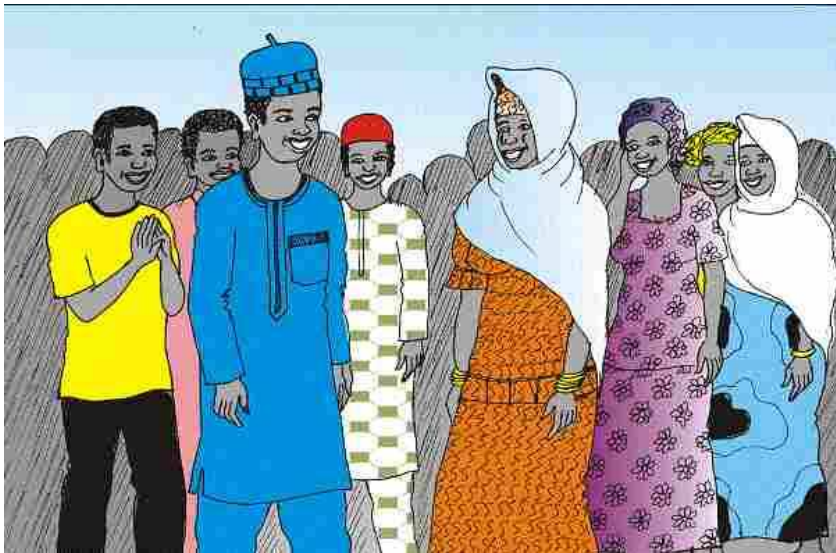




Cibiyar Sadarwar da Ayyukan Ilimi domin
Ci gaba mai Dorewa
TARBIYYA TATALI - ONG RAEDD
BP 2554 Yamai – BP 04 Dogondutsi
<http://www.tarbiyya-tatali.org>
raedd@tarbiyya-tatali.org

***Lafiyata da
hakkina a matsayina na matashi
abin da ya kamata in sani***



***Lafiyata da
hakkina a matsayina na matashi
abin da ya kamata in sani***

Abubuwan da ke ciki

Gargadi.....	1
Sashi na ɗaya - Daga yarantaka zuwa balaga.....	3
1. Mene ne balaga ?.....	3
2. Balagar samari.....	7
3. Balagar ‘yan mata.....	11
Sashi na Biyu Yadda ake kiyaye lafiya.....	17
1. Mene ne tsabta ?.....	17
2. Tsabtar jiki.....	17
3. Tsabtar gida.....	21
4. Tsabtar abinci.....	21
Sashi na Uku Hulfar zamantakewa.....	24
1. Mene ne soyayya ?.....	25
Sashi na Huɗu Haifuwa.....	29
1. Mene ne haihuwa ?.....	30
2. Matakkar ciki.....	31

3. Awon mai ciki.....	33
4. Kananan rashin lafiya yayin ciki.....	35
5. Haihuwa.....	36
Sashi na biyar Tsarin Iyali.....	40
1. Mene ne tsarin iyali ?.....	40
2. Mene ne hanyoyin hana haihuwa ?.....	41
3. Me ya sa ake tsarin haihuwa ?.....	45
4. Cikin da ba a so daukarsa ba.....	46
Sashi na Shida Auren yara.....	47
1. Hakkokin yaro.....	47
2. Auren yara.....	48

Gargadi

A fasalin yawan al'umma da zamantakewa, halin da ake ciki a Nijar na da nasaba da matsin lamba ga albarkatun kasa. Nijar na da yawan haihuwa mai rinjayi (a tsakace yaro 6.35 a kowace macen da ta kai shekarun haihuwa) kuma tana da a kalla tsawon rai na shekaru 56.3 (alkalumman 2018). Alamun zamantakewa suna daga cikin mafi kaskanci a Afirka a kudancin Sahara: kashi mai rinjayi na matasan da ba su makaranta, karancin kashin yara a karatun firamare, yawan mace-macen jarirai da yara da karancin kulawa da abinci mai gina jiki.

A fagen fama da talauci, binciken da aka gudanar kan yanayin rayuwa ya nuna irin sarkakiya da wannan al'amari ke da shi a Nijar ; A cewar Bankin Duniya, matakin matsanancin talauci ya kasance mai yawa kashi 41 bisa dari a cikin 2019, wanda ya shafi mutane sama da miliyan 9 da digo 5.

Wannan kididdigar kuma yana boye bambance-bambance masu yawa, dangane da wurin zama, girman gidaje da ayyukan tattalin arziki.

Yawan talauci a wajen mata: a Nijar, mata suna rayuwa cikin mawuyacin hali na zahiri, na samun abin hannu, saboda nauyi na zamantakewa da al'adu da wasu ayyuka na nuna wariya da ke mayar da su cikin halin kaskanci ba kamar maza ba. Bugu da kari, kuma ba kamar maza wadanda ke da nauyi a cikin yanke hukunci ba kuma suna da matsayi mafi mahimmanci a cikin rayuwar jama'a, mata suna gefen ga al'umma, saboda duk da yawansu da ba a iya musantar wa ba (kashi 50.14 bisa

ɗari), ba su da karfin ko damar ɗaukar hukunci da/ko suna da kaɗan da samu damar sa ido ga albarkatun kasa.

Dangane da wannan yanayi da sanin cewa duk wata wariya, ko fifita dangane da jinsi don kaskanta mata, ba zai taimaka wa ci gaban al'umma ba ko kuma ci gaban tattalin arzikin Nijar, RAEDD ta zaɓi bayar da gudummawa don karfafa mata a ayyuka da ke haɓɓaka daidaiton jinsi. Don haka, kungiyar (ONG) ta zaɓi ta karfafa wa 'yan mata gwiwa su je makaranta su yi karatu mai zurfi muddin yana yiyuwa.

Amma don cimma wannan guri, 'yan mata suna bukarar ingantaccen ilimi da kulawa da jikinsu, musamman amfanin al'aura, cututtukan da ke tattare da su da kare kansu. A ra'ayi RAEDD, makaranta ita ce wuri mafi kyaun don haɓaka manufar daidaiton jinsi. Wannan tafiyar ta dace da yadda al'ummar Nijar ke da ɗimbin matasa, waɗanda ke da kasa da shekaru 15 sun kai kashi 49 bisa ɗari na yawan al'ummar kasar.

Wannan littafin an yi shi ne don malamai, ɗalibai da duk wani mutum wanda ya himmatu wajen haɓaka « ɗan adam da zamantakewa ».

Marigayi Mahamadu Saidu
Jagora na farko na RAEDD Tarbiyya Tatali

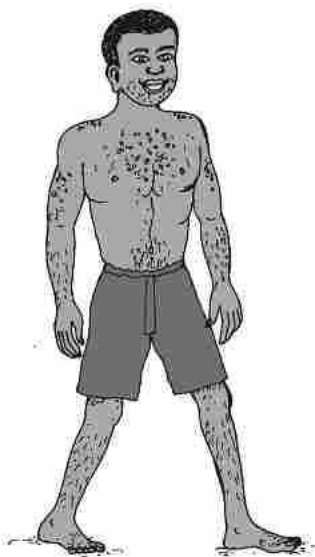
Thierry Namata
Shugaban RAEDD Tarbiyya Tatali

Seiyabatu Elh. Saidu
agorar RAEDD Tarbiyya Tatali

Sashi na daya - Daga yarantaka zuwa balaga

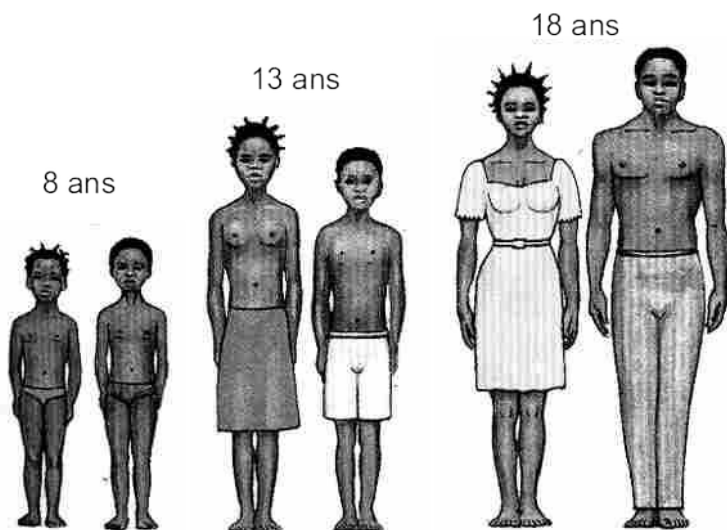
1. Mene ne balaga ?

Balaga ita ce lokacin da ake wuce wa daga yanayin kurciya zuwa samarci, tsakatsakin lokacin da ake kira samartaka. Yana haifar da canje-canje masu yawa a jiki har ma a kwakkalwa. Wannan shi ne lokaci mafi ba da wahala a rayuwa.



1.1 A shekara nawa balaga ke zuwa ?

Shekarun balaga yana kusa da shekaru 12. Balaga na faruwa ga ko wace yarinya ko yaro, amma ba duka a shekaru ko lokaci guda ba. Wasu suna shiga balaga tun suna da shekara 10, wasu kuma a shekara 16. Ga 'yan mata, yawanci yana zuwa da wuri fiye da maza.



1.2 Ta yaya ake sanin cewa an balaga ?

A lokacin balaga, yawancin canje-canje suna faruwa a kwakkwaiwa da kuma a cikin jiki.

A cikin jiki, ana gani fitowar gaba (misali: azzakari, fitowar nono da masu haifar da gumi). Wadannan tasawar na haifar da wani sinadari da ake kira maniyyi sai kuma su aika cikin jini domin saita tsarin jikin mutum wanda ke haifar da sauye-sauye.

1.3 Mene ne ke faruwa a cikin jiki ?

Kowane sinadari yana da rawar da yake takawa. Sinadarin jini ne ke dauke da shi; yana ba da umarni sosai a dukan sassan jiki don sa su sauyawa.

Jiki zai fara canzawa sosai. Akwai sinadarin da ke sa fitar da gashi jiki, wasu suna sa girman nono, wasu suna sa kasusuwanmu su girma.

Balaga shi ne lokacin da mutum zai fara sha'awar jima'i. Hakanan lokacin ne da zai yiwu a haifi yāyā.

1.4 Me ya sa ake cewa shekaru ne mafi ba da wahala ?



A wadan nan shekarun, matasa sun fahimci cewa suna nan ga girma. Don haka sai su kasance kamar suna da 'yanci irin na iyayensu.

Suna ganin yanzu ba sa hannun iyayensu, suna iya fita a lokacin da suka ga dama, su je inda suka ga dama, su yi abin da suka ga dama. A ganin su duk abin da suke yi daidai ne kuma hakan yana haifar da matsala a tsakanin su, matasa, amma musamman tsakanin

iyayensu da su.

1.5 Me ya sa muke da kuraje a fuska ?

Har yau aikin sinadarin (hormon) ne. Suna sa yin kitsen fata don hana ta bushewa; kamar man shafawa ne.

Yawan kitse a fata, yana rufe kofofin zufa kuma yana haifar da kuraje. Wannan ne ake kira kurji.



1.6 Mene ne za a iya yi don kar a samu kurajen ?

Kurajen balaga al'amari ne na al'ada. Bai kamata a damu da bayyanar kurajen ba. Muhimmin abin yi shi ne kiyaye tsabtar fata ta hanyar wanka ko da yausha.

Akwai samfurin da za a sanya wa fata don bushewar kuraje ko kuma magunguna domin daidaita bayyanar su.

1.7 Me ya sa muke yawan zufa ?

A nan ma aikin sinadari hormon ne. Ba wani abu ba ne mai ban tsoro. Dole ne a yi wanka a kowace rana, kuma mu canza tufafi da kananan tufafi. Akwai kuma kayayyakin (turaren feshi, turaren shafi, da na jiki) da ke hana warin hammata da kafafu.

2. Balagar samari

A lokacin balaga, jikin yara maza na canzawa. Suna da gashi da ke fitowa, murya tana canzawa, kuraje su cika duk fuska (fuskar). A hankali suna canzawa don zama mazaje.

2.1 A ina gashi ke fitowa ?

A wajen samari, gashi yakan fito a karkashin hanci, a gemu, a kusa da al'aura, a karkashin hannu (hammata), ga fuska da kuma a kan kirji. Wasu suna da shi ga jikinsu.

2.2 Mene ne ake kira jinsin namiji ?

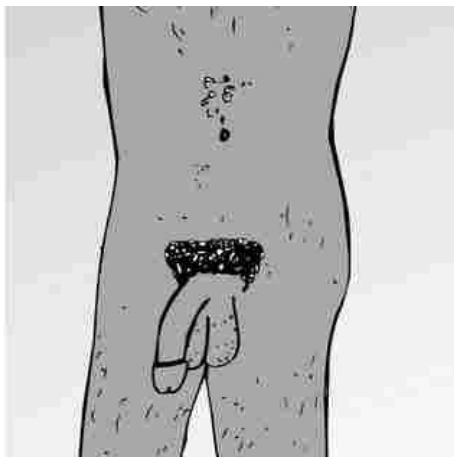
Ana kiran shi azzakari ko bura. A kallon farko, jinsin na miji na iya zama a bayyane: azzakari ko bura da golaye biyu. Al'aurar namiji ta kunshi :

- hanyoyin maniyyi ;
- kan azzakari ;

Hanyoyin maniyyi su ne hanyoyin da ke ba da damar fitan maniyyi daga jiki.

Azzakari ko bura : shi ne sashen gaba da ke tashi. An kafa ta ne da sashe biyu a gaba da kuma mai janye ruwa a baya. Yana karewa da kumbura, kan da yake lullube da nadin fata da ake kira sulli (kaciyar).

Azzakari yana ɗauke da fata, da tsokoki masu laushi, da jijiyoyin kan jini ga duk sassan jiki, jijiyoyi masu kai jini ga zuciya, jijiyoyi, da kuma musamman dukkan ginshikai uku :



jikin biyu « masu faɗi » da jiki « masu laushi ». Idan akwai jin ɗaɗi, ta hanyar shafa ko kuma wani lokacin ma ta tunani, jinin yana gudana zuwa sashen kwararon da mai laushin : azzakarin yana girma, yana tauri, yana mikewa. Wannan shi ake kira tashin azzakari. Dukkanin al'aura ce ke amsawa ga shafar, ga shafar al'aura.

Kan, sullin da kuma akalar sune wuraren da ke jin ɗaɗi. Kai shine kan azzakari. A lokacin hutawa, ba a ganisa sosai saboda kaciya da ke rufe shi. Kan yana hade ne da sullin da wata karamar fata mai suna akala. Kuma a samansa, akwai tsaga, tsoka: shi ne hudaɗ mafitsara. Kan shine mafi mahimmancin bangaren azzakari musamman akalar. Akwai jijiyoyi da yawa a wurin. Amma, a kula, fata ta musamman ne a wannan wuri: fata mai laushi ce. Irin wannan fata ba ta da karfi sosai. Tana jin ciwon karta, gogayya, canjin zafin jiki, kuma mafi saurin kamuwa da kwayoyin cuta. A kan azzakari, ta wannan fata ko daidayar kan azzakari ne cutar kanjamau (sida) ke shiga cikin jiki da sauki. A cikin kan azzakari ne da kuma a cikin mafitsara ne ake yada cututtukan da ake ɗauka ta hanyar jima'i. Don haka wuri ne da ya kamata a kula da shi, kariya da sa ido sosai. A lokacin kaciya, ana cire sullin ana fiddashi sai kan ya bayyana.

Mafitsara : ita ce hanyar da fitsari ke fita wani lokaci, maziyyi ke fita da kuma dai bangare idan maniyyi ke fita yayin sha'awa. Yanayin na da kyau sosai: tsarin yana hana fitsari lokacin fitar maniyyi da hana fitar maniyyi lokacin fitsari. Mafitsasar tana farawa daga mara, ta haye ta turke mafitsara, sannan azzakari ya kare, a saman kan, a cikin tsaga, kan azzakarin.



Golaye, sassan al'aura da gabobin jin dadi su ne na ainahi. Su biyu ne suke cikin fata ko jakar fata da ake kira salka ko fatar golaye.

Wurin mafi yawan mazan, golaye ba su da girma iri daya kuma ba su da kamanni daya. Golaye suna da nau'i biyu na sarrafa ruwa :

- sarrafa sinadarin hormon : sinadari wanda ke kayyade duk halayen maza ;
- sinadarin kwayoyin halitta : maniyyi wanda ya kunshi kai mai santsi wanda ke kewaye da tsakiya da doguwar wutsiya ko bindi wanda motsin da ba ya da tushe yana ba shi damar motsawa da sauri.

Sinadarin hormon da ake kira kwayar halittar maza shine tushen, fitar da gashi, canjin murya, wanda ke fara zama ta babba, da girman damutstsa a lokacin balaga.

Hakanan sinadarin hormon ne wanda ke ba da damar samar da maniyyi a cikin golaye. Amma golayen ba wai kawai kananan gaban sarrafa maniyyi ba ne. Suna kulawa da shafi, kamar duk yankuna masu tada sha'awa.

Fitar maniyyi shi ne aikin da ake yi don fitar da fiye da miliyan 250 na maniyyi da aka samar a cikin golaye, maniyyi yana haɗe da ruwa, wanda azzakari biyu suka ba da, don samar da maniyyi. A lokacin inzali, sai azzakari ya waltso maniyyi : wannan fitar maniyyi ne. Haka nan a cikin maniyyi ne ake samun wasu kwayoyin cuta ko kwayoyin halitta masu ɗauke da kwayar cutar ta hanyar jima'i, musamman cutar kanjamau (Sida). Amma hattara ! Fitar maniyyi ba shi ba kadai ne lokacin da maniyyi ke fitowa. Haka kuma akwai shi cikin maziyi (ruwan da ke fita daga azzakari lokacin da ya tashi). Wannan shi ne dalilin da ya sa dabarar « dakatar da jama'i » ba ta tasiri 100 bisa 100 wajen kauce wa ɗaukar ciki.

2.3 Shin al'aura na canzawa a lokacin balaga ?

Tabbas a lokacin balaga, yana girma kuma yana tsawo. Golayen suna fara sarrafa maniyyi.

2.4 Mene ne maniyyi ?

A mufuradi, ana cewa maniyyi. Halittu ne kanana, wanda ba za a iya gani da ido ba, amma ana iya ganin su a karkashin na'urar hangen nesa.

2.5 Maniyyi nawa ake sarrafa ?

Dubunnai a rana, ba su daɗewa don haka jiki yakan yin su akai-akai. Tsawon rayuwar su kwana uku ne.

2.6 Mene ne amfanin maniyyi ?

Don yin jarirai, amma don yinshi da kyau, dole ne maniyyi ya haɗu da kwan da yān mata suke yi, wanda ake kira sinadarin halitta.

3. Balagar ‘yan mata

yān mata, kamar maza, suna canzawa sosai a lokacin balaga. Suna kuma da kuraje da gashi da kan fito, amma kuma suna da nono da ke girma da hails ko al’ada.

3.1 A ina gashin yān mata ke fita ?

A kewayen farji da hammata. yān mata ba su da gemu, ko gashin baki kuma ba su da gashin kirji ko na baya.

3.2 Mene ne sunan jinsin macce ?

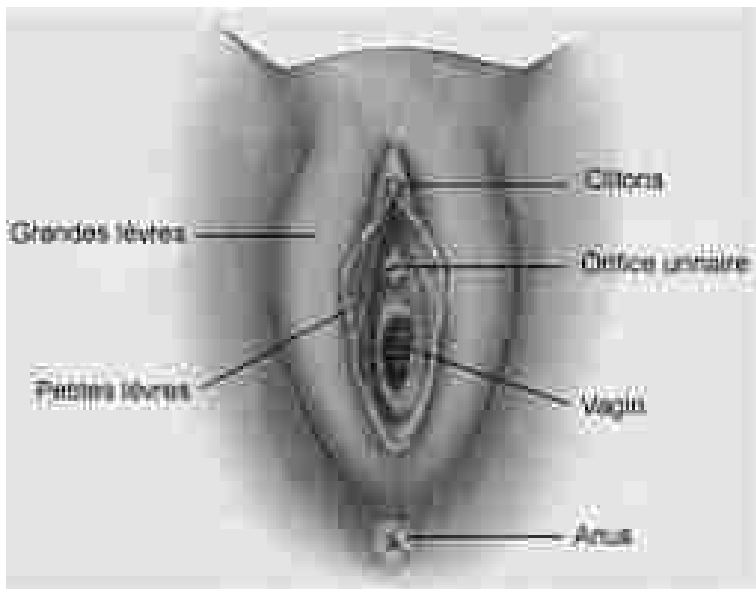
Ana kiransa da farji.



3.3 Al'aurar macce ta waje

Hadakar sassan farji an kewayesu kowane gefe da ninki biyu na fata :

- **manyar labba** : wadannan kanun guda biyu ne, watau kanun Bartholin, waɗanda ke kowane gefe a cikin kaurin manya labba. Sinadarin yana kamar mai (sulbi) da ke sa farji yayin sulbi lokacin jama'i. Cutar su ake kira bartholinitis.
- **kananan labban** suna cikin manyar labban. Suna rufe da ruwa masu yabki.



ɗan tsakan mace karamin sashen ne da ke tashi sosai kuma yana raba wa jijiyoyi ɗadi. Yana taka muhimmiyar rawa a wajen sha'awar jima'i ga mata.

Kofar ita ce bakin ciki da ke yaduwa tsakanin kananan labba, da ke farawa daga dan tsaka zuwa dubura kuma yana tsayawa a tsakanin dubura da al'aura. A nan ake samun budewar :

- mafitsara ta karkashin dan tsaka ;
- budewar farji: wanda yake a rufe kadan wajen budurwa da wata leda-leda mai kauri mai ja mai sauyawa wanda ake hudawa wanda kuma siffarsa ta bambanta bisa ga daidaikun mutum kuma yana ba da damar kwararar jinin haila.

3.4 Al'aurar mace ta ciki

Farji huda ce ta tsoka mai zurfin santimita 10 zuwa 15. Sashen saduwa ne. An lullube shi da sinadarin lakka lakka. Yana hada mahaifa zuwa sassan farji na waje. Kamar wata hanya ce da kullum tana buɗe. A'a ! da "hutu", wurin yana like. Santimeta 2 ko 3 daga kofar farji, ana iya samun karamar sashe : budurci. Amma ba kullum ba! Haka ne, wasu 'yan mata ba su da shi. A lokacin jima'i na farko, idan akwai shi, budurcin zai hude ko ya tale, inda zai haifar da zubar jini kadan (amma ba koyaushe ba). Duk da haka Ba ya bacewa, yana warkewa, ya bar hanya buɗe ta kofar farji. A lokacin jin dadi, huda tana sulbi (kuma ta farji ne ruwa ruwa ke fita da kuma al'ada ko haila).

Mahaifa ita ce gabar da kwan ke girma. Sun rabu kashi biyu :

- **sashen mahaifa** : sashe na sama, ya kumbura, an rufe shi a sama da kananan jijiyoyi biyu a buɗe.
- **kan mahaifa** : karamin sashe ne da ke fitowa daga cikin farji.

Shigowar mahaifa wani zagaye ne mai karamin budi a wajen matar da ba ta taba haihuwa ba. Yana da girma kuma da fadi a wajen matan da suka haihu. Ta nan ne jini ke fita a lokacin haila.

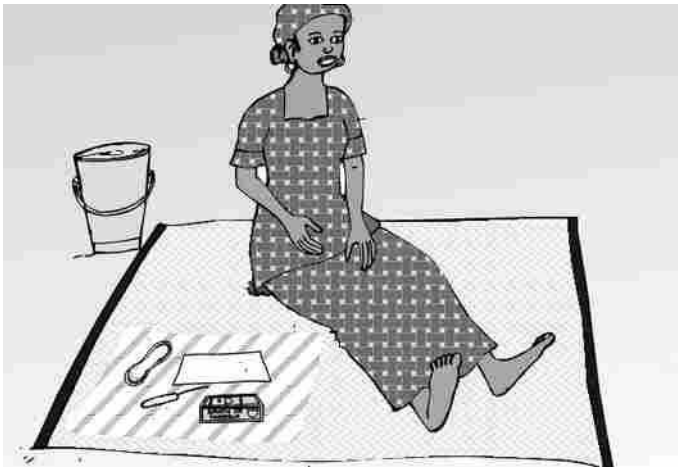
Bututun cikin al'aura siraran hanyoyi ne wadanda ke fita a kowane gefen rami na mahaifa. Hudarsu ta kasa tana lullube da yabki kwayoyin halitta wanda motsinsu zai ba da damar ci gaban kwan da ya shiga. Wuraren da suke da fadi ko rumfunansu sun rufe kwai biyun.



Kyakyayin su ne kan al'aura da kwayoyin halita mace ko kuma kan al'aura na sifofin sarrafa kwai, kamar girman kwan tattabara. Gabobin farji suna a kowane gefen mahaifa. Yana aiwatar da kwai a kwana na 14 na al'ada, wannan kwan yana iya hadewa da maniyyi, shine shigar kwan.

3.5 Mene ne jinin haila ?

Haila ita ce jinin da ke gudana kaɗan kaɗan daga farjin yarinyar a kowane wata na tsawon kwanaki biyar a lokacin balaga a lokacin da yarinyar ba ta da ciki, wato ba ta dauke da jariri a cikinta.



3.6 Ta yaya yarinya za ta sani tana jinin al'ada ?

Wata rana sai ta ga jini a kasan karamin wandonta. Yana nufin ta fara yin al'ada karon farko.

3.7 Shin al'ada na da ciwo ?

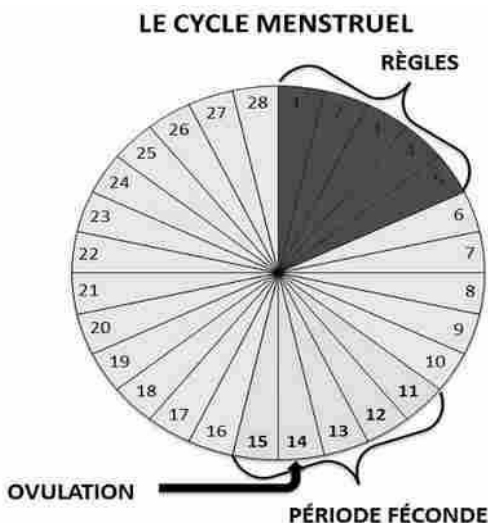
Wani lokaci, kafin lokacin al'ada, 'yan mata na iya samun ɗan ciwon ciki. Zafin ciwon kaɗan ko sosai ne dangane da kowace ƴan matan. Wasu 'yan matan ma suna yin ɗan ciwon kai, amma yana ficewa ko nonuwan suna ɗan kumburi.

3.8 Mene ne ya kamata ƴan mata su yi ?

Abu na farko da za su yi shi ne guje wa lalata tufafinsu. Don haka ne 'yan matan suke sanya tsumman auduga da suke mannewa a kasan karamin wando domin janye jinin da ke zuba. Dole ne a sake waƙannan tsumman audugan sau dayawa a wuni, sannan kuma su rika wanke jikinsu. Idan kina jin ciwon cikin, za a iya samun sauƙi abun da hanyar aza sarbeti mai zafi bisa ciki ko ga koda.

3.9 Shin 'yan mata suna yin haila har tsawon rayuwarsu ?

A'a, lokacin da mace ta kusa da shekaru 45 ko 50, jikinsu yana samar da sinadarin hormon da ke dakatar da haila. Wannan shi ake kira lokacin barin haihuwa. Daga wannan lokacin mace ba za ta iya haihuwa ba amma za ta ci gaba da yin rayuwarta.



Sashi na Biyu

Yadda ake kiyaye lafiya

1. Mene ne tsabta ?

Duk matakan kiyayewa don guje wa kamuwa da cututtuka da kiyaye lafiya da tsabtar jiki. Babu iyakan shekaru wajen tsabta, mu duka (matasa da manya) dole ne mu kula da jikinmu. Amfanin tsabta shi ne kiyaye lafiya wanda ke ba ka kwanciyar hankali. Don haka dole ne mu kula da jikinmu da muhalli da kuma abinci, domin lafiya ita ce dalilin jin dadin jiki da zamantakewa.



2. Tsabtar jiki

- Arika wanke dukkan sassan jiki sosai a kowace rana.
- A kawar da kura akan fatar jiki a kullum, wajen fidda fatar jiki da ta mutu, da daudar da zufa ke ajiyewa bisa jiki.
- Dole ne a wanke hannu kafin cin abinci da kuma

bayan an ida haka koma duk lokacin da aka shiga bandaki (WC).

- Ya kamata a yanke farce (akaifa).



- Ya kamata a wanke gashi akai-akai da sabulu, ana fyace su lokaci zuwa lakaci. Fata da gashin da ba tsabta na iya daukar kwayoyin cututtuka kamar kuma, keya, kyanda.
- A rika goge hakora safe da yamma bayan an ci abinci don kare ciyon haure.
- Dole ne a wanke tufafi ; a kuma tsabtace barguna, tabarmi da katifa (mantala).

2.1 Wadanne irin cututtuka ake iya kamawa ?

Ana iya kama cututtuka da dama kamar su kuturta, gyambo, kyanda, dussa, ciyon tari, ko cutar jima'i da dai sauransu. Cutar jima'i, ana kira ta cutar da ake dauka ta hanyar jima'i.

2.2 Mene ne cutar jima'i ?

Cuta ce wacce take cikin farji. Ana iya kamuwa da cutar jima'i ko kuma bayar da ita ta hanyar jima'i. Akwai cutar jama'i mai iya hana haihuwa, cutar farji da ake iya dauka wajen jama'i, ciwon anta, cututtuka iri iri, kamar cutar fata mai sa kaikayin jiki da kuma cutar kazwa da dai sauransu. Wasu cututtukan jima'i ba su da hadari sosai, amma wasu na iya zama masu tsanani hadari kamar kanjamau (SIDA).

2.3 Mene ne SIDA ?

Cutar kanjamau sabuwar cuta ce mai tsananin hadari sossai, mai wuyar siffantawa saboda ire-iren alamunta a lokacin bukasarta.

A cikin jini, muna da kananan kwayoyin halitta wadanda ke kare mu daga cututtuka. Wadannan kwayoyin halitta suna yawo cikin jini kuma idan sun sami cuta ko kwayar cutar da ke haifar da cuta, suna cinyeta don hana mu kamuwa da cuta.

Cutar kanjamau cuta ce da ke kashe wadannan kwayoyin halitta da ke kare mu har su kare. Don haka idan muka yi rashin lafiya, idan babu sauran kwayoyin da za su kare mu daga cutar, sai ta yi ta ci gaba, har ta kai ga kashe mu. kanjamau kenan (SIDA).

2.4 Ta yaya ake kamuwa da cutar kanjamau (VIH) ?



Cutar kanjamau tana cikin jini, maniyyi, ruwan maziyi (ruwa mai fita daga azzakarin namiji kafin yin jima'i), ruman da ke fita cikin farjin mata, ko cikin nono.

A taikaice dai, ana yadda kwayar cutar kanjamau ta hanyoyi guda 3 (VIH) :

- Jima'i ba tare da fular kariya ba.
- Yaduwa ta hanyar jini, wanda yake wakana ta hanyar amfani da kayan allura da aka riga aka yi amfani da su, da wanda kuma ya shafi mutanen da ke shan kwayoyi ta hanyar jini. A wasu bangarorin duniya, har yanzu ana iya samun hadari yayin da ake yin aiki da kayan aikin da ba a tsabtace ba.
- Watsawa daga uwa zuwa yaro: lokacin ciki, lokacin haihuwa ko wajen shan nono.

Ba a iya kamuwa da cutar kanjamau ta hanyar taɓa wani ko shan ruwa da modar mai cutar ba.

3. Tsabtar gida

Don samun lafiyar jiki, dole ne mutum ya zauna a gida mai tsabta. Dole ne a tsabtace shi akai-akai ta amfani da kayan aiki masu tsabta.

Hanya mafi kyau don saukaka tsabtacewa ita ce ragewar dauda gwargwadon yiwuwa kuma wannan yana taimakawa wajen guje wa kwari kamar su kusa da beraye.

3.1 Yaya ake maida gida tsab kuma da kyau ?

- Kada a bar datti cikin gida, a rika wanke kwanonin abinci da kulawa da abinci.
- Ajiye abinci wurin da ya dace.
- A kiyaye da ajiyar ruwa masu dauda, da gebe, tsofin kwalaye, karau kin kwalabe.
- Fesa maganin kwari akai-akai.
- A bude tagogin gida don iska da haske su shigo sosai.

4. Tsabtar abinci

Ya kamata mu ci abinci mai kyau, don guje wa cututtuka masu alaka da abinci. Ya dace mutum ya ci wadataccen abu a kalla sau uku a rana don tabbatar da kyaun rayuwarsa.

4.1 Mene ne abincin da ya kamata a ci a yini ?

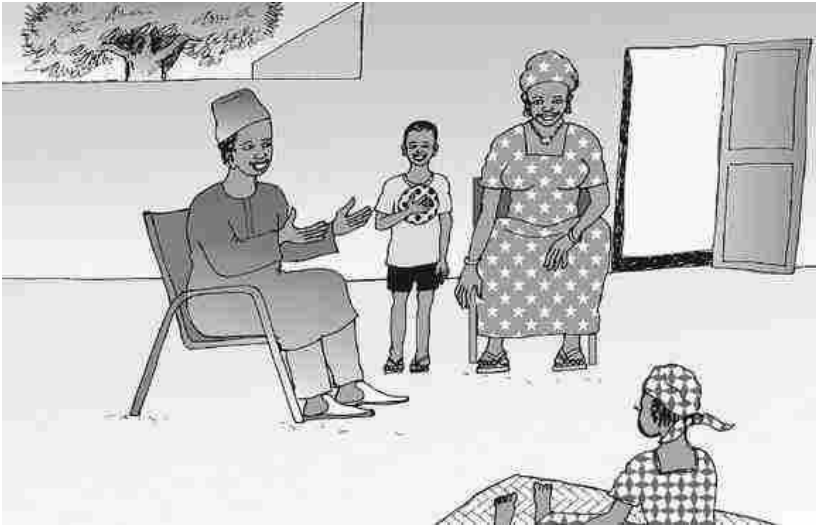
Abincin da ya kamata a ci a yini shi ne adadi da yanayin abincin da mutum zai ci a rana daya domin biyan bukatun jikinsa.

- Ta rufi (lullufi).
- Ta bushewa (shanyawa).
- Ta hanyar maganin kashe kwayoyin cuta kamar ruwan kashe cutoti (binegar), gishiri, hayaki, barasa ...
- Ta suga (zuma, kankara, jam).

Kada a sake mayar da abinci cikin kankara bayan an fidda shi. Ana iya samun hadarin kamuwa da cutar da ke kisar mutane (kwayar cutar salamonel).

Sashi na Uku

Hulɗar zamantakewa



Dangantakar zamantakewa ita ce dangantakar da ke tsakanin maza da mata, 'yan mata da samari a cikin kungiyoyi daban-daban da suke. Dangantakar zamantakewa tsakanin matasa ta fi zama mafi sauƙi fiye da tsakanin manya (soyayya, abota, zumunci). Nan ne inda ake saka mafi yawan zamantakewa (soyayya, iyali, sana'a).

1. Mene ne soyayya ?

"Kauna" tana da wuya kwatamcen bayyani har ma ga manya (iyaye). Ana son abu ko ba a so.

"Kauna" na iya zama wani babban farin ciki (lokacin da muke son wanda yake sonmu) ko kuma babban bakin ciki (lokacin da ba ka son mutum ko kuma mutum ba ya son ka). Wannan ya bambanta da soyayyar da ke tsakanin iyaye da yara.

1.1 Mene ne kasancewa cikin soyayya ?

Kowa ya taɓa soyayya wata ran. Kowa na da abukai samari da 'yan mata, amma akwai wani ko wata da ya shan ban-ban da sauran: mafi kyau (namiji) ko mafi kyau (mace), mai ladabi (namiji) ko mai ladabi (mace).

Wanda muke soyayya da shi ko da ita, ana ganinta ko ganinshi na gari, ko ma dai shi ko ita din yana da mayyan laɓɓa ko kuma babban kai, duk irin shekarunsa, matsayinsa cikin al'umma, addinisa ko yanayin jikinsa ba a gani laifinsa.

1.2 Mene ne raunin zuciya ?

Shi ne lokacin da kake son wanda ba ya son ka, yana da wuyar jurewa.

1.3 Me yake faruwa idan ana soyayya ?

Akwai abubuwa da yawa da ke faruwa a kwakƙalwa da cikin jiki. Akan zama kamar mai mafarki, ba a la'akari da saura duniya.

Gaba ɗaya hoton wanda ake so ake da a kai, kullum ana tunaninta kuma ana jin dadi lokacin, da aka san za a ganin ta. Idan ka ganta, zuciya takan buga da sauri kuma da ƙarfi. Idan ba ta nan, ana kewarta sosai har za a iya yin rashin lafiya, ba a son cin komai.



1.4 Za mu iya daina zama cikin yanayin soyayya?

Tabbas. Wani lokaci akan daina soyayya saboda ba a bukata kuma wani lokacin wanda muke so ba ya son mu, saboda haka sai a daina son shi don nisanta bakin ciki.

1.5 Soyayya wajibi ne ?

A'a, dai. Ba tilasta wa wani ya so wani.

Duk da haka, za a iya yin abubuwa da yawa don sa kauna ta hanyar sassauci amma ba ta karfi ko tashin hankali ba.

1.6 Ta yaya ake yi don gaya wa wani ana sonsa ?



Da wuya a bayyana yadda ake ji.

Idan ba za a iya gaya masa kai tsaye ba, ana iya fahimtar da mutum abin da ake ji wajen soyayyar ta hanyar rubuta wasika ko kananan kalmomi ko kuma a gaya wa wani. Ana iya ba da kananan kyaututtuka.

1.7 Tsawon lokaci nawa ake iya soyayya ?

Idan ana soyayya da mutum kuma wannan ma yana kaunar mu, ana son dangantakar ta dade sosai, kada a rabu har abada. Sai a shaku sosai, ana son kowane lokaci a kasance tare, a rungumi juna, a fita tare.

1.8 Mene ne yin taruwar soyayya ?

Lokacin da aka fara sha'awar jima'i mutum, ana bukaratar tabata, a sumbace ta, a shafa ta. Idan ana son mutum, a girmamance, kalmomi da shafa ba su isa dan bayyana masa yadda muke ji, don haka ana son yin soyayya da ita. Wato yin jima'i da ita.

1.9 Mi ke faruwa ?

Lokacin da aka ji dadi, zuciya tana bugawa da sauri, don haka ana dan rage numfashi. Namijin da ke son yin jama'i. Azzakarinsa na tashi kuma ya yi tauri. Yarinyar da ke da sha'awa tana jin wani farin ruwa yana fita daga farjinta. A yayin da suke jima'i, zuzar azzakarin namiji da na mace na ba da zafi-zafi mai gardi da dadi wanda ake kira jin dadin jima'i. Idan jin dadi ya kai inda ya kai, maniyyi na fita da karfi daga azzakarin namiji (fitowar maniyyi ne) ita kuwa yarinyar, wani zafi ne mai dadi, wanda ke ratsa jikinta gaba daya: ana cewa sun sanu gamsarda juna.

Ba shigar azzakari ba ne kawai ke ba da jin dadi ba. Yawancin wasu abubuwa na iya ba da shi: shafar jiki, halin da ake ciki, sha'awar abokin tarayya.

Sashi na Huɗu Haifuwa



Yada rayuwa wajen ɗan adam shi ne haihuwar yaro, da ba shi kariya, abinci, tarbiya da soyayya.

1. Mene ne haihuwa ?

1.1 Ta yaya ake yanke shawarar haihuwa ?

Bayan aure, mata da miji suna so su samu haifuwa, wato su haifi da.



1.2 A wace shekara ake iya haifuwa ?

Daga balaga, yana yiwuwa a haifi jarirai. Saboda haka, idan mutum bai balaga ba, ana iya samun matsaloli wajen haihuwa.

Har ila yau ana iya samun matsalolin nan, a lokacin da ake matashi sosai, lokacin da ba a gama karatun ba, ba a shirya da daukar nauyin gida da samun haihuwa.

2. Matakan ciki

2.1 Yaya ake yin jariri ?

Ana yin jaririn bayan taruwa tsakanin mace da namiji, game da saduwar maniyyi da sinadarin haihuwa na mace domin ba da kwai. Wannan kwai zai girma ya zama jariri, wani lokacin ba kwai guda ba ne.

2.2 A tsawon lokaci nawa kwan ya kan zama jariri ?

Kwan saduwar maniyyi da sinadarin haihuwa na mace kan fara zama jariri daga wata shida.

2.3 Ta yaya jariri yake rayuwa a cikin ciki ?

Jaririn yana yawo a cikin wata jakar da ke cike da wasu ruwaruwa. Jaririn ba ya numfashi da huhunsa tsawon wata tara saboda babu iska a cikin jakar. Yana samun iskar numfashi (okasijen) da mahaifiyar ke shaka kuma ta aika masa ta igiyar cibiya.

2.4 Mene ne igiyar cibi ?

Wata doguwar igiya ce da ke farawa daga cikin jariri kuma ya haɗa shi da mahaifiyarsa.



2.5 Yaya jaririn yake samun abinci a ciki ?

Jaririn yana samun abubuwan gina jiki da bitamin da yake bukata don girma ta igiyar cibiya. Wannan shi ne dalilin da ya sa mata sukan ji yunwa a lokacin da suke da ciki; abincin mutum biyu ya kamata su ci.

2.6 Me ya sa a wasu lokuta ake samun jarirai da yawa a cikin uwa ?

Wani lokaci kwan yakan rabu sai ya zama biyu, uku, hudu.... Kananan kwai iri dai. Za su haɓaka kuma su ba da jarirai masu kama da juna: tagwaye. Wani lokaci kwai biyu mace take kuma su gamun da maniyi. mazaunar kwai biyu sai su dauka. Sai a samu kwai daban-daban guda biyu waɗanda ke tasowa sai su ba da jarirai waɗanda ba su da kamanni: kenan tagwaye ba su kama da juma.



3. Awon mai ciki

Jaririn da ake so, ba a maganar, sai dai tunaninsa, ana sonsa ko, ana son ya zama kyakkyawa, mai karfi, da lafiya. Kar ku manta cewa zai gaji lafiyarku da ta mahaifinsa, da halayenku na kwarai da marar kyau.

Ku yi tunani ku duka biyun, ku kiyaye kanku don danku : akasin haka, ku karfafa jikinku da rayukanku domininsa. Duk mata, ko da suna lafiya lau, ya kamata su halarci awon likita akalla sau uku kafin haihuwa. Wadanda ke da matsalolin rashin lafiya su rika tafiya akai-akai, kamar yadda kwararran likita, ko likita ko ungozoma ya umurta.

3.1 Yaushe ya kamata mace ta je awo ?

Ya kamata a yi awon farko cikin wata na 3, idan zai yiwu. Ta fahimci :

- binciken tarihin sirri na uwaye ;
- gwajin jiki (awon tsawo da nauyi, biciken hawan jini, gwaje-gwajen jiki duka) ;
- gwaje-gwaje a dakin gwaje-gwaji (gwajin jini da fitsari);
- magunguna na sha da na allura don kariayar cutar tsa-tsa (tatanos) ;
- ana ba da ilimin kiwon lafiya da kuma shawarwarin da suka dace bisa matakan ciki ;
- kimanta ranar haihuwa.

3.2 Don mi ake awon ciki ?

A yayin awon, nazari da gwaje-gwaje na ba wa ma'aikacin lafiya damar sanin ko akwai wasu matsalolin da ake bukarar magancewa ko kuma idan mace za ta iya samun matsala yayin haihuwa. Ya kamata mata su je awon juna biyu akalla sau daya a cikin watanni tara (9) na ciki. A lokacin awo na

karshe, ma'aikacin lafiya zai yi kokarin ganin ko akwai wasu matsaloli daban kuma zai tabbatar da cewa komai ya shirya don samun haihuwa lafiya.

Mata masu juna biyu da ke da:

- matsalar juna-biyu ko haihuwar da ta yi a baya (doguwar nakuda, bari a kai a kai, nakuda lokaci bai kai ba, zubar jini mai yawa ko fashi) ;
- matsala kiwon lafiya dangane da cikin (zubar jini a lokacin juna biyu, hawan jini, matsanancin karancin jini, ciwon sikila, ciwon suga, matsalolin zuciya, tarin fuka, cutar koda)

dole ne su haifu a gidan likita wanda ke ba da ingantaccen aiki kan haihuwa (tiyata, abin fiddo jariri daga ciki, karin jini, da sauransu).

Ya kamata mace mai juna biyun ta ba wa jinjirin duk wani abinci mai gina jiki, ba wai adadin ne ake bukata ba, amma ingataccen abinci wato :

- abinci mai gina jiki (nama, kwai, madara, kifi, gyada, wake) ;
- abincin mai karfafa jiki (suga, gari iri iri hatsi, masara da sauransu) ;
- abincin kariya (bitamin da sauransu..).

Ya kamata mace mai ciki ta kasance mai tsabta, ta wanke kanta kowace rana, ta wanke tufafinta da zarar sun yi dauda, ta sa kayan da ba su matse ta ba, ta guji aiki tukuru da tafiya mai nisa.

Mafi kyawun abin sha ga mai ciki shi ne ruwa, madara da ruwan 'ya'yan itace.

4. Kananan rashin lafiya yayin ciki

Mace na iya samun matsaloli yayin da ta dauki ciki. Yawancin wadannan matsalolin ana iya warkar da su a gida; babu daya daga cikinsu da zai iya haddasa mutuwa. Ga matsalolin da suka fi yawa da abin da za a yi :

- Tashin zuciya da safe : dauki dan gajeren hutu akai-akai maimakon yin hutu da yawa ;
- kwarnahi: guje wa abinci mai yaji kuma ku ci akai-akai, kadan kadan. Kada ku kwanta nan da nan bayan ku cin abinci ;
- makarkashiya : sha ruwa, ci kayan lambu da yayan itace ;
- kullewar jini : sanya wani abu a karkashin kafafu lokacin da ake zaune, a kiyaye tsayi na dogon lokaci ;
- ciwon basir (zahi) : guje wa zaman tsawon lokaci; ku ci yayan lambu da 'diyan itatuwa ;
- fitar ruwa-ruwa cikin farji : idan tsanwa ne ko masara mai wari maras kyau tare da kaikayi, a je wurin likita don magani ;
- ciwon nono : ku tsaida banku tsaf lokacin da kuke zaune ko tsaye, kuna motsa jiki ;
- kamewar jijiyoyin kafa: a ja a hankali sannu-sannu jijiyar game da motsa yatsun kafa;
- kumburar idon kafa da cinai : a guji tufafi, takalma da kayan ado matsatstsun. Idan kumburi ya zo ba zato ba tsammani to a je wurin likita ;
- karancin numfashi : idan ya dade, a je asibiti ;
- ciwon ciki : shan ruwa don kawar da ciwo. A zauna ko a kwanta lokacin da ciwon ya fara. Amma idan ciwon ya dade to a je wurin likita ;

- ciwon fitsari : shan ruwa da yawa da yin fitsari akai-akai. Idan kuna jin ciwo, a je gidan likita.

5. Haihuwa

Bayan watanni tara na ciki, jaririn ya shirya don a haife shi, wato ya zo duniya: haihuwa kenan.

5.1 Ta yaya ake sanin jariri zai zo duniya ?

Bayan wata tara wani lokacin ko ba zai kai hakan ba, uwa za ta haifi jaririnta.

Idan lokacin ya zo, mahaifiyar tana natsuwa da zubar da ruwa. Alamomin da ke nuna cewa za ta haihu.



5.2 Matakan haihuwa.

Haihuwa tana da matakai guda uku a jere: nakuda, nisowa don fitar jariri, da gudanar jini.



- Nakuda: tana daukar kimanin sa'o'i 8. Mahaifa tana buɗewa sannun sannu, kashin kugu yana faɗaɗa

kadan-kadan, hanyar tana kaba, jakar ruwa tana fashewa kuma ruwan suna fita.

- Nakudar karshe : nakudar fitar jariri na daukar kusan awa daya ; yana faruwa ne ta hanyar nisawa akai-akai ta jiyoyin ciki, da mara da gaba. Salkar jaririn za ta bi ta mahaifa, ta farji sai bakin farji. A cikin kashi 95 bisa dari, kai ne ke fara fitowa. Za a samu fitowar jariri da sauki ta hanyar :
 - budewar kashin kugu ;
 - ruwa-ruwan ("ruwa") wanda ke saukake fitar ;
 - kwanciyar jaririn wanda, a wata na 8, kan jaririn zai koma kasan mahaifa ;
 - fitowar jariri da sauki soboda kasusuwan ba su da tauri ; kan nasa ma ana iya sauya masa kama ; ungozoma ko mai taimakawa wajen fitar da jariri.
- Gudanar jini: fitar jini ko ruwan mahaifa yana faruwa a cikin rabin sa'a daya bayan haihuwar yaro.

5.3 Mene ne kai faruwa idan jaririn ya fita ?

Lokacin da ya fito, jaririn yana hade ne da mahaifiyarsa ta cibiya. Likitan, ma'aikacin likitan, ko ungozoma zai yanke wannan igiyar. Zai sauran wani dan karamin tambo wanda kowa ke da shi a cikinsa : cibiya kenan.

5.4 Shin ana jin zafi (ciyo) lokacin haihuwa ?

Wasu mata na jin ciwon nisawa da fitar jariri ta firji wasu kuma ba sa ji.

5.5 Yaya jariri yake a lokacin haihuwa ?

Jariri yana da nauyin kimanin kilo uku (3), wani lokaci kasa ga hakan, wani lokaci fiye da hakan; yana da taushi, ba ya ganin komai, amma yana jin muryoyin mutanen da ke kusa da shi.

5.6 Me ya sa ake yi wa uwa tiyata (fashi) a wasu lokutan ?

Idan haihuwa ba za ta yiwuwa ba ta hanyar da ya kamata saboda wadansu matsaloli, to sai a yi aikin tiyata (fashi): tiyatar fitar da jariri. A buɗe ciki da mahaifar uwa domin fitar da jariri. Babu ciwo saboda ana yi wa mata allura kashewar ciwo.

Dalilan da ke kawo matsalolin haihuwa su ne :

- jariri ya yi wa kugun kashin uwar girma sosai ;
- rashin daukar kyau kyawar hanyar fita ;
- haihuwa kafin lokaci.

5.7 Dabbobi, yaya suke haifuwa ?

Wasu 'diyan dabbobi (wanda ake kira dabbobi masu shayarwa) ana haihuwar su ne kamar yadda mutane suke haifuwa, wasu kuma daga kwai ne da mahaifiyarsu ta yi kamar kaji: wadannan su ne masu kinkinsa.

Sashi na biyar Tsarin Iyali

1. Mene ne tsarin iyali ?

1.1 Ma'anar tsarin iyali

Tsarin iyali shi ne matakan da ke ba da gaba daya izinint :

- Yin tazara tsakanin haihuwa ;
- Guje wa cikin da ba a zato ko so ;
- Bai wa kowane ma'aurata hanyoyin tantance adadin yaran da suke so, bisa tsarin da suka kafa a cikin iyalinsu.

Ta fahimta :

- Habakawa da aiki da magunguna na hana haihuwa ;
- Maganin daukar cikin da ba a so.

Tana da kuma manufar kariyar rashin haihuwa ta hanyar gwaji da kuma magani cututtukan da ake dauka ta jima'i (IST) da maganin rashin haihuwa.

2. Mene ne hanyoyin hana haihuwa ?

2.1 Hanyoyin hana haihuwa

Don tsara iyali ko sa tazara tsakanin haihuwa, ma'aurata suna iya zabin tsarin da suke so. Ya kamata su zabi tsarin tare da shawarar kwararrun mutane (likita, ungozoma, ma'aikaciyar jinya) waɗanda aka yarda da su.

Domin hanyar hana haihuwa ta zama mai inganci, dole ne a cika sharuɗɗa huɗu :

- ya zama mai isasshe tasiri ;
- ya zama cewa ba shi da wata illa ga masu amfani da shi, ko kuma a kan yaron da za a haifa a lokacin rashin nasara ;
- ya zama ana iya tsaida shi da sauƙi (na ɗan lokaci) lokacin da ake son haihuwa ;
- ya zama cewa ba shi da wani sakamako wanda zai iya lalata dangantakar aure da daidaiton ma'aurata.

2.2 Hanyoyin zamani

Wadannan hanyoyin sune mafi aminci (kashi 90 zuwa 99 bisa ɗari). Ana iya kaucewa samuwar kwan jariri ta hanyar amfani da hanyoyi da yawa.

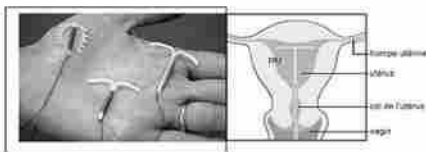
● Hanyoyin zamani

Fular kariya ta namiji da ake kira kondam ko kapoti yana hana sanya maniyyi a cikin farji kuma yana kiyaye cututtukan jima'i.

Ana sanya fular kariya ta mace a kasan farji can a ciki akan mahaifar kafin jima'i, yana tsayar da maniyyi a kofar mahaifa.



CONTRACEPTION ORALE



STERILET



PRÉSERVATIF FÉMININ



PRÉSERVATIF MASCULIN

● Abin hana haihuwa da ake dasawa

Wadannan na'urori ne da ake sakawa cikin mahaifa wadanda koyaushe likita ko ungozoma ke yin su. Yana hana dasa kwai.

Ba a ba da shawarar saka abin hana daukar ciki idan akwai :

- ciki ;
- ciwon al'aura, duk inda yake ;
- ciwon mara ;
- haila mai yawa.

Fa'idodi : da zarar an aiwatar da dashen abin hana haihuwa yadda ya kamata, mace za ta iya samu dogon lokacin na kwanciyar hankali.

Hasara : sinadarin hana haihuwa na sa haila ta zo sosai. Maza ko mata na rashin yarda game da wannan na'urar, saboda bakon abu ne a cikin mahaifa.

● **Magungunan hana haihuwa**

Hanya ce ta maganin hana haihuwa ta baka (maganin sha), suna zuwa ne a cikin fakiti mai kwayar magani 21, 22, 28.

Kwayoyin suna hana shigar maniyyi kenan hana yin ciki, likita ke rubuta irin maganin da ake sha. Akwai akasi da zai hana yin amfani da kwayoyi maganin nan :

- kansar da aka gano (ciwon daji) ;
- ciki marar amfani ;
- matsalar gudun jini wurare daban daban (kabar jijiyoyi, nauyi kafafu) ;
- wasu sauyin launin fata (ciwon anta) ;
- hawan jini ;
- ciwon suga ;
- farfadiya ko borin jaki ;
- cutar mahaifa.

● **Mai da kwan sinadarin hana haihuwa**

Ana amfani da shi kafin kowane jima'i, man tare da hular kariya ko su kawai misali kwai, da nufin kashe maniyyin.

Ana sanya kwai magunan maniyyi a cikin al'aurar mace, man ana shafa shine ga robar kariyar (fular kariya).

● **Mahadar**

yana hada da daurewar wurin yin kwan mace ko na maniyyin maza.

● **Allurar sinadarin daukar ciki**

ana yin ta ne wata uku zuwa wata uku.

2.3 Hanyoyin gargajiya

Ba su da tasiri sosai, ba a ba da shawarar amfani da su.

➤ **janyewa ko katsewar jima'i**

Shi ne yayin da namiji ya cire azzakarinsa daga al'aurar mace kafin fitar maniyyi. Ana yin haka ne nesa daga farjin mace.

Hasara : namiji na iya janyewa ba a lokaci da ya kamata ba duk da inganci da kular da yake yi a kansa. A koyaushe akwai yuwuwar saurin fitar maniyyi da kuma fitar da wasu digon ruwa ba da gangan ba wanda suke dauke da sinadarin maniyyi.

➤ **Nisantar jima'i ko dubarar Ogino**

Wannan ya kunshi nisantar jima'i a lokacin da ake ganin daukar ciki zai yiyu ga mace. Sanin cewa shigar ciki yana faruwa ne a rana ta 14 bayan jinin haila ko al'ada, to a ka'ida za a kaurace wa jama'i tsawon lokacin shigar ciki. Wannan tsarin na nuna cewa lokacin shigar ciki na masu wa'adin kwanaki 28 shi ne tsakanin ranar 10 zuwa ranar 18 ga wa'adin haila. Saboda lokacin rayuwar maniyyi kwanaki 2 zuwa 3 ne sannan kuma kwan mace kwana 1 zuwa 2 ne.

Za a iya dogara da dan hawar zafin jiki, a lokacin sinadarin kwan.

Abubuwan amfani : wannan dubarar tana da fa'ida ta zama na halitta, tana bukatar yarjejeniyar ma'aurata, amma a aikace, tana da wuyar aiwatar wa.

Hakanan za'a iya amfani da shi don nuna lokacin da ake bukatar samun haifuwa.

Hasara : Wannan tsarin na aiki ne kawai wajen masu wa'adin kwanaki 28 tsakanin ko wace haila. Kuma duk da haka, mace ba ta da kariya daga daukar juna biyu. Abin mamaki, motsin rai, gajiya, tafiye-tafiye na iya sauya mata lokaci ganin hailarta.

● Hanyar ma'aunin zafin jiki

Ana yin sa ne kamar karin tsarin dabarar *Ogino* ko kauracewar jima'i. Wannan yana ba da damar sanin ranar da mace take ovulation daidai ko lokaci mai hadari wanda ke nuna hawan zafin jiki da safe (Kada a canza ma'aunin zafi jiki da kuma ku dauka da kanku in kun tashi kafin ku sauke kafafu daga gado).

Rasin amfani : Dole ne mace ta dauki zafin jikinta kowace safiya idan ta farka. Abin da gajiya idan ma ta manta, tana iya yin kuskure.

3. Me ya sa ake tsarin haihuwa ?

Ana yin sa saboda :

- kare lafiyar mata da yara ;
- kula da daidaiton zama tsakanin ma'auratan ;
- hana daukar ciki da wuri ;
- yaki da zubar da ciki.

Ya kamata a kula da kiyaye lafiyar mata saboda dimbin nauyin da ke kansu; suna haihuwa, suna ba da nono, suna bai wa yaransu tarbiyya, suna yin ayyukan gida da na gonaki, suna sa hannu wajen rayuwar tattalin arziki, wajen zamantakewa, da siyasa.

Haka kuma, al'ummar Nijar na karuwa da sauri sosai, wannan na da tasirin hana kasar ci gaba mai dorewa.

4. Cikin da ba a so daukarsa ba

4.1 Mene ne cikin da ba a so daukarsa ba ?

Duk wani ciki da ke faruwa a lokacin ba zato ba tsammani, lokacin da ba a so, ana iya kiransa ko a dauke shi kamar cikin da ba a so.

4.2 Yaya za a guje wa daukar ciki ba shiri ?

A wajen matasa, hanya mafi kyau don guje wa daukar ciki ba shiri shi ne kaurace wa jima'i. Ga masu aure, su rika amfani da hanyoyin hana haihuwa na zamani. Musamman a guje wa dabarun gargajiya na hana haifuwa, ba su da tasiri amma suna da haɗarin sosai wajen lafiyar mata.

Sashi na Shida

Auren yara

1. Hakkokin yaro

1.1 Mene ne ma'anar yaro ?

Yaro duk wanda bai kai shekara 18 ba ne, don haka samari da 'yan mata yara ne a ma'anar doka.

1.2 Mene ne hakki ?

Abin da kowa ke bukata kenan.

1.3 Mene ne hakkokin yar ?

Mun kwatanta a nan Kundin Tsarin Mulki na Nuwamba 25, 2010, wanda ayar doka ta 12 ta ce :

“ Kowa yana da hakkin yaruwa, lafiya, mutuncin jiki da dabi'a, lafiyaye da isasshen abinci, tsabtattun ruwan sha, ilimi da koyarwa a karkashin yanayin mai kyau yadda doka ta bayyana. “

Wasu ayoyin dako da dama na kundin tsarin mulkin Nijar suna magana kan 'yancin bayar da ilimi, musamman sashi na 19 da ya tanadi cewa :

“ Lyaye na da 'yanci da hakkin wajibi ne su tarbiyyantar da 'ya'yansu da kuma kulawa da su. Magada suna da 'yanci da hakkin taimaka wa da agaza wa zuriya. Dukkansu biyu

gwamnati da sauran hukumomin da'ira na tallafa masu ga wannan aikin.

Gwamnati da sauran hukumomin da'ira suna tabbatar da, ta hanyar manufofin jama'a da ayyukansu, da habakawa da samun ingantaccen ilimi. “

A matsayinsu na yara (matasa maza da mata), suna da hakkin dai-dai wa daida da ke cikin yarjejeniyar kare hakkin yara (CDE) da Nijar ta tabbatar kuma ta rattaba wa hannu a ranar 20 ga watan Nuwamba, shekara ta 1989, waɗanda suke hakkin ne ga :

- Rayuwar ;
- Ilimin ;
- Lafiya da ma'aikatu kiwon lafiya ;
- 'Yancin fadar albarkacin baki ;
- 'Yancin kafa kungiyoyi ;
- 'Yancin tunani, amfani da hankali da addini.

Da dai sauran hakki. CDE na tabbatar da cewa yara suna da 'yancin samun kariya daga kowane irin cin zarafi na jiki ko na dabi'a. Cin zarafin yara, ko da wane iri ne, to babban cin zarafi ne ga yaro.

Haka kuma akwai wasu hakki da dama.

2. Auren yara

2.1 Mene ne aure da wuri?

Auren yara aure ne da ɗaya daga cikin ma'auratan bai kai shekaru 18 ba da yarjejeniyar kare hakkin kananan yara da kuma gwamnatin Nijar suka tsara. A Nijar har yanzu ana aure da wuri kuma ya fi shafar 'ya'ya mata. Duk auren da aka yi wa yarinya 'yar kasa da shekaru 15 to " ya zama aure da wuri ". A kasa da wannan shekarun (18) yarinya, tun da dai har yanzu

yarinya ce ba ta girma ba sosai kuma ba ta tunani mai nesa, wanda zai sa ta zabi mijinta da kanta ba, kuma ba ta zama "mace" ba.

2.2 Don mi ake yakin auren yara kanana ?



Domin guje wa illar da hatsarin da ke tattare da irin wannan aure da kuma bai wa yara duka sa'a ɗaya ('yan mata da maza).

2.3 Mene ne sakamakon auren yara ? (a zahiri, dabi'a, hankali)

A mahangar doka :

- Kin yarantaka da kuruciya;
- Rage 'yancin kai;
- Rashin damar habaka hali mai cin gashin kansa.

A matakin tunani :

Sakamakon shari'a yana haifar da yanayi na damuwa da kebanta musamman ga 'yan mata marasa farin ciki a cikin irin wannan auren.

Dangane da lafiya da kuma wajen haihuwa: :

'Yancin rashin jima'i da 'yancin kula da tsarin haihuwa na iya tauyewa ta hanyar aure da wuri.

Ta fuskar ilimi :

Aure da wuri yana hana yara zuwa makaranta, yana hana su 'yancin samun ilimin da ya dace don ci gaban kansu, shirye-shiryen rayuwar balaga, ga iyalinsu da ma zamantakewa.

Akan illolin daukar ciki da haihuwa da wuri :

Mutuwar mata da jarirai, kara hadarin haihuwa lokaci bai yi ba, matsaloli wajen haihuwa, haifar da yoyon fitsari ...

Game da cin zarafi da kuma yin watsi :

Yawancin 'yan mata da aka yi wa aure suna yara kanana suna fuskantar tashin hankali a cikin gida na tsawon lokaci, amma suna jin ba za su iya fita daga wannan halin ba, saboda tabarbarewar tattalin arziki, rashin tallafin iyali da sauran matsalolin zamantakewa. Aure da wuri, wanda sau da yawa saki ko rabuwa kan biyo baya, wani lokaci yakan haifar da watsi da matar da ke cikin hatsari na ciki ko haihuwa tun lokaci bai kai ba.

2.4 Yaya za a magance auren yara ?

Idan aka fuskanci wannan lamari, dole ne gwamnati ta dauki dukkan matakan da suka dace don kawo karshen wannan lamari. Nijar ta shiga fafutukar ganin an rage yawaitar aurar da yara kanana. Don yin wannan, ya yi amfani da dabaru kamar :

- gangamin wayar da kan jama'a a duk faɗin kasar kan yāncin yara ;
- gangamin wayar da kan jama'a, bayanai, ilimantar da iyaye kan illar auren yara ;
- • mutunta ilimi ga jama'a ta hanyar gidajen rediyan al'umma;
- • Saka taken da ya shafi auren yara a cikin manhajar karatu a makaranta;
- • karfafawa da aiwatar da doka kan auren yara;
- • Sa hannun shugabanni dukan al'umma a cikin wannan yaƙin.

2.5 Iyayena suna so in bar makaranta don yin aure. Shin suna da haƙƙin yin haka ?

A'a, iyaye ba su da shi. Duk yara (yān mata da maza) suna da yāncin samun ilimi kuma su sami damar ci gaba da karatunsu gwargwadon iyawar fasaharsu.

Manazarta da hotuna

- le guide de Zizi sexuel (Zep et Hélène Bruller)
- Biologie humaine en Afrique 3^{ème} (NEA)
- Sciences de la vie et de la terre 4^{ème} (Hatier)
- Pleins phares sur la sexualité (Les classiques Afrique)
- Femmes en bonne santé, mère en bonne santé : un guide d'information par Dr. A. A. Arkutu
- Économie familiale et sociale (Éditions Foucher)
- L'Afrique et sciences ménagères
- Quand aurais-je un enfant ? (Les classiques Afrique)
- Biologie humaine en Afrique 3^{ème} R. Djakou (Bordas)
- L'homme. Biologie 3^{ème} (Hatier)

Rukunin marubuta: :

Geneviève COURJAN
Roro MAHAMADOU

Bitu :

Alice BELLLOT
Chantal BLUM
Marie Françoise ROY
Seyabatou Elh. SAIDOU

Mai zane-zane :

Ibrahim SAHABI