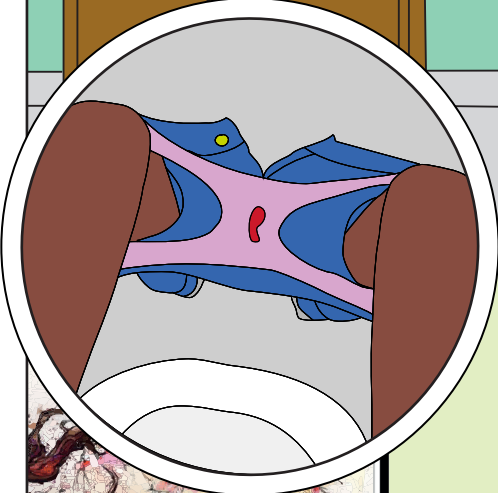






Sinipat ni Malaika ang pang-ibaba niyang panloob at may nakita siyang sa wari nya'y kakaiba. Siya ay nagulumihan gayunpaman, may naramdamang kaunting takot.

Ooh!



Anjali.... Anjali.... Andiyan ka pa ba?

Bahagyang nahiya si Malaika, kung kaya't bumulong sa kay Zara

Pasensya na ngunit bumalik na si Anjali sa labas.

Sa palagay ko, may kakaibang nangyayari sa akin.. . May bahid ng dugo ang aking panloob na saplot. Ako ay nag-aalala! Parang wari ko'y kakaiba. Hindi ko alam ang dapat gawin.

Oh, Malaika, maaayos natin iyan, magtiwala ka! Ang tawag natin diyan ay regla, pagreregla o mens, at lahat ng kababaihan ay nagdaraan dyan

Ohh... Okay

# Ang unang panahon ng Pagreregla

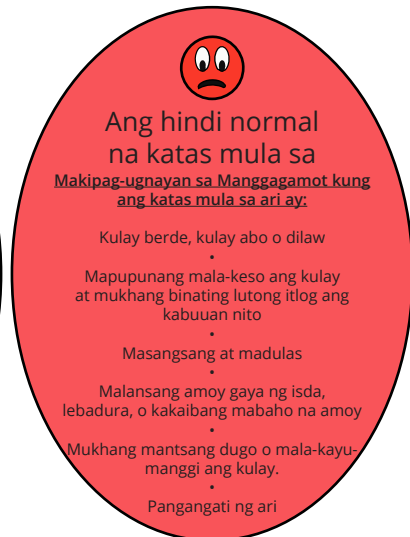
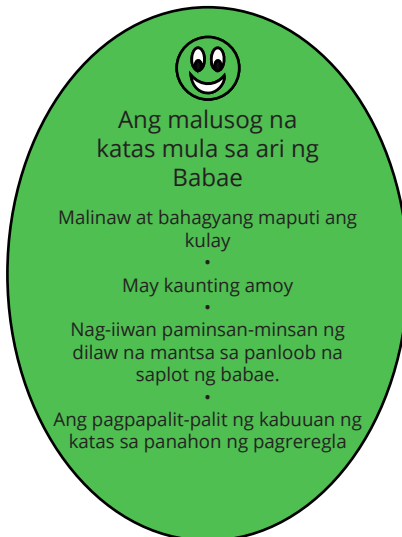
Matatantiyang nagsisimula ang mga kababaihan sa pagreregla sa panahon ng kanilang pagdadalaga. Ito ay karaniwang sa edad na siyam (9) pataas hanggang labinsiyam (19) na taong gulang. Sa mga panahong ito, nakakaranas ng mga pagbabagong pisikal gaya ng pamumukol ng dede, paglapad ng balakang, pagtubo ng buhok sa iba't ibang bahagi ng katawan, at ang pagiging maramdamin sanhi nang pagbabagong hormon. Ang pagreregla ay magpapatuloy sa edad na apatnapu (40) hanggang sa kalaghatian ng limangpu (50) o ito ay tinatawag din nating kapanahunan ng menopos sa mga kababaihan.

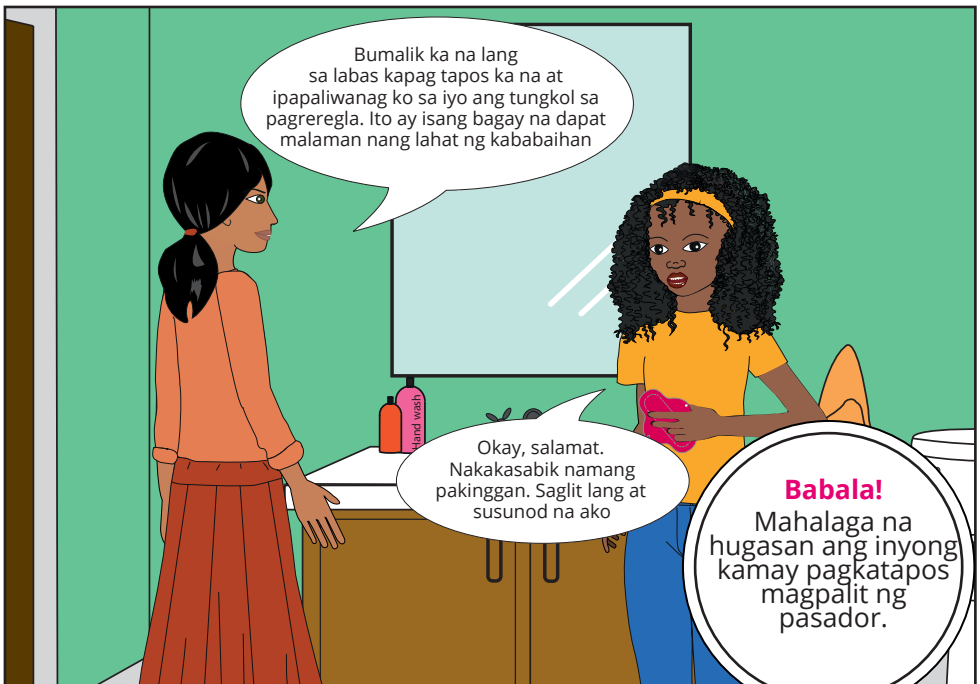
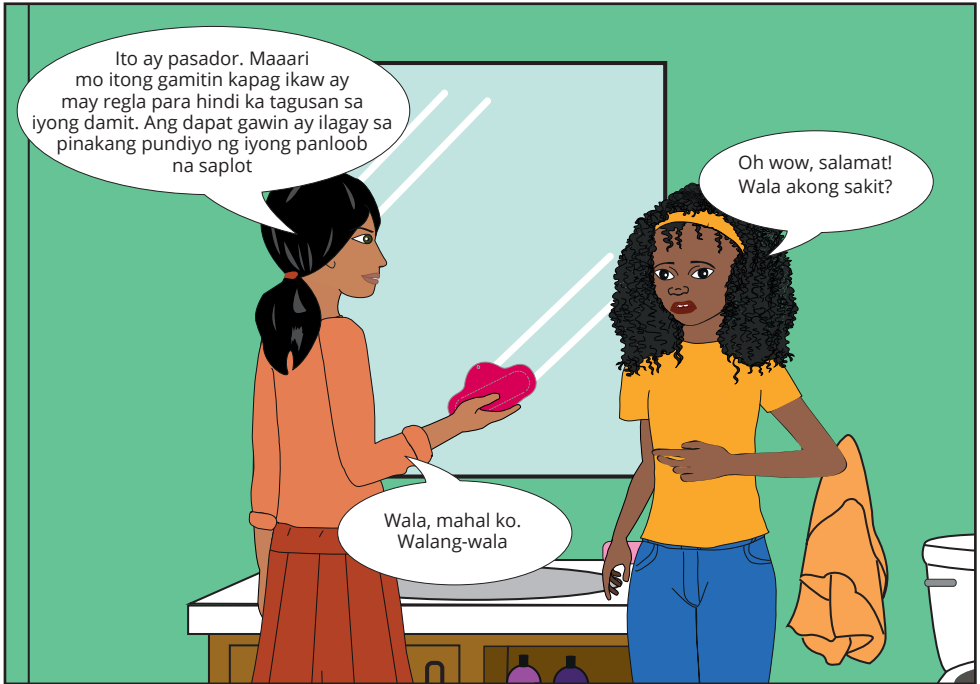
Ang pagreregla ay karaniwang tinatawag sa Filipino gaya nang "mens," "regla," "meron ako," o "buwanang dalaw"

## Mga karagdagang kaalamang dapat asahan sa Pagreregla

Ang katas mula sa ari ay iba sa sinasabing pagreregla. Ito ay madalas na nagaganap sa mga panahon na ang babae ay nalalapit na sa unang pagsapit ng kaniyang pagreregla. Ito ay maaring magsimula, anim (6) na buwan bago sumapit ang unang karanasang pagreregla. Samakatuwid, ang ating katawan ay sumasailalim na sa mga hormonal na pagbabago. Ang uri ng katas na lumalabas sa ari ng babae ay nagdudulot sa katawan ng pagbabago at pagpapalit-palit ng ikot o siklo ng pagreregla sa panahon ng kanyang pagiging bababe. Mapupunang may mga araw na ito ay mabigat sa pakiramdam, at may mga araw ding magaan, at ito ay pwedeng maiba sa mga nakaraang karanasan.

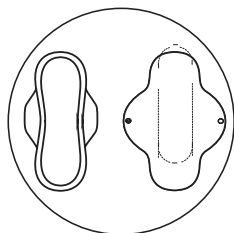
Ang katas na lumalabas sa ari ng babae ay nagmumula sa bahay-bata, serviks at sa kanilang ari. Kapag ang katawan ay nagpakawala ng mga itlog mula sa obaryo, kapansin-pansin na ang katas na lumalabas sa ari ng babae ay mas makapal. Ang ganitong pagkakaiba ng katas ay nagpapahayag lamang na ang isang babae ay nasa panahon nang pagkakinog o pagbubunga.





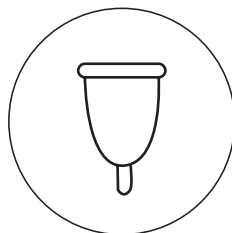
## Mga produkto sa Pagreregla

Pasador na pwedeng itapon o pasador na maaring gamitin ulit

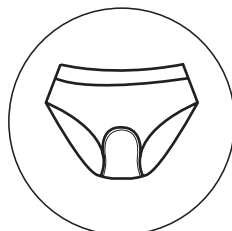
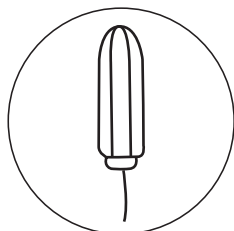


Tampons

Menstrual cups



Pangreglang panloob na saplot



## Paano pangangasiwaan ang Pagreregla



Kapag gumamit ka ng pasador, maaring ilagay sa pundiyo ng iyong panloob na saplot. Huwag magpasok ng kung anumang bagay sa loob ng iyong ari (maliban na ito ay tampon o hugis tasang tampon na maaaring ipasok sa loob ng iyong ari). Palitan ang iyong pasador ng tela, sanitary pad, bulak o tisyu kada dalawa (2) hanggang anim (6) na oras kung sa iyong palagay ay sobrang lakas na nang iyong pagreregla at puno na nang dugo ang iyong pasador. Makipagusap tungkol sa pagreregla sa ibang kababaihan, gaya ng iyong ina, kapatid na babae, tiyahin, lola, kaibigang babae, nakakatandang babae o mga taong may kaalaman sa ganitong paksa sa iyong komunidad. Huwag matakot. Nakakasindak mang makakita ng dugo sa iyong panloob na saplot ngunit, ito ay normal lamang.

Kung ikaw ay nasa paaralan at doon nakaranas ng unang pagreregla, maaring komunsulta sa mga katiwalang babae, sa gurong babae, kaibigang babae or babaeng kamag-aaral. Ipagmalaking ikaw ay isang ganap na dalaga na.

### Isang Pangaral!

Ang mga produktong pangregla ay maaring itago sa isang malinis, malamig at tuyong lugar na ligtas sa alikabok, usok, at kemikal kung kinakailangan.

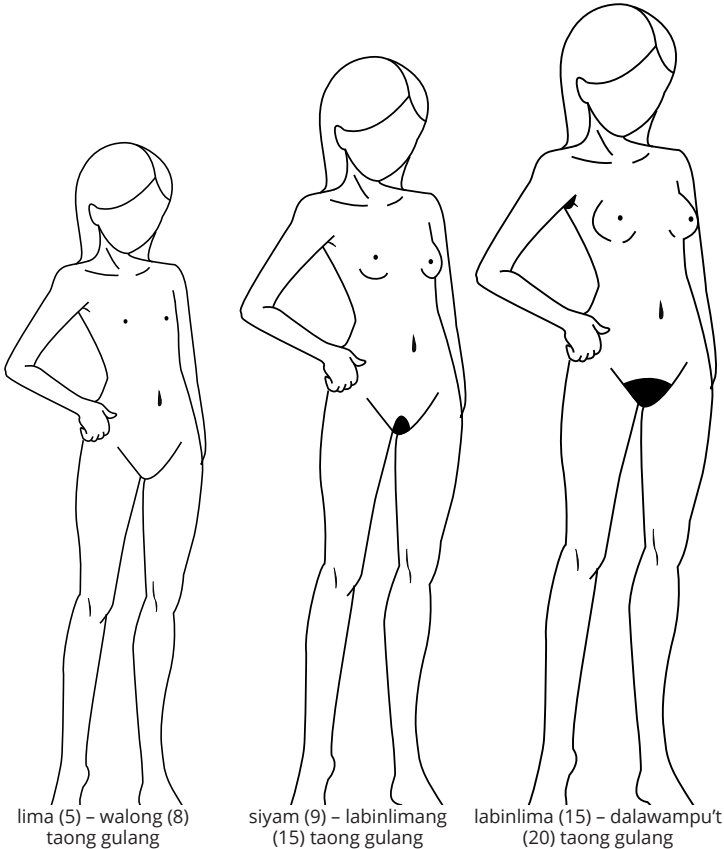








## Pagbabagong nagaganap sa ating



### Mga pisikal, emosyonal, at panlipunang pagbabagong nagaganap sa paglaki ng isang babae?

#### Pisikal na pagbabago

- Karagdagang pagtangkad
- Pagtaas ng timbang
- Pagkakaroon ng tigyawat
- Pagtubo ng buhok sa kilikili at kasarian
- Pagbabago ng boses
- Paglaki ng ari at dibdib
- Pagrereгла

#### Pagbabagong emosyonal

- Ambisyon, pagnanasa, pangarap
- Pagkamahiyain
- Pagkakaroon ng sariling opinyon

#### Pagbabagong Panlipunan

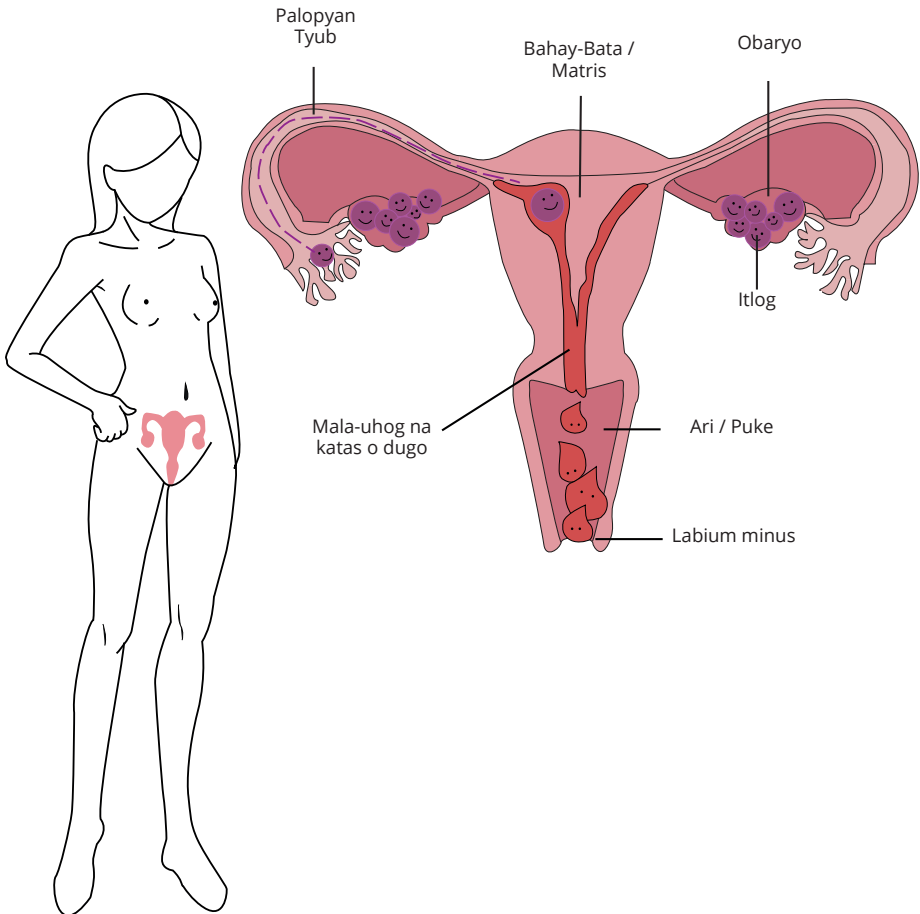
- Responsibilidad
- Natatanging pagnanais
- Pagnanais na pamahalaan ang sarili at pagsubok kung saan an hangganan nito

# Ano ang dugo sa pagreregla at saan ito nagmula?

Ang pagreregla ay isang karaniwang paglabas ng dugo mula sa bahay-bata patungo sa ari ng babae.

Ang bahay-bata ay isang hukab, hugis peras, na tumutugon sa pananagutang magbigay sustansya sa semilya o itlog, at pagsanggol sa panahon ng pagbubuntis.

Sa paghahanda ng itlog o semilya, ang bahay bata ay kumakapal. Kung hindi pa tuluyang hinog ang itlog, ang mala-uhog na katas ay lumalabas sa ari at kinalaunang nagiging regla.



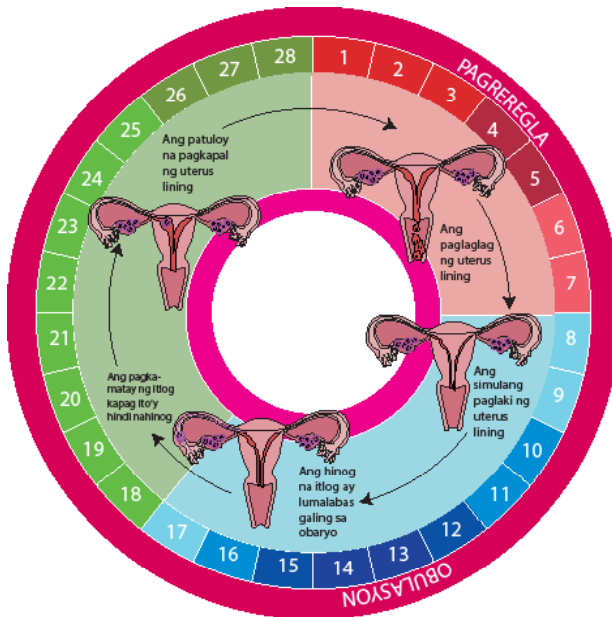


## Ang sistema ng Pampag-anak ng Kababaihan (Sistemang Reproduktibo)

Ang panahon ng pagregla ay madalas nagtatapos sa loob ng dalawampu't walong (28) araw, subalit ito din ay maaaring magkaiba mula dalawampu't isa (21) hanggang tatlongpu't limang (35) araw. Sa bawat panahon o buwan, sangkot dito ang pangitinglog o paglalabas ng itlog (obulasyon), na lumilipat sa bahay bata patungo sa palopyan tyub. Ang tisyu at dugo na nagsisimulang dumaloy sa nagsisilbing harang o supot-suputang nakikilahok sa pagsusupling sa bahay-bata sa panahon ng kahinugan nito. Kung wala pa sa kahinugan ang itlog o walang paglilihi, ang lining na may laman at dugo ay malalaglag sa panahon ng pagreregla. Ang pagdurugo o pagreregla ay tumatagal mula dalawa (2) hanggang pitong (7) araw, na may mangilan-ngilang mabagal na pagdaloy at mga araw na mabigat na daloy. Ang pagreregla ay madalas na pumapalya sa una or ika-isa (1st) hanggang ika- dalawang (2nd) taon pagkatapos ng unang karanasan sa pagreregla.

### Mga epekto ng Pagreregla

Habang o bago ang pagdugo sa panahon ng pagreregla, maraming kababaihan ang nagtitiis sa sakit ng tiyan, pagduduwal, pagkapagod, pagkahilo, sakit ng ulo, pananakit ng likod at pagkabalisa. Maaari ding makaranas ng emosyonal at pangkaisipang pagbabago gaya ng paglala ng pakiramdam ng kalungkutan, pagkamayamutin o galit dahil sa pagbabago ng hormon. Ito ay may pagkakaiba sa kung sino man ang nakakaranas nito at maaari ding magbago sa lahat ng oras.



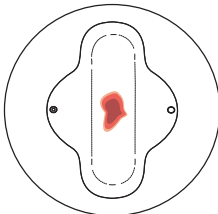
Ang pagreregla ay nagtatapos kapag sumapit ang menopos sa edad na apatnapu't lima (45) hanggang limampu't limang (55) taong gulang



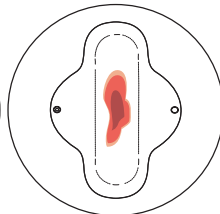
## Ito ba ay totoong dugo?

Ang pagreregla ay hindi lamang pagdurugo kundi ito ay pinagsamang iterine lining tissue at dugo. Ang kabuuan ng pagdurugo o pagreregla ay mula apat (4) hanggang labindalawang (12) kutsarita, at ang normal na daloy ng regla sa babae ay humigit-kumulang na tatlumpu (30 ml) hanggang apatnapu (40 ml). Kapag ito ay umabot sa animnapu (60 ml), ito ay matatayang mabigat at malakas na pagreregla.

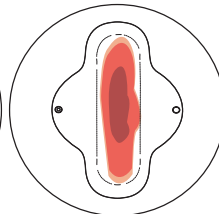
Ang pagdaloy ng regla ay mahina sa una ngunit sa kinalaunan nang pagreregla, ito ay tutungo sa paglakas sa loob ng ilang araw pagkatapos ay manunumbalik muli sa mahinang pagdaloy. Ang kulay ay magpapalit mula sa kayumangging-pula sa unang araw ng pagreregla at sa katagalan ay magiging madilim na pula, maaliwalas at kayumangging pula kapag papatapos na.



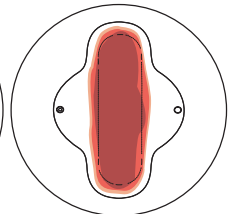
**Panaka-naka**  
Ang dugo sa tisyu kapag ipinunas ay nagtataglay lang ng 1 inch / 2,5 cm na mantsa sa loob ng isang oras.



**Kulang sa dami**  
Humigit-kumulang na 4 inches / 10 cm na mantsa sa pasador sa loob ng isang oras



**Katamtamang dami**  
Humigit-kumulang na 6 inches / 15 cm na mantsa



**Malakas na pagreregla**  
Puno at basang-basa na pasador sa loob lamang ng isang (1) oras





## Ano ang taboo?

Ang taboo ay ang mga bawal or nakaugaliang bawal pag-usapan, mga paksang iniwasang pag-usapan ng mga tao, o ang mga karaniwang pangyayari na hindi katanggap-tanggap sa paningin ng iba. Ang mga kababaihan na karaniwang may buwanang regla ay hindi nagpapahayag nang tungkol dito. Ito ay nakakahiya para sa kanila dahil hindi sila malinis sa mga panahong ito. Subalit hindi ito totoo. Ang pagreregla ay pangkaraniwan at hindi dapat ikahiya.

### KARANIWANG MITOLOHIYA

#### ukol sa mga bagay na hindi dapat gawin ng kababaihan sa panahon ng kanilang pagreregla

Karamihan sa mga kababaihan ay naaapi sa kanilang pang-araw-araw na buhay sanhi ng paniniwala o mitolohiya. Karaniwan sa mga pangkaraniwang mitolohiya – ay mga pawang walang katotohanan gaya nang:



Ang pagdalo sa mga relihiyosong gawain



Magluto



Pumasok sa paaralan



Paghawak sa lalaki

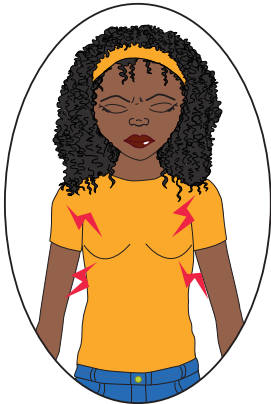


Ang kumain ng di angkop na pagkain

## Alam mo ba ang kahulugan ng PMS?

Ang PMS ay isang acronym na nangangahulugang, Pre-Menstrual Syndrome. Ito ay karaniwang nagaganap bago ang pagsapit ng pagreregla. Maaring makaramdam ng pamamaga o mabigat na pakiramdam sa bahagi ng suso, paglaki ng tiyan.

Maaari ding makaramdam ng pananakit ng ulo, ng likod, pagsusuka at labis na pananabik sa pagkain. Dahil sa pagbabago ng antas ng hormon , nakakaramdam ng pagkasumpungin, pagiging malungkot, maramdamin o sensitibo din ang mga kababaihang nalalapit sa pagreregla



Pamamaga  
ng suso



Pananakit  
ng tiyan



Pananakit  
ng ulo



Pananakit  
ng likod



Pagkakaroon ng  
tagihawat



Pagiging  
maramdamin o  
sensitibo





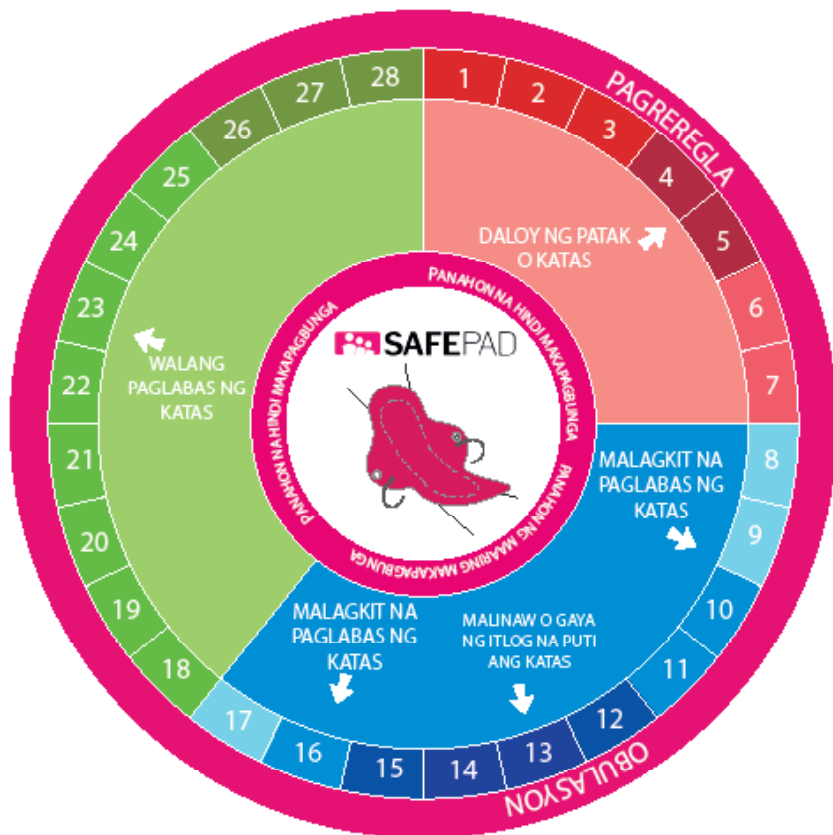
## Ano ang period calculator at paano ang paggamit nito?

Ang period calculator ay isang maliit na kalendaryo or talaan na nagsasabi kung kailan ka magkakaregla. Ito ay ayon sa tagal ng pagreregla. Ang paggamit ng period calculator ay maaaring magbigay ng hudyat kung kailan ang iyong susunod na pagreregla nang sa ganon, hindi tayo mabibigla kapag dumating ang ating buwanang dalaw. Maaari mong malaman ang eksaktong araw kung kailan ito dapat asahan. Kapag sinubaybayan mo ang iyong pagreregla gamit ang period calculator, malalaman mo kung kailan ka dapat magkaroon ng nakahandang pasador at kaya mong harapan ang iyong pang araw-araw nang walang pangamba o pagkabahala.

KUNG ANG TAGAL NG IKOT O SIKLO AY	ANG TAGAL NG OBULASYON AY
22 araw	Sa ika- 6 -10 araw
24 araw	Sa ika-8 -12 araw
26 araw	Sa ika-10 -14 araw
28 araw	Sa ika-12 -16 araw
30 araw	Sa ika-14 -18 araw
36 araw	Sa ika- 20 -24 araw
42 araw	Sa ika-26 -30 araw

## Paano bilangin ang siklo ng iyong pag-reregla?

Ang pagreregla ay nagsisimula sa unang araw ng pagpatak nito. Nangangahulugan lamang na ang unang pagpatak ay ang unang araw ng iyong pagreregla. Ang pangalawang araw ay pangdalawa, at sa mga susunod pang bilang ng mga araw.

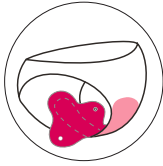


Sabihin natin na ang unang araw ng pagreregla ay sa ika-apat (4) ng Marso, at ito ay tumatagal ng limang (5) araw.

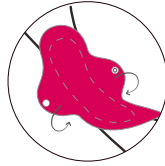
Ang itinagal ng iyong regla ay limang (5) araw sa buwan ng Marso. Kung ang iyong susunod na buwanang-dalaw ay dumating at nagsimula sa ika-dalawa (2) ng Abril, samakatuwid, ang haba at tagal ng iyong pagreregla ay ang bilang ng araw mula noong ika-apat (4) ng Marso (ang araw bago ang unang patak ng regla). Kung kaya't, sa pangkalahatan ay dalawampu't siyam (29) na araw. Huwag ninyong bilangin ang unang araw ng susunod na buwan ang inyong pagreregla, dahil ang araw na iyon ay bahagi na nang susunod na ikot ng inyong buwanang-dalaw.



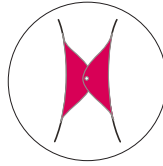
## Paraan nang paggamit ng pasador



Ilagay ang Safepad™ sa loob ng iyong pang-ibabang saplot



Ikurba ang pakpak ng Safepad™ pababa



Ibotones ang pakpak ng Safepad™

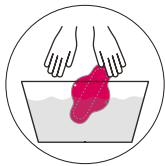


Pagkatapos gamitin, tiklupin ang Safepad™, ilagay sa dapat kalagyan o sa laundry basket hanggang sa oras ng paglalaba.

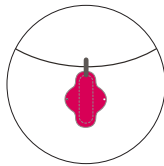
## Paraan upang labhan nang paulit ulit ang



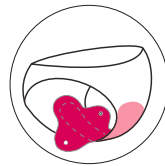
Ibadan ang Safepad™ sa malamig na tubig sa loob ng tatlung (30) minuto na may halong sabong panlaba o sabong panlinis. Huwag gumamit ng sabong pampaputi o bleaching soap



Labhan at banlawan gamit ang malinis na tubig



Patuyuin sa isang lugar na may hangin o may aliwalas.

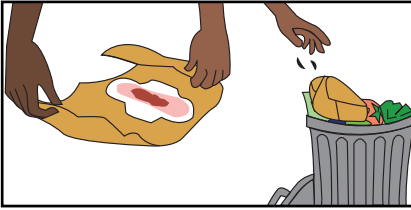


Kapag ang Safepad™ ay tuyo na, maari na itong gamitin muli



Ang Safepad™ ay hindi dapat gamitan ng sabong pampaputi o bleaching soap at hindi din dapat plantsahin.

## Paano itapon ang pangreglang pasador



Ang mga isang gamitan na pasador ay maaring itapon sa mga ordinaryong basurahan pagkatapos gamitin



Ang Safepad™ ay maaring labhan at gamiting muli kahit na isang daang beses (100 times \*). Kung ito ay hindi na pwedeng gamitin, maaari na itong itapon sa mga ordinaryong basurahan.

\*) Sumunod sa mga tagubilin at paraan sa paglalaba



Mainam bang maligo sa panahon ng pagreregla?

Oo, makabubuting panatiliing malinis ang sarili sa mga panahon ng pagreregla. Maaari mong basahin ang libreto para sa mga karagdagan impormasyon

# Paano maghugas at manatiling malinis sa panahon ng pagreregla



Kinakailangan ng mga kababaihan na ugaliin ang mataas na uri ng pansariling kalinisan sa panahon ng pagreregla:

## 1. Panatilihin malinis ang ari o puke

Sa panahon ng pagreregla, hindi maiwasan na ang dugo ay pumapasok sa mga puwang na mga bahagi ng labia o balat sa paligid nang ari ng babae. Narapat na laging hugasan ang nalalabis na dugo sa paligid. Ito ay mag iwas sa masangsang na amoy sa bahagi ng ari. Napakahalaga na hugasan ang iyong ari at ang labia nang maayos kung kinakailangan bago magpalit ng panibagong pasador.

Palagiang hugasan o linisin sa isang direksyon ang parteng bahagi ng ari patungo sa tumbong. Huwag ugaliing maghugas mula tumbong patungo sa ari. Makapagdudulot ito ng impeksyon sanhi ng bakteryang mula sa anus. Ito ay maglalagak sa ari at urethral at mangyaring ang isang babae ay magkaroon ng impeksyon dahil dito. Ugaliing maghugas bago magpalit ng panibagong pasador. Kung hindi man, maaari ding tuyuin ng tisyu o papel ang mga nasabing bahagi.

## 2. Panatilihin tuyo ang singit

Napakahalaga na tuyo ang bahagi ng singit para maiwasang magkaroon ng impeksyon o fungus sa bahagi ng ari.

## 3. Don't use cleaning agents in the vagina

Ang ari o puke ay nagtataglay nang paglilinis sa kanilang sariling pamamaraan na tumutugon nang maayos sa pagtimbang sa pagitan ng masama at mabuting bakteryang. Paghuhugas na may gamit na sabon ay makakapinsala sa mabuting bakteryang at maaring magdulot sa pagtaas ng impeksyon. Bagama't mahalaga ang maghugas ng sarili sa nakaugalian lalo na sa panahon ng pagreregla, mainam na maghugas ng maligamgam na tubig. Maaring gumamit ng sabon sa panlabas na bahagi ngunit, huwag itong gamitin sa loob ng iyong ari or vulva. At, huwag subukang tanggalin ang masangsang na amoy gamit ang pang-alis baho.



Ano yung kirot na pakiramdam sa panahon ng pagreregla? Nung araw na magkaroon ako ng regla, may nararamdaman akong sakit na di ko mawarian. Kung kaya't naisip ko na pumasok sa loob. Pero ngayon, wala na akong nararamdaman

Ang pagkakaroon ng kirot kapag may regla ay nakakabalisa ngunit ito ay normal at bahagi ng pagreregla. Makararanas ka ng ganitong sakit bago or habang ikaw ay nireregla sa iyong buwanang-dalaw. Marami sa mga kababaihan ang nakararanas ng palagiang sakit kada buwan ng kanilang dalaw.



Ngunit pwede bang maglaro at pumasok sa paaralan?



Ngumiti si Zara ng may pangunawa

Oo naman! Ito ay isang bagay na normal. Gaya ni Malaika kanina, minsan, makakaramdam tayo ng kirot galing sanhi ng pagreregla. May pagkakaiba kung paano ito nararanasan ng bawat kababaihan, at kung anong antas ng sakit ang kanilang nararamdaman. May mga alam akong paraan para maibsan ang sakit. Madalas, ang pag- eehersisyo ay nakakatulong

# Ano ang mga pwedeng makatulong para maibsan ang sakit sa panahon nang pagreregla?

Maraming mga paraan para maging maayos ang pakiramdam sa panahon ng pagreregla:

## Malusog na Pagkain



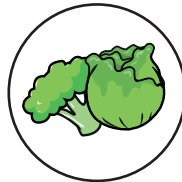
### Mani

Ang mani ay mayaman sa omega -3 at taba, ito ay nagbibigay ng kaginhawan sa panahon ng pagreregla.



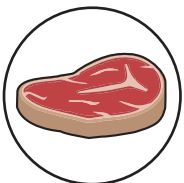
### Sariwang Prutas

Makabubuting kumain ng sariwang prutas bago dumating ang regla nang matiyak ang pagkakaroon ng maayos na sistema ng pagtunaw



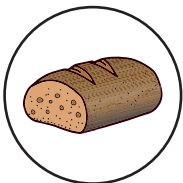
### Madahon at berdeng gulay

Sila ay mayaman sa sustansiyang iron at bitamina B. Ang kanilang fiber ay ang nagsisilbing tagapagwalis at tumutulong maglinis ng ating digestive system



### Red Meat / Karneng Pula

Napakahalagang kumain ng pagkain na mayaman sa iron sa panahon ng pagreregla para mapalitan ang mga iron na nawala habang nagreregla.



### Buong Butil

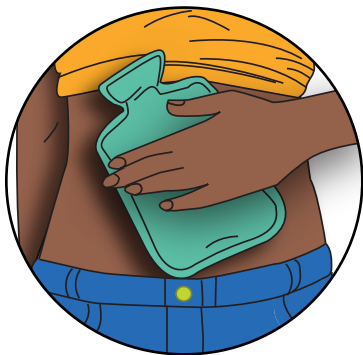
Gaya ng prutas, ang fiber sa buong butil ay makatutulong para magkaroon ng regular na pagdumi sa panahon ng pagreregla.



### Tubig

Makabubuting uminom ng madaming tubig para malinis nito ang iyong katawan

## Heating pad



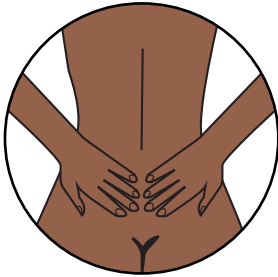
### Tandaan!

Para sa malubhang panakit sanhi ng pagreregla, makipag-ugnayan sa Manggagamot at humingi ng riseta para maibsan ang sakit.

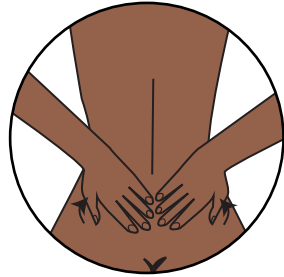


## Pressure points

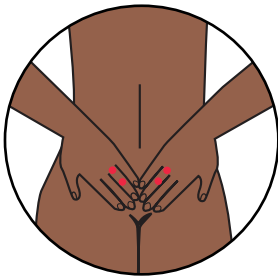
### Paano hanapin at gamitin ang iyong pressure points



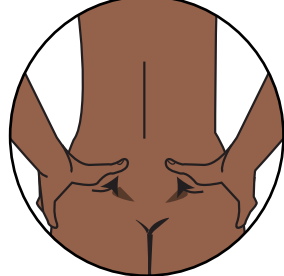
1. Ilagay ang iyong kamay sa ibaba ng iyong likod, gamit ang dulo ng iyong panggitnang daliri sa taas ng puwit



2. Ilipat ang iyong kamay sa "V" hugis, na ang dulo ng iyong pinkies ay hindi gaanong malalapatan



3. Makakakita ka ng dalawang (2) pressure points kung saan ang unang buto ay sa iyong palasingsingan at ang sa pangalawa, at iba pang pressure points ay nasa pangalawang buto



4. Gamit ang iyong hinlalaki, pisilin pataas sa mga pressure points at manatili doon. Ang pagginghawa ay agaran, ang pinakamatagal ay mula lima (5) hanggang sampung (10) segundo ng pressure.

### Tandaan!

Ang pressure points ay nerve cluster. Malalaman mo kapag ito ay nakapa mo dahil makakaramdam ka ng konting pananakit sa iyong likod.

### Ano ang nerve clusters?

Ang nerve clusters ay matatagpuan sa buong katawan. Ito ay binubuo ng mga kumpol na nerves. Kapag ang nerve clusters ay pinisil, ang pagdaloy ng dugo tungo sa nerves ay magpapawi ng sakit.

# Ehersisyo

Ang pagpapawi ng sakit o hapdi habang may regla



**Fish pose**

Nag-iinat ito ng kalamnan sa ating likod, sa batok, dibdib, binti at hita. Ito ay nagpapawi ng pananakit ng kalamnan na nag-uugnay sa pagreregla.



**Bow pose**

Ang ganitong pose or position ay nakatutulong na pawiin ang mga reglang-sakit at daing gaya nang pananakit ng likod, pagod, nerbyos. Binabanat nito ang harap ng ating katawan.



**Camel pose**

Ang ganitong pose o position ay pumapawi ng pagkabahala. Binabawasan nito ang sakit ng likod at tumutulong ito upang mapahinga ang ating katawan.



**Twist pose**

Ang ganitong pose o posisyon ay tumutulong upang banatin ang mga kalamnan sa likod, mga bukung-bukong, puson at tiyan. Nakatutulong itong pawiin ang pananakit ng ibabang likod.



**Head-to-knee forward bend**

Ang ganitong pose o posisyon ay nagbabanat ng spine o gulugod, hamstrings / alak-alakan o balikat. Ito ay tumutulong upang pangalagaan o pawiin ang mga suliranin ukol sa pagod, nerbyos o takot at pananakit ng ulo.



Mga girls, ngayon alam nyo na kung ano ang pagreregla at paano alagaan ito



Salamat Zara. Ang saya ko dahil hindi ako nag-iisa at tinulungan mo akong matuto tungkol dito!

Walang anuman, mahal kong Malaika

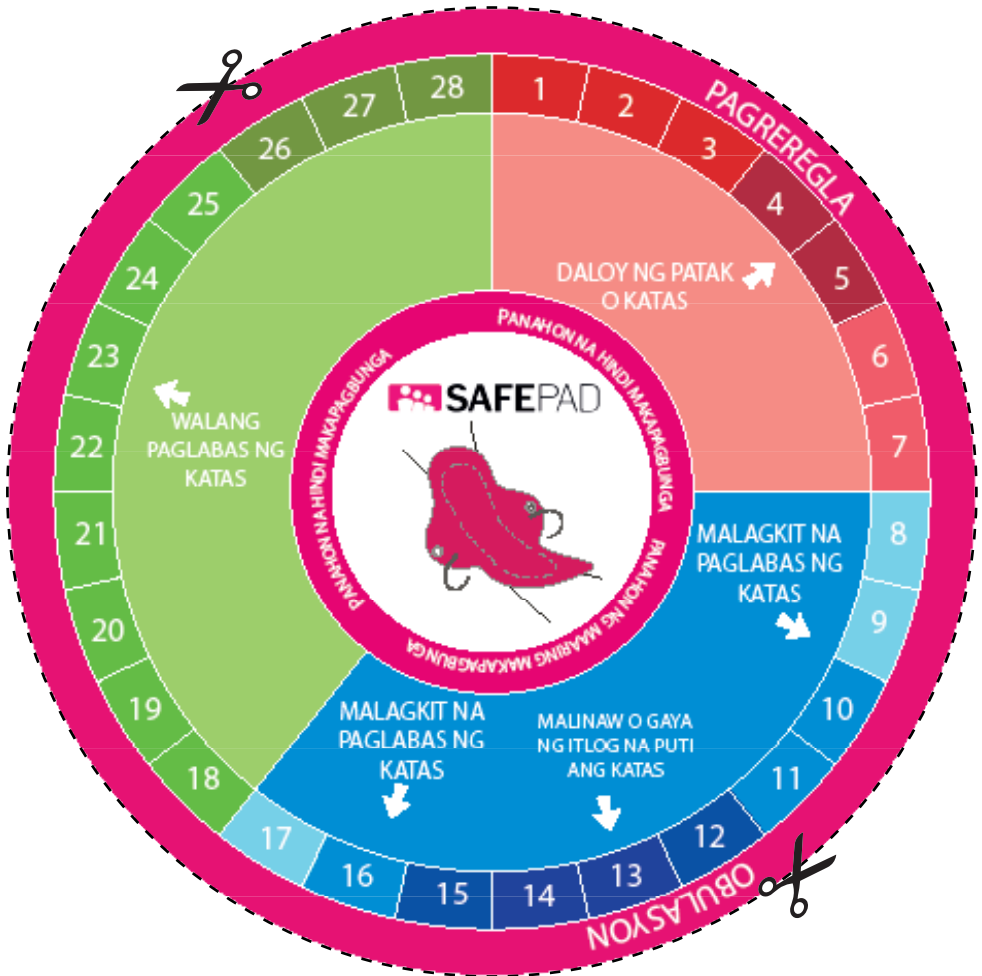


## Walang dapat ikabahala or ikahiya tungkol dito!

Kahit na ang pagreregla ay masasabing ganap na kapaki-pakinabang at likas, may mga taong hirap buksan ang mga paksang ito. Ito ay madalas na maselang paksa na nagdudulot ng pagkabahala at kahihyan na may masamang epekto sa mga kababaihan. Halimbawa, ang mga lalaki na may ari ng tindahan ay maaring magpasya na huwag magtinda ng sanitary hygiene na mga produkto o minsan nakatago ito at hindi mapupuna nang iba, at ang mga kababaihan ay walang tapang na magtanong sa mga lalaki o sa lalaking may ari ng tindahan. Kahit ang isang Ina ay maaari ding mahiya na makipag-usap sa kanilang mga anak dahil may kaugnayan ang pagreregla sa usaping reproduksyon o pagpaparami, at ang mga guro ay ipanagbabawal ding magturo tungkol sa mga katotohanang biyolohikal. Kung pakikitunguhan lamang nating ang pagreregla na karaniwan, likas na paksa sa pang araw-araw, makatutulong kayong tuldukan ang mga walang kabuluhan at hindi patas na pagkabahala at pagkapahiya ng mga kababaihan. At higit sa lahat, matutulungan ninyo ang mga kababaihan na ipagmalaki ang kanilang mga sarili.

#puksainangkatahimikan #tigilanangtaboo

# Cycle calculator



## Limang (5) mahalagang dagdag-kaalaman ukol sa kalinisan nang pagreregla

### Limang (5) mahalagang dagdag-kaalaman ukol sa kalinisang pagreregla

1. Gumamit ng malinis na pang ibabang-saplot at palagiang magpalit nito.
2. Palagiang magpalit ng pasador o tampons (isang beses kada-anim na oras).
3. Hugasan ang pang ibabang sensitibong bahagi nang katawan gamit ang purong tubig (walang halong sabon or walang sabon) kada bisita sa banyo. Ugaliin din magpunas ng papel or tisyu
4. Panatilihing tuyo ang mga bahagi ng hita upang maiwasan ang pagkiskis nito sa isa't-isa.
5. Napakahalagang tandaan na ang ari ay may pansariling-paglilinis at kung anumang panlinis o panghugas sa ari gaya ng deodorant o sabon ay hindi dapat gamitin para dito.

-FEEL SAFE, FEEL FREE-

# Menstrual period tracker

Taon: \_\_\_\_\_

Enero	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	
Pebrero	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				
Marso	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	
Abril	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		
Mayo	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	
Hunyo	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		
Hulyo	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	
Agosto	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	
Setyembre	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		
Oktobre	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	
Nobyembre	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		
Disyembre	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	

Taon: \_\_\_\_\_

Enero	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	
Pebrero	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				
Marso	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	
Abril	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		
Mayo	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	
Hunyo	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		
Hulyo	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	
Agosto	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	
Setyembre	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		
Oktobre	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	
Nobyembre	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		
Disyembre	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	

Makipag-ugnayan sa:

# MAKING A REAL PROMISE

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

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

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

[plus.google.com/+realreliefway](https://plus.google.com/+realreliefway)

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

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



' Ang aklat na ito ay kumakatawan sa tulong at pagsisikap ng buong kasapi at kawani ng Real Relief , kabilang dito ang aming mga kinatawan, kasosyo, at mga tagapagturo sa iba't ibang dako ng mundo

Taos puso akong nagpapasalamat sa lahat nang kabilang, pamilya ng Real Relief na nagbigay ng kanilang natatanging ambag."

*Trine Angeline Sig, Managing Director, Real Relief*

Proyektong ideya ni:

Trine Angeline Sig & Rachel Kerubo

Kwento at teksto ng aklat:

Malgorzata Walczak, Janet Sturis & Fia Thrane



**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)