

Thanks for reading our little booklet

We know it's a lot to take in, so for more information on puberty and periods visit our website just for girls at www.becomingateen.co.uk

Remember if you have any concerns or worries you can go online privately and ask our agony aunt Vicki anything or you can call our careline on +44(0)845 602 0061

You will also find some helpful videos on our website, including a guide to your monthly cycle and how to use our products.

You can buy all of the products we mentioned in this booklet from a pharmacy or supermarket

شكراً لك على قراءة كتابتنا المبسط

إننا نعرف بأن هذه المعلومات كثيرة لن يتم استيعابها من مرة واحدة، لذا للاطلاع على المزيد من المعلومات حول فترة البلوغ والدورة الشهرية، قومي بزيارة موقعنا المخصص للفتيات فحسب على الرابط www.becomingateen.co.uk

تذكيري أنه إذا كانت لديك أية مخاوف أو قلق، يمكنك الانتقال إلى الإنترنت على نحو ينسجم بالخصوصية وطرح أي أسئلة على الجبيرة فيكي لاستشارتها أو يمكنك الاتصال بمركز رعاية العملاء التابع لنا على الرقم +44(0)845 602 0061

كما يمكنك مشاهدة بعض الفيديوهات المفيدة على موقعنا بما في ذلك الاطلاع على دليل دورتك الشهرية وكيفية استخدام منتجاتنا كما يمكنك شراء جميع المنتجات التي ذكرناها في هذا الكتاب من الصيدليات والسوبر ماركت



Lil-Lets

little guide to becoming a teen
دليل مبسط حول الوصول لمرحلة البلوغ



2014 Lil-Lets UK Limited. LIL-LETS is a registered trademark of Lil-Lets UK Limited.
2014 Lil-Lets المملكة المتحدة المحدودة LIL-LETS هي علامة تجارية مسجلة ملكها ليل-ليتس المملكة المتحدة المحدودة



BARCODE No. 5025971 102879

00000000000000

Find out more at www.becomingateen.co.uk
تعرفي على المزيد من خلال زيارة الموقع www.becomingateen.co.uk

www.becomingateen.co.uk

The things that every girl should know...



It's not always easy being a girl. We know... we've been there. Sometimes it can feel like being on a rollercoaster of emotions. Some days you're happy, and some days you're totally not.

As you get older, your body is changing almost daily, school work's getting tougher and all the time you're trying to juggle the cool stuff like friends, parties and shopping... and still keep your parents happy.

But don't panic because Lil-Lets understands that as great as it is to be a girl, it's not necessarily easy.

That's why we've written this little booklet: to give you lots of help and guidance on what to expect, the products that are available to you and some tips on managing the changes you may be experiencing now, or in the future.

الأمر التي يجب على كل فتاة معرفتها...

بينما يتقدم بك العمر، يتغير جسمك كل يوم تقريباً وتصبح الأعمال المدرسية أكثر صعوبة بينما خاولين دائماً البحث عن الأمور الممتعة مثل الأصدقاء والحفلات والتسوق مع جعل والديك يشعرون بالسعادة في نفس الوقت.

لكنه لا تصابي بالقلق لأنك -لديك- لتسه تدرّك أنه في الوقت الذي يكون فيه من الرائع أن تصبحي فتاة، فليس الأمر سهلاً بالضرورة.

وهذا هو السبب في إصدارنا لهذا الكتيب المبسط: لنقدم لك الكثير من المساعدة والتوجيه بشأن ما ينبغي توقعه والمنتجات المتوفرة أمامك وبعض النصائح حول إدارة التغيرات التي قد تمرين بها في هذه المرحلة أو في المستقبل.

إن مرحلة البلوغ تكتنفها بعض الصعوبات. إننا نعرف ذلك جيداً... فقد مدرنا بتلك المرحلة. وقد يبدو الأمر أحياناً كما لو أنك في خضم معتدك قوي من المشاعر. حيث تشعره في بعض الأيام بالسعادة بينما لا تشعره بها مطلقاً في أيام أخرى.



Changing body shape

تغير شكل الجسم

Becoming a teenager, or reaching puberty, is a special time in your life. It's completely natural and it happens to all of us.

During puberty, your brain sends messages to all the different parts of your body telling them to release hormones and it's these hormones that will make your body mature physically.

One of the first things you may notice is your breasts will start to grow and hair will begin to grow under your arms and between your legs - your pubic hair. It's also a time when your skin may break out in spots for no reason and you'll probably find that you sweat more.

You will start having periods... also known as menstruation.

Chances are you'll get pretty emotional too and for no reason may suddenly feel sad or angry with your parents and friends, maybe even burst into tears. Try not to worry too much. It's all just part of growing up and becoming a woman, and all down to the hormonal changes happening to your body at this time.

As you enter puberty your breasts will start to grow. At first you'll notice quite a small difference but in time they will become fuller. During this time it's quite normal to feel a tingle in your breasts, or tenderness, and for many girls one breast will grow more quickly than the other one. But don't worry, no-one will notice, it's perfectly normal and in time they will become more or less the same size. (No two breasts are ever the same size.)

إن الوصول إلى سن البلوغ واكتمال الأنوثة بعد وقتاً خاصاً في حياتك. وهو أمر طبيعي تماماً ويحدث لنا جميعاً.

أثناء فترة البلوغ. يقوم المخ بإرسال رسائل إلى جميع الأجزاء المختلفة من جسمك يطلب منها إفراز الهرمونات. وتعد هذه الهرمونات السبب في جعل جسمك ناضجاً بديناً.

ومن الأمور الأولى التي قد تلاحظينها. أن يبدأ ثديك في النمو وينمو الشعر أسفل ذراعيك وبين رجليك (شعر العانة). كما أن هذا هو الوقت الذي قد تظهر فيه بقع على جلدك دون سبب محدد. وسوف تجدين أن العرق يخرج منك بصورة أكثر. كما سوف تبدأ لديك الدورة الشهرية ... المعروفة أيضاً باسم الحيض.

ومن المحتمل أن تصبحي عاطفية إلى حد ما كذلك وقد تشعرين بالحنن أو الغضب فجأة من والديك أو أصدقائك دون سبب وحتى قد تنهمرين بالبكاء. حاولي ألا تقلقي كثيراً. فالأمر لا يعدو كونه جزءاً من مرحلة النمو واكتمال الأنوثة ويرجع هذا كله إلى التغيرات الهرمونية التي يتعرض لها جسمك في هذه الفترة.

عندما تصلين إلى سن البلوغ، سوف يبدأ ثديك بالنمو. وسوف تلاحظين اختلافاً بسيطاً إلى حد ما إلا أنه مرور الوقت سوف يكتمل نموها. ومن الطبيعي أن تشعرين خلال هذه الفترة بوخز أو ألم خفيف في ثديك وسوف ينمو أحد الثديين بصورة أكبر من الآخر لدى الكثير من الفتيات. لكن لا تقلقي، لن يلاحظ أحد. وهذا أمر طبيعي تماماً ويحلول الوقت المناسب سوف يصبحان في نفس الحجم بمقدار قليل أو كثير. (لا يتشابه ثديان مطلقاً من حيث الحجم)

Understanding your reproductive system

It's amazing to learn that every baby girl is born with all the eggs she will ever need to make a baby of her own some day. And the changes we go through during puberty are all geared to preparing you for that particular time in your life. Here's basically how it works...

Look at the diagram of what's called the **Reproductive System**. You'll see that there are two ovaries. This is where all those tiny eggs are. You'll also see the two fallopian tubes that connect the ovaries to a place called the womb (uterus is the medical term you might also hear). Each month, your womb (uterus) prepares for one of your ovaries to release an egg and it does this by lining itself with blood and nutrients that will keep the egg safe. As soon as an ovary releases an egg, this egg begins its journey to the womb. If the egg is then fertilised by a man's sperm cell, this is where a baby would grow.

If the egg is not fertilised and a baby is not made then the brain sends a message to your reproductive system telling it that it no longer needs the egg, blood and nutrients that are lining the wall of the womb. It also tells your body to release the egg so another one can come along next month. And it's this release of the egg and blood that is called a period. Starting your periods is just nature's way of preparing your body for the future when you're old enough to decide if you want to have a child.

افهم جهازك التناسلي

انه لمه المنهمل العلم بأنه تتم ولادة كل أنثى صغيرة ولديها جميع البويضات التي قد تحتاج إليها لتتجذ في إنجاب طفل خاصة بها يوما ما . وتتناغم جميع التغيرات التي تمر بها أثناء مرحلة البلوغ حتى تعدك لهذه المرحلة المحددة من حياتك . وفيما يلي شرح لكيفية حدوث ذلك بصورة أساسية ...

انظر الشكل الذي يطلق عليه الجهاز التناسلي. سوف تلاحظين وجود مبيضين. وهذا هو المكان الذي توجد فيه جميع هذه البويضات الصغيرة. كما سوف تشاهدين قناتي فالوب اللتين تربطان المبيضين بمكان يطلق عليه الرحم. ويقوم الرحم الخاص بك كل شهر بالاستعداد حتى يقوم أحد المبيضين لديك بإطلاق بويضة ويقوم بذلك من خلال تبطين نفسه بالدم والمواد الغذائية التي سوف تحافظ على سلامة البويضة. ومجرد قيام أحد المبيضين بإطلاق بويضة. تبدأ هذه البويضة رحلتها إلى الرحم. وإذا تم تخصيب البويضة من قبل الخلية المنوية للرجل. فذلك هو المكان الذي سوف ينمو فيه الجنين.

إذا لم يتم تخصيب البويضة ولم يحدث حمل. يقوم المخ بإرسال رسالة إلى جهازك التناسلي يخبره فيها بأنه لم تعد هناك حاجة إلى البويضة والدم والمواد المغذية التي تبطن جدار الرحم ويطلب من جسمك طرد البويضة حتى يمكن إطلاق بويضة أخرى في الشهر التالي. ويطلق على عملية طرد البويضة والدم الدورة الشهرية. وبعد بدء الدورة الشهرية الطبيعية التي من خلالها يتم إعداد جسمك من أجل المستقبل عندما تكبرين بالفدر الكافي الذي يمكنك من اتخاذ قرار بشأن إنجاب طفل.



All about... periods

You'll never forget the day you have your first period, it means you are growing up... but it's not as frightening as you might think. The thing to remember is that each of us goes at our own pace, so there's no need to worry if you get your period earlier or later than your friends. Some girls start puberty as early as the age of 8, others at 13 and some later.

One sign you're getting close to your first period is if you notice a white-ish fluid in your underwear. It's called discharge, your body's way of keeping your vagina clean and healthy and it usually starts happening about 6 to 12 months before you get your first period.

Periods happen about once every month as part of the menstrual cycle, which usually lasts between 21 and 34 days.

The first day of that cycle starts with your period, the release of blood from the vagina, which can last anything from 2 to 8 days. The amount of blood released also changes... most girls find that the first two or three days of their period are the heaviest and then during the last few days it gets lighter. The colour of menstrual fluid will also be different during your cycle: in the beginning it will be quite dark and red, and may become a light brown as you reach the end of your period.



جميع المعلومات حول الدورة الشهرية

لن تنسى أبداً اليوم الذي تأتي فيه الدورة لك للمرة الأولى، فهذا يعني أنك تكبرين. إلا أن الأمر ليس مخيفاً كما تتصورين. الأمر الذي يجب تذكره أن كلاً منا يسير بوتيرة خاصة به ومن لا داعي لأن تقلقي إذا جاءت الدورة مبكرة أو متأخرة عن أصدقائك، بعض الفتيات يصلن إلى مرحلة البلوغ في سن مبكرة كالثامنة وبعضهن عند سن 13 وبعضهن بعد ذلك.

من العلامات على قرب دورتك الشهرية الأولى ملاحظة وجود سائل أبيض قليلاً في ملابسك الداخلية، ويطلق على هذا الأمر "التفرغ"، حيث تعد هذه هي الطريقة التي يقوم بها جسمك بتنظيف مهبلك وجعله صحياً وعادة ما يبدأ الأمر بالحدوث قبل الدورة الأولى بـ 6 إلى 12 شهراً.

تحدث الدورة مرة كل شهر تقريباً كجزء من دورة الحيض وتستمر عادة ما بين 21 إلى 34 يوماً.

يبدأ اليوم الأول من تلك الدورة الشهرية الخاصة بك حين خروج الدم من المهبل وهو ما قد يستمر ما بين 2 إلى 8 أيام، كما تتغير كمية الدم الخارج... وتوجد معظم الفتيات أن أول يومين أو ثلاثة أيام من الدورة تتسم بكونها الأكثر شدة وكثافة، ثم يصبح الأمر أخف في الأيام الأخيرة المتبقية. كما سوف يختلف لون دم الحيض أثناء الدورة الشهرية لك: ففي البداية سيكون اللون داكناً وأحمر إلى حد ما وقد يصبح بنياً خفيفاً عندما تصلين إلى نهاية الدورة.

Different girls, different periods...

تختلف الدورات الشهرية باختلاف الفتيات...

Everyone's period is different and unique to them. Some will have heavy periods; others will have much lighter ones. Similarly some girls experience stomach cramps around the time of their period, whilst others may never get cramps at all. It also takes a while (usually 12 to 18 months) for a period to become regular. So you may get your first period and then not have another one for a few months.

لكونه الدورة الشهرية لكل فتاة مختلفة وذات طبيعة خاصة بها. فبعض الفتيات تكون الدورة لديهن كثيفة بينما تكون أخف كثيراً لدى فتيات أخريات. وبنفس الطريقة تعاني بعض الفتيات من تشنجات في المعدة خلال الدورة الشهرية بينما لا تتعرضه أخريات إلى تشنجات على الإطلاق. كما قد يستغرق الأمر بعض الوقت (عادة ما بين 12 إلى 18 شهراً) حتى تنتظم الدورة الشهرية. ومن ثم قد تأتي إليك الدورة الأولى ثم تتوقف لعدة أشهر بعد ذلك.

As you get older, your menstrual cycle will become more regular and you may find it useful to keep a diary of when the first day of your period arrives and then again when your next period starts.

وكلما كبرت في السن، أصبحت دورة الحيض لديك أكثر انتظاماً وقد تجديه من المفيد تسجيل اليوم الأول لدون الدورة في مفكرة ثم تسجيله موعد بدء الدورة التالية مرة أخرى.

If you do this, you'll soon get used to how many days your menstrual cycle lasts and can always be prepared by wearing a liner a day or two before your period is due, or having some towels in your bag, just in case your period arrives whilst you are out and about.

إذا قمت بهذا الأمر فسوف تتعديبه على مدة استمرار دورة الحيض الخاصة بك ويمكنك دائماً الاستعداد من خلال ارتداء فوطية يومية قبل موعد دورتك الشهرية بيوم أو يومين أو الاحتفاظ ببعض الفوط في حقيبتك تحسباً لدون الدورة عندما تكونيه خارج المنزل.

Finding the sanitary protection that's right for you

We all have different needs when it comes to sanitary protection and with so many options available you may find it pretty confusing. That's why Lil-Lets has a range of teens products including liners and towels, all specially designed to meet your needs.

Liners

Pant liners are designed for everyday use and not only absorb discharge to help keep you and your underwear feeling fresh but are also perfect for when you think your period may be due or ideal towards the end of your period when the flow is lighter.

Lil-Lets teens liners are the only liners designed to be smaller and narrower just for girls and each pack contains four discreet pouches, with four liners inside, ideal for when you are out and about.



العثور على الحماية الصحية المناسبة لك

إن لدينا جميعاً احتياجات مختلفة عندما يتعلق الأمر بالحماية الصحية ومع توفر الكثير من الخيارات نجد الأمر محيراً إلى حد ما. ولذلك توفّر ليل-لتس لك مجموعة من منتجات الفتيات البالغات تشمل الفوط الشهرية و الفوط اليومية وجميعها مصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتك.

الفوط
اليومية

يتم تصميم الفوط اليومية للسراويل تحتية من أجل الاستخدام اليومي وهي لا تعمل فقط على امتصاص نواحي التفريغ لمنحك شعوراً بالانتعاش وبقاء ملابسك الداخلية جافة. بل هي مثالية عندما تتوقعين اقتراب موعد دورتك أو في نهاية الدورة الشهرية عندما يكون التدفق أقل.

تعتبر الفوط اليومية للفتيات من ليل-لتس الفوط اليومية الوحيدة المصممة لتكون أصغر في الحجم وأنحف لتناسب الفتيات وتحتوي كل عبوة على أربعة أكياس غير لافنة بداخلها أربع فوط يومية وهي تناسبك عندما تكونين خارج المنزل.

Towels



A lot of girls choose to use towels when they start their period. Towels are rectangles of absorbent material that you stick to the inside of your underwear. Some have extra material on the sides (called 'wings') that fold over the edges of your underwear to better hold the towel in place.

Towels also come in different sizes for heavier and lighter periods and should generally be changed every 3 to 4 hours. Once you've removed your towel, wrap it in the new towel wrapper and put it in the rubbish bin.

To help make the choice as easy as possible for you, Lil-Lets has a range of teens towels (day & night). These are the only towels specially designed to fit younger bodies, and what's more they are just as absorbent as adult towels, so don't worry, they won't let you down.



They even come in a pretty drawstring bag with ribbons and a removable band, so nobody needs to know what's inside.



الفوط الشهرية



تختار معظم الفتيات استخدام الفوط عند بدء دورتهن الشهرية. تتكون الفوط من أشكال مستطيلة مزودة بمادة تقويمين بلصقها داخل ملابسك الداخلية. وبعضها به مواد إضافية على الجوانب (يطلق عليها "أجنحة") تنثنى على حواف ملابسك الداخلية لتثبيت الفوط في مكانها بشكل أفضل.



كما تأتي الفوط بأحجام مختلفة للدورات الشهرية الكثيفة أو الخفيفة ويجب تغييرها بصورة عامة كل 3 إلى 4 ساعات. وبمجرد إزالة الفوط الخاصة بك، قومي بلفها في غلاف الفوط الجديدة وألفيها في سلة المهملات. لمساعدتك في اتخاذ الخيار الأسهل لك، يتوفر لدى Lil-Lets مجموعة من فوط الفتيات البالغات (النهارية والليلية). وهذه هي الفوط الوحيدة المصممة خصيصاً لتناسب أجسام الفتيات الصغيرات فضلاً عن ذلك فإنها تتمتع بنفس القدر من الامتصاص مثل فوط الكبار، لذا لا تقلقي، فلن نخذلك أبداً.

كما أنها تأتي في أكياس جميلة مزودة بأربطة إغلاق مع أشربة قابلة للإزالة، لذا له يستطيع أحد أن يعرف ما بالداخل.





item: ill_ri_duo_starter_booklet
 start date: 24.07.14
 designer: hg
 artworker: wr
 cutter ref:
 dimensions: 200(w)mm x 100(h)mm
 print process: litho
 repro: n/a
 printer: n/a

colours used: 4



artwork sign off:

account sign off:

design sign off:

production sign off:

software used:

Illustrator CS5, photoshop CS5

fonts used:

Gotham-Book (OTF)
 Gotham-Light (OTF)
 MyriadPro-Regular (OTF)
 Teri (TrueType)
 ThrowMyHandsUpintheAir (TrueType)

finishes used: -

please note:
n/a



colour target instruction:
n/a

ARTWORK VERSION:

1

DATE:

24.07.14

CLIENT FORMAL SIGN OFF

<input type="checkbox"/> design layout	<input type="checkbox"/> correct final copy (master)	<input type="checkbox"/> correct cutter	notes:
<input type="checkbox"/> photography retouching (not colour)	<input type="checkbox"/> mandatories compliance	<input type="checkbox"/> cutter compliance	
<input type="checkbox"/> illustration/graphics/typography (not colour)	<input type="checkbox"/> legal compliance	<input type="checkbox"/> correct info panel content	

Please respond by email to acknowledge that all stakeholders required in the approval process have reviewed and that this BrandOpus artwork PDF is an accurate reflection of the agreed design intention.

signature:

name:

date:

brandopus

1 Stephen Street, London W1L 1AL
 telephone +44 (0) 207 034 2700, fax +44 (0) 207 034 2700
 www.brandopus.com
 BrandOpus LLP • Registered No: OC324120
 Registered Office: 60 Goswell Road, London, EC1M 7AD

BRANDOPUS ARTWORK FILES ARE NOT PRINT READY. YOUR REPRO AGENCY WILL BE RESPONSIBLE FOR COMPLETING THE NECESSARY PRE-PRESS FILE ADJUSTMENTS INCLUDING BARCODE PLACEMENT TO ENSURE FILES ARE PRINT READY. BRANDOPUS WILL NOT ACCEPT ANY RESPONSIBILITY FOR AMENDMENTS MADE TO THIS FILE AFTER DISPATCH. THIS IS A LAYOUT AND CONTENT GUIDE ONLY. (NOT CORRECT FOR COLOUR).

A4 PAGE