

Berlaku sekitar
umur 9 - 16
tahun

Akil baligh **PEREMPUAN** (Menarke)

PERUBAHAN FIZIKAL

- ➔ Jerawat mungkin tumbuh di muka.
- ➔ Mengalami perubahan bau badan.
- ➔ Bersuara lunak.
- ➔ Payu dara membesar.
- ➔ Punggung melebar.
- ➔ Tumbuh bulu di ketiak dan pubis.
- ➔ Otot tangan dan kaki membesar.

(Sumber: Portal MyHealth,
Kementerian Kesihatan Malaysia.
www.myhealth.gov.my/tubuh-anda.com)



Kakak, apakah
simptom haid?

Antara simptom haid
termasuklah:

- Perut kembung.
- Senggugut.
- Muka berjerawat.
- Mual dan loya.
- Payu dara terasa sakit.
- Gangguan emosi seperti gelisah, murung dan cepat marah.



Adakah benar
kita tidak boleh
bersenam ketika
haid?

Itu tidak benar dan
hanya mitos, Maria.
Bersenam dapat
mengurangkan
senggugut.



INFORMASI

Tempoh kedatangan haid adalah
berbeza-beza antara individu.
Secara umumnya, haid berlaku
selama tiga hingga tujuh hari.



Rakan kamu didatangi haid di sekolah.
Dia berasa malu kerana bajunya ada
kesan tumpukan darah haid. Bagaimanakah
kamu membantu rakan kamu itu?

