

Inbhidheachd: dè bhios a' tachairt do ...

Gaoisid air an aodann
Gaoisid
Craiceann
Cìochan agus sinean
Fallus agus fàileadh
Cumadh bodhaig
Periods
Voices
Bod agus magairlean
Faireachdainnean feiseil
Faireachdainnean mu dhaoin' eile

Sileadh mìosail

An obair seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead bon luchd-seilbh.

1. Fuil-mhìosail a' tòiseachadh às dèidh do charaidean.

2. Eagalach mu bhith a' cleachdadh tampon.

3. A' bruidhinn ri charaidean mu fhuil-mhìosail.

4. A' faighinn fuil air d' aodach rè fuil-mhìosail.

Sileadh mìosail

An obair seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead bon luchd-seilbh.

5. Fuil-mhìosail dhonn

6. A bhith a' faireachdainn crosta a dhà no thrì làthaichean ron fhuil-mhìosail agad.

7. A' dol a shnàmh rè d' fhuil-mhìosail.

8. A' dol dhan amar rè d' fhuil-mhìosail.

Sileadh mìosail

An obair seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead bon luchd-seilbh.

9. Fuil-mhìosail a bhith agad gach 25-35 lathaichean.

10. Le labia a tha a' crochadh sìos.

11. Sileadh bìtheach sgleòthach mu 10 latha às dèidh d' fhuil-mhìosail.

12. Fuil-mhìosail gu math mì-chunbhalach.

Sileadh mìosail

An obair seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead bon luchd-seilbh.

13. A' bruidhinn ri
d' athair mu fhuil-
mhìosail

14. Sileadh trom
airson a' chiad
latha no dhà.

15. Trom-inntinn
dona agus
iomagain gach
mìos.

16. Cnapan
dorcha dearga
nad fhuil-mhìosail.

Sileadh mìosail

An obair seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead bon luchd-seilbh.

17. Greim mionaich a tha gad fhàgail lag no a' toirt ort fanntaigeadh.

18. Druim goirt air a' chiad latha dhen fuil-mhìosail agad.

19. A' lorg sileadh uaine nad dhrathais.

20. Feum na stuthan fuil-mhìosail agad atharrachadh gach uair a thìde.

Sileadh mìosail

An obair seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead bon luchd-seilbh.

21. Fuil-mhìosail
gun tòiseachadh
aig 16 bliadhna a
dh'aois

22. A' cleachdadh
cupa fuil-mhìosail.

23. A' faireachdainn
tachas timcheall air
do phit.