

# ការលូតលាស់ និង ការផ្លាស់ប្តូរ



**Growth And Changes**

## Acknowledgements

Our great thanks to Dr. Oum Ravy, Vice-rector of the Royal University of Phnom Penh, and our great appreciation to Dr. Nith Bunlay and Mr. Sam Sereyrath, Deputy Director General of Higher Education and Director General of Education of the Ministry of Education, Youth and Sport of the Kingdom of Cambodia, for their administrative and technical support. We would like to express our gratitude as well to UNICEF and UNFPA for providing effective puberty guidance for girls on which this book is based and to Phadalis Pheun and all Cambodians who assisted in the production of this book.

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, translated in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the authors.

Authors: Marni Sommer and Susan Connolly

Stories by: Girls of Cambodia

Translator: Sopheak Hoeun

Illustrator: Pisey Chan

Layout and Design: Nova Design Cambodia  
info@novacambodia.com

Printing funded by: Grow & Know, Inc.

ISBN: 978-99963-706-0-1



## ភាពពេញវ័យគឺជាអ្វី ?

ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស ដែលមានអាយុចន្លោះពី ១០ទៅ១៤ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ថារាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួល ។ ការប្រែប្រួលទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយនេះ អាចកើតមានឡើងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះជួនកាលត្រូវបានគេហៅថា ភាពពេញវ័យ ឬ ភាពគ្រប់ការ ហើយទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសដែលស្ថិតនៅចន្លោះអាយុនេះ ត្រូវបានគេហៅថា មនុស្សពេញវ័យ ។

### What is puberty?

Between the ages of 10 and 14, most girls and boys begin to notice changes in their bodies. These physical and emotional changes take place over a number of years. These changes are sometimes called "puberty" or "adolescence," and girls and boys at this age are often called "adolescents."



ភាពពេញវ័យចាប់ផ្ដើមឡើងនៅពេលដែលសារធាតុគីមីម្យ៉ាងដែលមានឈ្មោះថា អរម៉ូន ដែលមាននៅក្នុងសរីរាង្គរបស់យើងនោះមានការកើនឡើង ។ អរម៉ូនទាំងអស់នេះ នឹងធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលក្នុងរាងកាយ ។ ក្រៅពីធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលខាងផ្នែករាងកាយ អរម៉ូនក៏បណ្ដាលឲ្យមានការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ ដូច្នោះ ក្មេងស្រីដែលមានការលូតលាស់ អាចនឹងមានអារម្មណ៍ម្ដងសប្បាយចិត្ត, ម្ដងខឹង, ម្ដងមិនសប្បាយចិត្ត ឬ ជួនកាលផ្លូវចិត្តមានភាពច្របូកច្របល់ក៏មាន ។



Puberty starts when extra amounts of chemicals called “hormones” begin to be produced in the body. These hormones lead to changes in the body. In addition to causing physical changes, the hormones cause emotional changes. So a growing girl may feel happy one moment, and angry, sad or confused the next moment.



ភាពពេញវ័យ គឺជាពេលដែលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមផលិតអូវុល ឬ មេជីវិតញី រីឯរាងកាយក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមផលិតស្បែម៉ាតូសូអ៊ីត ឬ មេជីវិតឈ្មោល។ ហើយវាក៏ ជាពេលមួយដែលយើងចាប់ផ្តើមក្លាយទៅជាយុវតី ហើយនិង យុវជន។ យើងអាច និយាយបានថាវាជាពេលពិសេសសម្រាប់យើង។ នេះគឺជារបៀបដែលសរីរាង្គរបស់យើង ធ្វើការលូតលាស់ ហើយនៅថ្ងៃណាមួយនោះ យើងក៏អាចមានកូន និងចាប់ផ្តើមមាន គ្រួសាររបស់យើងផ្ទាល់។ បើទោះបីជារាងកាយរបស់ក្មេងស្រីមានលទ្ធភាពក្នុងការពពោះ យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏នេះមិនមែនមានន័យថាក្មេងស្រីនោះត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការពពោះ មានកូននោះឡើយ។

Puberty is the time when girls begin to produce eggs and boys begin to produce sperm. It is the time when we develop into young women and men. It is a special time. It is our bodies' way of maturing so that one day we can have children and start our own families. Even though girls' bodies start having the ability to have children, this does not mean that girls are ready to have children.





## តើភាពពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅពេលណា ហើយមានរយៈពេលប៉ុន្មាន ?

បម្រែបម្រួលទាំងអស់អាចចាប់ផ្តើមនៅពេលខុសៗគ្នាទៅតាមក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស។ ជាទូទៅ ក្មេងស្រីអាចមានបម្រែបម្រួលលឿនជាងក្មេងប្រុស។ ក្មេងខ្លះប្រហែលចាប់ផ្តើមមានការប្រែប្រួលរាងកាយតាំងពីមុនអាយុ១០ឆ្នាំ ហើយក្មេងខ្លះទៀត ប្រហែលចាប់ផ្តើមក្រោយអាយុ១៤ឆ្នាំ។ សម្រាប់ការប្រែប្រួលខ្លះអាចកើតមានក្នុងរយៈពេល១ឆ្នាំឬតិចជាងនេះ។ ពេលខ្លះទៀត ក្មេងអាចបន្តមានការប្រែប្រួលរហូតដល់រយៈពេល៦ឆ្នាំ។

### When does puberty begin and how long does it take?

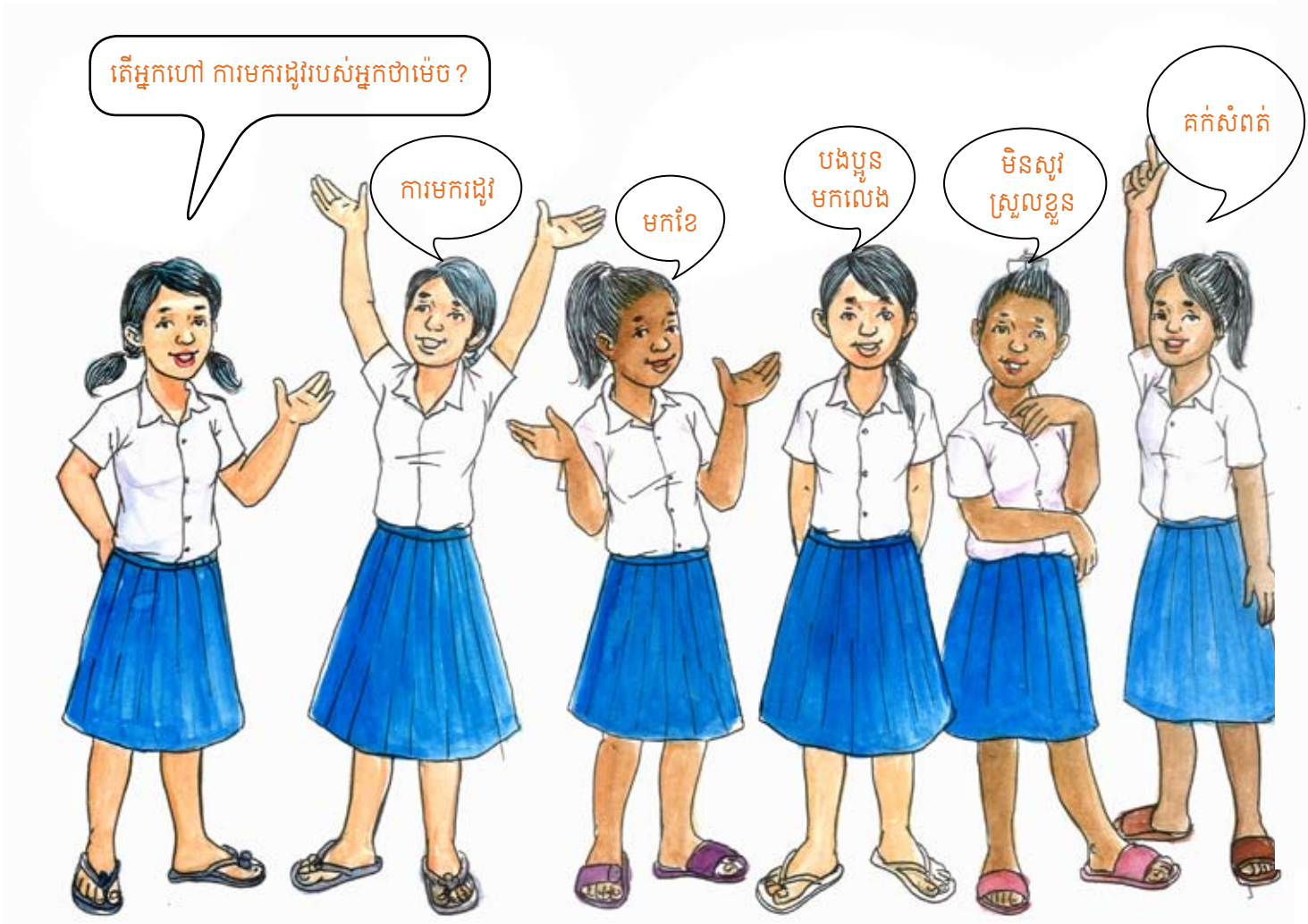
Changes take place in girls and boys at different times. Generally, changes start earlier for girls than for boys. Some might start to notice body changes before the age of 10, while others might start after age 14. For some, changes may take place in one year or less. In others, they can take as long as six years.

# តើបម្រែបម្រួលសរីរាង្គរបស់ក្មេងស្រីមានអ្វីខ្លះ ?

ដើមទ្រូងរបស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមលូតលាស់ ហើយត្រួតត្រារបស់នាងមានរាងមូលក្តីទៅៗ ។ នាងចាប់ផ្តើមមានដុះរោមនៅខាងក្រោមភ្លៀក, នៅពិលើ និងជុំវិញប្រដាប់ភេទរបស់នាង ។ ហើយនាងក៏ចាប់ផ្តើមមានរដូវ ។

## What are the physical changes that take place in girls?

A girl's breasts start to grow and her hips get rounder. Hair starts to grow under her arms. Hair grows on and around the vagina. She also starts to menstruate.





## តើការមករដូវគឺជាអ្វី ?

ការមករដូវមានន័យថា រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងធ្វើការលូតលាស់ និងកំពុងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អនាគតរបស់នាង ពីព្រោះវាគឺជាពេលវេលាដែលនាងអាចពពោះ និងមានកូនបាន។ ក្នុងកំឡុងពេលមានរដូវ ស្រទាប់ស្បូនត្រូវបានដាច់ចេញមកក្រៅក្នុងទម្រង់ជាឈាម ដែលហូរចេញតាមប្រដាប់ភេទរបស់ក្មេងស្រី។ ការហូរឈាមនេះ អាចកើតមានចាប់ពី ៤ ទៅ ៧ថ្ងៃ ហើយជាធម្មតាវាកើតឡើងជារៀងរាល់ខែ។ ការហូរឈាមប្រចាំខែនេះ មិនមែនជាអ្វីដែលគួរឲ្យភ័យខ្លាចនោះទេ ពីព្រោះវាគឺជារឿងធម្មតាជាទីបំផុត។

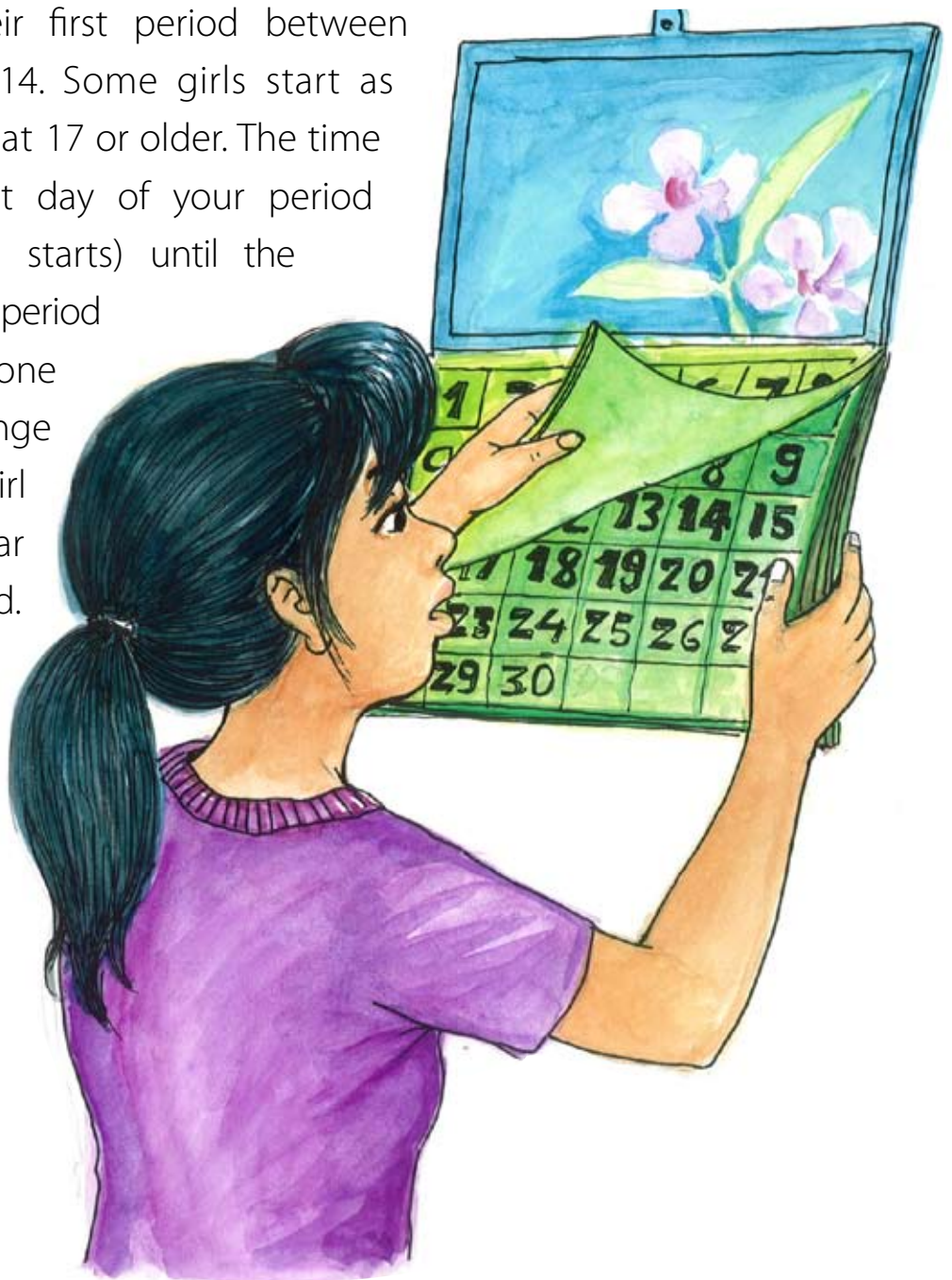


### What is menstruation?

Menstruation means that a girl's body is growing up and is preparing for the future when she might get pregnant and have a baby. During menstruation, the lining of the uterus comes out along with blood through her vagina. Bleeding usually lasts for 4-7 days and usually happens every month. Monthly bleeding is not something to be scared of because it is perfectly normal.

ក្មេងស្រីភាគច្រើន មករដូវជាលើកដំបូងក្នុងចន្លោះអាយុពី ១១ ទៅ ១៤ ឆ្នាំ។ ក្មេងស្រីខ្លះអាចចាប់ផ្តើមតាំងពីអាយុ ៨ ឆ្នាំ រីឯក្មេងស្រីខ្លះទៀតអាចយឺតរហូតទៅដល់អាយុ ១៧ ឆ្នាំ ឬ ក៏យឺតជាងនេះ។ ជាធម្មតាចំនួនថ្ងៃចាប់ពីថ្ងៃទីមួយដែលអ្នកមានរដូវ (ពេលដែលការហូរឈាមចាប់ផ្តើម) រហូតដល់ថ្ងៃទីមួយនៃរដូវបន្ទាប់ គឺមានរយៈពេល ២៨ ថ្ងៃ (១ខែ) ប៉ុន្តែចំនួនថ្ងៃនេះអាចនៅចន្លោះពី ២១ ទៅ ៣៥ ថ្ងៃផងដែរ។ ក្មេងស្រីអាចមើលប្រតិទិនដើម្បីស្មានពីថ្ងៃដែលខ្លួននឹងមករដូវបន្ទាប់។ ច្រើនឆ្នាំក្រោយក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានរដូវ នាងប្រហែលអាចមករដូវមិនទៀងទាត់។ នេះគឺជារឿងធម្មតា។

Most girls have their first period between the ages of 11 and 14. Some girls start as early as 8 and some at 17 or older. The time period from the first day of your period (when the bleeding starts) until the first day of your next period is usually 28 days (one month) but can range from 21-35 days. A girl can look at a calendar to predict her period. For many years after a girl starts having her period, she may not get her period every month. This is perfectly normal.



ពេលក្មេងស្រីមានរដូវ នាងគួរតែលាងសំអាតកន្លែងជុំវិញប្រដាប់ភេទរបស់នាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់២ដង ក្នុង១ថ្ងៃ។ នាងអាចប្រើក្រណាត់ឬសំឡីអនាម័យសម្រាប់ទ្រាប់ឈាម។ នាងគួរតែផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ឬ សំឡីអនាម័យ ជារៀងរាល់ ២ទៅ៣ម៉ោងម្តង។ ប្រសិនបើប្រើក្មេងស្រីទៅសាលារៀន នាងគួរតែយកក្រណាត់ ឬសំឡីអនាម័យបន្ថែមទៅតាមខ្លួន ធ្វើដូច្នោះ នាងអាចផ្លាស់ប្តូរក្រោយ ២ ឬ៣ម៉ោងបាន។ ប្រសិនបើមានករណីជ្រាបប្រលាក់សំពត់នៅសាលារៀន នាងអាចចងអាវងាររបស់នាងជុំវិញចង្កេះ ហើយសុំឲ្យមិត្តភក្តិ ឬអ្នកគ្រូឲ្យជួយ។



When a girl has her period, she should wash at least twice a day with soap and water in the area around the vagina. She can use cloths or pads to soak up the blood. These should be changed every few hours. If a girl is going to school, she should take an extra cloth or pad in a plastic bag so that she can change after a few hours. If a girl has a leak on her uniform in school, she can tie a sweatshirt around her waist and ask a friend or the teacher to help.

បើទោះបីជាការមករដូវមានន័យថារាងកាយក្មេងស្រីមានលទ្ធភាពមានកូនក៏ដោយ ក៏ក្មេងស្រីមិនគួរមានកូនឡើយ លុះត្រាតែនាងមានអាយុច្រើនជាង១៨ឆ្នាំ។ នេះគឺដោយសារតែបម្រែបម្រួលសរីរាង្គផ្សេងៗទៀតរបស់ក្មេងស្រីនៅមិនទាន់បញ្ចប់នៅឡើយទេ។ ការមានកូននៅពេលដែលរាងកាយមិនទាន់មានការលូតលាស់គ្រប់គ្រាន់ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនចំពោះទាំងក្មេងស្រីផ្ទាល់ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។ ប្រសិនបើក្មេងស្រី ដែលធ្លាប់តែមានរដូវជារៀងរាល់ខែ បានបាត់រដូវមួយខែ នោះវាអាចមានន័យថានាងមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែក្មេងស្រីក៏អាចបាត់រដូវផងដែរ បើសិនជានាងមានអារម្មណ៍តានតឹង ធុញច្របំ, ស្គមពេក ឬបើសិនជានាងធ្វើដំណើរច្រើន។

Although menstruation means a girl is biologically able to have a baby, girls are not advised to have a child until they are more than 18 years old. This is because other changes in her body are still taking place. Having a baby when your body is not ready can cause many health problems for a girl and her baby. If a girl who has periods every month misses a period, it may mean that she is pregnant. But girls can also miss periods if they are feeling stress, if they become too thin or if they have been traveling.



## តើការមករដូវបង្កឲ្យមានការឈឺចាប់ទេ ?

ក្មេងស្រីខ្លះមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ នៅពេលដែលពួកគេមានរដូវទេ ប៉ុន្តែមានក្មេងស្រីខ្លះអាចមានការឈឺចាប់តិចៗនៅក្រោមផ្ចិត និងចង្កេះ ហើយក្មេងស្រីខ្លះទៀតមានការឈឺចាប់ ដែលនាងប្រហែលជាត្រូវលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។ ជាធម្មតា ការឈឺចាប់ គឺមិនសូវខ្លាំង ហើយនិងយូរទេ។ ការឈឺចាប់នេះត្រូវបានគេហៅថា ការចុករម្មល ពីព្រោះវាបណ្តាលមកពីសាច់ដុំស្បូនរម្មលខ្លាំង។ ការរម្មលនេះហើយ ដែលជាអ្នករុញទម្លាក់ស្រទាប់ស្បូនដែលដាច់ចេញមកក្រៅជារៀងរាល់ខែ។



### Does having a period hurt?

Some girls do not feel pain when they have their period, some have slight pains below their navel and in their lower back and some have a lot of pain and may need to take pain medicine. Usually the pain is not very bad and does not last long. The pains are called “cramps” because they are caused by the muscle of the uterus contracting. It is these contractions that push out the lining of the uterus each month.

## តើរោគសញ្ញាមុនពេលមករដូវជាអ្វី?

មិនមែនគ្រប់ក្មេងស្រីទាំងអស់ មានរោគសញ្ញាទាំងនេះទេប៉ុន្តែ វាជារោគសញ្ញាដែលភាគច្រើន មានក្នុងរយៈពេលប្រហែល ២ ឬ ៣ ថ្ងៃមុនពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមមានរដូវ។ នេះគឺដោយសារតែបម្រែបម្រួលកំរិតអរម៉ូននៅក្នុងខ្លួនក្មេងស្រីអាចប៉ះពាល់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ចំពោះក្មេងស្រីខ្លះមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ហើយខ្លះទៀតមានអារម្មណ៍ម្ល៉ៅ និងឆាប់ខឹងដោយគ្មានមូលហេតុ។ ដើមទ្រូងរបស់ក្មេងស្រីខ្លះចាប់ផ្តើមឡើងធំ ហើយនិងឈឺតិចៗ។ អាការៈទាំងអស់នេះ គឺជាធម្មជាតិ មិនគួរឲ្យអ្នកបារម្ភទេ។

ខ្ញុំអត់សប្បាយចិត្តសោះ។ ខ្ញុំមិនដឹងហេតុអ្វីបានអញ្ចឹង។

ប្រហែលជិតមករដូវហើយ។



### What is PMS?

PMS is short for pre-menstrual syndrome. Not all girls get this, but many do for a few days before they start their period. This is because changes in the level of hormones in a girl's body can affect their moods. Some girls may feel sad. Others may feel irritable and get angry for no real reason. Some girls' breasts may feel sore and become larger. This is all natural and should not worry you.



ពិភាក្សាជាមួយបងប្អូនស្រី ម្តាយមីង ម្តាយ យាយឬអ្នកគ្រូរបស់អ្នកអំពីបញ្ហានេះ។ នៅពេលដែលអ្នកមានរដូវ មានបញ្ហាខ្លះគឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែបើសិនជាអ្នកមានការឈឺចាប់ខ្លាំងពេក អ្នកប្រហែលជាត្រូវការលេបថ្នាំខ្លះ ដូច្នោះអ្នកគួរតែទៅនិយាយជាមួយសាច់ញាតិឬមនុស្សស្រីដែលចាស់ជាងដើម្បីសុំយោបល់។ ជាធម្មតា នៅពេលដែលអ្នកមានរដូវ អ្នកប្រហែលជាត្រូវផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ឬសំឡីអនាម័យ ៣ឬ ៤ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរច្រើនជាងនេះ អ្នកប្រហែលជាមានការហូរឈាមច្រើនពេក ដូច្នោះ អ្នកគួរតែសួរយោបល់ពីសាច់ញាតិឬមនុស្សស្រីដែលចាស់ជាងឬគ្រូពេទ្យ។

Talk to your sisters, aunts, mothers, grandmothers and female teachers. When you have your period, some discomfort is normal, but if you have too much pain, you may need medication so talk to an older women to ask her advice. Normally when you have your period, you may need to change your cloth or pad 3 or 4 times a day. If you need to change it more times, you may be bleeding too much so ask an older woman, a nurse or a doctor for advice.

# រឿងទី១

ពេលដែលខ្ញុំត្រឡប់មកពីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌវិញ ខ្ញុំក៏មានអារម្មណ៍មិនស្ងប់ ថែមទាំងចុកពោះអួលៗ។ ខណៈពេលនោះខ្ញុំបានចូលទៅក្នុងបន្ទប់ទឹកស្រាប់តែឃើញ មានឈាម (រដូវ) ប្រលាក់នឹងខោ ខ្ញុំភ័យណាស់ព្រោះមិនដឹងថាមកពីមូលហេតុអ្វី ក្លាមនោះខ្ញុំទៅប្រាប់ម៉ាក់របស់ខ្ញុំទាំងមុខស្លេកស្លាំង។ ម៉ាក់របស់ខ្ញុំឮហើយ គាត់បានប្រាប់ខ្ញុំថា វាជាឈាមរដូវរបស់មនុស្ស។ គាត់បានប្រាប់ពីរបៀបសំអាតខ្លួន ធ្វើអនាម័យនៅពេលណា យើងមករដូវដូចជា យើងត្រូវមានសំឡីអនាម័យសម្រាប់ទ្រាប់កុំឲ្យមានការប្រលាក់ខោសំពត់, យើងត្រូវយកខោអាវក្នុងហាលឲ្យចំកំដៅថ្ងៃល្អដើម្បីកុំឲ្យមានមេរោគ, ត្រូវងូតទឹកក្នុងមួយថ្ងៃបីដង, គេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, ញ៉ាំអាហារ ឬបន្លែ ដែលមានជាតិប៊ូរ, និងញ៉ាំទឹកឲ្យបានច្រើនដង។ ខ្ញុំបានដឹងថាពេលនេះខ្ញុំពេញក្រមុំហើយ ហើយខ្ញុំក៏បានធ្វើតាមនូវអ្វីដែលម៉ាក់របស់ខ្ញុំបានប្រាប់ណែនាំខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំជាមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលមានអត្តចរិតខុសប្លែកពីមុន តាំងពីចំណង់ចំណូលចិត្ត ការនិយាយស្តី ឬការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ។ ខ្ញុំមានមតិមួយចំនួន ដែលចង់ណែនាំប្អូនៗជំនាន់ក្រោយឲ្យបានដឹង។ នៅពេលណាបានឃើញឈាមធ្លាក់មក ហើយនិងចុកត្រង់ក្បាលពោះតិចៗនោះអ្នកមានរដូវហើយ។ ហើយនៅពេលវាមិនទាន់មករដូវ (ខ្វះពីរ ឬ បីថ្ងៃ) យើងមានអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញឃើញគេធ្វើអ្វីចេះតែទើសបន្ទាប់មករោយត្រគៀក ឈឺត្រង់ក្បាលពោះតិចៗឈឺដើមទ្រូង កន្លងមកបានបី ឬបួនថ្ងៃនឹងឃើញមានឈាមរដូវមកតាមទ្វារមាស។ មុនពេលវាមកត្រូវត្រៀមសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់សម្រាប់ទ្រាប់កុំឲ្យហៀរចេញមកក្រៅ ដាំទឹកក្តៅដាក់ច្រកដបលញ្ចតិចៗលើក្បាលពោះហាត់ប្រាណ និងញ៉ាំទឹកច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្អូនត្រូវអនុវត្តតាមវិធីទាំងនេះ ដើម្បីឲ្យសុខភាពរបស់ប្អូនល្អ ហើយនៅពេលប្អូនមករដូវ មិនត្រូវខ្លាចថាមានបញ្ហាអ្វីកើតឡើង ចំពោះរូបរាងកាយរបស់ប្អូនឡើយ។





## STORY 1

When I came home from the Pchum Ben festival, I felt irritated and had stomach cramps. When I went into the bathroom, I saw a lot of blood on my underwear. I was frightened, so I told my mom about it with a pale face. She told me that it was the woman's period. She told me how to keep clean and be hygienic when we have our period. We have to use pads to prevent stains on our pants or skirts. We have to dry cloths directly in the sun to kill bacteria. She told me to take a bath at least 3 times per day, get enough sleep, eat food or vegetables that have a lot of protein, and drink a lot of water. I realized that I have become a woman, and I have been following what my mother told me. I feel that I have become another person with a different personality, including my preferences, how I talk and how I make decisions.

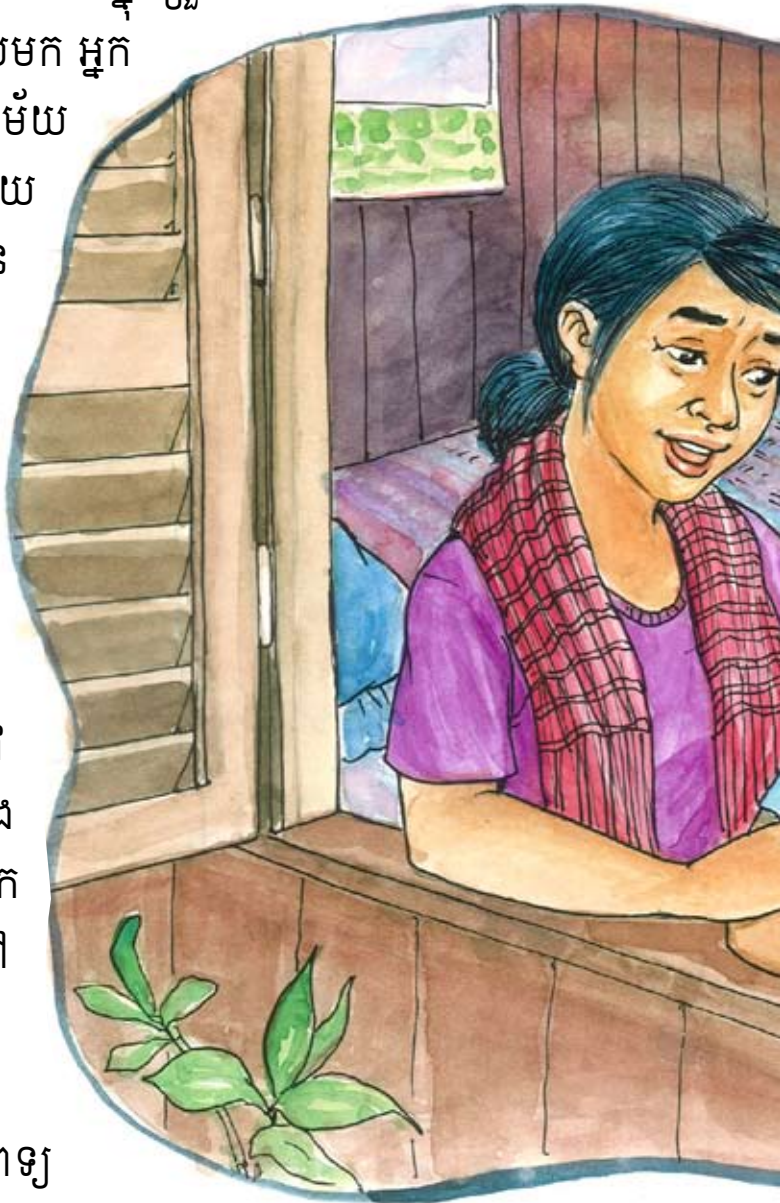


I have some recommendations for the younger generation. When you see blood on your underwear and have stomach cramps, your period is coming. A few days before having your period, you might have mood swings, become easily irritable, or feel sore on your hips, stomach or breasts. Then, you will see some blood coming from the vagina. Before it comes, you should prepare some pads or fabric to use to prevent leaks onto your trousers. Boil some water, put it in a bottle and roll it over your stomach, exercise, and drink a lot of water. Girls should follow all the methods above to have good health. Don't be afraid of what is going to happen to your body.



# រឿងទី២

នៅពេលដែលខ្ញុំមានអាយុ ១៦ ឆ្នាំ គឺជាពេលដែលខ្ញុំមករដូវដំបូង។ ពេលនោះខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ភ័យណាស់។ ខ្ញុំបានយកក្រណាត់មកបត់ទ្រាប់ ព្រោះខ្ញុំបានឃើញអ្នកម្តាយ របស់ខ្ញុំ ដែលគាត់តែងតែធ្វើដូចនេះ។ ស្របនឹងពេលនេះ ខ្ញុំក៏ឆ្លៀតពេលណាឱកាសល្អ និងជំរាបរឿងនេះទៅអ្នកម្តាយខ្ញុំមុនដំបូងគេបង្អស់បន្ទាប់មកគឺបងប្អូនស្រី។ ខ្ញុំក៏មានការ ខ្មាសអៀនណាស់ចំពោះសមាជិក ប្រុសៗទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ គឺខ្ញុំមិនហ៊ានប្រាប់ពីបញ្ហានេះឡើយ។ បន្ទាប់មក អ្នក ម្តាយរបស់ខ្ញុំក៏បាន រៀបចំឲ្យខ្ញុំប្រើសំឡីអនាម័យ វិញ ពីព្រោះថាបច្ចុប្បន្ននេះ វាសំបូរវែបវែបហើយ មានភាពងាយស្រួល មិនដូចកាលពីជំនាន់ គាត់ទេ។ នៅថ្ងៃនោះ គាត់បានប្រាប់ពី បទពិសោធន៍ផ្សេងៗ ដែលគាត់បានធ្លាប់ ឆ្លងកាត់ទាំងល្អនិងអាក្រក់ឲ្យខ្ញុំបានយល់ដឹង ជាច្រើន។ ខ្ញុំមានជាបទពិសោធន៍ និង ការយល់ដឹងខ្លះៗ សម្រាប់យុវតីជំនាន់ ក្រោយ ត្រូវតែក្លាហាន នៅពេលដឹងថាខ្លួន មករដូវដំបូង ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់មិនត្រូវ ធ្វេសប្រហែស អ្នកត្រូវមានអនាម័យយ៉ាង ខ្ជាប់ខ្ជួន នៅពេលមករដូវម្តងៗនៅពេលមក រដូវ បើមានបញ្ហា ឬ ផលវិបាកអ្វីត្រូវតែទៅ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកម្តាយ ម្តាយមីង បងស្រី ព្រោះពួកគាត់ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ស្រាប់ ឬ ទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ជំនាញពីបញ្ហាសុខភាពស្ត្រី ដើម្បីរកដំណោះស្រាយ កុំលាក់បាំង ឬ ខ្មាសអៀនឲ្យសោះព្រោះវានឹងផ្តល់គុណវិបត្តិចំពោះខ្លួនឯង ។



## STORY 2

I had my first menstruation at the age of 16. At that time, I was so scared, but I took a piece of rag and made it into a long shape and put it in my underwear because I saw my mother do this before. The first person I told was my mom and then my sister. I was so shy with all my family members, especially my brothers and father, and I didn't dare to



tell them. Later on my mom told me to use a pad instead of a rag because she thought that now it was a time of technology, not like when she was my age. That day, she told me about her experiences both good and bad. My advice for the next generation is to be confident when you know that you have your period. Take good care of yourself and be hygienic during your period. If you have any problems with menstruation, you should discuss with your mom, sister or aunt because they have experience or you can go to the health care department to meet a doctor and ask him or her about your health.

You should not be shy because it is your health.

# រឿងទី៣

កាលនោះនាងខ្ញុំត្រូវប្រលងចូលអនុវិទ្យាល័យ នៅពេលប្រលងខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាឈឺពោះ ឈឺចង្កេះ ខុសពីធម្មតា។ លុះពេលធ្វើវិញ្ញាសារួចហើយ នាងខ្ញុំដើរចេញមកក្រៅថ្នាក់ អង្គុយលើបង់ជាមួយមិត្តភក្តិ ស្រាប់តែមានអារម្មណ៍សើមសំពត់ ហើយស្អិតទៀត។ នាងខ្ញុំក៏ឈរហើយមើលស្រាប់តែ ឃើញឈាមនៅជាប់សំពត់។

នាងខ្ញុំភ័យណាស់ ប៉ុន្តែនាងខ្ញុំ បានដឹងថានាងខ្ញុំកើតអី។ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ថាខ្មាសគេណាស់ ភ័យ ខ្លាចគេឃើញ។ នៅពេលប្រលង ចប់ នាងខ្ញុំក៏ប្រញាប់ទៅផ្ទះ ហើយ ប្រាប់បងស្រី។ ពេលនោះ បងខ្ញុំក៏ ប្រាប់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ សំឡី អនាម័យ ព្រោះកាលនោះនាងខ្ញុំ អត់ចេះប្រើទេ។ ជាចុងក្រោយ នាងខ្ញុំចង់ប្រាប់ដល់ប្អូនៗថា គួរតែ ស្វែងយល់ពីបញ្ហាទាំងនេះឲ្យបាន ច្រើន ជៀសវាងការយករបស់ ផ្សេងៗមកប្រើពេលដែលមិនដឹង ថាខ្លួនកើតអី ព្រោះថារឿងទាំងនេះ មិនមែនជាការគួរឲ្យខ្មាសអៀន នោះទេ។



## STORY 3

When I was in lower secondary school, I was sitting and doing my exam, and I felt unusually sore on my stomach and lower back. After I finished my exam

I went outside and hung out with my friends on a bench. I felt something wet and a little sticky on my trousers, so I stood up and saw a lot of blood on my skirt. I was so afraid, and I didn't know what happened to me. I felt very embarrassed and afraid that someone might see it. After the exam, I rushed home and told my sisters. My sisters told me how to use a pad because I knew nothing about it back then. Finally, I want to tell you all that you should learn about this issue as much as you can in order to avoid using unclean materials during your period.



# រឿងទី៤

កាលខ្ញុំអាយុ១៤ឆ្នាំ ខ្ញុំបានទៅចម្ការរបស់ខ្ញុំ។ ថ្ងៃមួយ ខ្ញុំបានទៅធ្វើស្មៅជាមួយបងស្រីរបស់ខ្ញុំ និងម្តាយរបស់ខ្ញុំ។ ពេលនោះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចជាមិនសុខ ហើយក៏មានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមកប្រលាក់គូទខោខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខុសពីធម្មតា។ ខ្ញុំមិនហ៊ានប្រាប់អ្នកណាទេ គឺខ្ញុំប្រាប់ម្តាយរបស់ខ្ញុំថា ខ្ញុំមិនសូវស្រួលខ្លួន ហើយក៏សុំគាត់ដឹះម៉ូតូមកផ្ទះវិញដោយខ្លួនឯង។ ពេលដែលមកដល់ផ្ទះវិញ ខ្ញុំបានឃើញមានឈាមប្រលាក់លើកែបម៉ូតូហើយខ្ញុំក៏មានអារម្មណ៍កាន់តែភ័យលើសដើម។ ពេលដែលម្តាយ និងបងស្រីរបស់ខ្ញុំវិលមកពីចម្ការវិញ ខ្ញុំក៏ប្រាប់ពួកគាត់ ហើយម្តាយរបស់ខ្ញុំក៏ប្រាប់បងស្រីរបស់ខ្ញុំ ឲ្យទៅទិញសំឡីអនាម័យមកឲ្យខ្ញុំប្រើ ហើយគាត់បានឲ្យបងស្រីរបស់ខ្ញុំប្រាប់ពីរបៀបប្រើសំឡីអនាម័យនោះ។ ហើយខ្ញុំក៏ចេះរៀបចំខ្លួនឯង។ ជាចុងក្រោយនេះនាងខ្ញុំក៏មានជំងឺប្តូរខ្លះៗដែរ ពីបញ្ហាការមករដូវ គឺខ្ញុំចង់ប្រាប់ប្អូនជំនាន់ក្រោយឲ្យយល់ដឹងពីបញ្ហាការមករដូវនេះ។ ខ្ញុំសូមឲ្យប្អូនៗទាំងអស់គ្នា កុំមានការភ័យខ្លាច ពីបញ្ហាការមករដូវនេះ។ ប្រសិនបើប្អូនមានរដូវដំបូង សូមប្អូនយករឿងនេះ ទៅប្រាប់ម៉ែរបស់យើង ឬក៏ បងស្រីរបស់យើង ដើម្បីឲ្យគាត់ជួយពន្យល់ណែនាំអំពីរបៀបនៃការប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ និងការសំអាតកាយរបស់យើង។



## STORY 4

When I was 14, I always went to the fields with my mother. One day, I went to clear some grasses with my sister and mother. I didn't feel well, and I felt something wet on the back of my trousers. I felt strange. I didn't dare to tell anyone, so I just asked my mother to go back home on the motorbike by myself. When I got home, I saw blood on my motorbike seat, which made me feel even worse. When my mother and sister came back home, I told them. My mother told my sister to buy a pad at the market and

my sister told me how to use a pad. After that, I knew how to look after myself. Finally, I have some advice about the first period to share with the next generation so that they will have a better understanding of it. I want you all to not feel afraid of menstruation. If you have your first period, you should tell your mother or sister so that they can explain to you how to use pads and how to keep yourself clean.



# រឿងទី៥

នាងខ្ញុំ មានអាយុ ១៧ឆ្នាំ ហើយ ខ្ញុំមក រដូវដំបូង គឺនៅពេលអាយុ១៦ឆ្នាំ។ នៅពេលដែលខ្ញុំ មករដូវដំបូងនោះ គឺខ្ញុំមានអារម្មណ៍មួយថា ភ័យខ្លាច ជាខ្លាំង។ ម្យ៉ាងទៀតក្នុងចិត្តខ្លាចគេ ដឹងរឿងរបស់ខ្ញុំ ថាខ្ញុំមករដូវ ហើយ ម៉ាក់ខ្ញុំក៏សួរខ្ញុំថា កូនឯងកើតអីបាន ចេះតែចុកពោះ? បន្ទាប់មកខ្ញុំក៏បាន ប្រាប់គាត់ថា ខ្ញុំមករដូវ។ បន្ទាប់មក ម៉ាក់ខ្ញុំក៏ទៅទិញសំឡីអនាម័យមក ឲ្យប្រើ។ ហើយគាត់និយាយថា គ្រាន់ តែ រឿងប៉ុណ្ណឹងក៏លាក់ដែរ។ ខ្មាស អៀនអី? ឥឡូវនេះនរណាក៏ដឹង រឿងនេះអស់ហើយ។

សរុបមក នាងខ្ញុំក៏ចង់ប្រាប់ប្អូនៗ ជំនាន់ក្រោយថា ប្រសិនបើយើង មានរឿងអ្វី ត្រូវប្រាប់ដល់អ្នកដែល គាត់ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍មុនយើង ដូចជា បងស្រី ឬ ម៉ាក់ ហើយយើង ត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងអ្វី ដែលកើត ឡើងមកលើយើងផ្ទាល់។ ឧទាហរណ៍ ដូចជា ការមករដូវ យើងត្រូវប្រាប់ម៉ាក់ ឬ បងស្រី ព្រោះគាត់ជាមនុស្សដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់ពីបញ្ហានេះ ហើយយើងមិនត្រូវខ្មាសអៀនឡើយ នឹងពាក្យសម្តីដែលយើងនិយាយ។





## STORY 5



I am 17 years old, and I had my first period when I was 16 years old. When I had it for the first time, I was so scared and I was afraid that other people would know about my period. I wanted to hide, but I couldn't because I had cramps. My mother asked me what was wrong with me, then I told her what happened to me. After that, my mother went to buy some pads for me to use, and she said that I shouldn't have hidden it from her. She told me not to feel shy about it. Now everyone knew about it. Last but not least, I would like to tell you that if you have a problem, you should tell someone who

has more experience such as your mother or big sisters. We have to face the things that happen to us such as menstruation. We have to tell our mother or big sisters because they are the ones who have been through this before us, and we should not feel shy or embarrassed to talk to them about it.

# សូមឆ្លើយសំណួរ ដូចម្តេច..... ? ខាងក្រោម៖

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចពេលខ្ញុំមកដូរលើកដំបូង ?

- ◆ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកចាស់ទុំជាងខ្លួនដូចជា ម្តាយ, បងស្រី, ម្តាយមីង, យាយរបស់អ្នក, មិត្តភក្តិស្រីៗ ឬមនុស្សស្រីដែលមានវ័យចំណាស់ នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ពួកគេនឹងផ្តល់យោបល់ល្អដល់អ្នក!
- ◆ កុំខ្លាច! តាមពិតវាអាចជារឿងគួរឲ្យភ័យ ខ្លាចនៅពេលដែលឃើញមានឈាមប្រលាក់ខោក្នុងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវចាំថា នេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់មនុស្សស្រី។
- ◆ ប្រសិនបើអ្នកនៅសាលារៀនអ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកគ្រូ ឬមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងជួយអ្នកជាមិនខាន។
- ◆ ត្រូវមានភាពពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯង! រាងកាយរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការលូតលាស់ទៅជាមនុស្សស្រីពេញវ័យហើយ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ជាមួយនឹងឈាមដែលហូរមក ?

- ◆ ទ្រាប់ក្រណាត់ ឬ សំឡីអនាម័យនៅពីលើខោក្នុងរបស់អ្នក។
- ◆ អ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ ឬ សំឡីអនាម័យជារៀងរាល់២ ឬ ៣ ម៉ោងម្តង ឬនៅពេលណាដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា មានឈាមច្រើនហើយធ្ងន់។



## Answering the “How to...?” questions!

### How do I manage my first period?

- ◆ Talk to your elders: your mother, sister, aunt, grandmother, female friends or an older woman in your community. They will give you good advice!
- ◆ Do not feel afraid! It can be scary to see the blood on your underwear, but it is very normal and natural.



- ◆ If you are at school, tell a female teacher or a fellow female student. They will help you.
- ◆ Feel proud! Your body is developing into a young woman.

### How do I capture the blood?

- ◆ Place a cloth or a pad on your underwear.
- ◆ Change the cloth or a pad every 2-3 hours or if you think that the blood is getting heavy.

តើខ្ញុំត្រូវចោលក្រណាត់ ឬសំឡីអនាម័យដូចម្តេច ?

- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ ត្រូវខ្ចប់សំឡីអនាម័យ ជាមួយក្រដាស ដូច្នេះវាមិនមានភាពកខ្វក់ ហើយយកវាទៅចោលក្នុងធុងសំរាម ឬ គំនរសំរាម។ ធ្វើដូចនេះ អ្នកនឹងអាចដុតវាចោលនៅពេលក្រោយ។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ក្រណាត់ ត្រូវដាក់ខ្ចប់វាជាមួយថង់ប្លាស្ទិករហូតដល់ពេល ដែលអ្នកធ្វើការបោកសំអាតវាជាមួយទឹកក្តៅ និងសាប៊ូ ហាលឲ្យចំពង្រះអាទិត្យ និងអ៊ុតវា ឬ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យវាស្ងួតល្អ។

តើខ្ញុំត្រូវសំអាតខ្លួនដូចម្តេចពេលដែលខ្ញុំកំពុងមានរដូវ ?

- ត្រូវលាងប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទាំងពេលព្រឹក និងពេលល្ងាចជាមួយ ទឹក និងសាប៊ូ។
- ត្រូវថែរក្សាក្រណាត់ ឬ សំឡីអនាម័យ ដែលអ្នកមិនទាន់ប្រើប្រាស់ឲ្យបានស្អាត ល្អ រហូតដល់ពេលដែលអ្នកត្រូវការប្រើវា ដោយរុំក្រដាស ឬ ដាក់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិក ឲ្យបានល្អ។
- ត្រូវជូតសំអាតប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួនឲ្យបានស្អាតល្អ ជាមួយកន្សែងពោះគោ ឬ ក្រណាត់ដែលស្អាត ហើយទ្រាប់ក្រណាត់ ឬ សំឡីអនាម័យដែលស្អាត ថ្មីលើខោ ក្នុងរបស់អ្នក។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចជាមួយបញ្ហាចុកពោះដែលបណ្តាលមកពីការមករដូវ ?

- អ្នកអាចច្រកទឹកក្តៅឧណ្ណៗ ក្នុងដប ហើយយកមកលុញនៅ ពីលើពោះរបស់អ្នកពេលដែលអ្នកសំរាក។
- អ្នកអាចហាត់ប្រាណ និង ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យរាងកាយរបស់ ខ្លួនមានសកម្មភាព។
- អ្នកអាចលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ពី៤ ទៅ៦ម៉ោងម្តង ចំពោះថ្ងៃដែលអ្នកមានការឈឺចាប់ខ្លាំងដែលអ្នក មិនអាចទ្រាំបាន អ្នកអាចព្យាយាមញ៉ាំទឹក ឬ ទឹកតែក្តៅឧណ្ណៗ។



### How do I dispose of a cloth or a pad?

- ◆ If you are using a pad, wrap it in paper so it is a clean package and put it into the dustbin so it can be burned later.
- ◆ If you are using a cloth, put it into a plastic bag until you can wash it with hot water and soap, dry it in the sunshine and iron it.

### How do I keep myself clean during my period?

- ◆ Every day (morning and evening), wash your private parts with soap and water.
- ◆ Keep unused cloths and pads clean (wrapped in tissue or a plastic bag) until you need them.
- ◆ Pat the area dry with a towel or cloth and put a fresh cloth or pad on your underwear.

### How do I manage the stomach pain from my period?

- ◆ You can put a hot water bottle on your stomach area when you are resting.
- ◆ You can exercise and keep your body active.
- ◆ You can take pain medicine every 4 to 6 hours on the most painful days.
- ◆ You can have a hot cup of tea or water.



## តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជា..... ?

• តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជាខ្ញុំមានរដូវមិនទៀងទាត់ ?

ប៉ា, វាគឺជារឿងធម្មតាទេ នៅពេលដែលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីដែលកំពុងតែស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់ ហើយការមករដូវក៏មិនសូវជាទៀងទាត់ប៉ុន្មានទេហើយអាចរំលងខែខ្លះក៏មាន ។

• តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជាខ្ញុំមានរដូវត្រឹមតែ២ថ្ងៃ ?

ប៉ា, ការមករដូវរបស់ក្មេងស្រីនីមួយៗមានភាពខុសៗគ្នា ដូច្នេះវាក៏មានរយៈពេលខុសៗគ្នាដែរទៅតាមការលូតលាស់របស់ពួកគេ ។

• តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជាខ្ញុំមានរដូវត្រឹមតែ៣ថ្ងៃ ឯមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំមានរដូវរហូតដល់៥ថ្ងៃ ?

ប៉ា, ជាធម្មតា រយៈពេលនៃការមករដូវជាមធ្យមគឺ៥ថ្ងៃ ប៉ុន្តែការមករដូវគឺអាចស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះពី ២ទៅ៧ថ្ងៃ ។

• តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជាខ្ញុំមានរដូវនៅថ្ងៃផ្សេងៗគ្នាជារៀងរាល់ខែ ?

ប៉ា, រដូវរដូវធម្មតាគឺមានរយៈពេល២៨ថ្ងៃ ប៉ុន្តែវាអាចស្ថិតនៅក្នុងគម្លាត ពី២១ទៅ៣៥ថ្ងៃអាស្រ័យទៅលើរាងកាយក្មេងស្រីផ្ទាល់ ។

• តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជាក្មេងស្រីមានរដូវតាំងពីនៅក្មេងដូចជា អាយុ ៩, ១០, ឬ១១ឆ្នាំ ?

ប៉ា, គម្លាតអាយុរបស់ក្មេងស្រីដែលអាចមករដូវជាលើកដំបូងគឺមានលក្ខណៈធំដោយចាប់ពីអាយុ៨ឬ៩ឆ្នាំ រហូតដល់ ១៧ឬ១៨ឆ្នាំ ។

• តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជាមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកដើមទ្រូង នៅពេលដែលមានការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ ?

ប៉ា, នៅពេលដែលរាងកាយក្មេងស្រី កំពុងលូតលាស់ មានការប្រែប្រួលជាច្រើនដែលនឹងកើតមាន ហើយការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួចនោះ គឺជាលក្ខណៈធម្មជាតិ ។

• តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជាមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះ ក្នុងកំឡុងពេលនៃការមករដូវ ?

ប៉ា, ការឈឺចាប់ពេលមានរដូវគឺជាការឈឺចាប់ដែលកើតមាននៅត្រង់ចង្កេះដែលអាចកើតឡើងក្នុងកំឡុងពេលឬមុនពេលមានរដូវបន្តិច ។ ការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួចរឺឈឺល្មមៗ ជាលក្ខណៈធម្មតាប៉ុន្តែបើការឈឺចាប់មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកគួរតែទៅជួបគ្រូពេទ្យដើម្បីទទួលថ្នាំ ។

## “Is it normal if...?”

### Is it normal if I do not get my period every month?

Yes, when girls' bodies are developing, periods are often not regular and can skip months.

### Is it normal if my period only lasts for 2 days?

Yes, every girl's period is different and will last different numbers of days as she is growing up.

### Is it normal if I get my period for 3 days and my friend gets hers for 5 days?

Yes, the average length of a period is 5 days but it can range from 2 to 7 days.

### Is it normal if you get your period on a different day each month?

Yes, a typical menstrual cycle is 28 days but it can range between 21 and 35 days depending on the girl.

### Is it normal if a girl gets her period when she is young, such as ages 9, 10 or 11?

Yes, there are a wide range of ages when girls can get their first period, from 8 or 9 up until 17 or 18 years of age.

### Is it normal to get breast pains when you are growing up?

Yes, as a girl's body is developing, many inside changes are happening and small pains are natural.

### Is it normal to get stomach pain during your period?

Yes, “cramps” are pains in the lower abdomen that may happen during or just before your period. Small or medium pain is normal but if the pain is very bad, you might want to see a doctor for medicine.

## តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ បើសិនជា.... ?

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ដែលក្មេងប្រុសមិនមានរដូវ?  
ប៉ា, រាងកាយផ្នែកខាងក្នុងរបស់ក្មេងប្រុស ខុសពីក្មេងស្រី ហើយពួកគេមិនអាចមានកូនបានទេ ដូច្នោះពួកគេមិនអាចមានឈាមរដូវទេ ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ក្នុងការមានអារម្មណ៍ថា អៀនខ្មាសនៅពេលដែលអ្នកមានរដូវ?  
ប៉ា, ក្មេងស្រីជាច្រើនដែលមានអារម្មណ៍ថាអៀនខ្មាស ពីព្រោះពួកគេមិនទាន់ស្តាំទៅនឹងការមានរដូវ។ នេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយពេលដែលអ្នកមានអាយុច្រើនទៅ ភាពអៀនខ្មាសរបស់អ្នកនឹងមានតិចទៅៗ ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ដែលក្មេងស្រីមានអារម្មណ៍មិនល្អ រឺម្ល៉េងនៅពេលដែលពួកគេកំពុងមានរដូវ?  
ប៉ា, អរម៉ូន ដែលកំពុងតែមានចលនានៅក្នុងរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី ពេលដែលពួកគេមានរដូវ បណ្តាលឲ្យអារម្មណ៍ប្រែប្រួលច្រើន ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ក្នុងការមានមុនលើមុខ នៅពេលកំពុងមានរដូវ?  
ប៉ា, ក្មេងស្រី និងមនុស្សស្រីភាគច្រើននឹងមានមុន ពីរបីថ្ងៃមុនមានរដូវ និងក្នុងកំឡុងពេលដែលពួកគេមានរដូវ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ដែលពេលខ្លះក្មេងស្រីមានដុំឈាមកក ធ្លាក់ចេញមកជាមួយឈាមរដូវរបស់ពួកគេ?  
ប៉ា, ឈាមដែលកកជាដុំៗនៅក្នុងឈាមរដូវគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយគេហៅថាដុំឈាមកក។ វាអាចកើតមានជាញឹកញាប់ប្រសិនបើអ្នកទំរេតខ្លួនច្រើន ដូច្នោះប្រហែលជាអាចប្រទះឃើញវានៅពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រឹក ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ក្នុងការមានសារធាតុរាវដូចទឹក ឬសារធាតុពណ៌ស នៅមុន និងក្រោយពេលមករដូវបន្តិច?  
ប៉ា, នៅពេលដែលរាងកាយក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមធ្វើការលូតលាស់ ការមានសារធាតុរាវដូចទឹក ឬខាប់ដូចសំបោរតិចៗ វាជារឿងធម្មតា។ ក្នុងកំឡុងពេលនៃការមករដូវឈាមរដូវអាចមានពណ៌ខុសៗគ្នា ដូចជា ពណ៌ក្រហមស្រស់ ក្រហមល្អិត តិចៗឬក្រហមក្រម៉ៅ ។



## “Is it normal if...?”

### Is it normal that boys do not get periods?

Yes, boys' bodies are different inside and they cannot have babies, so they do not menstruate.

### Is it normal to feel shy when you have your period?

Yes, many girls feel shy because they are not used to managing their period. This is normal and as you get older, you will feel less shy.

### Is it normal that some girls become angry or sad when they have their period?

Yes, the hormones that are moving in a girl's body when she has her period can cause mood swings.

### Is it normal to get pimples during your period?

Yes, many girls and women will get pimples just before or during their period.

### Is it normal that sometimes a girl will get clots coming out with her period?

Yes, thick clumps of blood in your period are normal and are called “clots.” They are more frequent when you have been lying down, so you may see more when you wake up in the morning.

### Is it normal to get water-like or white discharge right before or after your period?

Yes, once a girl's body starts to develop, having some clear or milky-white discharge is normal. During her period, the menstrual blood can be of different colors, including bright red, light pink or even more brown in color.



## ពិតឬ មិនពិត ?

- ◆ ក្នុងកំឡុងពេលដែលស្ត្រីមានរដូវ ការងូតទឹកត្រជាក់គឺមិនមានផលអាក្រក់សម្រាប់ស្បែករបស់នាងទេ ។ **ពិត**
- ◆ ការមករដូវគួរតែមានរយៈពេល៥ថ្ងៃ ។ **មិនពិត**
- ◆ ប្រសិនបើក្មេងស្រីថែរក្សាក្រណាត់ ឬ សំឡីអនាម័យដែលមានឈាមរដូវដំបូងរបស់នាងទុក នោះវានឹងការពារនាងមិនឲ្យមានមុន និងការពារពីអំពើមន្តអាគមផ្សេងៗ ។ **មិនពិត**
- ◆ ពេលដែលមនុស្សស្រីមានផ្ទៃពោះ នាងនឹងមានរដូវជារៀងរាល់ខែ ។ **មិនពិត**
- ◆ គ្មានអ្នកណាអាចប្រាប់បានថា ក្មេងស្រីម្នាក់នឹងមករដូវពេលណានោះឡើយ ។ **ពិត**
- ◆ ប្រសិនបើក្មេងស្រីលើកដាក់ឥវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ នាងនឹងបាត់រដូវភ្លាម ឬ រដូវរបស់នាងនឹងក្លាយទៅជាមិនទៀងទាត់ ។ **មិនពិត**
- ◆ ស្ត្រីបរិភោគម្ហូបក្នុងកំឡុងពេលមានរដូវ នោះនឹងបណ្តាលឲ្យរដូវរបស់នាងឈប់មក ។ **មិនពិត**
- ◆ ការគប់ប្រមល់ ឬ ការធ្វើដំណើរ អាចបណ្តាលឲ្យអ្នកបាត់រដូវ ។ ជួនកាលអ្នកអាចបាត់រដូវដោយគ្មានមូលហេតុ ។ **ពិត**



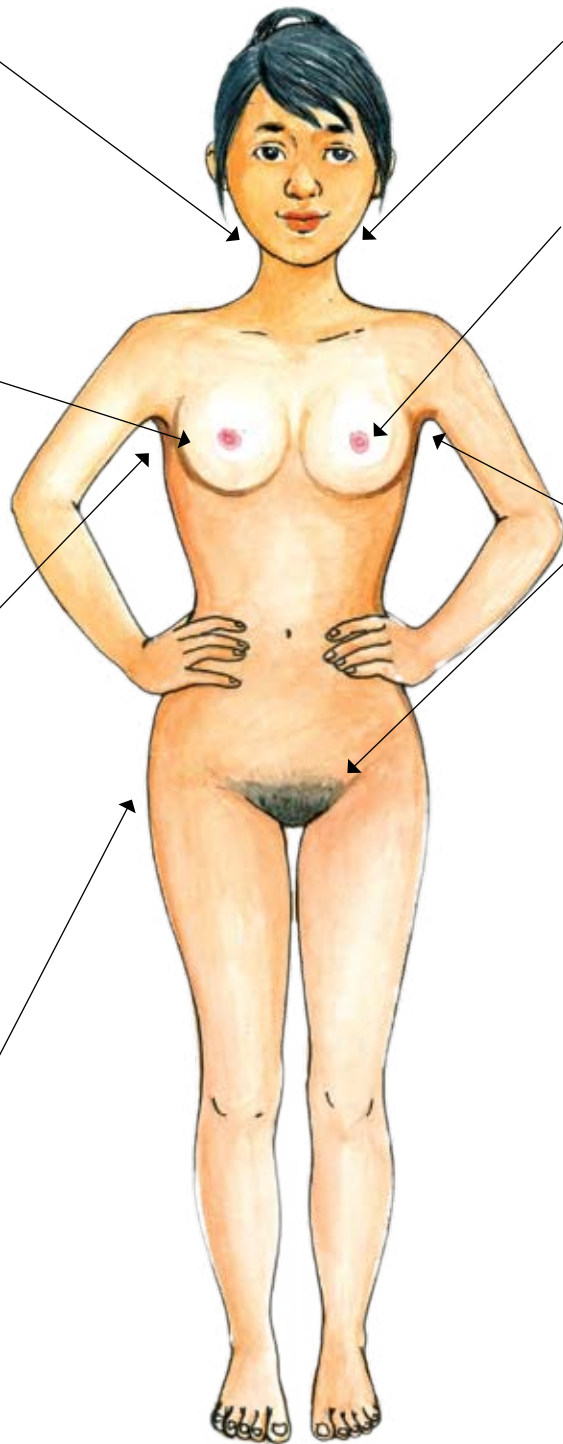
## True or false?

- 🔥 During a girl's menstruation, taking a cold bath is not bad for her skin. **TRUE**
- 🔥 Periods should always last five days. **FALSE**
- 🔥 If a girl keeps her first sanitary pad, it can prevent acne or protect her from others' bad intentions. **FALSE**
- 🔥 A woman gets her period every month while she is pregnant. **FALSE**
- 🔥 No one can tell when a girl gets her period. **TRUE**
- 🔥 If a girl carries heavy things during her menstruation, her period will stop immediately or will become irregular. **FALSE**
- 🔥 Eating sour fruit during a girl's menstruation can stop her menstruation. **FALSE**
- 🔥 Stress or travel can cause you to miss a period. Sometimes, you may miss a period for no reason. **TRUE**



## ការប្រែប្រួលរាងកាយ៖

- ◆ ស្បែករបស់អ្នកនឹងផលិតជាតិខ្លាញ់ច្រើនជាងមុន ដូច្នេះអ្នកនឹងអាចមានមុន។
- ◆ ចុងដោះរបស់អ្នកនឹងមានពណ៌ខ្មៅជាងមុន។
- ◆ ដោះរបស់អ្នកនឹងលូតលាស់ធំជាងមុន ហើយនិងទទួលអារម្មណ៍ឆាប់សង្កៀរជាងពីមុន។
- ◆ រោមនឹងមានដុះក្រោមភ្លើក និងជុំវិញប្រដាប់ភេទរបស់អ្នក។
- ◆ ក្រពេញញើសដែលនៅក្រោមភ្លើករបស់អ្នកនឹងមានសភាពសកម្មជាងមុន។ ដូច្នេះអ្នកនឹងឆាប់មានក្លិនខ្លួនដូចជាមនុស្សធំ។
- ◆ ត្រកាករបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមរីកសាយ។
- ◆ អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមលូតកម្ពស់លឿនជាងពីមុន។



## Body Changes

- ◆ Your skin makes more oils, so you may get pimples.
- ◆ Your nipples will get darker in color.
- ◆ Your breasts will grow larger and be more sensitive.
- ◆ Hair will grow under your arms and in your private area.
- ◆ Sweat glands under your arms will be more active so you will smell more like an adult.
- ◆ Your hips will become wider.
- ◆ You will grow taller more quickly than you grew before.

## កត់ចំណាំប្រតិទិននៃរដូវរដូវ

ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យងាយស្រួលចាំថ្ងៃមករដូវបន្ទាប់ អ្នកអាចប្រើប្រតិទិនខាងក្រោមនេះធ្វើជាឧទាហរណ៍សម្រាប់កត់ចំណាំ ។ ពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរដូវ៖

- គ្រប់ពេលដែលអ្នកមានរដូវ ត្រូវគូសរង្វង់មូលចំថ្ងៃដែលរដូវរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម នៅក្នុងខែនោះ ហើយគូសខ្ទង់ត្រង់ថ្ងៃដែលឈាមនៅតែបន្តហូរមក ។  
*ត្រូវចាំថា នៅពេលពេញវ័យ ក្មេងស្រីអាចមានរដូវមិនទៀងទាត់!*

## Keeping a menstrual calendar

To help you know when your next period will be, here is an example of a calendar you can draw and use.

When you get your period:

- Each time you get your period, circle the date it starts for that month and draw an X through each day that the bleeding continues.

*Remember, during puberty girls can have irregular periods!*

មករា						
រស	ច	អ	ព	សុក្រ	សៅរ៍	
១	២	៣	៤	៥	៦	៧
<u>៨</u>	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X

មីនា						
រស	ច	អ	ព	សុក្រ	សៅរ៍	
				១	២	៣
៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០
<u>១១</u>	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X

មេសា						
រស	ច	អ	ព	សុក្រ	សៅរ៍	
			១	២	៣	៤
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X

ឧសភា						
រស	ច	អ	ព	សុក្រ	សៅរ៍	
១	២	<u>៣</u>	X	X	X	៧
៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X



## ពិតឬ មិនពិត ?

- ការបរិភោគម្ហូបដែលមានក្លិនមិនល្អដូចជាប្រហុក ឬ ទឹកត្រី អាចបណ្តាលឲ្យឈាមរដូវរបស់ក្មេងស្រីមានក្លិនអាក្រក់ ។ មិនពិត
- ការផឹកទឹកត្រជាក់ក្នុងកំឡុងពេលដែលក្មេងស្រីមានរដូវ នឹងបណ្តាលឲ្យឈាមរដូវកក ហើយនិងធ្វើឲ្យរដូវរបស់នាងមកមិនទៀងទាត់ ។ មិនពិត
- ក្មេងស្រីមិនគួរប្រើទឹកអប់ ប្រេងលាបខ្លួន ឬ គ្រឿងតុបតែងមុខនៅពេលដែលនាងកំពុងមករដូវនោះទេ ។ មិនពិត
- ក្មេងស្រីអាចមានមុនលើមុខ ជុំវិញរយៈពេលនៃការមករដូវរបស់នាង ។ ពិត
- ពេលដែលក្មេងស្រីកំពុងមានរដូវ នាងមិនគួរហាត់ប្រាណទេ ។ មិនពិត

## True or false?

- Eating bad-smelling food such as fish sauce will make a girl's menstrual blood smell worse. FALSE
- Drinking ice water during a girl's menstruation will freeze her menstrual blood and make her irregular. FALSE
- A girl should not apply perfume, lotion or make up during her period. FALSE
- Girls may get pimples around the time of their periods. TRUE
- When a girl is menstruating, she should not exercise. FALSE



## សូមអបអរសាទរ!

ឥឡូវនេះអ្នកបានយល់ដឹងពីការប្រែប្រួល  
ពីក្មេងស្រី ទៅជាមនុស្សស្រីវ័យក្មេង ។ ពួកយើងសង្ឃឹមថា អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួន  
អ្នកមានសម្បុរស្បែកផង រឹងមាំ និងសប្បាយចិត្តចំពោះរាងកាយរបស់ខ្លួនឯង!



## Congratulations!

You have now learned about growing from a girl into a young woman.  
We hope you feel beautiful, strong, and proud of your body!

