



Tìotal: Sileadh-mìos

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
Tha mi a' tuigsinn mar a tha mo bhodhaig eadar-dhealaichte, agus mar a tha mo ghnèitheasachd agus gnèitheasachd dhaoine eile a' tighinn air adhart. HWB 4-47a	<ul style="list-style-type: none">Ag aithneachadh buaidh inbhidheachd agus tighinn gu buil feisealachd.

Amasan ionnsachaidh

- Gun ionnsaich daoine òga ainmean cearta nam pàirtean bodhaig, a' gabhail a-steach buill-gineamhainn fireann agus boireann, agus na tha iad a' dèanamh.
- Gun aithnich daoine òga gum bi atharrachaidhean bodhaig ri linn inbhidheachd a' toirt buaidh air faireachdainnean agus giùlan.
- Gun tuig daoine òga cho cudromach 's a tha slàinteachas pearsanta.
- Gun ionnsaich daoine òga mar a nì iad deiseil airson, agus mar a làimhsicheas iad, fuil-mhìosail.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh pàirtean mo bhodhaig ainmeachadh.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na diofar phàirtean dhem bhodhaig agus na bhios iad a' dèanamh.
- 'S urrainn dhomh cunntas a thoirt air na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt rè inbhidheachd.
- Tha fios agam agus 's urrainn dhomh cunntas a thoirt air mar a nì mi deiseil airson, agus a làimhsicheas mi, fuil-mhìosail, agus tha eòlas agam air na roghainnean gu lèir, a' gabhail a-steach stuthan a ghabhas ath-chleachdadh.
- Tha mi a' tuigsinn mar a chumas mi suas deagh shlàinteachas pearsanta.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Obair What is Normal. Na stuthan seo ©Hey Girls CIC 2019. Air an cleachdadh le cead an luchd-seilbh.
- Grunn dhiofar stuthan fuil-mhìosail dhan chlas airson am faicinn.
- Menstruation what to expect (faid 3 mion. 18) le amaze.org <https://youtu.be/DBe7-PHRav8>
- Period hygiene: Tampons, Pads and Menstrual Cups (faid 2 mhion. 9) le amaze.org <https://youtu.be/kmWbOC8Fbb0>

NÒTA: Tha mòran de thidsearan/luchd-foghlaim a' gabhail ris gu bheil fios aig daoine òga mu dheidhinn sileadh-mìosail agus mar sin nach fheumar tilleadh chun a' chuspair às dèidh S1. Tha rannsachadh le daoine òga, ge-tà, air sealltainn gu bheil mòran a' faireachdainn gum biodh cothrom eile beachdachadh air a' chuspair feumail. Bu chòir dhan luchd-ionnsachaidh uile pàirt a ghabhail anns an obair seo. Tha e cudromach gum bi a h-uile duine a' tuigsinn sileadh-mìosail. Faodaidh stiùireadh chòmhradh

deimhinneach mun phròiseas nàdarra seo cuideachadh le bhith a' cur às don stiogma timcheall air sileadh-mìosail agus a' lùghdachadh magadh sam bith bhios nigheanan a' fulang.

Faodar cuideachd tilleadh gu ionnsachadh mu shileadh-mìosail agus cur-ris le bhith a' cleachdadh nan goireasan seo bho Hey Girls. Tha goireasan an-asgaidh, planaichean leasain, agus stuthan taic rim faighinn an seo: <https://www.heygirls.co.uk/education/schools/>

Thoiribh sùil air adhart cuideachd gu obair an aig Àrd Ìre air *Torrachas agus Gineadh Daonna* a bharrachd air *A' Dèanamh airson Pàrantachd* a tha a' leudachadh tuigse air slàinte fheiseil agus slàinte ginidh rè cùrsa beatha.

Obair

1. Tòisich an seisean le bhith ag innse gur ann mu dheidhinn sileadh-mìosail a tha e gu bhith. Aidich gum faod e bhith gu bheil na doin' òga air ionnsachadh mun seo mar-thà, ach gum bi sibh ag ionnsachadh ann am barrachd doimhneachd an-diugh. Gabh ris cuideachd gur dòcha gum faca daoine òga na filmichean goirid seo mar-thà, ach bidh iad feumail airson ruith-thairis:
 - Menstruation what to expect (faid 3 mion. 18) le amaze.org <https://youtu.be/DBe7-PHRav8>
 - Period hygiene: Tampons, Pads and Menstrual Cups (faid 2 mhion. 9) le amaze.org <https://youtu.be/kmWbOC8Fbb0>
2. Èist ri ciad bheachdan sam bith agus an uair sin brosnach còmhradh goirid mar a leanas: Mar sin, ged a tha daoine air a bhith ag ionnsachadh mu shileadh-mìosail thairis air ùine fhada san sgoil: A bheil sibh a' smaoinneachadh gu bheil daoine – dhen aois agaibhse no inbhich – air an nàrachadh mu bhith bruidhinn mu fhuil-mhìosail? Carson? A bheil sinn ag ionnsachadh a bhith air an nàrachadh ann an dòigh air choreigin? Dè bu chòir tachairt san sgoil no san dachaigh no am measg charaidean airson a dhèanamh nas cofhurtaile do dhaoine bruidhinn air?
3. Theirigibh tron ghnìomh **Dè tha àbhaisteach?** An gnìomh ©Hey Girls CIC 2019. Air ath-riochdachadh le cead bhon luchd-seilbh. Ann an dithisean no ann am buidhnean beaga, mìnich gum bi na daoine òga a' faighinn grunn earrannan (faic am prop airson na cairtean a tha rin gearradh a-mach) agus gu bheil aca ri cur romhpa a bheil iad **àbhaisteach**, **mì-àbhaisteach** no a bheil iad **mì-chinnteach**. Nuair a tha na daoine òga deiseil, theirig tro gach earrann, a' freagairt cheistean agus a' brosnachadh còmhradh. Ma tha na h-earrannan measgaichte, chan eil e gu diofar ged nach fhaiceadh na buidhnean na h-earrannan gu lèir. Bidh sibh a' bruidhinn orra gu lèir ann am fios-air-ais. – ach ma tha ùine ann thoir cothrom dhaibh coimhead air a h-uile sìon.

Gheibhear nòtaichean tidseir/luchd-foghlaim aig deireadh a' gnìomh seo le freagaritean nan earrannan. Cuir seachad ùine air an fheadhainn mu nach eil na daoine òga cinnteach no far a bheil fiosrachadh ceàrr aca.

4. Mar phàirt dhen chòmhradh, faodaidh tu iomradh a thoirt air gu bheil cùisean meadaigeach ann co-cheangailte ri sileadh-mìosail. Cleachd an slaighd airson innse do dhaoine' òga gun d' fhiach fios a bhith aca mu:
- **Endometriosis** – a' toirt buaidh air 1 às gach 10 de bhoireannaich san RA agus ag adhbhrachadh cràdh sìor-bhuan. Bidh Adenomyosis agus Fibroids cuideachd ag adhbhrachadh cràdh uabhasach aig àm fuil-mhìosail
 - **Menorrhagia** – fuil-mhìosail uabhasach trom
 - **Pre-menstrual dysphoric disorder (PMDD)** – pre-menstrual syndrome (PMS) gu math trom agus draghail. Tha comharran sunnd gu math follaiseach, agus faodaidh iad a bhith a' gabhail a-steach iomagain, trom-inntinn, frionasachd, atharrachaidhean mòr ann an sunnd, duilgheadas a' cumail aire air rud, agus sgìths
 - **Polycystic ovarian syndrome (PCOS)** – ag adhbhrachadh fuil-mhìosail neo-chunbhalach, cus gaoisid air aodann no corp, acne agus barrachd cuideim, còmhla ri cion no neo-chunbhalachd ughachaidh

Mìnich, airson ùine mhòr, gun robh e doirbh do dhaoine le cùisean slàinte co-cheangailte ri sileadh-mìosail cuideachadh a shireadh air sàillibh, gu ìre, nach robh fios aca dè bha àbhaisteach. Cleachd an ath slaighd leis a' phrìomh theachdaireachd. Cuir cuideam air a' phuing seo, ged a bhios cràdh eadar-dhealaichte aig a h-uile duine, ma tha droch bhuaidh aig fuil-mhìosail air beatha neach, tha rudeigin ceàrr. Bu chòir do neach sam bith a tha a' fulang le fìor chràdh nach eil air a chuideachadh le ìocshlaint, aig a bheil sileadh fala trom, trom-inntinn cunbhalach agus/no iomagain, sileadh-mìosail neo-chunbhalach agus sileadh fala neo-chunbhalach eadar amannan fuil-mhìosail cuideachadh a shireadh. Bidh dòighean dèiligidh eadar-dhealaichte a rèir an neach agus an t-adhbhar.

Ma tha buaidh mhòr aig fuil-mhìosail air beatha neach, tha rudeigin ceàrr. Tha fiosrachadh, cuideachadh agus taic ri fhaighinn.

5. Inns dha na daoine' òga gum bi an còrr dhen leasan air a chur seachad a' coimhead air na stuthan a bhios daoine a' cleachdadh aig àm fuil-mhìosail. Faighnich cò na stuthan a tha daoine eòlach air. Cleachd an slaighd gus faicinn an do smaoinich a' bhuidheann /an clas air an fheadhainn seo:

Stuthan fuil-mhìosail

Padaichean, tamponan (le applicator agus gun applicator), cupannan fuil-mhìosail, padaichean a ghabhas ath-chleachdadh agus drathais fuil-mhìosail.

Thoir diofar sheòrsaichean stuth fuil-mhìosail dha na daoine' òga, gu leòr gus am faic a h-uile duine iad agus gus am faigh iad an làimhseachadh. Tha e cudromach gum faigh a h-uile sgoilear cothrom eòlas a chur air na stuthan le bhith gam faireachdainn, seach dìreach am faicinn. Ma ghabhas e dèanamh, feuch ri grunn bhrandan eadar-dhealaichte a chleachdadh gus am faigh sgoilearan eòlas air na diofar roghainnean. Inns mar a tha iad ag obair, a' gabhail a-steach stuthan a ghabhas ath-chleachdadh, agus gum faod daoine òga taghadh an cleachdadh san àm ri teachd.

Brosnaich còmhradh mu na tha math no dona mu na diofar stuthan - a 'gabhail a-steach cho furasta 's a tha iad an cleachdadh, prìs, buaidh air an àrainneachd msaa.

Thoir misneachd dha na daoine òga le bhith ag ràdh gum bi gach neach a' cleachdadh an stuth as fheàrr a tha ag obair dhaibhsan. Chan eil ceart no ceàrr ann. Bidh a' mhòr-chuid de dhaoine òga a' tòiseachadh le bhith a' cleachdadh phadaichean, chan eil e coltach gun tòisich iad a' cleachdadh tamponan no cupannan fuil-mhiosail gu nas fhaide air adhart. Ach, tha e cudromach gum bi fios aig daoine òga gu bheil na roghainnean sin ann dhaibh.

- **Cleachd na slaighdean mu dheireadh airson dà phuig chudromach a thogail:**
'S e tinneas ainneamh ach dona a th' ann an *Toxic Shock Syndrome* (TSS) a gheibh thu ma dh'fhàgas tu tampon a-staigh airson ùine mhòr. Cleachd an t-sùigheachd as aotruime an-còmhnaidh airson do shileadh agus atharraich an tampon gach 4-6 uair (8 uairean aig a' char as fhaide). Ma tha fiabhras ort, agus ma tha thu a' smaoinneachadh gu bheil *toxic shock* ort, rach chun an dotair.
- Na cuir stuthan fuil-mhiosail sìos an toidhleat aig àm sam bith. Cuir dhan bhion iad an-còmhnaidh

6. **Airson crìochnachadh. Stuthan an-asgaidh.** Cuimhnich do dhaoine òga (eadhon ged a bhiodh e air tighinn am bàrr ann an còmhradh mar-thà) gu bheil a h-uile sgoil a-nis a' toirt seachad stuthan fuil-mhiosail an-asgaidh mar phàirt de phoileasaidh Riaghaltas na h-Alba air solarachadh stuthan slàinteachais. Mìnich dhan chloinn far am faigh iad na stuthan san sgoil.

Àbhaisteach? Mì-àbhaisteach? Freagairtean do thidsearan/luchd-stiùiridh

1. Fuil-mhiosail a' tòiseachadh às dèidh do charaidean. **Àbhaisteach.** Tha e àbhaisteach tòiseachadh aig àm sam bith eadar aoisean 8 agus 16.
2. Eagalach mu bhith a' cleachdadh tampon. **Àbhaisteach,** Faodaidh tamponan a bhith caran eagalach. Leugh an stiùireadh an toiseach. Mas urrainn dhut faireachdainn agus ma tha e mì-chofhurtail, tha teansa nach eil e ceart agad.
3. A' bruidhinn rid charaidean mu fhuil-mhiosail. **Àbhaisteach.** Chan eil nàire sam bith timcheall air fuil-mhiosail.
4. A' faighinn fuil air d' aodach rè fuil-mhiosail. **Àbhaisteach.** Ged a dh'fhaodas tu bhith a' faireachdainn nàire, cha bu chòir dhut idir. Gabhaidh fuil a nighe air falbh le uisge fuar agus siabann.
5. Fuil-mhiosail dhonn. **Àbhaisteach,** bidh fuil a' fàs donn nuair a tha an èadhar a' faighinn thuice.
6. A bhith a' faireachdainn crosta a dhà no thri làthaichean ron fhuil-mhiosail agad. **Àbhaisteach.** Ach tha fuil-mhiosail eadar-dhealaichte do gach neach.
7. A' dol a shnàmh rè d' fhuil-mhiosail. **Àbhaisteach.** Ach cleachd tampon no cupa. Na cleachd pad.
8. A' dol dhan amar rè d' fhuil-mhiosail. **Àbhaisteach.** Cha toir thu an aire do fhuil sam bith
9. Fuil-mhiosail a bhith agad gach 25-35 lathaichean. **Àbhaisteach,** ach tha fuil-mhiosail eadar-dhealaichte do gach neach

10. Le labia a tha a' crochadh sìos. **Àbhaisteach**. Ma tha sgoilearan draghail mu dheidhinn seo, tha goireas fìor mhath aig Brook agus am British Society for Paediatric and Adolescent Gynaecology (BritSPAG) ris an canar 'So what is a Vulva anyway' a dh'fhaodar a shealltainn do sgoilearan.
11. Sileadh bìtheach sgleòthach mu 10 latha às dèidh d' fhuil-mhìosail. **Àbhaisteach**. Bidh muineal na machlaig a' sileadh stuth ann an diofar uireadan agus thigheadan tron chuairt mhìosail (sileadh)
12. Fuil-mhìosail gu math mì-chunbhalach. **Àbhaisteach**. Airson a' chiad dà bhliadhna. Bho sin a-mach chan eil seo àbhaisteach agus bu chòir tadhal air an dotair
13. A' bruidhinn ri d' athair mu fhuil-mhìosail **Àbhaisteach**. Ach 's dòcha nach eil airson cuid de theaghlaichean - dh'fhaodadh tu iarraidh air d' athair sùil a thoirt air seo <https://www.heygirls.co.uk/pads-for-dads/>
14. Sileadh trom airson a' chiad latha no dhà. **Àbhaisteach**.
15. Trom-inntinn dona agus iomagain gach mìos. **Mì-àbhaisteach**. Bidh mòran dhaoine a' fulang le atharrachaidhean mòra ann an sunnd rè fuil-mhìosail, ach tha trom-inntinn chunbhalach agus iomagain na chomharra de PMDD. Faic dotair.
16. Cnapan dorcha dearga nad fhuil-mhìosail. **Àbhaisteach**. Cho fad 's gu bheil iad meadhanach beag. Tha cnapan de mheud bonn 10sg no nas motha nan adhbhar airson tadhal air an dotair
17. Greim mionaich a tha gad fhàgail lag no a' toirt ort fanntaigeadh. **Mì-àbhaisteach** Rach chun an dotair agad.
18. Druim ghoirt air a' chiad latha dhen fhuil-mhìosail agad. **Àbhaisteach**. Ach bidh fuil-mhìosail eadar-dhealaichte do gach neach.
19. A' lorg sileadh uaine nad dhrathais. **Mì-àbhaisteach** Dh'fhaodadh seo a bhith na chomharra air galar. Theirig chun an dotair agad no gu clionaig slàinte-feise ionadail.
20. Feum na stuthan fuil-mhìosail agad atharrachadh gach uair a thìde. **Mì-àbhaisteach**. Chan eil e àbhaisteach ma mhaireas seo thar grunn uairean a thìde. Ma tha sileadh trom ort, inns do dh'inbheach earbsach agus rach chun an dotair teaghlaich agad.
21. Fuil-mhìosail gun tòiseachadh aig 16 bliadhna a dh'aois. **Àbhaisteach**. Faodaidh fuil-mhìosail tòiseachadh aig àm sam bith eadar aoisean 8 agus 16. Tha seo gu tur àbhaisteach. Ma tha thu 17 agus nach robh fuil-mhìosail agad a-riamh, 's dòcha gum bi tu airson sgrùdadh meadaigeach fhaighinn.
22. A' cleachdadh cupa fuil-mhìosail. **Àbhaisteach**. Bidh mòran de bhoireannaich a' cleachdadh nan cupannan seo.
23. A' faireachdainn tachas timcheall air do phit. **Àbhaisteach** a bhith caran tachasach bho àm gu àm. **Mì-àbhaisteach** a bhith uabhasach tachasach agus goirt. Bhon a dh'fhaodadh seo a bhith na chomharra air galar, bu chòir dhut a dhol chun an dotair no chun a' chlionnaig slàinte feise ionadail agad.

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

Stuthan eile

- **So, what is a vulva anyway?** Tha a' bhileag seo math, bhiodh i feumail airson an leasain seo no ann an leasan eile. https://www.brook.org.uk/data/So_what_is_a_vulva_anyway_final_booklet.pdf foillsichte leis a' bhuidheann British Society for Paediatric and Adolescent Gynaecology (BritSPAG) agus Brook.

- **Information for Dads** bho Hey Girls! <https://www.heygirls.co.uk/pads-for-dads/> dh'fhaodadh seo a chur dhachaigh.
- **Truailleadh plastaig.** Seall am film fiosrachaidh seo leis a' charthannas *City to Sea* mu thruailleadh plastaig air sgàth stuthan fuil-mhiosail. Mus seall thu e, inns dhaibh gu bheil na stuthan rim faighinn an-asgaidh dhaibhsan ach gur e an teachdaireachd gun tuig iad a' chron a tha an lùib a bhith a' cur stuthan fuil-mhiosail sìos an toidhleat.
Plastic free periods: https://www.youtube.com/watch?v=lsJjUzN_12o (faid 1 mhion. 29)

Nòtaichean Tidseir

