

# ការលូតលាស់ និង ការប្រែប្រួល



**Growth and Changes**

**Preface**

The book “**Growth and Changes**” was developed with Cambodian adolescent girls to provide guidance on puberty and menstrual management at school. We hope the book will help girls across Cambodia feel more comfortable with the changes of puberty and will assist parents, teachers and other adults to discuss these changes with girls. We would like to thank the **Ministry of Education, Youth and Sport of the Kingdom of Cambodia** for their valuable support and guidance throughout the development of the book. Our great thanks to **Dr. Oum Ravy**, Vice-Rector of the Royal University of Phnom Penh, and **Dr. Nith Bunlay**, Deputy Director General of Higher Education of the Ministry of Education, Youth and Sport, 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.

**អារម្ភកថា**

សៀវភៅ ក្រោមចំណងជើងថា “**ការលូតលាស់ និងការប្រែប្រួល**” ត្រូវបានចងក្រងឡើងដោយធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយក្មេងស្រីវ័យជំទង់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ក្នុងគោលបំណងផ្តល់នូវការណែនាំទៅលើ ការគ្រប់គ្រងភាពពេញវ័យ និងការមករដូវ នៅតាមសាលារៀន។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះនឹងជួយក្មេងស្រីនៅទូទាំងប្រទេសកម្ពុជាមិនឲ្យមានអារម្មណ៍ទើសទាល់ចំពោះបម្រែបម្រួលរាងកាយដែលបណ្តាលមកពីភាពពេញវ័យរបស់ខ្លួន និងជួយសម្រួលឱ្យកម្លាយ គ្រូបង្រៀន ក៏ដូចជាមនុស្សជំងឺទៀត ក្នុងការពិភាក្សាទៅលើការប្រែប្រួលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី។ យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះ **ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា** ដែលតែងតែផ្តល់ការគាំទ្រ និងការណែនាំ ក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង។ យើងខ្ញុំក៏សូមអរគុណយ៉ាងខ្លាំងទៅដល់ **សាកលវិទ្យាល័យយុវជនកម្ពុជា** ចំពោះការគាំទ្រខាងផ្នែករដ្ឋបាល និងបច្ចេកទេស។ លើសពីនេះទៅទៀត យើងខ្ញុំសូមរំលឹកគុណដល់ អង្គការ **យូនីសេហ្វ (UNICEF)** និង **យូ អិស អេហ្វ ភី អេ (UNFPA)** ដែលបានផ្តល់នូវការណែនាំអំពី ភាពពេញវ័យប្រកបទៅដោយប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ក្មេងស្រី ដែលសៀវភៅនេះបានប្រើប្រាស់ជាមូលដ្ឋាន និងអរគុណដល់ កញ្ញា **ភីន ផាដាលីស** និងជនជាតិខ្មែរទាំងអស់ដែលបានចូលរួមក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង។

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





**ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា**  
**លេខ : ៣៤៧ អយក ចុះ**

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

**ប្រកាស**  
**ស្តីពី**  
**ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ**  
**សៀវភៅរំលងបន្ថែម " ការលូតលាស់ និងការប្រែប្រួល "**

**រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា**

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩០៨/១០៥៥ ចុះថ្ងៃទី២៥ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០០៨ ស្តីពីការតែងតាំង រាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ ០២/នស/៩៥ ចុះថ្ងៃទី២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩៩៥ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្តីពីការ រៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១៩៦/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ៨៨អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី០៩ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០០៩ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- យោងសេចក្តីណែនាំលេខ ៣៨៨២ អយក. សណន.ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០០០ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា ស្តីពីប្រព័ន្ធអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស
- យោងសំណើរបស់ Columbia University ចុះថ្ងៃទី៣០ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១២
- យោងកំណត់ហេតុប្រជុំរបស់លេខាធិការដ្ឋានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេសនាថ្ងៃទី២៨ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១២
- តាមសំណើរបស់ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស

**សម្រេច**

ប្រការ១.- អនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅរំលងបន្ថែម " ការលូតលាស់និងការប្រែប្រួល " ដែលរៀបចំដោយ Columbia University សម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាសៀវភៅរំលងបន្ថែមនៅតាមសាលាចំណេះទូទៅ ។

ប្រការ២.- អគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីសិក្សា នាយកដ្ឋាន បឋមសិក្សា នាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ និង Columbia University មានភារកិច្ចអនុវត្តប្រកាសនេះ ។

កន្លែងទទួល :

- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
- ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- ដើម្បីជូនជ្រាបជាព័ត៌មាន
- ដូចប្រកាស
- កាលប្បវត្តិ- ឯកសារនា.អកស.

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ៣១ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១២



**អ៊ឹម សិរីធី**





## ភាពពេញវ័យគឺជាអ្វី ?

ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស ដែលមានអាយុចន្លោះពី ១០ទៅ១៤ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញថា រាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួល ។ ការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយនេះ អាចកើតមានឡើងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះ ជួនកាលត្រូវបានគេហៅថា 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.”

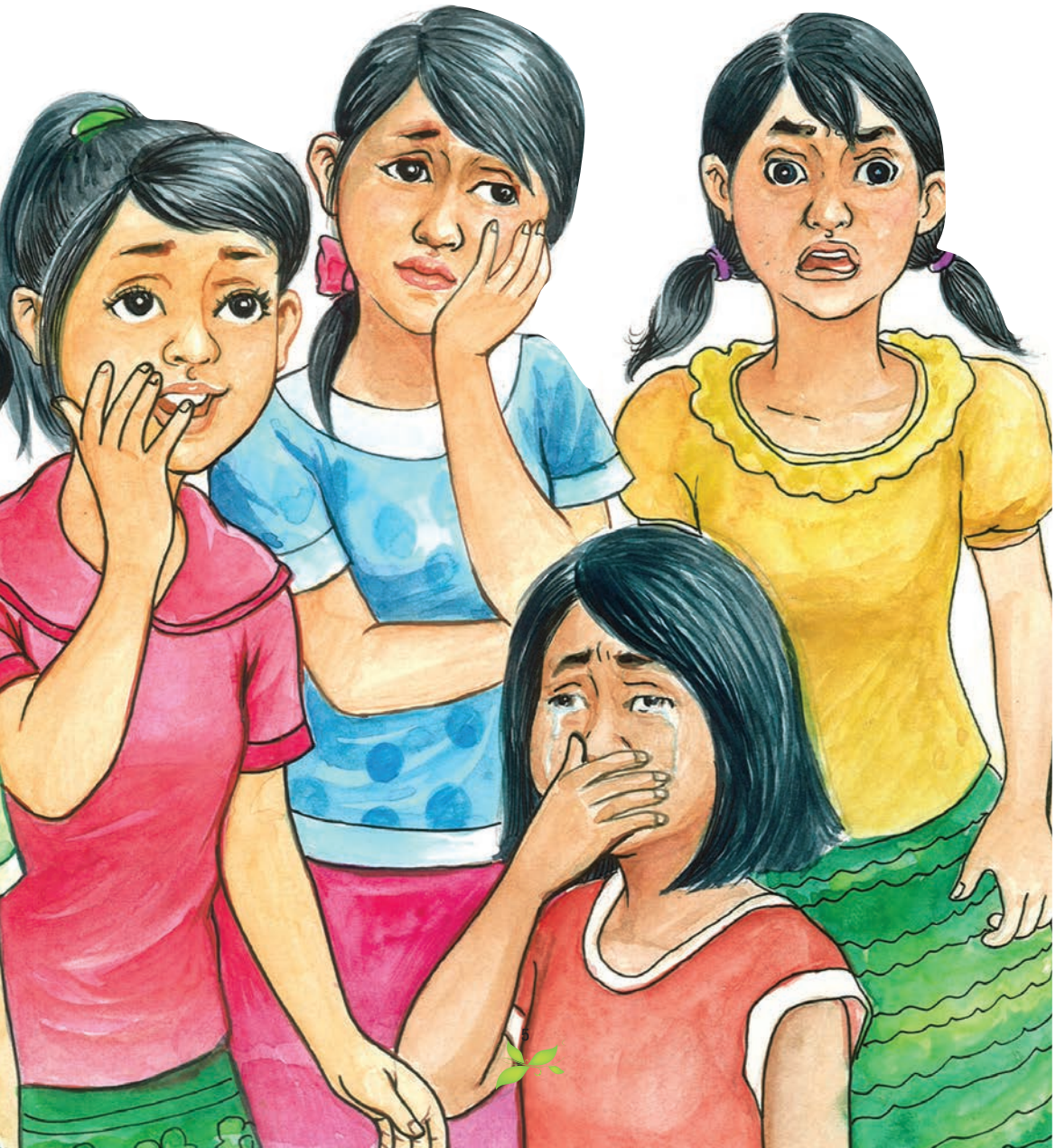


ភាពពេញវ័យចាប់ផ្ដើមឡើងនៅពេលសារធាតុគីមីម្យ៉ាង ដែលមានឈ្មោះថា អម៉ូន ចាប់ផ្ដើមផលិតលើសពីធម្មតានៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។ អម៉ូនទាំងនេះធ្វើឱ្យមាន ការប្រែប្រួលក្នុងរាងកាយ។ ក្រៅពីមានការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ អម៉ូននេះក៏បណ្ដាល ឱ្យមានការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ដូច្នេះ ក្មេងស្រីដែលកំពុងលូតលាស់ អាច នឹងមានអារម្មណ៍ ម្ដងសប្បាយចិត្ត, ម្ដងខឹង, ម្ដងមិនសប្បាយចិត្ត ឬ ជួនកាលមាន ភាពច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្តក៏មាន។





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 រីឯរាងកាយក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមផលិតស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត ឬ មេជីវិតឈ្មោល។ វាក៏ជាពេល មួយ ដែលយើងក្លាយទៅជាយុវតី និងយុវជន។ យើងអាចនិយាយបានថា វាជាពេល ពិសេសសម្រាប់យើង។ នេះគឺជារបៀបដែលរាងកាយរបស់យើង ប្រែជាមានភាពចាស់ទុំ ហើយនៅថ្ងៃណាមួយនោះ យើងក៏អាចមានកូន និងចាប់ផ្តើមមានគ្រួសាររបស់យើង ផ្ទាល់។ ទោះបីជារាងកាយរបស់ក្មេងស្រីមានលទ្ធភាពពពោះយ៉ាងណាក៏ដោយ នេះ មិនមែនមានន័យថា ក្មេងស្រីនោះត្រៀមខ្លួនជាស្រេចសម្រាប់ការពពោះមានកូននោះ ឡើយ។

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.







ខ្ញុំអៀនណាស់។  
ខ្ញុំមានមុនលើមុខ ហើយ  
មានដើមទ្រូងទៀត។

កុំខ្លាចអី។ វាជារឿង  
ធម្មតាទេ។

## តើភាពពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅពេលណា ហើយមានរយៈពេលប៉ុន្មាន?

ការប្រែប្រួលទាំងអស់នេះ អាចចាប់ផ្តើមនៅពេលខុសៗគ្នាចំពោះក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស។ ជាទូទៅ ក្មេងស្រីឆាប់មានការប្រែប្រួលលឿនជាងក្មេងប្រុស។ ក្មេងខ្លះចាប់ផ្តើមមានការប្រែប្រួលរាងកាយពីមុនអាយុ ១០ ឆ្នាំ ហើយក្មេងខ្លះទៀត ចាប់ផ្តើមក្រោយអាយុ ១៤ ឆ្នាំ។ ចំពោះក្មេងខ្លះ ការប្រែប្រួលទាំងនេះ អាចកើតមានក្នុងរយៈពេល ១ ឆ្នាំ ឬតិចជាងនេះ។ ចំពោះក្មេងដទៃទៀត ការប្រែប្រួលទាំងនេះ អាចបន្តរហូតដល់ ៦ ឆ្នាំ។

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

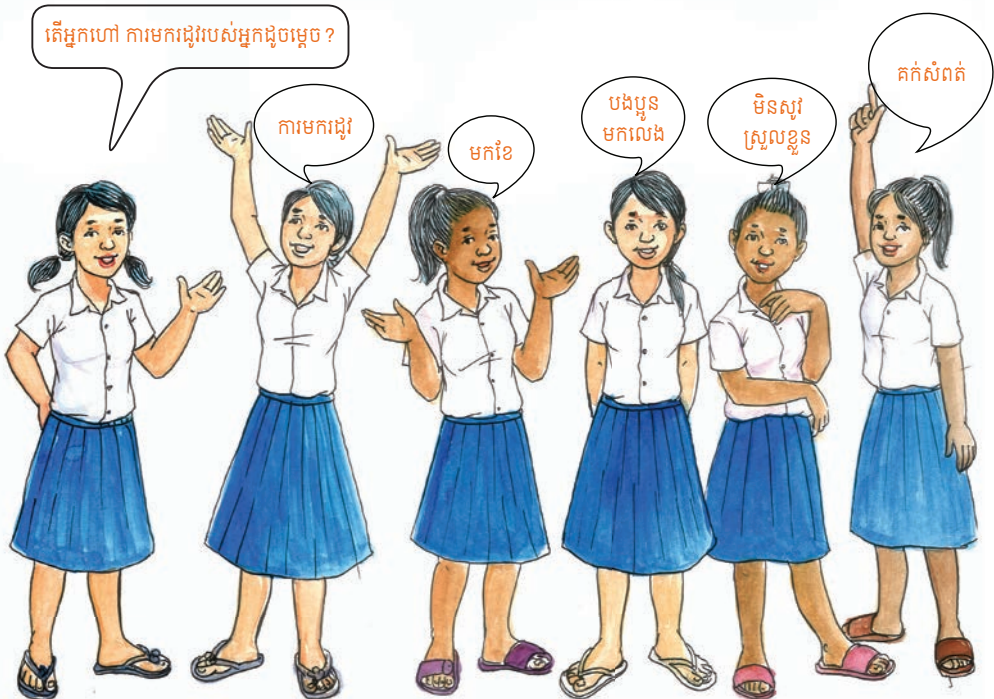
Changes take place in girls and boys at different times. Generally, changes start earlier for girls than for boys. Some might start to notice body changes before the age of 10, while others might start after age 14. For some, changes may take place in one year or less. In others, they can take as long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

## តើរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីមានការប្រែប្រួលអ្វីខ្លះ ?

ដើមទ្រូងរបស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមលូតលាស់ ហើយត្រីកោណរបស់នាងមានរាងមូលក្លំ ។ ក្លៀករបស់នាងចាប់ផ្តើមមានដុះពាម។ នៅពីលើ និងជុំវិញប្រដាប់ភេទរបស់នាងក៏មានដុះពាមដែរ។ 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។ ក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ ស្រទាប់ភ្លាសសើមស្បូនត្រូវបានដាច់ចេញលាយឡំជាមួយនឹងឈាម ដែលហូរចេញមកក្រៅខ្លួនតាមប្រដាប់ភេទរបស់ក្មេងស្រី។ ការហូរឈាមនេះ មានរយៈពេលពី ៤ ទៅ ៧ ថ្ងៃ ហើយជាធម្មតាវាកើតឡើងជារៀងរាល់ខែ។

ការហូរឈាមរៀងរាល់ខែនេះ មិនបង្កជាបញ្ហាគួរឱ្យភ័យខ្លាចនោះទេ ពីព្រោះវាគឺជារឿងធម្មតារបស់ស្រ្តី។



### What is menstruation?

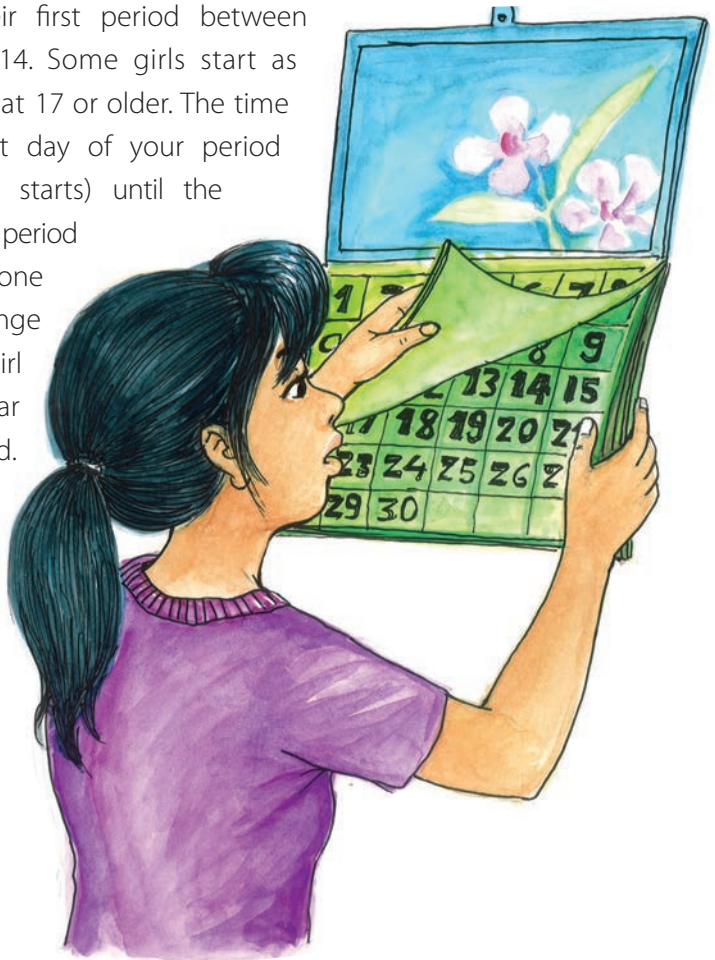
Menstruation means that a girl's body is growing up and is preparing for the future when she might get pregnant and have a baby.

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 មករដូវជាលើកដំបូងនៅចន្លោះអាយុពី ១១ ទៅ ១៤ឆ្នាំ។ ក្មេងស្រីខ្លះអាចចាប់ផ្តើមតាំងពីអាយុ ៨ឆ្នាំ រីឯក្មេងស្រីខ្លះទៀតអាចយឺតរហូតទៅដល់អាយុ ១៧ឆ្នាំ ឬក៏យឺតជាងនេះ។ ជាធម្មតាចាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវ (ពេលមានការហូរឈាមចាប់ផ្តើម) រហូតដល់ថ្ងៃទីមួយនៃរដូវបន្ទាប់ គឺមានរយៈពេល ២៨ថ្ងៃ (១ខែ) ប៉ុន្តែចំនួនថ្ងៃនេះអាចប្រែប្រួលពី ២១ ទៅ ៣៥ថ្ងៃ។ ក្មេងស្រីអាចមើលប្រតិទិនដើម្បីស្មានពីថ្ងៃដែលខ្លួននឹងមករដូវបន្ទាប់។ ច្រើនឆ្នាំកន្លងមក ក្រោយពេលក្មេងស្រីមានរដូវ 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.



ពេលក្មេងស្រីមករដូវ នាងគួរតែលាងសំអាតកន្លែងជុំវិញប្រដាប់ភេទរបស់នាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ ២ដង ក្នុង ១ថ្ងៃ។ នាងអាចប្រើកំណាត់ ឬសំឡីអនាម័យសម្រាប់ទ្រាប់កុំឱ្យប្រឡាក់សំពត់ ឬខោ។ នាងគួរតែផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ ឬសំឡីអនាម័យរៀងរាល់ ២ ទៅ ៣ ម៉ោងម្តង។ ប្រសិនបើ ក្មេងស្រីទៅសាលារៀន នាងគួរតែយកក្រណាត់ ឬសំឡីអនាម័យបន្ថែមទៅតាមខ្លួន ធ្វើដូច្នេះ នាងអាចផ្លាស់ប្តូររៀងរាល់ ២ ឬ ៣ម៉ោងបាន។ ប្រសិនបើមានករណីជ្រាបប្រលាក់សំពត់នៅសាលារៀន នាងអាចចងអាវងារបស់នាងជុំវិញចង្កេះ ហើយសុំឱ្យមិត្តភក្តិ ឬអ្នកគ្រូជួយ។



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.

ទោះបីជាការមករដូវមានន័យថា រាងកាយក្មេងស្រីមានលទ្ធភាពមានកូនក៏ដោយ ក៏ក្មេងស្រីមិនគួរមានកូនឡើយ លុះត្រាតែនាងមានអាយុលើសពី ១៨ឆ្នាំ។ នេះគឺដោយសារតែការប្រែប្រួលផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី មិនទាន់បានបញ្ចប់នៅឡើយទេ។ ការមានកូននៅពេលដែលរាងកាយមិនទាន់មានការលូតលាស់គ្រប់គ្រាន់ អាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនចំពោះក្មេងស្រីផ្ទាល់ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។ ប្រសិនបើក្មេងស្រី ដែលធ្លាប់តែមានរដូវរៀងរាល់ខែ បានបាត់រដូវមួយខែ នោះវាអាចមានន័យថា នាងមានផ្ទៃពោះប្រសិនបើនាងធ្លាប់បានរួមភេទ។ ប៉ុន្តែក្មេងស្រីក៏អាចបាត់រដូវផងដែរ ប្រសិនបើនាងមានអារម្មណ៍តានតឹង ធុញប័ប ស្គមពេក ឬធ្វើដំណើរច្រើន។

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.





## តើការមករដូវបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ដែរ ឬទេ ?

ក្មេងស្រីខ្លះមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ នៅពេលដែលពួកគេមានរដូវទេ ប៉ុន្តែក្មេងស្រីខ្លះ អាចមានការឈឺចាប់តិចៗនៅក្រោមផ្ចិត និងចង្កេះ ហើយក្មេងស្រីខ្លះទៀតមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ដែលនាងប្រហែលជាត្រូវលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។ ជាធម្មតា ការឈឺចាប់ មិនសូវខ្លាំង ហើយយូរទេ។ គេហៅការឈឺចាប់នេះថា "ការចុករមួល" ពីព្រោះវាបណ្តាលមកពីសាច់ដុំស្បូនកន្ត្រាក់ខ្លាំង។ ការកន្ត្រាក់នេះហើយ រុញទម្លាក់ស្រទាប់ស្បូនដែលដាច់ចេញមកក្រៅរៀងរាល់ខែ។



### 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 មានរោគសញ្ញាទាំងនេះទេ ប៉ុន្តែរោគសញ្ញាទាំងនេះ កាតច្រើន មានក្នុងរយៈពេលប្រហែល ២ ឬ ៣ថ្ងៃ មុនពេលពួកគេចាប់ផ្តើមមាន រដូវ។ នេះគឺដោយសារតែការប្រែប្រួលនៃកំរិតអម៉ូននៅក្នុងខ្លួនក្មេងស្រី អាចប៉ះពាល់ អារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ក្មេងស្រី ខ្លះមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ហើយខ្លះទៀត មានអារម្មណ៍ម្តេចម្នាក់ និងឆាប់ខឹងដោយគ្មានមូលហេតុ។ ដើមទ្រូងរបស់ក្មេងស្រីខ្លះ ចាប់ផ្តើមឡើងជំ ហើយមានអារម្មណ៍ឈឺតិចៗ។ អាការៈទាំងអស់នេះ គឺជាលក្ខណៈពី ធម្មជាតិ មិនគួរឱ្យអ្នកបារម្ភទេ។

ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត  
សោះ។ ខ្ញុំមិនដឹងហេតុអ្វី  
បានជាអីចឹង។

ប្រហែលជិត  
មករដូវហើយ។



### 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 យាយ ឬអ្នកត្រូវបស់អ្នកអំពីបញ្ហានេះ។ នៅពេលអ្នកមករដូវ មានបញ្ហាខ្លះគឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចាប់ខ្លាំងពេក អ្នកប្រហែលជាត្រូវការលេបថ្នាំខ្លះ ដូច្នេះអ្នកគួរតែទៅនិយាយជាមួយសាច់ញាតិ ឬមនុស្សស្រីដែលចាស់ជាងដើម្បីសុំយោបល់។ ជាធម្មតា នៅពេលអ្នកមករដូវ អ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរកំណាត់ ឬសំឡីអនាម័យ ៣ ឬ ៤ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរច្រើនជាងនេះ អ្នកប្រហែលជាមានការហូរឈាមច្រើនពេក ដូច្នេះអ្នកគួរតែសួរយោបល់ពីសាច់ញាតិ ឬមនុស្សស្រីដែលចាស់ជាង ឬគ្រូពេទ្យ។

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

នៅពេលដែលខ្ញុំត្រឡប់មកពីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌវិញ ខ្ញុំក៏មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ថែមទាំងចុកពោះអួលៗ។ ខណៈពេលខ្ញុំបានទៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ស្រាប់តែឃើញមានឈាម(រដូវ)ប្រលាក់ខោក្នុង។ ខ្ញុំក៏យំណាស់ព្រោះមិនដឹងថាមកពីមូលហេតុអ្វីក្លាយនោះខ្ញុំប្រាប់ម៉ាក់របស់ខ្ញុំទាំង មុខស្លេកស្លាំង។ ម៉ាក់របស់ខ្ញុំ ឮ ហើយគាត់បានប្រាប់ខ្ញុំថា វាជាឈាមរដូវរបស់មនុស្ស។ គាត់បានប្រាប់ពីរបៀបសម្អាតខ្លួន របៀបធ្វើអនាម័យនៅពេលមករដូវដូចជាយើងត្រូវមានសំឡីអនាម័យ សម្រាប់ទ្រាប់កុំឱ្យប្រលាក់ខោ ឬសំពត់។ យើងត្រូវហាលខោអាវឱ្យចំកដៅថ្ងៃល្អ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ ត្រូវងូតទឹកក្នុងមួយថ្ងៃបីដង គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ញ៉ាំអាហារ ឬបន្លែ ដែលសម្បូរប្រភេទនិងញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន។ ខ្ញុំបានដឹងថាពេលនេះ ខ្ញុំពេញក្រមុំហើយ ខ្ញុំក៏បានធ្វើតាមអ្វីដែលម៉ាក់របស់ខ្ញុំបានណែនាំខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំជាមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលមានអត្ថចរិតខុសប្លែកពីមុនតាំងពីចំណង់ចំណូលចិត្ត ការនិយាយស្តី ឬ ការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ។ ខ្ញុំមានមតិមួយចំនួន ដើម្បីណែនាំប្អូនៗជំនាន់ក្រោយឱ្យបានដឹង។ នៅពេលណាបានឃើញឈាមប្រលាក់ខោក្នុង ហើយចុកពោះតិចៗ នោះអ្នកមករដូវហើយ។ ហើយរយៈពេល ២ ទៅ ៣ថ្ងៃមុនពេលមករដូវ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ស្អុតស្អាញ ឃើញគេធ្វើអ្វីចេះតែទើសចិត្ត បន្ទាប់មកវាយត្រសៀក ចុកពោះតិចៗ ឬឈឺទ្រូង។ កន្លងមកបានបីឬបួនថ្ងៃ អ្នកនឹងឃើញមានឈាមរដូវមកតាមទ្វារមាស។ មុនពេល មករដូវអ្នកត្រូវត្រៀមសំឡីអនាម័យ ឬ កំណាត់សម្រាប់ទ្រាប់ ដើម្បីកុំឱ្យហៀរចេញមកក្រៅ។ ត្រូវដាំទឹកក្តៅច្រកដាក់ដបលញ្ចតិចៗលើក្បាលពោះ ហាត់ប្រាណ និងញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្អូនត្រូវអនុវត្តតាមវិធីទាំងនេះដើម្បីឱ្យសុខភាពរបស់ប្អូនល្អ ហើយនៅពេលប្អូនមករដូវ មិនត្រូវខ្លាចថាមានបញ្ហាអ្វីកើតឡើងចំពោះរូបរាងកាយរបស់ប្អូនឡើយ។



## 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 ១៦ឆ្នាំ គឺជាពេលដែលខ្ញុំមករដូវដំបូង។ ពេលនោះខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ភ័យណាស់។ ខ្ញុំបានយកក្រណាត់មកបត់ទ្រាប់ ព្រោះខ្ញុំធ្លាប់បានឃើញអ្នកម្តាយ របស់ខ្ញុំ ដែលគាត់តែងតែធ្វើដូចនេះ។ មនុស្សដំបូងគេ ដែលខ្ញុំប្រាប់រឿងនេះ គឺអ្នកម្តាយ របស់ខ្ញុំ បន្ទាប់មកគឺបងស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានការខ្មាសអៀនណាស់ចំពោះសមាជិកគ្រួសារ ខ្ញុំទាំងអស់ជាពិសេសបងប្អូនប្រុសៗ និងឪពុករបស់ខ្ញុំ មិនហ៊ាន ប្រាប់គាត់ពីបញ្ហានេះឡើយ។ បន្ទាប់មក អ្នកម្តាយ របស់ខ្ញុំ ប្រាប់ខ្ញុំឱ្យប្រើសំឡីអនាម័យវិញ ជំនួស កំណាត់ទ្រាប់ពីព្រោះបច្ចុប្បន្ននេះជាសម័យ បច្ចេកវិទ្យាទំនើបសម្បូរបែប និងមានភាពងាយ ស្រួល មិនដូចកាលពីជំនាន់គាត់ទេ។ នៅ ថ្ងៃនោះ គាត់បានប្រាប់ពីបទពិសោធន៍ ផ្សេងៗ ដែលគាត់ធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ទាំងល្អ និងអាក្រក់ ឱ្យខ្ញុំបានយល់ដឹងជាច្រើន។ ខ្ញុំ ក៏មានបទពិសោធន៍ និងការយល់ដឹងខ្លះៗ សម្រាប់យុវតីជំនាន់ក្រោយត្រូវតែ ក្លាហាន នៅពេលដឹងថា ខ្លួនមករដូវដំបូង។ ត្រូវយក ចិត្តទុកដាក់ មិនត្រូវធ្វេសប្រហែសហើយ អ្នក ត្រូវ អនាម័យយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន នៅពេលមករដូវ ម្តងៗ។ ប្រសិនបើមានបញ្ហា មករដូវមិនទៀង ទាត់ ឬបាត់រដូវ ផលវិបាកអ្វីអ្នកត្រូវតែពិភាក្សា ជាមួយអ្នកម្តាយ ម្តាយមីង ឬបងស្រីរបស់អ្នក ពីព្រោះ ពួកគាត់ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ច្រើន ឬ ទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីជួបជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ហើយសួរគាត់ពី បញ្ហាសុខភាពស្ត្រី ដើម្បីរកដំណោះស្រាយ កុំលាក់បាំង ឬខ្មាសអៀន ឱ្យសោះ ព្រោះវានឹងផ្តល់នូវគុណវិបត្តិចំពោះខ្លួនឯង។





## 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

កាលនោះ នាងខ្ញុំត្រូវប្រលងចូលអនុវិទ្យាល័យ នៅពេលប្រលង ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចុកពោះ ឈឺចង្កេះ ខុសពីធម្មតា។ ក្រោយពេលធ្វើវិញ្ញាសារួចហើយ នាងខ្ញុំដើរចេញទៅក្រៅថ្នាក់ អង្គុយលើកៅអីវែងជាមួយមិត្តភក្តិ។ ក្លាមនោះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាសើមសំពត់ ហើយស្អិត ទៀតផង។ នាងខ្ញុំក៏ក្រោកឈរ ស្រាប់តែឃើញឈាមប្រលាក់ជាម ជាប់នៅលើសំពត់។

នាងខ្ញុំភិតភ័យណាស់ ហើយនាង ខ្ញុំមិនដឹងថា តើមានរឿងអ្វីកើត ឡើងចំពោះខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ខ្មាសគេណាស់ ភ័យខ្លាចគេឃើញ។ នៅពេលប្រលងចប់ នាងខ្ញុំក៏ ប្រញាប់ទៅផ្ទះ ហើយប្រាប់បងស្រី អំពីរឿងនេះ។ ពេលនោះ បងខ្ញុំ ក៏ប្រាប់ពីរបៀបប្រើប្រាស់សំឡី អនាម័យ ព្រោះកាលនោះ នាងខ្ញុំ អត់ចេះប្រើវាទេ។ ជាចុងក្រោយ នាងខ្ញុំចង់ប្រាប់ដល់ប្អូនៗថា គួរតែ ស្វែងយល់ពីបញ្ហាទាំងនេះឱ្យបាន ច្រើន ជៀសវាងយករបស់មិនស្អាត ផ្សេងៗមកប្រើពេលមករដូវ ព្រោះ ថារឿងទាំងនេះ មិនមែនជាការ គួរឱ្យខ្មាសអៀននោះទេ។



## 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

កាលខ្ញុំអាយុ ១៤ឆ្នាំ ខ្ញុំបានទៅចម្ការជាមួយម្តាយរបស់ខ្ញុំជានិច្ច។ ថ្ងៃមួយ ខ្ញុំបានទៅជំរះស្មៅជាមួយបងស្រី និងម្តាយរបស់ខ្ញុំ។ ពេលនោះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចជាមិនស្រណុកចិត្ត ហើយក៏មានអារម្មណ៍ដូចមានអ្វីមកប្រឈាំងក្នុងខ្នងខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ប្លែកពីធម្មតា។ ខ្ញុំមិនហ៊ានប្រាប់អ្នកណាទេ គឺខ្ញុំប្រាប់ម្តាយរបស់ខ្ញុំថា ខ្ញុំមិនសូវស្រួលខ្លួន ហើយក៏សុំគាត់ជិះម៉ូតូមកផ្ទះវិញដោយខ្លួនឯង។ ពេលដែលមកដល់ផ្ទះវិញ ខ្ញុំបានឃើញកែបម៉ូតូប្រឈាំងដោយឈាម ហើយខ្ញុំក៏មានអារម្មណ៍កាន់តែភ័យលើសដើម។

ពេលដែលម្តាយ និងបងស្រីរបស់ខ្ញុំវិលមកពីចម្ការវិញ ខ្ញុំក៏ប្រាប់ពួកគាត់។ ម្តាយខ្ញុំ គាត់ប្រាប់បងស្រី ឱ្យទៅទិញសំឡីអនាម័យមកឱ្យខ្ញុំប្រើ ហើយបងស្រីក៏បានប្រាប់ខ្ញុំ ពីរបៀបប្រើសំឡីអនាម័យនោះ។ ក្រោយមកខ្ញុំក៏ចេះរៀបចំដោយខ្លួនឯង។ ជាចុងក្រោយនេះ នាងខ្ញុំក៏មានការណែនាំខ្លះៗដែរ គឺខ្ញុំចង់ប្រាប់ប្អូនៗជំនាន់ក្រោយ ឱ្យយល់ដឹងច្បាស់ពីការមករដូវដំបូងនេះ។ ខ្ញុំសូមឱ្យប្អូនៗទាំងអស់ កុំមានការភ័យខ្លាចពីការមករដូវនេះ។ ប្រសិនបើប្អូនមានរដូវដំបូងសូមប្អូនយករឿងនេះ ទៅប្រាប់ម្តាយឬបងស្រីរបស់ប្អូន ដើម្បីឱ្យគាត់ជួយពន្យល់ និងណែនាំពីរបៀបប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ និងការសម្អាតរាងកាយ។





## 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

ខ្ញុំ មានអាយុ១៧ ឆ្នាំហើយខ្ញុំមក  
រដូវដំបូង គឺនៅពេលអាយុ ១៦ឆ្នាំ។  
នៅពេលដែលខ្ញុំមករដូវដំបូងនោះ  
ខ្ញុំ មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចខ្លាំង។  
ម្យ៉ាងទៀត ក្នុងចិត្តខ្លាចគេដឹងរឿង  
របស់ខ្ញុំថាខ្ញុំមករដូវ ហើយម៉ាក៏ខ្ញុំក៏  
សួរខ្ញុំថា កូនឯងកើតអីបានចេះតែ  
ចុកពោះ? ពេលនេះខ្ញុំក៏បានប្រាប់  
គាត់ថា ខ្ញុំមករដូវ។ ម៉ាក៏ខ្ញុំក៏ទិញ  
សំឡីអនាម័យឱ្យខ្ញុំប្រើ ហើយគាត់  
និយាយថា គ្រាន់តែរៀង ប៉ុណ្ណឹងក៏  
លាក់ដែរ។ តើខ្មាសអៀនអ្វី? ឥឡូវ  
នេះនរណាក៏ដឹងរឿងនេះដែរ។  
ជាមួយគ្នានេះផងដែរ នាងខ្ញុំក៏ចង់  
ប្រាប់ប្អូនៗ ជំនាន់ក្រោយថា ប្រសិន  
បើយើងមានរឿងអ្វី ត្រូវប្រាប់ដល់អ្នក  
ដែលធ្លាប់មាន បទពិសោធន៍មុនយើង  
ដូចជា បងស្រី ឬម៉ាក៏ហើយយើង  
ត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងអ្វីដែលកើត  
ឡើងមកលើយើងផ្ទាល់។ ដូចជាការ  
មករដូវជាដើម យើងត្រូវប្រាប់ម៉ាក ឬបងស្រី ព្រោះគាត់ជាមនុស្សដែលធ្លាប់ ឆ្លងកាត់  
បញ្ហានេះហើយយើងមិនត្រូវខ្មាសអៀន ក្នុងការប្រាប់ពីបញ្ហានេះដល់ពួកគាត់ឡើយ។



## 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៖

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច ពេលខ្ញុំមកដូរលើកដំបូង ?

- ◆ ពិភាក្សាជាមួយចាស់ទុំដូចជា ម្តាយ បងស្រី ម្តាយមីង យាយរបស់អ្នក មិត្តភក្តិស្រីៗ ឬ មនុស្សស្រីដែលមាន វ័យចំណាស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ពួកគេនឹងផ្តល់យោបល់ល្អដល់អ្នក!
- ◆ កុំខ្លាច! តាមពិតវាអាចជារឿងគួរឱ្យភ័យខ្លាចនៅពេលដែល ឃើញមានឈាមប្រលាក់ខោក្នុងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវចាំថា នេះគឺជារឿងធម្មតាហើយជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់មនុស្សស្រី។
- ◆ ប្រសិនបើនៅសាលារៀន អ្នកត្រូវប្រាប់អ្នកគ្រូ ឬមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងជួយអ្នកជាមិនខាន។
- ◆ ត្រូវមានភាពពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯង! រាងកាយរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការលូតលាស់ទៅជាមនុស្សស្រីពេញវ័យហើយ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ជាមួយនឹងឈាមដែលហូរមក ?

- ◆ ទ្រាប់កំណត់សំពត់ ឬសំឡីអនាម័យនៅពីលើខោក្នុងរបស់អ្នក។
- ◆ ត្រូវផ្លាស់ប្តូរកំណត់ ឬសំឡីអនាម័យរៀងរាល់ ២ ឬ ៣ម៉ោងម្តង 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.





តើខ្ញុំត្រូវចោលកំណាត់ ឬសំឡីអនាម័យដូចម្តេច ?

- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់សំឡីអនាម័យ អ្នកត្រូវរុំខ្ទប់សំឡីអនាម័យជាមួយក្រដាស ដូច្នេះ វាមិនមានភាពកខ្វក់ ហើយយកវាទៅបោះចោលក្នុងធុងសំរាម នឹងអាចជុតវា ចោលនៅពេលក្រោយ។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ក្រណាត់ អ្នកត្រូវដាក់វាក្នុងថង់ប្លាស្ទិកហូតដល់ពេល ដែលអ្នក ធ្វើការបោកសំអាតវាជាមួយទឹកក្តៅ និងសាប៊ូហើយហាលឱ្យចំពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ និងអ៊ុតវា ឬធ្វើយ៉ាងណាឱ្យវាស្ងួតល្អ។

តើខ្ញុំត្រូវសំអាតខ្លួនដូចម្តេច ពេលដែលខ្ញុំកំពុងមករដូវ ?

- ត្រូវលាងប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួន ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទាំងពេលព្រឹក ទាំងពេលល្ងាច ជា មួយទឹក និងសាប៊ូ។
- ត្រូវថែរក្សាក្រណាត់ ឬសំឡីអនាម័យ ដែលអ្នកមិនទាន់ប្រើប្រាស់ឱ្យបានស្អាតល្អ ដោយរុំក្រដាស ឬដាក់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិក ហូតដល់ពេលអ្នកត្រូវការប្រើវា។
- ត្រូវជូតសំអាតប្រដាប់ភេទរបស់ខ្លួន ជាមួយកន្សែងពោះគោ ឬក្រណាត់ស្អាតឱ្យ បានស្ងួតល្អ ហើយទ្រាប់កំណាត់ ឬសំឡីអនាម័យស្អាតថ្មីលើខោក្នុងរបស់អ្នក។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច ជាមួយបញ្ឆាចុកពោះដែលបណ្តាលពីការមករដូវ ?

- អ្នកអាចច្រកទឹកក្តៅឧណ្ហៗក្នុងដប ហើយយកមកស្កំពោះរបស់អ្នក នៅពេលដែលសំរាក។
- អ្នកអាចហាត់ប្រាណ និងធ្វើយ៉ាងណាឱ្យរាងកាយមាន សកម្មភាព។
- អ្នកអាចលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ពី ៤ ទៅ ៦ម៉ោងម្តង នៅថ្ងៃដែលអ្នកមានការឈឺចាប់ខ្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នក មិនអាចទ្រាំបាន អ្នកអាចព្យាយាមញាំទឹក ឬទឹកតែ ក្តៅឧណ្ហៗ។



### 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 ប្រសិនបើ..."

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមករដូវមិនទៀងទាត់ ?  
ចាំ! វាគឺជារឿងធម្មតាទេ នៅពេលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីកំពុងស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់ ហើយការមករដូវក៏មិនសូវទៀងទាត់ ដូច្នេះវាអាចរំលងខែខ្លះក៏មាន។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ប្រសិនបើការហូរឈាមរដូវមានត្រឹមតែ ២ថ្ងៃ ?  
ចាំ! ការហូរឈាមរដូវរបស់ក្មេងស្រីនីមួយៗមានភាពខុសៗគ្នា ដូច្នេះវាក៏មានរយៈពេលខុសៗគ្នាដែរ ស្របទៅតាមការលូតលាស់របស់ពួកគេ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ប្រសិនបើការហូរឈាមរដូវរបស់ខ្ញុំមានត្រឹមតែ ៣ថ្ងៃ ចំណែកឯមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំមានរហូតដល់ ៥ថ្ងៃ ?  
ចាំ! ជាធម្មតា រយៈពេលមធ្យមនៃការហូរឈាមរដូវគឺ ៥ថ្ងៃ ប៉ុន្តែការហូរឈាមរដូវគឺស្ថិតនៅចន្លោះពី ២ ទៅ ៧ថ្ងៃ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមករដូវនៅថ្ងៃផ្សេងៗគ្នារៀងរាល់ខែ ?  
ចាំ! ធម្មតា រដូវរដូវមធ្យមគឺមានរយៈពេល ២៨ថ្ងៃ ប៉ុន្តែវាអាចស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះពី ២១ ទៅ ៣៥ថ្ងៃ អាស្រ័យទៅលើរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីម្នាក់ៗ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ប្រសិនបើក្មេងស្រីមករដូវតាំងពីវ័យក្មេង ដូចជានៅអាយុ ៩, ១០ ឬ១១ឆ្នាំ ?  
ចាំ! គម្លាតអាយុរបស់ក្មេងស្រីដែលអាចមករដូវលើកដំបូង គឺមានគម្លាតធំដោយចាប់ពីអាយុ ៨ ឬ៩ឆ្នាំ រហូតដល់ ១៧ ឬ១៨ឆ្នាំ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់នៅផ្នែកដើមទ្រូង នៅពេលមានការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ ?  
ចាំ! នៅពេលរាងកាយក្មេងស្រីកំពុងលូតលាស់ មានការប្រែប្រួលច្រើននឹងកើតឡើង ហើយការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួចនោះ គឺជាលក្ខណៈធម្មជាតិប៉ុណ្ណោះ។
- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់នៅក្នុងពោះក្នុងអំឡុងពេលនៃការមករដូវ ?  
ចាំ! ការឈឺចាប់ពេលមករដូវ គឺជាការឈឺចាប់ដែលកើតមាននៅត្រង់ចង្កេះ ហើយអាចកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេល ឬមុនពេលមករដូវបន្តិច។ ការឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច ឬឈឺមួយៗ ជាលក្ខណៈធម្មតា ប៉ុន្តែបើការឈឺចាប់មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ 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 ប្រសិនបើ... ?

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ដែលក្មេងប្រុសមិនមានរដូវ ?

ចាំ ! រាងកាយផ្នែកខាងក្នុងរបស់ក្មេងប្រុស ខុសពីក្មេងស្រី ហើយពួកគេមិនអាចមានកូនបានទេ ដូច្នេះពួកគេមិនអាចមានឈាមរដូវទេ ។

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេក្នុងការមានអារម្មណ៍ថា អៀនខ្មាស នៅពេលដែលអ្នកមានរដូវ ?

ចាំ ! ក្មេងស្រីជាច្រើនដែលមានអារម្មណ៍ថាអៀនខ្មាស ពីព្រោះពួកគេមិនទាន់ស៊ាំទៅនឹងការមានរដូវ ។ នេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយពេលដែលអ្នកមានអាយុច្រើនទៅកាត់ អៀនខ្មាសរបស់អ្នកនឹងមានតិចទៅៗ ។

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេដែលក្មេងស្រីមានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬម្លេងនៅពេលដែលពួកគេកំពុងមានរដូវ ?

ចាំ ! អម៉ែនដែលកំពុងតែមានចលនានៅក្នុងរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី ពេលដែលពួកគេមានរដូវ បណ្តាលឱ្យអារម្មណ៍ប្រែប្រួលច្រើន ។

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ក្នុងការមានមុនលើមុខ នៅពេលកំពុងមានរដូវ ?

ចាំ ! ក្មេងស្រី និងមនុស្សស្រីភាគច្រើននឹងមានមុនពីរបីថ្ងៃមុនមានរដូវ និងក្នុងអំឡុងពេលដែលពួកគេមានរដូវ ។

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ដែលពេលខ្លះក្មេងស្រីមានជុំឈាមកកធ្លាក់ចេញមកជាមួយឈាមរដូវរបស់ពួកគេ ?

ចាំ ! ឈាមដែលកកជាដុំៗនៅក្នុងឈាមរដូវ គឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយគេហៅថាជុំឈាមកក ។ វាអាចកើតមានជាញឹកញាប់ប្រសិនបើអ្នកទំរេតខ្លួនច្រើន ដូច្នេះប្រហែលជាអាចប្រទះឃើញវានៅពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រឹក ។

- ◆ តើវាជារឿងធម្មតាដែរឬទេ ក្នុងការមានសារធាតុរាវដូចទឹក ឬសារធាតុពណ៌ស នៅមុន និងក្រោយពេលមករដូវបន្តិច ?

ចាំ ! នៅពេលដែលរាងកាយក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមធ្វើការលូតលាស់ ការមានសារធាតុរាវដូចទឹក ឬខាប់ដូចសំបោរតិចៗ វាជារឿងធម្មតា ។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការមករដូវ ឈាមរដូវអាចមានពណ៌ខុសៗគ្នា ដូចជាពណ៌ក្រហមស្រស់ ផ្កាឈូក ឬក្រហមក្រមៅ ។

## “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 ?

- ◆ ក្នុងអំឡុងពេលស្រ្តីមករដូវ ការដូតទឹកត្រជាក់គឺមិនមានផលអាក្រក់សម្រាប់ស្បែករបស់នាងទេ។ **ពិត**
- ◆ ការមករដូវគួរ តែមានរយៈពេល ៥ថ្ងៃ។ **មិនពិត**
- ◆ ប្រសិនបើក្មេងស្រីថែរក្សាកំណត់ ឬសំឡីអនាម័យដែលមានឈាមរដូវដំបូងរបស់នាងទុក នោះវានឹងការពារនាងមិនឱ្យមានមុន និងការពារពីអំពើមន្តអាគមព្យាបាទផ្សេងៗ។ **មិនពិត**
- ◆ ពេលមនុស្សស្រីមានផ្ទៃពោះ នាងនឹងមានរដូវរៀងរាល់ខែ។ **មិនពិត**
- ◆ គ្មាននរណាអាចប្រាប់បានថា ក្មេងស្រីម្នាក់នឹងមករដូវពេលណានោះឡើយ។ **ពិត**
- ◆ ប្រសិនបើក្មេងស្រីលើកដាក់អីវ៉ាន់ធ្ងន់ៗ នាងនឹងបាត់រដូវភ្លាម ឬរដូវរបស់នាងនឹងក្លាយទៅជាមិនទៀងទាត់។ **មិនពិត**
- ◆ ស្រ្តីបរិភោគម្ហូបក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ នោះនឹងបណ្តាលឱ្យរដូវរបស់នាងឈប់មក។ **មិនពិត**
- ◆ ការតប់ប្រមល់ ឬការធ្វើដំណើរច្រើន អាចបណ្តាលឱ្យអ្នកបាត់រដូវ។ 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

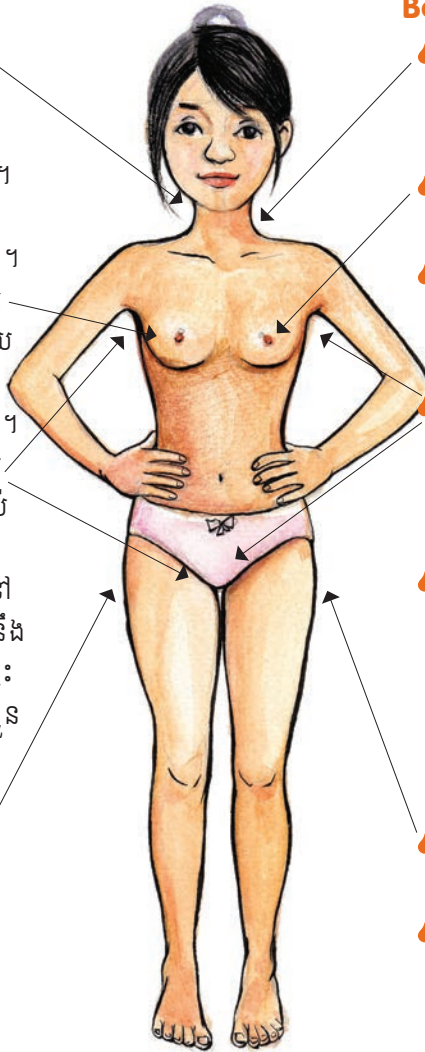
- ◆ Eating sour fruit during a girl's menstruation can stop her menstruation. FALSE

- ◆ Stress or travel can cause you to miss a period. Sometimes, you may miss a period for no reason. TRUE



## ការប្រែប្រួលរាងកាយ

- ◆ ស្បែករបស់អ្នកនឹងផលិតជាតិខ្លាញ់ច្រើនជាងមុន ដូច្នេះអ្នកនឹងអាចមានកើតមុន។
- ◆ ចុងដោះរបស់អ្នកនឹងមានពណ៌ក្រមៅជាមុន។
- ◆ ដោះរបស់អ្នកនឹងលូតលាស់ធំជាងមុន ហើយអ្នកទទួលបានការម្សៅឆាប់សង្ឃឹរជាងពីមុន។
- ◆ រោមនឹងមានដុះក្រោមភ្លើក និងជុំវិញប្រដាប់ភេទរបស់អ្នក។
- ◆ ក្រពេញញើសដែលនៅក្រោមភ្លើករបស់អ្នកនឹងសកម្មជាងមុន។ ដូច្នេះអ្នកនឹងឆាប់មានក្លិនខ្លួនដូចជាមនុស្សធំ។
- ◆ ត្រគាករបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមរីកសាយ។
- ◆ អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមលូតកម្ពស់។



## 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

ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យងាយស្រួលចាំថ្ងៃមករដូវបន្ទាប់ អ្នកអាចប្រើប្រតិទិនខាងក្រោមនេះធ្វើជាឧទាហរណ៍សម្រាប់កត់ចំណាំ ។ ពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរដូវ៖

- ◆ គ្រប់ពេលដែលអ្នកមានរដូវ ត្រូវគូសរង្វង់ថ្ងៃដែលរដូវរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម (ថ្ងៃទីមួយដែលអ្នកមានហូរឈាមរដូវ) 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	សុក	សុក	សៅ
១	២	៣	៤	៥	៦	៧
<del>៨</del>	<del>៩</del>	<del>១០</del>	<del>១១</del>	១២	១៣	១៤
១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១
២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨
២៩	៣០	៣១				

មីនា						
រស	ច	អ	ព	សុក	សុក	សៅ
				១	២	៣
៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០
<del>១១</del>	<del>១២</del>	<del>១៣</del>	<del>១៤</del>	<del>១៥</del>	១៦	១៧
១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤
២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១

តុលា						
រស	ច	អ	ព	សុក	សុក	សៅ
			១	២	៣	៤
<del>៥</del>	<del>៦</del>	<del>៧</del>	<del>៨</del>	<del>៩</del>	<del>១០</del>	១១
១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨
១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥
២៦	២៧	២៨	២៩			

ឧសភា						
រស	ច	អ	ព	សុក	សុក	សៅ
១	២	<del>៣</del>	<del>៤</del>	<del>៥</del>	<del>៦</del>	<del>៧</del>
<del>៨</del>	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤
១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១
២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨
២៩	៣០					



## ពិតឬ មិនពិត ?

- ◆ ការបរិភោគម្ហូបដែលមានក្លិនមិនល្អដូចជាប្រហុក ឬទឹកត្រី អាចបណ្តាលឱ្យឈាមរដូវរបស់ក្មេងស្រីមានក្លិនអាក្រក់ ។ មិនពិត
- ◆ ការផឹកទឹកត្រជាក់ក្នុងអំឡុងពេលដែលក្មេងស្រីមករដូវ នឹងបណ្តាលឱ្យឈាមរដូវកក ហើយនិងធ្វើឱ្យរដូវរបស់នាងមកមិនទៀងទាត់ ។ មិនពិត
- ◆ ក្មេងស្រីមិនគួរប្រើទឹកអប់ ប្រេងលាបខ្លួន ឬគ្រឿងតុបតែងមុខនៅពេលនាងកំពុងមករដូវនោះទេ ។ មិនពិត
- ◆ ក្មេងស្រីអាចកើតមុនលើមុខ ក្នុងរង្វង់ពេលនៃការមករដូវរបស់នាង ។ ពិត
- ◆ ពេលក្មេងស្រីកំពុងមករដូវ 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 ទៅជាស្រីវ័យក្មេង។ ពួកយើងសង្ឃឹមថា អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថា  
ខ្លួនអ្នកមានសម្បស្សផ្លូវផង រឹងមាំ និងមានមោទនភាពចំពោះរាងកាយរបស់ខ្លួនឯង!



## 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!







