

Will anyone notice when
I have my period?

What is period?
Why does it happen?

Why do girls get period
and not boys?
Am I any lesser during
my period?



A knowledge book on
Menstrual Health and Hygiene

Acknowledgement

This knowledge booklet is the result of the Formative study carried out by Public Health Engineering Division, MoH and SNV Netherlands Development Organization and the Knowledge Attitude and Practice (KAP) survey carried out by the School Health and Nutrition Division, MoE and UNICEF. The Department of Public Health (DoPH) would like to sincerely thank all the girls, nuns and key informants for their generosity in providing invaluable inputs and time during the interviews, testing of the knowledge booklet, responding to the request on information and resources and more so for their continued support to making Menstrual Health and Hygiene Management a priority.

The main objective of this knowledge booklet is to complement other interventions developed to address the Menstrual Health and Hygiene knowledge gaps that girls and nuns face. . It also aims to prepare them for a positive experience during menstruation and more so to educate the wider public that period is a natural phenomenon and something to be proud of. This booklet can also be used by health assistants and health coordinators to create awareness in schools and nunneries.

Heartfelt appreciations to the following technical working group and contributors in making this book a success:

- Karma Wangchuk, Chief SHND, MoE
- Deki Tshering, Sr. PO SHND, MoE
- Rinchen Wangdi, Chief PHED, MoH
- Sonam Pelzom, Engineer PHED, MoH
- Chundu Gyem, Engineer PHED, MoH
- Yeshey Lhaden, Engineer PHED, MoH
- NB Yonzan, Principal Engineer PHED, MoH
- Sonam Gyaltshe, WASH Officer UNICEF
- Gabrielle Halcrow, Multi country project manager, SNV
- Kencho Wangdi, WASH Sector Leader SNV
- Ugyen Rinzin, Project Leader SNV
- Tshering Choden, Gender and social inclusion advisor, SNV
- Raj Kumar WASH advisor, SNV
- Tashi Dorji WASH advisor, SNV
- Thinley Dem WASH advisor, SNV

Also this knowledge booklet owes gratitude for the work done by many others, notably the guidance and manuals already produced by various organisations.

ག་ཅི་འབད་ཟླ་མཚན་བབ་མོ་?

ཟླ་འག་ནེ་ ཨམ་སྲུ་འི་གཟུགས་ཀྱི་ རྒྱལ་མ་རྟོ་མེན་འགྲུ་ལ་ལུ་བརྟེན་འོང་མ་ཡིན། དེ་བཞིན་ ཅ་རྒྱུས་མ་དགོ་མི་ གཟུགས་ལང་ལུ་སྟོན་གྲུང་མ་ཡིན། ཅ་རྒྱུས་ཚུ་ཟླ་རིམ་བཞིན་ཕྱི་མངའ་ལུ་ལུ་གུ་གུ་ལག་སློ་ཆགས་བཞིན་མ་ལུ་ མངའ་ཆགས་ནི་གི་ གཞི་གུ་འབད་མ་ཡིན། གུ་ལུ་སྟོན་ མངའ་མ་ཆགས་པ་ཅིན་ ཅ་རྒྱུས་ཚུ་མོ་མཚན་ནང་ལུ་ ཕྱི་ལང་ཟླ་རིམ་བཞིན་ཕྱི་ ཟླ་འག་འབད་འཛགས་པ་ཡིན།



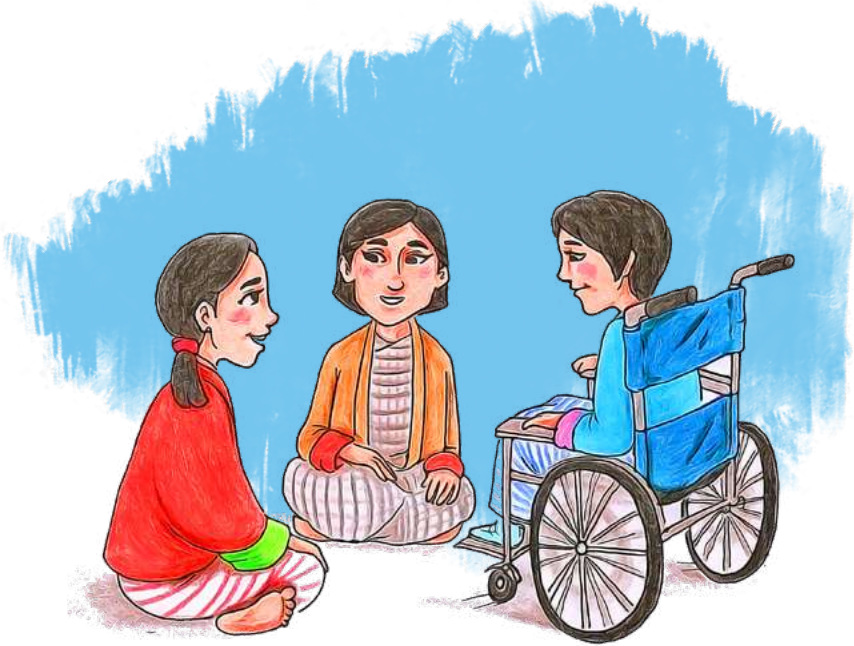
Why does it happen?

A A period happens because of changes in hormones in a girl's body, it is the body's way of getting rid of some tissues that it no longer needs. These tissues are from the uterus where every month, it thickens its walls to prepare for pregnancy.

If pregnancy does not happen, the tissue lining sheds off and comes out through the vagina.

ང་ལྷན་མཆན་འོང་རུང་། དེའི་ཨའི་/ཆ་རོགས་/ཨ་ཞེ་མོ་/སྲིབ་དཔོན་མོ་ ག་ལྟ་ཡང་མ་སྲིབ།
དེའི་སློབ་ལས་སྲིབ་ནི་འདི་ ལཱ་ལག་རྒྱུ་མཁས། ལྷན་མཆན་སློབ་ ང་ལྟ་དྲི་བ་ལེ་གཞི་དུ། ང་ག་ཅི་འབད་ཡང་དྲན་ག་ག་?

ཨ་མ་སྲིབ་ལེ་ག་ལྟ་འདི་བརྒྱུ་མཁས་འི་ སེམས་འཕེལ་ཡོད་དུ། རྒྱུ་གྱི་ ལྷན་མཆན་སློབ་དོགས་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱུ་སའི་ཨའི་/ ཆ་རོགས་/ཨ་ཞེ་མོ་
ལྟ་ ག་ལྟ་ཡང་མ་ཟེངས་ སྲིབ་པ་ཅིན་ དོགས་པ་ག་ས་གསལ་ལ་རྒྱུ་གས།



Q | I got my period and I haven't told my mom/friend/sister/female teachers yet. It's really hard for me to talk about things like this. I have a lot of questions. What should I do?

A | Lots of girls have the same concern. Your mom/friend/sister will be one of your best resources when you have questions about your period, so try to start the conversation yourself! Know that they will be the most understanding and helpful.

ཟླ་མཚན་འོང་མ་དུ་ ལྷག་ག་དེ་མ་ཅིག་ཤོར་ཕྱིན་ཡིན་ནུ་? དེ་ལས་དུས་ལུན་ག་དེ་མ་ཅིག་འགོར་ཕྱིན་ཡིན་ནུ་?

ལམ་སྐུ་མང་ཤོས་གི་ ཟླ་མཚན་འོང་མ་དུ་ འགོ་ཐོག་ཀྱི་ཉེ་མ་དག་ལ་ཅིག་ནང་ ལྷག་ཡོར་པ་བཞི་ཚ་ག་ཅིག་ཤོར་ཕྱིན་ཡིན། ཟླ་མཚན་འདི་ ལམ་སྐུ་
མང་ཤོས་ནང་ ཉེ་མ་ག་ཉི་ལམ་བརྒྱད་ཚུན་འོང་མ་ཡིན། འགོ་ཐོག་ཀྱི་ཉེ་མ་དག་ལ་ཅིག་ནང་ ལྷག་འདི་ལྷག་ལ་འབད་འོང་མ་ཡིན།



Q | How much blood do I lose during my period? And how long does it last?

A | Most girls lose about 1/4 cup of menstrual fluid during their periods (mostly in the first few days). Not to worry, though — your body makes up for it. For most women, a period averages between 2-8 days with the heavier flow on the first two days.

ཟླ་མཚན་འོང་མ་དུ་ སུཾ་ཡང་ན་གཞན་མི་ཚུ་གི་ སྐུལ་འོང་ག་?

ཚུན་གྱི་སྐབས་ལ་འཛིན་མ་གཏོགས་ གཞན་མི་གི་མི་སྐུལ། ཡང་ན་ ཡོ་བའི་ན་བྱུག་ ཡིན་ལྟོ་ན་ལ་འཛིན་ སྐུལ་ནི་དང་ འདི་མེན་ལ་འཛིན་ ག་གི་ཡང་ མི་སྐུལ།



Will anyone, like boys, notice when I have my period?



Unless you share or show physical signs of a menstrual cramping, the period is unnoticeable and can go about with doing activities as usual. It is a natural phenomenon and something to be proud of.

དེའི་ཚེས་ལ་ འགོ་དང་པ་ཟླ་ལྷན་འོང་མ་དུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་འདྲི་བྱས། ད་ཟླ་ལྷན་དུ་ཉོ་མ་འོང་བུང་ གོང་ལས་ས་ འདྲི་བྱས་པ་མས་ ག་ཅི་འབད་བ་ཅིན་དུག་ག?

སེ་བ་མེད་པ་དང་གཞི་གཞི་མེད་པ་འི་ཟླ་ལྷན་འོང་མ་དུ་ རྣམ་ཉེན་ལའང་དགོ་པ་མེད། ཟླ་ལྷན་འདི་ ལྷོད་ལྷ་རྒྱུང་མ་ཅིག་མེད་པ་ལས་སུ་ག་ས་ལྷ་འོང་མ་
ལས་ ཚ་རྒྱུང་ལའང་དགོ་པ་མེད། ཟླ་ལྷན་འོང་མ་དུ་ དང་པ་རང་ བར་སས་ལང་ན་སས་ཚ་ ག་བདེ་མ་ཅིག་བཅའ་སྒྲིག་བྱས་དགོ། སློབ་གྲྭ་ནང་ལྷ་
འབད་བ་ཅིན་ བར་སས་ཚུ་བསག་བཞག་ཡོད་པ་ལས་ ཚེས་ལ་/འཚོ་བའི་འགོ་འདྲེན་པ་/སློབ་དཔོན་མི་ཚུ་ལྷ་སྐབ་ཉེ་ལེན་དགོ།



Q | My friend was frightened when she first got her period, I didn't get my periods yet but I am scared already, what should I do?

A | If you get an unexpected period and you are not prepared, there is no need to panic. You are not the first and definitely not the last in this situation, it will be red and bloody but there is nothing to worry. Firstly get the supply you are comfortable with, a pad or a cloth pad. If you are in the school, ask a friend to help you get it from a friend, health coordinator or a female teacher, usually the school stocks it.

ཟླ་ལྷན་དྲིམ་མནམ་ནི་ཡོད་ཀྱང་?

ཟླ་ལྷན་འོང་མཁན་ དྲིམ་ཡ་ཅི་སེ་མནམ་ཡིན་ཅུང་ གནན་གཉིད་མི་ཚོས། ཟླ་ལྷན་ནང་ ཡུ་འབྲུལ་ མོ་མཚན་ཉལ་ས་དང་ཕ་རྒྱུས་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ དྲིམ་འདི་མནམ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ དྲིམ་འདི་ལྷན་ས་དང་ཉལ་དྲིམ་མནམ་པ་ཅིན་ ཚ་གྲུང་ལང་དགོ་པ་སྟེ།



Does period smell?



A slight smell will be there (but aren't noticeable by others) since period blood consists of bacteria, vaginal mucus, fluid and tissues which contributes to the odour. But if you have strong and fishy smell, that might be of a concern. Good hygiene practices can also combat normal period odours and make you more comfortable during menstruation.

ག་ཅི་འབད་ཡམ་སྐུལ་ལྟ་བུ་ཀྱང་མ་ཅིག་ཟླ་ལྷན་འོང་མ་མོ་?

ཡམ་སྐུལ་དང་ཡོའི་བཟའ་ན་ སྐྱེ་འཕེལ་གི་ཆ་ཤས་མི་འདྲ། ཡམ་སྐུལ་ལྟ་བུ་ སྐྱེ་འཕེལ་གི་ཆ་ཤས་མངལ་ མངལ་གི་སྒོ་དེ་ལྟོ་ མངལ་སྒོ་རྩ་ལྟག་
སའི་ལམ་ མགལ་སྒོ་དང་ མོ་མཚན་ཡོད། དེ་འབད་ཡམ་ད་ བུ་ཚུ་ལྟ་ཉིག་པ་དྲིག་ཀྱང་མ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ མངལ་མི་ཆགས།



Why do girls get period and not boys?



The reproductive organ between a girl and boy is different. Girls have reproductive organs which include the uterus, ovaries, fallopian tube, cervix and vagina, whereas boys have a scrotum and testicles. Since boys do not have a uterus, their body does not go through the process of getting period and hence do not get pregnant.

ཟླ་མཚན་འོད་པའི་སྐབས་ལྷས་འབྲེལ་འབད་བའི་ཚུ་མངལ་ཚགས་འོད་ག?

ཟླ་མཚན་འོད་པའི་སྐབས་ལྷས་འབྲེལ་འབད་བའི་ཚུ་མངལ་ཚགས་ནི་འབྱུང་མི་དེ་ཡིན་ཅུང་མངལ་ཚགས་ནི་འབྱུང་འབྱུང་འདི་ཅུང་།



Will you get pregnant if you have sex during your periods?



The probabilities of getting pregnant while on period are low but the possibilities are there. However unprotected sex is unhygienic and should be avoided.

ဒါ့ကိစ္စအတွက် အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ? ဒါ့ကိစ္စအတွက် အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ?

တစ်နေ့တစ်နေ့မှာ နေ့စဉ် အသုံးပြုရမည့် စားနပ်ရိက္ခာ အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ။
တစ်နေ့တစ်နေ့မှာ နေ့စဉ် အသုံးပြုရမည့် စားနပ်ရိက္ခာ အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ။

ဒါ့ကိစ္စအတွက် အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ။ ဒါ့ကိစ္စအတွက် အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ။
ဒါ့ကိစ္စအတွက် အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ။ ဒါ့ကိစ္စအတွက် အကြံပြုချက်က ဘယ်လိုရမလဲ။



How often do we change our pads? How often should one clean?



Changing of pads depend on your flow but it is advised to change every 3-4 hours so you don't end up with an odour or an infection. Washing your vagina regularly is extremely important (just with water), because the organisms cling to your body after you have removed your sanitary napkin. Most people wash themselves regularly, but not the right way--which is, using your hands in motion from the vagina to the anus, not vice-versa. Motioning your hand from the anus to the vagina can lead to the transmission of the bacteria from the anus into the vagina leading to infections.

གལ་སྲིད་ཟླ་མཚན་ མཚོན་པ་འོང་ན་དང་ ཡང་ན་ མ་པ་ལས་མ་འོང་པ་ཅི་ན་ གཅི་འབད་དགོ་པ་མོ་?

ཨ་མ་སྤུ་རྒྱུ་ས་ལོ་ 10 ལས 14 གི་བར་ན་ཟླ་མཚན་འོང་མ་ཡིན། གལ་སྲིད་རྒྱུ་ས་ལོ་ 14 ལས་ 16 གི་བར་ན་ཟླ་མཚན་འོང་མ་ཅི་ན་ རུང་འཚོ་དང་ གཅི་གཤམ་ འདྲི་བལྟ་ན་འབད་དགོ་པ་ཡིན།



What if it comes soon? Or doesn't come?




Getting your periods between the ages of 10-15 is ok. If you don't get your periods after 15 it will be advised to consult a doctor.

གཟུགས་ལུས་དྲ་ཡང་ན་ རྒྱུ་ལྡན་པ་ཅི་ནི་ ཟླ་མཚན་མངམ་འཛམ་འོང་ག?

གཟུགས་ལུས་དྲི་དང་ རྒྱུ་ལྡན་པ་ཅི་ནི་ ཟླ་མཚན་མངམ་འོང་གི་ལུ་ངེས་པ་མེད་པ་ཡིན། དེ་གིས་ རང་གི་གཟུགས་དྲིང་སངས་སྡེ་བཞག་
ཚུགས་པ་ཡིན། རྒྱུ་ལྡན་པ་ཅི་ནི་ གཟུགས་ལུས་དྲ་ཡང་ན་ དེ་གིས་ ཟླ་མཚན་ལས་བརྟེན་པ་འདི་ནི་ལུ་ཚུ་
སངས་ཚུ་དྲི་དང་ ཤ་རྒྱས་སྒྲིམ་པ་ཚུ་ཡང་
བདེ་ཉེ་ག་ཉེ་བཟོ་མ་ཚད་ སློ་བདེ་ཡང་འཕེལ་ཡིན།



Does bathing or showering more increases the flow?

 There is no reason not to shower or bath during your period, it helps you stay clean and hygienic. Hot shower actually helps relieve menstrual cramps and ease muscular tension. Most importantly it will keep your confidence up.

ཇ་ཀོ་ཡི་འབྲུང་པ་ཅིན་ ཟླ་ལྷན་མངམ་འཛོན་མ་ཡིན་ནུ་?

ཇ་དང་ཀོ་ཡི་འབྲུང་པ་ཅིན་ ཟླ་ལྷན་མངམ་སྐྱེ་མི་འཛོན་ ཡིན་ཅུང་ ཀོ་ཡི་མངམ་ལྡན་འདི་གིས་ རྒྱུད་སའི་ ལྷན་ལྷན་དང་དོན་ཉིད་གི་
མཚུགས་ཚད་ཚུ་ཡང་འཕེལ་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུད་སའི་སེམས་ཁར་ལུ་ ཚ་གྲུང་མངམ་སྐྱེ་ཞི་དང་ སེམས་སྦྱིད་རྒྱུད་རྒྱུ་མེད་པ་བཟོ་ལ་ཡིན།



Does drinking tea or coffee increase the flow?




It does not increase the flow but it can make your cramps worse. Caffeine increases your blood pressure and heart rate which can lead to anxiety and tension, making you feel more uncomfortable.

ཟླ་མཚན་འོང་མའ་དུ་ ལུས་སྐྱོད་འབད་ནི།

ཟླ་མཚན་འོང་མའ་དུ་ གཞུགས་གྱི་དྲུངས་མ་ཚུ་འགྲུལ་ལས་ གཞུགས་ཟང་ཚད་དེ་འོང་མ་ཡི་ནི། དེ་འབད་ལས་ ཟླ་མཚན་འོང་པའི་སྐབས་ ལུས་སྐྱོད་འབད་བའི་ནི་ ཟང་མི་ཚད་ནི་དང་ གཞུགས་ཉོ་བས་ཡང་སེང་འབད་ལཱ་ཡི་ནི། དེ་ཡང་ ལུས་སྐྱོད་ཡང་འཕྲོས་ དོན་ཉིང་མཚུགས་ཚད་ (cardio) ལུས་སྐྱོད་ ཡང་ན་ ལམ་འགྲུལ་ལྷབ་པ་ཅིན་ དུས་ཚད་མི་འགོ་དུ་དང་ ལུས་སྐྱོད་གི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཡང་མི་དགོ། དེ་མཚན་ ཡོ་གཞུགས་འབད་བའི་ནི་ ཡོ་བའི་ནི་ལཱ་ མཚུ་ལཱ་དུ་དང་ གཞུགས་ཚུ་བཟོ་དེ་ཉོག་ཉོ་བའི་ལཱ་ཡི་ནི།

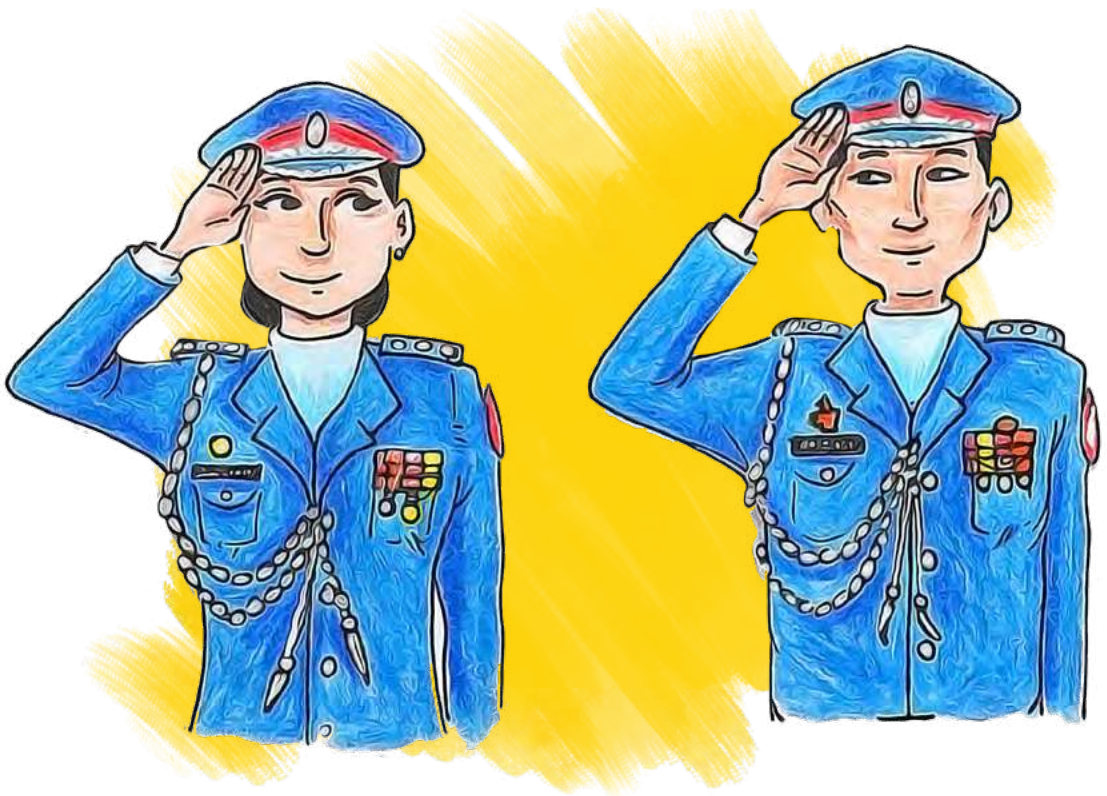


Exercise during periods

 Hormonal changes in the body can increase sensations of fatigue during their period. Physical activity can boost energy levels instead of lowering them during a period. Light exercise such as light cardio or walking, an easy exercise that you can incorporate into your day and usually does not require any special equipment, clothing or location. Even better is that it really does not take that much time and you can adjust your speed to fit your level of discomfort during that time. Yoga is great for relaxation of the muscles and decreasing cramps and pain

ང་ལྷ་མཚན་འོང་མ་དུ་ བུ་ཚུ་ལས་སྟོན་ཡིན་ནུ་?

བུ་ཚུ་དང་བུ་མོ་ མ་ཐོང་དུང་དང་པོ་མོ་ལྟ་མཉམ་མི་འདྲ། ཡིན་ཏུང་ འོགས་གུ་པ་དང་སྟོང་རིགས་ ག་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཏུང་ འདྲ་མཉམ་ནི་འདྲི་གི་
ཚུན་ལྷ་མཚན་འོང་མ་ཡིན་ཟེང་ལྷ་ཚུ་བུ་ཚུ་དམར་ལ་མེན།



Am I any lesser than a boy during my period?



A girl doesn't become any less because she gets her period. Boys and Girls look different but they are equal in ability and intelligence, whether in education, sports, business or any other activity.



snv.org/country/bhutan
Copyright © 2020

Designed at iBEST STUDIOS