

Sileadh mìosail

An gnìomh seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead còir bhon luchd-seilbh

1. Fuil mìosail a' tòiseachadh às deidh 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 mìosail.

Menstruation

This activity ©Hey Girls CIC 2019. Reproduced with kind permission of the owner.

5. Fuil mìosail donn.

6. A bhith a' faireachdainn crosta dha 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

Menstruation

This activity ©Hey Girls CIC 2019. Reproduced with kind permission of the owner.

9. Fuil mhìosal a bhith agad gach 25-35 làthaichean.

10. Le labia a tha a' crochadh sìos.

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

12. Fuil mìosail gu math mi-chunbhalach.

Menstruation

This activity ©Hey Girls CIC 2019. Reproduced with kind permission of the owner.

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.

Menstruation

This activity ©Hey Girls CIC 2019. Reproduced with kind permission of the owner.

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

18. Druim ghoirt air a' chiad latha dhen fhuil mhìosail agad.

19. A' lorg sileadh uaine nad dhrathais.

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

Menstruation

This activity ©Hey Girls CIC 2019. Reproduced with kind permission of the owner.

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

22. A' cleachdadh
cupa fuil mìosail.

23. A' faireachdainn
tachas timcheall air do
phit.