

Kote Fanm Pa Jwenn Doktè

Yon gid sante pou fanm



A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Tadiksyon an kreyòl:
Jean Wilner Steve



Makòmè, sante fanm nan pla men w

Gen plis pase yon milyon fanm toupatou sou latè, k ap viv andeyò tankou lavil, “kote ki pa gen doktè” oubyen kote lasante koute two chè. Anpil fanm soufri, pèdi lavi yo mal paske yo pa jwenn swen ak bon jan enfòmasyon klè sou kesyon lasante.

Nou ekri liv sa a pou tout fanm ak tout moun ki enterese nan amelyorasyon sante fanm. Nan yon tèks fasil ki gen foto ak desen, liv la pote enfòmasyon sou anpil pwoblèm sante medam yo konn rankontre nan lavi yo. Nou gen espwa tout moun - jenn demwazèl, fanm majè, travayè lasante - ap dekouvri itilite ti liv sa a e y ap wè ki jan li ka menm ede yo sove lavi yo. Objektif nou, se pou enfòmasyon sa yo rive jwenn plis fanm posib, nan plis kote posib.

Nou pa ekri liv la pou kont nou. Pou travay la te ka itil toutbon, nou te kesyone fanm toupatou sou latè, sou sa yo bezwen pou sante yo, sou kwayans yo ak pratik yo nan zafè lasante, epi sou pwoblèm yo ta renmen nou trete nan liv la. Fanm ki soti nan plizyè peyi te reyini nan atelye kote yo brase lide sou divès kesyon lasante epi voye rezilta yo ban nou. Rezilta sa yo te pèmèt nou fè yon dekouvèt: alòske enstitisyon ki enterese nan sante fanm toujou pote plis atansyon sou sante repwodiktiv, fanm ki te patisipe nan deba yo te bay lòt pwoblèm yo menm enpòtan lan. Se poutèt sa, liv sa a etidye yon dividal pwoblèm ki gen konsekans sou sante fanm.

Kon sa, tout fanm sa yo bay patisipasyon yo nan preparasyon liv la, se pawòl yo, eksperyans yo ansanm ak ti istwa yo rakonte ki fè liv la gen fòm li genyen an. Se Kòmantè yo ki gide nou, ki fè nou wè sa k pi itil, sa k pa fin klè, sa k pa korèk, si, wi ou non, tèl ou tèl enfòmasyon ap itil nan kominote yo.

Ou menm ki konn li, ou ka li liv la pou moun ki pa konn li. Si w konn moun ki gen pwoblèm sante, tanpri souple, pataje enfòmasyon ou jwenn nan liv la ak yo - liv la pa byen yon sèl fanm. Pandan n ap dekouvri ajisman ak lide ki ka ede n regle pwoblèm sante fanm, n ap wè ki jan li vin pi enpòtan pou nou travay men nan men epi pou nou aprann youn anba bouch lòt. Travay men nan men an ansanm ak pataj konesans, se 2 etap nesèsè sou chimen chanjman.

*Nenpòt fanm
ka tounen yon
travayè lasante*



Kote Fanm Pa Jwenn Doktè:

Yon gid sante pou fanm

A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Tradiksyon an kreyòl:
Jean Wilner Steve

The Hesperian Foundation
Berkeley, California, USA



Edisyon kreyòl © 2000 APROFISA

APROFISA
122, Route des Dalles
Carrefour Feuilles
Port-au-Prince, Haiti
Tél: (509) 221-3420
e-mail: aprosifa@haitiworld.com

The Hesperian Foundation
PO Box 11577
Berkeley, California 94712-2577 USA
Tél: (510) 845-1447
e-mail: hesperian@hesperian.org

Remèsiman:

Pou Ellen Israel, ki te deside pou liv sa a tradui e ki batay ak nou pou pwojè a rive nan bout.

Pou Laurie Richarson ki pa janm bouke bay patisipasyon l sou tout wout pwojè a

Pou tout òganizasyon ak pwofesyonèl sa yo ki te aksepte patisipe nan teste liv la san kondisyon, nou vle pale de:

- SOE (Sèvis ekimenik ak antrèd)
- Lig Pouvwa Fanm
- CES (Sant edikasyon espesyal)
- SPI (Sendika pèsonèl enfimye)
- LAC (les amis de la culture)
- Konbit fanm an Aksyon nan Jeremi
- GRAEFES
- Mme Marjorie Clermont Mathieu
- Dr. Frantz St. Vil
- Dr. Gary Alexis
- Danielle Magloire

Pou Jean Wilner Steve ki tradui liv sa a soti nan lang angle pou metel nan lang manman nou

Pou Marie Alice Louis Jean St. Vil ki envèsti tan l pou te rantre tout 31 chapit yo sou òdinatè.

Pou Neptune Jean-Lorcy ki apsepte reyalize travay edisyon, konsepsyon ak foto konpozisyon liv la.

Pou Andre Charlier ki batay san pran souf pandan plis pase 2 mwa pou te verifye adaptasyon lespri tèks la nan yon bon jan otograf kreyòl.

Pou Guy Renaud ki te pran plezi retravay kèk desen nan liv la pou nou ak reyalize konsèpsyon kouvèti liv la.

Pou Wyslande Louis ki bay yon gwo konou nan loreksyon final tèks la.

Ayibobo pou Elena Metcalf, Susan McCallister ak Lora Santiago ki travay san pran souf bò kote Todd Jailer nan Hesperian pou fini ak foto konpozisyon liv la.

Anfen, nou vle wete chapo n pou n salye konkou:

HESPERIAN FOUNDATION, FOKAL, CHRISTIAN AID, UNITARIAN UNIVERSALIST, SILOE PROJECT FOUNDATION, OPEN SOCIETY INSTITUTE ki mete ak **APROSIFA** pou pèmèt nou reyalize pwojè sa a. **APROSIFA** voye yon ochan pou nou tout nan non Fanm yo.

De mo silvoupè

Kote Fanm pa jwenn Doktè se yon zouti ki dwe pèmèt fanm yo reflechi plis sou kòz pwoblèm sante yo. Si APROSIFA pran responsabilite pou mete pwojè sa a jouk nan bout, se douvan enpòtans liv lan reprezante pou fanm nou yo lò nou menm kò m travayè sante gen konsyans nan ki eta degradasyon koze laswenyay ye anndan peyi sa a.

Jisteman, **Kote Fanm pa jwenn doktè**, vle di kote fanm pa jwenn lasante. Se pa yon liv ki chita senpman sou kouman pou yo geri kèk maladi, men pito, yon liv k ap mennen fanm yo idantifiye rasin pwoblèm sante yo nan sosyete y ap viv la e an menm tan, trase wout pou yo pran men yo pou chèche rezoud yo nan yon demach lasante tout bon.

Atansyon!!!

Kote Fanm pa jwenn Doktè, pa vle di yon solisyon tou fèt yo lage nan men fanm yo pou ranplase doktè yo pa ka jwenn. Kòm ki dire, kou yo ta malad, pou yo ta chèche louvri liv la pou al chèche renmèd. Nan yon demach veye sou sante yo, fanm yo dwe kapab jwenn tout kalte enfòmasyon nesèsè pou pwoteje lavi yo. Sepandan, se dwa tout fanm pou l jwenn doktè pou bali laswenyay. Okontrè, refleksyon ki chita anndan liv sa a, ta pito enterese fanm yo wè ki wout pou yo pran pou yo fè sistèm sante a chita nan enterè lavi moun.

APROSIFA envite tout Oganizasyon Fanm, tout ONG k ap travay ak fanm, tout mouvman peyizan, tout mouvman ouvriye, tout òganizasyon k ap travay nan alfabetizasyon ak Fanm... pou sèvi ak zouti sa a pou mennen fanm yo ranmase responsabilite yo pou chanje kondisyon lavi yo.

Pou Konsèy Administrasyon APROSIFA:

Rose-Anne Auguste
Fondatris/manm Konseyè APROSIFA

Tab matyè:

Remèsiman

De mo silvouplè

Degi ix

Chapit 1: Sante Fanm 1

Sa yo rele Sante Fanm? 2

Fanm pi vit pou yo pa gen lasante 3

Rezon Ki Fè Fanm Pa Gen Lasante 7

Ann travay pou chanjman 13

Chapit 2: Solisyon pwoblèm sante fanm 18

Istwa Wanita 20

Ki tretman ki pi bon? 22

Ann travay pou chanjman 26

Travayè sante de mo, souple 30

Chapit 3: Sistèm sante a 32

Sistèm sante a 4

Kijan pou w jwenn pi bon rezilta 36

Si w bezwen al lopital 38

Ann travay pou chanjman 40

Chapit 4: Sistèm repwodiksyon 42

Sistèm repwodiksyon fanm 44

Sistèm repwodiksyon gason 46

Chanjman nan kò yon fanm 47

Règ yo 48

Chapit 5: Jenn demwazèl nan zafè lasante .52

Kò w ap Transfòme (Pibète) 54

Chanjman ki ka fè lavi a vin pi bèl 56

Desizyon w ap pran sou kesyon ti mennaj ak

relasyon seksyèl 59

Kontak seksyèl sou presyon

oubyen kadejak 62

Mande pote n sekou 65

Chapit 6: Gwosès ak akouchman 66

Kijan pou n rete an sante pandan gwosès 68

Pwoblèm ki konn mache ak gwosès 69

Siyal risk ak siyal danje pandan gwosès 72

Swen prenatal 76

Preparasyon pou travay ak akouchman 78

Akouchman 80

Akouchman difisil 88

Siyal danje pou tibebe ki fèk fèt 94

Swen pou manman ak tibebe

apre akouchman 95

Fanm ki gen bezwen espesyal 98

Papa, 2 mo silvouplè! 100

Ann travay pou chanjman 101

Chapit 7: Lè fanm ap bay tet 104

Poukisa se lèt manman ki pi bon 05

Poukisa gen danje nan lòt kalte manje 106

Kijan pou n ba timoun tete 107

Konsèy pou manman an 109

Lè manman an blije al travay deyò 111

Ou ka Tire Lèt la ak Men w 112

Tèt chaje ak pwoblèm fanm konn genyen 114

Sitiyasyon espesyal 118

Lè manman an malad 120

VIH/SIDA ak alètman matènèl 120

Ann travay pou chanjman 121

Chapit 8: Lè laj ap antre sou nou 122

Lè w sispann gen règ (Menopoz) 124

Pran swen tèt ou. Voye je sou sante w 126

Kontak seksyèl 128

Pwoblèm ki konn mache ak vyeyès 129

Ann travay pou chanjman 136

Chapit 9: Fanm ki gen enfimite 138

Fòk ou renmen tèt ou 140

Voye je sou sante w 141

Seksyalite ak sante seksyèl 144

Sekirite pèsònèl 146

Ann travay pou chanjman 147

Chapit 10: Kijan pou n konsève sante n ... 148

Pwòpte 150

Pwòpte nan kominote a (sanitasyon) 151

Sa fanm pi bezwen 158

Ann travay pou chanjman 163

Chapit 11 Manje pou gen lasante 164

Manje moun manje pipilis ak manje ki bay ... 166

Manje pi byen pou mwens lajan 170

Move lide sou kesyon manje 171

Mal Manje Ka Lakòz Maladi 172

Kisa pou n fè pou nou manje pi byen 176

Chapit 12: Sante seksyèl 180

Sèks, wòl fanm ak wòl gason 182

Kijan diferans ant wòl fanm ak wòl
gason aji sou sante seksyèl moun 184

Ann met kontwòl sou pwòp sante seksyèl nou 186

Negosye pou w genyen plis pwoteksyon
nan kontak seksyèl yo 191

Ann travay pou chanjman 194

Chapit 13: Planin familial 196

Avantaj n ap jwenn nan planin familial 197

Eske pa gen danje nan planin familial? 198

Lè n ap deside fè planin 199

Lè n ap chwazi yon metòd planin 200

Metòd baryè yo 202

Metòd òmonal yo 207

Aparèy yo mete nan matris la 216

Metòd planin natirel yo 218

Metòd tradisyonèl pou anpeche gwosès 222

Metòd definitif sa a 223

Metòd ijans pou planin familial 224

Kijan pou n chwazi ki metòd ki pi
bon pou nou 226

Ann travay pou chanjman 227

Chapit 14: Esterilite (lè n pa ka fè pitit) ... 228

Kisa yo rele esterilite? 230

Ki pwoblèm ki ka lakòz esterilite? 230

Danje nan travay oubyen lakay ki ka mete
kapasite nou pou n fè pitit an danje 232

Kisa n fè pou pwoblèm esterilite a 233

Lè n pèdi pitit la (fòs kouch) 234

Kijan pou n viv lè n gen esterilite ? 236

Ann travay pou chanjman 237

**Chapit 15: Avòtman ak konplikasyon li
ka bay 238**

Poukisa gen fanm ki fè avòtman? 239

Avòtman san danje ak avòtman ki danjere..... 241

Desizyon pou n fè avòtman an 243

Teknik avòtman san danje 244

Kijan yon avòtman san danje dwe pase 248

Kisa k ap pase apre nou fin fè avòtman 249

Planin familial apre yon avòtman 250

Konplikasyon nan avòtman 251

Prevansyon kont avòtman nan move
kondisyon 259

**Chapit 16: Maladi seksyèlman transmisib
ak lòt enfeksyon nan pati seksyèl 260**

Poukisa MST yo reprezante yon
pwoblèm pou fanm 262

Sekresyon ki pa nòmal (dlo blanch
oubyen dlo jòn) 264

Gwo bouton nan pati entim 267

Bouton-maleng nan pati entim 268

SIDA ak epatit 271

Konplikasyon nan MST 272

Kijan pou n jwenn soulajman 275

Lòt medikaman pou MST 276

Ann travay pou chanjman 279

Prevansyon kont MST 279

Chapit 17: SIDA 282

Kisa yo rele VIH? Kisa yo rele SIDA? 284

Poukisa, VIH ak SIDA diferan pou fanm 286

Prevansyon VIH/SIDA 286

Tès VIH la 288

Kontinye viv nòmalman lè nou gen
VIH/Sida 290

Gwosès, Akouchman ak bay tete 292

Kijan pou n pran swen moun ki gen SIDA ... 294

Kijan moun ki enfekte ak VIH ka rete
anfòm pi lontan posib 296

Pwoblèm Sante moun ki enfekte
abitye genyen 297

Kijan pou n pran swen malad ki pa

Iwen lanmò yo	309
Ann travay pou chanjman	311

Chapit 18: Vyolans sou fanm312

Istwa Lora ak Lwis	314
Poukisa gason bat fanm?	316
Divès kalite vyolans ki egziste	317
Kilè pou n met bab nou alatanp	318
Kijan wou vyolans lan woule	319
Move konsekans vyolans ka genyen	320
Poukisa medam yo rete ak malandren k ap bat yo	321
Kisa pou n fè	322
Ann Travay pou Chanjman	323
Travayè sante, 2 mo silvouplè	325

Chapit 19: Kadejak ak atak seksyèl326

Divès kalite Kadejak ak Atak Seksyèl	328
Kijan pou n pwoteje tèt nou kont kadejak	330
Kijan pou medam yo defann tèt yo	332
Kisa pou n fè si n sibi kadejak	334
Pwoblèm sante kadejak ka lakòz	336
Ann travay pou chanjman	338

Chapit 20: Travayè seksyèl (jenès, travayè seksyèl) jamèdodo340

Kisa k mennen travayè seksyèl yo nan metye a	342
Pwoblèm sante travayè seksyèl	344
MST, ansanm ak VIH/SIDA	344
Gwosès	345
Vyolans	345
Kijan pou n pwoteje tèt nou anba MST, espesyalman VIH/SIDA	346
Kijan pou n pwoteje tèt nou anba MST, espesyalman VIH/SIDA	347
Ann travay pou chanjman	348
Kijan n ap plede kòz kapòt la	348

Chapit 21: Doulè anba ti vant352

Gwo doulè tanzatann anba ti vant	354
Divès kalite doulè anba ti vant	354
Kèk keksyon sou doulè nan vant	357

Chapit 22: Règ358

Lè règ nou vini twòsouvan, oubyen lè n ap	
---	--

senyen alòske nou pa gen règ nou	360
Lè n ap senyen apre n fin fè lanmou	363
Lè n ap senyen apre menopòz	363

Chapit 23: Pwoblèm nan sistèm irinès364

Enfeksyon nan Sistèm Irinè	366
Lòt kalite pwoblèm nan sistèm irinè	369
Lè pipi kenbe n san rete	370
Lè pipi ap koule sou nou	370
Lè nou gen pwoblèm pou n fè twalèt oubyen pou n fè pipi	372

Chapit 24: Kansè ak lòt timè374

Kansè	376
Pwoblèm fanm genyen nan kòl matris yo	377
Pwoblèm nan ovè	383
Lòt kansè ki sou moun	384
Lè yo paka trete yon kansè	385
Ann travay pou sa chanje	385

Chapit 25: Tibèkilòz386

Kisa yo rele tibèkiloz?	388
Kijan moun trape tibèkiloz?	388
Tretman TB	389
Kijan pou n konnen si yon moun gen tibèkiloz	389
Fè prevansyon TB	391
Ann travay pou chanjman	391

Chapit 26: Pwoblèm fanm rankontre nan travay yo392

Dife ak Lafimen nan kizin	394
Lè n ap leve epi pote chay lou	398
Pwoblèm sante travay nan dlo lakòz	401
Lè n ap travay ak Pwodwi chimik	402
Lè n blije ret chita oubyen kanpe pandan lontan	404
Lè n ap fè menm mouvman an san rete	405
Atizana	406

Lè n ap travay nan move kondisyon	406	Lè n ap Deside pran Medikaman	470
Nwizans seksyèl	407	Kijan pou n Sèvi ak Medikaman san n pa mete Tèt nou an Danje	472
Migrasyon	408	Lè n ap sèvi ak Medikaman ki nan liv sa a	473
Travayè yo bliye yo	409	Divès kalite medikaman	480
Ann travay pou sa chanje	410	Medikaman ki Ka Sove Lavi yon Fanm	484
Chapit 27: Sante mantal	412	Kijan pou nou itilize paj vèt yo	485
Fòk nou bay tèt nou valè	414	Tablo medikaman: (paj vèt)	485
Rezon ki lakòz fanm gen pwoblèm mantal ...	416	Lis pwoblèm yo	486
Pwoblèm mantal fanm abitye genyen	419	Lis medikaman yo	488
Kijan pou n ede tèt nou epi ede lòt moun	422	Teknik swen lasante	521
Maladi Mantal (Psikoz)	432	Prevansyon kont enfeksyon	521
Kijan nou ka Fè Sante Mantal la vin pi bon nan kominote kote nap viv la	433	Kijan pou n kontwole tanperati, batman kè, respirasyon ak tansyon	526
Chapit 28: Gwòk ak lòt Dwòg	434	Kijan pou n egzamine vant	530
Bwè tafya, pran dwòg, tafyatè ak dwoge	436	Kijan pou n egzamine pati entim yon fanm (Egzamen basen)	531
Pwoblèm bweson ak lòt dwòg bay moun	438	Laswenyay pou moun ki boule	534
Kijan yon moun ka regle pwoblèm bweson ak dwòg li genyen	440	Kijan yo sèvi ak sewòm nan tretman endispozisyon	536
Pwoblèm tabak bay moun	443	Kijan yo bay piki	538
Lè n ap viv ak yon moun ki gen pwoblèm bweson oubyen dwòg	444	Masaj chinwa (“Acupressure”)	542
Prevansyon pwoblèm dwòg ak bweson	445	Lis mo difisil	544
Chapit 29: Fanm refijye ak fanm ki nan mawon	446	Endèks (paj jòn)	561
Lè yo met deyò ak lè yo rive	448		
Bagay tout moun bezwen pou yo ka viv	448		
Sante nan kesyon Repwodiksyon	452		
Sante Mantal	454		
Fanm kòm Dirijan	456		
Chapit 30: Eksizyon	458		
Pwoblèm Sante Eksizyon bay gwo emoraji ak endispozisyon	460		
Divès kalte Eksizyon ki egziste	460		
Kisa pou n fè ak pwoblèm sante sa yo	461		
Ann travay pou sa chanjman	467		
Chapit 31: Itilizasyon medikaman nan domèn sante fanm	468		

Degi

Entwodiksyon

Ranmase

Ranmase sou rezilta konpilasyon divès chapit ki te rive teste yo

Pou te pote plis ranfò nan tradiksyon liv la, APROSIFA te voye 31 chapit nan liv sa a al teste pami divès òganizasyon ak kèk pwofesyonèl ki gen pratik travay ak fanm. Malerezman, sou 31 chapit nou te voye yo, se dis (10) kesyonè senpman ki tounen vin jwenn nou. Fòk siyale gwo patisipasyon SOE ki ajoute yon chapit nan liv la kòm yon degi . Kòdinasyon an te fè yon konpilasyon apati repons li te jwenn nan kesyonè yo e men ki sentèz ki soti.

Sentèz sa a gen rapò a Chapit: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 22, 23, 27, 30

Kesyonè yo te gen pou teste dizon moun yo sou reyalite kiltirèl, pwoblematik ekonomik, vyolans espesifik k ap fèt sou fanm pou gade si jan yo trete nan liv la koresponn ak reyalite pa nou nan peyi dAyiti.

An gwo, patisipan yo kwè reyalite yo pa twò depaman ak pa nou kit se nan nivo pwoblèm pouvwa gason sou fanm, kit se nan aspè vyolans ekonomik fanm yo ap sibi kit se nan reyalite tradisyon ak mès. Sepandan, nan chapit 30 kote yo pale sou ekzizyon an, òganizasyon an kwè pratik sa a pa egziste lakay.

Sou aspè vyolans espesifik sou fanm, APROSIFA vle siyale egzanp konbit fanm vanyan jeremi te bay pou reponn kesyonè a:

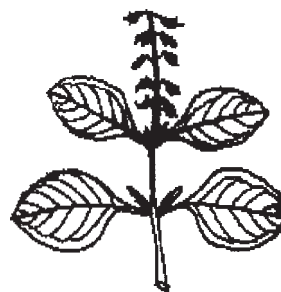
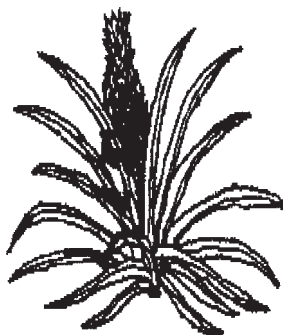
“Pola te fè ladesant kay marèn li lavil pou l te ka al lekòl. Li te toujou ap resevwa anpil jouman anba bouch menm marèn sa a. Yon jou, aprè l te fin sibi yon tantativ vyòl nan men premye pitit marèn nan, li t al seye poze pwoblèm lan ak li. Marèn nan te pito sèvi l yon bwa jouman. Finalman, premye pitit gason sa a te vyole Pola an kay la. Zak sa a rive bloke Pola, kreve yon kriz nan vi li kote li pat ka kontinye lekòl ankò”.

Se youn pami twa (3) istwa reyèl sou vyolans fanm ap sibi nan sosyete a, konbit fanm vanyan nan Jeremi voye ban nou. Yo kwè vyolans sa yo gen arevwa a pwoblèm k ap wonje sante fanm yo. Yon aspè yo pa bay twòp enpòtans an ayiti men òganizasyon sa a kwè pou fanm yo ta reflechi plis sou li aprè liv la fin sòti, se kesyon **Sante Mantal ak Fanm**.

Sou aspè anviwònman, òganizasyon yo kwè eta degradasyon yo frape fanm yo plis pa bò isit. Fanm gen rapò ak tout eleman nan anviwònman an. Dlo pou sèvi, bwa pou kwit manje, se plis fanm ou jwenn nan sektè enfòmèl k ap vann nan mache nou yo ki toujou chaje ak fatra elatriye... Kidonk, eta gravite degradasyon an konplike pi plis sitirasyon malsite fanm yo nan peyi a. Oganizasyon yo kwè gen nesosite pou fanm yo reflechi sou aspè sa a plis.

Remèd fèy ak sante fanm

- I. Yon ti mo sou medsin fèy la xi
- II. Kilè pou nou sèvi ak fèy xi
- III. Kijan pou nou sèvi ak fèy xii
- IV. Remèd fèy pou kèk maladi moun
genyen pi fasil xiii
- V. Remèd fèy pou maladi fanm soufri piplis... xx
 - a. Problèm Jènn fi xx
 - b. Gwosès ak lè nap bay tete xxii
 - c. Lè w ap pran laj xxvi
- Lave Men Nou xxvii



I. Yon ti mo sou medsin fèy la

Nan chapit 31 an nou wè tout remèd nou ka sèvi epi kouman pou nou sèvi avè yo. Men fò nou pa bliye nou gen yon gwo richès lakay nou tou: se fèy nou yo anpil moun (e sitou fanm) sèvi avè yo pou anpil maladi. Rechèch lasyans pèmèt nou konprann kouman fèy yo aji sou nou pou goumen ak maladi yo, e sa bay sa yo rele medsin fèy la plis fòs toujou.

Fòk nou di w tou nan anpil peyi yo vin wè enpòtans medsin sila a e y ap travay pou ba li plis jarèt: se tout tan nan laboratwa y ap dekouvri bon aksyon fèy yo genyen sou anpil maladi. Pou nou menm ayisyen, remèd fèy yo se yon gwo avantaj pase yo pa koute chè epi nou ka jwenn anpil bò lakay nou. Remèd sa yo gen mwens danje tou pou lasante, men fòk nou konnen yo ka gen pwoblèm pa yo tou: fòk nou aprann konnen yo pi byen chak jou pou nou ka evite danje epi fè yo vin pi itil toujou.

II. Kilè pou nou sèvi ak remèd fèy?

Gen anpil ka kote nou ka sèvi ak remèd fèy yo:

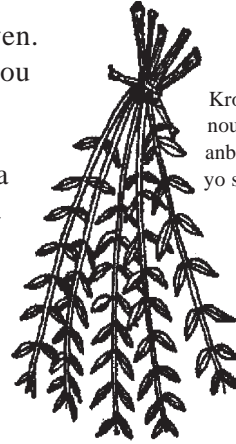
- Lè maladi a pa twò grav
- Lè nou pa ka sipòte yon remèd famasi
- Lè nou pa jwenn doktè
- Lè n ap fè prevansyon
- Pou konplete remèd doktè a (fòk nou di l sa)
- Si nou swete sèvi ak fèy yo, nou ka di doktè a ki sa nou ta vle: si se posib, li ka trete nou avè yo.
- Lè nou pa gen kòb pou n al nan famasi
- Lè doktè a li menm pa gen remèd famasi li ka preskri nou yo pou maladi nou soufri a.

Nan tout ka sa yo, fòk nou konnen remèd fèy la ka aji byen tankou li ka pa bay rezilta ditou. Nan dezyèm ka sa a, lè nou wè apre yon ti tan n ap sèvi ak yon remèd fèy maladi a ap kontinye, fòk nou sispann remèd la epi chèche chimen doktè menm si fòk nou desann lavil pou sa.

III. Kijan pou nou sèvi ak fèy?

Tout ayisyen ka fè yon te epi yo konn remèd fèy. Nan liv sa a, nou ta vle ban nou kèk lide pou mete sou konesans nou sou kesyon an epi sèvi ak fèy yo yon jan pou tout moun ka jwenn, lè yo bezwen yo.

1. Pa pran plis fèy pase sa nou bezwen. Anpil fwa, 2 oubyen 3 fèy ase pou nou prepare yon te.
2. Si nou pran plis fèy pase nou ta bezwen, nou ka mete rèz fèy sa seche : n ap mare kèk branch ansanm pou fè yon ti pakèt; kwoke pakèt la tèt anba nan yon kwen kay kote gen plis van. Lè fèy yo sèch (apre 4 a 5 jou konsa), n ap mete yo nan yon sache pou konsève yo. Pwochen fwa nou bezwen fèy sa yo, n ap annik mete yo nan dlo epi fè te a.
3. Nou ka plante fèy nou sèvi anpil yo lakay nou. Si nou pa gen anpil plas, mete yo nan yon ti mamit bò kay la pou nou ka wouze yo tanzantan.
4. Pa bay ti moun ni fanm ansent nenpòt te pou yo bwè. Anvan nou sèvi ak yon fèy nou pa konnen byen, mande si li pa gen danje ladan n.
5. Si nou dwe bwè remèd la plizyè jou, fè yon te chak jou oubyen mete fèy yo tranpe nan kleren pandan 10 jou: rache fèy yo, mete yo nan yon bokal, kouvri yo nèt ak kleren. Souke boutèy la chak jou epi koule l apre 10 jou an. Pran yon gwo kiyè preparasyon an nan dlo pou bwè.
6. Poutèt pousyè ak lòt salte, toujou lave fèy yo ak yon dlo byen pwòp anvan nou sèvi ak yo.
7. Toujou aprann timoun yo enpòtans fèy yo swa pou fè remèd swa pou pwoteksyon lanati. Si nou kite plant nou yo fin depatcha, n ap pèdi gwo richès nou genyen nan men nou an. Nou ka wè anpil fèy disparèt deja akòz move tretman ak debwazman. Ann travay pou n sove rèz la!



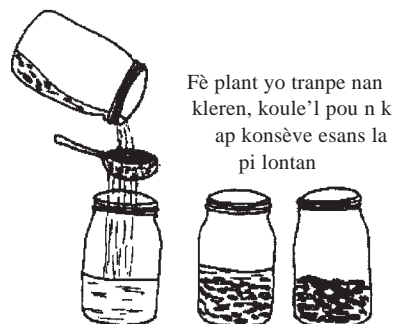
Kroke plant nou you tèt anba pou'n fè yo seche



yon pye lalwa plante nan mamit

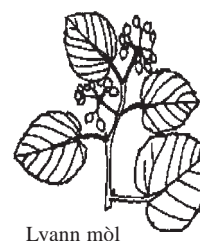
IV. Remèd fèy pou kèk maladi moun genyen pi fasil

Fanm se potò mitan nan zafè la sante nan peyi a. Se li ki pi plis bay popilasyon an laswenyaj: timoun, fanm ansent ak granmoun byen souvan sou kont li nan kominote a. Konsa n ap bay kèk lide pou l sèvi ak fèy lè ka sa yo tonbe nan men l.



1. Absè

- Byen lave kèk fèy **bèl de nwi**, pase ji a sou absè a.
- Rache yon **zonyon**, kwit li san grès, mete sou kote a.
- Kraze yon **kalalou**, mete sou kote a.
- Pase yon fèy **lyann mòl** nan dife, poze sou absè a.
- Bwè te **safran** pandan kèk jou, manje anpil **lay**.
- Rape yon moso **masòkò** mete sou li.



2. Boule

- Fè koule **dlo** byen fre sou kote a yon bon moman.
- Pase **lwil kokoye** oubyen **lwil benzoliv** sou li.
- Kraze kèk fèy **pwa madyòk** mete sou li.
- Chode moso **fèy bannann**, mete sou kote a.



3. Bronchit ak tous

- Bwè te w ap fè ak yon branch **ten**.
- Bwè te **fèy sitwonèl**, te **fèy melis**, te **fèy planten**.
- Koule te sitwonèl la nan yon ti twal fen anvan ou bwè l.
- Lage 2 gwo kiyè **siwo myèl** oubyen **gwo siwo** sou kèk moso **zonyon** rache byen fen, kite l poze yon 2 è d tan konsa: bwè yon kiyè 3 fwa nan yon jounen.
- Fè friksyon (sou do ak sou pwatrin) ak **lwil masketi** anvan w al dòmi.

4. **Chanklèt**

- Pase yon ti moso **tomat vèt** nan bouch la.
- Pile yon moso **lay** oubyen yon branch **siv**, pase l nan bouch la.
- Fè ji ak yon ti moso **rasin bannann**, pase l nan bouch la.
- Kraze yon **fèy gwayav**, pase ji a nan bouch la.



5. **Dlo nan kò**

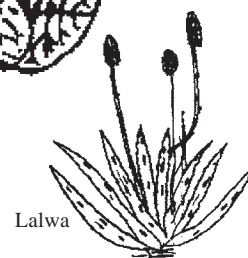
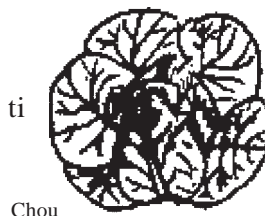
- Bwè te **bab mayi** pandan plizyè jou.
- Manje anpil **zonyon** kri, anpil **powo**.
- Bwè dlo **kokoye vèt**.
- Bwè ji **kawòt** kri.
- Pa manje twòp sèl.

6. **Dyare**

- Bwè dlo **diri** w ap fè ak yon ti ponyen diri blan.
- W ap mete l bouyi yon moman ak 2 tas dlo.
- Bwè ji **kawòt**.
- Bwè te **fèy gwayav**.
- Mete ji yon **fèy bannann** nan enpe dlo pou bwè.
- Bwè te **fèy malonmen**.
- Bwè te w ap fè ak yon **sitwon** koupe oubyen bwè ji sitwon an.
- Bwè te w ap fè ak 3 klou **jiwòf** nan yon tas dlo.
- Bwè **sewòm oral**.

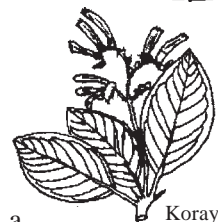
7. **Doulè kè**

- Bwè te w ap fè ak yon ti moso **jenjanm**.
- Bwè te **fèy bazilik**.
- Bwè ji **chou** kri.
- Bwè ji **kawòt** kri oubyen ji **pomtè**.
- Fè rafrechi ak ti moso **lalwa** pou bwè.
- Pa kite lestomak ou vid twò lontan, pa bwè alkòl, pa fimèn.



8. **Foulay**

- Bwè ji **fèy kanpèch**.
- Pile **fèy masketi** mare sou kote a.
- Pase **lwil masketi** sou kote a.
- Kraze kèk **fèy koray** mare sou kote a.

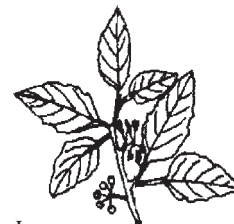


9. Gaz - Gonfleman

- Bwè te fèy lanni oubyen grenn **lanni**.
- Bwè te fèy **mant** oubyen fèy **ti bonm**.
- Bwè te fèy **atiyayo** oubyen **fonbazen**.
- Bwè te w ap fè ak yon ti moso **jenjanm**.

10. Gratèl

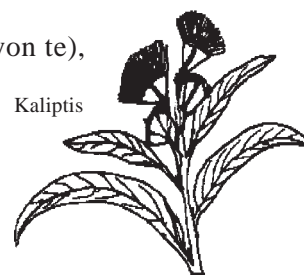
- Benyen ak fèy **frèn** oubyen ak **lay**;
- Benyen ak fèy **bèl de nwi** oubyen ak fèy **tamaren**.
- Benyen ak fèy **lanman fran** oubyen fèy **asowosi**.
- Pou lota fè beny ak fèy **dat**.



Lanman

11. Grip

- Bwè anpil ji **zoranj** oubyen ji **sitwon**.
- Bwè te fèy **sitwonèl** (koule li anvan nan yon ti twal fen).
- Bwè te fèy **kaliptis** (2 fèy kont pou fè yon te),
- men pa bay fanm ansent li.
- Bwè te fèy **bwadòm**.
- Bwè te fèy **choublak**.
- Bwè anpil ji **seriz** ak ji **gwayav**.



Kaliptis

12. Ilsè po

- Graje kèk **kawòt** mete sou li.
- Kraze fèy **chou**, mete sou kote a.
- Pile fèy **planten**, mete sou kote a.
- Pile fèy **koray**, mete sou kote a.
- Pase kèk fèy sèch **lang chat** nan dife,
- kite yo frèt, mete sou kote a.
- Pile fèy **simen kontra** mete sou kote a.



Lang chat

13. Jansiv ki senyen fasil

- Kraze fèy **koupye**, fèy **kreson** nan bouch la.
- Fwote jansiv la ak anndan po yon **sitwon**.
- Bwè anpil ji **sitwon**, ji **zoranj**, ji **seriz**.

14. Kòlè

- Bwè te fèy **gwayav**, fè friksyon oubyen beny ak yo tou.
- Bwè te fèy **ten**.
- Kraze moso **lay**, pase l sou fwon w.
- Bwè te **bazilik** oubyen **majolèn**.
- Bwè te fèy **koulant**.
- Bwè te fèy oubyen flè **zoranj si**.



15. Kolerin

- Bwè te fèy **malonmen**.
- Bwè te w ap fè ak yon ti branch **deyè do**.
- Manje kèk grenn **chadèk** chak jou pandan 10 jou.

16. Vant fè mal

- Bwè te fèy **bazilik**.
- Bwè te w ap fè ak ti moso rasin **jenjanm**.

17. Konvilsyon (kriz)

- Friksyonnen moun nan ak kèk fèy **koulant** kraze.
- Bwè te fèy **koulant**.



18. Lajonis

- Bwè te rasin **jenjanm** pandan kèk jou.
- Fè legim ak moso **papay vèt** plizyè fwa nan yon semèn.
- Pa manje grès, pa bwè te lamitye ni te bonbonyen.
- Bwè te fèy **tamaren**.
- Bwè ji **kawòt** fre, ji **sitwon** san dous.
- Bwè te w ap fè ak moso **zoranj si**.

19. La fyèv

- Bwè te w ap fè ak kèk fèy **nim**.
- Bwè te w ap fè ak yon ti branch **dèyè do**.
- Bwè te **koulant**, friksyonnen avè l tou.
- Bwè te kòs **bwadchenn**.
- Bwè te fèy **choublak**.
- Bwè te w ap fè ak yon ti moso **jenjanm**.

Nim-Lila



20. Maladi atrapan

- Lè yon maladi atrapan tonbe nan yon zòn, fòk ou dezenfekte kay ou pou anpeche l antre sou ou:
- Bay tout moun nan kay la bwè te klou **jiwòf**, te **lay**, te **sitwon** o sinon ji **sitwon**.
- Boule kèk fèy **kaliptis** chèch anndan kay la oubyen fè yo bouyi nan yon bonm san kouvèti anndan kay la pandan yon bon moman. Ou ka mete yon moso **bwapen** ak kèk fèy **tibonm** oubyen **mant** nan bonm lan tou.

21. Je fè mal

- Fè yon rafrechki ak yon **kalalou** byen pwòp, lave je a.
- Fè yon te ak yon ti moso fèy **planten** byen pwòp, lave je a.
- Kraze yon fèy **choublak** lave je a ak ji a.
- Mete yon gout ji **sitwon** oubyen ji **zoranj** nan je a.

Kalalou

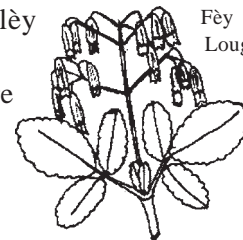
**22. Maldan**

- Si yon dan kòmanse fè w mal oubyen kòmanse enfekte, fòk ou cheche chimen dantis; ann atandan men sa w ka fè:
- Fè yon rafrechki ak kèk fèy **ave**, lave bouch la.
- Pase ji **tomat vèt** sou dan an.
- Pile kèk klou **jiwòf**, foure l nan twou dan an.
- Fè yon te ak kèk fèy **maskreti**, tranpe dan an.
- Kraze kèk fèy **atiyayo** pase sou dan an.
- **Si dan an ap fè pi epi jansiv la anfle:**
- fè te ak kèk fèy **mango**, oubyen **lyann savon**,
- tranpe bouch la.
- Fè te ak kèk fèy **kalbas**, tranpe bouch la.

Fèy Ave

**23. Maltèt**

- Kraze kèk fèy ak rasin **ave**, santi yo.
- Fè beny tèt ak fèy **zoranj si**, pa ale nan solèy apre.
- Kraze kèk fèy **lougawou** sinon **koray**, mare sou tèt la.
- Bwè te **bazilik**.
- Kraze kèk fèy **manyòk** mare sou tèt la.
- Kraze kèk fèy **pwa piyant**, mare sou tèt la.

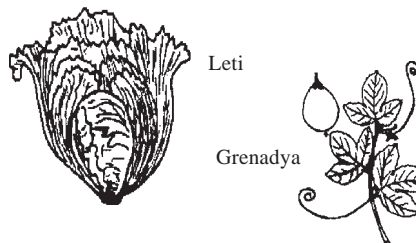
Fèy
Lougawou

24. **Opresyon**

- Rache yon **zonyon**, kouvri l ak myèl, kite l poze yon bon moman, bwè lgwo kiyè 3 fwa pa jou.
- Bwè te fèy **malonmen**.
- Fimen fèy sèch **kaliptis**
- Bwè **chokola** lè kriz la epi tanzantan apre.
- Pa mete anpil sèl nan manje moun ki fè opresyon.

25. **Pa ka domi**

- Bwè te fèy **bazilik**.
- Bwè rafrechi **leti**.
- Bwè te **zoranj si**.
- Bwè te fèy **grenadya**.
- Bwè ji **grenadya**.
- Manje **mandarin** oubyen **kowosòl**.
- Pa bwè twòp kafe.



26. **Rimatis**

- Bwè te **bab mayi**.
- Bwè te fèy sa yo: **atinyayo, lay, aticho**.
- Mare fèy **zabriko** sou kote a.
- Mare fèy **doulè** oubyen fèy **lougawou** sou kote a.
- Mare fèy **masketi** sou kote a oubyen fè masaj ak lwil la.
- Chofe yon fèy **bannann**, mare sou kote a.
- Bwè te fèy ak rasin **ave**.
- Bwè te w ap fè ak ti moso **jenjanm**.



27. **Sik**

- Manje anpil **zonyon** kri.
- Manje anpil **leti** oubyen bwè rafrechi leti.
- Mete **seleri** nan manje a (soup, bouyon, ragou, etc).
- Bwè te **jenjanm** chak jou.
- Manje **pwa kongo**.
- Pa manje bagay dous tankou sik, siwo myèl,
- tablèt, sirèt sitou lè lestomak nou vid.
- Pa manje twòp grès.
- Manje anpil legim tankou: **powo, leti, chou, tomat**,

- **pwa tann, berejèn, koupye, militon, lyann panye, zepina, elatriye**
- Pa manje yon gwo asyèt manje yon sèl kou.

28. Tansyon ba

- Bwè te **ten**.
- Bwè **kafe**
- Dòm ak yon gwo zòrye.

29. Tansyon wo

- Bwè te **bab mayi**.
- Bwè te fèy si la yo: **Sitwonèl, koulant, seleri**.
- Bwè te **lay**, mete anpil lay ak anpil **zonyon** nan manje nou.
- Pa manje twòp sèl.



30. Tibèkiloz

- Pran tout remèd doktè w ba wou jouk li di w geri.
- Manje anpil **legim** ak tout bagay k ap ba w fòs tankou:
- **Bannann, zaboka, mango, bètwouj**.
- Sikre ji nou ak **gwo siwo**.
- Bwè ji **kreson** (lè li pa gen flè).
- Manje **kreson** an nan salad tou.



31. Vè

- Pran 2 gwo kiyè grenn **papay**, kraze yo,
- pase yo nan paswa, mete yon ti sik ladan.
- Bwè sa pandan 2 jou epi pran yon medsin.
- Fè yon mak sou yon **papay vèt** pandan li sou pye a, kite gonm nan koule nan yon veso, melanje 1 oubyen 2 kiyè gonm nan ak enpe sik, bwè 1 granm maten pandan 2 jou epi pran yon medsin.
- Pran 2 tèt **lay**, kraze yo, mete yo bouyi nan yon ti lèt, bwè sa pandan 3 jou.
- Pran 2 kiyè ji **chou** chak maten pandan 5 jou.
- Pou fè prevansyon maladi sa a ou kapab mete anpil **lay, zonyon** ak anpil **ten** nan manje w epi fè yon te fèy **kaliptis** ak fèy **sitwon** tanzantan. Ou kapab bwè anpil ji **anana** tou.

32. Vomisman ak kè vire

- Bwè te kòs **kannèl**.
- Bwè te fèy **koulant**.
- Bwè te fèy **bazilik**.
- Bwè te fèy **gwayav**.
- Bwè te w ap fè ak yon ti moso rasin **jenjanm**.



V. Remèd fèy pou maladi fanm pi soufri

**a. Pwoblèm Jènn fi
Bouton sou figi**

1. Planten

Plant sa a gen bon aksyon kont enflamasyon e li aji sou mikwòb tou k ap fè bouton yo fè tèt blanch yo:



- Ou kabab fè 2 tas te ak 2 fèy planten rache nan dlo a, ou bwè yon tas epi ou lave figi w ak rèz la.
- Ou kapab fè yon preparasyon planten sou vinèg:

W ap pran yon ponyen fèy, w ap lave yo, ou rache yo, ou mete yo nan yon ti boutèy vid byen pwòp, ou kouvri fèy yo ak vinèg, ou bouche boutèy la.

Kite l fè 6 jou konsa men chak jou w ap souke boutèy la. Apre 6 jou w ap koule l epi ou kenbe likid la nan boutèy la.

W ap pase preparasyon sa a sou bouton yo 2 fwa pa jou (maten ak aswè).

2. Kawòt

- Ou kapab graje yon kawòt, mete l sou figi w, kite l yon bon moman anvan ou rense l. Kawòt la ap fè po w pi fre.

3. Sitwon

- Mete yon ti ji sitwon sou figi w lèswa: l ap dezenfekte bouton yo epi l ap fè yo seche pi vit. Pa mete l la jounen paske li ka fè w gen tach sou figi w.

Fè san vini

1. Bwadchèn

- Esperyans montre kòs bwa sa a ka ede règ yo tounen lè yo gen yon ti reta: li aji sou matris la pou fèl travay pi byen.



- Fè yon te ak yon ti moso kòs la nan dlo: kite l bouyi 5 minit, bwè l. Pa bay ti moun te sa a, pa bay moun ansent li tou, pa bwè te a plis pase 7 jou.

2. Bètrav

- Gen anpil bagay nan bètrav la ki ka ede yon jèn fi nan moman sa a: bètrav la aji sou matris la pou aktive l, li ba l fòs epi li ba l pi plis enèji. Bwè ji a chak jou pandan 3 ou 4 jou - men fanm ansent pa bezwen bwè ji sa a twòp.

3. Anana

- Ji anana aji sou matris la pou aktive l: ou ka bwè ji sa a lè règ ou gen yon reta.

Doulè anvan règ

Se konn nèvozite ak anpil dlo kò a kenbe ki fè moun pa santi yo byen nan peryòd sa a. Men kèk remèd ki ka ede n.

1. Pou kò a pèdi enpe dlo

- W ap fè yon rafrechi ak rasin pèsi ak bab mayi, ou bwè sa tout jounen an.

2. Pou kalme kò w

- Bwè te **majolèn** ak **bazilik** leswa anvan w al dòmi.

Doulè règ

1. Pèsi

- Plant sa a gen yon eleman ladan n ki ede nan doulè règ. W ap fè yon te ak moso rasin, ou bwè l la jounen.

2. Jenjanm

- Rasin nan aji pou lache tout pati nan kò a ki sou tansyon. Fè yon te ak ti moso rasin nan, bwè l.

3. Gwo ten

- Nan anpil peyi yo konn plant sila a pou doulè règ ak pou ede sikilasyon san nan epòk sa a. Li bay yon efè kalman tou ki ka ede w pase move moman sa a.

Prepare yon te ak 2 fèy gwo ten: bwè l plizyè fwa nan jounen an.



Pèt blanch

Gen kèk remèd ki ka ede nou pou sa:

1. Gwayav

- Fèy sa yo aji sou anpil mikwòb epi yo sere kò fanm nan. Prepare yon te ak 3 ou 4 fèy: bwè 1 3 fwa pa jou pandan 7 jou.



Gwayav

2. Ten ak Kaliptis

- Fèy sa yo se de bon dezenfektan ki ka ede nou nan pwoblèm pèt blanch yo.
Prepare yon te ak 3 branch ten ak yon ponyen fèy kaliptis: bwè 1 3 fwa pa jou pandan 7 jou.
- Men tou, si ou wè pèt yo ap kontinye apre w fin pran remèd sa yo, fòk san pèdi tan w al nan dispansè pou konsiltasyon

b. Gwosès ak lè nap bay tete

Gwosès pa yon maladi, men li lakòz anpil transfòmasyon nan kò yon fanm. Gen kèk bagay ki ka vin deranje moun nan, e lè sa a fòk moun nan pa bwè nenpòt medikaman. Men sa moun nan ka fè lè li gen pwoblèm sa yo:

1. Anemi

Se yon maladi moun ansent soufri anpil. Se mank fè ki konn bay li, men sa w ka fè:

- Manje anpil legim tankou **zepina, lyann panyen, kreson**.
- Bwè anpil ji tankou ji **seriz, ji gwayav, ji papay, ji mango** lè w ap manje.
- Sikre ji yo ak **gwo siwo** (siwo kann) ki gen anpil fè.
- Bwè **chokola** tanzantan le maten.
- Manje yon **ze** tanzantan ak enpe **fwa** oubyen **pwason** lè w kapab.



Lyann panyen

2. Pa ka dòmi

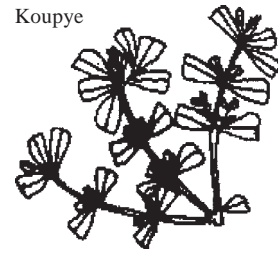
Lè sa rive fò moun nan pa bwè nenpòt ki fèy, li ka fè :

- Yon te **leti** ki gen bagay ladan n ki ka kalme l.
L ap fè te a ak yon ponyen leti nan yon tas dlo.
- Yon te fèy zoranj oubyen flè **zoranj si**.
- Yon ji **grenadya** oubyen yon te ak yon fèy grenadya.

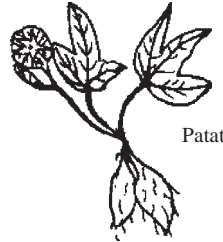
3. Lè janm nou ak men nou anfle (edèm)

Fòk moun nan bese kantite sèl nan manje l. Li ka manje anpil **lay, zonyon, yanm, koupye, zaboka, pwa blan** - li dwe sikre ji li ak **gwo siwo, bwè ji kann.**

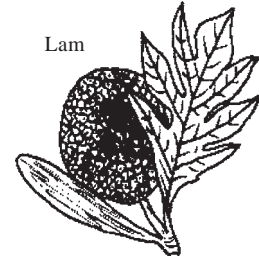
Koupye

**4. Anvi vomi ak vomisman**

- Pou ka gen mwens malèz sa yo, fòk ou manje manje ki gen anpil lanmidon tankou: **patat, lam, yanm, bannann, diri, pòmte, malanga, mayi ak pen.**
- Si malèz yo pa pase, ou ka fè yon te ak ti moso **jenjanm** pou w bwè.



Patat

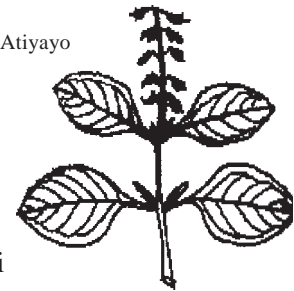


Lam

5. Gaz

- Fè te ak fèy **atiyayo** oubyen **sitwonèl**. Pase te sitwonèl la nan yon ti twal fen anvan ou bwè l.

Atiyayo

**6. Varis (pou fè prevansyon):**

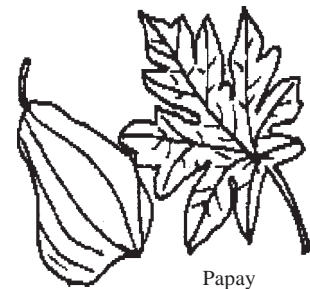
- Bwè ji **sitwon**, ji **zoranj**, ji **chadèk** ak yon ti zès ladan - mete anpil **lay** nan manje a.

7. Kari (twou nan dan)

- Fanm pi fèb lè yo ansent e sitou lè yo fin akouche. Pou fanm ansent nan pa pedi dan l fòk li manje tout sa ki gen anpil kalsyòm, anpil fosfò ak fliyò. Men kèk bagay ki gen eleman sa yo:
- **Lèt, sadin, ze, wowoli, gwo siwo, pwa blan, kreson, tomat, chokola, pistach, avwàn, chou.**

8. Maladi tansyon

- Fòk fanm ansent nan pa manje bagay ki gen twòp sèl. Li ka manje bagay ki gen anpil fib tankou:
- **Fwi, mayi, avwàn**, tout kalite **legim**, li ka sikre sa l ap manje yo ak **gwo siwo**, li ka manje anpil **seleri, papay**. Fòk li mete anpil **lay** ak **zonyon** nan manje l epi fè te **sitwonèl** oubyen te **bab mayi** pou bwè nan la jounen.

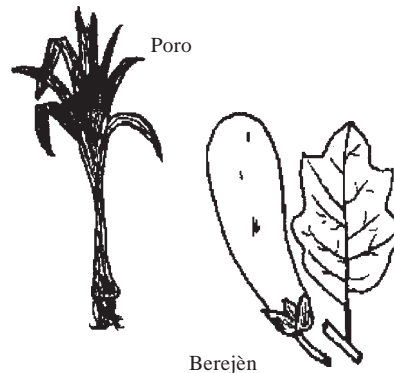


Papay

9. Konstipasyon

- Fòk fanm nan bwè anpil **dlo** epi manje **fwi** ak **legim**. Men kèk bagay ki bon pou li:

Joumou, powo, leti, bètwouj, zepina, chou, konkonm, berejèn, koupye, pwa frans, zoranj, mango, fig, avwàn, tamaren.



10. Pèdi cheve

- Si fanm nan ap pèdi twòp cheve, li ka pase ji **kreson** oubyen **zaboka** nan tèt li anvan li lave cheve l.

11. Mal do

- Fanm nan ka bay do a plis fòs si chak jou lè l ap benyen, li fè yon masaj ak **tòchon**.

(l ap mouye tòchon an epi l ap mete savon pou l mase do a).

12. Kèk prekosyon pou w pran ak fèy lè w ansent:

Lè yon moun ansent, fòk li pa bwè nenpòt ki remèd fèy. Men kèk remèd fèy ki gen danje ladan yo pou l pa janm bwè:

- Bonbonyen, monben bata, konkonm zonbi, chadwon beni, lila, sonèt, sabliye, medsiyen barachen, chè kalbas, sezi, lorye, zonyon dilin.

Gen lòt fèy ou ka bwè lè w pa ansent men fòk ou evite yo si ou ann eta, se:

- Lalwa, kannèl, choublak, sene, jiwòf, simen kontra, kaliptis, pèsi, fèy wou. Pa bwè twòp ji anana non plis ni twòp kafe ak tafia.

13. Pou fè akouchman an fèt pi fasil

Gen kèk plant ki ka ede w delivre pi vit, ou ka sèvi ak yo:

- Pèsi**

Ji fèy sa a ede fanm nan gen bon kontraksyon:

Bwè yon vè ji, lè doulè yo ap kòmanse.

- **Zannanna**

Ji sa a, sitou lè fwi a pa fin mi, ka ede w gen tranche:

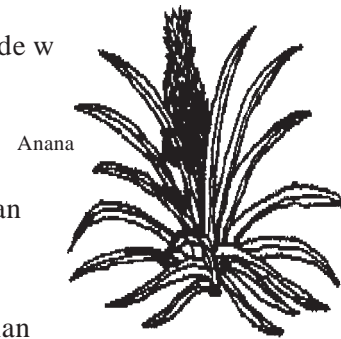
Bwè li nan dènye semèn nan.

- **Kannèl ak jiwòt**

Mete epis sila yo nan manje w nan dènye semèn gwosès la.

- **Kalalou**

Manje anpil kalalou (legim, soup) nan dènye semèn gwosès la.



Anana

14. Pou fè lèt monte

Lèt manman se pi bon manje pou yon bebe. Fòk manman an byen manje pou l kapab bay tete. Gen kèk fèy ki kapab ede lèt la monte:

- **Fèy malonmen**

Pran 2 pye malonmen fè yo bouyi nan 3 tas dlo pou 10 minit konsa, bwè sa nan jounen an.

- **Lanni oubyen kawòt**

Mete yon bon ponyen grenn nan 3 tas dlo, fè l bouyi 10 minit konsa, bwè sa nan jounen an.

- **Masketi**

Pran yon ponyen fèy, kraze yo e mete yo sou tete yo.



Masketi

15. Lè w ap segre

Fòk ou eseye bay tete pi lontan ke w kapab. Lè w pral sevre ou si tete yo gonfle anpil, ou ka kraze kèk fèy **lanni** oubyen kèk fèy **pèsi** ou mete sou tete yo.



Lanni

c. Lè w ap pran laj

1. Pwoteje kè w

Kè a vin pi sansib epòk sa a. Fòk ou pran swen li. Ou ka vin soufri tansyon tou e sa ap mete kè a an danje tou - Se poutèt sa w ap bije pran swen w pi byen, lè w kòmanse antre nan senkantèn ou.

W ap manje yon manje san twòp grès kwit ki ka al bouche venn yo. W ap manje anpil **fwi ak legim**, bwè ji tou w ap fè ak **seriz, kawòt, papay, sitwon, gwayav**.

Men kèk manje ki bon pou wou: **mayi, zaboka, kreson, pwason, chou, bannann, koupye, avwàn, elatriye...** Gen kèk epis tou ki ka ede w pwoteje kè w tankou: **lay, zonyon, jenjanm, safran**. Tanzantan w ka fè yon ti rafrech ak **bab mayi** tou ou bwè tout jounen oubyen yon te **sitwonèl** (w ap koule l anvan ou bwè l nan yon ti twal fen). Pou sikre te ak ji a w ap sèvi ak **siwo myèl** oubyen **gwo siwo** ki pi bon pase sik blan an.



Zaboka

Pou bay venn yo k ap vin pi fèb plis fòs nan epòk sa a, w ap pran abitid bwè yon te w ap fè ak moso **pòpòt bannann** oubyen ak 2 fèy **planten**. Ou ka bwè **ji sitwon** epi mete yon ti zès ladan tou.



Bannann

2. Fòtifye zo w

Zo w tou ap febli nan epòk sa a: yo gen dwa kase fasil epi ba w traka pou yo pran. Pou sa pa rive, fòk ou manje sa ki gen anpil kalsyòm tankou: **lèt, wowoli, gwo siwo, ze, kreson, chou, pwa blan**.

3. Pou diminye ekoulman san an lè règ ou vini:

Lè periyòd règ la pral fini, li konn vin pifò sou fanm nan e sa kapab nwizib. Lè sa a moun nan ka fè te sila yo:

Te po grenad oubyen flè **grenad**.

- Te fèy **rezen** oubyen **fèy planten**.
- Si li wè sa kontinye pi rèd, pito moun nan al konsilte nan dispansè.



Pye grenad

4. Pou w rete anfòm

Nou konnen lè laj ap rantre sou fanm, gen yon pakèt transfòmasyon ki fèt nan kò a. Nan chapit 8 la, nou byen eksplike tout bagay sa yo epi yo ban nou anpil lide sou sa ki ka fèt pou fè vi nou nan epòk sila a vin pi bon.

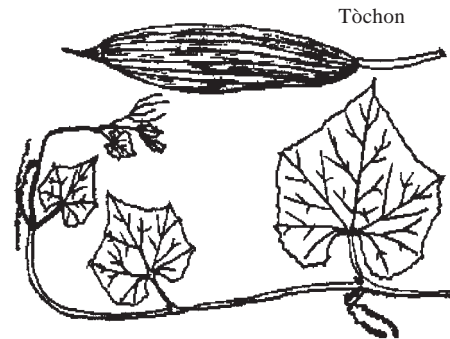
Nan medsin natirèl la gen kèk dekouvèt yo fè sou sa tou. Yo wè gen kèk manje ki bon anpil pou kò a lè sa a. Men kèk manje espesyalis yo konseye:

- **Zannanna, mayi, pistach, avwàn, kawòt, wowoli, chou, lay, pwa, siwo myèl, diri.**
- Pran abitud fè egzèsis, mache chak jou
- Mase kò nou ak **tòchon** pou fè san nou sikile byen; sa fè nou gen bèl lè ak bèl po tou.

LAVE MEN NOU

Olye n sèvi ak sèvyèt, kite van an seche men nou. Pa manyen anyen, toutotan men nou pa ko fin sèch.

Lave men nou anvan ak apre nou fin okipe yon lòt moun. Se pi bon fason pou n elimine jèm mladi ki rete sou po nou. Fòk nou savonnen men n pi byen epi pandan plis tan:



- anvan ak apre nou fin patisipe nan yon akouchman.
- anvan ak apre nou fin manyen yon maleng osnon yon blese.
- anvan ak apre nou fin bay piki oubyen anvan ak apre nou fin koupe osnon pike yon moso nan kò yon moun.
- apre men nou fin kontre ak san, pipi, tata, glè oubyen likid vajen.
- apre n fin retire gan nan men nou.

Sèvi ak savon pou n elimine salte ak jèm maladi. Pandan n ap fwote men nou (ak savon) se pou n konte rive jiska trant (30). Netwaye anba zong nou ak yon bwès oubyen yon ti klis bwa. Apre sa, rensen men n. Sèvi ak dlo k ap koule. Pa itilize menm dlo a, si n vle men nou byen pwòp. **Toujou sèvi ak dlo k ap koule**

Chapit 1

Sante Fam Konsène Tout Kominote a



Lè yon fanm an sante, li gen fòs ak enèji pou l fè travay li gen pou l fè chak jou, pou l jwe pakèt wòl li gen pou l jwe nan fanmi li tankou nan kominote a, epi pou l bati bon jan relasyon ak lòt moun. Nou kapab di: sante yon fanm gen gwo konsekans sou tout domèn nan lavi li. Malgre sa, depi lontan, “swen sante pou fanm” te prèske vle di menm bagay ak swen matèno-enfantil, tankou swen yon fanm kidonk resevwa lè li ansent ak apre akouchman. Sèvis sa yo nesèsè, men se bezwen fanm yo genyen kòm manman sèlman yo okipe. Lè n gade byen, si n mete kesyon fè pitit la sou kote, yo pat janm fè ankenn diferans ant bezwen sante yon fanm ak bezwen sante yon gason.

Nan liv sa a, n ap gade koze sante fanm nan yon lòt jan. Premyèman, nou kwè chak fanm gen dwa pou l jwenn tout swen sante l bezwen pandan tout lavi li. Swen sante sa yo ta dwe kore yon fanm nan tout domèn nan lavi li - e pa sèlman lè l ap jwe wòl li kòm madanm oubyen kòm manman. Dezyèmman, nou kwè sante yon fanm pa chita sèlman sou jan kò li fèt. Kondisyon sosyal, kondisyon kiltirèl ak kondisyon ekonomik, kote l ap viv la aji sou sante li tou.

Menm si kondisyon sa yo aji sou sante gason tou, fò n pa bliye fanm kòm yon gwoup pa resevwa menm tretman ak gason. An jeneral, fanm yo gen mwens pouvwa, mwens resous, epi fanm yo jwenn mwens respè nan fanmi yo ak kominote kote y ap viv la fè sitiyasyon enjistis sa a:

- gen plis fanm ki nan mizè pase gason
- gen plis fanm pase gason ki pa rive jwenn edikasyon ak konesans pou yo ka ede tèt yo
- gen plis fanm pase gason ki pa rive jwenn ni enfòmasyon enpòtan sou lasante ni swen sante
- gen plis fanm pase gason ki manke kontwòl sou kelkeswa desizyon ki gen rapò ak sante yo

Lè nou gade l konsa, nou rive konprann rasin pwoblèm sante k ap brase bil medam yo. Pou sante fanm vin miyò, fok pwoblèm sante yo regle, se vre, men tou fòk kondisyon lavi yo chanje, pou yo vin gen plis pouvwa sou sa k konsène sante yo.

Lè sa rive fèt, l ap bon pou tout moun kit se fanm kit se fanmi li, kit se kominote a. Yon fanm ki an sante gen chans pou l bay tout rannman li ka bay. Mete sou sa, l ap fè timoun ki pi an sante, l ap ka pran swen fanmi li pi byen e l ap ka sèvi kominote a pi byen. Se sa ki fè n konprann pwoblèm sante yon fanm pa pwoblèm pa l sèlman. Sante fanm konsène tout kominote a.

Sa yo rele Sante Fanm?

➤ *Lè Yon fi an sante, sa pa vle di l ap viv san maladi. Yon fi ki an sante gen yon kò ki anfòm, yon tèt ki anfòm ak yon lespri ki dyanm.*



Fanm pi vit pou yo pa gen lasante

➤ Lè yon fanm pa byen manje, li p ap rive devlope nòmman. Sa ka lakòz gwo pwoblèm sante



Byen manje pou n ka rete an sante.

Yon bò, kò fanm pa fèt menm jan ak kò gason; yon lòt bò, sosyete a bay fanm mwens valè (inegalite) pase gason. Pou tèt sa, medam yo pi fasil pou yo pa gen sante. Men kèk nan pwoblèm sante ki frape fanm anpil fwa:

Pwoblèm mal manje

Malnitrisyon se youn nan pwoblèm sante nou jwenn kay medam peyi pòv yo e se youn nan pwoblèm sante ki donmaje yo pi vit. Sitiyasyon sa a kòmanse depi nan timoun: anpil fwa, yon ti fi jwenn mwens manje pase yon ti gason. Rezilta: li mal pou grandi e zo nan kò l pa devlope nomalman (sa k fè, lè l gran li ka gen gwo pwoblèm nan akouchman). Pwoblèm sa a vin pi malouk, lè l kòmanse tounen yon jenn fanm, paske, lè sa a, li bezwen plis kantite bon manje daprèzavwa travay li ogmante. Li toujou gen menm pwoblèm lan, lè l kòmanse gen règ chak mwa, lè l vin ansent epi apre, lè li ap ba timoun tete.

Si li pa byen manje, li gen dwa kòmanse souffri ak tout kalte maladi, tankou fatig tout lasent jounen, feblès ak anemi. Yon fanm mal nourri ki vin ansent, pi vit gen konplikasyon grav nan akouchman, tankou emoraji grav, enfeksyon, oubyen tibebe a gen dwa fèt tou zwit.



Travayè sante a di m fòk mwen ta bwè plis lèt epi fòk mwen ta manje anpil fèy (legim vèt). Men, mwen blije sere tout lèt la pou mari m ak pitit gason mwen an. Kanta legim, nou pa gen kòb pou achte sa.

Nou pa ka separe sante yon fanm ak privilèj li dwe jwi nan sosyete a. Nan peyi End, prèske toupatou nan zòn andeyò yo, fanm dwe bwè mwens lèt pase mari yo ak pitit gason yo. Epi se sèlman lè mesye yo fin manje, medam yo gen dwa pran moso manje pa yo a. Se sa k fè, an jeneral, fanm yo pa manje byen. Sitiyasyon sa a montre nou ki valè yo bay fanm nan yon sosyete konsa.

CHETNA, Ahmedabad, Peyi End.

Pwoblèm nan domèn sante repwodiksyon

Maladi moun pran nan sèks (MST) ak VIH/Sida. Yon fanm, akòz jan kò li bati, ka trape MST ak Sida pi vit pase yon gason. Kòm jèm gason an rete andedan kò fanm nan, mikwòb jèm sa a pote ka pase san pwoblèm nan kanal yon fanm jouk yo rive nan san li. Anpil fwa, fanm nan gen dwa pa wè siy enfeksyon an touswit. Se konsa tou li ka rete san tretman.

Men, an reyalyte, pwoblèm sa a, se yon pwoblèm sosyal. Anpil fwa, fanm yo pa tèlman gen kontwòl sou kijan y ap fè sèks. Anpil fwa tou, yo pa ka refize fè sèks san pwotèj. Rezilta: chak ane, gen 165 milyon fanm ki trape yon MST e te gen, pou ane 1995 nan sèlman, 1 milyon 650 mil fanm ki te trape sida. San tretman, MST ka lakòz gwo doulè ki ka donmaje yon fanm, move maladi tankou: basen anfle, esterilite, pwoblèm pandan gwosès ak danje kansè nan matris. Kanta pou VIH/Sida menm, se touye l touye w kareman.

Gwosès youn dèyè lot. Anpil kote sou latè, yon fanm sou 2 oubyen 3 fè pitit anvan li gen 20 lane. San planin famiyal, anpil nan fanm sa yo p ap gen tan reprann fòs anvan yo vin ansent ankò. Sitiyasyon sa a ka lakòz gwo danje pou sante fanm lan, ansanm ak konplikasyon grav, kit se pandan gwosès, kit se pandan akouchman. Akouchman youn dèyè lot anpeche fanm nan gen kapasite pou l kontwole lavi pa li, pou l chache bay tèt li edikasyon, pou l chache aprann yon bagay ki ka itil li.

Konplikasyon nan gwosès ak akouchman. Nan dènyè 30 lane ki sot pase yo, *mòtalite enfantil* la bese anpil. Men, pousantay fanm ki mouri pandan gwosès ak akouchman pa vin pi ba. Chak minit, gen yon fanm ki pèdi lavi li akòz pwoblèm ki mache ak gwosès e ki p ap jwenn solisyon rapid. Sa vle di, konplikasyon gwosès ak akouchman bay anviwon yon ka nan tout fanm k ap viv nan peyi pòv yo gwo pwoblèm.

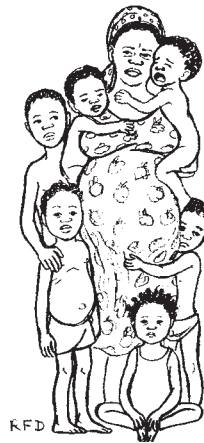
Avòtman nan move kondisyon. Lè yon fanm fè yon avòtman nan move kondisyon pou l fini ak yon gwosès, se ak lavi li, l ap jwe. Men chak jou, se sa 50 000 fanm osinon ti demwazèl fè, paske yo pa gen mwayen pou yo fè yon avòtman san danje. Anpil ladan yo vin paka fè pitit oubyen yo rete ak gwo doulè, enfeksyon ak lòt pwoblèm sante pou anpil tan.

Eksizyon. Eksizyon, ki yon operasyon kote yo koupe yon moso (klitoris) oubyen tout kote ki parèt aklè nan pati siperyè yon fanm, reskonsab anpil pwoblèm sante grav. Nan pwoblèm sa yo, nou jwenn yon seri enfeksyon nan basen ak nan sistèm irinè fanm lan, yon seri pwoblèm seksyèl, pwoblèm sikolojik ak pwoblèm pandan akouchman. Men, malgre pwoblèm sa yo, fanm kontinye ap sibi operasyon sa a anpil kote sou latè. Se konsa chak ane, anviwon 2 milyon timoun, sitou an Afrik, men tou nan Mwayennoryan ak ann Azi, viktim akòz eksizyon an



MST ak lòt enfeksyon nan aparèy jenital.

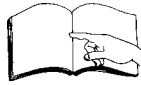
➤ *MST se yon pwoblèm sosyal, paske, anpil fwa, medam yo oblije antre nan relasyon seksyèl san pwotèj, san yo pa dakò.*



➤ *Chak minit, gen yon fanm ki pèdi lavi li akòz yon pwoblèm ki makònen ak gwosès*

➤ *Chak ane, gen 75000 fanm ki mouri akòz avòtman ki fèt nan move kondisyon.*

➤ Anpil maladi atake ni fanm ni gason, men yo frape medam yo yon lòt jan.



TB, 387
alkòl ak lòt dwòg, 435



travay

➤ Yon fanm rankontre danje nan travay li, tankou lakay li. Travay san pran souf pandan lontan ak kesyon “doub jounen travay la” ka rann li twò fatige pou l goumen kont maladi.

➤ Pwoblèm sante mantal ka gen gwo konsekans menmjan ak lòt pwoblèm sante yo.



sante mantal

Pwoblèm sante an jeneral

Akòz travay medam yo ap fè, akòz yo mal manje epi paske yo blije fatige kò yo twòp, medam yo trape yon seri maladi pi vit pase gason. Dega yon maladi ka fè sou yon fanm konn diferan ak dega menm maladi sa a fè sou yon gason. Paregzanp, lè yon fanm soufri ak yon maladi ki delala l oubyen defigure l, mari li gen dwa abandone l.

Lè yon fanm vin malad, li pi mal pou l chèche oubyen jwenn tretman, toutotan maladi a pa prèske fin pete fyèl li. Paregzanp, tibèkiloz (TB) atake san rete, ni fanm, ni gason, men gen mwens fanm ki jwenn tretman. Gen prèske 3000 fanm ki pèdi lavi yo chak jou ak maladi tibèkiloz. Ladan yo, youn sou 3 pa t rive jwenn bon jan tretman oubyen pa t menm konnen si l te TB. Lontan, gen yon seri lòt maladi ki te plis konn atake gason, men, jounen jodi a, yo reprezante gwo danje pou medam yo. Paregzanp, maladi moun trape lè yo fimen oubyen lè yo bwè twòp tafya.

Malè pandye ki menase fanm yo nan travay yap fè

Nan travay medam yo ap fè chak jou, yo rankontre yon bann danje pou sante yo. Fanm trape maladi poumon pi fasil akòz lafimen dife y ap respire nan kuit manje. Espesyalis yo konsidere maladi sa yo kòm pi gwo pwoblèm sante fanm yo trape nan travay y ap fè. Anpil fwa, medam yo konn trape maladi nan dlo, paske yo pase anpil tan ap lave rad, bwote dlo oubyen travay nan marekay.

Plizyè milyon travayèz ki kite lakay yo pou y al travay deyò viktim yon bann pwoblèm sante akòz move kondisyon travay ki egziste

kote y ap vann fòs kouray yo a. Lè yo tounen lakay yo, an jeneral, yo blije kontinye bourike. Kidonk se doub travay yo fè pou yon jounen. Sitiyasyon sa a fin fè yo delala e konsa, yo vin gen mwens fòs pou yo reziste anba maladi.

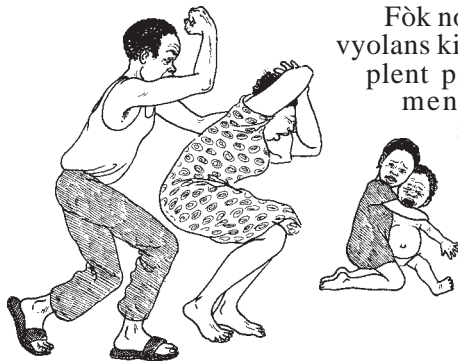


Pwoblèm sante mantal

Fanm ak gason gen menm chans pou yo devlope yon pwoblèm sante mantal. Men, gen plis fanm pase gason ki viktim anba gwo depresyon. Anpil fwa, se fanm k ap viv nan malsite, fanm ki an dèy, fanm ki sibi vyolans, fanm ki wè kominote yo depatya oubyen vire lanvèlandwat, ki deprime nan eta sa a. Medam ki soufri ak pwoblèm sante mantal yo gen mwens chans pase mesye yo, pou yo rive jwenn moun ede yo.

Vyolans

Anpil fwa, yo pa konsidere vyolans tankou yon pwoblèm sante. Men tout moun konnen vyolans ka lakòz move blese, pwoblèm sante mantal, domajman ak menm lanmò. Anpil jenn fanm sibi agresyon seksyèl anba men gason nan fanmi yo oubyen anba men zanmi gason yo genyen. Gen anpil gason ki gen abitud fòse madanm yo kouche ak yo, gen anpil ki maspinen madanm yo. Kadejak ak agresyon seksyèl toujou la kòm malè pandye pou tout fanm. Mòd vyolans sa yo, nou jwenn yo toupatou sou latè ak nan tout kouch moun nan sosyete a..



Fòk nou pa bliye nan prèske tout ka, vyolans ki fèt sou medam yo, yo pa pote plent paske anpil fwa se yo menm menm lapolis ansanm ak rès sosyete a akize. Se yon lè konsa malpouwont k ap maltrete fanm yo jwenn pinisyon yo merite.

➤ An jeneral, fanm yo sibi vyolans anba men nèg yo konnen. Men nan prèske tout ka vyolans yo, pa gen plent e malpouwont k ap maltrete fanm yo pa resevwa ankenn pinisyon.

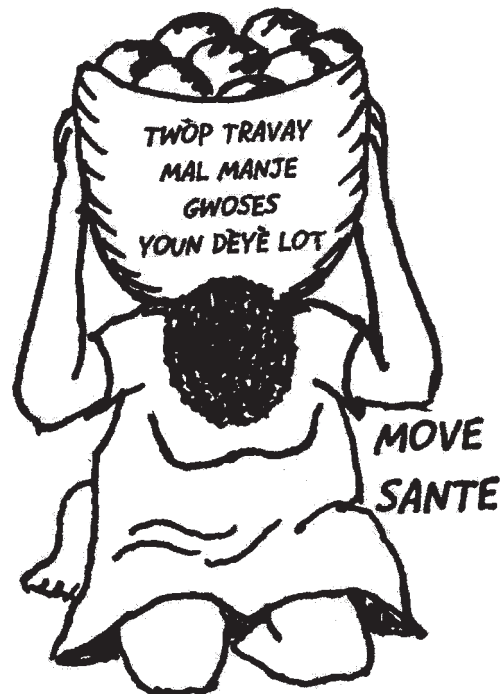


Vyolans, 313
Kadejak ak agresyon seksyèl, 327

Men ki jan nan fanm yo lage yon lavi san lasante

Malgre se pa tout fanm ki soufri ak pwoblèm sante nou sot eksplike yo, pi fò nan medam yo gen pou yo toke kòn yo ak 3 nan pwoblèm sa yo: malnitrisyon, gwosès youn dèyè lòt, ak twòp travay. Chak pwoblèm sa yo atake sante yon fanm an jeneral, fè l pèdi fòs epi diminye kapasite l pou l rete an sante.

Lè fanm nan ansent, gen yon seri pwoblèm ki vin pi rèd - tankou malarya, epatit, dyabèt ak anemi-. E maladi sa yo fè gwosès la vin pi difisil. Se tout bagay sa yo ki fè yon fanm pi vit soufri pwoblèm sante an jeneral, pase yon gason.



Rezon Ki Fè Fanm Pa Gen Lasante

Nou ta ka di san pwoblèm, rezon dirèk ki konn bay medam yo kèk pwoblèm sante, se diferan mikwòb ki bay MST yo, se mal manje ki bay pwoblèm malnitrisyon, se absans swen prenatal (anvan akouchman) ki lakòz pwoblèm gwasès yo. Mete sou rezon dirèk sa yo, gen 2 manman rezon malsite ak mank konsiderasyon pou fanm ki lakòz anpil anpil nan pwoblèm sante medam yo genyen.

MALSITE

Sou latè 2 fanm sou 3 ap viv nan malsite. Fanm ka pi vit tonbe nan malsite pase gason. Se yo menm tou ki pi pòv nan mitan moun pòv yo.

Plizyè milyon fanm pran nan moulen malsite depi menm anvan yo vin sou tè a. Kòm tibebe, yo te fèt touzwit poutèt fanm ki mete yo sou tè a, pa t jwenn ase manje lè li te ansent. Konsa, yo te mal pou devlope. Nan fanmi pòv kote medam sa yo grandi, se frè yo ki te gen plis chans jwenn ase manje, sa ki pral ralanti devlopman medam yo pi plis ankò. Lè yo vin majè, yo blije fè ti travay ki pa mande kalifikasyon paske paran yo oubyen pa t kite yo rete lekòl, oubyen pa t mete yo lekòl ditou. Konsa, yo touche mwens kòb pase mesye yo, menm lè yo tou 2 ap fè menm travay la. Mete sou sa, yo pa touche 5 kòb pou tout bourike yo bourike lakay yo chak jou. Gwo fatig, malnitrisyon, swen sante yo pa jwenn pandan gwasès mete sante fanm yo ak sante pitit yo andanje.

Malsite ka fòse yon fanm viv nan move kondisyon ki ka lakòz anpil pwoblèm sante fizik tankou mantal. Paregzanp, anpil fwa fanm pòv:

- blije viv nan vye kay kote pa gen ni twalèt ni dlo potab.
- pa jwenn ase manje pou yo manje e yo blije pèdi yon bann tan pou yo chèche mezi lajan yo bezwen.
- blije aksepte travay nan move kondisyon oubyen travay san pran souf pandan lontan.
- pa gen mwayen pou y al pran swen sante, menm lè yo jwenn li gratis, poutèt travay yo ak fanmi yo ki pa ba yo tan.
- tèlman yap debat ak lavi a, yo pa gen ni tan ni enèji pou yo okipe zafè yo, òganize lavi yo, epi mete lespri yo anfòm.
- jwenn moun ki rann yo reskonsab malsite yo e fè yo santi yo gen mwens enpòtans pase moun ki gen plis lajan.



Anpil fwa, Malsite fòse medam yo antre nan yon seri relasyon kote lavi yo depann de gason. Si lavi yon fanm ak lavi pitit li depann de yon nèg, li ka sètoblige fè tout yon seri bagay ki fè kè nèg la kontan, men ki reprezante danje pou li menm, fanm. Li ka paregzanp, kite nèg la fè vyolans sou li oubyen fòse l antre nan relasyon seksyèl san pwoteksyon, pou l pa pèdi pen kotidyen l.

YO PA BAY FANM VALÈ

(mank konsiderasyon pou Fanm)

Lè yo bay yon moun valè, yo rekonèt enpòtans li nan fanmi li ak kominote a. Se valè yo bay yon fanm ki fè yo trete l tèl ou tèl fason, pèmèt li mennen tèl kalte aktivite, kite l pran tèl desizyon. Nan prèske tout kominote sou latè, yo bay fanm mwens valè pase gason. Se sa ki ekpliske egzistans diskriminasyon kont fanm - sa vle di lè yo manke fanm respè e lè yo pa rekonèt dwa l pou l fè yon aktivite poutèt se fanm li ye. Chak kominote ka fè diskriminasyon nan fason pa l, men mank dega sa a toujou aji sou sante fanm yo.



Moun pi pito pitit gason pase pitit fi. Anpil fanmi ba pitit gason plis valè pase pitit fi, paske pitit gason pi vit mete sou richès fanmi an, ede paran yo lè yo sou baton, òganize seremoni dèy apre lanmò paran yo. Epi se pitit gason yo ki pèmèt siyati fanmi an kenbe. Se nan konsa, mòd fanmi sa yo sevre pitit fi yo pi bonè, yo ba yo mwens manje, yo retire yo lekòl byen bonè oubyen yo pa voye yo lekòl ditou.

Lalwa pa tèlman rekonèt dwa fanm genyen ni pouvwa pou yo pran yon seri desizyon. Nan anpil kominote, yon fanm pa gen dwa ni posede oubyen eritye yon pwopriyete, ni travay pou fè lajan, ni jwenn kredi. Si fanm nan divòse, li pa gen dwa kontinye rete ak pitit li epi li pèdi tout sa l te posede. Menm nan peyi kote lalwa bay yon fanm kèk dwa, tradisyon kominote a konn anpeche l gen kontwòl sou pwòp vi pa l. Anpil fwa, yon fanm pa ka deside ki depans ki pou fèt nan fanmi an oubyen ki lè li menm, li bezwen swen sante. Li pa ka patisipe nan desizyon kominote a san pèmisyon mari l.

Lè medam yo pèdi tout kapasite yo, nan eta sa a, se tout lavi yo ki vin sou kont mouche gason. Kòm rezilta: yo pa gen chans pou yo chèche amelyore sante yo. Paregzanp, planin famiyal, pwoteksyon nan relasyon seksyèl, manje byen ak swen sante. Mete sou sa yo pa ka libere tèt yo anba vyolans.

Anpil pitit oubyen gwosès youn dèyè lòt Pou yo pwoteje tèt yo kont diskriminasyon, medam yo konn prefere ansent toutan, paske se sèlman lè yo nan eta sa a, yo jwenn moun ede yo pi vit, ba yo kout men, oubyen mari yo vin ba yo plis valè.

Tout bagay sa yo montre n ki jan lavi fanm pi difisil nan sa k gen rapò ak lasante e ki jan tou, fanm pi mal pou jwenn swen sante. Anpil fwa, medam yo kwè yo pa gen valè tout bon, paske, depi lakay paran yo, yo aprann bay tèt yo mwens valè pase gason. Yo ka menm rive kwè li toutafè nòmal pou yo pa fin an sante. Konsa, se sèlman lè y ap soufri ak yon maladi ki grav anpil oubyen lè fyèl yo prèske fin pete, yo deside mande konkou.

➤ Anpil fwa, pa genyen lwa ki pwoteje medam yo kote y ap travay la, paske yo pa bay pifò travay fanm fè ankenn enpòtans.

➤ Mwatye moun k ap viv sou latè se fanm, men sou chak 3 è d tan travay ki fèt se fanm ki fè 2 è d tan ladan yo. Sou chak 10 goud moun touche, se 1 goud sèlman yon fanm touche; sou chak 100 pwopriyete ki sou latè, se yon sèl ladan yo ki pou fanm.

➤ *Sistèm sante a pa bay medam yo tout sèvis yo bezwen*

Sistèm sante a pa gen solisyon pou pwoblèm fanm

Malsite ak diskriminasyon kit se nan fanmi yo, kit se nan kominote a, bay medam yo plis pwoblèm sante. Men se pa sa sèlman. Yo anpeche sistèm sante a mache kòmsadwa, yo fèl pa ka bay tout sèvis medam yo bezwen. Politik gouvènman yo ansanm ak oryantasyon ekonomik ki genyen nan lemond vin mete abse sou klou.

Nan peyi pòv yo, anpil moun pa jwenn swen sante ditou. (Nan tèks ankadre ki pi ba a, n a jwenn youn nan rezon ki fè pwoblèm sa a vin pi malouk, nan dènnye ane sa yo.) Met sou sa, diskriminasyon kont fanm p ap ankouraje leta depanse lajan ki nan kès li pou l regle pwoblèm sante fanm. Konsa, yon fanm gen dwa pa ka jwenn swen sante, menm lè l ka peye pou sa. Kèk sèvis sante repwodiksyon ka egziste, men pou yon fanm regle tout lòt pwoblèm sante li genyen, l ap sètoblije pati nan kapital la oubyen ale nan peyi etranje.

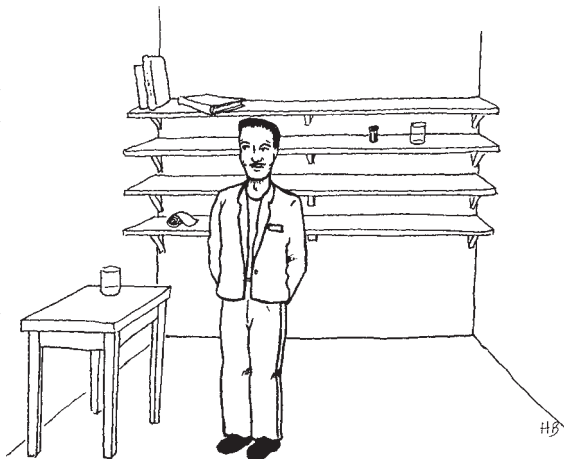
Nan anpil peyi, yo konsidere koze sante fanm nan kòm yon branch “espesyal” e se doktè sèlman ki okipe sa. Alòske sèvis sa yo t ap koute mwen chè, si yo te annik fòme kèk travayè sante kominotè.

Dèt eksteryè ak ajisteman estriktirèl: ki jan yo kenbe pòv yo nan malsite

Nan ane 70 yo, yo te fòse peyi pòv yo prete lajan nan men gwo bank peyi rich yo. Gen kèk nan ti peyi sa yo ki te sèvi ak lajan sa a pou eseye amelyore lavi sitwayen lakay yo. Se konsa, yo te tanmen konstwi anpil lekòl, lopital, klinik ak lòt pwojè ankò.

Men, kòm bank yo ap fè presyon pou yo jwenn kòb yo, gwo peyi yo mande ti peyi yo pou yo chanje politik ekonomik, “ajiste” ekonomi yo. Yo sètoblije peye bank sa yo ak richès pèp yo pwodwi, epi louvri vant yo bay konpayi etranje yo pou yo fè lajan ak resous epi fòs travay malere nan peyi pòv yo.

Rezilta: ti peyi yo pa ka depanse lajan pou fè lavi malere vin miyò. Yo pa ka fè lekòl, sant sante, lopital, yo pa ka konbat lavi chè, yo pa ka fè pèp yo jwenn manje ak enèji bon mache. Gouvènman yo gen mwens lajan pou yo peye doktè, enfimyè ak lòt travayè sante, yo pa ka achte ni medikaman ni aparèy pou lopital. Siklòn sa a mete sante tout malere nan ti gòdèt, men se sante fanm ak timoun ki ap pran plis pataswèl.



H8

Istwa Manzè Mira A

Lè manzè Mira te jenn fi, men rèv li te genyen: Lè l gran, l ap abite nan yon gwo kay ki gen limyè epi ki chaje ak mozayik. L ap marye ak yon bèl gason byennelve epi l ap ka reyalize tout sa l vle.

Men fanmi li te pòv e se li menm, Mira, ki te pi piti nan 4 sè yo. Kèk fwa, lè papa a sot bwè kleren, se bimen li te konn bimen manman an epi li te konn plenyen kijan l pa gen chans poutèt li fè twòp pitit fi.

Lè Mira te vin gen 14 lane, yo te wè li gen laj pou l marye. Se lè sa a tou, li aprann rèv li yo p ap janm reyalize e manmzèl te tonbe kriye. Men tout bagay te deja fin ranje. Papa Mira te deja chwazi mari a. Se yon nèg ki te gen kèk moso tè. E se sa k fè papa a te panse fanmi an ka jwenn avantaj nan maryaj la. Mira pa t gen anyen pou l di nan sa.



Lè Mira akouche dezyèm pitit li - yon ti gason -, mari a te fè yon ralanti sou kesyon rapò seksyèl la. Sa te fè kè Mira kontan anpil. Byenke mari a pa t konn fè l mal, misye te gen yon seri bouton sou pati siperyè l ki te bay Mira degoutans. Nan 20 lane, manmzèl fè 6 lòt pitit, ladan yo te gen yon ti fi ki mouri lè li te gen 3 lane ak yon ti gason ki mouri touswit apre akouchman.

Yon jou, pandan Mira al nan latrin, li remake pati siperyè l ap bay san, alòske moman règ li pa t ko rive. Manmzèl pa t janm al kay doktè, men kounye a, li oblije mande mari a pèmisyon pou l al wè yon travayè sante. Misye reponn: li pa fè doktè konfyans epi li pa gen lajan pou l gaspiye, chak fwa madanm li gen yon ti tèt chaje.

Lè Mira gen 40 lane, li kòmanse santi anba ti vant li ap fè l mal san rete. Sa te ba l pwoblèm anpil, men li pa t konn pyès moun, pou l ta esplike sa. Kèk mwa apre, Mira decide fè yon jan: li vag sou pawòl mari a, l al chèche laswenyaj. Manmzèl te pè pou l pa pèdi lavi l e se poutèt sa, li oblije mande yon zanmi prete yon ti monnen.

Nan sant sante a, Mira jwenn kèk medikaman pou pwoblèm san an, menm lè travayè sante a pa konsilte l anvan. Mira retounen lakay li byen ta jou sa a, ak fatig nan kò l ak lapenn nan kè l poutèt li pa obeyi mari l epi li depanse tout ti lajan zanmi an te prete l la.

Anpil semèn pase, Mira kontinye ap souffri e li vin dekouraje, lè l wè pwoblèm nan pa regle.

Pou n fini, Mira vin tèlman fèb, mari a resi konprann manmzèl malad anpil. Yo mande yon woulib pou y al lopital lavil, yon gwo vil ki byen lwen. Apre Mira fin pase plizyè jou ap tann, doktè resi konsilte l. Li aprann li gen yon kansè avanse nan kòl matris li, men kansè a deja gaye nan kò l. Tretman ki egziste pou maladi sa a koute chè anpil epi se nan yon lòt zòn nan peyi a li ta ka suiv tretman sa a, pou l eseye sove lavi l. Doktè a di manmzèl: "Pouki sa ou pa t fè yon "Pap test" tanzantan? Si n te dekouvri kansè a bonè, nou t ap ka trete l san pwoblèm." Men, li te deja twò ta. Mira rantrè lakay li e l mouri nan 2 mwa konsa.



➤ Gen anpil rezon ki fè malerèz trape maladi yo ta ka pa pran oubyen ki ta ka geri alòske maladi sa yo konn touye yo.

POUKISA MIRA MOURI?

Pou kesyon sa a, men kèk repons nou pi vit ka tande:

Yon doktè ta ka di...

Mira mouri ak yon kansè avanse nan kòl matris paske li pa t kòmanse tretman an pi bonè.



Yon pwofesè ta ka di...



Mira mouri paske l pa t konnen li te dwe fè yon "Pap tèt".

➤ Pou w jwenn plis enfòmasyon sou kansè kòl matris; gade nan paj 377

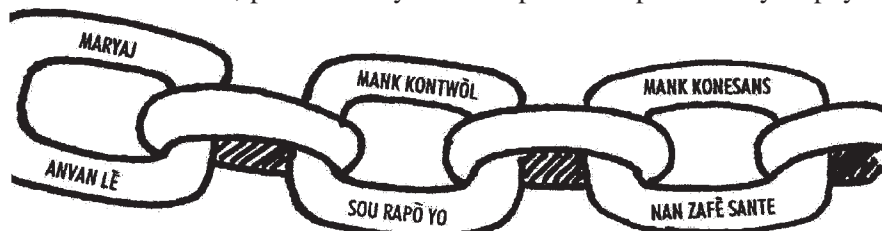
Oubyen yon travayè sante...

Mira mouri paske mari l te gen bouton sou kòk li, ansanm ak lòt MST. Bagay sa yo te fè l pi fasil trape kansè kòl matris.



Tout repons sa yo bon. Fanm ki kòmanse antre nan relasyon seksyèl bonè epi ki kontre ak bouton sou kòk pi vit devlope kansè kòl matris. Epi si yo dekouvri kansè a bonè (an jeneral ak yon Pap tèt), p ap janm gen gwo pwoblèm pou fanm nan jwenn gerizon.

Men repons sa yo pa fin eksplike pwoblèm nan nèt. Chak repons rann yon moun reskonsab - swa Mira, swa mari a - e yo pa al pi lwen. An reyalyte, Mira te gen anpil chans pou l mouri ak kansè kòl matris la, paske se te yon fanm pòv ki t ap viv nan yon peyi.



Kijan malsite ak diskriminasyon kont fanm te mete ansanm pou mennen Mira anba tè

Mira ak fanmi li te pòv. Se sa k fè yo te fòse l marye epi antre nan relasyon seksyèl byen bonè. Kòm fanm, li te restavèk mari li. Li pa t gen anyen pou l di ni sou ki lè pou l fè pitit, ni sou konbyen pitit li dwe genyen, ni sou relasyon mari l ak lòt fanm. Malsite nan fanmi li te kondane l pou l mal manje pandan tout lavi li. Se sa k fè li te soufri feblès e li te gen anpil chans pou l trape maladi.

Malgre nan kominote pa Mira a pa t gen sèvis sante, te gen kèk sèvis sante fanm nan sant sante ki te pi pre a, tankou planin familyal ak sèvis enfòmasyon sou prevansyon VIH/Sida. Men travayè sante yo pa t gen ni fòmasyon ni enfòmasyon sou lòt pwoblèm grav tankou kansè kòl matris. Yo pa t konnen kijan pou yo te fè yon egzamen basen (egzamen pati siperyè fanm, kòl matris la ansanm ak lòt ògàn ki patisipe nan kesyon fè pitit) oubyen yon Pap tèst. Konsa, menm si Mira te al chèche laswenyaj pi bonè, travayè sante a pa t ap ka fè anyen serye pou li.

Se konsa Mira te blije depanse gwo lajan, bat yon gwo distans pou l al kay doktè ki te ka regle pwoblèm li a. Men lè sa a, li te gen tan twò ta.

Pou n fini, Mira te fèt nan yon **peyi** pòv ki pa t gen anpil lajan pou l depanse nan swen sante. Tankou gouvènman anpil peyi pòv, dirijan yo te pote plis atansyon sou lòt sèvis sante enpòtan, men pa sou sante fanm. Tout lajan gouvènman an te ka depanse pou sante fanm, li te chwazi depanse l pou gwo lopital nan gwo vil, men pa pou yon seri pwogram sante kominotè ki ta ka itil fanm tankou Mira. Sa vle di, sèvis pou depistaj ak tretman kansè kòl matris - tankou anpil lòt pwoblèm sante fanm - pa t egziste ditou.

Malsite ak diskriminasyon kont fanm pa t nan avantaj Mira nan 3 nivo - nan nivo fanmi li, nan nivo kominote a, nan nivo peyi a. Se yo ki lakòz pwoblèm sante ki ta pral mennen l anba tè a.

➤ *Nou ka sèvi ak ti egzèsis ki nan paj 26 la pou n eseye dekouvri ki sa ki lakòz lanmò epi ki kapab lakòz lòt pwoblèm sante. Ti egzèsis sa rele "Men poukisa?"*



Men kèk nan relasyon nan mitan rezon lanmò Mira ak pwoblèm lòt fanm.

Ann travay pou chanjman

➤ *Pou lòt lide sou ki jan mari w oubyen mennaj ou ka bay kout men, gade nan paj 14.*

SE BONDYE K TE VLE L KONSA

Se jan soyete yo òganize ki fòse pifò medam yo viv nan malsite epi san lasante. Men sosyete yo ta ka òganize yon lòt jan, kote lasante t ap gen plis chans pou l fè 2 pwen sou maladi.

Kòm nou jwenn rezon ki fè pa gen sante nan nivo fanmi, nan nivo kominote a ak nan nivo nasyonal, chanjman dwe fèt nan 3 nivo sa yo pou fanm ka gen chans fè sante yo vin miyò.

Travay pou chanjman nan fanmi ou

W ap ka amelyore sante w, lè w chèche konnen pwoblèm sante ki konn frape medam yo, lè w fè chanjman nan fason w ap viv, lè w ankouraje fanmi ou chanje fason l ap viv. Pale ak mari w sou sa nou tou 2 bezwen pou n ka viv pi an sante. Pa bliye koze pwotèj nan relasyon seksyèl yo ansanm ak kesyon “youn ede lòt” nan travay lakay la. Ou ka travay tou pou w amelyore sante ak avni timoun yo. Men kèk lide:

Bay timoun yo levasyon pou yon mond ki miyò

Se jan nou leve timoun yo, depi yo fèt, ki fè yo gen tèl ou tèl kwayans ak tèl ou tèl konpòtman lè yo vin granmoun.

Kòm manman, men sa nou montre timoun yo chak jou nan lavi yo:

- grangou pitit fi ak grangou manman yo gen mwens enpòtans pase pa pitit gason ak mari yo.
- Lè se pitit gason nou sèlman nou voye lekòl, n ap aprann timoun yo fanm pa merite tout opòtinite edikasyon ba yon sitwayen.
- Lè nou aprann timoun yo vyolans se fòs gason, n ap fòme yon seri lwijanboje.
- Lè nou pa denonse kraze brize k ap fèt nan vwazinaj, n ap aprann timoun yo li nòmal pou yon papa bimen madanm li ansanm ak tout timoun yo.
- Kòm manman, nou gen pouvwa pou n fè timoun yo grandi ak tèl pèsonalite oubyen tèl lòt pèsonalite:
- Nou ka aprann pitit gason nou vin janti, vin gen bon kè; konsa, lè yo gran, y ap tounen de mari, papa ak frè ki janti e ki gen bon kè.
- Nou ka aprann pitit fi nou yo bay tèt yo valè; konsa y ap egzije lòt moun ba yo valè.



- Nou ka aprann pitit gason nou patisipe ak fyète nan travay nan kay, konsa sè yo, madanm yo ak pitit fi yo p ap gen pou yo bourike pou kont yo, tout lasent jounen.



- Nou ka aprann pitit gason n respekte tout fanm. Nou ka leve yo tout, pou lè yo gran yo ka pran reskonsablite yo nan kesyon relasyon seksyèl la.

Se vre, nou ka bay pitit nou levasyon pou yon mond ki miyò

Travay pou chanje kominote a

W ap ka amelyore sante w ansanm ak sante lòt fanm nan kominote a, lè w fè yo konnen liv sa a, lè w fè ti chita tande ak yo sou pwoblèm sante fanm.

Li gen dwa difisil pou yon moun pale ak lòt moun. Anpil fwa, medam yo santi yo wont (paregzanp, nan kozman sou pati nan kò yo) oubyen yo konn gen laperèz akòz sa lòt moun pral di. Men se sèlman nan chita tande nou ka rive konprann pwoblèm sante yo epi dekouvri ki sa ki lakòz yo. Anpil fwa, w ap sezi wè fanm ki anfas ou a gen menm tèt chaje avè w sou menm pwoblèm yo e li byen kontan fouye zo nan kalalou ansanm ak ou.

Ou ka fòme yon ti gwoup fanm pou w òganize diskisyon sou pwoblèm sante nan kominote a. Eseye envite fanm ki byen ak zanmi w, vwazin ou yo ansanm ak fanm ki nan travay ou. Yon fwa nou fin wè yon pwoblèm sante ki frape anpil fanm, l ap pi enteresan pou n òganize lòt reyinyon kote n ap envite lòt moun pou n pale de pwoblèm nan epi vin konnen plis bagay sou sa. Nan chak reyinyon, fòk nou brase lide sou manman rezon ki lakòz pwoblèm sa yo epi chèche wè ki chanjman nou dwe fè nan fanmi nou ak nan kominote a. Soti nan paj 26 rive nan paj 31 liv sa a, nap wè ki jan pou nou kalkile epi kijan pou nou òganize aksyon nou pou nou chanje kominote a.

➤ *Paske reyalite sosyal la pa frape fanm ak gason menm jan, pou yon menm pwoblèm sante, nou gen dwa bezwen 2 solisyon, youn pou fanm, youn pou gason.*

Mezanmi, se pa ti doulè m gen nan do! M tèlman monte mòn nan ak yon bokit dlo sou tèt mwen! Dapre travayè sante a, m pa t dwe ap plede pote chay lou pandan mwen ansent lan. Se sa k te fè manzè Mari fè fos kouch. Men, si m pa fè sa, ki jan n ap fè gen dlo lakay?

Se pa pwoblèm fanm ansent sèlman! Mwen menm tou, do m ap fè m mal toutan. Kounye a, papa, m oblije fè mari m kòmanse ede m bwote dlo.

Mwen menm, m te al vizite sè m nan, lòt jou. Nan katye kote l rete a, moun yo fè presyon sou lakomin pou l mete tiyo toupren kay yo. Kounye a, sè m pa gen pou l al chèche dlo byen lwen ankò. Epi se tout fanm nan katye a ki kontan.

Nou ta ka pètèt òganize n tou pou n fòse lakomin fè menm bagay la pou nou. Men fòk nou jwenn anpil moun pou n ka bay bon jan presyon. Fòk nou ta konnen tou ak kiyès pou n pale. Fòk nou ta deside ki kote nou vle yo mete tiyo yo.

Bon! Nou ta ka pale ak Ti Dyo. Misye se pwofesè, tout moun respekte l. Siman, li ka bann kout men.



Nan yon reyinyon ak yon ti gwoup fanm, nou ka aprann plis bagay sou yon pwoblèm sante epi nou ka chèche solisyon nan tèt ansanm.



Chèche kijan nou ka asosye gason yo menm jan ak medam yo nan tout diskisyon sou kesyon sante fanm. Pale sou kesyon pwoblèm sante fanm ak gason ka parèt yon ti jan difisil, paske fanm pa abitye pale koze konsa ak gason (se sa yo rele yon tabou). Se “sekrè fanm”. Men, kòm gason anpil fwa gen plis pouvwa, yo ka bay gwo kout men. Chèche nèg ki vle pote kole ak fanm, nèg ki ka bay ti gason yo bon egzanp oubyen nèg ki trete medam yo menm jan yo trete lòt gason, egalego.

KIJAN GASON KA BAY KOUT MEN

Nenpòt gason ka patisipe nan amelyorasyon sante fanm:

- Lè li aprann pitit yo respekte fanm, lè yo trete ti gason menm jan ak ti fi.
- Lè li pran abitud mande medam yo sa yo panse, epi koute opinyon yo. Yon nèg serye rete tande madanm li ak pitit fi li, lè y ap di ki pwoblèm yo genyen epi kisa yo bezwen. Epi li chèche pou l wè si yo ka met ansanm pou yo jwenn yon jan pou yo regle pwoblèm fanmi an.
- Lè li menm ak madanm li decide ansanm ki valè pitit y ap fè, ki lè yap fè yo, epi lè li pran responsablite pou planin famiyal menm jan ak madanm li.
- Lè li ankouraje madanm li al fè konsiltasyon tanzantan nan sant sante epi ede l jwenn lajan ak tan pou l ka fè sa.
- Lè li fè larelèv ak madanm li nan zafè pran swen timoun ak nan koze fè menaj nan kay.
- Lè li pa bay madanm li zoklo, oubyen si l pa kapab, lè li onèt ak madanm li epi l pwoteje tèt li nan relasyon seksyèl ak lòt moun. Si yon gason trape yon MST, li dwe fè tout fanm ki annafè avè l konnen, pou yo tout ka chèche tretman, san pèdi tan.
- Lè li ankouraje madanm li manje byen, menm lè pa gen anpil manje nan kay la.
- Lè li ankouraje tout pitit li kontinye ret lekòl tout tan yo kapab. Plis yo ret lekòl, se plis y ap ka chwazi nan lavi a lè yo gran e plis y ap gen chans pou yo an sante.

Yon gason ka tounen yon bon egzanp pou kominote a:

- Lè li ankouraje medam yo vin nan reyinyon epi lè li chèche ba yo chans pou yo fè tande vwa yo. Osonn, lè li ankouraje medam yo òganize pwòp reyinyon pa yo, san prezans gason, kidonk kote gason p ap gen pou yo pale.
- Lè li ankouraje tout moun ralanti sou kleren ak **dwòg**, pase bagay sa yo pa itil kominote a anyen; met sou sa se lajan ak fòs kouray kap gaspiye. Eseye òganize fèt kote pa genyen bweson.
- Lè li pa danse kole ak ankenn fòm vyolans kont fanm.
- Lè li aprann tout timoun ki jan pou yo pwoteje sante kò yo, sante mantal yo ak sante seksyèl yo epi fè prevansyon kont maladi moun trape pi plis yo.
- Lè li travay pou li chanje lide ki vle fè kwè yon gwo nèg se yon nèg ki kouche ak anpil fanm. Se pa vre. **Yon gwo nèg se yon nèg ki bay madanm li gwo kout men.**

Men kèk lòt aktivite nou ka òganize pou n ede amelyore sante nan kominote a:

- **Fè enfòmasyon gaye toupatou.** Chèche fason pou n gaye enfòmasyon sou pwoblèm sante nou rankontre pi plis nan kominote a. Konsa, tout moun ap konprann pwoblèm sa yo pi byen.
- **Fòme gwoup solidarite.** Tout fanm ki gen menm pwoblèm tankou fanm ki deja sibi kadejak oubyen lòt agresyon, tout fanm k ap bay timoun tete, tout fanm ki enfim, tout travayèz seksyèl yo, ka fòme gwoup solidarite kote youn ap ede lòt pou pwoblèm yo ka jwenn solisyon.



fòme yon gwoup solidarite

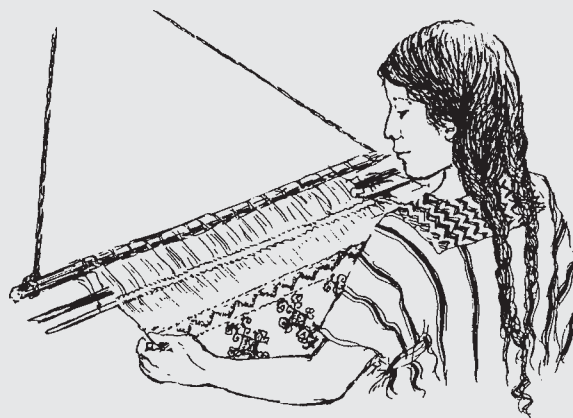
Nan peyi Zimbabwe, paregzanp, yo te kreye yon pwojè ki te rele “Musasa” pou ede tout fanm ki viktim vyolans, sitou sila yo ki sibi vyolans lakay yo. Lalwa pa bay fanm k ap pran move pataswèl nan men mari yo ankenn pwoteksyon. Anpil moun te konn ap repete, wi, se konsa sa te toujou ye, se konsa sa dwe fèt, paske se koutim kominote a. Moun yo te konn di tou kèk kout baton toujou bon pou fè yon fanm rete nan wòl li.



Objektif “Musasa”, se te pou l te rive chanje atitid sa yo, ak zouti edikasyon popilè ansanm ak solidarite l ap bay medam ki sibi vyolans yo. Se konsa, jounen jodi a, “Musasa” òganize tout yon seri aktivite pou montre fanm, gason, pwofesè, etidyan, polisye ak travayè sante ki jan vyolans sou fanm se yon zak ki pa bon. “Musasa” gen pou l konstwi yon kay kote fanm ak timoun ap ka jwenn sekirite lè yo santi yo an danje.

- **Travay pou plis endepandans.** Tout pwojè ki pèmèt medam yo jwenn yon ti demele pou yo antre yon ti kòb, ansanm ak pi bon kondisyon travay ap enteresan anpil, paske pwojè sa yo ka pèmèt fanm yo gen plis endepandans nan desizyon y ap pran. Sa ap ede yo bay tèt yo plis valè, sa vle di y ap renmen pwòp tèt yo pi plis.

Nan yon ti bouk peyi Gwatemala, kote endyen Maya yo ap viv, gen yon gwoup fanm ki fonde yon asosyasyon atizan. Yo vann yon koperativ nan kapital la pwodui yo (kidonk twal) Koperativ sa a espesyalize l nan distribisyon pwodui atizanal fanm fabrike. Kounye a, medam yo antre plis kòb pase prèske tout gason k ap viv nan kominote a. Rezilta: medam yo jwenn plis respè nan fanmi yo ak nan kominote yo epi yo jwenn plis opòtinite nan lavi yo.





Sanitasyon nan kominote a

- **Mete anpil pwojè kominotè sou pye.** Paregzanp, chèche mwayen pou ede tout fanmi yo jwenn moso manje pou yo manje oubyen chèche mwayen pou regle pwoblèm sanitasyon ak pwoblèm dlo potab nan kominote a.

“Green Belt” nan lang angle vle di: “Senti vèt”. Gen yon mouvman nan peyi Kenya ki pote non sa a. Mouvman sa a antre yon bann medam nan aktivite plante epi pwoteje pye bwa. Operasyon sa a pwoteje tè yo kont ewozyon epi li pèmèt moun jwenn kèk ti moso bwa pou yo kwit manje. Siksè medam yo ranpòte nan travay pwoteksyon anviwonman an ak nan distribisyon ti moso bwa bay fanmi yo, fè jounen jodi a, yo gen konfyans nan tè yo e yo jwenn mwayen pou yo viv.

Tankou yon manm “Green Belt” di: “Nan koupe bwa tout lasent jounen pou n fè dife, forè nou yo te kòmanse depafini. Nou reyini chak semenn pou nou sanble semans, mete nan sachè, fè kloti epi swen ti pyebwa nan pepinyè nou. Nou pale sou enpòtans anviwonman ak gwoup yo ansanm ak timoun lekòl yo. Konsa n ap ede tè nou epi n ap fè anviwonman an vin pi anfòm.”



Yon senp ti jefò ki pa koute prèske anyen ka chanje anpil bagay.

Lè w fèk ap gade yon pwoblèm, anpil fwa w ap wè l difisil anpil. Men, an reyalite, san gwo depans, kominote yo gen dwa fè anpil chanjman. Paregzanp, men kèk lide nou ka jwenn nan liv sa a sou prevansyon ak solisyon pwoblèm sante fanm:

Ta ka gen prevansyon oswa tretman pi bonè pou anpil pwoblèm sante fanm, si plis travayè sante te jwenn fòmasyon sou kesyon sila a.



- kòmanse yon pwojè recho nan kominote a. Anpil fwa, medam yo konn soufri ak pwoblèm enfeksyon nan poumon, pwoblèm doulè nan do epi yap mache kankannen nan dife. Gen yon seri ti recho bon mache, san danje, ki boule mwens chabon, ki bay mwens lafimen. Lè n itilize ti recho sa yo, n ap fè prevansyon kont pwoblèm nou sot di yo. (Gade nan paj 394)
- òganize yon sistèm anbilans. Anpil fanm mouri akòz konplikasyon nan gwoès, akouchman ak avòtman nan move kondisyon. Nou p ap gen ka lanmò sa yo, si n rive mennen medam yo lopital rapidman. (Gade nan paj 101)
- depistaj kansè san gwo depans ka anpeche anpil fanm mouri ak kansè nan kòl matris ak kansè nan tete. Yo pi fasil trete yon kansè, lè yo dekouvri l bonè. (Gade nan paj 375)
- ede tout fanm jwenn sèvis planin familyal ak swen prenatal san pwoblèm. Si n rive fè sa, n ap rive anpeche anpil fanm mouri akòz konplikasyon nan gwoès, akouchman ak avòtman nan move kondisyon.
- bay travayè sante yo fòmasyon sou kesyon sante fanm. Fòk yo konn fè egzamen basen, Pap tèst, enspeksyon vizyèl, aspirasyon aspiratè manyèl, egzamen tete ak akonpayman sikolojik. Yo ta dwe konnen ki jan pou yo sèvi ak medikaman nan sa ki gen pou wè ak sante fanm.

Travay pou gen chanjman nan peyi nou

Si w pote kole ak lòt gwoup k ap goumen toupatou nan peyi a, w ap jwenn amelyorasyon pou sante pa w epi w ap ede anpil lòt fanm jwenn amelyorasyon pou sante pa yo tou. Nan tèt ansanm, nou ka fòse gouvènman peyi a bay fanm ak sante fanm anpil enpòtans. Paregzanp, gwoupman kominotè yo ka fè presyon sou gouvènman peyi a pou l jije epi kondane vakabon ki ap fè kadejak ak lòt move zak sou fanm. Nou ka egzije tou pou gouvènman an konstwi klinik kote avòtman fèt nan bon kondisyon. Nou ka mande tou, pou yo vote lwa ki pèmèt fanm posede oubyen eritye yon pwopriyete – konsa fanm p ap oblije depann de gason.

Anpil fanm ak anpil gason ap goumen pou gouvènman peyi yo ka:

- mete aparèy ak enstriman nan klinik andeyò, epi bay travayè sante yo fòmasyon pou fanm ka rale yon souf ak pwoblèm sante ki frape yo pi plis yo.
- peye pou moun - sitou fanm - ki soti andeyò oubyen nan bidonvil yo ka al pran fòmasyon nan domèn lasante. Konsa, yon jou, p ap manke travayè sante ki gen bon jan fòmasyon.
- anpeche konpayi yo andomaje anviwonman an epi anpeche yo fè reklam pou pwodui ki pa bon pou lasante.
- fòse konpayi yo ba fanm ak gason bon jan kondisyon travay epi peye yo kòm sadwa.
- fè pwodiksyon manje pou peyi a vin pi fasil pase pwodiksyon manje pou lòt bòdlò (ekspòtasyon).
- distribiye tè ki vid yo ba tout moun yo te fòse kite zòn lakay yo.



SE POU NOU GEN PLIS POUVWA SOU PWÒP SANTE NOU

Menm jan sante fanm vle di plis bagay pase sante matènèl, li gen plis siyifikasyon tou pase kesyon jwenn swen sante a. Pou yo viv an sante toutbon, fanm dwe gen chans pou yo pran tout desizyon ki bon pou sante yo. Yo bezwen jwenn pòsyon pa yo nan resous ki egziste nan kominote yo ak richès ki egziste sou latè. Lè n fè tèt ansanm ak lòt fanm ak lòt gason toupatou k ap goumen pou lasante, n ap ka jwenn yon chans pou nou viv an sante, pou nou jwi lavi nou nètalkole san maladi, san doulè, san laperèz.

Chapit 2

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Istwa Wanita a.....	20
Ki pwoblèm ki genyen?.....	20
Kèk maladi nou mal pou fè diferans ant yo	21
Kisa k lakòz pwoblèm lan?	21
Ki tretman ki pi bon	22
Èske yon tretman bon oubyen èske	
l gen danje?.....	22
Danje ak avantaj	24
Ann travay pou chanjman	26
Ann chèche rasin pwoblèm sante yo	26
Ann òganize n pou n regle pwoblèm sante nan	
kominote a	28
Travayè sante, 2 mo silvouplè kijan ou ka	30
Kijan ou ka ede medam yo ede pwòp tèt yo	30

Solisyon Pwoblèm Sante yo



Chak fwa yon fanm gen kèk siy pwoblèm sante, li dwe chèche enfòmasyon pou l ka regle pwoblèm nan. Li dwe chèche konnen ki pwoblèm li genyen, kisa k lakòz sa, ki tretman ki posib e kijan li ka anpeche pwoblèm la tounen ankò (prevansyon).

Nan chapit sa a, n ap rakonte istwa yon fanm ki rele Wanita e n ap montre kijan l fè pou l regle yon pwoblèm sante. Menm lè detay yo konsène Wanita sèlman, jan l reflechi sou pwoblèm nan ak jan li debwouye l pou l regle li ka sèvi pou tout lòt ka. Ou ka sèvi ak menm metòd Wanita a pou w regle yon pwoblèm sante osinon pou w decide kijan w ap chèche jwenn bon jan swen sante.

Wanita dekouvri kijan li blije gade pi lwen pase tèt li, pou li ka jwenn yon bon jan solisyon pou pwoblèm li an. Li te oblije tou idantifye rasin pwoblèm lan, nan kominote a ak nan peyi a epi li decide travay pou chanjman. Tankou Wanita, ou menm ak kominote w la, nou ka sèvi ak menm metòd sa a pou n idantifye rasin tout pwoblèm ki fè fanm pa gen lasante. Nou ka travay tou pou nou fè kominote a tounen yon kote fanm ka viv an sante.

➤ *Gen kèk pwoblèm sante, se pwofesyonèl lasante sèlman ki kapab reskonsab yo. Men pifò nan pwoblèm yo, nou ka trete yo lakay, oubyen nou ka fè prevansyon kont yo si nou pwoteje sante nou.*

Istwa manzè Wanita a

Wanita ap viv nan yon ti bouk nan lwès peyi Ondiras, kote li menm ak mari li plante mayi nan yon ti mouchwa tè yo genyen. Jaden an pa rapòte ase pou 3 pitit Wanita yo byen manje. Kon sa, plizyè fwa nan yon ane, Rawoul, mari Wanita a, blije pati ansanm ak lòt jenn gason nan ti bouk la pou y al travay bò lanmè nan gwo plantasyon bannann.



3 semèn konsa dènye pase mari a te fè nan kay la, Wanita te kòmanse bay yon ti dlo nan pati siperyè l. Li pa t abitye bay tout dlo sa a. Apre sa, li te kòmanse santi doulè, lè l ap fè pipi. Wanita te santi gen yon bagay ki pa nòmal, men li pa t konn kisa l te ye.

Finalman manmzèl deside mande zanmi li, Souyapa, kèk konsèy. Souyapa konseye l bwè te bab mayi paske li menm, se kon sa l te jwenn yon kanpo lè l te konn santi doulè, lè l ap pipi. Wanita eseye bwè te bab mayi a, men sa pa bay ankenn rezilta. Lè sa a, Souyapa konseye l itilize remèd fanmsaj la te bay zanmi yo Maria del Carmen pou doulè manmzèl te genyen apre akouchman. Wanita fè remèd la: li vlope yon bann remèd fèy nan yon twal koton epi li sèvi ak twal la kòm bannvant. Lè manmzèl wè sa pa bay rezilta, li panse l ap pi bon si l foure fèy yo nan pati siperyè l. Men sa pa regle anyen. Pwoblèm la vin pi grav.

Alòs, Wanita deside al wè Donn Pedwo, travayè sante a. Li te wont kite yon gason konsilte l, men li te blije reziyen l, paske li te gen tan byen pè pou se pa yon gwo maladi li trape.

AK KI PWOBLEM NOU ANNAFÈ?

Premye etap:

Okòmans man, poze tèt ou kesyon. Sa vle di ou konnen ou poko konn repons la.

Donn Pedwo di Wanita pou li ridel, fòk li konnen byen kisa maladi l la ye. Se pou sa, li poze Wanita kesyon sa yo:

- *Ki premye fwa ou te santi pwoblèm nan?*
- *Ki siy ki te fè w sispèk ou gen yon pwoblèm?*
- *Nan yon jounen, konbyen fwa ou wè menm siy sa yo? Ak kisa yo sanble?*
- *Èske w te konn santi siy sa yo anvan, oubyen èske gen moun nan fanmi oubyen nan kominote a ki konn gen menm siy sa yo?*
- *Èske gen yon bagay ki ba w soulajman? Èske gen yon bagay ki fè siy yo vin pi grav?*



Dezyèm etap:

Fouye zo nan kalalou mezi w kapab pou w rive konprann pwoblèm nan. Poze kesyon ki sanble ak kesyon sa yo:

KÈK MALADI NOU KA MAL POU DISTENGE

Aprè l fin byen koute tout detay Wanita ba li sou doulè yo ak sekresyon an, Donn Pedwo eksplike kijan siy sa yo montre, an jeneral, ak ki kalte maladi nou annafè. Men kèk fwa, plizyè maladi diferan ka gen menm siy yo. Paregzanp, men maladi ki ka chanje kantite, koulè ak odè sekresyon pati siperyè yon fanm:

- yon maladi seksyèlman transmisib (MST)
- yon enfeksyon nan pati siperyè a, ki pa yon MST.
- yon maladi enflamasyon basen (MEB) ki se yon enfeksyon nan matris ak nan tromp yo e ki souvan se rezilta yon MST.
- kansè kòl iteris

Pou l te ka konnen pi klè ki yès nan pwoblèm sa yo ki ba Wanita siy sa yo, Donn Pedwo te bezwen konnen si Wanita ak mari l sèvi ak kapòt osinon si gen youn ladan yo ki konn kouche ak lòt moun. Wanita rekonèt li sispèk mari l konn kouche ak lòt fanm, paske misye konn fè plizyè mwa deyò, lè l al travay nan plantasyon. Men kòm yo pa janm pale kesyon sa a ansanm, li pa ka met men l nan dife pou sa. Se vre, dènye fwa mari a te pase nan kay la, misye te konn ap plenyen doulè lè l ap pipi, men li te di se akòz kalte manje li manje, lòtbò a, nan zòn lanmè kote plantasyon yo ye a.

Lè li fin gen tout enfòmasyon sa yo, Donn Pedwo vin sispèk Wanita trape yon MST, ki kapab se gonore oubyen klamidya. Kòm moun mal pou fè diferans ant 2 maladi sa yo, pito yo fè tretman pou tou 2.

Pare a divès maladi ki kapab bay tout siy sa yo

Twazyèm etap: Reflechi sou tout maladi diferan ki gen menm siy yo

Katriyèm etap:
Chèche tout ti siy ki kapab mete w sou wout bon repons lan.

Senkyèm etap:

Chwazi repons kisanble pi kòrèk la

KISA K LAKÒZ PWOBLEM LAN?

Maladi enfeksyon se maladi ki atrapan: yon moun ki malad ka kontamine lòt moun. Genyen ladan yo nou ka trape, lè n touche moun ki enfekte oubyen bagay ki gen jèm maladi sa yo. Gen lòt, nou ka pran nan lè n ap respire, ak nan dlo n ap sèvi. Kanta pou jèm ki kontamine Wanita yo, dapre sa Donn Pedwo panse, se nan relasyon seksyèl moun trape yo.

Men sa ki ka lakòz maladi ki pa enfekte yo (ki pa atrapan):

- yon pati nan kò a ki pa mache byen, paregzanp, zo nou ki kòmanse fèb, lè laj ap antre sou nou.
- yon bagay deyò ki frape kò a, paregzanp, doulè nan do nou trape, lè n pote chay ki twò lou pou nou.
- yon bagay kò a manke, paregzanp lè nou mal manje. Lè yon moun pa manje ase oubyen lè l ap manje move kalte manje, li ka soufri ak malnitrisyon.

Men li ra pou maladi yo gen yon sèl rasin. (Pou n aprann plis bagay sou kijan nou ka rekonèt lòt rasin maladi yo, gade nan paj 26). Souvan, kwayans yon pèp ak pratik kiltirèl li ka rann devlopman maladi a pi fasil. Se menm jan an tou, move sityasyon nan zòn kote moun ap viv ansanm ak move separasyon tè, richès ak pouvwa, ka lakòz menm bagay la.

Ki tretman ki pi bon?

ÈSKE YON TRETMAN BON OUBYEN...

Malgre Donn Pedwo te di ki medikaman ki kapab regle pwoblèm lan, Wanita te vle gen plis enfòmasyon anvan l pran desizyon sou yon tretman. Li sonje, paregzanp, kijan manman l ak grann li te konn sèvi ak remèd lakay, lè yo te konn malad. Alòs, poukisa remèd fèy li te pran an pa t bay ankenn rezilta? Men eksplikasyon Donn Pedwo bay manmzèl:



Chak kominote gen pwòp remèd pa li pou li trete pwoblèm sante. Ni remèd lakay, ni medikaman famasi ka itil anpil, si n sèvi avè yo jan pou n sèvi avè yo. Men tou, fòk nou sonje kit se remèd lakay, kit se medikaman famasi yo kapab itil, yo kapab san danje, men yo kapab danjere tou.

Wanita, te deja pran remèd ki gen 3 kalte sa yo:

Te bab mayi a ta ka **itil** anpil. Si se te yon enfeksyon nan sistèm irinè manmzèl te genyen: te bab mayi fè moun pipi anpil e se konsa, kò a ka vomi jèm yo nan pipi a. Men te a pa fè anyen pou Wanita paske se pa t nan sistèm irinè l enfeksyon an te chita.



Bannvant ak remèd fèy se yon remèd **kisan danje**. Sa p ap anvlimen yon pwoblèm sante, paske fèy yo pa antre andedan kò a. Men remèd sa a p ap itil anyen ditou.

Yon fanm pa dwe janm foure remèd fèy andedan pati siperyè l. Sa **gen gwo danje** ladan l. Fèy yo ka chofe pati siperyè a e sa ka lakòz move enfeksyon.



Donn Pedwo eksplike Wanita kijan li ta ka jwenn enfòmasyon sou kalite yon tretman ak rezilta menm tretman sa a bay, si l pale ak plizyè moun ki te deja itilize l. Men kèk kesyon li ta ka poze:

- Poukisa se ak metòd sa a ou te sèvi?
- Kilè w te sèvi avè l?
- Kijan w te sèvi avè l?
- Sa k te rive, lè w te fin sèvi avè l?
- Konbyen fwa tretman sa a te ede w ak pwoblèm lan?
- Èske tretman an pa janm ba w lòt pwoblèm?

Reflechi byen sou chak sa diferan moun di sou tretman yo suiv deja. Apre sa, lè ou menm, w ap pran yon remèd, gade byen pou wè sa k ap pase ak ki siy ou genyen pou w ka konnen si remèd la bon. Fè atansyon pou w pa eseye twòp remèd yon sèl kou.



Anvan w konnen si yon tretman ap bon, san danje oubyen danjere, chèche konnen tout sa w ka konnen sou tretman sa a. Si apre sa, ou pa fin sèten tretman an san danje osinon si li danjere, kontinye reflechi kon sa:

1. Plis gen remèd pou yon sèl maladi, se mwens w ap jwenn youn ladan yo ki bon.
2. Remèd ki santi move epi remèd ki bay degoutans prèske pa janm bon epi, souvan, yo chaje danje.
3. Remèd ki fèt ak pou pou bèt oubyen pou pou moun prèske pa janm bon. Anpil fwa, yo ka lakòz move enfeksyon. Pa janm sèvi avè yo.
4. Lè remèd sanble ak maladi yo di l geri a, si l bay rezilta, nou mèt konnen se pase nou kwè ladan l. Paregzanp, fèy wouj pa sètoblize geri emoraji.
5. Tout metòd ki pa rekonèt enpòtans manje, egzèsis ak repo ap fè yon moun vin pi fèb, olye yo ba l plis fòs.
6. Tout metòd ki lage reskonsablite pwoblèm nan sou malad la, an jeneral ajoute sou soufrans ak doulè malad la.

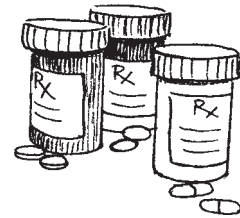
Sizyèm etap: Deside ki tretman ki pi bon. Toujou sonje reflechi sou danje ak avantaj nou ka jwenn ladan l.

Setyèm etap: Gade si gen alemye. Si pa gen rezilta, rekòmanse ankò.

Lè Wanita resi dakò medikaman famasi se pi bon tretman pou pwoblèm li an, Donn Pedwo ba li kèk konprime doksisiklin ak ko-trimoksazòl epi li mande manmzèl pou l retounen nan yon semenn, lè l fin bwè tout medikaman yo. Li di tou fòk mari a, ki deja repati, ta suiv menm tretman an, lè l retounen, epi fòk yo toulede ta pwoteje tèt yo plis, lè y ap antre nan relasyon seksyèl.

Yon semenn apre, lè Wanita retounen kote Donn Pedwo, li di misye siy yo rete menm jan an, malgre li bwè tout medikaman yo. Manmzèl di tou sekresyon yo vin pi move epi yo kòmanse vin jòn. Lè sa a, Donn Pedwo blije mande Valerya, yon travayè sante ki gen plis fòmasyon, pou l ba l lamenfòt.

Valerya tou te kwè, se yon MST Wanita trape. Men kòm medikaman yo pa bay rezilta, Valerya sispèk Wanita gen yon fòm gonore ko-trimoksazòl pa ka trete. Travayè sante a eksplike tou se militè etranje ki nan baz bò lanmè yo ki vini ak fòm gonore rezistan sa yo. Banbochè sa yo enfekte tout fanm nan zòn nan ki aksepte kouche ak yo. Valerya konseye Wanita desann lavil kote y ap ka fè yon pi gwo egzamen pou li. Y ap ka tyeke si l gen gonore, sifilis (yon lòt MST) osinon kansè. L ap jwenn tou lòt medikaman ki pi bon, sizanka l ta bezwen.



DANJE AK AVANTAJ

Wanita tounen lakay li, pou l reflechi sou kisa l ap fè. Se sèten manmzèl ap gen pou l depanse pifò nan ti ekonomi fanmi an pou vwayaj la ak medikaman yo. Kòm l ap gen pou l pase 2 jou deyò (yon bout wout a pye, yon bout wout nan bis, sa fè 6 è d tan ale, 6 è d tan tounen) e kòm mari l ap travay byen lwen, fòk li jwenn yon moun ki pou voye je sou timoun yo.

Wanita te pè pou mari a pa fache, lè l vini epi li wè manmzèl depanse tout kòb sa a kay doktè. Men li te pè pou maladi a pa anvlimen. Daprè Valerya, si manmzèl pa fè tretman an, li ka kontamine tibebe a, si l vin ansent. E si l kite twòp tan pase, li gen dwa menm pa ka fè pitit ankò. Li ka vin gen move doulè anba ti vant, pwoblèm nan sistèm irinè epi pwoblèm règ. Mari a ka trape gwo pwoblèm sante tou.

Lè manmzèl eksplike tout laperèz li genyen, travayè sante a mande l pou li reflechi konsa:

Chak tretman gen risk ak avantaj. Yon risk se danje ki genyen pou yon aksyon bay pwoblèm. Yon avantaj, se benefis nou ka jwenn nan yon bagay. Pi bon chwa a, se lè n fè yon aksyon ki gen plis avantaj, mwens risk. Pou n pi klè, ann imajine yon balans 2 plato tankou sa yo konn sèvi nan makèt yo. Lè yon plato gen plis pwa, li peze desann. Alòs, si avantaj yo pi lou, plato avantaj yo ap desann, nou mèt fè afè a. Men si se risk yo ki pi lou, nou pa dwe fè aksyon an.



Wanita, men risk w ap pran si w fè vwayaj la:

- Mari w ka fache, lè l konn sa.
- W ap depanse tout ti ekonomi w. Kon sa ou gen dwa pa ka achte rad pou timoun yo, ane sa a.

Men avantaj w ap jwenn si w desann lavil:

- Sante w ap vin pi bon e w ap ka kontinye pran swen fanmi ou.
- W ap toujou ka fè pitit.
- Ou p ap enfekte tibebe a, si w vin ansent.

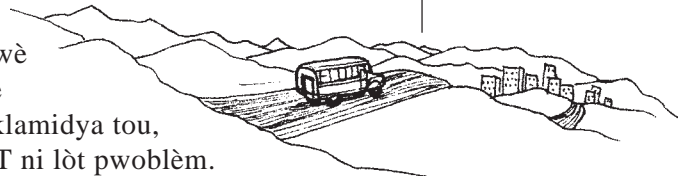


Wanita wè si l pati al fè tretman an, l ap jwenn plis avantaj pase risk.



Si se te sèlman pou m ka pi byen, sa pa t ap vo lapenn pou m pati al fè tretman an. Men si se vre maladi a ka vin pi grav epi m p ap ka fè pitit ankò, fòk mwen desann lavil.

Se kon sa Wanita desann lavil al wè doktè. Dapre doktè yo, se gonore manmzèl genyen vre. Li ka gen klamidya tou, men li pa gen tras ankenn lòt MST ni lòt pwoblèm. Doktè yo eksplike l medikaman li te bwè yo pa bay rezilta nan peyi a ankò. Yo bay Wanita lòt medikaman pou li ak mari l.



Ann travay pou chanjman

Lè Wanita te fin bwè medikaman yo, li te santi l pi anfòm. Li te ka kwè pwoblèm li an fin regle, men li te konnen se pa vre. Lè mari a tounen sot lòtbò a, si mesye pa pran medikaman yo, si l pa sèvi ak kapòt, li ka enfekte manmzèl ankò. Wanita debat kesyon sa a ak Souyapa ansanm ak lòt fanm ki se madanm mesye ki al travay nan plantasyon bò lanmè yo. Medam yo deside al mande Valerya konsèy.

ANN CHÈCHE RASIN PWOBLEM YO

Valerya dakò pwoblèm Wanita a poko fin regle, paske sitiyaasyon ki te fè l trape maladi a egziste toujou. Li pwopoze medam yo pou yo jwe yon ti jwèt ki rele “Men poukisa....?”. Ti jwèt sa a ap ede tout moun konprann sitiyaasyon ki te lakòz pwoblèm la. Valerya fè medam yo fè yon wonn ak li epi li mande yo pou yo eseye reponn kesyon sa yo:

Chache rasin pwoblèm nan

- 1 : Poukisa Wanita pa t an sante?
- 2 : Poukisa li te gen gonore ak klamidya?
- 3 : Poukisa mari a te trape gonore ak klamidya?
- 4 : Poukisa li te al kouche ak lòt fanm?
- 5 : Poukisa li te blije separe ak madanm li pandan tout tan sa a?
- 6 : Poukisa se yon ti mouchwa tè sèlman mari Wanita a genyen?
- 7 : Poukisa ankò Wanita te trape enfeksyon an?
- 8 : Poukisa mari a pa t sèvi ak Kapòt?

- 1 : Paske li te gen gonore ak klamidya.
- 2 : Paske mari l te ba l maladi a.
- 3 : Paske li te al kouche ak lòt fanm.
- 4 : Paske yo fè gason konprann yo pa bezwen met kontwòl sou anvi yo. Donk, kòm madanm li pa t bò kote l pandan yon bon bout tan...
- 5 : Paske li pa gen ase tè pou l bay madanm li ak pitit li manje. Konsa li blije pase plizyè mwa ap travay nan plantasyon bò lanmè.
- 6 : Paske grandon yo met lapat sou pifò tè.

7 : Paske mari l pat sèvi ak kapòt.

8 : Paske li pa konnen kijan moun trape MST.



Elatrye.

Lè medam yo fin site yon lis rasin byen long, Valerya mande yo pou yo rasanble rasin yo gwoup pa gwoup. Kon sa, y ap wè ki diferan mòd sitiyasyon ki lakòz pwoblèm sante yo pi fasil:

Nevyèm Etap: Li ka bon pou n rasanble rasin pwoblèm yo gwoup pa gwoup. N ap wè pi byen kijan nou ka koresponn ak yo

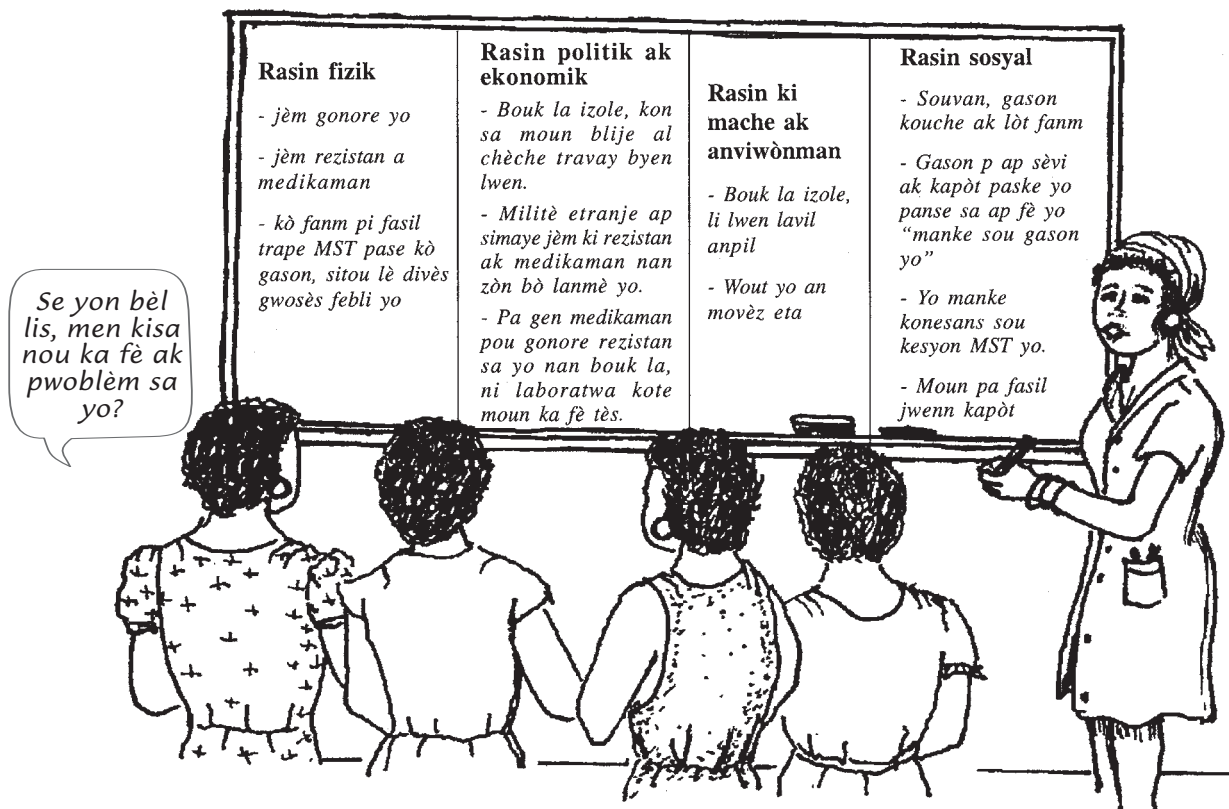
Rasin fizik yo: jèm oubyen parazit oubyen tout pati nan kò a ki pa mache byen oubyen eleman kò a manke.

Rasin ki mache ak pwoblèm anviwònman: sitiyasyon nan lantouraj la ki reprezante danje pou kò a, tankou lafimen kwizin, lè manke dlo potab oubyen lè, yon kote, twòp moun ap viv nan move kondisyon (pwomiskuite).

Rasin sosyal yo: Rapò ant diferan moun. Nou jwenn tou ladan yo atitud, koutim ak kwayans.

Rasin politik ak rasin ekonomik yo: Rasin ki gen rapò ak zafè pouvwa - ki moun k ap dirije e kijan -, zafè lajan, zafè tè ak resous - ki moun ki genyen? - Ki moun ki pa genyen?

Lè medam yo fin rasanble tout rasin pwoblèm Wanita a gwoup pa gwoup, men sa yo jwenn:



ANN ÒGANIZE N POU N REGLE PWOBLEM SANTE KOMINOTE A

Dizyèm Etap: Chèche ki rasin ou menm ak kominote w la, ka koupe

Daprè sa Valerya di medam yo, se pou, kounye a, yo gade tout rasin pwoblèm nan, pou yo wè ki yès pami rasin sa yo, yo menm ak lòt moun nan kominote ka koupe. Answit, se pou yo reflechi pou yo wè ki aksyon yo dwe fè pou yo ka jwenn chanjman yo vle a.

Deside ki aksyon ki ka fè chanjman sa yo rive.

Wanita ak Souyapa panse yo ka rive fè mari yo sèvi ak kapòt si mesye yo te gen plis konesans sou MST yo, e si, mete sou sa, kapòt pa t koute chè konsa. Men aksyon yo te decide mennen:

Kòm mesye yo respekte Donn Pedwo epi yo koute sa l di, n ap mande Donn Pedwo pou li pale ak yo sou kesyon MST yo.

Mwen menm, m pra l wè si m ka fè sant sante a distribiye kapòt gratis



Ann mete tèt nou ansanm pou n fè repetisyon, pou n wè kijan nou pral pale ak mari nou sou koze itilizasyon kapòt la.

- Fòmè yon gwoup nan kominote a ki la pou l òganize rankont sou pwoblèm sante yo, ladan yo MST yo tou.
- Lè medam yo chita ap lave bò rivyè, nou ka pwofite pale ak yo sou kesyon MST yo ak sou kijan pou yo fè prevansyon kont maladi sa yo.
- Nou ka enfòmè pitit gason nou yo sou MST yo anvan yo pati al travay nan plantasyon.

Douzyèm Etap: Fè yon plan pou aksyon nou yo

Dènye etap la, daprè Valerya, se pou medam yo fè yon plan pou aksyon yo. Plan sa a, toujou daprè Valerya, dwe gen repons pou kesyon sa yo:

- Kisa nou pral fè? Ki etap n ap mete?
- Kilè nou pral fè bagay sa yo?

Rasin pwoblèm nan	: Mesye yo pa sèvi ak Kapòt
Aksyon	: Ede yo konprann kijan moun trape MST
Kisa / Ki moun	: Donn Pedwo ap eksplike mesye yo kisa MST yo ye e ki enpòtans kapòt genyen nan prevansyon kont maladi sa yo.
Kilè	: Lè mesye yo rantre sot travay nan plantasyon
Ki materyèl nou bezwen	: Plizyè kapòt
Kiyès ki pran responsablite:	Wanita pral pale ak Donn Pedwo
Kijan n ap fè evalye travay la?	Si mesye yo kòmanse sèvi ak kapòt



- Ak ki yès nou pral fè yo?
- Ki materyèl n ap bezwen?
- Kiyès k ap veve pou l wè si n ap egzekite plan an?
- Kijan n ap fè evalyasyon, pou n wè si plan an ap bay rezilta?

Men yon tablo ak lis tout etap yo k ap ede w suiv menm metòd sa a pou w regle pwoblèm sante pa w. Sou bò gòch la, w ap wè etap yo, sou bò dwat la, w ap wè istwa Wanita a moso pa moso. Chak fwa ou gen yon pwoblèm sante, ou gen dwa gade tablo sa a, pou w rafrechì memwa w sou metòd sa a ki ka pèmèt ou reflechi epi òganize aksyon w ap fè pou w ka jwenn yon solisyon.

Etap Yo	Istwa Wanita A
1. <i>Okòmansman poze tèt nou kesyon.</i>	1. Wanita kòmanse wè pati siperyè l ap bay yon likid ki pa nòmal. Li gen doulè tou, lè l ap fè pipi. Li deside mande kèk zanmi ak yon travayè sante konsèy.
2. <i>Fouye zo nan kalalou pou w ka konprann tout sa ou ka konprann sou pwoblèm lan. Poze kesyon.</i>	2. Donn Pedwo poze manmzèl plizyè kesyon pou l ka chèche rasin pwoblèm lan.
3. <i>Reflechi sou tout maladi depaman ki bay menm siy yo.</i>	3. Donn Pedwo reflechi sou tout maladi ki bay menm siy yo.
4. <i>Chèche kèk siy ki ka fè w wè ak ki maladi ou annafè.</i>	4. Donn Pedwo eseye gade pou l wè si se pa yon MST ki bay Wanita pwoblèm li an.
5. <i>Chwazi repons kisanble pi kòrèk la.</i>	5. Donn Pedwo kwè Wanita trape yon MST.
6. <i>Deside sou ki tretman ki pi bon.</i>	6. Donn Pedwo chwazi yon tretman ki bon pou plizyè MST.
7. <i>Si pa gen rezilta, rekòmanse ankò.</i>	7. Wanita bwè medikaman yo, men li pa jwenn rezilta. Okontrè, gen lòt siy ki parèt. Valerya panse se yon lòt fòm gonore Wanita genyen. Li konseye manmzèl desann lavil, kote l ka fè lòt egzamen lòt tès epi kote li ka jwenn lòt medikaman.
8. <i>Chèche rasin pwoblèm lan.</i>	8. Wanita ak zanmi l yo reflechi pou yo wè ki rezon ki fè yo gen fòm MST sa a nan kominote a.
9. <i>Mete tout rezon ki sanble ansanm pou n ka chèche yon solisyon.</i>	9. Medam yo separe rezon yo nan plizyè group: fizik, anviwònman, sosyal politik epi ekonomik.
10. <i>Chèche ki rasin ou menm ak kominote w la, nou ka rache</i>	10. Wanita ak Souyapa panse yo ka rive fè mari yo sèvi ak kapòt.
11. <i>Deside kisa n ap fè pou sa.</i>	11. Yo deside pou yo wè kijan pou yo pale ak mari yo sou kesyon sèvi ak kapòt la, mande Sant sante a distribye kapòt gratis, epi mande Donn Pedwo pou l pale ak mesye yo sou kesyon MST a.
12. <i>Fè yon plan pou aksyon.</i>	12. Yo fè yon plan pou chak aksyon yo pral fè.

Travayè sante de mo, souple

➤ *Pataje konesans ou yo ak lòt fanm, lòt travayè sante ansanm ak moun ki gen dwa pran desizyon nan kominote w la.*

Nan chapit sa a, Donn Pedwo ak Valerya jwe yon kokenn chenn wòl nan ede medam k ap viv nan menm kominote ak Wanita yo regle yon pwoblèm sante. Sa k fè travay Donn Pedwo ak Valerya itil kon sa, se paske yo pa di medam yo kisa pou yo fè, men yo ede Wanita ak zanmi l yo aprann kijan pou yo ede tèt yo.

Ou menm tou, si w suiv egzanp Donn Pedwo ak Valerya, w ap bay fanm k ap viv nan menm kominote avè w yon gwo kout men. Ou kapab:

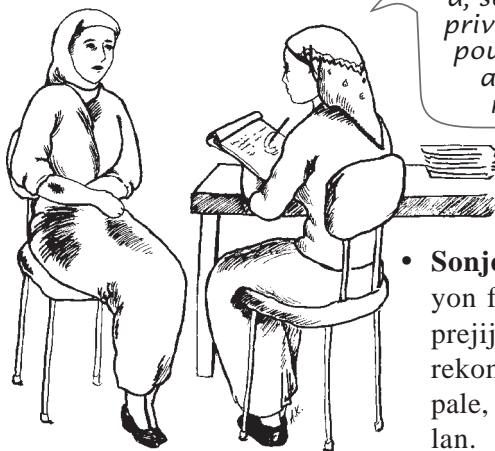
- **Pataje konesans ou ak lòt moun.** Pou medam yo ka ede tèt yo, yo bezwen enfòmasyon. Si yon moun konn kijan pou l fè, l ap fè prevansyon kont anpil pwoblèm sante. Men pa bliye pou w ede moun, ou pa bezwen gen repons pou tout kesyon. Li bon pou w rekonèt lè w pa konn yon bagay. Moun w ap ede yo ap kontan, paske y ap wè kijan w onèt.

M pa konn kesyon sa a byen, men m ka chèche konnen.



- **Sèvi medam yo ak respè.** Tout moun merite yo trete yo kòm moun ki gen kapasite pou yo konprann pwoblèm sante yo ak kapasite pou yo pran bon desizyon sou tretman an. Pa janm rann yon fanm responsab pwoblèm sante l. Pa janm joure yon fanm pou yon desizyon l te pran.

Sa nou sot pale a, se yon bagay prive. M pa gen pou m rakonte ankenn lòt moun sa.



- **Pa mache rakonte pwoblèm sante yon moun.** Nou pa dwe pale sou pwoblèm sante yon moun, lè gen lòt zòrèy k ap koute. Toutotan yon moun pa dakò, pa janm rakonte lòt moun pwoblèm sante l.

- **Sonje koute pi enpòtan pase bay konsèy.** Anpil fwa, yon fanm bezwen yon moun ki ka koute sa l ap di san prejije. Lè w ret koute l, li santi ou pran ka l epi ou rekonèt li gen enpòtans kòm moun. Lè ou ba l chans pale, li ka wè li menm tou, li gen kèk repons pou pwoblèm lan.

- **Pwoblèm yo ansanm ak moun yo, men pa regle pwoblèm nan plas yo.** Yon fanm, an jeneral, toujou kapab chwazi, menm lè li chaje ak gwo pwoblèm ki pa ka fin regle nèt. Kòm travayè sante, ou ka ede l konprann li kapab chwazi. Epi, ou ka ede l jwenn tout enfòmasyon l bezwen pou l ka pran desizyon l poukont li.



Ni ou menm, ni moun w ap ede yo, youn aprann anba bouch lòt.

- **Aprann anba bouch moun w ap ede yo.** Lè w aprann kijan lòt moun regle pwoblèm yo, sa ka ede w bay yon pi bon kout men. (Kèk fwa, se ou menm pèsònèlman ki ka pwofite eksperyans lòt moun yo.)

- **Respekte tradisyon ak lide pèp la.**

Lasyans modèn pa gen repons pou tout pwoblèm. Epi anpil medikaman modèn, se nan etidye remèd fèy ak metòd tretman tradisyonèl, yo jwenn yo. Konsa, li enpòtan pou n kidonk respekte tou 2 metòd yo epi sèvi avè yo. Li enpòtan tou pou n konprann tou de metòd yo ka bay gwo pwoblèm, si n sèvi mal avè yo.

- **Chèche konnen sou kisa moun yo bezwen enfòmasyon tout bon.** Nou ka kouri al bay enfòmasyon san nou pa konnen si enfòmasyon sa yo ap itil tout bon. Anpil fwa, travayè sante ki gen abitud prepare ekspoze yo pral fè, tonbe nan pwoblèm sa a. Men si w chèche konnen egzakteman kisa moun yo vle aprann, y ap ranmase konesans ki ka itil yo tout bon. Sa ap pèmèt yo tou mete pwòp konesans pa yo pi dyanm.

Mezanmi, moun yo pa enterese menm nan bon fason pou yo manje

Pou nou jwenn Fè, fòk nou manje vyann wouj

Nou tande pawòl sa a deja. Kote n pran lajan pou n achte bagay sa yo?

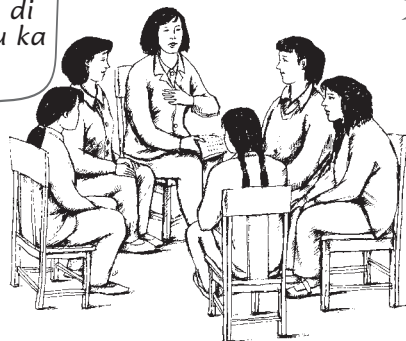


- **Fè plan ansanm ak moun yo, pa fè plan pou yo.** Lè w ap fè travay ou, fè kou w konnen pou w pran lide anba bouch fanm tankou gason k ap viv nan kominote a.

Chèche konnen ki lide yo genyen sou pwoblèm ou vle regle ansanm ak yo a. Chita ansanm ak yo pou w wè kisa, daprè yo, ki lakòz pwoblèm nan, e kijan yo ta renmen regle li. Se travay nan tèt ansanm ki bay pi bon rezilta!

Wi, nou tout konnen Fè enpòtan anpil pou kò nou. Men vyann koute chè anpil. Eske n ka di m ki lòt kote nou ka jwenn Fè?

Matant Grès gen yon ti jaden legim byen vèt. Li di konsa legim sa yo bay moun san.

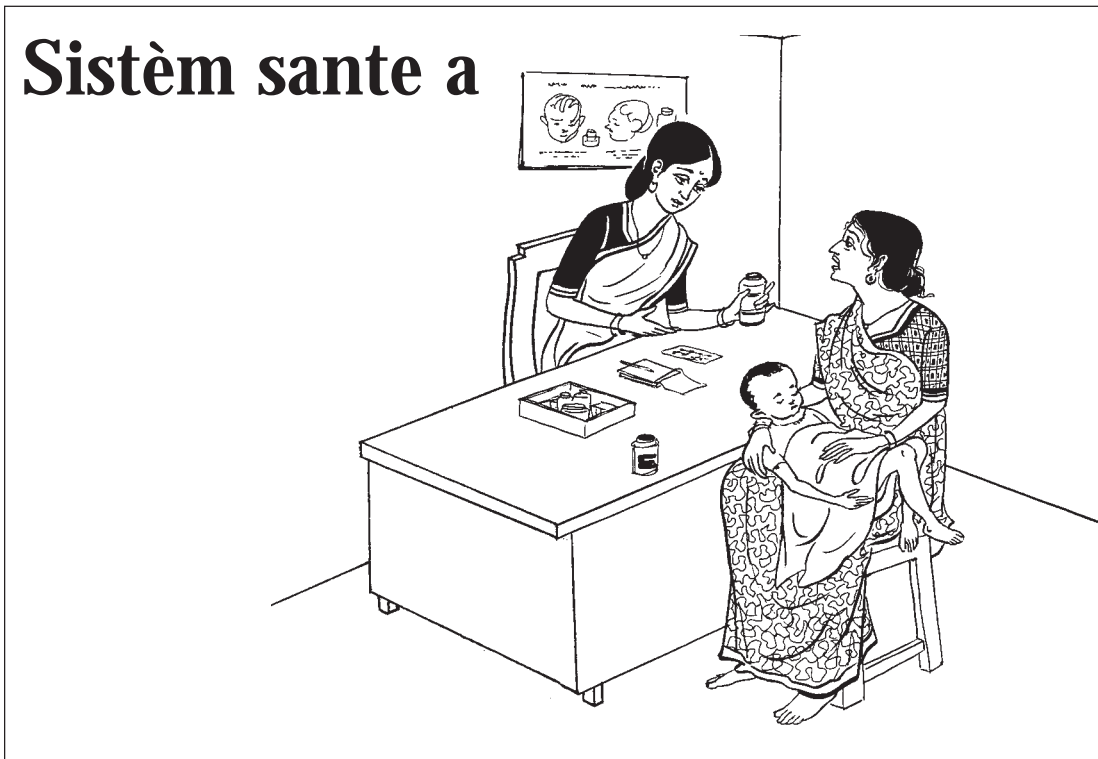


Chapit 3

Nan chapit sa a n ap jwenn

Sistèm sante a	34
Travayè sante kominotè	34
Pòs sante (klinik kominotè)	34
Sant sante	34
Lopital	35
Kijan pou n jwenn pi bon swen	36
Fòk ou konnen kisa w ka jwenm	36
Mache ak yon zanmi oubyen yon paran	37
Si n bezwen al lopital	38
Ann travay pou chanjman	40

Sistèm sante a



Pifò moun sou latè sèvi ni ak medikaman modèn ni ak remèd tradisyonèl pou yo trete pwoblèm sante yo poukont yo. Nan anpil ka, yo pa bezwen plis pase sa. Men pou kèk pwoblèm sante espesyal, yon fanm ka bezwen konsèy yon pwofesyonèl lasante.

Nan pi fò rejyon sou latè, gen 4 diferan nivo swen sante: travayè sante kominotè oubyen doktè fèy, pòs sante (klinik), sant sante ak lopital. Tout ansanm fòme sistèm sante a. Nan yon sistèm sante, nou jwenn: travayè lasante, enfimyè, doktè ak lòt kalte travayè. Yo gen dwa travay nan klinik prive (lè sa a, yo fè malad yo peye pou sèvis yo), oubyen yo gen dwa travay swa ak yon kominote, swa nan leta, swa ak yon legliz oubyen yon lòt òganizasyon. Kèk fwa yo konn gen bon jan fòmasyon ak zouti. Kèk lòt fwa, yo gen dwa pa gen ni youn, ni lòt.

Chapit sa a bay detay sou sistèm sante a, e li montre kijan yon fanm ka itilize l pou l jwenn solisyon pou pwoblèm sante li genyen. Se pa tout kominote ki gen tout 4 nivo swen sante nou site yo. Epi, ka gen anpil diferan maryaj sèvis sante ak sèvis sante ki fè yon sistèm sante. Antouka, kèlkeswa kalite maryaj sèvis nenpòt mòd maryaj sèvis sante ki genyen an, medam yo - ansanm ak tout moun ki malad - ap jwenn pi bon swen si gen bon rapò ak echanj ant diferan nivo sa yo.

➤ kèk fwa, ou pa ka regle yon pwoblèm sante poukont ou. Ou ka bezwen al chèche èd nan sistèm sante a.



Solisyon pwoblèm sante yo

Sistèm sante a

➤ *Lè gen yon travayè lasante konpetan nan kominote a, tout moun gen plis chans pou yo jwen pi bon swen pou mwens kòb.*



TRAVAYÈ SANTE KOMINOTE

Kèk kominote gen bon travayè sante ki gen bon jan fòmasyon ak konpetans. Anpil fwa, travayè sante sa yo travay nan klinik kominotè ak nan sant sante. Men genyen tou ki pa travay la. Gen travayè sante kominotè ki te resevwa fòmasyon lekòl, gen lòt ki pa t gen chans sa a. Men lè yo travay nan tèt kole ak moun k ap viv nan kominote yo, yo ka bay gwo kout men nan prevansyon kont maladi moun trape pi anpil fwa yo. Yo ka ede moun yo trete pwoblèm sante yo genyen, anvan pwoblèm sa yo vin pi grav. Yon travayè sante ka resevwa fòmasyon pou l bay menm sèvis ak yon pòs sante.



PÒS SANTE YO

Nan anpil kominote, gen pòs sante. Gen kote yo rele yo klinik oubyen sèvis sante matèno-enfantil. Yon pòs sante dwe bay:

- **enfòmasyon sou lasante**, pou tout moun ka pran pi bon desizyon pou sa k gen rapò ak sante yo.
- **vaksinasyon / iminizasyon** ki ka anpeche anpil maladi antre sou moun, tankou: tetanòs, lawoujòl, difteri, koklich, polyo, tibèkiloz, saranpyon ak epatit.
- **Swen pou fanm ansent** (swen prenatal) ki ka ede yon fanm dekouvri epi trete pwoblèm li oubyen pwoblèm timoun nan genyen, anvan pwoblèm sa yo vin pi grav.
- Sèvis ak materyèl pou **planin familyal**. Planin familyal ka sove anpil vi: sa pèmèt medam yo met kontwòl sou kantite pitit y ap fè; sa ede yo tou kite yon valè tan pase apre chak akouchman.
- **Egzamen medikal** ki pèmèt moun dekouvri epi trete pwoblèm tankou anemi (lè san an pòv), tansyon, e kèk fwa, pwoblèm maladi seksyèlman transmisib yo (MST).

SANT SANTE YO

Sant sante yo bay yon nivo swen mwayen. Nou jwenn yo nan pi gwo bouk yo. Konsa, moun k ap viv nan kominote ki pi pre yo ka ale nan sant sante sa yo. Alòske, yo bay tout sèvis yon pòs sante founi, e yo ka gen, anplis, kèk kabann kote moun ka kouche pou yo resevwa swen.

Sant sante yo pi vit gen enfimyè ak doktè kalifye pase pòs sante yo. Yo pi vit resevwa anpil moun, doktè yo ak mis yo gen dwa pa tèlman abitye ak moun yo bay swen yo.

Gen kèk sant sante ki gen laboratwa ak materyèl espesyal. Sa vle di yo ka fè analiz pou yo ka bay enfòmasyon sou kòz yon pwoblèm sante (gade nan paj 37 la). Men anpil fwa yon moun ka blije ale lopital pou l fè analiz.

LOPITAL YO

Nou jwenn lopital nan ti vil oubyen nan gwo vil yo. Ladan yo, nou jwenn anpil doktè, anpil mis, ak ekipman espesyal pou tretman maladi grav. Yon moun ki malad grav ka bezwen al lopital pou l trete maladi a.

Yon fanm ka bezwen al lopital pou:

- pwoblèm ki pa ka trete lòt kote.
- konplikasyon nan akouchman oubyen avòtman.
- ka ijans, tankou yon gwoès k ap devlope andeyò matris la (nan youn nan twonp yo).
- pwoblèm sante ki egzije operasyon.



Nenpòt kote w al chèche laswenyay, yo dwe trete w ak respè.

Tout moun ki enterese nan sante dwe fè tout sa yo kapab pou bay moun:

1. **Dwa pou yo jwenn lasante.** Tout moun ta dwe jwenn swen sante, lè yo bezwen. Pèsonn pa ta sipoze konsidere ki kote w rete, konbyen lajan ou genyen, nan ki relijyon ou ye, ki pozisyon ou genyen nan kominote a, ki koulè po w, ki konviksyon politik ou genyen, oubyen ki kalte pwoblèm sante ou genyen.
2. **Enfòmasyon.** Yo ta dwe bay malad la tout enfòmasyon sou pwoblèm li genyen a, ansanm ak kisa chak tretman vle di nan ka pa l la. Moun k ap ba w laswenyay la dwe fè jefò pou fè w konprann kisa w bezwen pou w vin pi byen epi kijan ou ka anpeche pwoblèm nan tounen sou ou, apre tretman an.
3. **Dwa pou yo chwazi.** Ou ta sipoze gen dwa chwazi si w ap aksepte oubyen si w pa p aksepte tretman an. Ou ta sipoze gen dwa chwazi kijan w ap resevwa tretman an ansanm ak kote ou vle pran tretman sa a.
4. **Sekirite.** Ou ta dwe jwenn enfòmasyon ou bezwen pou w ka evite move konsekans oubyen rezilta danjere tretman an ka genyen. Yo ta dwe di w tou kijan pou eseye evite move pwoblèm sante ki ka atake w ankò.
5. **Respè.** Yo ta dwe toujou trete w ak respè, ak koutwazi.
6. **Respè pou vi prive w.** Pèsonn pa fèt pou l koute sa w ap di yon doktè, yon mis oubyen lòt travayè sante. Pwofesyonèl sante sa yo pa gen dwa rakonte lòt moun sa yo pale avè w. Konsiltasyon yo ta dwe fèt yon jan pou ankenn moun pa pran jòf sou kò w. Si gen lòt moun ki dwe la, yo ta dwe di w ki moun yo ye e pou kisa yo blije la. Si w pa vle moun yo rete, ou gen dwa mande yo pou yo soti.
7. **Konfò.** Ou ta dwe alèz pandan yon konsiltasyon. Yo ta dwe mete w chita yon bon kote e yo pa ta dwe fè w tann twòp.
8. **Suivi.** Si w bezwen, ou ta sipoze gen dwa tounen kote menm doktè a (oubyen menm mis la osinon menm travayè sante a). Oubyen fòk ou ka jwenn yon kopi dosye w pou w al wè yon lòt doktè (oubyen menm mis la osinon menm travayè sante a).

Èske m ka tounen ankò si m pa refè touswit?



Kijan pou w jwenn pi bon rezilta



risk ak avantaj yon tretman

➤ Anpil fwa, li bon pou w reflechi sou kesyon ou pral poze pwofesyonèl sante yo, anvan w derape pou w al pran swen sante.



Ou gen anpil desizyon pou w pran, lè w gen yon pwoblèm sante. Youn nan desizyon yo, se pou w konnen si w ap wè yon travayè sante e ki kalte travayè sante ou panse w dwe wè. Si plizyè fòm tretman egziste pou pwoblèm ou an, fòk ou konsidere danje ak avantaj yo chak genyen, anvan w pran desizyon w. W ap pran pi bon desizyon - e w ap jwenn pi bon swen - si w kolabore nètalkole ak doktè a, mis lan oubyen travayè sante a nan chèche solisyon pou pwoblèm ou a.

FÒK OU KONNEN KISA W KA JWENN

W ap kapab patisipe tout bon nan gerizon w, si w prepare tèt ou, si w konnen kisa w ka jwenn, lè w al chèche laswenyay.

Kesyon sou sante w

L ap pi bon si w aprann tout sa w ka aprann sou pwoblèm ou an, anvan w al chèche laswenyay. Liv sa a ka pèmèt ou wè pi klè sou pwoblèm sante ou genyen ansanm ak sou ki kote yo sot. Pou ou jwenn plis limyè sou pwoblèm sante yo, gade chapit “Solisyon pwoblèm sante yo”.

Doktè a, mis lan oubyen travayè sante k ap konsilte w la ta dwe poze w kesyon sou pwoblèm ou genyen kounye a tankou sou pwoblèm ou te konn genyen lontan ak eta sante w, alòske. Eseye ba l enfòmasyon total - kapital, menm si ou santi w pa alèz, pou l ka konnen tout sa l dwe konnen sou sante w. Fòk ou fè l konnen si w gen medikaman w ap pran. Li te mèt nenpòt medikaman tankou aspirin oubyen grenn planin (oubyen nenpòt ki lòt metòd planin).

Ou ta dwe gen chans pou w poze nenpòt kesyon ou vle poze. Li enpòtan anpil pou w poze kantite kesyon ki nesèsè pou w ka pran bon desizyon pou sa ki konsène tretman an. Men kèk kesyon ou gen dwa vle poze, si w pa t deja gen repons pou yo:

- Ki kalte tretman ki egziste pou pwoblèm sa a?
- Ki konsekans tretman sa a ap genyen? Eske gen danje?
- Eske m ap geri nèt? Oubyen eske pwoblèm nan ka tounen sou mwen?
- Konbyen lajan m ap depanse pou analiz yo, plis tretman an?
- Ki lè m ap kòmanse santi m refè?
- Kouman pwoblèm sa a te fè vin sou mwen? Kijan m ka fè pou m pwoteje tèt mwen pou sa pa rive ankò?

Anpil doktè ak anpil mis ka pa abitye bay malad yo bon enfòmasyon, oubyen yo ka okipe epi yo pa pran tan pou yo reponn kesyon w yo. Fòk ou gen respè pou yo, men fòk ou egzije yo ba w repons. Yo ta dwe reponn tout kesyon w yo jouk ou konprann tout bagay. Si w pa fin konprann, se pa paske w sòt, men se paske yo menm, yo pa ba w bon eksplikasyon.

KONSILTASYON AN

Pou yo wè sa k pa mache byen nan kò w, pou yo ka wè si pwoblèm ou yo grav, fòk yo konsilte w. Nan pi fò konsiltasyon, pwofesyonèl sante a dwe gade w, koute w epi touche kote w gen pwoblèm nan. Nan pi fò ka yo, menm si ou pa dezabiye w nèt, fòk ou montre kote w gen pwoblèm nan. Si w vle santi w pi alèz, ou ka mande pou w antre ak yon zanmi w nan sal konsiltasyon an oubyen ou ka mande pou yon travayèz lasante la tou.

TÈS (ANALIZ)

Tès yo ka bay plis enfòmasyon sou yon pwoblèm sante. Pou anpil tès, yo sèlman pran yon ti echantiyon (pipi, tata oubyen krache) epi yo voye l nan yon laboratwa. Pou analiz san, yo pran yon ti kantite san ak yon ti zegwi nan dwèt oubyen nan bra w. Pami lòt tès yo fè anpil fwa, gen:

- kèk tès pou maladi seksyèlman transmisib (MST) kote yo pran yon ti echantiyon likid ki soti nan pati seksyèl malad la.
- tès pou kansè kote yo grate yon ti kouch selil nan kòl iteris ou pou yo voye nan laboratwa. (Se sa yo rele yon Pap test. Gade nan paj 378)
- byopsi, kote yo pran yon ti moso tisi nan yon timè pou yo fè tès kansè.
- Reyon-X (radyografi) oubyen tès ak aparèy iltrason pou yo gade andedan kò w. Yo sèvi ak Reyon-X pou yo chèche zo kase, gwo enfeksyon nan poumon ak kèk kansè. Pa kite yo fè w radyografi lè w ansent. Men yo ka sèvi ak yon aparèy iltrason san pwoblèm pou yo gade tibebe ki nan vant ou a. Tout tès sa yo fèt san doule.

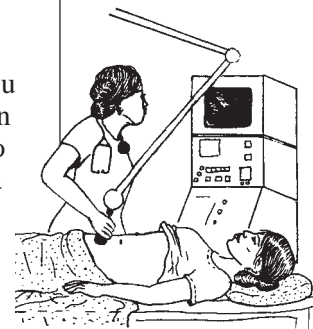
Anvan w fè nenpòt ki tès, chèche konnen konbyen sa koute. Mande doktè a, mis la oubyen travayèz sante a ki enfòmasyon andiplis tès la ap pote e sa k t ap rive si tès la pa t fèt.

MACHE AK YON ZANMI OUBYEN YON PARAN

Gen anpil moun ki pè al ka doktè menm si se pou yon maladi ki pa grav. Yon moun ki pè ap gen plis pwoblèm ankò pou l al chèche laswenyaj, si l malad toutbon. Si yon lòt moun ka ale avè l, l ap pi bon.

Yon zanmi ka:

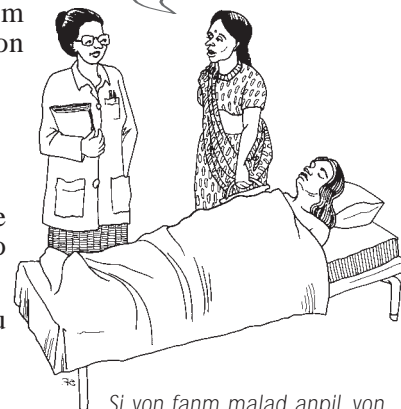
- voye je sou pitit fanm nan
- ede l jwenn epi fè l sonje kesyon li genyen pou l poze yo, epi fòk zanmi an òganize l pou tout kesyon yo jwenn repons.
- reponn kesyon nan plas fanm nan, si l twò malad pou l pale.
- rete bò kote l nan sal datant lan.
- kanpe bò kote fanm nan pandan konsiltasyon an, pou l ka soutni l epi pou l ka veye pou doktè a ap trete l ak respè.



aparèy iltrason

➤ Reyon-X (radyografi) pa gen danje, si yo fè l kòm sadwa. Yo ka sèvi ak yon tabliye plon pou pwoteje ògan repwodiksyon ou yo, sètadi pati nan kò w ki patisipe nan fè pitit.

Se mwen menm ki manman madanm lan. Gen kèk nan kesyon yo m ka reponn.



Si yon fanm malad anpil, yon moun ki ka bay enfòmasyon yo ta dwe mache avè l.

Si w bezwen ale lopital

Pafwa, yo fè moun fè operasyon san nesesite. Pafwa, yo fè moun fè operasyon alòske gen medikaman ki egziste ki ta ka bay menm rezilta a. Si w pa fin si nèt, mande yon lòt pwofesyonèl sante konsèy.



Si w gen pou w fè yon operasyon oubyen si w malad grav, eseye gade si w ka jwenn tretman san w pa bezwen entènè. Antouka, men kèk konsèy ki ka itil ou anpil si w oblije entènè lopital pou w ka jwenn laswenyay:

- Mache ak yon moun ki ka fè yo pran ka w, epi ki ka ede w pran desizyon.
- Plizyè moun gen dwa egzamine w. Yo chak dwe ekri tout sa yo fè avè w sou yon kat kap rete bò kote w. Konsa, pwofesyonèl k ap vin apre a ap konnen kisa k fèt deja.
- Anvan yon malad kite yo fè yon tès pou li oubyen bali laswenyay, fòk li mande pwofesyonèl kisa li pral fè epi poukisa. Konsa, l ap ka deside dakò oubyen pa dakò. Sa ka anpeche erè fèt.
- Eseye fè zanmi ak moun k ap travay nan lopital la. Yo ka ede w jwenn pi bon swen.
- Pou pa santi doulè, si w ap fè operasyon, mande si pa gen posiblite pou yo ba w yon piki sèlman nan zòn w ap opere a (anestezi lokal). Sa gen mwens danje e, apre operasyon an, w ap anfòm pi vit. Se pa p menm bagay si se yon medikaman yo ba w pou yo andòmi w (anestezi jeneral).
- Toujou mande ki medikaman yo ba w e pou kisa.
- Fè yo ba w yon kopi dosye w, lè w ap kite lopital la.

Kèk operasyon fanm abitye fè

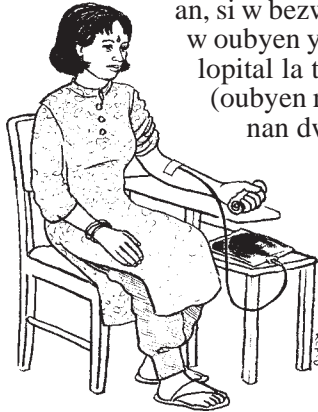
Pafwa, yon operasyon se sèl solisyon pou yon pwoblèm sante ki grav. Nan anpil operasyon, doktè a fann yon pati nan kò moun nan pou l mete tout bagay nan plas yo andedan kò a, oubyen pou l fè kò a fonksyone yon lòt jan. Men kèk operasyon medam yo abitye fè:

- **Operasyon pou netwaye matris la**, oubyen ak kitaj, oubyen ak aspirasyon (gade paj 244). Kèk fwa, yo ka blije wete po ki andedan matris la, pandan osinon apre yon avòtman oubyen yon fòs kouch, oubyen pou yo wè kisa k fè ògan seksyèl yon fanm ap bay yon san ki pa nòmal.
- **Akouchman nan operasyon** (sezaryèn). Si yon akouchman nòmal pa ka fèt san pa gen danje pou manman an oubyen tibebe a, doktè blije fann vant manman an pou timoun nan ka fèt. Pafwa, sezaryèn konn nesesè, men twò anpil fwa, yon doktè fè operasyon sa a pou avantaj pa l, pa pou avantaj fanm nan. Gade chapit sou “Gwosès” la.
- **Esterilizasyon**. Nan operasyon sa a, yo koupe twonp falòp yo epi yo mare bout yo. Sa anpeche ovil yo rive nan iteris la, konsa, jèm gason an pa p ka ansent fanm nan (gade paj 223).
- **Operasyon pou retire iteris la** (isterekтоми). Yon isterekтоми se yon gwo operasyon. Yo dwe fè l sèlman si pa gen lòt mwayen pou yo regle pwoblèm sante ou genyen an. Mande si yo pa ka kite ovè yo nan plas yo.

Transfizyon san

Nan ka ijan, lè w pèdi anpil san, yo ka ba w san. Men si yo pa teste san sa a kòm sadwa, li ka kontamine w ak maladi tankou epatit oubyen VIH/SIDA. Jèm maladi sa yo chita nan san moun ki enfekte. Kidonk, si se pa yon ka ijan, kote lavi w menase, evite pran san.

Si w deja konnen, depi kèk tan anvan, ou pra l fè yon operasyon, gade si l pa posib pou w bay sere pwòp san pa w nan lopital la. Konsa, lè w ap fè operasyon an, si w bezwen san, w ap pran pwòp san pa w. Si w pa ka fè sa, yon zanmi w oubyen yon paran w gen dwa deside ba w san. Men fòk ou kontwole si lopital la teste san an pou epatit ak VIH. Fòk moun nan ak tout mari l (oubyen madanm li) pa kouche ak lòt moun depi 6 mwa. An plis, moun nan dwe gen menm gwoup san avè w.



Si w blije pran san yon moun ou pa konnen e si lopital la pa teste san sa a pou VIH, ou ka trape yon enfeksyon. Apre yon transfizyon san, pou w ka pwoteje mari w, fòk nou mete plis pwoteksyon nan relasyon seksyèl nou pandan 6 mwa. Apre sa, ou ta dwe fè yon tès SIDA. Pou w jwenn plis enfòmasyon, gade chapit sou "SIDA" ak chapit sou "Sante seksyèl" la.

Apre yon operasyon

Anvan w kite lopital la, men kesyon ou gen pou w poze:

- Kisa pou m fè pou kouti a rete pwòp?
- Kisa pou m fè, si m santi doulè?
- Pandan konbyen tan pou m pran repo?
- Ki lè m ka rekòmanse antre nan relasyon seksyèl? (Si w santi ou pa alèz pou w mande sa, doktè a ka petèt pale ak mari w.)
- Èske fòk mwen tounen kay doktè? Si wi, ki lè?



Pou poumon w ka ret an fòm epi pou w pa trape nemoni, fè yon ti mouvman tanzantan. Lè w sou kabann, respire epi tanzantan, fè egzèsis leve chita.

Manje manje lejè, manje ou ka dijere san pwoblèm

Repoze w kantite tan ou kapab. Si w ap viv lakay ou, mande fanmi ou pou yo fè tout travay ou abitye fè chak jou nan kay la pou ou. Si w pase de twa jou ap pran swen tèt ou sèlman, sa ap fè w an fòm pi vit.

Veye siy enfeksyon: ti likid jòn (pi), movè lodè, lafyè, chalè nan zòn kouti a, gwo doulè. Kouri al wè yon travayè sante si w gen youn nan siy sa yo.

Si se nan vant ou fè operasyon an, pa eseye peze sou zòn kouti a. Chak fwa w ap deplase, mete yon rad oubyen yon dra vlope oubyen yon zòrye sou kouti a. Fè menm bagay la, chak fwa w ap touse tou.

Ann travay pou chanjman

Plizyè milyon moun sou latè soufri epi mouri anba maladi yo te ka evite oubyen trete, si yo te jwenn bon jan laswenyay. Menm kote sèvis sante egziste, gen yon bann baryè ki anpeche fanm, sitou malerèz yo, jwenn laswenyay.

Men nan goumen kòtakòt, travayè sante yo ak òganizasyon fanm yo ka rive chanje sistèm sante a. Olye pou sa rete yon baryè, yo ka fè l tounen yon zouti k ap ede fanm ki vle regle pwoblèm sante yo. Men sistèm sante a pa p janm chanje poukont li. L ap chanje lè pèp la deside goumen pou sa, lè sitwayen yo kreye yon seri mwayen tounèf pou fòse dirijan yo mete lasante pou tout moun.

Yon bon kote deba pou chanjman sistèm sante a ka kòmanse, se lè n gen chans pou n pale sou pwoblèm sante k ap malmennen manm kominote a. Nan rankont sa yo, nou ka pwofite pale ak lòt medam yo ansanm ak mesye yo sou pwoblèm ki genyen pou moun jwenn laswenyaj nan sistèm nan.

Se pa ti mache m mache pou m rive la a. Si te gen travayè sante bò lakay mwen, nou t ap ka fè ekonomi lajan 2 semenn travay. Se kantite lajan sa m depanse chak fwa mwen vin la a.

M espere estòk medikaman planin yo pa ko fini. Ane pase, m te ranmase yon gwoès, paske klinik lan pa t gen ankò. M pa gen lajan pou m achte anpil, lè yo genyen.

M ta pito yo mete yon nat atè a, menm jan ak lakay la, pou moun chita. Ban sa yo twò di.

Doktè lavil sa yo pa manke pa meprize n. M t ap pi kontan si se moun nan bouk la ki te alatèt klinik lan

M ta swete yo ka fè Pap tèt isi a. M pa gen mwayen pou m al lavil e, dapre sa m konprann, Pap tèt yo enpòtan anpil

Fòk gen plizyè sal separe isi a, pou tout moun pa bezwen ap koute, lè doktè a ap konsilte n

M pa renmen lè se doktè gason k ap konsilte m. M ta swete gen fanm isit la, ki fè konsiltasyon.

M ta renmen yo ba m yon pi bon eksplikasyon sou pwoblèm mwen an. Sa fè katriyèm fwa, ane sa a, m santi doulè pandan m ap fè pipi. Poukisa sa kontinye ap rive m?

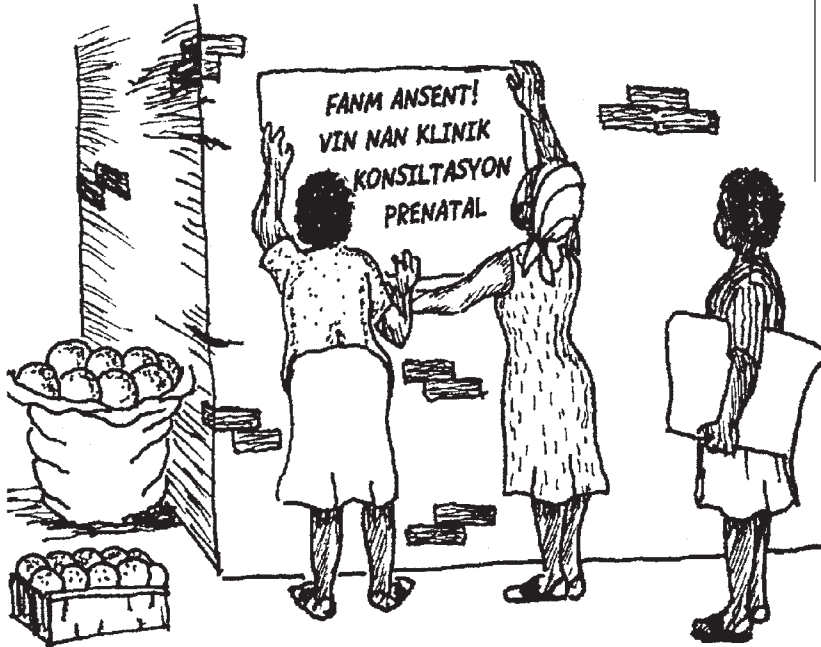
M ta renmen klinik la travay aswè, apre travay mwen.

Yo toujou ap fè moun chita tann. Si yo te voye yon moun vin mande ki pwoblèm nou chak genyen san pèdi tan, malad ki pi grav yo t ap ka jwenn swen anvan.



Medam yo ka travay ansanm tou pou

- ede tout manm kominote a gen pi bon enfòmasyon ak konesans sou kesyon pwoblèm sante fanm. Paregzanp, nou ka òganize yon kanpay pou n eksplike enpòtans swen prenatal pou fanm. Si medam yo ak tout fanmi yo konn kisa yon fanm bezwen pou sante l, y ap pi vit ka itilize sèvis sante ki deja egziste yo. Y ap pi vit ka egzije tou pou otorite yo mete lòt sèvis sou pye, tankou depistaj kansè kòl iteris ak kansè tete



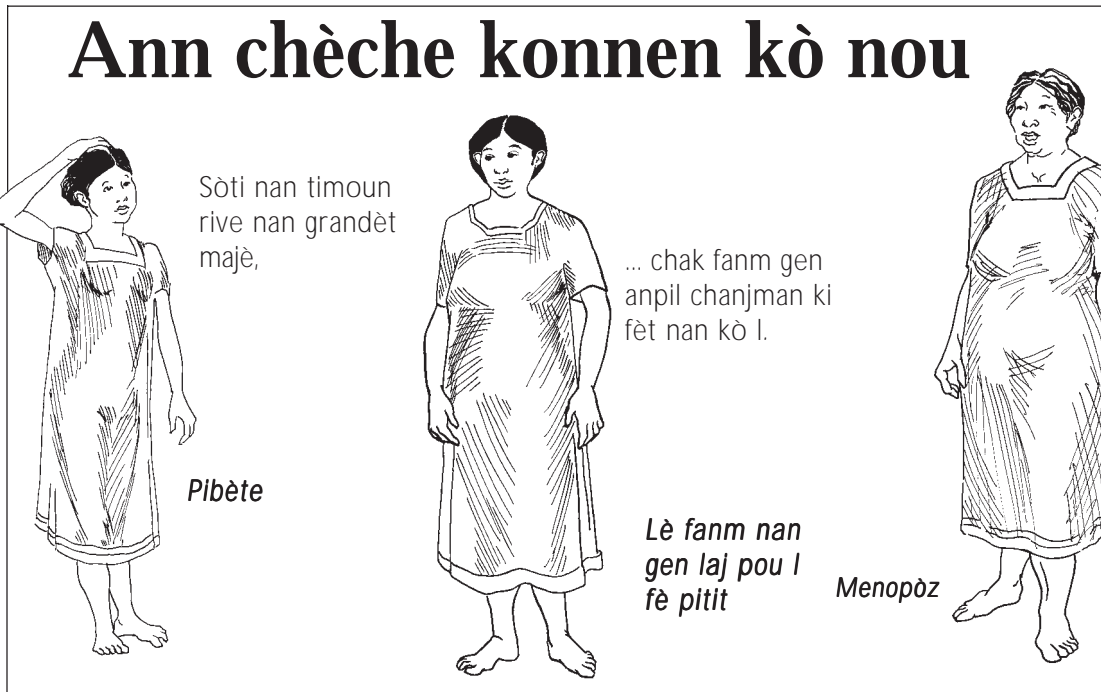
- wè kijan sèvis sante ki egziste yo ka vin pi bon. Paregzanp, si gen yon fanm saj nan kominote a, kijan l ka jwenn plis fòmasyon?
- chèche lòt mwayen pou yo jwenn swen sante. Li enpòtan pou nou reflechi sou sèvis sante nou vle genyen. Se pa sèlman sou sa n genyen deja yo pou n reflechi. Paregzanp, si pa gen travayè sante nan kominote a, kijan n ka fè yo prepare youn e ki sipò nou ka ba li? Si gen yon klinik deja, èske l pa ta ka fè lòt travay tou, tankou seminè sou lasante ak tablo sikolojik?
- youn pataje ak lòt konesans chak fanm genyen nan kesyon swen sante. Medam yo deja ap fè pi fò “travay lasante” nan kominote a. Paregzanp, se medam yo, alòske, ki pran swen malad yo, ki bay timoun yo prensip pou yo ka konsève sante yo, ki prepare manje, ki fè pwòptay lakay yo tankou nan kominote a, e se yo ki ede lòt fanm akouche. Travay sa yo ba medam yo anpil ladrès. Yo ka sèvi ak ladrès sa a pou yo chak bay lòt swen e pou yo ka pran swen tout manm kominote a.

Chapit 4

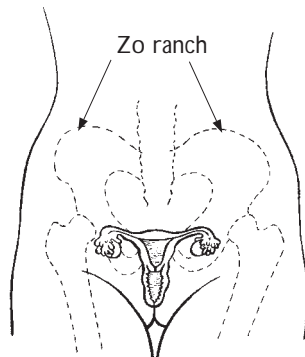
Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Sistèm Repwodiksyon fanm.....	44
Ogàn repwodiksyon ki deyò yo	44
Tete yo	45
Ogàn repwodiksyon ki andedan yo	45
Sistèm repwodiksyon gason	46
Eske se yon ti gason oubyen yon	
tifi w ap fè?	46
Chanjman nan kò yon fanm	47
Òmòn yo	47
Règ.....	48
Chak konbyen jou règ la vini.....	48
Pwoblèm ki mache ak règ.....	50

Chapit sa a prezante chapant ak fonksyonman sistèm seksyèl ak sistèm repwodiksyon fanm ak gason. Enfòmasyon sa yo va ede w konprann rèz liv la.



Anpil jan, kò fanm ak kò gason se menman-parèyman. Paregzanp, fanm tankou gason gen kè, ren, poumon epi yon bann lòt ògàn ki fèt menm jan. Men, gen yon kote fanm ak gason diferan anpil. Se nan sa k konsène sistèm seksyèl oubyen sistèm repwodiksyon yo. Se pati sa yo ki pèmèt moun fè pitit. Se nan pati sa yo tou, medam yo konn gen plis pwoblèm lasante.



Ou ka santi zo ranch ou tou swit anba senti w. Se de zo nan **basen** nou. Nan **rejyon basen** an gen tout sa nou jwenn nan mitan zo ranch yo. Se la tou nou jwenn ògàn repwodiksyon yon fanm.

Kèk fwa, li konn difisil pou n pale de ògàn seksyèl nou, sitou lè nou wont oubyen lè nou pa menm konnen non ògàn sa yo. Nan anpil zòn, yo konsidere pati repwodiksyon yo kòm “pati entim”, kidonk pati fòk nou kache yo, “pati prive” pèsònèl.

Men n ap kapab pran swen kò nou pi byen, lè nou konnen ki jan l fonksyone. N ap ka rekonèt pwoblèm yo, n ap wè kote yo sòti epi n ap ka pran pi bon desizyon pou n twoke kòn nou ak pwoblèm sa yo. Plis nou gen konesans, se plis n ap ka rekonèt pou kont nou si konsèy lòt moun ban nou itil oubyen si yo gen danje ladan yo.

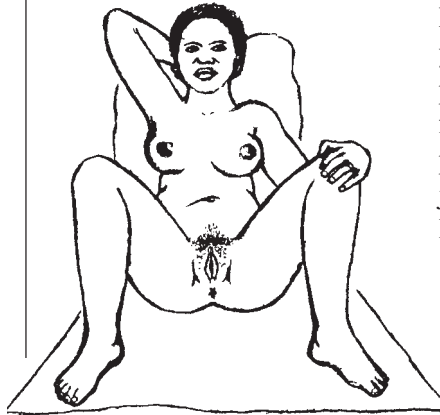
Kòm nan divès kominote, nou jwenn non espesyal pou ògàn seksyèl yo, nan liv sa a, nou sèvi pi souvan ak non doktè oubyen non syantifik yo. Konsa fanm k ap viv nan divès peyi sou latè ka rive konprann mo sa yo.

➤ Pèsonn pa ta dwe wont ankenn pati nan kò li.

➤ Plis nou gen konesans sou kò nou, se plis n ap montre timoun yo ki jan pou yo viv pi an sante.

Sistèm Repwodiksyon Yon Fanm

Nan kò yon fanm, nou jwenn ògàn seksyèl ki deyò menm jan ak andedan. Yo rele yo ògàn repwodiksyon oubyen aparèy jenital. Pati ki parèt sou deyò yo gen anpil non: bòbòt, koko, chòbòlòt,... eksetera. Nan lang franse, yo rele l “vulve”; kèk fwa, yo konn rele l vajen, “vagin”. Men an reyalyite, koko osinon vajen, se twou ki kòmanse nan “vulve” la, kidonk pati nou wè a, pou li rive jouk nan matris la. Kèk fwa, yo konn rele l “kanal akouchman”.



Desen n ap jwenn pi ba a, se imaj yon bòbòt. N ap wè non chak pati yo. Men chak fanm gen pwòp fòm kò pa l. Konsa, gwosè chak pati, fòm yo ak koulè yo pa menm jan pou tout fanm, sitou pou gwo lèw yo ak ti lèw yo.

PATI REPWODIKSYON KI SOU DEYO YO

Bòbòt: Gwoup pati seksyèl nou jwenn nan fant janm yon fanm

Gwo lèw yo: 2 po sa yo fèmen lè 2 janm yo fèmen. Yo la pou pwoteje pati ki anndan yo.

Ti lèw yo: 2 ti po sa yo mou; yo pa gen pwèl sou yo epi yo sansib anpil. Pandan yon relasyon seksyèl, yo gonfle epi yo vin pi fonse.

Ouvèti vajinal: fant koko a.

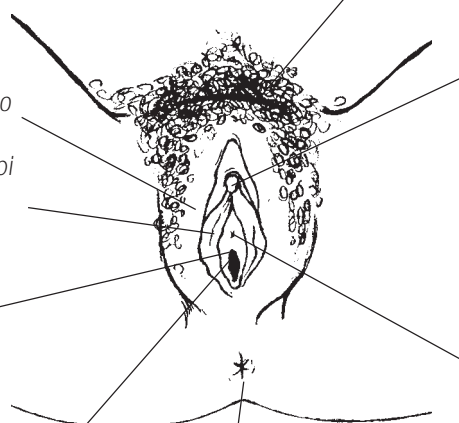
Imèn (vijinite): ti moso po mou nou jwenn andedan fant koko a. Yon imèn ka laji, li ka dechire oubyen li ka senyen pandan yon gwo travay, nan fè espò oubyen nan fè lòt aktivite. Sa ka rive tou lè yon fanm antre nan premye relasyon seksyèl li. Tout imèn yo pa menm. Gen kèk fanm ki pa genyen ditou.

Do koko: pati gonfle kote n jwenn pwèl yo (mons veneris)

Klitoris (langèt): Klitoris la piti epi li gen fòm yon boujon flè. Se pati ki pi sansib la. Lè yo fè masaj sou klitoris la ak nan tout zòn klitoris la, sa ka fè yon fanm voye

Twou pipi: ouvèti kanal pipi a pa deyò. Tiyo pipi a sòti nan vesi a pou l rive la.

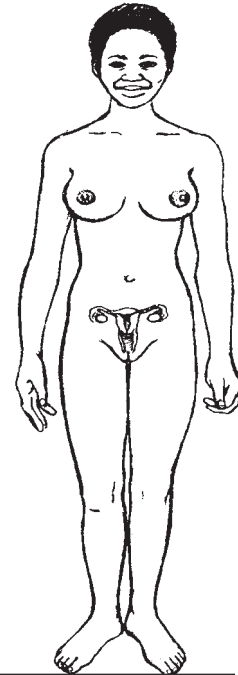
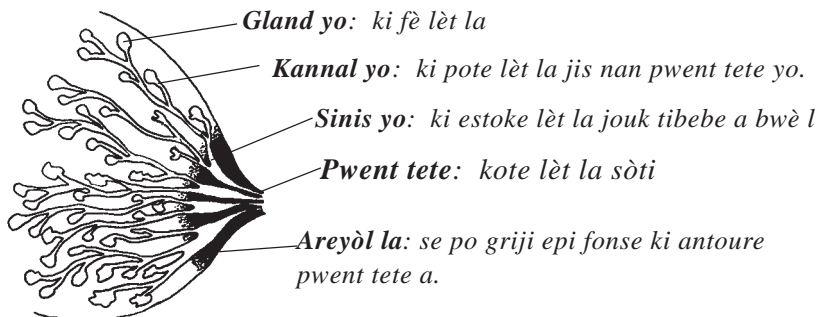
Twou dèyè: kote trip la ouvè, kote watè sòti.



TETE YO

Gen tout fòm ak tout gwosè tete. Yo kòmanse gwosi, lè yon ti fi gen ant 10 ak 15 lane, lè l ap kite estad timoun pou l tounen yon fanm, kidonk lè li fòmè (pibète). Aprè yon gwosès, tete yo fè lèt pou tibebe a bwè. Lè yo manyen yo pandan yon relasyon seksyèl, sa fè fanm nan mouye. Lè sa a, li santi l pare.

Nan tete yo, nou jwenn:



PATI REPWODIKSYON KI ANDEDAN YO

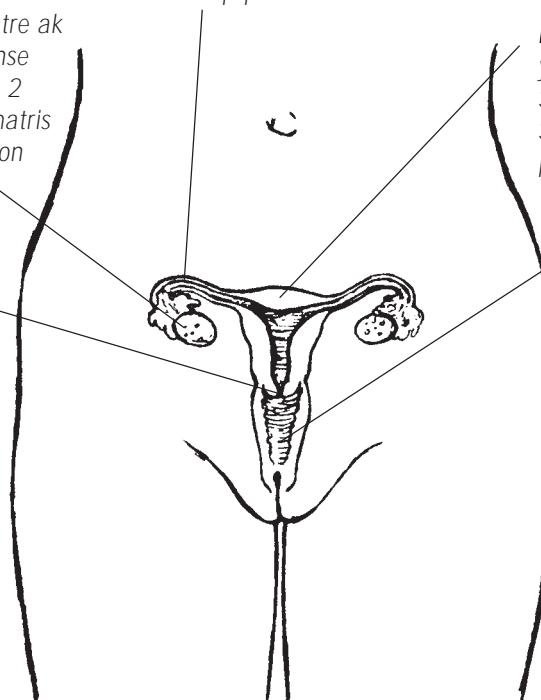
Ovè yo: Ovè yo pwodwi yon ze chak mwa. Yo rele ze sa a ovil. Ovil la monte nan twonp falòp yo. Se lè jèm gason an (espèmatozoyid) rankontre ak ovil la, yon tibebe kòmanse devlope. Chak fanm gen 2 ovè, youn sou chak bò matris la. Chak ovè ka gwosè yon zanmann oubyen yon rezen.

Kòl matris la: Se kote "bouch" matris la konekte ak vajen an. Yon espèmatozoyid ka pase nan ti twou kòl matris la. Men kòl matris la pa kite nenpòt bagay pase. Li pwoteje matris la kont tout lòt bagay, paregzanp, kont kòk gason. Pandan akouchman, kòl iteris la ouvri pou l bay tibebe a pase.

Twonp Falòp yo: Twonp Falòp yo konekte matris la ak ovè yo. Chak ovil yon ovè pwodui pase nan yon twonp falòp pou l rive nan matris la.

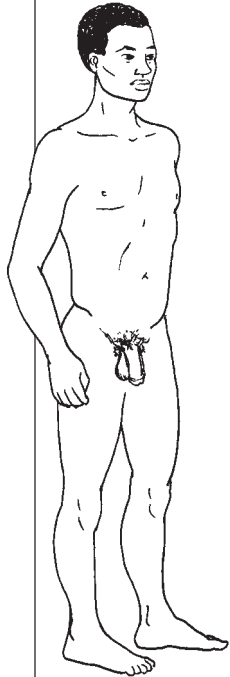
Matris (iteris): Matris la se yon misk ki vid pa anedan. Se la règ yo sòti chak mwa. Se la tibebe yo devlope tou, pandan gwosès yo.

Vajen oubyen kannal akouchman an: Li sòti depi deyò nan bòbòt la pou l rive nan matris la. Li fèt ak yon po espesyal ki elastik. Li louvri san pwoblèm pandan relasyon seksyèl yo li laji anpil pandan akouchman. Li bay yon likid (sekresyon) ki fè l rete pwòp e ki jwe yon wòl enpòtan nan prevansyon kont enfeksyon.



Sistèm Repwodiksyon Gason

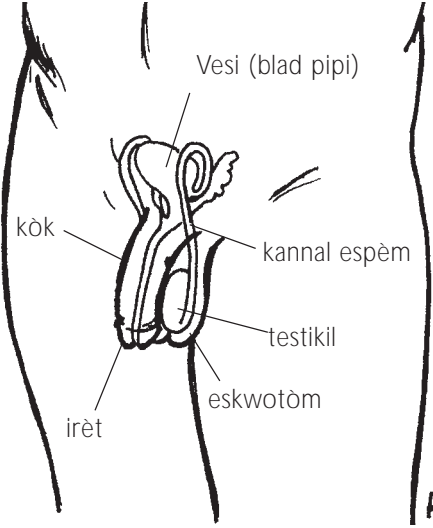
Pati seksyèl yon gason pi fasil pou moun wè pase pati seksyèl yon fanm, paske pi fò pati sa yo deyò. Testikil yo (boul grenn yo) fabrike prensipal òmòn kò yon gason pwodui. Òmòn sa a rele testostewòn. Lè yon ti gason ap fòme (pibète), kò li kòmanse fè plis testostewòm. Se sa ki lakòz tout chanjman ki fè ti gason an pa timoun ankò.



Se testikil yo ki fabrike espèmatozoyid yo. Yon gason kòmanse pwodui espèmatozoyid lè l ap fòme. Li kontinye pwodui yo chak jou nan lavi li.

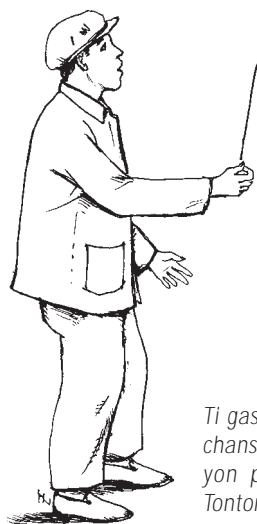
Lè espèmatozoyid yo sot nan testikil yo, yo pase nan yon kannal pou yo rive nan kòk la. Se la tou yo vin melanje ak yon likid. Se yon glann espesyal ki pwodui likid sa a.

Melanj likid la ak espèmatozoyid yo rele espèm (dechay). Espèm nan soti nan kòk la, lè yon gason voye pandan relasyon seksyèl yo. Chak gout espèm gen plizyè milyon espèmatozoyid nou pa ka wè ak je nou, paske yo twò piti.



HB

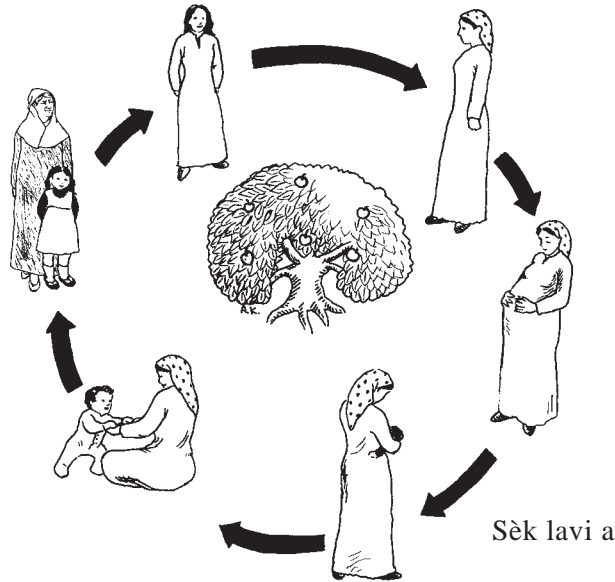
ESKE SE YON TI GASON OUBYEN YON TI FI WAP FÈ



Mwatye espèmatozoyid yon gason pwodwi ka bay ti gason. Lèt mwatye a kapab bay ti fi. Se yon sèl espèmatozoyid ki pral fekonde ovil yon fanm. Si li se espèmatozoyid ti gason, fanm nan ap fè yon pitit gason. Si se espèmatozoyid ti fi, l ap fè yon ti fi.

Kòm pi fò kominote sou latè bay gason plis enpòtans pase fanm, gen yon seri fanmi ki ta pi pito fè pitit gason pase yo fè pitit fi. Sa, se yon enjistis, paske yo ta dwe bay pitit fi menm valè ak pitit gason. Se yon enjistis tou, lè, nan kèk zòn, yo vle rann yon manman reskonsab poutèt li pa fè ti gason oubyen ti fi.

Ti gason oubyen ti fi? Se 2 chans. Se tankou lè w voye yon pyès monnen an lè. Tonton Nò oubyen Palmis?



Chanjman nan kò yon fanm

Gen anpil chanjman enpòtan ki fèt nan kò yon fi pandan lavi l: lè fanm nan ap fòme (pibète), lè l ansent ak lè l ap bay ti moun tete, epi lè règ fanm nan rete (menopòz).

Gen chanjman enpòtan ki fèt chak mwa nan kò yon fi ki ka fè pitit: anvan règ li, pandan règ li epi apre règ li. Se nan sistèm repwodiksyon an anpil nan chanjman sa yo fèt. Nan sistèm repwodiksyon an, nou jwenn: vajen, matris, ovè yo, twonp falòp yo ak tete yo. Se yon seri konpoze chimik yo rele òmòn ki lakòz anpil nan chanjman sa yo.



pibète, 54
règ, 48
menopòz, 124

ÒMÒN YO

Se yon seri konpoze chimik kò a fabrike. Òmòn yo kontwole jan kò a devlope epi ki lè l devlope. Yon ti tan anvan yon ti fi gen premye règ li, kò li kòmanse pwodui estwojèn ak pwojestewòn. Se òmòn sa yo ki lakòz tout chanjman ki fèt nan kò yon ti fi, lè l fòme. Se peryòd sa a yo rele pibète a.

Pandan tout ane yon fanm ka fè pitit, òmòn yo fè yon seri chanjman nan kò l, chak mwa, pou prepare l pou sizoka li ta ansent. Se òmòn yo ki bay ovè yo lòd pou yo voye yon ovil monte chak mwa. Konsa, se òmòn yo ki deside ki lè yon fanm ka ansent. Travay yo fè pou yo anpeche yon gwsès, se met kontwòl sou òmòn ki nan kò yon fanm (gade nan paj 207). Òmòn yo fè kèk chanjman tou pandan yon fi ansent, lè l ap bay timoun nan tete. Paregzanp, òmòn yo anpeche yon fanm ansent gen règ li. Epi, apre akouchman, yo ba tete yo lòd pou yo fè lèt.

Lè yon fanm prèske rete, kò li sispann pwodui estwojèn ak pwojestewòn piti piti. Ovè yo sispann pwodui ovil, kò fanm nan sispann fè preparasyon pou gwsès epi kesyon règ chak mwa a vin fini nèt. Se sa yo rele menopòz la.

Kantite ak kalite òmòn yon fanm pwodui ka ajì tou sou tanperaman l, sou sansasyon seksyèl li, sou pwa li, sou kantite manje li manje ak sou fòs ki gen nan zo l.

Règ Yo

Yon fwa chak mwa pou pi piti, pandan l nan laj kote l ka fè pitit, yon fanm pase de twa jou kote l ap bay san. San an soti nan matris, li pase nan ouvèti vajinal la pou l al deyò. Yo rele fenomèn sa a “règ”, “san chak mwa”, “peryòd”, oubyen “manstriyasyon”. Se yon bagay nòmal ki antre nan preparasyon kò a ap fè, pou l prepare tèt li pou gwosès.

Toupatou sou latè, medam yo gen divès non yo bay fenomèn règ la.



Pi fò fanm konsidere règ yo tankou yon pati nòmal nan lavi yo. Men pi souvan, yo pa konn poukisa yo gen règ e yo pa konnen

CHAK KONBYEN JOU RÈG LA VINI

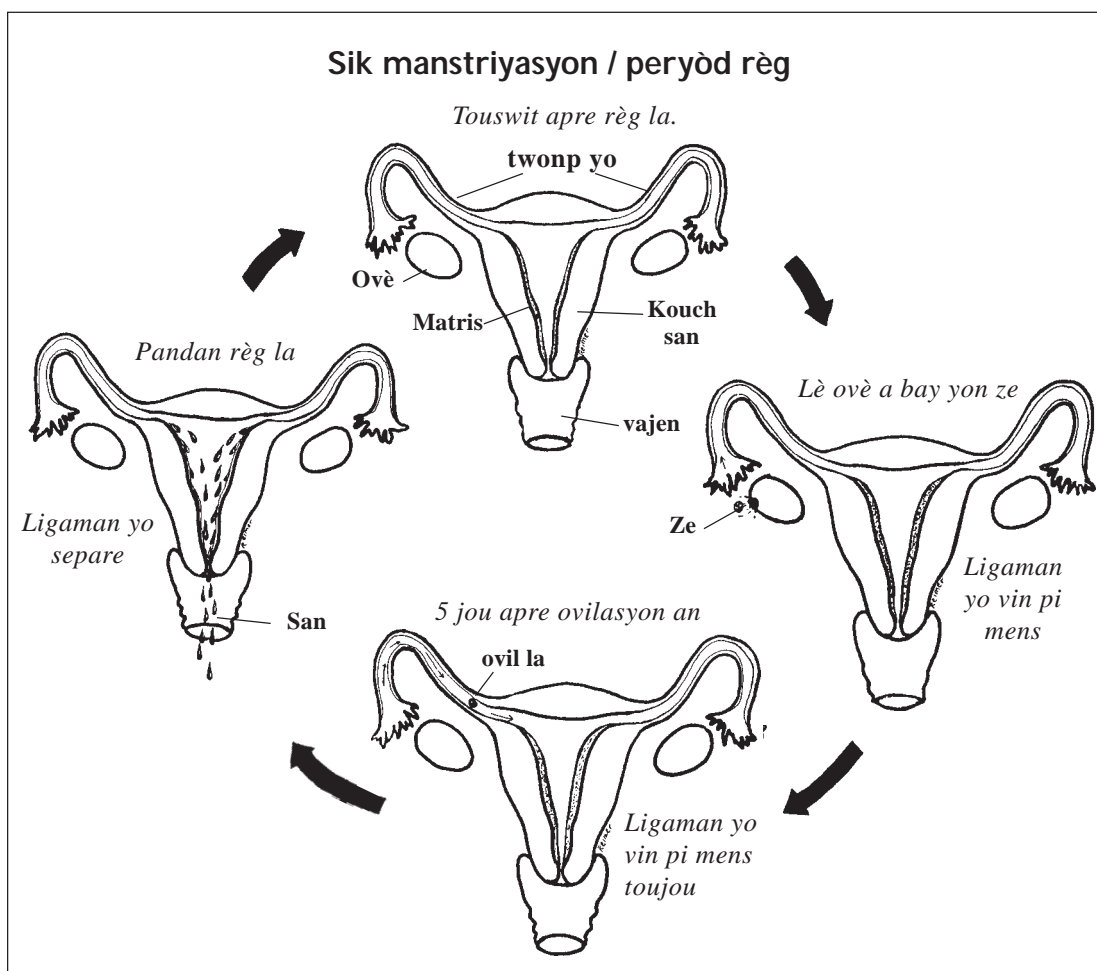
Kantite jou medam yo pran pou yo gen règ rele “sik mansyèl” oubyen “sik manstriyèl”. Chak fanm gen pwòp sik manstriyèl pa l. Li kòmanse premye jou règ la. Pi fò fanm gen règ yo chak 28 jou. Men, gen kèk ki genyen l pi souvan - chak 20 jou, paregzanp. Epi, gen lòt ki pran anpil tan - jiska 45 jou, paregzanp.

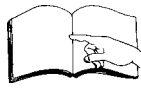
Kantite òmòn, kantite estwojèn ak kantite pwojestewòn ovè yo pwodui chanje pandan tout sik manstriyèl la. Pandan premye mwatye tan sa a, ovè yo pwodui plis estwojèn. Estwojèn nan fè yon kouch san pwès melanje ak vyann vin parèt anedan matris la. Kò a fabrike kouch san sa a pou, sizoka fanm nan ta ansent, *tibebe ka jwenn yon nich konfòtab pou l devlope.*

Nan mitan sik la, lè kouch san an fin pare, gen yon ovil ki soti nan youn nan ovè yo. Se fenomèn sa a ki rele ovilasyon. Ovil la travèse youn nan twonp falòp yo pou l antre nan matris la. Se nan moman sa a, yon fanm ka ansent. Si nan menm peryòd la, fanm nan al nan relasyon seksyèl, espèmatozoyid gason an ka al kole kò l ak ovil la. Fenomèn sa a rele fekondasyon. Se kòmansman yon gwosès.

Pandan dezyèm mwatye sik la – jouk règ lòt mwa a vini - fanm nan pwodui pwojestewòn tou. Pwojestewòn nan fè kouch san ki nan matris la prepare l pou yon gwosès. Men, pi souvan, pa gen fekondasyon. Konsa, kouch san ki nan matris la pa itil. Se poutèt sa ovè yo sispann pwodui estwojèn ak pwojestewòn epi kouch san an pete. Ovil la soti ansanm ak san an, lè fanm nan gen règ li. Se konsa yon lòt sik manstriyèl kòmanse. Apre règ la, ovè yo rekòmanse pwodui plis estwojèn e yon lòt kouch san rekòmanse devlope nan matris la.

➤ *Yon fanm ka wè tan ki pase ant chak règ yo ap chanje, plis l ap vin granmoun, apre akouchman oubyen akòz tèt chaje.*





Sik manstriyèl ki pa
regilyè, 353
Lè w ap grandi, 129



*Lè nou peze pati mou ki
ant gwo pous la ak
endèks la byen fò, nou ka
jwenn soulajman ak
anpil fòm doule. Gade
nan paj 542 pou n wè ki
lòt kote nou ka peze pou
n jwenn soulajman ak
doule ki mache ak règ
yo.*

PWOBLÈM KI MACHE AK RÈG YO

Si w gen pwoblèm ak règ ou, eseye pale ak manman w, sè w oubyen zanmi w. Yo menm tou, yo ka gen menm pwoblèm nan. Lè sa a, yo ka ba w konsèy.

Chanjman nan règ yo

Pafwa, ovè yo pa pwodui ovil. Lè sa rive, kò a fabrike mwens pwojestewòn. Rezilta: ka gen chanjman nan kantite tan règ la pran pou l vini ak nan kantite san fanm nan ka bay. Jenn fanm ki fèk fòme – oubyen fanm ki fèk sevre yon timoun - ka gen règ yon fwa chak 2, 3 mwa sèlman, oubyen yo ka bay yon ti kras san oubyen yo ka bay twòp. An jeneral, piplis tan ap pase, règ yo vin nòmal.

Medam ki ap sèvi ak metòd planin òmonal yo konn wè règ yo, kèk fwa, nan mitan mwa a. N ap jwenn plis enfòmasyon sou chanjman ki konn mache ak itilizasyon metòd planin famiyal òmonal yo, depi nan paj 207 jis nan paj 215.

Fanm ki kòmanse granmoun men ki pa ko rete ka gen règ pi souvan e yo ka bay plis san pase lè yo te jenn fanm. Lè lè a pral rive pou yo rete, yo ka sispann gen règ pandan kèk mwa, epi, pi devan, yo ka rekòmanse gen règ jan yo te konn genyen l lan.

Doulè ki mache ak règ yo

Pandan règ yo, matris la ap fè efò pou l ka pouse kouch san an deyò. Efò sa yo ka ban nou doulè anba ti vant oubyen nan bout anba do n. Kèk fwa, yo rele doulè sa yo kranp. Yo ka kòmanse lè règ la pral vini oubyen touswit apre règ la.

Kisa pou w fè:

- Mase anba ti vant ou. Kòm se sere (kontrakte) mis yo sere, sa va ede yo lage.
- Plen yon boutèy plastik oubyen yon lòt veso ak dlo cho epi mete l anba ti vant ou oubyen sou bout anba do w. Oubyen, ou gen dwa tranpe yon twal pwès nan dlo cho, pou w fè sa.
- Bwè te fèy franbwaz, te jenjanm oubyen te kamomiy. Medam nan zòn lakay ou yo kapab konn lòt te oubyen lòt remèd ki bon pou doulè sa yo.
- Kontinye fè travay ou chak jou.
- Eseye fè egzèsis. Eseye mache.
- Pran yon grenn pou doule (analjezik). Ibiwofèn bon anpil pou doule ki mache ak règ (gade nan paj 482).
- Si w ap bay anpil san epi ankenn lòt remèd pa ba w soulajman, eseye pran yon grenn planin “ti dòz”, pandan 6 a 12 mwa. Sa ka ba w rezilta. (Gade nan paj 208).

Sendwòm anvan règ

Gen kèk fanm ki konn santi yo pa anfòm ditou kèk jou anvan règ yo vini. Yo ka gen youn oubyen plizyè siy sa yo ki rele Sendwòm anvan règ (SAR) Medam sa yo ka santi:

- tete yo ap fè yo mal
- anba ti vant yo plen
- yo konstipe (yo pa ka fè bezwen yo)
- yo bouke anpil
- doulè nan mis, sitou anba ti vant ak nan zòn anba do yo.
- chanjman nan jan pati siperyè yo mouye
- figi yo gra oubyen chaje ak tach (bouton).
- yon seri gwo sansasyon yo mal pou kontwole.

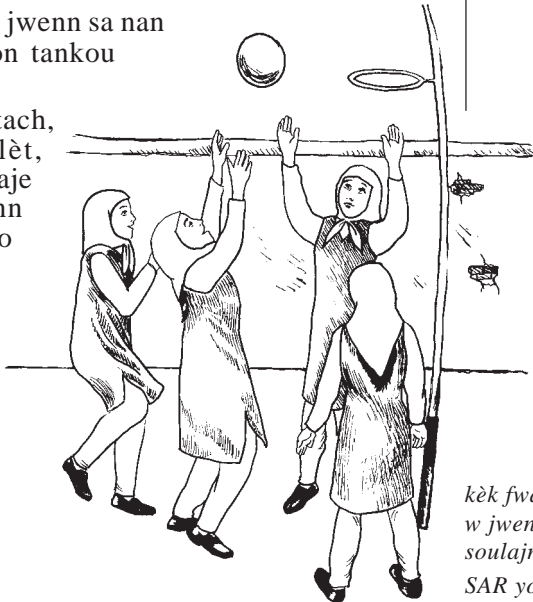
Anpil fanm genyen youn nan siy sa yo chak mwa pou pi piti, men gen kèk fanm ki ka gen tout yon sèl kou. Yon fanm konn pa gen menm siy yo chak mwa. Anpil fanm pa santi yo trankil anvan règ yo kòmanse. Men gen kèk fanm tou ki pi santi yo ka kreye bèl bagay oubyen fè bagay mache nan peryòd sa a.

Kisa pou w fè:

Tretman SAR nan diferan pou chak fanm. Pou yon fanm jwenn yon soulajman, li ta dwe eseye divès remèd epi, chak fwa, li ta gade pou l wè kiyès nan remèd sa yo ki pi bon pou li. Men anvan, eseye suiv tout konsèy nou bay deja yo pou doulè ki mache ak règ (gade nan paj 50).

Ou ka jwenn yon soulajman tou, si w:

- manje mwens sèl. Sèl fè kò a kenbe plis dlo. Sa ka fè w santi anba ti vant ou pi plen ankò.
- eseye pa pran kafeyin (nou jwenn sa nan kafe, te ak kèk lòt bwason tankou kola, sitou koka-kola).
- eseye manje sereyal, pistach, pwason fre, vyann ak lèt, oubyen tout lòt manje ki chaje pwoteyin. Lè kò a jwenn manje sa yo, li voye tout dlo ki twòp pou li jete. Konsa, w ap santi vant ou pa twò plen ni twò rèd.
- eseye pran remèd fèy. Mande medam granmoun yo ki remèd ki bon pou pwoblèm sa yo.



kèk fwa, espò ka ede w jwenn yon soulajman ak siy SAR yo.



Chapit 5

Nan chapit sa a n ap jwenn:

Kò w ap transfòme (Pibète)	54
Règ (Peryòd, manstriyasyon)	55
Chanjman ki ka fè lavi a vin pi bèl	56
Desizyon w ap pran sou kesyon	
ti mennaj ak sèks	59
Pwoteje tèt ou si w pare pou fè sèks	61
Relasyon seksyèl sou presyon	
oubyen kadejak	62
Lè mennaj ou ap fè presyon pou l kouche w	62
Si yon moun nan fanmi ou eseye fè kadejak sou ou	63
Jenn demwazèl ak granmoun gason	63
Moun k ap vann pitit fi yo pou lajan osinon	
pou lòt avantaj	64
Si w ansent san w pa t pare pou sa	64
Mande granmoun pote w sekou	65

Tèt chaje jenn demwazèl nan zafè lasante



Ant 10 ak 15 lane, kò yon demwazèl kòmanse chanje. Tipa, tipa, l ap tounen yon fanm. Laj sa yo ka enteresan menm jan yo ka difisil. Yon jèn demwazèl kapab pa santi l menm jan, ni ak yon tifi, ni ak yon fanm – pou sa k gen rapò ak kò li, li nan mitan 2 etap sa yo. Epi tou, kò a kòmanse ap bay yon seri reyaksyon tou nèf. Sa k ka fè peryòd sa a pi difisil, se lè tout moun ret bèbè sou koze a. Konsa, ti demwazèl la gen dwa pa konnen ki sa ki pral rive l. Chapit sa a eksplike tout chanjman sa yo, li montre ki jan yon demwazèl ka rete an sante pandan l ap fòme. N ap jwenn tou enfòmasyon ki ka ede demwazèl la pran desizyon k ap bon pou lavi li.

Manje pou ou kapab byen vini

Pou yon demwazèl kenbe sante li, youn nan bagay pi enpòtan li dwe fè, se byen manje. Kò li dwe jwenn pwoteyin, vitamin ak mineral an kantite pandan ane kwasans yo. Yon demwazèl bezwen menm kantite manje ak yon jenn gason. Si l jwenn kantite manje li bezwen, li p ap malad fasil, l ap bay plis ranman lekòl, l ap pote gwosès li pi byen, l ap akouche ak plis sekirite, l ap konsève sante l pi byen lè l ap granmoun.



demwazèl ki manje byen bay plis ranman lekòl

Demwazèl yo bezwen bon kalte manje tou. Lè yo kòmanse gen règ yo, y ap pèdi yon kantite san chak mwa. Pou yo evite anemi (san pòv), yo dwe ranplase san y ap pèdi a. Se poutèt sa, yo bezwen manje ki gen fè. Menm jan an tou, demwazèl tankou fanm k ap fè pitit bezwen manje ki gen kalsyòm pou zo nan kò yo ka byen fòme, byen dyanm. N ap jwenn tout enfòmasyon sou kantite manje ak kalite manje nan paj 165 la.

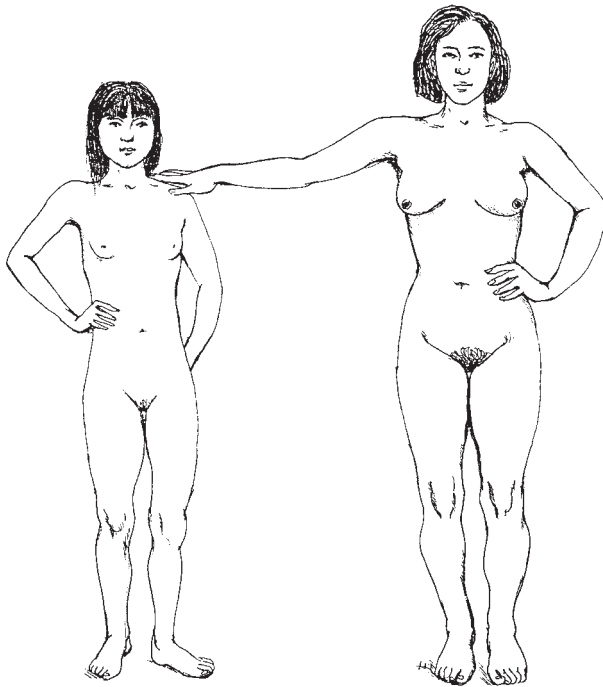
Kò w ap Transfòme (Pibète)

Kò tout demwazèl transfòme, men chanjman yo pa fèt menm jan pou yo tout. Konsa, ou pa bezwen pè, si w wè kò w pa sanble kou 2 gout dlo ak kò sè w oubyen kò zanmi w.

W ap grandi. Premye chanjman w ap wè san mank, w ap grandi byen vit. Pandan yon tan, ou ka vin pi wo pase tout ti gason ki gen menm laj avè w. An jeneral, w ap sispann grandi, pandan 1 lane, 2 lane oubyen 3 lane, apre premye règ ou.

Chanjman nan kò w. Mete sou kesyon grandi vit la, kò w ap kòmanse transfòme. Òmòn yo bay plizyè pwodui chimik natirèl, lòd pou ede kò a grandi epi pou l transfòme tou.

Kijan kò yon demwazèl chanje nan peryòd pibète a



- W ap vin pi wo epi kò w ap vin pi won.
- Figi w ap kòmanse vin gra epi li ka gen bouton ak tach sou li.
- W ap swe pi plis.
- Plim ap pouse anba bra w ak sou pati siperyè w.
- Tete w ap vin pi gwo: y ap prepare pou yo ka pwodui lèt. Lè sa a, gen kèk fwa pwent tete w ka fè w mal. Youn nan tete yo ka vin gwo pi vit pase lòt la. Men pa gen danje. An jeneral, sa k pi piti a toujou kontinye gwosi, jouk li vin menm gwosè ak lòt la.
- Pati siperyè w kòmanse mouye.
- W ap kòmanse gen règ (manstriyasyon) chak mwa.



ann chèche konprann kò nou.

➤ Lè yon demwazèl ap fòme, tout chanjman yo gen dwa pa fèt ni menm lè, ni nan menm lòd la.

Chanjman nan kò w. Gen lòt chanjman ou p ap ka wè ak je w. Matris (Iteris) ou, twonp falòp yo, ovè yo ansanm ak vajen an ap vin pi gwo. Y ap chanje pozisyon tou.

Kisa w santi. Depi chanjman sa yo ap fèt, w ap vin konn kò w pi byen. Ou ka kòmanse pi enterese nan kò ti gason ak nan kò zanmi w yo tou. Kèk fwa, ou ka gen pwoblèm pou w kontwole sansasyon w. Kèk jou anvan règ ou, tout kalte santiman ak sansasyon ka chipote w - kontantman, kòlè ak enkyetid. Sa ka rive w anpil fwa.

RÈG (PERYÒD, MANSTRYIYASYON)

Règ la se yon siy ki montre w ka ansent. Ankenn demwazèl pa fin konnen nèt ki lè l ap kòmanse gen règ li. Sa rive, an jeneral, lè tete yo kòmanse vin gwo, lè pwèl kòmanse pouse sou kò yo. Kèk mwa anvan premye règ la, yon demwazèl ka santi pati siperyè l kòmanse mouye. Li ka wè tach nan kilòt li. Tout bagay sa yo nòmàl.

Gen kèk demwazèl ki kontan lè yo gen premye règ yo, sitou lè yo deja konnen ki sa k ap rive yo. Souvan, demwazèl ki pa janm jwenn enfòmasyon sou kesyon sa yo konn pè, lè yo gen règ premye fwa nan vi yo. Se yon fenomèn ki rive nan lavi tout fanm. Ou dwe aksepte l, ou dwe menm santi w kontan. Pa kite ankenn moun fè w konprann se yon bagay sal, yon bagay ki ta dwe fè w wont.

Ki jan pou w pran swen tèt ou, lè w gen règ ou

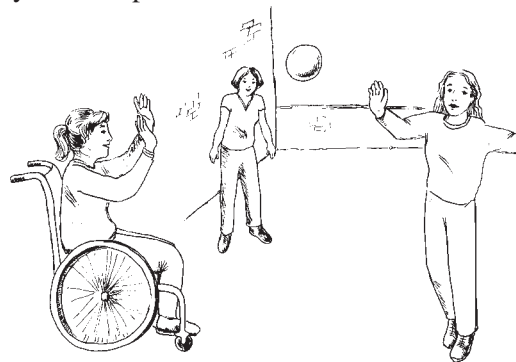
Pwòpte. Anpil demwazèl pito mete twal (vlope) oubyen kotèks (ki fèt ak koton) pou ranmase san ki ap soti nan pati siperyè yo. Yo kapab sèvi ak yon senti, ak yon zepeng oubyen ak kilòt la pou yo kenbe twal la osinon kotèks la. Chak jou, yo dwe chanje twal la oubyen kotèks la plizyè fwa. Si se ak twal yo sèvi e si yo vle sèvi avè l yon lòt fwa, yo dwe lave l byen lave nan dlo ak savon.

Gen kèk fanm ki pi pito sèvi ak tanpon. Tanpon an, se andedan vajen an yo mete l. Tanpon sa a, yo ka achte l tou fèt, oubyen yo ka fè l ak koton, twal oubyen eponj. Si se ak tanpon ou sèvi, pa bliye chanje l, 2 fwa pa jou pou pi piti. Ou ka trape yon move enfeksyon, si w kite yon tanpon fè plis pase yon jou andedan w.

Lave devan w byen lave, chak jou, pou w wete tout kras san. Sèvi ak yon savon ki pa gen danje tankou savon ti bebe, si w kapab.

Aktivite. Ou ka kontinye fè tout aktivite w abitye fè san pwoblèm.

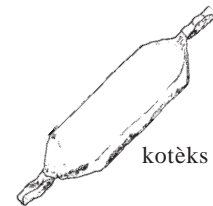
Benyen nòmàlman, lè w gen règ ou.
Sa ap bon pou sante w



Egzèsis ka ede kèk demwazèl jwenn yon soulajman ak doulè yo konn genyen nan epòk règ yo.



Kesyon règ la.



kotèks



tanpon

Chanjman ki ka fè lavi a vin pi bèl



Bay pwòp tèt li valè

Depi yon fanm ap grandi, li vin gen lòt lide sou tèt li. Li enpòtan pou yon fanm aprann bay tèt li valè depi nan timoun li. Sa ap ede l devlope byen epi l ap ka bay konkou pa l nan transfòmasyon ak nan amelyorasyon kominote kote l ap viv la. Yon ti fi ap pi vit aprann tousa si fanmi li ansanm ak kominote a montre l yo ba l valè.

Anpil kote sou latè, yo fè ti demwazèl yo kwè yo gen mwens enpòtans pase ti gason. Yo fè yo wont kò yo, yo fè yo wont poutèt se fanm yo ye. Konsa, yo prepare yo pou yo aksepte jwenn mwens edikasyon, mwens manje, pou yo sibi plis agresyon epi pou yo travay plis pase frè yo. Se pa sèlman sante medam yo, sitiyasyon sa a atake dirèkteman, men li fè yo pa santi yo byen epi li anpeche yo pran desizyon kòrèk yo dwe pran pou demen, lavi yo ka pi anfòm nan sa k gen rapò ak lasante. Lè se kalte edikasyon sa a demwazèl yo resevwa, sa montre nou trè byen sosyete a pa ba yo menm valè ak gason.

Men si kominote a rekonèt valè tout moun kit se gason, kit se fanm, yon ti demwazèl ap toujou santi, pandan l ap grandi, li gen kapasite pou l konstwi yon lavi miyò pou tèt li, pou fanmi li ansanm ak pou moun k ap viv nan vwazinay li.



Madanm, si ou konstwi yon latrin, ap gen mwens ka dyare nan bouk la epi plis ti demwazèl ap kapab al lekòl.

Yon ti demwazèl ap santi l kontan, lè l wè jefò l ap fè yo ka fè lavi nan kominote a vin pi bèl



Sitiyasyon sosyal medam yo pi ba

An jeneral, jan sosyete a gade fanm gen gwo konsekans sou kalte levasyon fanmi yo bay pitit fi yo. Paregzanp, si yon kominote kwè fanm gen anpil valè, w ap pi vit wè yon fanmi kite pitit fi l lekòl toutotan l kapab. Men nan yon kominote kote yo kwè se sèl “travay fanm” li gen dwa fè, w ap mal pou jwenn yon fanmi ki panse pitit fi ta dwe fè etid tou.

Gen anpil bagay nou kapab fè pou n ride tifi yo bay tèt yo plis valè, epi pou n ride fanmi yo ansanm ak kominote kote y ap viv yo konprann yo gen dwa leve tifi yo yon lòt jan. N ap jwenn kèk lide sou sa, nan de twa paj ki ap vin touswit yo.

Kijan ti medam yo ka travay pou yon lavi miyò

Chèche yon moun pou w pale, yon moun ki ka koute w epi ki ka konprann ou, yon zanmi, yon sè oubyen yon lòt fanm nan fanmi an. Brase lide sou laperèz ak sou pwoblèm ki ap chipote w. Ou ka fè ti kòmantè tou sou fanm vanyan ki ap viv nan kominote a, sou pwojè w genyen tankou sou rèv ou genyen pou pi devan.

Fè aktivite ou menm ak zanmi w kwè ki enpòtan. Si w wè yon pwoblèm nan kominote a, chita ansanm ak zanmi w pou n wè ki sa n dwe fè pou n regle li. Nou tout ap santi n kontan, lè n wè jefò nou yo ka fè kominote a vin pi anfòm.

Eseye prepare avni w. Premye pa ou ka fè pou w prepare avni w, se lè w konn ki kote ou vle rive. Yon objektif se sa w ta renmen reyalize. Pou pi fò jenn demwazèl, travay sa a pa fasil menm. Anpil ladan yo santi se fanmi yo oubyen tradisyon kominote a k ap kontwole lavi yo. Men, ou ka kòmanse ede pwòp tèt ou, lè w chèche konnen ki sa w vle.

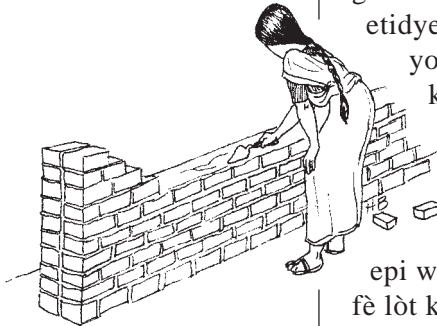


Kòm dezyèm pa, ou ka eseye pale ak yon fanm oubyen yon nèg k ap travay nan yon domèn ki enterese w. Sa, kapab yon moun w admire oubyen yon lidè nan kominote a. Mande l si w ka pase yon ti tan avè l, pou w ka aprann piplis bagay sou travay l ap fè a. Gen de lè ti medam yo an kòlè pase sa yo reve, sa yo ta vle pou avni yo fè chòk ak sa moun nan kominote yo, nan fanmi yo, panse yon fanm ta dwe fè. Li enpòtan pou nou byen eksplike granmoun yo sa nou vle, epi pou nou koute kisa yo gen pou yo di tou. Pou w gen plis lide sou jan ou ka pale ak fanmi wou, gade nan paj 65.

Desizyon w dwe pran pou avni w ka miyò

Gen anpil desizyon enpòtan ou ka pran ansanm ak paran w, pou w ka ouvri lòt pòt pou lavni w.

Edikasyon ak Fòmasyon. Edikasyon ka ba w plis fyète, plis posiblite pou w chèche lavi, plis bonè ak plis sante. Pou anpil demwazèl, se edukasyon ki ouvri yon pòt pou avni yo. Menm si ou pa gen mwayen al lekòl, gen anpil lòt fason pou w aprann li epi pou w gen lòt konesans. Paregzanp: ou ka etidye lakay ou, ou ka patisipe nan yon pwogram alfabetizasyon, ou ka antre kòm apranti ka yon moun ki gen metye. Lè w aprann fè yon lòt kalte travay, w ap gen yon sèvis espesyal pou w ofri kominote a



epi w ap ka ede tèt ou ak fanmi w pi byen. Lè w aprann fè lòt kalte travay, w ap gen plis jan ou kapab degaje w ak lavi a.

Tann anvan w renmen ak yon nèg. Kontinye pale ak fanmi w sou jan yon jenn fi kapab marye oubyen plase jouk ou santi w pare, jouk ou jwenn yon bon jan mennaj tou. Gen anpil demwazèl ki gen chans fini ak etid yo epi yo kòmanse travay anvan yo fonde yon fwaye. Yon chans kon sa, ka ba w tan pou w konprann tèt ou pi byen epi pou w konprann pi byen ki sa w vle. Si w tann, ou kapab menm jwenn yon mennaj ki wè lavi a menm jan avè w.

Tann anvan w fè pitit. Lè ou menm ak mari w tann lè n pare pou n fè pitit, l ap pi fasil pou nou pou n fè yon timoun ki gen kè kontan ak lasante epi pou n fè levasyon l. Si w panse fè yon timoun, ou dwe reflechi sou kesyon sa yo: Eske w ap ka kontinye aprann? Ki jan w ap fè pou w ba timoun nan sa l bezwen nan - manje, rad, kay, elatriye? Eske w pare pou w bay tibebe a tout lanmou w dwe ba li pou l ka toujou an sante lè l ap grandi? Eske papa timoun nan pwomèt pou l patisipe toutbon nan levasyon timoun nan? Ki kalte kout men fanmi ou ap ba wou?



Paran yo ka travay ansanm ak pitit fi yo pou yo chèche ki jan, ki fason, ti medam yo ka jwenn esplikasyon sou fonksyonman kò yo, sèks ak mwayen prevansyon kont gwozès twò bonè. Travay sa a ka fèt swa lakay paran yo, swa nan pwogram nan lekòl yo, swa nan sal reyinyon kominotè yo, oswa nan legliz ak nan lòt kote moun lapriyè.

Desizyon yon demwazèl gen pou l pran sou kesyon gason, difisil anpil. Depi y ap devlope, pi fò jenn fanm ak jenn gason kòmanse renmen epi anvi fè sèks. Refleksyon sou lanmou ou ka bay oubyen sou lanmou ou ka jwenn vini nòmalmman nan tèt ou. (Ti medam yo ka menm rive santi atirans pou fanm parèy yo.) Men, anpil fwa, santiman ak sansasyon sa yo parèt anvan nou pare pou n koresponn ak yo. Jenn fanm antre nan relasyon seksyèl pou divès rezon. Kèk nan yo fè sa paske yo vle gen yon timoun. Kèk lòt, paske li dous epi sa fè yo santi nèg la anvi yo. Gen kèk fanm tou ki panse yo pa ta ka fè lòt jan, paske se djòb yo kòm madanm. Gen yon seri fanm tou ki blije vann kò yo pou lajan oubyen pou yo satisfè lòt bezwen tankou manje oubyen jwenn rad pou pitit yo, oubyen pou yo peye loye kay yo.



Gen lòt fanm ki kouche ak yon nèg paske yo kwè sa ap fè nèg la renmen yo plis. Pafwa, zanmi oubyen mennaj yon demwazèl ka rive fè l konprann yo dwe fè lanmou, menm si demwazèl la poko pare pou sa.

Pèsonn pa te dwe fè lanmou si li pa vle. Antre nan relasyon seksyèl sèlman lè w santi ou pare pou sa. Fanm tankou gason ka pran plezi nan relasyon seksyèl, men l ap difisil pou w pran plezi nan yon bagay ki fè w pè oubyen ki fè w wont.

Si w pare pou w fè lanmou, pa janm bliye pwoteje tèt ou kont yon gwo sèks, pa janm bliye pwoteje tèt ou kont maladi. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou kesyon sa a, gade chapit sou “Planin famiyal”, “Maladi ou ka pran lè w ap fè bagay”, “SIDA”, “Sante seksyèl”.

Desizyon w ap pran sou kesyon ti mennaj ak relasyon seksyèl

➤ Antre nan relasyon seksyèl sèlman lè w santi w pare epi lè w konnen jan pou w pwoteje tèt ou kont tout danje. Ni fanm, ni gason ka pran plezi nan relasyon seksyèl. Men, sa p ap posib, si gen laperèz oubyen lawonte, nan lespri a.

Danje pou lasante nou ka jwenn nan yon gwo sèks anvan lè

Kò pi fò jenn ti demwazèl ki poko gen 17 lane pa ko pare pou yon akouchman san pwoblèm e ki san danje pou sante yo. Jenn manman yo pi vit devlope yon toksemi (yon maladi ki fè moun gen kriz) pandan gwo sèks yo. Kòm kò yo ka pa devlope ase pou tibebe a soti san pwoblèm, jenn manman ki poko gen 17 an ap pi vit kontre ak yon travay long, difisil ak blokaj nan akouchman an. San konkou yon pwofesyonèl lasante, yon fanm ki gen youn ou lòt pwoblèm sa yo ka pèdi lavi l. Blokaj nan akouchman ka domaje pati siperyè fanm nan epi sa ka fè l pèdi kontwòl sou koze “fè pipi” ak “fè tata” (gade nan paj 370). Jenn ti demwazèl ki poko gen 17 an gen anpil chans tou pou yo fè tibebe ki twò piti oubyen tibebe ki fèt anvan lè. Si w deja ansent, eseye jwenn yon fanm saj oubyen yon travayè lasante byen fòme pou w ka prepare yon akouchman ak plis sekirite. Pa bliye, pi bonè se granm maten. Pou w jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj 72.

Sa tout demwazèl ta dwe konnen sou sèks

- Ou ka ansent premye fwa ou fè lanmou.
- Ou ka ansent nenpòt lè ou antre nan kontak seksyèl (menm si se yon sèl fwa) depi w p ap suiv yon metòd planin.
- Ou ka ansent menm si nèg la panse li pa t kite dechay li (espèm) tonbe andedan w.
- Ou ka trape yon MST oubyenVIH/SIDA si w fè lanmou ak yon moun ki gen mikwòb la, san w pa sèvi ak kapòt. Epi se pa sou figi moun nan w ap wè si l enfekte.
- Fanm trape maladi seksyèlman transmisib (MST) oubyenVIH/SIDA pi fasil pase gason. Sa soti nan fason tout relasyon seksyèl pase, paske se fanm nan ki *resevwa*. Li pi difisil tou pou yon fanm konnen lè l trape yon enfeksyon paske, maladi a andedan kò l.



Toujou sèvi ak kapòt pou w pwoteje tèt ou kont MST ak VIH/SIDA. Men pi bon fason pou w pa ansent, pou w pa trape MST oubyen VIH/SIDA, se lanmou pou w pa ta fè menm.



Lanmou san kontak seksyèl

Sa pran tan pou moun gen bon jan relasyon lanmou. Fòk gen tandrès, respè ak konfyans tou 2 bò yo. Kontak seksyèl se pa sèl mwayen ki egziste pou w montre yon moun jan w renmen l. Fè lanmou pa vle di ou pral damou toutbon.

Nou ka pase anpil tan ansanm san n pa antre nan kontak seksyèl. Nan pale ansanm, nan pataje eksperyans youn ak lòt, nou chak ka aprann kesyon ki pi enpòtan pou lòt la, jan nou konprann lavi a, desizyon nou ka gen pou n pran ansanm, kalte mennaj, kalte paran n ap tounen epi jan nou chak konprann rèv lòt la genyen nan lavi a. Lè n ap karese (san n pa antre nan relasyon seksyèl), nou ka jwenn anpil plezi. Pa gen ankenn danje nan sa, depi n pa pèdi kontwòl nou pou n tonbe fè bagay san n pa pare.

Pale ak mennaj ou. Si w kwè se nèg pa w la, men ou pa fin konnen si w vle fè bagay, chèche kijan nou ka fè pou n tann. Ou gen dwa wè li menm tou, li poko pare pou sa. Si youn respekte lòt, n ap ka pran bon jan desizyon ansanm.

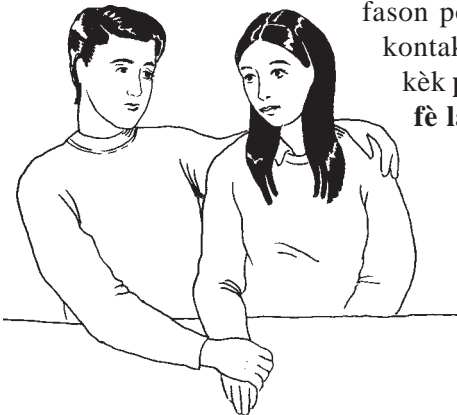
Pale ak zanmi w. Ou ka wè gen kèk ti medam, pami zanmi w yo, ki rankontre menm pwoblèm avè w nan chwa y ap fè. Youn ka ede lòt chèche pi bon mwayen pou n gen relasyon lanmou san kontak seksyèl. Men reflechi 2 fwa sou konsèy w ap jwenn nan men yon zanmi ki fè bagay deja. Li ka vle fòse w fè sa pou li menm li santi l pi alèz. Yo rele sa “chèche konpay”.



presyon pou fè fi fè lanmou

SI W PARE POU FÈ BAGAY, PA BLIYE PWOTEJE TÈT OU

Lè w santi w pare pou w antre nan kontak seksyèl, ou dwe pwoteje tèt ou kont gwosès ak maladi. Gen anpil fason pou moun mete plis sekirite nan kontak seksyèl yo. Sa vle di fòk ou fè kèk preparasyon anvan w kòmanse fè lanmou.



Si l renmen w toutbon, l ap twò kontan pwoteje w. Si l ap fè presyon sou ou pou l kouche w, ou mèt konnen se plezi pa l sèlman ki enterese l.

Pale ak mennaj ou anvan w fè lanmou avè l. Fè l konnen jan li enpòtan pou w pwoteje tèt ou. Si w santi ou pa alèz pou w pale klè, ou ka kòmanse pran egzanp yon lòt fanm ak yon lòt gason.

Nan anpil kominote, gen moun prepare ki la pou yo distribiye kapòt ak lòt metòd planin famiyal. Pale avè yo oubyen mande yon travayè lasante ki jan w ka jwenn yon metòd pou w pwoteje tèt ou. Si w santi ou pa alèz pou w mande sa, chèche èd bò kote yon moun ou fè konfyans. Ou ka jwenn èd nan kèk klinik ki espesyalize nan planin famiyal, nan kèk sèvis espesyal pou jenn ti demwazèl ak jenn ti bway. Sèvis sa yo ka menm fòme jenn moun kòm konseye. Konsa, se jenn ti medam ak jenn ti mesye ki la pou bay parèy yo enfòmasyon.

Kòm maladi seksyèlman transmisib ak Sida pa janm ekri sou figi moun, w ap gen sekirite nan kontak seksyèl yo, **sèlman** si w **sèvi ak kapòt chak fwa**. Si kòk yon nèg ap fè pi oubyen si l gen bouton sou li, sa vle di nèg sa a gen yon enfeksyon. Si w fè lanmou avè l, ou gen prèske san pou san (100 %) chans pou w pran enfeksyon sa a!

Si w te fè bagay ak yon moun epi w wè pati siperyè w ap bay dlo, pati siperyè w blese oubyen anba ti vant ou ap fè w mal, ou ka te trape yon MST. Gade chapit sou “Maladi ou ka trape nan fè bagay la”.



Planin famiyal

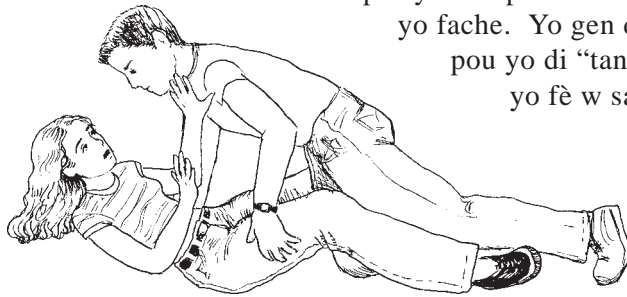


Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo

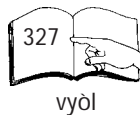


MST

Kontak seksyèl sou presyon oubyen kadejak



Lè yon moun fòse w fè bagay san w pa vle, sa rele kadejak.



vyòl

LÈ MENNAJ OU AP FÈ PRESYON POU L KOUCHE W

Toupatou sou latè, yo konn fòse jenn ti demwazèl tankou fanm antre nan kontak seksyèl san yo pa vle. Anpil fwa, se mennaj medam yo ki fè zak sa a. Menm nèg sa yo gen dwa ap mache pale jan yo renmen mennaj yo. Gen kèk kote, yo rele sa “kadejak randevou”. Se pa sèlman ak fòs fizik yo konn sèvi. Yo ka fè presyon ak pawòl nan bouch yo oubyen yo ka montre yo fache. Yo gen dwa fè figi yo fè “tè pwa, tè mayi” pou yo di “tanpri” oubyen yo ka fè yon jan pou yo fè w santi w koupab oubyen fè w santi w wont, si w pa vle. Tou sa, se vakabondaj toujou.

Pèsonn moun pa ta janm dwe fòse fanm kouche san li pa vle

Prekosyon:

- Si nèg la vle fè lanmou epi ou menm ou pa vle, ou ka di l jan w santi w kontan paske l anvi w, men ou menm, ou poko pare. Si w pè rete ak moun nan pou kont ou, mache ak yon lòt moun oubyen ou ka mande yon lòt moun pale avè l.
- **Di “NON” byen fò,** si nèg la ap fè presyon sou ou. Kontinye di “NON”, si l ap ensiste. Se pou w di “NON” ak kò w tou. Si w di “NON” ak bouch ou sèlman epi w lage kò w ba li, li gen dwa panse ou vle byen pwòp.
- **Deplase,** si l ap manyen w yon jan ou pa renmen. Sansasyon w ap ba w avètisman, lè yon bagay pi grav ka rive. **Fè gwo bri epi òganize w pou w ka kouri, si w pa ka fè lòt jan.**
- **Pa bwè gwòg, pa pran dwòg.** Alkòl ak dwòg ka fè w gen mwens fòs pou w sèvi ak konprann ou epi pou w ka kontwole sa k ap rive w.
- **Soti an gwoup:** anpil kote, jenn demwazèl ak jenn gason soti an gwoup oubyen yo pran randevou an gwoup. Konsa, w ap toujou ka chèche konn yon nèg, san w pa ba l chans pou l fè dappiyanp sou ou, paske ou p ap pou kont ou.
- **Toujou ale nan zòn ki pa gen danje,** kote lòt moun ka wè w.
- **Fè plan w davans.** Se pou w konnen ki kantite karès ki ap twòp pou ou. Pa kite sansasyon w pote w ale.



SI YON MOUN NAN FANMI W ESEYE FÈ DAPPIYANP SOU OU (ENSÈS)

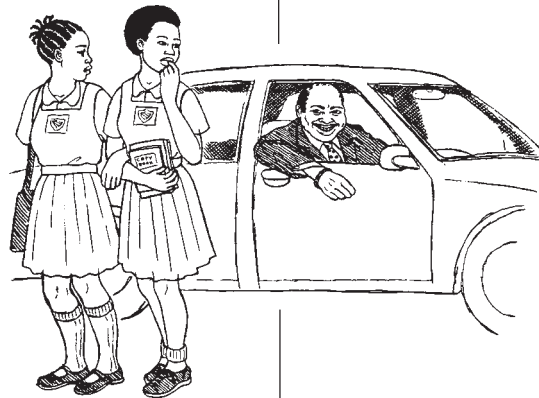
Li pa janm nòmal pou yon moun manyen w san w pa vle. Moun nan fanmi ou tankou kouzen w, tonton w, frè w oubyen papa w pa gen dwa manyen pati siperyè w, oubyen nenpòt kote nan kò w kòm si se bagay li vle fè. Si sa rive, ou dwe chèche sekou. Menm si moun sa a fè w menas pou w pa pale, ou dwe kouri vit al pale ak yon granmoun ou ka fè konfyans. Kèk fwa, li ka pi bon pou w pale ak yon moun ki pa fanmi w, tankou yon fanm ki pwofesè oubyen lidè relijye nan kominote a.



Kadejak

JENN DEMWAZÈL AK GRANMOUN GASON

Gen kèk demwazèl ki renmen gason ki granmoun. Renmen ak yon nèg ki granmoun ka sanble enteresan anpil, sitou si nèg sa a gen repitasyon ak enpòtans nan kominote a, oubyen si l gen lajan pou l achte kado. Gen kèk kote, yo rele tonton sa yo “tonton rilaks”. Souvan, lè yon demwazèl soti ak yon granmoun, rive yon lè, li konn santi se sèvi granmoun nan ap sèvi avè l pou l fè lanmou. Oubyen, li konn santi granmoun nan trete l mal, sitou si nèg sa a marye osinon si l gen lòt fanm. Kèk fwa, yon tonton ka fè presyon sou yon jenn fanm pou fòse l fè sèks, sitou si tonton an gen pouvwa sou jenn fanm nan.



Pa kite mouche Chifeve pran w nan pèlen, Taxisai. Ou sonje Alis? Vakabon an te ansent li, manmzèl te blije kite lekòl. M ap ede w eksplike Mama ak Baba tout bagay.



Gade! Fè respè w ak pitit fi nou an! Malpouwont!





Travayèz seksyèl

KÒMÈS JENN DEMWAZÈL POU LAJAN AK LòT AVANTAJ

Gen kèk fwa, yon fanmi malere konn fè yon granmoun gason kado pitit fi li pou li peye yon dèt fanmi an te fè. Yo ka vann li pou lajan oubyen pou lòt avantaj fanmi an ka jwenn.



Kèk lòt fwa, yon malandren konn pati nan yon lòt bouk oubyen nan yon vil ak yon bann ti demwazèl. Ti medam yo panse se travay yo pral travay nan faktori oubyen kòm sèvant, men lè yo rive, yo wè se nan komès seksyèl malandren an lage yo.

Si w kwè yo pral vann ou ba yon nèg oubyen yo pral vann yon lòt demwazèl nan kominote a, oubyen y ap pati avè n pou n al travay, kouri chèche èd bò kote yon lòt granmoun. Petèt yon matant, yon tonton oubyen yon pwofesè fanm ka ede w.

SI W ANSENT SAN W PA VLE

Si w te nan fè bagay epi w pa wè règ ou, w ap pipi souvan oubyen w anvi vomi, ou ka ansent. Chèche wè yon travayè lasante oubyen yon fanm saj san pèdi tan, pou w ka konnen si se ansent ou ansent.

Anpil ti demwazèl konn ansent san yo pa t vle. Gen kèk ladan yo ki ka jwenn èd bò kote fanmi yo oubyen zanmi yo. Men, pou kèk lòt, sa pa toujou fasil.



Pale ak yon moun ki pi gran pase w, yon moun ou fè konfyans. Lavi w twò enpòtan pou w pèdi l konsa.

Si w santi ou antrave ak yon gwosès ou pa t vle epi ou vle fini ak gwosès sa a, **tanpri, reflechi anpil sou desizyon w ap pran yo.** Toupatou sou latè, jenn demwazèl ak fanm konn pèdi lavi yo nan sèvi ak move mwayen pou yo jete yon pitit. Gen metòd san danje pou moun fè sa.



Avòtman san danje

Nan anpil kominote, nou jwenn plis jenn fanm ak demwazèl pase nenpòt ki lòt gwoup moun, ki trape viris VIH/SIDA a. Gen plis danje pou demwazèl k ap kouche ak granmoun, men sa ka rive tou ak nenpòt ki gason.

Pafwa, li ka difisil pou w pale ak manman w oubyen ak papa w. Paran w yo ka vle w viv menm jan avèk yo, epi ou menm, ou santi tan yo ap chanje. Ou ka santi manman w ak papa w pa ni koute w, ni eseye konprann ou. Oubyen ou ka pè pou w pa fè yo fache.

Fanmi w ka renmen w, menm si yo pa dakò ak tout sa w di. Se paske yo renmen w ki fè yo ka fache, se pa paske yo pa renmen w. Eseye pale avè yo ak respè epi ede yo konprann ou pi byen.

Mande pote n sekou

Kèk lide pou n ka pale pi byen

- Chwazi yon bon moman pou w kòmanse pale, lè mesye dam yo pa okipe, lè yo pa fatige, lè yo pa gen anyen ki ba yo pwoblèm.
- Fè yo konnen tèt chaje w, pwoblèm ou, enkyetid ou ak rèv ou. Mande yo kisa yo ta fè, si yo te nan plas ou.



- Ba yo yon bagay pou yo li oubyen montre yo yon foto, pou w prepare dyalòg la. Ou ka li yon pati nan liv sa a avè yo, si sa gen rapò ak pwoblèm ou an.
- Si w fache, pa rele sou yo. Ou ka fè yo fache pi rèd epi yo ka panse ou pa respekte yo.
- Si w fin eseye tout teknik sa yo epi w pa ka pale ni ak manman w, ni ak papa w, toujou chèche yon lòt granmoun pou w pale. Ou ta ka pale ak yon pwofesè, ak manman yon zanmi w, ak yon matant, yon gran sè, grann ou yon moun nan legliz oubyen nan lòt kote ou lapriyè osinon yon travayè lasante.

Ki jan manman ka ede pitit fi yo.

Ou ka te grandi nan yon epòk kote yo pa t pèmèt demwazèl yo fè etid fè plan sou ki kalte fanmi yo pral genyen oubyen pou yo pran desizyon sou lavi yo. Lavi pitit fi w la ka pa menm jan an. Si w koute l, si w pataje pwòp eksperyans ou avè l epi si w ba l yon seri enfòmasyon ki ka itil li, w ap ede l pran bon desizyon pou kont li. Ou ka ede l wè bon kote ki genyen nan lavi demwazèl ak fanm.

Chapit 6

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Jan pou n rete an sante pandan gwosès	68
Pwoblèm ki mache ak gwosès	69
Siy ki montre danje pandan gwosès	72
Swen prenatal (konsiltasyon pandan gwosès)	76
Preparasyon pou travay ak akouchman	78
Akouchman	80
Siy ki montre travay la pa lwen.....	80
3 etap travay la	80
Siyal danje pandan travay la	85
Akouchman difisil	88
Siyal danje pou tibebe ki fèk fèt	94
Swen pou manman ak tibebe apre akouchman	95
Fanm ki gen bezwen espesyal	98
Papa, 2 mo silvoulè!	100
Ann travay pou chanjman	101

Jounen jodi a, pifò fanm sou latè pa jwenn ni swen prenatal, ni pwofesyonèl lasante pou akouche yo. Anpil fwa, se yon fanm saj osinon yon moun nan fanmi yo ki akouche yo lakay yo. Nan chapit sa a, n ap jwenn enfòmasyon sou gwosès epi sou swen kit se pandan akouchman, kit se apre tibebe a fin fèt. Enfòmasyon sa a va ede ni fanm ansent yo ni moun k ap ride yo.

Gwòses ak akouchman



Tout fanm ansent bezwen konsève sante yo. Konsa, fòk yo manje manje ki gen vitamin epi fòk fanmi yo ansanm ak kominote a ba yo lanmou ak èd yo bezwen. Gen anpil fanm ki pa gen ankenn pwoblèm sante pandan gwosès yo e ki pa rankontre ankenn pwoblèm nan akouchman. Konsa, pi fò pami tibebe sa yo fèt an sante.

An menm tan, gwosès ka reprezante youn nan pi gwo danje yon fanm ka rankontre nan lavi li. Yon demi-milyon fanm konsa mouri chak lane akòz pwoblèm gwosès ak akouchman (yo konn rele sa: mòtalite matènèl), sitou nan peyi ki pi pòv yo.

Ak swen sante de baz yo, moun ta ka evite pi fò nan lanmò sa yo. Nan chapit sa a, n ap jwenn enfòmasyon ki ka ede fanm ansent yo pran swen tèt yo oubyen ki ka ede lòt moun pran swen fanm ansent.

KIJAN W KONNEN SI W ANSENT

- Ou pa wè règ ou.
- Tete w fè w mal epi yo vin pi gwo.
- Ou gen noze epi, kèk fwa, vomisman.
- Ou fè pipi pi souvan.
- Ou santi w fatige.

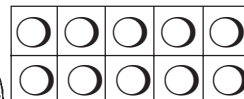
KIJAN W KA KONNEN KILÈ W AP AKOUCHE

Ajoute 9 mwa plis 7 jou sou dat lè règ ou te vini dènye fwa a. W ap jwenn yon lòt dat. Timoun nan ap fèt nenpòt ki jou, swa nan 2 semèn ki vini anvan dat sa a, swa nan 2 semèn ki vini apre menm dat la.



San dlo, plant yo ap mouri. San timoun tou, lavi nan kominote a pa p kontinye.

- Pwovèb mikstèk, Meksik



Lè yo konte 10 lalin plenn, anpil fanm rive konnen ki lè y ap akouche.

Kijan pou n rete an sante pandan gwosès



manje pou pwoteje sante w



swen anvan timoun nan fèt

➤ *Kòmanse li, nan paj 73, pati sou "Siyal danje pandan gwosès" la, pou w ka konnen ki lè li enpòtan pou w al wè yon travayè lasante.*



MST

➤ *Si gen ka malarya nan zòn lakay ou, kouche anba moustikè pou marengwen pa mòde w.*

Si w ka pran swen tèt ou pandan w ansent, w ap pi vit gen yon gwosès san danje, w ap pi vit akouche san pwoblèm epi w ap fè yon timoun ki an sante.

- **Eseye manje valè manje fòtifyan ki nesèsè.** Yon bon alimantasyon bay fòs ak pwoteksyon kont enfeksyon. Sa ede timoun nan devlope an sante epi sa ka anpeche w pèdi twòp san pandan akouchman an. Pa bliye se 2 moun w ap nourri, ou menm ak tibebe a. Sèvi ak sèl ki gen yòd ladan l pou w pa pran chans fè yon ti retade mantal.

- **Dòmi epi pran repo, chak fwa w kapab.** Si w travay kanpe, eseye chita oubyen kouche plizyè fwa pandan jounen an.

Fè travay ou chak jou...



... men pran repo chak fwa ou kapab



- **Ale nan konsiltasyon (anvan akouchman)** pou w ka pa gen pwoblèm oubyen pou w ka dekouvri pwoblèm yo anvan yo vin pi grav. Si w pa t janm pran vaksen tetanòs, kouri al pran youn. Fòk ou pran vaksen tetanòs 2 fwa anvan gwosès la fini.
- **Kenbe kò w pwòp.** Benyen, netwaye kò w epi bwose dan w chak jou.
- **Fè egzèsis kontraksyon-dekontraksyon** ak vajen ou. Konsa, l ap vin pi fèm apre akouchman an. (Gade nan paj 371)
- **Eseye fè egzèsis chak jou.** Si w travay chita, eseye fè yon ti mache chak jou. Men pa fatige kò w.
- **Chèche tretman, si w panse ou gen yon maladi seksyèlman transmisib (MST) oubyen yon lòt enfeksyon.**
- Pa bwè medikaman famasi oubyen remèd fèy, sof si yon travayè sante ki konnen w ansent ba w otorizasyon pou sa.
- **Pa bwè gwòg, pa fimèn, pa chike tabak** pandan gwosès ou. Bagay sa yo pa bon pou sante manman an ni tibebe a. L ap devlope mal, epi sibi gwo domaj.
- Pa pran kontak ak pestisid, zèbisid oubyen pwodui chimik ki sot nan izin. Yo ka mete tibebe a andanje. Pa manyen yo. Pa travay kote yo ye. Pa respire vapè yo. Pa janm mete manje oubyen dlo nan veso ki te gen pwodui sa yo.
- Rete lwen tout timoun ki gen bouton sou kò yo. Petèt, se saranpyon yo genyen e sa ka andomaje tibebe a.

Lè w ansent, kò w chanje. Ou ka rankontre kèk nan pami pwoblèm nou pral site yo. Men pa bliye, pi fò nan pwoblèm sa yo nòmman pandan gwosès.

Pwoblèm ki konn mache ak gwosès

KÈ PLEN (NOZE)

Fanm ansent kapab gen noze nenpòt ki lè pandan gwosès la. An jeneral, pwoblèm sa a disparèt nan finisman twazyèm mwa oubyen katyèm mwa gwosès la.

Kisa pou w fè:

- Bwè yon tas te jenjanm oubyen yon tas te kanèl 2 a 3 fwa pa jou, anvan w manje.
- Manje manje ki lejè epi evite manje ki gen grès oubyen ki mal pou dijere.
- Souse sitwon
- Mande fanm saj nan kominote a ki renmèd fèy yo konnen ki bon pou sa.

Pou w jwenn soulajman ak kè plen...



...eseye manje yon biskwit, yon tòtiya (pat mayi sale), yon moso pen, yon tchapati, oubyen yon ti diri, yon ti mayi, lè w fèk leve nan maten.

ATANSYON! Kouri wè yon travayè lasante, si vomisman fè w pa ka kenbe anyen nan lestomak ou oubyen si w wè w ap pèdi pwa. Fòk ou veye pou pa dezidrate tou (gade nan paj 298)

ZÈGRÈ OUBYEN ENDIJESYON

Lè w gen zègrè, se kòm si gòj ou ak lestomak ou ap pran dife. W ap pi vit gen pwoblèm sa a nan finisman gwosès la, sitou lè w fèk fin manje oubyen lè w kouche.

Kisa pou w fè:

- Olye w pran gwo repa, manje manje lejè plizyè fwa.
- Evite manje ki gen twòp epis oubyen ki gen twòp grès.
- Bwè anpil dlo ak lòt bwason ki gen dlo ladan yo.
- Pa al kouche touswit apre w fin manje.
- Lè w kouche, fòk ou met tèt ou pi wo pase lestomak ou (zòrye).
- Bwè yon tas lèt oubyen yon tas yogout, brase bikabonat oubyen kabonat kalsyòm (antasid) nan yon vè dlo epi bwè melanj lan.

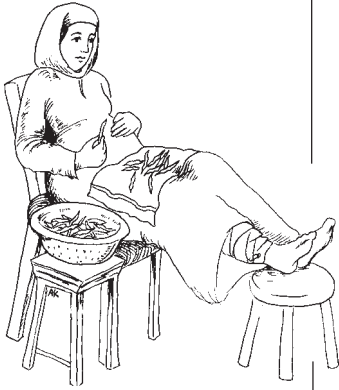


LÈ VAJEN OU AP BAY LIKID (SEKRESYON)

Li nòmman pou w bay plis likid nan pati w, lè w ansent. Men si sekresyon sa yo fè kò w grate w, si yo brile kannal ou oubyen si yo gen move sant, ou ka trape yon enfeksyon nan aparèy jenital ou. Fòk ou chèche tretman touswit. Si sekresyon yo soti ak san oubyen ak glè, si w bay anpil likid ki sanble ak dlo, kouri al wè yon travayè lasante. Kapab se travay la ki kòmanse anvan lè.



Enfeksyon nan aparèy jenital ou



Fann ki gen varis dwe lonje pye yo (sou yon chèz oubyen yon ban) chak fwa yo kapab. Yo dwe vlope janm yo tou, si varis yo makawon anpil.

VENN ANFLE (VARIS)

Lè w gen venn anfle (tou ble) nan janm ou ak arebò pati w, yo rele sa varis. Se pwa tibebe a ki lakòz pwoblèm sa a. Yo ka vin byen gwo e yo ka fè w mal anpil.

Kisa pou w fè:

- Eseye pa rete kanpe twò lontan. Si w gen pou w ret kanpe, fè yon ti mache an plas oubyen fè mouvman ak pye w, ak janm ou. Lè w chita, mete pye w anlè, chak fwa w kapab.
- Fè yon jan pou w mache chak jou. Si w gen yon donmaj ki fè w pa ka mache, fè yon moun nan fanmi ou ede w fè egzèsis ak janm ou.
- Si pwoblèm nan grav anpil, vlope janm ou ak yon twal. Kòmanse vlope nan zòn je pye w jouk ou rive anba jenou w. Fòk bandaj la pi sere nan zòn je pye a, epi fòk li pi lach, tank w ap monte. Wete bandaj yo chak swa.

KONSTIPASYON (LÈ W MAL POU FÈ TATA)

Gwosès fè trip ou travay pi dousman. Sa fè pou pou a pi di e konsa, li gen plis pwoblèm pou l soti.

Kisa pou w fè (teknik sa yo ka sèvi tou kòm mwayen prevansyon kont konstipasyon):

- Bwè pou pi piti 8 vè likid chak jou.
- Fè egzèsis chak jou.
- Si w ap bwè grenn fè, eseye bwè yon sèl grenn chak jou ak ji fwi oubyen ak soup legim. Ou gen dwa sote kèk jou tou.
- Manje anpil fwi, anpil legim ak anpil manje ki gen fib – tankou avwàn ak kasav.
- Pa pran laksatif. Yo ka ba w soulajman pou yon ti moman sèlman. Apre sa, w ap bezwen pran plis ankò.

EMOWOYID

Ou gen emowoyid, lè yon seri venn gonfle nan twou dèyè w. Souvan, w ap gen demanjezon nan twou dèyè w. Ou ka santi l cho e li ka bay san tou. Konstipasyon ka fè emowoyid la vin pi grav.

Kisa pou w fè:

- Chita dèyè w nan yon ganmèl oubyen yon kivèt dlo frèt, pou w ka jwenn soulajman.
- Suiv konsèy nou bay pi wo yo, pou w pa konstipe.
- Tranpe yon mòso twal nan likid nwazèt majik (yon remèd fèy), si w ka jwenn, epi pase twal la nan zòn kote w gen doulè a.
- Rete sou 4 pat epi leve dèyè w anlè. Sa ka ba w yon souf ak doulè a.



Si w gen emowoyid, ou ka jwenn soulajman ak doulè, lè w chita nan yon kivèt dlo frèt.



LAKRANP NAN JANM

Fanm ansent gen lakranp souvan nan pye yo oubyen nan janm yo - sitou lannuit oubyen lè yo detire oubyen pwente zòtèy yo anba. Lè w pa jwenn ase kalsyòm nan manje w ap manje, sa ka fè w gen lakranp nan janm tou.

Kisa pou w fè:

- Manje anpil manje ki gen kalsyòm, tankou: lèt, fwomaj, wowoli ak legim fèy vèt.
- Lè w gen lakranp:



manje ki gen kalsyòm

Pa pwente zòtèy ou anba. Sa ka fè lakranp nan vin pi rèd.

DOULÈ NAN BOUT ANBA DO W

Se pwa tibebe a ki lakòz pwoblèm sa a.

Kisa pou w fè:

- Mande yon moun pou l fè masaj pou ou nan do a.
- Mande moun nan fanmi ou pou yo ba w yon kout men nan tout gwo travay w ap fè.
- Toujou sonje kenbe do w dwat, lè w kanpe oubyen lè w chita.
- Kouche sou kote ak yon zòrye oubyen yon dra vlope nan mitan 2 jenou w.
- Fè egzèsis "chat k ap fè kòlè" a pandan kèk minit, 2 fwa chak jou lè do w ap fè w mal.

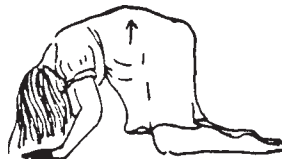


lè w konn leve chay lou

Egzèsis chat move a



Rete sou 4 pat, ak do w tou dwat. Ouvri men w atè a.



Pouse bout anba do w monte.



Desann do a tou dwat ankò. Fè sa plizyè fwa.

PYE AK JANM ANFLE

Pye anfle se yon pwoblèm ki konn nòmal pou yon fanm ansent - sitou pou medam sa yo ki blije kanpe tout lasent jounen.

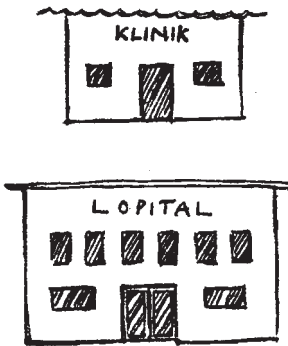
Kisa pou w fè:

- Lonje pye w anlè, chak fwa w kapab
- Lè w ap pran repo, kouche sou bò gòch ou
- Si pye w anfle anpil, oubyen si yo deja anfle lè w fèk leve nan maten, si men w ak figi w anfle tou, atansyon! Se siyal danje pandan gwosès. Gade nan paj 74.



men ak figi anfle

Siyal risk ak siyal danje pandan gwosès



*Yon fanm ki konnen l
ka gen pwoblèm nan
akouchman dwe
prepare l pou l
akouche nan yon
sant sante oubyen
nan yon lopital.*

FANM KI KA PLIS GEN PWOBLEM NAN GWOSÈS AK AKOUCHMAN

Fanm ki gen nenpòt nan pwoblèm nou pral site yo ka rankontre plis danje nan gwosès ak akouchman. Yo dwe prepare tèt yo pou yo al akouche nan yon sant sante oubyen nan yon lopital. Si gen posiblite, yo dwe suiv swen prenatal pandan gwosès la.

- **San pòv** (anemi) ka fè yon fanm senyen anpil (emoraji) pandan yon akouchman. Fanm nan ka malad apre akouchman e li ka menm mouri. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou anemi, gade nan paj ki vin apre paj sa a.
- **Maladi sik** (dyabèt) ka bay manman an ansanm ak tibebe a gwo pwoblèm. Tibebe a ka mouri pandan akouchman an oubyen, pafwa, li ka si tèlman gwo li ret kole nan basen manman an.
- **Maladi tansyon** ka lakòz gwo maltèt, kriz, ak menm lanmò.
- **Fanm ki granmoun anpil** e ki deja fè anpil pitit konn gen anpil pwoblèm, lè yo gen tranche. Yo ka gen emoraji tou apre akouchman.
- **Manman ki pa ko gen 17 an** pi vit devlope yon toksemi (yon maladi ki bay kriz). Travay la ka long, difisil epi tibebe a ka fèt anvan lè l (prematire). Yo ka jwenn blokaj nan akouchman an e sa ka donmaje vesi yo, vaje yo ak matris yo (gade paj 370).
- **Manman ki te deja gen pwoblèm nan lòt akouchman** tankou: kriz, sezaryèn, emoraji, tibebe prematire oubyen twò piti, oubyen timoun ki fèt tou mouri pi vit gen pwoblèm nan yon lòt gwosès tankou nan yon lòt akouchman.
- **Fanm ki donmaje nan kò yo**, sitou fanm ki gen yon kote nan kò yo ki pòk oubyen fanm ki gen pwoblèm pou yo mache ka gen pwoblèm ni pandan gwosès ni pandan akouchman.

Lòt fanm ki ta dwe akouche nan yon sant sante oubyen lopital

Kèk lòt fanm - ki pa gen youn nan pwoblèm nou sot site yo - ka jwenn kanmèm anpil danje nan akouchman. Medam sa yo ta dwe al akouche lopital oubyen nan yon sant sante:

- Yon fanm ki, nan finisman gwosès li, ap pote tibebe a nan yon move pozisyon pou akouchman an (gade nan paj 75) ka pase nan yon travay long ak difisil. Manman an oubyen tibebe a, oubyen yo tou 2 ka mouri.
- Fanm ki gen 2 marasa nan vant yo ka gen youn nan tibebe yo ki nan move pozisyon. Sa rive anpil fwa. Medam sa yo tou, pi vit gen gwo emoraji apre akouchman.
- Fanm ki te koud vaje yo, ka blese grav pandan akouchman. Sa ka lakòz gwo doulè, emoraji ak enfeksyon (gade chapit sou eksizyon an, paj 464).

SIYAL DANJE PANDAN YON GWOSÈS

Anplis pwoblèm nou sot site yo, nou ka jwenn lòt siyal danje sa yo pandan yon gwosès. Si yon fanm wè youn nan siy sa yo, li dwe kouri al wè yon travayè lasante. Nan paj k ap vini yo, w ap jwenn plis enfòmasyon sou sa.

- Si w santi w fèb
oubyen fatigue anpil

- Si w gen doulè nan vant
- Si w ap bay san nan pati w

- Si w gen lafyèv
- Si men w ak figi w anfle, si w
gen gwo mal tèt, si w wè twoub

Lè w santi w fèb oubyen fatigue anpil (anemi)

Si w santi w fèb oubyen fatigue anpil, ou ka gen anemi (gade nan paj 172). Fanm ki soufri ak gwo anemi ka pi vit gen gwo emoraji apre akouchman.

Kisa pou w fè:

- Manje manje ki chaje ak fè - vyann, pwason, poul, ze, pwa, pwa tann, ak legim (fèy) vèt.
- Bwè 325 miligram fè, 2 fwa pa jou ak 1miligram asid folik, yon fwa pa jou, jouk ou rive nan akouchman an. Kò w ap pwofite plis, si w pran konprime fè yo ak zoranj, mango oubyen papay.

Doulè anba ti vant (abdomèn)

1. **Gwo doulè toutan pandan 3 premye mwa gwosès yo** ka vle di tibebe p ap devlope nan matris ou, men nan twonp falòp ou (gwosès nan twonp). Se ka paske twonp nan ap detire ki fè w gen gwo doulè sa a. Si gwosès la kontinye devlope konsa, twonp nan ap eklate epi san ap gaye. **Sa se gwo danje.** W ap gen emoraji andedan abdomèn ou e ou ka pèdi lavi w.

Siyal yon gwosès nan twonp

- ou pa wè règ ou, **epi**
- ou gen doulè sou yon bò, anba ti vant ou, **epi**
- vajen ou ap bay ti san
- ou santi w gen tèt vire, ou fèb oubyen ou santi w vle pèdi konesans.

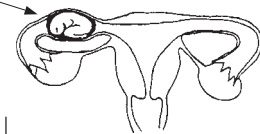
Kisa pou w fè:

Kouri al nan lopital ki pi pre a.

2. **Gwo doulè alevini (kranp) nan 6 premye mwa gwosès yo** ka byen vle di yon fos kouch ap menase w. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou fos kouch, gade nan paj 234.
3. **Gwo doulè toutan, lè w prèt pou w akouche.** Sa ka vle di plasenta a ap detache sot nan matris ou. **Sa se gwo danje! Ou ka mouri si pèsonn pa ede w. Kouri ale nan lopital ki pi pre a.**
4. Doulè alevini, lè w gen 7 mwa oubyen 8 mwa, ka vle di tranche a kòmanse anvan lè (gade nan paj 75).



manje ki chaje ak fè



➤ Gwo doulè nan vant pa toujou vle di gen yon pwoblèm nan gwosès la. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou lòt koz posib, gade paj 353, 354, ..., 357.



**BWOTE
LOPITAL**



fòs kouch



**BWOTE
LOPITAL**



manje ki chaje ak
pwoteyin

Lè w ap bay san nan vajan ou

1. **lè gwosès la fèk kòmanse.** Si w ap bay ti san nan 3 premye mwa yo, ou ka pa gen ankenn pwoblèm. Men, si w gen doulè an menm tan, sa ka vle di gwosès la ap devlope an deyò matris la e sa gen gwo danje ladan l (gade nan paj 73). Si san an vin pi plis epi fò pase lè w gen règ ou, ou ka ap fè yon fos kouch.
2. **apre twazyèm mwa gwosès la.** Si w ap bay san apre 3 premye mwa yo, sa ka vle di gen pwoblèm nan plasenta a. **Ni wou, ni tibebe a, nou tou le 2 an danje.**

Kisa pou w fè:

- Kouri ale nan lopital ki pi pre a.
- Pandan w kouche sou branka a, ou dwe leve pye w anlè.
- Pa foure anyen nan vajan ou.

Lafyèw

Si w gen gwo lafyèw ak frison, ak doulè nan kò w epi gwo mal tèt, ou ka byen trape yon malarya. Tretman malarya depann de zòn kote w ap viv la. Pou w jwenn plis enfòmasyon, gade nan liv ki rele “Kote ki pa gen doktè” a.

Lè men w ak figi w anfle oubyen lè w gen gwo mal tèt epi w wè twoub (toksemi)

Si janm ou ak je pye w fè yon ti anfle, se yon bagay ki nòmal pandan yon gwosès. Men si se men w ak figi w ki anfle, sa kapab siy toksemi, sitou si w gen tèt fè mal, ou wè twoub epi w gen doulè nan vant ou. Toksemi ka fè w gen kriz epi ni ou menm ni tibebe a ka mouri.

Kisa pou w fè:

- Fè yon moun pran tansyon w pou wou.

Kouri al wè yon travayè lasante oubyen ale nan yon lopital, si sa nesèsè.

- Pran repo chak fwa w kapab, kouche sou bò gòch ou.
- Eseye manje anpil manje ki chaje ak pwoteyin chak jou.
- Prepare w pou w akouche nan yon sant sante oubyen lopital.

Siy danje toksemi

- | | | | |
|---------------------|------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| • men ak figi anfle | • wè twoub | • gwo doulè | • tansyon w monte 160/ |
| • gwo mal tèt | • tèt vire | • sanzatan nan bout anwo lestomak ou | 100 oubyen pi wo ankò (gade paj 528) |



**BWOTE
LOPITAL**

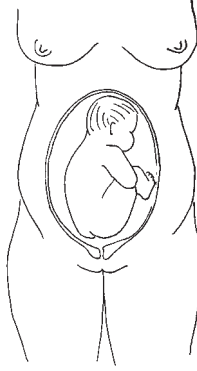
ATANSYON! Si yon fanm gen nenpòt nan siy danje toksemi yo, li dwe wè doktè touswit. Si l deja kòmanse gen kriz, gade kisa k dwe fèt nan paj 87.

TIBEBE KI NAN MOVE POZISYON NAN KÒMANSMAN TRANCHE A

Si se dèyè tibebe a ki parèt anvan, lè travay la kòmanse, akouchman an ka pi difisil. Si timoun nan kouche tou long, antravè nan vant manman an, akouchman an p ap ka fèt san sezaryèn. (Vire paj la pou wè kijan w ka tyeke pozisyon yon tibebe)

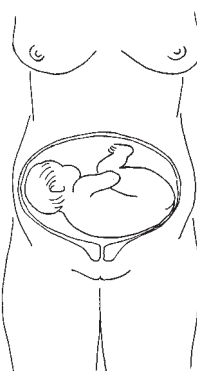
➤ *Si tèt tibebe a anba, akouchman an pi vit fèt san pwoblèm*

Pozisyon ki bay pwoblèm oubyen ki se siy danje nan akouchman



dèyè tibebe a parèt anvan

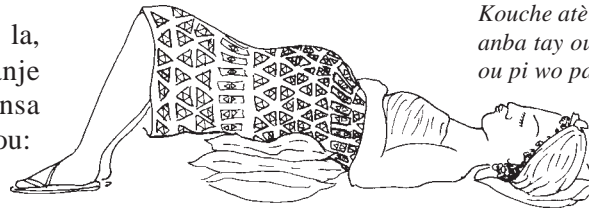
Si tèt tibebe a anlè akouchman an ap pi difisil. Ap gen mwens danje, si akouchman an fèt lopital



Tibebe a kouche antravè

Si tibebe a kouche tou long, antravè nan vant manman an, akouchman an dwe fèt lopital. Ni manman, ni tibebe a andanje. Akouchman an p ap posib san sezaryèn.

Pandan dènye mwa gwosès la, ou ka rive fè tibebe a chanje pozisyon, si w kouche konsa pandan 10 minit, 2 fwa pa jou:



Kouche atè epi mete kèk zorye anba tay ou. Eseye kenbe tay ou pi wo pase tèt ou.

Fè egzèsis sa a chak jou ak lestomak ou vid, jouk tibebe a vin pran pozisyon tèt anba a. Apre sa, ou mèt sispann egzèsis la. Ou dwe tyeke oubyen fè tyeke pozisyon tibebe a chak semèn.

- Si tranche a kòmanse epi tibebe a toujou antravè, manman an dwe kouri nan yon sant sante oubyen nan lopital kote y ap fè tibebe a chanje pozisyon oubyen y ap opere manman an. San konkou doktè, ni manman an, ni tibebe a gen prèske 100 % chans pou yo mouri.
- Si tranche a kòmanse epi dèyè tibebe a toujou anba, w ap wè nan paj 90 kisa k dwe fèt.

ATANSYON! Fòk ou pa eseye chanje pozisyon timoun nan pou kont ou, ak men w, sof si ou pran fòmasyon pou sa epi w te deja fè sa nan yon lòt ka. Ou ka dechire matris fanm nan epi w nwi ni manman an ni tibebe a.



BWOTE LOPITAL

SI TRANCHE A KÒMANSE ANVAN LÈ (ANVAN 8ÈM MWA OUBYEN 9ÈM MWA A)

Pami timoun ki fèt anvan lè yo, gen kèk ki p ap ka viv. Yon fanm ka ralanti tranche a oubyen li ka kanpe l nèt, si l kouche sou kabann ak tay li anlè (gade desen ki pi wo a). Si l gen tan kouri lopital, y ap ka kanpe tranche a. Menm si yo pa ta rive kanpe tranche a, pafwa y ap ka anpeche tibebe a mouri. (Gade tou nan paj 94 kijan pou w pran swen yon timoun prematire.)

Swen prenatal (konsiltasyon pandan yon gwosès)

➤ *Al fè konsiltasyon ap ede w wè kijan l ap pi bon pou w akouche: lakay ou, nan yon sant sante oubyen nan yon lopital.*

Swen prenatal enpòtan anpil. Sa pèmèt yo dekouvri pwoblèm epi regle yo bonè anvan yo vin twò grav. Li pa difisil pou yo bay swen prenatal e yo pa bezwen aparèy ki koute gwo lajan pou sa. Anpil matwòn, fanm saj, sant sante tankou lopital bay swen prenatal. Ak swen prenatal, yo ka sove lavi anpil moun.

Si w ansent, eseye fè 3 konsiltasyon jeneral pou pi piti:

1. Lè w kòmanse kwè w ansent.
2. Bò zòn sizyèm mwa gwosès la.
3. Yon mwa anvan akouchman an.

Yon fanm saj, yon matwòn, oubyen yon travayè sante ap poze w kesyon sou lòt eksperyans gwosès ak akouchman ou te fè anvan. Y ap poze w kesyon sou pwoblèm ou ka te rankontre, paregzanp: Èske w konn gen emoraji? Èske w pèdi timoun deja nan akouchman? Enfòmasyon sa yo enpòtan. Sa ap fè ni ou menm, ni travayè sante a pare pou kalte pwoblèm sa yo, si malerezman yo ta prezante nan gwosès sa a ansanm ak nan akouchman an. Yon fanm saj ap kapab:

- kontwòle kalte manje yon fanm ansent manje epi ede l manje pi byen, si sa nesèsè.
- ba li grenn fè ak asid folik an konprime pou ede l fè prevansyon kont anemi.
- egzamine manman an pou l kontwòle sante l epi gade si tibebe a ap devlope nòmalman.
- bay manman an vaksen tetanos. Maladi sa a ka touye ni manman an, ni pitit la. (Gade nan paj 161)
- bay fanm ansent nan medikaman pou fè prevansyon kont malarya, si gen epidemi malarya nan rejyon an.
- fè manman an fè tès VIH (gade nan paj 288) ak tès sifilis ansanm ak tès lòt maladi seksyèlman transmisib (gade nan paj 261).

Kisa w ka jwenn, lè w al nan swen prenatal

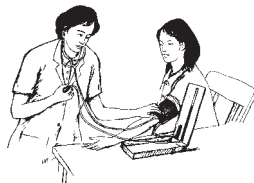
Nan yon seyans swen prenatal, yon matwòn oubyen yon fanm saj dwe:

- egzamine pòpyè je fanm nan ak zong li pou l chèche siy anemi (gade nan paj 172)

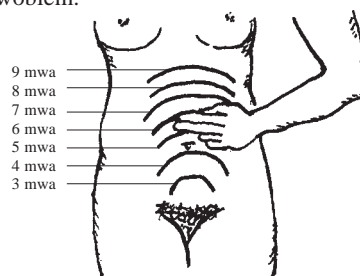


- Gade si men l ak figi l pa anfle (Gade nan paj 74)

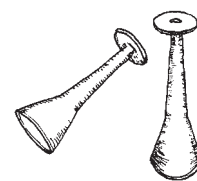
- Tyeke tansyon fanm nan (gade lan paj 528)



- Tyeke kijan tibebe a ap grandi nan matris la. Nòmalman, fòk matris la vin pi gwo lajè 2 dwèt chak mwa. Sou 4 mwa edmi, li rive nòmalman nan wotè lonbrik la. Si matris la sanble l twò piti osinon twò gwo, oubyen si l gwosi twò vit, sa kapab vle di genyen yon pwoblèm.



Pou l konnen si tibebe a an sante, yon fanm saj gen dwa koute jan kè l ap bat. L ap ka tandè batman kè a, lè l kole zòrèy li sou abdomèn manman an, men, souvan, li gen dwa pa ka fè diferans ant batman kè tibebe a ak batman kè manman an. Kontwòl sa a ap pi fasil ak yon fetoskòp. Yon lòt siy ki ka pèmèt nou konnen si tibebe a an sante, si manman an santi l ap fè mouvman nan vant li chak jou. Si fanm ansent nan te santi mouvman sa yo jou tyèkòp la, ou mèt konnen pa gen twòp pwoblèm.

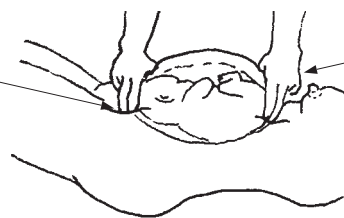


fetoskòp

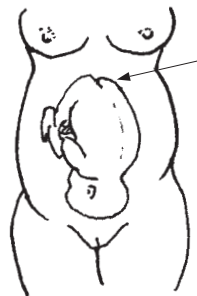
Kijan pou w tyeke pozisyon tibebe a

An jeneral, pandan gwosès la, timoun nan ka chanje pozisyon plizyè fwa andedan matris la. Lè akouchman an prèt pou rive, tibebe a dwe rete tèt anba nan matris la. Se pozisyon ki pi bon pou akouchman an. Pou w ka konnen si timoun nan tèt anba, tyeke pozisyon an konsa:

1. Fè manman an fè ekspirasyon (pouse lè a deyò) nèta. Sèvi ak 2 men w pou w chèche timoun nan. Ak pous ou plis 2 lòt dwèt, pouse yon ti kras pi wo zo devan an. Kounye a, ak lòt men an, chèche dènye bout anwo matris la.



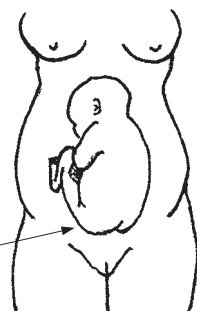
Kidonk, si dèyè a anwo, w ap santi bout anwo matris la pi gwo...



Dèyè timoun nan pi gwo, li pi laj...

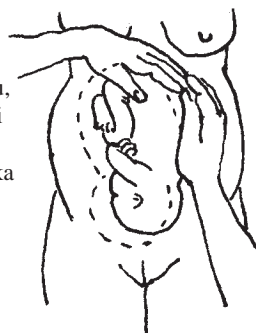
...tèt la pi di, li pi won

...Si dèyè a anba, w ap santi bout anba matris la pi gwo.

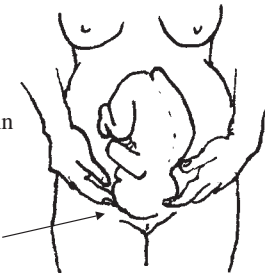


2. Kòmanse pouse tou dousman soti yon bò al lòt bò a ak yon men. Apre sa, sèvi ak lòt men an. Ak dezyèm men an, w ap kontwòle reyaksyon timoun nan.
3. Jis anvan akouchman an, tibebe a ap desann pi ba nan matris la. Li pare pou l soti. Konsa, lè akouchman an pa lwen, ou gen dwa pa ka santi deplasman tèt tibebe a.

Si tibebe a anlè toujou, ou ka fè tèt li fè yon ti mouvman. Men, si l desann deja, ou p ap ka fè tèt la fè mouvman.



Premye pitit yon fanm konn desann pi ba yon semèn konsa anvan kòmansman travay la. Dezyèm pitit ak lòt pitit ki vin apre yo pa desann anvan travay la kòmanse.



Preparasyon pou travay ak akouchman

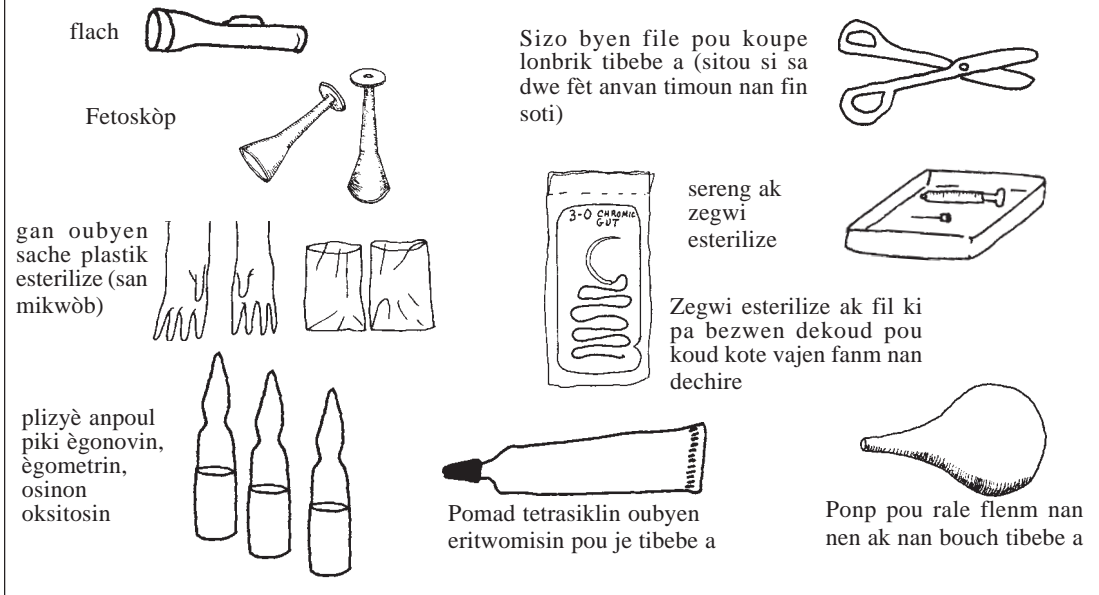
➤ Si w pa ka jwenn yon jilèt tou nèf, ou ka sèvi ak yon sizò oubyen yon kouto. Men fòk yo pa wouye epi, fòk ou bouyi yo pandan 20 minit yon ti tan anvan w koupe lonbrik la.

KÈK BAGAY OU DWE PARE MET LA ANVAN AKOUCHMAN AN

Depi l gen 7 mwa gwosès, yon fanm ansent dwe gen tout bagay sa yo tou pare:

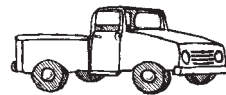


Men kèk lòt zouti yon fanm saj oubyen yon matwòn ka genyen:

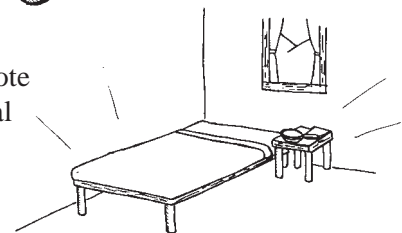


Li lè tou pou n:

- prepare kesyon transpò a, sizoka nou dwe al lopital



- netwaye chanm kote akouchman an pral fèt la



LÈ NAP EDE YON FANM AKOUCHE

Si w ansent, li enfòmasyon sa yo pou w ka konnen sa k ap pase nan travay la ak apre akouchman an. Enfòmasyon sa yo ka sèvi w tou, si w gen pou w ede lòt fanm akouche.

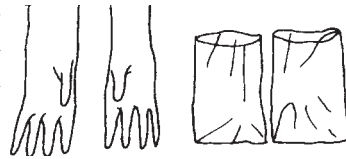
Si w ap ede yon fanm akouche, ou ka fè yon bèl travay, lè w rive ede fanm nan akouche san danje, san pwoblèm. Pa bliye pi fò timoun fèt san pwoblèm.

Rete kè kal, rete janti. Bay manman an konfyans, pou l pa pè. Fè l konnen ou sèten li kapab akouche san pwoblèm.

Men sa w dwe Fè

- Koupe zong ou kout epi kenbe yo pwòp.
- Lave men w ak savon nan dlo pwòp. Kite men yo seche nan lè a (pa siye yo).
- Chèche konnen ki fanm ki gen plis chans gen pwoblèm epi chèche konprann tout siyal danje gwosès yo byen (gade nan paj 73). Fè yon jan pou fanm nan akouche nan yon sant sante oubyen lopital si danje sa yo egziste.
- Chèche konnen 'Siyal danje pandan travay yo' (gade nan paj 85). Kouri lopital ak fanm lan, si w remake nenpòt nan siyal sa yo.
- Trete fanm nan ak jantiyès, ak respè.

ATANSYON! Mete gan pwòp nan men w pandan akouchman an, pou w pwoteje tèt ou kont sida ak epatit. Si w pa jwenn gan, sèvi ak sache plastik byen lave.



Men sa w pa dwe fè:

- Pa foute dwèt ou, pa foute anyen nan vajen fanm nan. Si w tyeke lajè ouvèti matris la, sa p ap ede timoun nan soti e, mete sou sa, sa ka lakòz yon move enfeksyon.
- Pa bay fanm nan ankenn medikaman pou w akselere oubyen fè tranche a vin pi fò. Medikaman sa yo ka touye ni manman an, ni tibebe a. (Se sèlman apre akouchman, pou san an ka rete, ou gen dwa sèvi ak medikaman ki fè matris la kontrakte.)
- Pa fòse fanm nan pouse, si l pa ko pare. Lè timoun nan rive nan lè pou l fèt, manman an ap santi sa menm jan l konn santi lè l bezwen fè pou pou. L ap kòmanse pouse pou kont li.
- Pa peze matris la, pou w fè timoun nan soti pi vit. Sa ka fè matris la blese e sa ka fè plasenta a detache twò bonè. Ni manman an, ni pitit la ka pèdi lavi yo lè sa a.



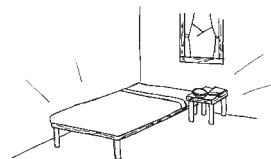
prevansyon kont enfeksyon

► Pou yon akouchman san danje, respekte prensip 3 N yo:

1. Netwaye (lave) men w



2. Netwaye kote akouchman pral fèt la



3. Netwaye zouti w anvan w koupe lonbrik timoun nan.



Jilèt nèf

Akouchman

SIY KI MONTRE TRANCHE A PA LWEN

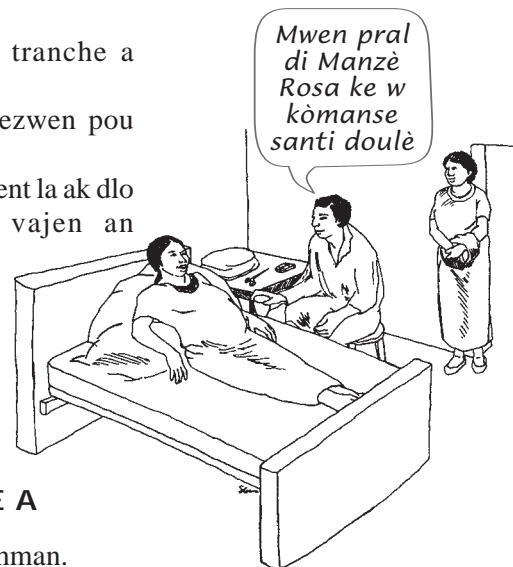
Depi n wè 3 siy sa yo, nou mèt konnen tranche a kòmanse oubyen li prèt pou l kòmanse. Nou kapab pa jwenn tou le 3 siy yo e nenpòt ladan yo ka pase anvan lòt.

1. **Yon glè klè oubyen wòz ap soti nan vajen fanm nan.** Pandan gwosès la, ouvèti matris la (kòl matris la) gen yon glè pwès ki bouche l. Sa pwoteje tibebe a ak matris fanm nan kont enfeksyon. Lè kòl matris la kòmanse louvri, li lache bouchon glè a ansanm ak ti kras san.
2. **Yon dlo klè ap soti nan vajen fanm nan.** Pòch dlo yo kase (kaselèzo) touswit anvan tranche a kòmanse oubyen pandan fanm nan deja gen tranche.
3. **Fanm nan kòmanse santi doulè.** Ka gen 10 oubyen 20 minit oubyen plis ki separe premye kontraksyon yo. Tranche tout bon an pa ko kòmanse toutan kontraksyon yo pa ko regilye (toutan se pa menm valè tan an ki separe kontraksyon yo).

Depi n wè youn nan siy sa yo, fòk nou pare pou akouchman an.

Men sa n ka fè:

- Fè fanm saj la konnen tranche a kòmanse.
- Kontwole si tout sa n bezwen pou akouchman an pare.
- Netwaye tout kò fanm ansent la ak dlo ak savon. Netwaye vajen an espesyalman.
- Kontinye pran ti manje lejè epi bwè likid chak fwa w swaf.
- Repoze w tout tan w kapab.



3 ETAP NAN TRANCHE A

Gen 3 moman nan tout akouchman.

Premye etap la kòmanse lè kontraksyon yo kòmanse ouvri kòl matris la. Li fini, lè kòl matris la fin ouvri nèt. Lè se yon premye pitit, etap sa a konn dire ant 10 a 20 èd tan oubyen plis. Lè se pa premye pitit fanm nan, etap sa a ka pran ant 7 a 10 èd tan. Konsa, ka gen anpil chanjman nan kantite tan sa pran.

Dezyèm etap la kòmanse apre kòl matris la fin ouvri nèt. Li fini, lè tibebe a fèt. An jeneral, etap sa a pi fasil pase premye a. Li pa dire plis pase 2 èd tan.

Twazyèm etap la kòmanse, lè tibebe a fèt. Li fini lè plasenta a soti.

Premye etap: kòl matris la ouvri

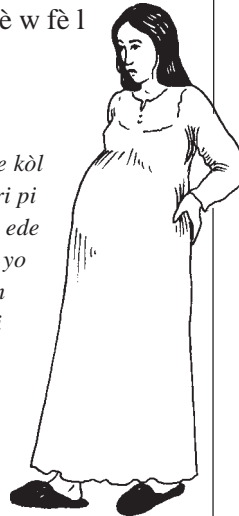
Pou w kontwole si akouchman an ap mache byen, tyeke:

- 1. Pandan konbyen tan fanm nan gen kontraksyon epi ki kantite tan ki separe yon kontraksyon ak lòt la?** O kòmansman, yo ka vini chak 10 oubyen 20 minit epi yo ka dire yon minit oubyen pi piti. Apre kèk tan, y ap vin pi souvan - prèske chak 2 a 5 minit - epi yo chak ap dire plis - prèske 1 minit edmi – jouk timoun nan fèt. Si fanm nan gen yon kontraksyon chak 10 minit oubyen pi souvan pandan plis pase yon jounen ak yon nwit (24 è d tan) epi timoun nan pa ko pare pou l fèt, gade nan paj 86: “tranche ki twò long”.
- 2. Eske pòch dlo yo kase deja?** Si wi, mande ki lè. Si sa fèt depi plis pase yon jou, gade nan paj 85: “Pòch dlo a kase epi tranche a pa kòmansè kèk tan apre”. Si dlo a vèt oubyen mawon, gade nan paj 86: “Dlo vèt oubyen dlo mawon”.
- 3. Eske tibebe a gen tèt li anba?** Manyen vant manman an (gade nan paj 77). Si timoun nan antravè oubyen si se dèyè l ki anba, ou dwe mennen fanm nan nan yon sant sante oubyen lopital.

Ou ka ede fanm nan tou, lè w ba l konfyans, lè w fè l konnen tout bagay anfòm epi lè w ankouraje l:

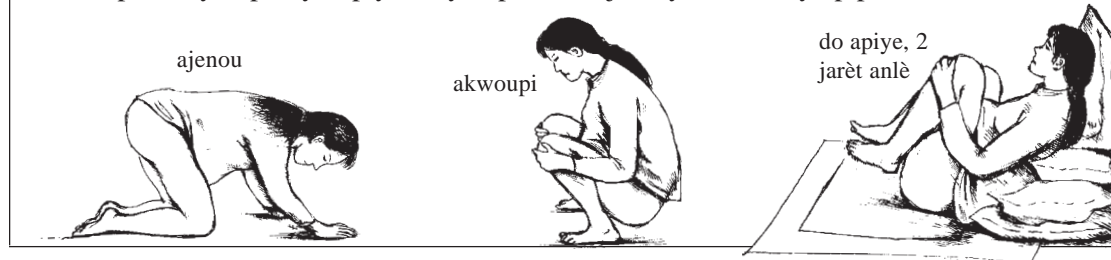
- rete aktif
- pran manje lejè ki pa gen twòp grès
- bwè kantite ji ou vle, kantite te cho w vle
- fè pipi souvan
- pran san w pou w respire yon bon kantite lè pandan kontraksyon yo. respire nòmalmman apre chak kontraksyon
- pa pouse, toutotan l pa ko vrèman santi nesosite (gade nan paj 82).

Mache kap ede kòl matris la louvri pi fasil. Li kapab ede diminye doulè yo epi tou fè fanm lan santi l li pi kalm



tranche ki twò long, 86
pòch dlo yo kase epi tranche a pa kòmansè, 85
dlo vèt oubyen dlo mawon, 86
kijan pou n tyeke pozisyon tibebe a, 77

Pandan tranche a, kite fanm nan chwazi pozisyon ki pi bon pou li. Pandan lontan, doktè ak fanm saj te konn mande medam yo pou yo kouche sou do, men, souvan, pozisyon sa a konn difisil pou yon fanm pandan tranche ak akouchman. Ankouraje yon fanm ki ak tranche pou l eseye plizyè pozisyon. Pi fò fanm wè l pi fasil pou yo swa ajenou, swa akwoupi, oubyen pou yo apiye do yo epi leve 2 jarèt yo anlè, lè y ap pouse timoun nan

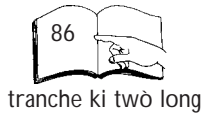


Dezyèm etap: Fanm nan ap pouse tibebe a soti
Siy ki montre li lè pou fanm nan kòmanse pouse (sa vle di kòl matris la fin ouvri nèt.)

- Fanm nan santi tout bon vre li bezwen pouse. Li kapab konprann se pou pou l anvi pou pou.
- Pandan kontraksyon yo, ou ka wè anba ti vant manman an ap gonfle epi, lè w gade fant vajen fanm nan, w ap wè tèt timoun nan k ap parèt. Pou kòmanse, nan mitan 2 kontraksyon, tèt timoun nan ap retounen andedan.

Kisa pou w fè:

- Rete bò kote manman an tout tan epi ba l konfyans, fè l konnen ni li menm, ni tibebe a anfòm.
- Chak kontraksyon ap fè gwo presyon sou fanm nan pou l pouse. Kounye a, lè l santi l bezwen pouse, fè l rale yon gwo souf epi fè l pouse tankou lè l ap fè pou pou, men ak tout fòs li. Anpil fanm santi yo pi byen, lè yo plenn oubyen gwonde pandan y ap pouse.
- Kontwòle si tout bagay pare pou akouchman an. Si fanm nan ap pouse depi plis pase 2 è d tan, gade nan paj 86: “Travay twò long”.



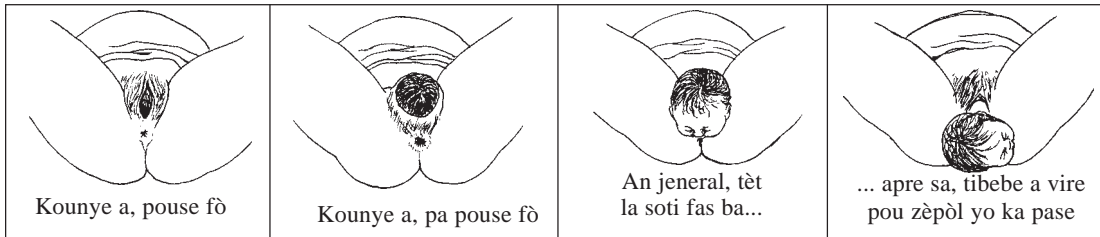
tranche ki twò long



Tèt la ap soti

Lè tèt timoun nan rete nan fant pati siperyè fanm nan, menm apre yon kontraksyon, sa vle di: li lè pou tèt la soti.

1. Mande manman an pou l pa pouse fò, men pou l kontinye fè ti plenn oubyen ti pouse.
2. Kite tèt la soti dousman nan espas tan ki separe kontraksyon yo. Sa ap anpeche manman an dechire.
3. Lè tèt la fin soti, siye bouch timoun nan ak nen li avèk yon twal pwòp.



Kounye a, pouse fò

Kounye a, pa pouse fò

An jeneral, tèt la soti fas ba...

... apre sa, tibebe a vire pou zèpòl yo ka pase

Zèpòl yo ap soti

Pou w ede zèpòl timoun nan soti:

1. Pran tèt la tou dousman, dirije l tou dousman dèyè do manman an (pou timoun nan kòmanse di abdomèn manman an “babay”). Sa ap pèmèt fas devan zèpòl yo soti anvan. **Pa rale tèt timoun nan, pa tòde l.**
2. Rès kò tibebe a ap soti san pwoblèm. Rete veyatif. Atrap tibebe a pou l pa tonbe.

Swen pou w ba tibebe a, lè l fèk soti

- Yon tibebe ki an sante ap kòmanse respire, fè mouvman ak bra l, ak janm li, epi l ap kòmanse kriye touswit. Pou w pran swen tibebe a:
- Netwaye bouch li ansanm ak nen li ak yon twal byen pwòp. Pou w ede flèm nan koule, kenbe tèt tibebe a pi ba pase rès kò a. Si gen twòp likid oubyen flèm, rale yo ak yon ponp (gade nan paj 86).
- Remèt timoun nan bay manman an touswit. Vlope yo tou 2 ak yon dra pwòp. Fè sa vit pou kò tibebe a ka ret cho.
- San pèdi tan, mete timoun nan nan tete manman an. Lè tibebe a tete, matris fanm nan ap fèmen epi l ap sispann senyen pi vit. Sa ap ede plasenta a soti pi vit tou lè sa a. Tann lonbrik la vin tou blan, epi li sispann bat pou w mare l epi koupe l. Pou evite tetanos, yon maladi ki touye anpil timoun, pa koupe lonbrik la twò lwen rès kò a.



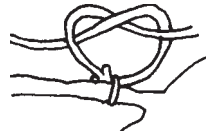
Kijan pou w koupe lonbrik la:

1. Lè lonbrik la sispann bat, fè 2 ne kare ladan ak yon fisèl pwòp. Fòk distans ant kò timoun nan ak premye ne longè 2 dwèt. Pran longè 2 dwèt ankò, pou w fè dezyèm ne a.

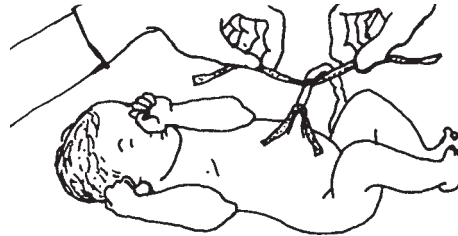
Premye tou yon ne kare...



... dezyèm tou yon ne kare



2. Koupe lonbrik la nan mitan 2 ne yo ak yon jilèt tou nèf. Si w ap sèvi ak yon lòt zouti, pa bliye bouyi l pandan 20 minit.



Mare lonbrik la 2 kote anvan w koupe l. Timoun nan ap gen plis chans pou l trape tetanos, si w lwen rès kò a

ATANSYON ! Pou evite tetanos ak lòt enfeksyon, lonbrik la ak tout sa ki ap kole avè l dwe ret pwòp anpil. Pa janm mete ankenn salte oubyen watè bèt sou tèt lonbrik la.

Kijan pou w pran swen je tibebe a

Kòm prevansyon kont yon enfeksyon gonore, mete yon ti pomad je 1% (tetrasyklin, eritwomisin oubyen kloramfenikòl) nan chak je tibebe a, yon l è d tan apre akouchman an.



Peze po anba a desann, epi mete yon ti pomad andedan je a. Si w pase pomad la sou po je a, sa p ap itil anyen



pwoblèm timoun ki fèk fèt.

Twazyèm etap: Plasennta a soti

Aprè nou fin vlope timoun nan byen vlope epi n mete l nan tete manman an, li lè, kounye a, pou plasennta a soti. Gade fanm nan pou w veye lè lonbrik la kòmanse vin pi long. Se sa ki rive, lè plasennta a ap separe ak matris la. Veye tou pou w wè si fanm nan p ap bay twòp san. Lè lonbrik la fin soti tout longè, mande fanm nan pou l pouse plasennta a soti. Atansyon! **Pa redi lonbrik la.**

Si plasennta a pa soti touswit, depi san pap koule, ou mèt rete tann jouk l è d tan. Pa gen danje.



Lè w woule pwent tete yo, sa ka fè matris la sere epi sa ka fè san an sispann koule tou.

➤ *Lè plasennta a soti, mete l nan yon kivèt. Epi tyeke pou w wè si l pa manke moso.*



emoraji

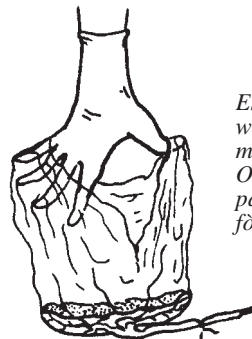
Pou w ede plasennta a soti:

- Fè fanm nan rete akwoupi pou l pouse. Si l pa ka pouse, fè l soufle nan yon boutèy oubyen fè l estènen oubyen touse.
- Mande fanm nan pou l eseye fè pipi.
- Ankouraje tibebe a tete oubyen fè yon moun woule pwent tete manman an. Sa ap ede matris la sere.
- Si tout teknik sa yo pa bay rezilta, bay fanm nan yon piki 10 miligram oksitosen bò tay li oubyen bò kuis li.
- Si fanm nan kòmanse bay san, w ap wè kisa pou w fè nan paj 92.

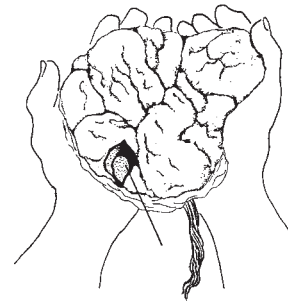
Egzamine plasennta a

An jeneral, plasennta a soti san manke moso, men, kèk fwa, ka gen yon pati ki rete nan kò fanm nan. Si sa fèt, fanm nan ka gen emoraji epi li ka gen enfeksyon annapre. Pou w wè si pa manke moso, egzamine bout anlè a ak bout anba plasennta a. Fòk ou egzamine po (manbràn) pòch dlo yo tou.

Si fanm nan ap senyen oubyen si gen yon moso nan plasennta ou pa wè, suiv tout konsèy w ap jwenn nan paj 92 sou kesyon emoraji.



Eseye gade pou w wè si pa manke moso manbràn. Ou ka wè sa fasil, paske tout moso yo fòme yon sak



la a, manke yon moso

SIYAL DANJE PANDAN TRANCHE A

- Pòch dlo a kase, men travay la pa kòmanse
- Fanm nan ap bay san depi anvan
- dlo yo vèt oubyen dlo mawon

Pòch dlo a kase, men tranche a pa kòmanse

Pi fò fanm pa tann 24 trè apre kaselèzo a pou yo gen tranche. Si apre yon jou, yon nwit, tranche a pa kòmanse, fanm nan ak tibebe a ka trape yon move enfeksyon.

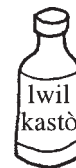
Kisa k pou fèt:

- Fanm nan pa dwe mete anyen nan vajen li. Li pa dwe fè sèks. Sa ka lakòz enfeksyon.
- Si fanm nan gen lafyèv oubyen si vajen li ap bay move lodè, sa vle di manmzèl deja trape yon enfeksyon. Yo dwe ba l antibiotik sou fòm piki (piki nan venn [EV]. Menm si travay la vin kòmanse, fanm nan ak tibebe a toujou ka pèdi lavi yo. **Kouri ak fanm nan nan yon sant sante oubyen lopital.**
- Eseye fè tranche a kòmanse. Fanm nan dwe bwè 2 kiyè lwil de risen, woule pwent tete l oubyen fè yon moun souse yo pandan yon ti bout tan, chak de twa è d tan, jouk tranche a kòmanse. Nan kèk zòn, kapab gen kèk te espesyal medam yo konn sèvi pou fè tranche a kòmanse. Si tranche a, kèk tan apre, toujou pa ko kòmanse, fanm nan dwe kouri nan yon sant sante oubyen lopital.

DANJE!! Pa bay fanm nan piki pou w fè tranche a kòmanse. Sa ka lakòz yon seri kontraksyon ki tèlman fò, fanm nan oubyen tibebe a ka mouri



**BWOTE
LOPITAL!**



Lè tibebe a kouche antravè nan vant manman an

Si tranche a kòmanse epi bra tibebe a soti anvan, sa vle di, nan prèske 100 % ka yo, timoun nan antravè nan vant manman an. Tyeke pozisyon tibebe a (gade nan paj 75 ak nan paj 77). Akouchman pa ka fèt san sezaryèn. Depi tranche a fin kòmanse, pa eseye fè timoun nan chanje pozisyon. Sa ka fè matris la dechire oubyen sa ka fè plasenta a decole soti nan matris la.

Kisa k pou fèt:

Kouri mennen fanm nan lopital

Lè fanm nan ap bay san depi anvan tibebe a soti

Li nòmal pou fanm nan bay kèk ti likid lejè ki gen koulè woz oubyen kèk ti glè ak san mawon pandan li ak tranche. Men, si fanm nan ap bay bon san wouj vif, sa ka vle di plasenta a ap decole soti nan matris la oubyen plasenta a ap bouche ouvèti matris la. Sa se gwo danje.

Kisa k pou fèt:

Kouri lopital ak fanm nan touswit. Si sa posib, kòmanse ba l yon sewòm.



**BWOTE
LOPITAL!**



Yon fanm ansent pa dwe wè solèy leve 2 fwa ak tranche.

— *Pwovèb peyi Nije*



**BWOTE
LOPITAL!**



**BWOTE
LOPITAL!**

➤ *Yon fanm ki santi yon ti chalè ka annik bezwen bwè plis likid.*



**BWOTE
LOPITAL!**

Tranche ki twò long

Si depi plis pase yon jou, yon nwit, fanm nan gen gwo tranche oubyen si l ap pouse depi plis pase 2 è d tan, san timoun nan pa bay ankenn siy tankou li pral soti, kapab gen yon pwoblèm.

Kisa k pou fèt:

Si kontraksyon yo vini chak 2 minit oubyen 3 minit epi yo chak dire yon minit won, tranche a ka pa ko fin tabli. Ankouraje fanm nan dòmi. Si l pa kapab, mande l pou l woule pwent tete l epi pou l fè yon ti mache pandan tan ki separe kontraksyon yo pou tranche a ka tabli. Ankouraje fanm nan bwè likid epi manje ti manje lejè. Ji fwi ak te dous ka ba l enèji.

Si fanm nan ap pèdi fòs, si l ak tranche depi plis pase 24 è oubyen si l ap pouse depi plis pase 2 è d tan, kouri avè l nan yon sant sante oubyen lopital. Li ka bezwen pran remèd pou akselere tranche a, oubyen tou li ka bezwen fè yon sezaryèn.

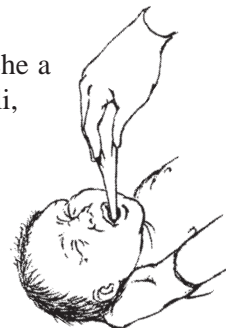
Dlo vèt oubyen dlo mawon

Si fanm nan ap bay dlo vèt oubyen dlo mawon, sa ka vle di tibebe a nan pwoblèm.

Kisa k dwe fèt:

Si tranche a pa kòmanse lontan oubyen si fanm nan pa ko kòmanse pouse, l ap pi bon pou akouchman an fèt lopital.

Si fanm nan deja rive nan dezyèm etap tranche a epi l prèt pou l akouche, fè l pouse ak tout fòs li, pou l bay tibebe a trapde. Touswit apre tèt timoun nan fin soti, netwaye bouch li ak nen l ak yon twal pwòp oubyen sèvi ak yon ponp pou w rale flèm yo soti. Kenbe tèt tibebe a pi ba pase rèz kò a pou flèm yo ka soti pi vit.



Lafyèv

An jeneral, lafyèv se yon siy enfeksyon.

Kisa k dwe fèt:

Mete do men w sou fwon fanm nan epi, ak lòt do men an, touche fwon pa w. (Gade nan paj 526, w ap wè kijan w ka pran tanperati ak tèmomèt, si w gen youn). Si w santi li yon tikras pi cho pase pa w, li ka bezwen bwè likid. Ba li bon valè dlo, te, ji oubyen kola. Fè l sonje pou l fè pipi chak de twa è d tan.

Si kò l cho anpil epi li gen frison, mennen l nan yon sant sante oubyen lopital. Li dwe pran antibyotik san pèdi tan. Fè l bwè 500 mg anpisilin chak 6 è d tan oubyen ba li nan dèyè oubyen nan kuis yon piki yon milyon inite penisilin pwokayin chak 12 è d tan, jouk li rive lopital.

Kriz oubyen men ak figi ki anfle anpil (toksemi)

Si fanm nan tonbe kriz:

- Mete yon bagay anba tèt li pou pwoteje tèt la. Si sa posib, fè manmzèl vire sou bò goch li. Men pa eseye kenbe l atè a.
- Ede l jwenn frechè
- Voye yon moun al chèche yon branka (sivyè) epi kouri ak fanm nan lopital.



Si gen posiblite, ba li youn nan medikaman sa yo:

- Silfat mayeyòm, solisyon 50 %. Ba l yon piki 10 mililit nan chak bò dèyè l (nan misk dèyè a). Ba l tout yon sèl kou. Rekòmanse 4 è apre, si sa nesèsè.
- Dyazepam.



siyal danje pandan gwosès



**BWOTE
LOPITAL!**

► Pou w jwenn plis enfòmasyon sou medikaman sa yo, gade nan “paj vèt yo”

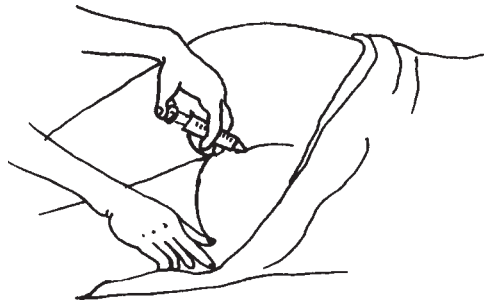
Kijan pou w fè fanm nan pran dyazepam

Yon fanm ki gen kriz pa ka bwè grenn. Epi dyazepam nan gen dwa pa bay bon ranman lè yo bay li sou fòm piki nan misk, pandan yon kriz. Se poutèt sa, an jeneral, li pi bon pou w pran swa likid la (ki ka sèvi pou piki) swa yon melanj konprime kraze ak dlo epi w pouse l nan twou dèyè (rektòm = dènye bout trip la) fanm nan.

Dyazepam likid. Apre yon premye kriz, bay fanm nan 20 miligram dyazepam. Si l fè lòt kriz, ba li 15 mg apre chak kriz yo.

Si se ak dyazepam likid w ap sèvi, se pou w plen yon sereng anvan. Apre sa, wete zegwi a nan sereng lan.

Pa bliye wete egwi a nan sereng lan.



Antre sereng nan dousman nan dèyè fanm nan jouk 2 pous konsa epi vide likid la. Kite sereng nan nan twou dèyè a pandan 5 minit pou pi piti. L ap sèvi tankou yon bouchon ki la pou anpeche medikaman an soti. Si enpe likid rive soti, p ap gen pwoblèm, si w bay 5 mg anplis.

Dyazepam an konprime. Si se konprime sèlman ou genyen, ou gen dwa kraze yo epi brase yo nan dlo. Grenn yo p ap fin fonn nèt. Kraze 20 miligram grenn.

Pou w bay fanm nan medikaman an sou fòm sa a, rale melanj grenn ak dlo a ak yon sereng san zegwi epi pouse l nan dèyè (rektòm) fanm nan, menm jan nou sot esplike pi wo a.

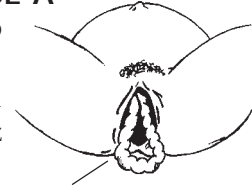
Akouchman difisil



**BWOTE
LOPITAL!**

LÈ LONBRIK LA SOTI ANVAN TIBEBE A

Si lonbrik la soti anvan tèt timoun nan, l ap resevwa gwo presyon lè tèt tibebe a ap desann. Tibebe a ka mouri oubyen li ka fè yon aksidan serebral, sètadi, dega ka fèt nan sèvo l akòz mank oksijèn.



lonbrik la parèt nan vajen fanm nan

Kisa k dwe fèt:

Si timoun nan ap vini vit vit, si l prèske fèt, mande manman an pou l rete akwoupi pou l pouse ak tout fòs li. Epi, pran tibebe a.

Si tibebe a p ap vin vit, fè fanm nan kouche sou 4 pat, men ak bra l ak tèt li plat atè a, ede l sispann pouse epi mennen l lopital. Timoun nan p ap ka fèt san sezaryèn.

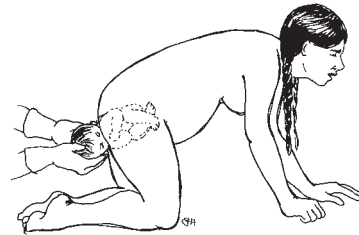


Lè zèpòl tibebe a kole

Si yon tibebe gwo anpil, zèpòl li ka kole apre tèt li fin soti. Tibebe a ka mouri oubyen li ka pran gwo chòk, si l pa soti touswit.

Kisa k dwe fèt:

1. Mete manman an sou 4 pat epi fè l pouse. An jeneral, zèpòl ki kole a ap glise soti e tibebe a ap fèt.
2. Si pozisyon sou 4 pat la pa bay rezilta, fè fanm nan kouche sou do, rale bout anba l arebò kabann nan, mande l pou rale jenou l anlè nèt. Nan menm moman an, fè yon moun peze anba ti vant fanm nan desann. Mande fanm nan pou l pouse ak tout fòs li pandan lòt kontraksyon an.
3. Si timoun nan toujou pa ko soti, glise men w sou kou l jouk dwèt ou rive touche do l. An menm tan, fanm nan ap pouse ak yon kontraksyon, pouse bout anlè zèpòl la annavan.



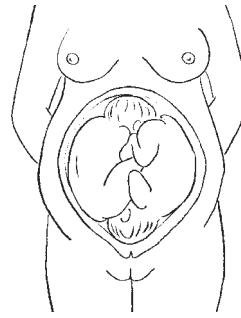
Pinga ou eseye redi ti bebe a. Ou ka lakòz li mouri



ATANSYON: *Pa kite ankenn moun pouse sou bout anlè matris fanm nan. Sa ka fè tibebe a kole pi rèd epi matris la ka chire tou.*

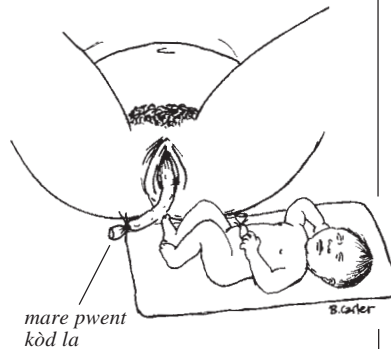
Marasa

Lè yon manman gen plis pase yon pitit nan vant li, li pi bon pou akouchman an fèt nan yon sant sante oubyen lopital. Anpil fwa, nou ka jwenn youn nan tibebe yo nan yon move pozisyon, oubyen manman an ka bay anpil san apre akouchman an. Men, si w gen pou w ede yon fanm akouche marasa, men sa w dwe fè:



Kisa k dwe fèt:

1. Delivre premye tibebe a, menm jan w ta delivre nenpòt lòt tibebe.
2. Lè w fin koupe lonbrik premye bebe a, mare ak anpil prekosyon bout lonbrik k ap soti andedan manman an. Si w pa fè sa, dezyèm bebe a ka pèdi lavi l.
3. Pa bay ankenn piki.
4. Remèt premye bebe a bay manman an pou l kòmanse tete. Sa ap fasilite akouchman dezyèm timoun nan.
5. Nan 15 a 20 minit, dezyèm timoun nan dwe fèt. Tyeke pozisyon l. Si li antravè, ou ka eseye fè l chanje pozisyon tou dousman. Si sa pa rive fèt san pwoblèm, fòk ou mennen fanm nan lopital.



Kijan pou w koupe lonbrik la

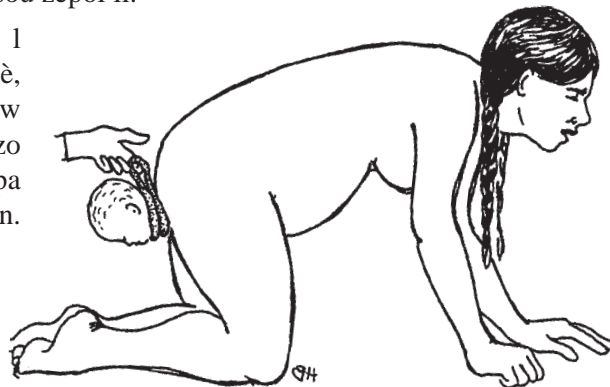


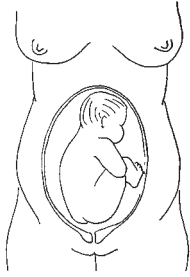
**BWOTE
LOPITAL!**

Lè lonbrik la plòtonnen nan kou tibebe a

Kèk fwa, lonbrik la konn plòtonnen nan kou tibebe a. An jeneral, w ap ka lage lonbrik la san pwoblèm epi w fè l glise sou tèt tibebe a oubyen sou zèpòl li.

Si lonbrik la byen sere, si l sanble ap redi timoun nan dèyè, ou ka oblije mare l 2 kote pou w koupe l. Sèvi ak fisèl epi sizo pwòp. Fè atansyon pou w pa blese ni tibebe a, ni manman an.





Akouchman, lè dèyè timoun nan parèt anvan

Nou annafè ak yon akouchman espesyal, lè se dèyè tibebe a k parèt anvan. (Gade nan paj 77 pou w wè kijan pou w tyeke pozisyon timoun nan anvan akouchman an). Si se premye pitit fanm nan, li pi bon pou akouchman an fèt lopital. Si se lakay li l ap akouche, eseye jwenn yon fanm saj ki gen eksperyans oubyen yon doktè ki ka bay

Kisa k dwe fèt, lè se dèyè tibebe a k parèt anvan

1. Mande fanm nan pou l pa pouse toutotan bout anba timoun nan pa ko parèt nan vajen fanm nan. Li enpòtan pou kòl matris la ouvri nèt.

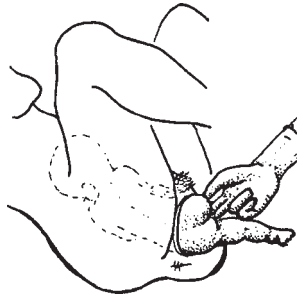
2. Fè manman an kanpe sou 2 pye l, epi, fè l pliye janm li, tankou se akwoupi li pral akwoupi.



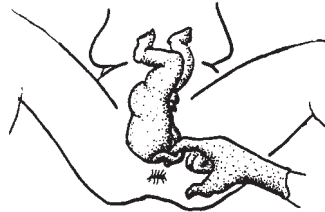
Oubyen si fanm nan pa ka pran pozisyon sa a, ede l pouse bout anba l arebò kabann nan, lè pye tibebe a oubyen dèyè l ap soti.



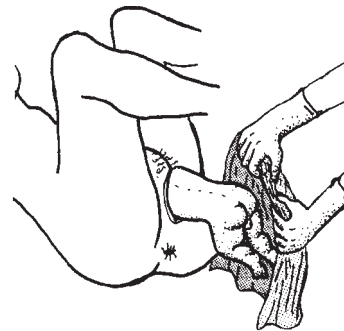
3. Ankouraje fanm nan pouse rès kò timoun nan tou dousman. An jeneral, janm yo soti pou kont yo, men, kèk fwa, ou ka blije antre dwèt ou andedan kò manman an pou w ede janm tibebe a soti.



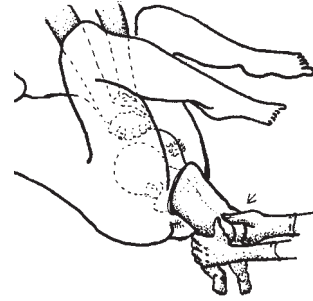
4. Lache lonbrik nan yon jan pou, pita, li pa remare. Si l toujou anba zo devan fanm nan, pouse l yon ti jan a kote, nan zòn ki gen plis vyann.



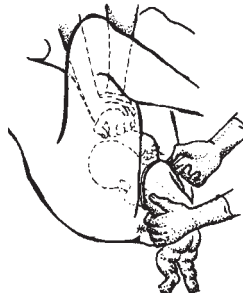
5. Vlope kò timoun nan ak yon sèvyèt byen sèch, byen cho. Sa ap ede w kenbe kò timoun nan pi byen. Sa ap anpeche tibebe a eseye respire anvan tèt li soti. (Nan rès desen yo, ou p ap wè sèvyèt la. Nou pa mete sèvyèt la pou w ka konprann desen yo pi byen. Men, nan yon akouchman toutbon, fòk ou toujou kenbe kò tibebe a nan sèvyèt la, pandan w ap delivre l).



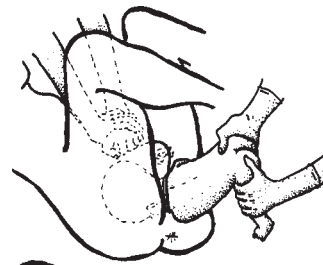
6. Mande yon lòt moun pou l fè yon ti peze sou zo devan fanm nan (sou zo devan, pa anba ti vant). L ap fè sa, pou tèt tibebe a ka ret bese sou pwatrin li, men se pa pouse l ap pouse tibebe a deyò. Dirije kò timoun nan anba, tou dousman. Kenbe tibebe a nan tay oubyen nan janm. Fè atansyon! Si w peze do timoun nan oubyen vant li, ou ka blese ògàn ki andedan kò ti bebe a.



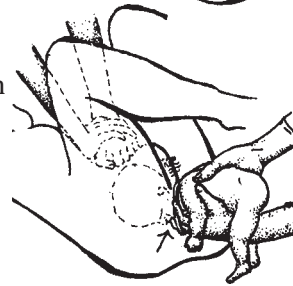
Ou ka blije antre dwèt ou andedan manman an pou w ede bra yo soti. Eseye glise men w desann sou zepòl yo, pou w pran bra yo. Fè yon ti rale koud bra yo pou w ka fè bra yo travèse zòn pwatrin lan. Fè bout anlè zepòl yo soti.



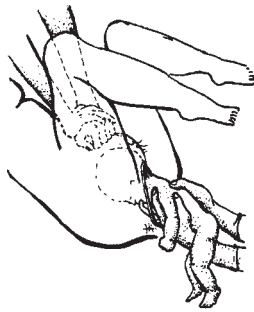
7. Leve tibebe a ak prekosyon pou do zepòl yo ka pase.



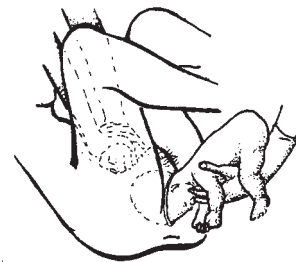
8. Kounye a, fòk ou fè timoun nan vire fas ba, nan direksyon bout anba manman an. Ou ka vle soutni kò tibebe a ak bra w. Mete dwèt ou nan bouch li pou tèt la ka ret bese. Lè manton an kole sou pwatrin lan, timoun nan ap travèse zòn zo tay manman an pi fasil.



9. Bese kò timoun nan jouk ou rive wè cheve dèyè kou yo. **Pa redi tibebe a! Pa eseye pliye kou a: li ka kase!**



10. Kite tèt timoun nan bese pandan w ap soulve kò li pou figi a ka soti. Kite dèyè tèt la andedan kò manman an.

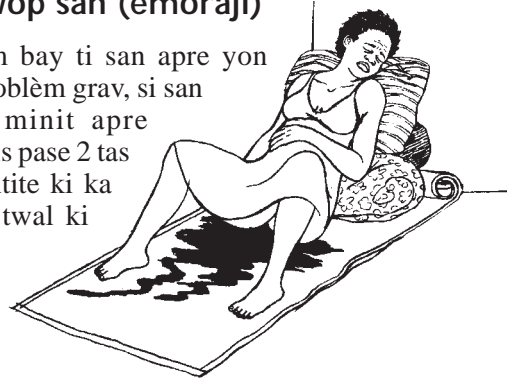


11. Fanm nan dwe lage kò l. Li dwe sispann pouse. Se kòm “soufle” pou l soufle timoun nan soti. Bout dèyè tèt la dwe soti dousman. Si l soti twò vit, sèvo tibebe a ka senyen. Konsa, li ka pèdi lavi li oubyen li gen dwa gen gwo deranjman.



Lè fanm nan ap bay twòp san (emoraji)

Li nòmal pou yon fanm bay ti san apre yon akouchman. Men se yon pwoblèm grav, si san an pa sispann koule 60 minit apre akouchman an, oubyen, se plis pase 2 tas san ki koule, osnon yon kantite ki ka tranpe byen tranpe 2 moso twal ki byen pwès, nan 1 è d tan.



Kisa k pou fèt:

1. Voye chèche sekou ijan
2. Men sa pou w fè pandan w ap tann

Si fanm nan ap bay twòp san anvan plasennata a soti:

- Mande fanm nan pou l akwoupi pou l pouse plasennata a soti.
- Mande fanm nan pou li eseye fè pipi.
- Mete timoun nan nan tete manman an, pou l kòmanse tete. Si timoun nan pa tete, mande fanm nan pou l woule pwent tete l, oubyen fè yon lòt moun souse tete yo. Sa ap ede matris la kontrakte pou l pouse plasennata a deyò.
- Si gen posiblite, ou ka bay fanm nan yon piki 10 mg oksitosin nan dèyè oubyen nan kuis li tou.



Si fanm nan twò fèb pou li pouse plasennata a pou kont li oubyen si l tèlman bay san, li kòmanse vle pèdi konesans, ou ka blije ede plasennata a soti. W ap gen pou w fè sa, sèlman si w santi lavi fanm nan an danje. Pou kòmanse, ou dwe wè siy ki montre plasennata a dekole deja.

1. Pou w mete yon mak sou lonbrik la, w ap mare l ak yon fisèl pwòp. Fòk distans ant ne fisèl la ak ouvèti vajen fanm nan, longè yon pla men.
2. Mete yon men sou vant fanm nan (anba ti vant li). Tann matris li vin di epi pouse l monte, nan direksyon tèt fanm nan.
3. Si ne fisèl la ap avanse nan direksyon vajen fanm nan, sa vle di plasennata a toujou kole ak matris la. **Kouri ak manman pitit la nan lopital ki pi pre a.**

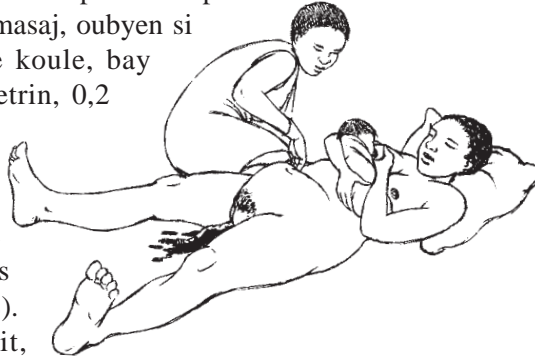
Si ne fisèl la pa deplase, plasennata a kapab bloke andedan vajen fanm nan. Konsa, ou ka eseye ede l.

4. Ak lòt men an, kenbe bout kote lonbrik la koupe a (yon sèvyèt byen sèch ap itil anpil), epi rale lonbrik la dousman, men rale l toutbon. Pa redi l twò fò. Si w pa santi plasennata a ap desann, **SISPANN**.
5. Lè plasennata a fin soti, fè masaj ak yon men sou bout anlè matris la jouk li vin byen di. An menm tan, ak lòt men an, pouse bout anba matris la monte.
6. Bay fanm nan sewòm swa nan venn (EV), swa nan dèyè (rektòm) (gade nan paj 537).

Si plasennata a pa soti epi fanm nan kontinye ap bay san, kouri avè l nan yon sant sante oubyen lopital.

Si emoraji a kòmanse apre plasenta a fin soti

- Mande fanm nan pou l fè pipi
- Kite fanm nan kouche epi mete tibebe a nan tete l. Si timoun nan pa tete, eseye woule pwent tete manman an. Sa ap fè matris la kontrakte epi san an ap sispann koule.
- Fè masaj ak fòs sou bout anlè matris la, nan zòn lonbrik fanm nan, jouk matris la vin di. Kontinye masaj la jouk san an sispann koule.
- Si matris la pa vin di apre w fin pase kèk minit ap fè masaj, oubyen si san an kontinye koule, bay fanm nan ègometrin, 0,2 miligram, si se nan bouch, 0,5 miligram, si se piki nan dèyè oubyen nan kuis (gade nan paj 538). Si apre 10 minit, fanm nan kontinye ap bay san, ba l menm kantite ègometrin nan ankò.

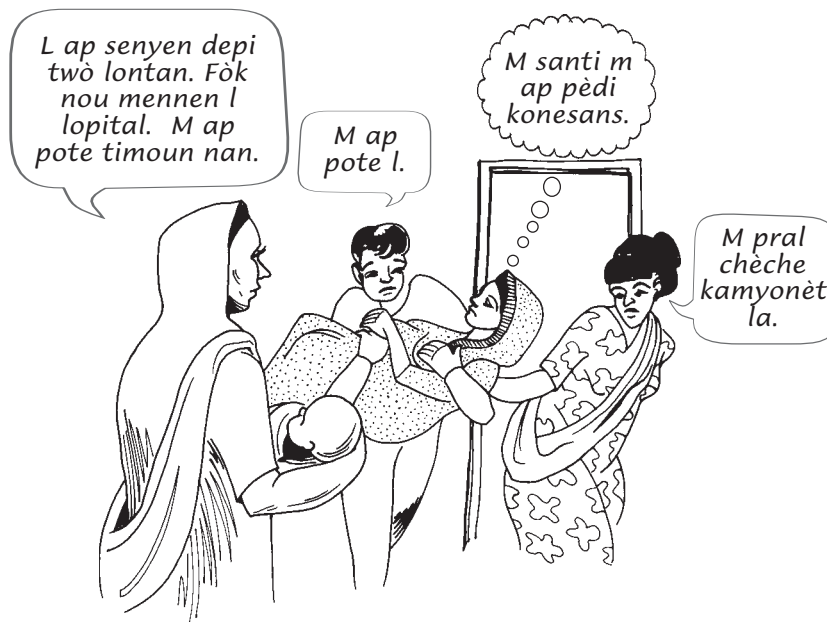


Lè w woule pwent tete yo, sa ka fè matris la sere epi sa ka fè san an sispann koule tou.



medikaman ki ka itil lè yon fanm ap bay anpil san nan vaje apre akouchman.

Si fanm nan kontinye ap bay san toujou, kouri avè l nan yon sant sante oubyen lopital. Fè 2 moun nan fanmi li akonpaye l pou yo ka ba l san, si sa nesèsè. Pandan tan sa a, gade si l pa gen siy chòk. Gade nan paj 254, w ap wè siy chòk yo epi w ap wè tou kijan pou w trete pwoblèm sa a.



**BWOTE
LOPITAL!**



chòk

Siyal danje pou tibebe ki fèk fèt



alètman matènèl

Tibebe ki fèt anvan lè oubyen ki fèt twò piti

Yon timoun ki fèt anvan manman an rive sou nevyèm mwa gwosès la fèt anvan lè. Yon timoun ki peze pi piti pase 2500 gram oubyen 5 liv fèt twò piti. Timoun sa yo bezwen kèk swen espesyal.

Tretman:

1. Seche kò tibebe a ak yon sèvyèt cho ki pwòp, touswit apre akouchman an.
2. Mete timoun nan toutouni sou kò manman an. Kouvri tibebe a ak anpil sèvyèt oubyen ak dra cho. Kontwole si tèt tibebe a kouvri. Kontwole si chanm lan pa frèt.
3. Mete tibebe a nan tete manman an. Timoun ki fèt piti dwe tete chak 2 è d tan.
4. Pa benyen timoun nan. Fòk kò li ret cho.



Byen seche epi chofe kò timoun lan

Lè tibebe a pa ka respire

Yon bebe dwe respire pou kont li ant 2 a 3 minit apre lonbrik la vin blanch oubyen apre plasenta a fin detache soti nan matris la. Si timoun nan pa kòmanse respire, gwo dega ka fèt nan sèvo l oubyen li ka menm pèdi lavi li.

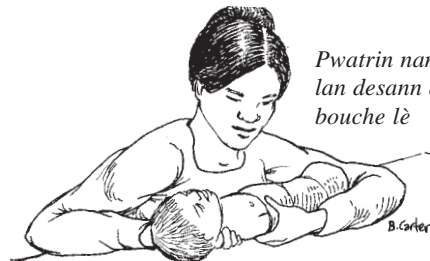
Kisa k dwe fèt

Netwaye bouch tibebe a ansanm ak nen li. Fè bon jan masaj sou do l ak nan pye l. Si, malgre sa, tibebe a pa kòmanse respire, **fè bouch a bouch**:

1. Mete tibebe a kouche sou yon bagay di, tankou yon tab oubyen yon planch.
2. Panche tèt tibebe a deyè, yon tikras, pou gòj li ka ouvri.
3. Mete bouch ou nan bouch tibebe a ak nen li, epi soufle dousman kèk bouche lè nan kò l. Soufle anviwon 30 bouche chak minit (sètadi, yon tikras pi vit pase lè w ap respire san nen w pa bouche). Nan mitan 2 bouche lè, kite tibebe a pouse lè a deyò.
4. Vant timoun nan ak pwatrin li ap monte desann, chak fwa w soufle. Si vant la monte san l pa desann, sa vle di lè a ap antre nan lestomak timoun nan, san l pa antre nan poumon l. Eseye chanje pozisyon tèt la. Gade si pa gen anyen ki bouche gòj la.



Pwatrin nan ak vant nan monte



Pwatrin nan ak vant lan desann apre chak bouche lè

ATANSYON Poumon timoun nan frajil anpil. Si w soufle twò fò, ou ka domaje yo. Se nan bouch ou pou lè a soti. Se pa nan pwatrin ou.

SWEN POU BAY MANMAN AN TOUSWIT APRE AKOUCHMAN AN

Ankouraje manman an pou l bay tibebe a tete. Sa ap fè san an sispann koule pi vit. An menm tan:

- Tyeke bout anlè matris manman an. Li dwe di epi yon ti jan won, nan zòn lonbrik fanm nan. Si matris la parèt mou, mande manman an pou l fè pipi. Apre, mase matris la jouk li vin di.
- Egzamine vajen manman an. Si l gen yon blese long epi fon, oubyen si blese a pa sispann bay san, fòk yo ta koud li. Natirèlman, moun ki pou koud blese a, se yon moun ki pran fòmasyon pou sa.
- Bay manman an yon bon valè likid pou l bwè. Ba l manje tou, si l grangou.

SWEN POU TIBEBE

Sizoka manman an pa ta konn sa, fè l konnen se lèt manman ki pi bon manje pou tibebe a. Kite timoun nan ak manman an pou l pran tete ansanm ak chalè kò manman an. Ankouraje manman an pou l kenbe timoun nan cho, pwòp, epi pou li kite l tete chak fwa l bezwen.

Kèk fwa, tibebe yo konn gen yon lasi tou jòn k ap soti nan je yo, nan premye semèn apre akouchman an. Ou ka netwaye je yo, swa ak lèt manman an, swa ak yon dlo fre ki te byen bouyi avèk yon moso twal byen pwòp. Fòk ou fè yon travayè sante wè tibebe a, si jamè je yo vin wouj, anfle, ak lè gen yon pakèt pi.

Kijan pou w pran swen lonbrik la

Lonbrik tibebe a dwe ret pwòp epi sèk. Si gen posiblite, netwaye l ak alkòl avèk yon moso twal byen pwòp, chak fwa w ap chanje kouchèt timoun nan. L ap vin nwa epi l ap tonbe depi nan premye semèn nan. Ou pa bezwen mare l ak anyen, sof si gen mouch oubyen pousyè. Lè sa a, ou ka sèvi swa ak yon twal gaz, swa ak yon lòt moso twal byen pwòp, pou w mare l san w pa sere l.

Si w remake zòn lonbrik la wouj, osinon si l ap fè pi, timoun nan kapab fè yon enfeksyon. Fòk ou fè yon travayè sante wè timoun nan, ki dwe pran antibyotik san pèdi tan.

Tetanòs kay ti bebe

Siy tetanòs kay ti bebe

- lafyèv
- kò tibebe a vin rèd
- tibebe a ap kriye toutan
- tibebe a pa ka tete
- tibebe a mal pou l pran souf



Kisa k dwe fèt:

Mennen tibebe a nan yon sant sante oubyen lopital san pèdi tan. Si w gen pou w pase plis pase 2 è d tan sou wout anvan w rive lopital la, bay timoun nan yon piki 100.000 inite benzilpenisilin, si w konn fè piki.

Swen pou manman ak tibebe apre akouchman



alètman matènèl



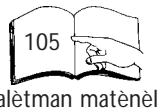
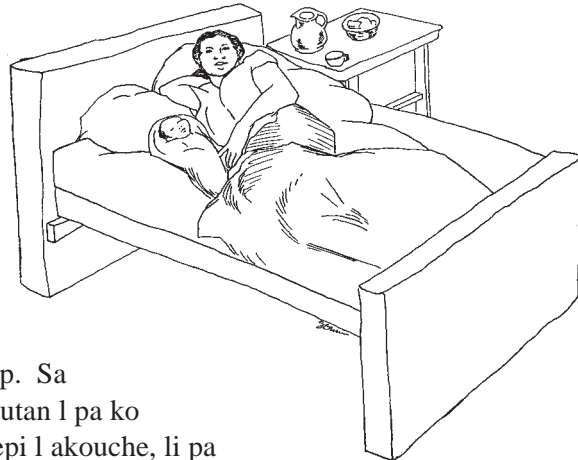
**BWOTÈ
LOPITAL!**

NAN PREMYE SEMÈN APRE AKOUCHMAN

Swen pou yon fanm ki fèk sot fè pitit

Menm jan ak tibebe a, manman an bezwen swen apre akouchman tou. Souvan, moun yo tèlman okipe ak tibebe a, yo bliye si manman an bezwen swen tou.

- Pou **anpeche enfeksyon**, manman an pa dwe fè lanmou, li pa dwe foure anyen nan vajen li toutotan san an pa sispann koule nè.
- Li dwe pran bon jan **repo** pandan 6 semèn pou pi piti.
- Li dwe fè kou l konnen pou l rete pwòp. Fòk li lave vajen. Fòk tout aparèy jenital li rete pwòp. Sa ap bon pou li. Toutan l pa ko gen yon semèn depi l akouche, li pa dwe chita nan dlo, lè l ap benyen.
- Yon fanm ki fèk sot akouche bezwen plis manje pase tout lòt lè. Li gen dwa manje tout kalte manje: pwason, vyann, pwa, sereyal, legim ak fwi ap ede l refè. Manje sa yo ap ba l enèji pou l ka jwe wòl li kòm manman.
- Fòk li bwè anpil likid.
- Si l bay tibebe a tete, sètadi, si l pa bay tibebe ankenn lòt lèt, sa ap anpeche l ansent touswit. Pou yon pwoteksyon total kapital, gade prensip ki nan paj 218 yo.
- Si l blese nan vajen li, fòk li kenbe blese a pwòp. Li gen dwa tranpe yon moso twal bouyi nan siwo myèl pou l pase sou blese a. Sa ap fè l santi l pi byen epi sa ap fè blese a geri pi vit. Si, kèk fwa, blese a boule l, li gen dwa vide dlo sou vajen an, lè l ap fè pipi.



alètman matènèl



planin familyal

kote Li dwe netwaye byen netwaye (bouyi ap pi bon) nenpòt ki renmèd fèy l ap mete sou vajen li. **Pa foure ankenn renmèd fèy andedan vajen an.**

- Li dwe kòmanse suiv yon metòd **planin familyal**, sitou si l deja bay timoun nan yon lòt manje mete sou lèt ki nan tete l. Nan enterè pwòp sante l, fòk li deja kòmanse ak metòd planin nan, depi anvan li rekòmanse fè lanmou. Si se pa sa, li ka ansent twò bonè.

SIY DANJE NAN DE TWA PREMYE JOU KI VIN APRE AKOUCHMAN AN

Lè fanm nan ap bay san

An jeneral, se moso plasennata ki rete nan matris la ki lakòz san kontinye koule plis pase yon jou apre akouchman an.

Siy danje emoraji:

- Lè nan premye jou apre akouchman an, san an ka tranpe byen tranpe 2 kotèks oubyen 2 moso twal pwès.
- Lè san an ka tranpe yon kotèks oubyen yon moso twal pwès, 1 è d tan apre premye jou akouchman an.
- Lè yon ti filè san ap koule san rete.

Kisa k dwe fèt:

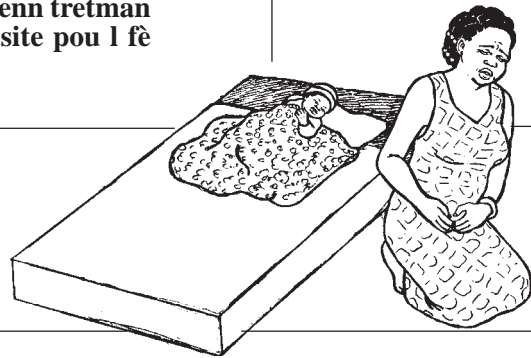
1. Mase bout anlè matris la jouk li vin di, epi jouk san an sispann koule. Fè timoun nan tete oubyen fè yon lòt moun woule pwent tete manman an.
2. Bay fanm nan yon piki 0,5 miligram ègometrin nan yon misk ki gwo oubyen fè 1 bwè 0,2 miligram ègometrin, chak 6 è d tan, pandan 4 a 7 jou.
3. **Si san an pa sispann koule, chèche konkou doktè.** Kontinye fè masaj sou matris la pandan nou sou wout lopital la.
4. Si fanm nan gen siy enfeksyon, ba li menm antibyotik sila a nou pral konseye w sèvi nan ka yon enfeksyon nan matris.

Enfeksyon nan matris

Enfeksyon nan matris gen **gwo danje**. Fòk li jwenn tretman touswit. **Si se pa sa, fanm nan ka pèdi kapasite pou l fè pitit oubyen li ka menm pèdi lavi li.**

Siy enfeksyon nan matris

- lafyèv ak frison
- doule nan vant; epi vant nan sansib tou
- vaje an ap bay yon ti dlo ki pa santi bon



**BWOTE
LOPITAL!**

Tretman:

1. Si fanm nan gen siy nou sot site yo, ba li **youn** nan maryaj medikaman sa yo:
 - **Premye chwa:** se pou l bwè 1 gram (1000 mg) amoksisilin, 3 fwa pa jou, pandan 10 jou, **plis** 500 miligram metwonidazòl, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou.
 - Dezyèm chwa: se swa yon piki 800.000 inite penisilin pwokayin nan dèyè, 2 fwa pa jou, pandan 7 jou, swa yon konprime 400.000 inite (250gm), 4 fwa pa jou, pandan 7 jou, **plis** 1 gram kloramfenikòl, yon premye fwa, epi apre sa, 500 mg kloramfenikòl, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou.
2. Ankouraje fanm nan bwè anpil likid. Si yon jou apre l fin kòmanse ak medikaman yo, li pa santi l pi byen, fòk ou kouri avè l nan lopital ki pi pre a.

➤ Si manman an ap plenyen doule, egzamine l byen pou w wè si l pa gen siy enfeksyon



**BWOTE
LOPITAL!**

Fanm ki gen bezwen espesyal

LÈ YON FANM PÈDI YON GWOSÈS (FÒS KOUCH)

Yon fos kouch, se yon gwosès ki fini pou kont li san timoun nan pa fin devlope. Se yon mwayen kò a konn jwenn, pou li rete bout nan yon gwosès, lè tibebe a - ki pa ko fin devlope - gen yon pwoblèm grav ki ta ka anpeche l grandi nòmalmman. Pi fò fos kouch yo fèt nan 3 premye mwa gwosès yo. Apre yon fos kouch, yon fanm toujou ka ansent ankò. Li toujou ka gen yon gwosès nòmalm. Li ka toujou fè yon timoun nòmalm.

Si yon fos kouch se doulè ak san. (Pou w jwenn plis enfòmasyon sou lòt kòz posib yon fos kouch ka genyen, gade nan paj 234.) San k ap koule a ansanm ak doulè a konn kòmanse, menm jan ak règ yo. Apre sa, san an vin pi plis epi doulè a vin pi rèd. Ka gen kèk ti moso vyann ansanm ak kèk boul nan san an.

Si san an kontinye koule, si doulè a dire plis pase de twa jou, si san an vin pi plis pase san règ yo oubyen si fanm nan gen lafyèv epi si vajen li ap bay yon dlo ki pa santi bon, kapab se yon rès nan kò tibebe a ki rete andedan matris la. Yo rele sa yon “fos kouch enkonplè”. Sa ka lakòz gwo emoraji, move enfeksyon oubyen menm lanmò. Fanm nan dwe ale nan yon sant sante oubyen lopital, kote yon travayè sante espesyalize ka fè yon kitaj pou li.

Si yon fanm santi gwo doulè san rete anba ti vant li, li ka byen gen yon gwosès nan twonp. Se yon pwoblèm ki gen anpil danje ladan (gade nan paj 73).

Apre yon fòs kouch, yon fanm dwe pran repo, evite fè gwo travay oubyen leve chay lou pandan 2 semèn. Fòk li pa ni voye dlo ni lave andedan vajen li. Li dwe evite fè lanmou tou, toutotan san an pa sispann koule: matris la pa ko fèmen, li ka enfekte fasil fasil.

Anpil fanm santi yo tris anpil apre yon fòs kouch. Genyen tou ki pa tris. Tou sa, se nòmalm. Gen kèk fanm ki ka jwenn yon soulajman nan dyalòg ak lòt fanm ki te fè yon eksperyans fòs kouch deja.



Kitaj (netwayaj matris la)



doulè



Yon fanm ki anvè gen pitit ka santi l tris anpil apre yon fòs kouch

KIJAN POU N EDE FANM KI GEN PWOBLEM PRAN SWEN TÈT YO AK TIBEBE YO

Gen kèk fanm ki pi vit gen pwoblèm nan akouchman ak apre akouchman. Tibebe yo fè yo pi vit gen pwoblèm sante tou. Manman pitit san papa, manman ki nan mizè, manman ki jenn anpil, manman ki manke entelijans, manman ki deja ap debat ak kèk pitit ki malnouri oubyen ki malad, tout manman sa yo ka gen anpil pwoblèm pou yo pran swen tèt yo ansanm ak tibebe yo fèk fè a.

Si yon moun enterese nan sitiyasyon manman sa yo, si l ap ede yo jwenn manje, swen ak akonpayman yo bezwen, sa ka pote gwo chanjman pou byennèt manman yo ansanm ak byennèt tibebe yo.



Pa tann moun ki nan bezwen vin jwenn ou. Se ou ki pou al jwenn yo.

SI MANMAN AN PÈDI TI BEBE A

Pifò fanm gen yon gwosès san pwoblèm epi yo fè timoun ki san pwoblèm sante. Men, kèk fwa, kèlkeswa sa yon moun fè, tibebe a mouri kanmenm.

Moman sa a toujou di pou yon manman. Tristès anvayi l. Se yon gwo bagay li pèdi. An menm tan, li fèk sot nan yon gwosès ak yon akouchman. Li bezwen pran repo pou l ka refè, menm jan ak lòt manman ki pa pèdi pitit yo.

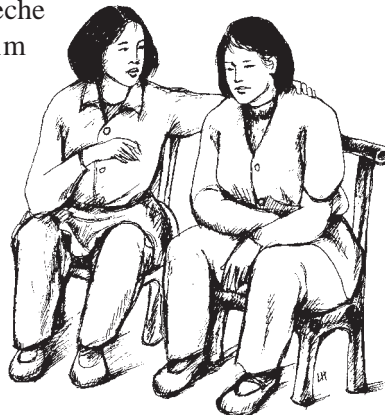
Men kèk konsèy ki ka itil:

- Fanm nan gen anpil chans pou l gen doulè nan tete, sitou nan zòn twazyèm jou apre akouchman an, lè lèt la ap monte. Li ka jwenn yon soulajman, si l tranpe yon moso twal nan yon dlo fre ki pwòp epi l mete moso twal sa a sou tete yo.

Fòk li:

- pa peze tete yo pou l fè ni premye lèt jòn nan (kolostwòm nan) ni lèt nòmal la soti. Lè w wete lèt, sa fè kò a pwodui plis lèt.
- veye siy enfeksyon nan tete epi fè tretman si jamè li gen enfeksyon (gade nan paj 117).
- tann 3 mwa pou pi piti anvan l chèche yon lòt gwosès. Kò yon fanm bezwen tan pou l geri.
- kòmanse suiv yon metòd planin familyal depi l kapab. Si se pa sa, li ka ansent twò bonè.

Pou anpil fanm, se yon lanmò tankou tout lòt lanmò. Se yon moun yo renmen yo pèdi. Fòk gen dèy nòmman. Fanm nan bezwen atansyon espesyal, jantiyès ak solidarite.



planin familyal

➤ *Yon fanm bezwen plis swen ak sipò, lè l fèk pèdi yon ti bebe.*

Papa, 2 mo silvoulè!



➤ *Pandan tout tan gwosès la, pandan akouchman an tankou apre akouchman an, toujou met bab ou alatrann pou w veye siyal danje kay manman an tankou kay tibebe a. Chèche èd si w panse gen yon pwoblèm.*

GWOSÈS

Lè w montre madanm ou kijan w sansib pou byennèt li, sa ap ede l fizikman tankou moralman. Fè tout sa w konnen pou l jwenn kout men nan travay li. Si w pa ka fè yon pati nan travay la, eseye jwenn yon lòt moun ki ka ba l kout men. Fè madanm ou manje manje fòtifyan epi fè l ale nan swen prenatal (gade nan paj 68).

AKOUCHMAN

Ou ka bay madanm ou fòs ak konfyans pandan tranche a ak akouchman an, lè w:

- kontwole si gen dlo ak manje an, kantite nan kay la.
- mennen yon fanm saj osinon yon travayè lasante nan kay la, pou l vinn bay kout men nan akouchman.
- pran swen lòt timoun yo.

Si w rete bò kote madanm ou pandan akouchman an, w ap ka ba l sipò moral tankou sipò fizik. Ankouraje l epi fè l konnen tout bagay anfòm. Ba l dlo pou l bwè. Ede l mache oubyen ede l akwoupi pandan kontraksyon yo oubyen ba l masaj nan do l.

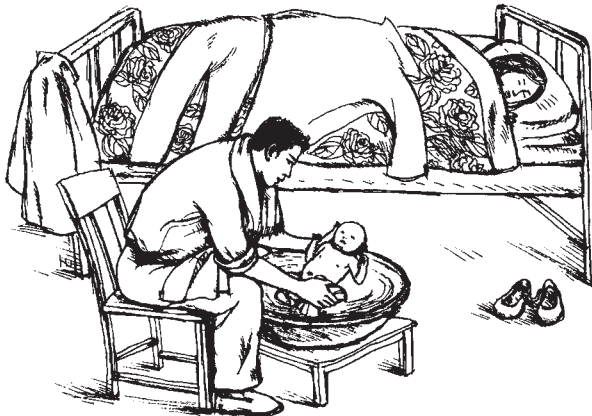
APRE AKOUCHMAN

6 premye semèn apre akouchman an se peryòd ki pi enpòtan pou yon fanm. Se nan peryòd sa a, pou l rejwenn fòs ak lasante. Pandan peryòd sa a, li bezwen anpil manje fòtifyan ak bon jan repo. Ou ka ede l pran pi plis repo, si w fè yon pati nan travay li konn fè,

tankou bwote dlo oubyen vye moso bwa pou dife, pran swen lòt timoun yo oubyen kwit manje. Si w pa ka fè sa, eseye jwenn yon lòt moun ki ka bay kout men.

Si w bay yon pati nan tan w pou w kenbe tibebe a epi pran swen li, madanm ou ap gen chans pou l dòmi. Epi w ap ka kòmanse konstwi yon bon relasyon ak tibebe a.

Pou bloke yon enfeksyon nan matris, pa chèche fè lanmou, toutotan san an pa sispann koule sou madanm ou.



PLANIN FAMILYAL

Pou manman an ak pitit la ka gen lasante, li pi bon pou n tann 2 zan apre yon akouchman anvan nou fè lòt pitit. Youn nan mwayen ki pi enpòtan nou ka sèvi pou fanmi an ka gen lasante, se planin familyal. Akonpaye madanm ou nan yon klinik ki okipe kesyon planin epi chwazi ansanm avè l metòd ki, dapre nou, ap pi bon an. Apre sa, fòk nou pataje ansanm responsablite itilizasyon metòd sa a.



Toupatou sou latè, plizyè milyon fanm pèdi lavi yo san nesosite akòz pwoblèm gwosès ak akouchman. Anpil nan ka lanmò sa yo rive yo oubyen fanmi yo tann twò lontan anvan yo chèche èd, lè gen ka ijan.

Men istwa yon gwoup medam ki te travay nan kominote yo pou yo ka konprann epi regle kèk nan pwoblèm sa yo.

Ann travay pou chanjman

Pandan dènye sezon lapli a, zanmi mwen Ekwefi te ansent. Lè moman an te rive pou l akouche, mari li pat la. Plizyè fanm ki gen eksperyans te vin bay kout men nan akouchman an. Men, travay la te twò long epi Ekwefi te kòmanse bay san. M te di fòk nou mennen l nan yon sant sante. Men pèsonn pa t ka pran desizyon an. Se mari a ki ta dwe deside, men misye pa t la. Nou vin konprann Ekwefi ak tibebe a gen lè p ap gen lavi. Yon ti tan apre, yo tou 2 mouri devan je nou.

Tristès te anvayi m. Ekwefi se te bon zanmi m. Li pèdi lavi l san l pa jwenn èd nou. Se konsa m te kòmanse pale ak de twa lòt medam ki ap viv nan bouk la. Fòk nou te chèche yon jan pou n koresponn ak pwoblèm sa a. Se pa t premye fwa yon fanm te mouri nan akouchman. Anpil lòt fanm konn pèdi pitit yo pandan akouchman. Gen kèk medam ki di se konsa bagay yo mache nan bouk la, nou dwe aksepte sa. Men nou te di non. Nou ka jwenn yon solisyon pou pwoblèm sa a.

Nou te deside fè yon reyinyon pou nou aprann plis bagay sou kesyon manman ak tibebe k ap pèdi lavi yo pandan akouchman. Pandan reyinyon an, nou pran desizyon pou n pale ak fanmi yo sou pwoblèm lan. 6 fanm nan gwoup la te dakò pou y al vizite tout fanmi ki, nan 2 dènye ane ki sot pase yo, te pèdi yon fanm nan akouchman oubyen ki gen yon fanm ki pa ko fin refè apre pwoblèm li te rankontre nan yon akouchman.



Nou te aprann anpil bagay enpòtan. Tout moun te dakò pi gwo pwoblèm nan, se tann medam yo tann twò lontan anvan yo rele doktè oubyen anvan yo al nan yon sant sante. Pafwa tou, yon fanm pa ka chèche èd, si l pa mande mari l pèmisyon. Anpil fwa, tankou sa te rive ak zanmi m Ekwefi, mari a konn pa nan bouk la, lè fanm nan bezwen otorizasyon l pou l al chèche èd. Laperèz anpeche vwazen yo bay yon kout men: yo pa vle mari a fache, yo pa vle pou l santi l vèkse. Nou te wè tou kijan pi fò nan mari yo pa konn anyen sou kantite danje ki menase yon fanm pandan travay la.

Nou te deside fè prèske 11 kilomèt edmi sou 2 pye n, pou n al pale ak fanm saj la nan sant sante a. Nou di l tout sa nou aprann. Nou mande l pou l ede n jwenn solisyon pou pwoblèm nan. Fanm saj la te byen kontan ede n. Li pale ak alatèt bouk la, li mande yon reyinyon ak ansyen yo. Nan reyinyon sa a, fanm saj la eksplike ansyen yo danje pou lasante ki genyen nan yon travay long. Li di ansyen yo tou tout sa nou rive aprann sou kesyon fanm ki ap plede mouri pandan akouchman nan bouk la. Ansyen yo rekonèt se yon pwoblèm ki grav anpil pou tout bouk la. Yo mande fanm saj la kijan, daprè l, pwoblèm sa a ka jwenn yon solisyon. Fanm saj la eksplike ansyen yo kijan se pa sèl bouk nou an pwoblèm sa a ap chipote, men anpil lòt bouk nan peyi Nijerya. Li konseye yo chwazi 12 gason ak 12 fanm ki pou al patisipe nan yon seminè fòmasyon 5 jou sou sante repwodiksyon ak planin familyal. Moun sa yo ap vin tounen travayè sante espesyalize nan sante repwodiksyon. Y ap gen pou yo pataje konesans yo ak rès moun nan bouk la. Y ap gen pou yo fè motivasyon tou.



Aprè fòmasyon an, mesye ki te patisipe yo konprann kijan yo dwe angaje pwòp tèt yo nan chèche solisyon pou pwoblèm grav sa a. Yo deside travay di pou yo montre lòt mesye yo tout danje ki nan travay la ansanm ak tout sa yo ka fè pou yo ede medam yo nan moman travay la. Yo deside tou mete sou pye yon “komite transpò” ki dwe chèche regle pwoblèm transpò a, lè medam yo blije al nan sant sante.



Nou tout te travay anpil pou n regle pwoblèm sante sa a nan bouk la. Okòmansman, anpil moun te konn di se konsa fanm mouri

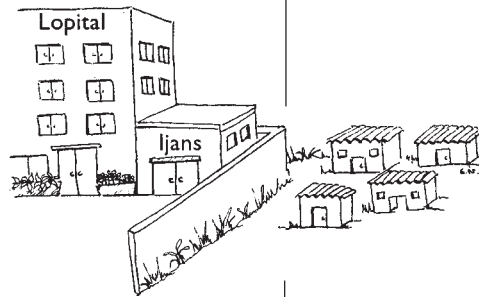
souvan nan akouchman, nou pa ka fè anyen kont sa. Men nou pa t dekoutraje. Nan travay men nan men ak medam yo, ak fanm saj la, ak ansyen yo ansanm ak mesye yo, nou rive jwenn yon solisyon ki bon pou tout bouk la. Se pa t ni plis lajan ni plis teknoloji ki te solisyon pwoblèm nan. Se tan nou ak jefò nou ki te fè n jwenn solisyon an. Nou tout ki ap viv nan bouk Lado, nou ankouraje tout moun pou yo travay ansanm pou yo ka fè lavi ak lasante nan kominote pa yo vin pi anfòm.

Pou w aprann plis bagay sou kijan pou w reflechi sou pwoblèm sante yo ak kijan pou w regle yo, li chapit sou “solisyon pwoblèm sante yo”.

Kijan nou ka ede sove lavi plis fanm ansent

Nou ka evite pi fò lanmò ak deranjman nan gwosès ak akouchman, si medam yo jwenn pi bon manje, si yo sispann fè pitit youn dèyè lòt (ak planin familyal), si yo jwenn mwayen pou yo fè avòtman san danje, si yo jwenn bon swen sante pandan yon gwosès ak yon akouchman, si gen bon mwayen transpò ak bon sèvis kwa wouj. Pou mòtalite ka diminye:

- se pou n konnen tout siy danje nan yon gwosès, nan yon akouchman ak apre li.
- se pou n konnen kijan nou ka jwenn èd, depi anvan nou bezwen sa.
- lè pwoblèm la parèt, se pou n chèche èd touswit.
- eseye òganize kominote nou a yon jan pou transpò rapid, lajan, ak moun ki vle bay san deja tou pare lè yon akouchman difisil vin fèt.
- se pou n travay ak alatèt lokalite yo pou n bati bon ti kay tou pre lopital, kote medam ki sot lwen yo ka rete pou yo tann lè y ap akouche



Kijan travayè sante yo ka ede sove lavi medam yo

- Envite medam yo fè planin pou anpeche avòtman nan move kondisyon, epi pou medam yo pa fè pitit youn dèyè lòt.
- Mete tretman ak prevansyon kont MST pou tout fanm ak demwazèl ki gen laj pou yo fè pitit.
- Fè tout fanm jwenn vaksen tetanòs, menm si yo pa ansent.
- Chèche konnen kijan pou w detekte pwoblèm pandan yon gwosès, pandan ak apre yon akouchman.
- Voye fanm ki gen pwoblèm nan yon gwosès (kit se kounye a, osinon anvan) nan yon sant sante ki gen transpò ijan.
- Montre matwòn yo ak fanm saj yo kijan pou yo fè prevansyon kont enfeksyon epi kijan pou yo detekte siy danje pandan gwosès ak akouchman, kijan pou yo bay tretman, lè pwoblèm sa yo parèt.
- Ankouraje tout fanm pou yo ba pitit yo tete pandan 2 zan pou pi piti.
- Fòk ou gen yon bwat medikaman ki genyen:
 - oksitosin, ègometrin, ak renmèd fèy lokal ki bon pou anpeche oubyen kontwole emoraji apre akouchman.
 - antibyotik pou tretman enfeksyon
 - materyèl pou fè piki nan misk (EM) ak nan venn (EV).
 - medikaman pou tretman toksemi (gade nan paj 87).
 - kèk gan oubyen sache plastik pwòp.
 - kèk jilèt tou nèf
 - yon sak oubyen yon bòk lavman



prevansyon enfeksyon



remèd ki kapab sove lavi yon fanm

Chapit 7

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Poukisa se lèt manman ki pi bon	105
Poukisa ka gen danje nan lòt kalte manje	106
Kijan pou n ba timoun tete	107
tibebe ki fèk fèt	107
nenpòt lòt tibebe	107
Konsèy pou manman yo	109
Lè manman an blije al travay deyò.....	111
Tire lèt la ak men	112
Pwoblèm ki konn bay tèt chaje	114
Lè n pè pou n pa manke lèt	114
Tèt chaje ak pwoblèm pwent tete bay	114
Doulè ak enflamasyon nan tete.....	116
Sitiyasyon espesyal.....	118
Tibebe ki gen pwoblèm espesyal toujou ka tete	118
Lè manman an malad	120
VIH/Sida ak alètman matènèl	120
Lè yon fanm ansent	120
Ann travay pou chanjman	121

Ou ka kontinye bay pitit ou tete pandan kantite tan w vle, san sa pa janm ba w pwoblèm. Si w rankontre pwoblèm tou, gen anpil bagay ou ka fè pou w rezoud yo, san w pa bezwen prese sevre timoun nan. Chapit sa a montre w kijan pou w bay tete kòm sa dwa epi tou kijan pou w rezoud pwoblèm fanm k ap bay tete konn genyen.

Lè fanm ap bay tete (alètman matènèl)



Toupatou sou latè, alètman matènèl se youn nan abitud ki pi ansyen epi ki pi bon pou lasante. Men jounen jodi a, medam yo vin bezwen plis enfòmasyon ak plis konkou pou yo ka kontinye bay pitit yo tete. Alètman matènèl enpòtan paske:

- **Lèt manman se sèl manje ki pa manke anyen** nan sa tibebe yo bezwen pou yo ka gen fòs ak lasante.
- Apre akouchman, lè manman an bay tibebe a tete, sa fè matris la sispann senyen.
- Lèt manman pwoteje timoun kont maladi ak enfeksyon tankou: dyabèt, kansè, dyare ak nemoni. Nan lèt la, tout defans kò manman an devlope kont maladi, travèse al jwenn timoun nan tou.
- Alètman matènèl pwoteje manman an kont maladi tankou: kansè ak pwoblèm feblès nan zo (ostewopowoz).
- Lè yon manman bay pitit li tete, lèt la toujou pwòp, toujou pare, epi li toujou gen vrè tanperati li dwe genyen an.
- Alètman matènèl fè manman ak pitit vin tankou pwason kraze nan bouyon. Li fè yo santi yo an sekirite.
- Pou kèk fanm, alètman matènèl ka sèvi kòm metòd planin familyal. Men, fòk se lèt la sèlman tibebe a bwè.
- Lèt manman pa koute 5 kòb

Kò tibebe a byen dwat. Li fas a fas ak kò manman an
Manman an soutni tèt tibebe a ki fòme yon liy dwat ak rès kò l

Poukisa se Lèt manman ki pi Bon

➤ *Li pi bon pou se tete sèlman tibebe a tete pandan 6 premye mwa yo.*

Pou kisa gen danje nan lòt kalte manje

➤ *Plis pase yon milyon timoun mouri chak ane, poutèt manman yo te dekouraje ak kesyon bay tete a.*

Èske m ap jwenn kòb pou m achte tout bwat lèt sa yo nan yon ane



Konpayi k ap fabrike lèt atifisyèl (Fòmila pou tibebe) vle pou manman yo bay pitit yo fòmila nan plas tete a. Se pou yo ka fè plis lajan. Anpil fwa, gen anpil danje nan sèvi ak bibon ak fòmila. Plizyè milyon timoun ki t ap pran bibon oubyen fòmila fè malnitrisyon, yo malad oubyen yo pèdi lavi yo.

- Fòmila ak lòt lèt nan bwat oubyen lèt bèf (ak lèt lòt bèf) pa pwoteje timoun kont maladi.
- Fòmila ak lòt lèt ka lakòz maladi ak lanmò. Si bibon an, tetin nan oubyen dlo yo itilize pou brase fòmila a pa byen bouyi, tibebe a ka vale move mikwòb. Li ka gen dyare.
- Lè tibebe a ap pran tete, se ak lang li li sèvi pou l rale lèt la. Se sa yo vle di, lè yo di tibebe a ap tete. Se pa menm egzèsis la ditou bouch yon timoun fè, lè l ap souse yon tetin bibon. Nan souse bibon oubyen sison kawotchou, yon timoun ka bliye kijan pou l tete nòmalmman, paske l ap pran move abitud ak bibon an. Anplis, si tibebe a pa bwè bon valè lèt chak jou, kantite lèt la ap vin pi piti. Rive yon lè, l ap sètoblije sispann tete.
- Manje nan bibon koute yon pakèt lajan. Pou yon sèl tibebe, yon fanmi ka bezwen 40 kilogram fòmila an poud pou premye ane a. Lajan yon fanmi depanse chak jou nan fòmila plis depans li fè pou l bouyi dlo ka depase kantite lajan fanmi sa a touche nan yon semèn - oubyen menm nan yon mwa.



Gen kèk paran ki eseye fè fòmila a dire plis. Yo sèvi ak mwens poud, plis dlo. Sa p ap bay lòt rezilta: timoun nan ap fè malnitrisyon, l ap mal pou grandi epi l ap malad pi souvan.

TIBETE KI FÈK FÈT

Yon manman dwe bay pitit li tete pandan 60 premye minit ki swiv akouchman an. Sa ap fè matris la sispann senyen, sa ap ede matris la reprann fòm nòmal li. Kontak tibebe a ak kò manman an ap fè lèt la kòmanse koule pi vit, sitou lè tibebe a gen tan «amòse» tete a.

Tibebe ki fèk fèt bezwen premye lèt jòn (kolostwòm) ki soti nan tete yo pandan 2 oubyen 3 premye jou ki suiv akouchman an. Kolostwòm nan gen tout fòtifyan yon tibebe ki fèk fèt bezwen. Li pwoteje l tou kont maladi. Kolostwòm nan netwaye trip tibebe a tou. Konsa, tibebe a pa bezwen ankenn renmèd fèy, ankenn te, pou sa.

NENPÒT LÒT TIBEBE

Fè timoun nan bwè lèt nan tou 2 tete yo, men kite l fini ak youn anvan w ba l lòt la. Apre timoun nan fin pase kèk minit ap bwè lèt, tete a vin bay yon lèt ki pi blan. Lèt sa a gen plis grès pase premye lèt la. Tibebe a bezwen grès sa a. Se poutèt sa, li enpòtan pou w kite l fini ak youn tete anvan w ba l lòt la. Depi timoun nan pare pou l sispann tete oubyen pou l chanje tete, l ap lage tete a poukont li. Si pou yon repa, tibebe a bwè lèt nan yon sèl tete, se pou w kòmanse ba l lòt tete a, nan yon lòt repa.

Bay tibebe a tete chak fwa l grangou, lajounen tankou lannuit. Anpil timoun ki fèk fèt ka tete pandan 1 a 3 è d tan, sitou nan premye mwa yo. Kite tibebe a tete kantite tan ak kantite fwa l vle. Plis li tete, plis w ap gen lèt.

Ou pa bezwen ba timoun nan ni sereyal, ni lòt lèt, ni dlo sikre menm si w ap viv nan peyi cho. Manje sa yo ka fè timoun nan pa tete jan l ta dwe tete. Manje sa yo ka mete lavi yon tibebe ki poko gen ant 4 a 6 mwa an danje.



Kijan pou n ba timoun tete

► Tibebe bezwen tete lè yo grangou, lè yo swaf, lè y ap goumen ak maladi, lè y ap grandi ak lè yo vle pi alèz. Kidonk, chak fwa nou pa konn kisa yon tibebe vle, se pou n mete tete a nan bouch li.

Manman ki dòmi ansanm ak pitit li ka ba l tete pi fasil. Yon manman konsa menm rive dòmi pandan tibebe a ap tete.



Kijan pou w fè tibebe rann gaz

Pafwa, timoun yo konn pa konn kote pou yo mete kò yo, lè yo rale van pandan y ap tete. Ou ka ede yon tibebe rann gaz, si w mete l sou zepòl ou oubyen sou lestomak ou, epi w bat do l. Ou ka mete tibebe a chita oubyen kouche sou janm ou tou, pou w fè sa.

Tou 2 pozisyon sa yo ap ede w kalme tou yon tibebe k ap bat kò l oubyen k ap kriye san rete.



➤ *Pa peze pwent tete a, lè w ap bay timoun tete*

Kijan pou w kenbe timoun nan lè w ap ba l tete

Lè w ap bay tete, li enpòtan pou w kenbe tibebe a yon jan pou l ka tete epi bwè kantite lèt li bezwen an san pwoblèm. Manman an dwe pran yon pozisyon kote li rilaks, alèz. Konsa, lèt la ap desann san pwoblèm.

Soutni tèt timoun nan ak men w oubyen ak bra w. Fòk tèt li ak rèz kò l fòmè yon liy dwat. Tann bouch li ouvri nèt. Mete timoun nan tou pre tete a epi pase pwent tete a sou po bouch anba a. Kounye a, mete timoun nan nan tete a. Fòk tete a byen antre nan bouch li. Pwent tete a dwe antre byen fon nan bouch la.



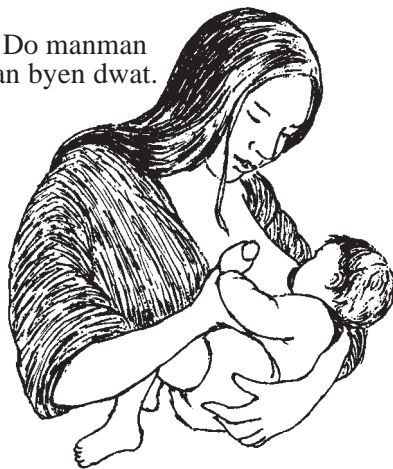
Tete sa a byen antre nan bouch tibebe sa a.



Tete sa a pa fin antre nan bouch tibebe sa a.

Lestomak sou lestomak, manton nan tete

Do manman an byen dwat.



Lè se yon tibebe ki fèk fèt, fòk men manman an soutni bout anba l.

Se tete a timoun nan ap souse, se pa pwent tete a sèlman.



Men yon lòt bon pozisyon tout fanm ka pran. Mete zòrye oubyen dra vlope anba kò tibebe a.

Si w gen pwoblèm pou w bay timoun nan tete, mande yon fanm ki gen eksperyans kèk konsèy. Anpil fwa, yon moun konsa ap ka ede w pi plis pase travayè sante yo. Pa sèvi ak bibon. Se yon lòt teknik souse bibon an ap ba tibebe a. **Kontinye fè eksperyans.** Pafwa, se sèl eksperyans k ap montre w pozisyon ki bon pou timoun nan e se eksperyans tou k ap montre timoun nan pou l tete.

Si w pa kenbe tibebe a byen, si w pa foure nan bouch li pòsyon tete ki dwe al nan bouch li an, men siy w ap wè:

- Si tibebe a ap bat kò l, si l ap kriye, si l derefize tete, li ka nan yon pozisyon ki fè li malalèz.
- Si kò tibebe a pa fas a fas ak kò pa w; paregzanp, li ka kouche sou do epi l oblije vire tèt li pou l ka jwenn tete a.
- Si yon bon pòsyon nan pati fonsè ki viwonnen pwent tete a (areyòl la) deyò, sa ka vle di pwent tete a pa antre ase fon nan bouch tibebe a.
- Si tibebe a tete vitvit epi bouch li ap fè tyòktyòk san rete, li ka bezwen jwenn yon pi gwo pòsyon tete nan bouch li.
- Si w gen doulè, osinon si pwent tete w fann, li ta petèt bon pou w ede tibebe a antre pwent tete a pi fon nan bouch li.

Manje ki bon pou fanm k ap bay tete

Manman yo bezwen manje byen pou yo ka refè apre gwosès la, pou yo ka pran swen pitit yo, epi pou yo ka anfòm pou yo fè tout lòt travay y ap fè. Yo bezwen anpil manje ki chaje ak pwoteyin, ak grès. Yo bezwen anpil fwi ak anpil legim tou. Yo dwe bwè anpil likid tou, tankou dlo potab, lèt, te ak ji fwi. Men kèlkeswa sa yon fanm manje, kèlkeswa sa l bwè, kò l ap toutjou fabrike bon jan lèt.

Alètman matènèl pèmèt manman yo fè ekonomi. Konsa, y ap ka sèvi ak yon pati nan lajan yo sere a pou yo ka manje pi byen, sitou manje ki chaje ak pwoteyin, tankou pwa, nwazèt, ze, lèt, yogout, fwomaj, pwason oubyen vyann.

Gen kèk moun ki kwè yon manman ki nouris gen tout yon seri manje li pa dwe manje. Antouka, si yon manman pa manje byen, li ka fè malnitrisyon, san li ka vin pòv (anemi), epi li ka trape lòt maladi.

Pafwa, yo ba yon fanm ki nouris yon seri manje espesyal. Se trè byen, sitou si manje sa yo fòtifyan. Manje fòtifyan ede yon fanm rejwenn fòs ak lasante pi vit apre yon akouchman.

Yon fanm bezwen manje an diplis, si

- l ap bay 2 tibebe tete
- li ansent alòske li gen yon tibebe ki pa ko sevre
- li pa tann 2 zan, apre yon akouchman, anvan l fè lòt pitit
- l ap souffri ak maladi oubyen feblès.

Konsèy pou manman an



byen manje pou n ka gen sante



➤ *Lè w grangou, se pou w manje. Lè w swaf, se pou w bwè. Evite bwè tafya. Evite tabak, dwòg ak medikaman ki pa nesesè. Dlo pwòp, ji fwi ak soup legim, lèt ak te pi bon pase kafè ak kola.*

Alètman matènèl ak kontwòl nesans

Yon fanm met kontwòl sou jan l ap fè pitit, lè l tann pou pi piti 2 oubyen 3 zan apre akouchman, anvan l fè lòt pitit. Sa pèmèt fanm nan refè nèt anvan l ansent yon lòt fwa. Alètman matènèl ede kèk fanm met kontwòl sou jan y ap fè pitit. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj 218.

Kilè w ka bay tibebe a lòt kalte manje

Si yon tibebe ki gen ant 4 a 6 mwa sanble pa satisfè, lè l tete, li ka bezwen tete plis pou tete manman an ka bay plis lèt. Manman an dwe bay timoun nan tete kantite fwa timoun nan vle, pandan 5 jou. Si, malgre sa, tibebe a toujou pa satisfè, manman an gen dwa eseye lòt kalte manje.

Yon tibebe pare pou l pran lòt kalte manje, lè:

- li gen 6 mwa konsa oubyen plis
- li kòmanse lonje men l pou l pran manje nan men moun oubyen sou tab
- li pa pouse manje deyò ak lang li.



Pa bay tibebe a ankenn lòt manje anvan 4 mwa.

Ant 6 mwa ak yon lane, bay timoun nan tete, chak fwa li vle. Menm si l kòmanse pran lòt manje, li toujou bezwen menm kantite lèt li te konn bwè anvan an. Okòmansman, se pou n ba l tete a plis lòt manje, 2 oubyen 3 fwa pa jou. Kòmanse ba l ti manje ki mou tankou avwàn, labouyi farin, eksetera. Gen fanm ki konn melanje manje sa yo ak lèt nan tete yo. Ou pa bezwen achte manje nan bwat tankou kònfleks ki koute yon pakèt lajan.

Okòmansman fòk ou kraze manje yo byen fen. Fòk ou kontinye fè sa jiskaske timoun nan ka moulèn yo poukont li.



Bay timoun nan manje ak yon ti kiyè, nan yon tas oubyen yon bòl



➤ *Pa antre timoun nan bridsoukou nan manje tout kalte bagay. Se pou n kòmanse ak manje yo youn apre lòt. Lè timoun nan nan zòn 9 mwa - 1 lane, l ap ka manje prèske tout kalte manje fanmiy nan manje, depi yo byen kraze, depi l ka manje yo san pwoblèm.*

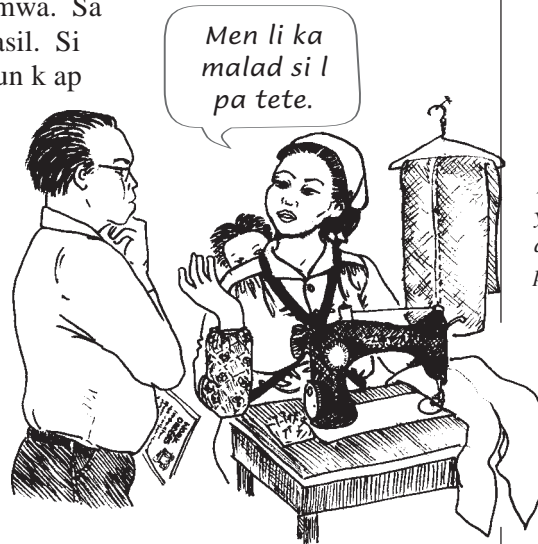
➤ *Menm lè timoun nan gen 2 lane, lèt manman an ap kontinye pwoteje l kont enfeksyon ak lòt kalte pwoblèm sante.*

Timoun dwe manje souvan - 5 fwa pa jou konsa. Chak jou, yo dwe manje yon gwo manje (labouyi, mayi, ble, diri, pitimi, pòm detè, kasav), yon manje ki bay kò a fòs (pwa, manba, ze, fwomaj, vyann oubyen pwason), legim ak fwi ki gen bèl koulè ansanm ak yon manje ki chaje enèji (mamba, yon kiyè luil, magarin oubyen bè). Ou pa bezwen kwit manje 5 fwa chak jou. Timoun nan ka manje kèk nan manje sa yo, kòm kolasyon.

Si w kapab, kontinye ba timoun nan tete, jiskaske l gen 2 lane, pou pi piti, menm si, pandan tan sa a, ou gen tan fèt lòt pitit. Pifò timoun sispann tete, ti pa - ti pa, pou kont yo.

Jounen jodi a, anpil fanm kite lakay yo pou y al travay deyò. Sa ka rann li difisil pou yon manman, pou l bay pitit li tete sèlman pandan 6 premye mwa yo.

Manman k ap travay deyò bezwen èd. Nan kèk travay, yo pèmèt manman an vini ak tibebe a pandan kèk mwa. Sa rann alètman matènèl la pi fasil. Si posiblite sa a pa egziste, moun k ap pran swen timoun yo, lè manman an pa la, ka pote tibebe a bay manman an, lè tibebe a bezwen tete. Si gen gadri tou pre travay la, manman an ap kapab al bay timoun nan tete, nan moman kanpo yo. Gen kèk patwon ki mete gadri nan travay yo, pou paran yo pa rete twò lwen pitit yo.



Lè manman an blije al travay deyò

➤ Yo pa dwe fòse yon manman chwazi ant travay li ak sante pitit li.

Men sa w ka fè pou pitit ou ka tete san mank, san l pa bezwen manje lòt bagay, lè w al travay:

Lè w ak ti bebe a, se tete sèlman pou w fè l tete. Si w dòmi chak swa avè l, l ap ka tete pi plis, epi sa ap fè tete w toujou chaje ak lèt.

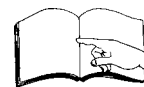


Fòk ou rete toutan ak tibebe a, pandan 6 mwa



Oubyen fè yon moun pote tibebe a ba ou lè l bezwen tete.

Gen kèk manman ki konn mande yon zanmi oubyen yon paran, tankou grann timoun nan, paregzanp, pou l bay timoun nan tete. Si w ap fè sa, fòk se yon moun ou konnen byen, fòk li pa malad, fòk li pa pran ankenn chans pou l trape VIH/SIDA.



SIDA, 284
Alètman matènèl ak
SIDA, 293

Ou ka Tire Lèt la ak Men w

➤ Si yon manman tire plis lèt pase sa tibebe a bezwen, li gen dwa ba yon lòt tibebe rès la, yon lòt tibebe ki gen manman l malad, paregzanp, oubyen ki poko ka jwenn lèt nan tete manman l.

Yon timoun ka toujou jwenn lèt manman l pandan lajounen tou, si manman an rive jwenn tan, pandan l nan travay, pou l tire lèt la. Konsa, yon lòt moun ap fè timoun nan bwè lèt la.



Ou ka tire lèt la ak men w, 2 oubyen 3 fwa pa jou.

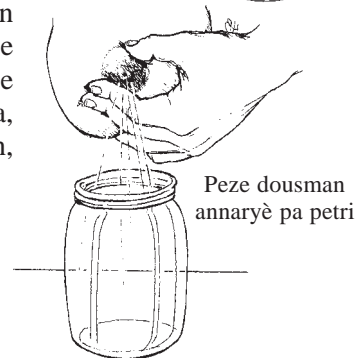
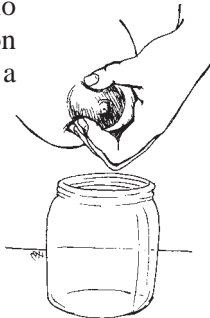


... epi w voye l oubyen w sere l pou yon lòt moun fè timoun nan bwè.

Ou ka tire lèt la tou, si tete w twò plen, oubyen, si, pou nenpòt rezon, timoun nan pa ka tete, alòske ou menm, ou vle pou l toujou jwenn lèt.

Kijan pou w tire lèt la ak men w

1. Lave yon gwo bokal ak tout bouchon l ak savon epi rensen yo ak dlo pwòp. Kite yo seche nan solèy. Anvan w itilize bokal la ak bouchon an, vide yon dlo ki te ret bouyi pandan 20 minit ladan yo. Kite dlo a andedan yo pandan kèk minit. Apre sa, vide dlo a yon lòt kote.
2. Lave men w byen lave anvan w manyen kit se bokal la kit se tete w.
3. Si w kapab, se pou w chèche yon kwen trankil nan kay la. Sonje tibebe a pandan w ap tire lèt la. Fòk ou gen pasyans, epi fòk ou pran san w. Pran tete a, fè masaj sou tete a ak pwent oubyen kò dwèt ou, soti anlè, desann anba, nan direksyon pwent tete a.
4. Pou w fè lèt la soti, kenbe bout dèyè pati ki pi fons nan tete a (areyòl la) ant dwèt pou ou ak lòt dwèt yo epi peze l dousman annaryè, nan direksyon lestomak ou. (Pa peze pwent tete a. Se dèyè areyòl la lèt la chita.) Apre sa, lache dwèt ou. Kontinye peze tanzantan, lache tanzantan, pandan dwèt yo ap fè wonn areyòl la. Ou pa sipoze santi ankenn doulè.
5. Rekòmanse menm mouvman an plizyè fwa sou chak tete. Okòmansman, pa p gen anpil lèt ki soti. Men, plis ou fè pratik, plis w ap ka tire plis lèt. Òganize w pou w tire yon demi tas, chak fwa timoun nan bezwen bwè lèt, oubyen, pou pi piti, 3 fwa pa jou. (Moun ki ap bay tibebe a lèt la ka fè w konnen si w te tire ase..) Si w kòmanse fè pratik, 2 semenn anvan w retounen nan travay, w ap vin pi maton, lè moman an rive, pou w pati kite tibebe a, pou w al travay.



Kijan pou w konsève lèt la

Mete lèt la nan yon vesò pwòp ki byen bouche (gade nan paj 112, nimewo 1 ak 2). Menm bokal ou te itilize pou w tire lèt la ka toujou sèvi pou konsève lèt la. Mete lèt la yon kote ki fre ki pa nan solèy. Lèt sa a ap ret an fòm menm pandan 8è d tan. Oubyen ou ka byen bouche bokal la, epi w sere l anba yon sab imid, oubyen ou ka vlope l ak yon twal, epi w mouye twal la tanzantan. Konsa, lèt la ap ret an fòm pandan 12 èd tan konsa.

Ou ka mete vesò a yon kote ki fre, tankou, paregzanp, nan yon bout kannari ki plen ak dlo.



➤ *Lèt manman konn chanje koulè. Se manje ki ka fè sa. Antouka, kèlkeswa koulè l genyen, lèt manman toujou bon pou timoun.*

Si w ka mete bokal lèt la nan frijidè, l ap fè 2 oubyen 3 jou. Krèm nan (grès la) ka separe ak rès lèt la. Fòk ou souke bokal la pou w melanje yo. Mete bokal la nan dlo cho, pou w chofe lèt la. Apre sa, lage kèk gout lèt sou bra w, pou w wè si l pa twò cho pou tibebe a.

Metòd boutèy cho a

Li ka pi bon pou w sèvi ak metòd sa a, si tete yo twò plen oubyen si y ap fè w mal anpil. Sa ka rive touswit apre akouchman an, lè pwent tete yo fann, oubyen si w fè yon enfeksyon nan tete (gade nan paj 115 ak paj 117).

1. Lave yon gwo boutèy. Fòk bouch boutèy la laj (3 a 4 santimèt konsa). Plen boutèy la ak dlo bouyi pou l ka cho. Se ti pa, ti pa, pou w plen l, pou l pa pete. Tann kèk minit anvan w jete dlo a.
2. Pou w pa boule, rafrech bouch boutèy la ak kou li nan yon dlo fre ki pwòp.
3. Kole bouch boutèy la nan pwent tete w. Fòk li tache byen tache. Kenbe l fèm nan pwent tete a pandan kèk minit. Depi l kòmanse frèt, l ap rale lèt la poukont li.
4. Lè lèt la sispann desann, sèvi ak dwèt ou pou w wete bouch boutèy la nan tete a.
5. Rekòmanse ak lòt tete a, sizoka li menm, l ap fè w mal tou akòz li twò plen. Kounye a, ou ka bay pitit ou lèt san pwoblèm.



Kèk fwa, yon manman gen dwa pa vle konsève lèt la - paregzanp, li ka sèlman bezwen fè tete a vin pi lejè, pou tibebe a ka tete pi byen. Nan yon ka konsa, kòm se jete l ap jete lèt la, li pa bezwen lave bokal la ak dlo bouyi.

Tèt chaje ak pwoblèm fanm konn genyen

Lè m te nouris lòt timoun nan, tete m te tèlman plen...



➤ *Yon tibebe ki gen plis pase 2 semèn gen dwa pa fè tata chak jou. Si tibebe a tete byen, si l fè pipi nòmalman, si kè l kontan, tata a gen pou l vini kanmèm.*

➤ *Gwosè ak fòm pwent tete w pa gen enpòtans. Se nan tout tete a, se pa nan pwent tete, tibebe tete.*

ÈSKE W GEN ASE LÈT? ÈSKE LÈT LA BON? LÈ KESYON SA YO FÈ W GEN LAPERÈZ

Anpil fanm konn panse yo pa gen ase lèt. Se manti nan prèske tout ka yo. Menm manman ki pa jwenn ase manje pou yo manje ka pwodui, an jeneral, ase lèt pou pitit yo.

Kantite lèt tete w bay (pwodiksyon lèt ou) depann de kantite tete tibebe a tete. Plis tibebe a tete, plis w ap pwodui lèt. Si, tanzantan, ou bay tibebe a bibon nan plas tete a, kò w ap pwodwi mwens lèt.

Ka gen, pafwa, kèk jou espesyal, kote tibebe a sanble vle tete san rete. Antouka, si w ba l tete chak fwa l grangou, pwodiksyon lèt ou ap ogmante. Epi, ou pa bezwen pè. Apre de twa jou, timoun nan ap rekòmanse tete menm jan tankou anvan, sa vle di, l ap sispann tete, lè l satisfè. Si timoun nan tete lannwit, sa ap fè pwodiksyon lèt manman an ogmante tou. Pa kite ankenn moun - menm si moun nan se yon travayè sante - fè w kwè w pa gen ase lèt nan tete w.

Se pa lè w santi tete yo lou, yo ka bay lèt. Apre chak pitit, tete yon manman vin plen. Ti tete ka fè menm valè lèt ak gwo tete.

Tibebe ki jwenn kantite lèt li dwe jwenn:

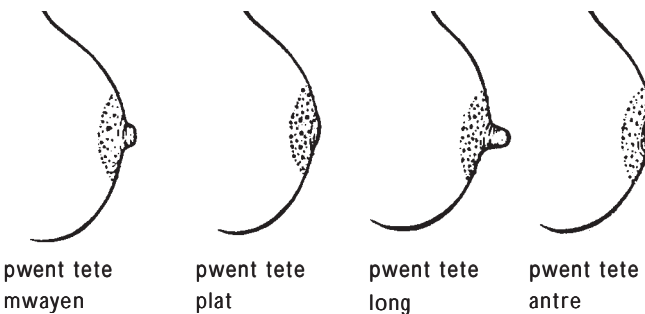
- devlope byen, kè l kontan, epi li an sante.
- nan yon jou ak yon nwit, li fè pipi 6 fwa oubyen plis, li fè tata 1 a 3 fwa. An jeneral, w ap wè sa, lè tibebe a gen 5 jou, lè l kòmanse gen lèt pou l pipi ak lèt pou l tata.

Kèk manman konn panse lèt nan tete yo pa bon, paske l pa sanble ak lòt lèt. Men, se nan lèt manman tibebe yo jwenn tout fòtifyan yo bezwen.

TÈT CHAJE AK PWOBLEM PWENT TETE KA BAY

Pwent tete plat oubyen pwent tete antre.

Pifò fanm ki gen pwent tete plat oubyen ki gen pwent tete antre ka ba pitit yo tete san pwoblèm. Se nan tout tete a, se pa sèlman nan pwent tete, tibebe tete. Ou pa bezwen fè anyen pandan gwosès la, kòm si pou w ranje pwent tete w.



pwent tete mwayen

pwent tete plat

pwent tete long

pwent tete antre

Men kèk lide pou timoun nan ka tete pi fasil

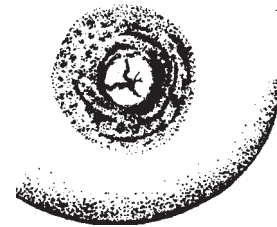
- komanse bay tibebe a tete touswit apre akouchman an, anvan tete w twò plen. Mete yon bon pòsyon tete nan bouch tibebe a (gade nan paj 108).
- Si tete w twò plen, tire yon valè lèt ak men w pou tete a ka fè yon lache. Konsa, l ap pi fasil pou tibebe a pran yon pi gwo pòsyon tete ak bouch li.
- Pase men w sou pwent tete a, oubyen woule l tou dousman, anvan w kòmanse bay timoun nan tete. Pa peze pwent tete a.
- Ranmase tete a ak men w, epi kage l dèyè, pou pwent nan ka detire tout longè l kapab.



Se tout tete a pou w lonje bay tibebe a. Sa ap ede l foure yon bon pòsyon tete nan bouch li.

Pwent tete ki fe mal oubyen pwent tete ki fann

Si w santi doulè, lè w ap bay tete, se paske timoun nan pa gen valè tete li bezwen an nan bouch li. Si se pwent tete yo sèlman tibebe a tete, anvan lontan y ap kòmanse fè w mal, oubyen y ap fann. Lè pwent tete a fann, fanm nan gen plis chans pou l trape enfeksyon. Ou ka ede tibebe a foure yon bon pòsyon tete nan bouch li. Men kèk lide.

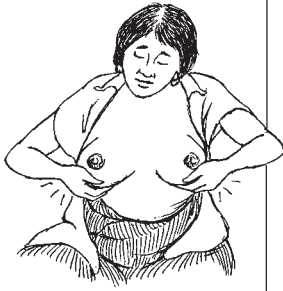


Prevansyon ak tretman:

- Fòk ou kenbe timoun nan yon jan pou l ka pran yon bon pòsyon tete ak bouch li (gade nan paj 108).
- Pa rale tete a nan bouch tibebe a. Se li menm ki gen dwa deside ki kantite tan l ap fè nan tete a. Lè l fini, l ap lage tete a poukont li. Si ou ta bezwen fè l rete, rale manton l anba oubyen foure dwèt ou tou dousman nan bouch li. Men, fòk dwèt sa a pwòp.
- Lèt ou se yon bon renmèd pou doulè nan pwent tete. Lè timoun nan fin tete, retire kèk gout lèt nan tete w, epi pase yo kote w santi doulè a. Pa pase ni savon ni krèm nan tete w. Kò w fabrike yon luil natirèl ki fè pwent tete a rete byen pwòp, byen swa.
- Pa mete rad ki fèt ak twal rèd. Pa mete rad sere.
- Pou malad nan pwent tete yo ka geri, kite yo pran van ak solèy, si sa posib.
- Kontinye fè timoun nan tete nan tou 2 tete yo. Si gen youn nan pwent tete yo ki fè w mal anpil oubyen ki fann, kòmanse ak lòt tete a, epi pase nan tete ki gen pwent malad la, lè lèt la kòmanse koule.
- Si doulè a twò rèd, tire lèt la ak men w epi fè timoun nan bwè nan yon tas oubyen ak kiyè (gade nan paj 119). Pwent tete a ap geri nan 2 jou.



enfeksyon nan tete



DOULÈ AK ENFLAMASYON NAN TETE

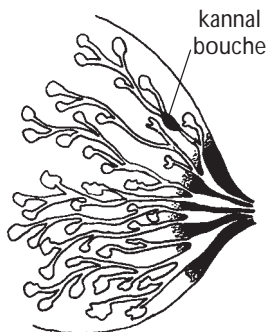
Lè tete twò plen (angòjman)

Anpil fwa, lè lèt la fèk kòmanse desann, tete fanm konn anfle e yo konn rèd tou. Lè sa a, tibebe a gen pwoblèm pou l tete e pwent tete w fè w mal tou. Si w bay timoun nan tete mwens akòz doulè a, pwodiksyon lèt ou ap bese.

Prevansyon ak tretman:

- Kòmanse bay tibebe a tete nan premye èd tan ki swiv akouchman an.
- Fè tout sa w kapab pou w kenbe tibebe a byen (gade nan paj 108).
- Fè timoun nan tete souvan, pou pipiti, chak 1 a 3 èd tan, nan tou 2 tete yo. Mete timoun nan dòmi bò kote w pou l ka tete san pwoblèm, lannwit.
- Si tibebe a pa ka tete byen, tire enpe lèt ak men w - tire kantite lèt ou dwe tire sèlman pou tete a ka vin mwen rèd - epi kite tibebe a tete.
- Lè timoun nan fin tete, mete yon konprès fèy chou oubyen moso twal ki mouye ak dlo fre sou tete yo.

Aprè 2 oubyen 3 jou, fòk enflamasyon an bese. Angòjman ki pa trete ka tounen “mastit” (yon enflamasyon ki fè tete cho epi ki bay gwo doulè).



Kannal bouche, “mastit”

Si w gen yon boul nan tete w ki fè w mal anpil, gen dwa se youn nan kannal yo ki bouche akòz yon pati nan lèt la ki vin pwès. Lèt ki sispann koule nan yon zòn nan tete a, ka lakòz maladi ki rele “mastit” la. Si yon fanm ki gen lafyèv, santi yon pati nan tete l cho epi anfle, si l santi doulè ladan, fòk se “mastit” li genyen. Li enpòtan pou fanm sa a kontinye bay pitit li tete, pou kannal la ka debouche epi pou tete a pa enfekte. Lèt la toujou bon pou tibebe a.

Tretman pou kannal bouche ak “mastit”

- Anvan w kòmanse bay timoun nan tete, mete yon moso twal ki mouye ak dlo cho sou tete ki fè w mal la.
- Kontinye bay timoun nan tete souvan, sitou nan tete k ap fè w mal la. Gade pou wè si tete a byen antre nan bouch timoun nan (gade nan paj 108).
- Pandan tibebe a ap tete, fè masaj sou boul la pou w fè l desann nan pwent tete a. Sa ede kannal debouche.
- Chanje pozisyon tanzantan pou lèt la ka soti tout kote nan tete a.
- Si w santi ou pa ka fè tibebe a tete, tire lèt la ak men w oubyen sèvi ak metòd “boutèy cho a”. Fòk lèt la koule soti nan tete a, pou kannal la ka debouche.
- Mete rad ki pa sere w, epi pran bon jan repo chak fwa w kapab.

Pifò pwoblèm “mastit” disparèt nan yon jounen. Si lafyèv la dire plis pase yon jounen, fòk ou swiv tretman pou enfeksyon nan tete.

Enfeksyon nan tete (mastit ak enfeksyon)

Si w santi kèk siy “mastit” epi w pa santi ankenn soulajman apre 24 trè, si w gen gwo doulè oubyen si po tete w gen yon ti fann ki ouvri pòt ba mikwòb, fòk ou chèche tretman touswit pou enfeksyon nan tete.

Tretman:

W ap deja fè pi gwo pati nan tretman an, si w kontinye bay timoun nan tete souvan. Ou bezwen medikaman ak repo tou. Si w kapab, pran konje nan travay ou, epi fè fanmi w ede w ak travay nan kay la. Epi suiv tretman pou kannal bouche ak mastit. Tire lèt la ak men w oubyen sèvi ak metòd “boutèy cho a”, si sa nesèsè pou lèt la ka kontinye koule.



Lè kanal tete w bouche oubyen lè w gen mastit, yon moso twal mouye ak dlo cho ka ba w soulajman

Medikaman pou enfeksyon nan tete		
Medikaman	Ki kantite pou w pran	Kilè epi kijan pou w pran yo
Pou enfeksyon an, pran:		
dikloksilin	250 miligram	4 fwa pa jou, pandan 10 jou Pran medikaman an 30 minit anvan w manje
Si w pa ka jwenn medikaman sa a, oubyen si w fè alèji ak penisilin, pran:		
eritwomisin	500 miligram	4 fwa pa jou, pandan 10 jou
Anvan w kòmanse pran medikaman yo, gade nan “Paj vèt” yo.		
Pou lafyèv la ak doulè a, pran:		
parasetamol (asetaminofèn) oubyen aspirin jiskaske doulè a disparèt (gade paj 511 ak 492, nan “paj vèt” yo).		
Atansyon: Si yon enfeksyon nan tete pa jwenn tretman bonè, l ap vin pi grav. Enflamasyon ki cho epi ki fè w mal ap tankou si l te plen ak pi (abse). Si sa rive, suiv tretman nou sot ba w la EPI kouri al wè yon travayè lasante ki konnen kijan pou l netwaye abse ak zouti esterilize (san mikwòb).		

Chanklèt (chanpiyon)

Si w bezwen kenbe tibebe a pou l ka alèz, pou l ka tete san pwoblèm, epi, malgre sa, pwent tete yo fè plis pase yon semèn ap fè w mal, timoun nan kapab gen chanklèt nan bouch li. Se petèt chanklèt la ki lakòz pwoblèm ou an. Lè tibebe a ap tete, chanklèt la ka ba w demanjezon, li ka fè w santi tete w ap pike w, li ka fè w santi tete w ap boule w. Ou ka wè tach blan oubyen tach wouj sou pwent tete w ak nan bouch timoun nan.

Tretman:

Melanje vyolèt Jenntyan ak dlo. Fòk melanj nan gen 0.25 % konsantrasyon. Pase renmèd la sou pwent tete w ak sou tach blan ki nan bouch timoun nan, 1 fwa chak jou, pandan 5 jou oubyen, apre chanklèt la fin geri nèt, kontinye pase l pandan 3 jou ankò. Sèvi ak yon moso twal pwòp oubyen ak yon dwèt pwòp pou w pase renmèd la. Si w pa jwenn rezilta, chèche lòt medikaman nan “Paj Vèt” yo. Ou gen dwa kontinye bay tibebe a tete. Medikaman an p ap deranje ni ou menm, ni lèt ou ni tibebe a. Pa gen danje.

Men kijan pou w melanje vyolèt Jenntyan la ak dlo pwòp pou w fè yon solisyon 0.25 %:	
<i>Si vyolèt Jenntyan la make...</i>	Pran:
0.5 % ...	1 pati vyolèt Jenntyan plis 1 pati dlo
1 % ...	1 pati vyolèt Jenntyan plis 3 pati dlo
2 %...	1 pati vyolèt Jenntyan plis 7 pati dlo

Sitiyasyon espesyal



TIBEBE KI GEN PWOBLÈM ESPESYAL AP TOUJOU KA TETE

Tibebe ki twò piti. Si yon tibebe ki twò piti pa gen fòs pou l tete byen, w ap oblije tire lèt la ak men w, pou fè l bwè l nan tas oubyen ak kiyè. Kòmanse touswit apre akouchman an. Kontinye tire lèt la kanmèm, menm lè tibebe a kòmanse ka tete pou kont li. Sa ap fè tete w bay plis lèt. Si tibebe a peze mwens pase 1 kilo edmi oubyen mwens pase 3 liv edmi, li ka bezwen pran swen sante. Petèt, fòk yo ta pase nan nen l yon tib kawotchou ki dwe rive nan lestomak li. W ap kapab ba l lèt nan tib sa a. Pale ak yon travayè sante sou sa.

Tibebe ki prematire (sa vle di, ki fèt anvan lè). Tibebe prematire (ti bebe ki fèt anvan 9 mwa) bezwen chalè. Pa mete ankenn rad sou timoun nan, sof yon bonèt nan tèt li ak yon kouchèt sou li, epi foure l andedan rad ou, nan mitan 2 tete w. Fòk po l kole ak pa w. (L ap bon si w mete sou ou yon blouz laj oubyen yon chanday, ak tay ou byen mare.) Gen kèk kote, yo rele sa “Metòd Kangourou”. Kenbe tibebe a kole nan po w, lajounen tankou lannuit epi ba l tete souvan. Si tibebe a pa gen fòs pou l tete byen, tire lèt la ba li.

Lèv (po bouch) oubyen palè (plafon bouch) fann

Tibebe ki gen pwoblèm sa yo bezwen moun aprann yo tete. Si se po bouch la sèlman ki fann, l ap toujou ka tete byen. Pou bouch la ka kole nan tete a, bouche kote l fann nan ak dwèt ou. Si plafon bouch la fann tou, eseye kenbe timoun nan ak tèt li anlè, tou dwat, men toujou nan bon pozisyon, pou l ka tete byen. Ou ka bezwen yon èd espesyal. Ou gen dwa toujou tire lèt la ak men w, annatandan tibebe a fin aprann kijan pou l tete.

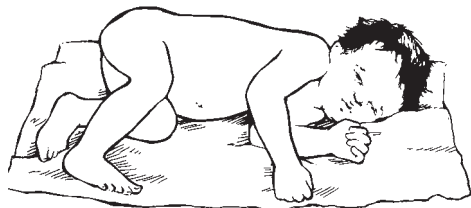
Tibebe ki gen lajònis. Tibebe ki gen lajònis bezwen chalè solèy ak tete manman l pou lajònis nan ka disparèt. Dòmi toujou nan je kèk tibebe ki ap souffri ak lajònis. Si yon tibebe tèlman gen dòmi jis li pa ka tete, tire lèt la epi fè l bwè nan tas oubyen ak kiyè, omwen 10 fwa nan yon jounen. Bonè nan maten epi ta nan apre midi, mete timoun nan pran solèy. Oubyen mete tibebe a nan yon chanm ki byen klere. Pifò ka lajònis pa parèt anvan tibebe a gen 3 jou, epi maladi a disparèt sou dizyèm jou timoun nan. Yon tibebe kapab byen gen yon maladi grav si: 1) li gen lajònis oubyen je l tou jòn nenpòt ki lòt lè; 2) li te fèt anvan lè (prematire); 3) koulè jòn nan ak dòmi-nan-je a ap vin pi grav tanzantan. Si gen posiblite, mennen tibebe a nan yon sant sante oubyen lopital.

Marasa. Pafwa, youn nan marasa yo konn pi piti epi pi fèb pase lòt la. Òganize w pou w fè chak timoun jwenn bon valè lèt. Ou gen ase lèt pou 2 ti bebe.



Lè tibebe a malad

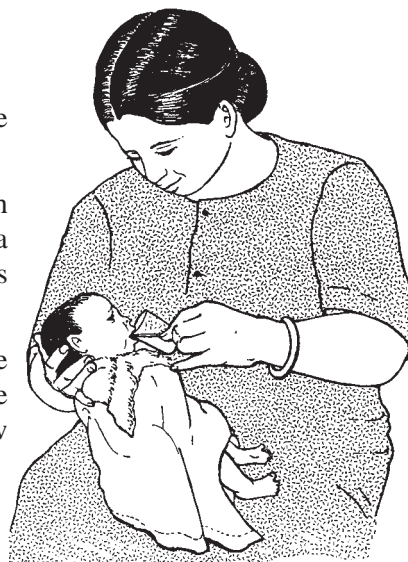
- Si tibebe a malad, ou pa dwe sispann ba l tete. L ap geri pi vit, si l tete.
- Gen anpil danje nan maladi dyare, sitou pou ti bebe. Anpil fwa, timoun nan pa bezwen pran ankenn medikaman. Men fòk li jwenn swen espesyal, paske yon tibebe ka mouri trapde akòz dezidratasyon.
- Lè yon tibebe gen dyare, ou dwe ba l tete pi souvan epitou fòk ou ba li sewòm oral.
- Si tibebe a soufri feblès, ba l tete pi souvan. Si l tèlman fèb jis li pa ka tete, tire lèt la epi fè l bwè l ak kiyè. Mennen timoun nan ka yon travayè sante.
- Lè tibebe a gen vomisman, ba l tete pi souvan, men chak fwa, pandan yon ti bout tan sèlman. Ba li tou ti gout sewòm oral nan yon tas oubyen ak kiyè, chak 5 oubyen 10 minit. Si w kapab, al wè yon travayè sante - dezidratasyon ka fè tibebe a pèdi lavi li.
- Kontinye bay timoun nan tete, menm si w oblije mennen l lopital. Si w pa rete lopital la, tire lèt la epi chèche yon moun ki pou fè timoun nan bwè l nan yon tas oubyen ak kiyè.



Sewòm oral

Kijan pou w fè yon tibebe bwè nan tas oubyen ak kiyè (tou dabò, lave tas la oubyen kiyè a ak dlo ak savon, si w pa ka bouyi yo).

1. Kenbe tibebe a sou janm ou ak tèt li anlè li dwe prèske kanpe.
2. Mete yon kiyè lèt oubyen yon ti tas lèt nan bouch tibebe a. Panche tas la oubyen kiyè a pou lèt la ka rive nan po bouch anba tibebe a epi kite bouch tas la touche po bouch anwo a.
3. Pa vide lèt la andedan bouch tibebe a. Kite tibebe a rale lèt la nan tas la oubyen nan kiyè a. Ak tibebe ki piti anpil oubyen ki malad, li ka pi bon pou w sèvi ak yon kiyè.



➤ *Chèche tretman touswit, si w gen nenpòt maladi atrapan, tankou TB, tifoyid oubyen kolera, pou w pa kontamine tibebe a.*



VIH/SIDA ak alètman matènèl



Manje byen pou n ka gen sante

Si yon manman nouris akouche yon lòt ti bebe, li gen dwa bay tou 2 timoun yo tete san pwoblèm.



Manman an gen dwa kontinye bay timoun ki pi gran an tete san pwoblèm. Men fòk li ba pi piti a tete anvan.



Menm si w ansent, ou gen dwa ba pitit ou tete. Pa gen danje.

LÈ MANMAN AN MALAD

Si gen posiblite, li prèske toujou pi bon pou yon manman ki malad bay pitit li tete olye pou l ba timoun nan lòt kalte manje anvan lè. Si w gen gwo lafyèv epi w ap sue anpil, kò w gen dwa pwodui mwens lèt. Pou w anpeche sa rive, fòk ou:

- bwè anpil likid.
- kontinye bay timoun nan tete souvan.
- fè timoun nan tete pandan w kouche (gade nan paj 107).
- tire lèt la ak men w (si sa nesèsè, ou ka fè yon lòt moun ede w).

Pou w pa kontamine tibebe ak kèlkilanswa enfeksyon an, lave men w byen ak dlo ak savon anvan w touche ni tibebe a tete w.

Lè manman an ap pran medikaman

Pifò medikamn pase nan lèt manman, men se yon vye tikras ki pase. Konsa, pa gen danje pou tibebe a. An jeneral, ap gen plis pwoblèm, si w fè timoun nan sispann tete.

Se kèk medikaman sèlman ki gen efè segondè. Nan liv sa a, nou mete yon remak bò kote medikaman sa yo, epi nou konseye w itilize lòt medikaman ki bay mwens pwoblèm (gade nan “Paj Vèt” yo).

Si yon travayè sante ap preskri w yon medikaman, fè l sonje ou nouris, pou l ka preskri w yon medikamn ki san danje pou tibebe a.

VIH/SIDA AK ALÈTMAN MATÈNÈL

Yon fanm ki sewopozotif oubyen ki gen sida dwe pran yon desizyon sou kesyon alètman pitit li. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou kijan w dwe pran desizyon sa a, epi sou lòt mwayen ou ka itilize pou w nouris tibebe a, gade nan chapit sou “SIDA” a.

GWOSÈS OUBYEN AKOUCHMAN YON FANM KI DEJA NOURIS

Si yon fanm ki nouris vin ansent, li gen dwa kontinye bay tibebe a tete. Kòm alètman an tankou gwasès la ap fè l depanse anpil enèji, fòk li manje bagay ki fòtifyan.

Si se yon travayè sante ou ye, se pa pale sèlman pou w pale sou kesyon alètman matènèl. Fanm yo bezwen enfòmasyon ak konkou. Eksplike medam yo se lèt manman sèl tibebe yo dwe bwè pandan 6 mwa yo. Eksplike yo danje ki genyen nan lòt kalte manje.

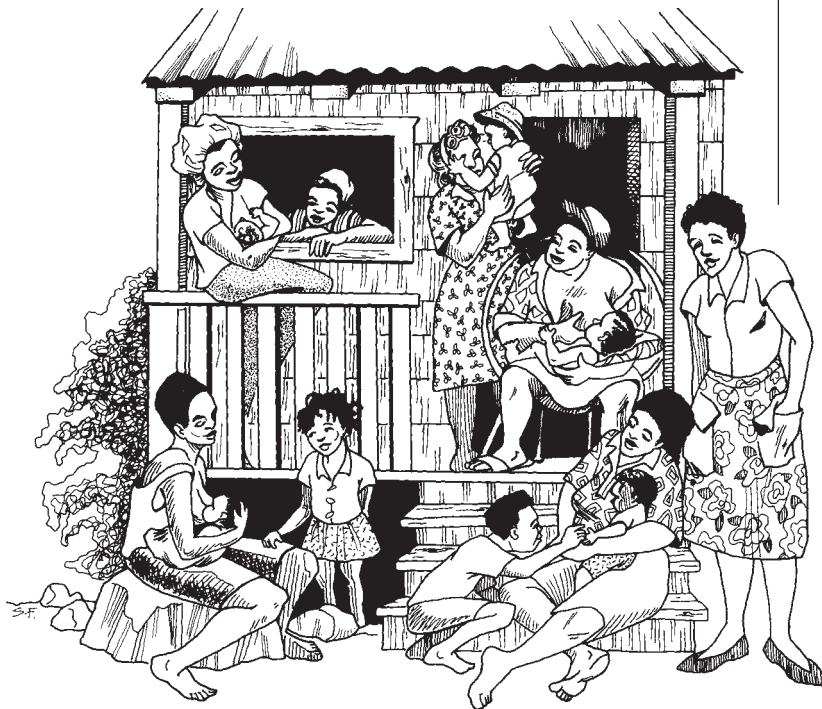
Bay fanm nouris konkou, anvan yo kòmanse gen pwoblèm. Ede fanm yo gen konfyans nan tèt yo. Fè yo konnen yo gen ase lèt pou tibebe a. Lè yon manman ap ba yon lòt manman konkou, pwoblèm ki konn chipote manman jwenn solisyon pi fasil. Eseye fòme yon gwoup ak tout fanm nouris ki nan kominote a. Alatèt gwoup sa a, nou dwe mete manman ki ba pitit yo tete sèlman, epi ki gen pitit k ap devlope nòmalmman.

Gade pou w wè kijan w ka prepare sant sante a, pou manman ki vin chèche laswenyay yo ka bay pitit yo tete. Ede manman yo ba tibebe yo tete nan premye 60 minit ki suiv akouchman an. Pèmèt tibebe yo kouche tou pre oubyen ansanm ak manman yo. Lè yon manman malad, kite pitit li avè l.

Si ou menm tou, ou se yon manman ki nouris, ba pitit ou tete, pou w montre lòt manman ki ap travay yo kijan yo ka ba pitit yo tete, pandan y ap travay.

Rache jete tout postè oubyen materyèl edikasyon ki ap fè reklam pou lèt atifisyèl. Pa distribiye ankenn echantiyon oubyen kado ki soti nan konpayi ki fabrike fòmila pou timoun, epi pa kite reprezantan konpayi sa yo mete pye nan klinik lan.

Ann travay pou chanjman



Chapit 8

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Lè w sispann gen règ (Menopoz)	124
Pran swen tèt ou. Voye je sou sante w	126
Kontak seksyèl.....	128
Pwoblèm ki konn mache ak vyeyès	129
Lè règ ou vini ak anpil san oubyen nan	
mitan mwa a	129
San pòv (anemi)	129
Boul nan tete.....	129
Lè tansyon w monte.....	130
Lè pipi ap koule sou ou ak lè w gen	
pwoblèm pou w watè	130
Lè matris ou tonbe (iteris ou desann).....	131
Lè venn nan janm ou anfle (varis)	132
Doulè nan do	132
Feblès nan zo (ostewopowoz)	133
Lè w pa wè ak lè w pa tande byen	134
Lè w gen gwo tèt chaje ak lè w	
fè depresyon.....	135
Latwoublay nan tèt (foli)	135
Ann travay pou chanjaman	136

Lè laj ap antre sou nou



Nan epòk n ap viv la, se chak jou, gen plis moun ki viv pi lontan. Lapwòptay, vaksinasyon ak pi bon alimantasyon pwoteje moun kont anpil maladi mete sou sa medikaman modèn yo pèmèt moun jwenn tretman pou kèk lòt pwoblèm sante.

Men, viv lontan mache ak pwoblèm pa l tou. Premyèman, moun ki pi granmoun yo gen plis pwoblèm sante, an jeneral, pase sila yo ki pi jenn. Malgre sa, chanjman laj fè nan kò yon moun ka fè pwoblèm sante yo pi grav osinon pi mal pou jwenn tretman.

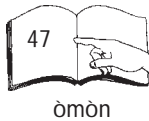
Dezyèmman, plis lemond ap chanje epi jenn moun ap pati kite kominote yo pou y al travay lòt kote, anpil granmoun oblije rete pou kont yo epi demele gèt yo pou yo pran swen tèt yo. Osinon, lè granmoun yo kontinye viv ak pitit yo, yo vin tankou yon chay lou pou yon fanmi oubyen yon kominote ki sispann bay cheve blan valè, ki pa respekte laj granmoun ankò.

Granmoun fanm pi vit soufri akòz pwoblèm sa yo pase granmoun gason, paske fanm viv, an jeneral, pi lontan pase gason epi, kèk fwa, yo rive sou baton san mari. Se poutèt sa, n ap montre, nan chapit sa a, ki jan granmoun fanm ka pran swen tèt yo, jwenn tretman pou pwoblèm sante ki konn mache ak vyeyès epi travay pou yo amelyore kondisyon lavi difisil k ap malmennen anpil granmoun fanm.

➤ *Laj chak moun se laj kè li.*

—*Pwovèb peyi Gwatemala*

Lè w sispann gen règ (menopoz)



Youn nan siy prensipal ki montre laj ap antre sou yon fanm, se lè fanm nan sispann gen règ. Règ la ka kanpe yon sèl kou, oubyen li ka limen mouri pandan 1 a 2 zan, jiskaskè l rete nèt. Pi fò fanm viv chanjman sa a, lè yo gen ant 45 ak 55 an.

Siy ki anonse menopoz la:

- Règ ou vini yon lòt jan. Li ka koupe sèk, oubyen ou ka bay san pi souvan pandan yon ti tan. Oubyen ou ka sispann gen règ pandan kèk mwa epi, apre sa, règ la tounen ankò.
- Nan kèk peryòd, ou ka santi w cho anpil oubyen ou ka swe anpil (yo konn rele fenomèn sa a “kout chalè”). Lannwit, pwoblèm sa a ka reveye w nan dòmi.
- Vajen ou vin pi sèk epi pi fèmen.
- Karaktè w chanje fasil.

Siy sa yo parèt paske ovè yo sispann pwodui ovil epi kò fanm nan pwodui mwens estwojèn (òmòn) ak pwojestewòn (yon lòt òmòn). Siy yo ap disparèt, lè kò a fin abitye ak mwens estwojèn.

Gen fanm ki gen dwa menm santi yo soulaje poutèt pwoblèm règ chak mwa a sispann. Men, gen fanm ki gen dwa santi yo tris tou, akòz yo pa ka fè pitit ankò.

Menopoz aji sou karaktè medam yo selon jan siy sa yo aji sou kò yo. Lòt bagay ki gen enpòtans nan kesyon an tou, se opinyon kominote a sou granmoun fanm ak tretman tou moun ba yo.

KISA POU W FÈ NAN PERYÒD MENOPOZ LA

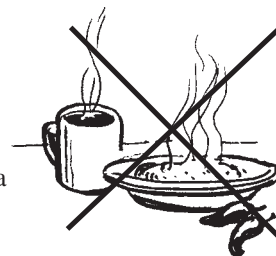
Si w santi kèk siy ki fè w santi w pa anfòm, men sa pou w eseye fè:

- Abiye ak rad ou ka retire fasil, lè w kòmanse swe.



- Fè egzèsis fizik regilyèman

- Evite manje ki cho oubyen manje ki chaje ak epis. Yo ka ba w “kout chalè”.



- Pa bwè ni twòp kafe, ni twòp te. Nan bwason sa yo, gen kafeyin ki ka fè w eksite epi ki ka anpeche w dòmi



Medikaman pou pwoblèm ki mache ak menopoz

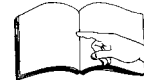
Si yon fanm pa ka ni fè travay li, ni dòmi lannwit, paske siy menopoz yo tèlman rèd, li gen dwa eseye pran medikaman pandan kèk tan, pou wè si l p ap jwenn yon soulajman. Tretman sa a rele “terapi ranplasman òmòn” oubyen TRO. Pi fò renmèd yo fèt ak estwojèn avèk pwojestewòn. Si yon fanm decide fè tretman an, li toujou pran tou 2 òmòn yo, sof si yo te fè l operasyon pou wete matris li. Si yon fanm pran estwojèn sèlman, li ka trape kansè nan matris.

Terapi ranplasman òmòn nan ap fè “kout chalè yo” sispann epi vaje an p ap sèk menm jan an. Si w fè tretman an pandan lontan, ou ka gen mwens chans pou w gen lòt pwoblèm sante, tankou feblès nan zo ak maladi kè. Ou trape maladi sa yo, lè w gen mwens estwojèn nan kò w. Men, tretman an koute anpil lajan epi li ka fè w gen plis chans pou w trape maladi vesikil bilyè. Medikaman an ka gen efè segondè tou, paregzanp ou ka bay san nan vaje, ou ka gen lakranp, kè plen, tete sansib, ou ka vin twò gwo epi w ka fè depresyon tou.

Anvan yon fanm kòmanse fè tretman sa a, li dwe reflechi sou danje ak avantaj yo. Yo pa rekòmanse TRO pou fanm ki te gen pwoblèm boul san, kansè nan tete, maladi nan fwa ak maladi nan vesikil bilyè. Fòk ou fè yon travayè sante ede w jwenn bon dòz la.

Yon fanm ka sispann tretman an, nenpòt ki lè, fòk li ta fè sa ti pa ti pa si se pa sa, siy yo ap retounen sou li.

➤ *Malgre sa, pafwa, medam yo konn santi yo pa anfòm, lè y ap fè menopoz, se sèlman kèk nan yo ki bezwen swen sante espesyal.*



pwoblèm nan matris, 380
depresyon, 419
kansè nan tete, 382

➤ *Lè yon fanm pran òmòn, sa pa ka ba l kansè nan tete. Men, si yon fanm deja gen kansè, òmòn yo ka anvlimen maladi a .*

➤ *Toujou pran pi piti dòz ou ka pran nan yon medikaman.*

- Si w bwè tafya, Se ti gout sèlman pou w pran. Alkòl ka fè w bay plis san. Alkòl ka ogmante “kout chalè yo”

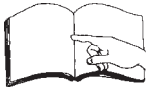


- Sispann fimen, sispann chike tabak. Sa ka fè w bay san yon jan dwòl epi sa ka anvlimen pwoblèm feblès nan zo (gade nan paj 133).



- Eksplike fanmi w, ou ka chanje tanperaman fasilman. Li ta bon pou w pataje santiman w ak lòt fanm k ap fè menopoz tou.
- Mande enfòmasyon sou remèd tradisyonèl moun nan kominote a ka konnen. Souvan, fanm ki fè menopoz deja ap konn ki jan pou yo ede w jwenn yon soulajman.

Pran swen tèt ou. Voye je sou sante w.



Alimantasyon osèvis
lasante, 165
manje ki chaje ak
kalsyòm, 168

Menm jan kò yon jenn ti demwazèl transfòme lè l ap tounen yon fanm, se konsa kò yon fanm transfòme tou, lè l ap rive nan laj kote l pa ka fè pitit ankò. Menopoz ak vyeyès aji sou fòs zo yo, sou fòs misk yo tankou sou fòs jwenti yo ansanm ak sou molès kò a. An reyalyite, menopoz ak vyeyès aji sou byennèt fanm nan, an jeneral.

Lè yon fanm rive konsève enèji l ak sante l, pandan laj fin antre sou li, se yon gwo viktwa li genyen. Pou l rive fè sa, fòk li:

Manje byen. Lè yon fanm ap vyeyi, li toujou bezwen manje fòtifyan, pou l ka ba kò a fòs, epi nourri kò a ak kèk manje espesyal. Kòm kò a ap pwodui mwens estwojèn, paregzanp l ap bon pou fanm nan manje manje ki chaje ak estwojèn plant yo, tankou soya, sòs pwa, lantiy ak lòt fòm pwa. Kòm fòs zo yo ap desann tou, fòk li pran manje ki chaje ak kalsyòm. Kalsyòm nan se yon sibstans ki bay zo yo fòs.

Pafwa, gen moun ki konn pèdi apeti, depi laj ap antre sou yo. Se, petèt, paske yon moun pa pran gou ak odè menm jan ankò, lè l kòmanse granmoun. Konsa, gou ak odè manje ka sispann atire yo. Men, sa pa vle di granmoun pa bezwen manje ki fòtifyan. Fòk yo jwenn ankourajman pou yo kontinye byen manje epi pou yo pran divès kalte nouriti.

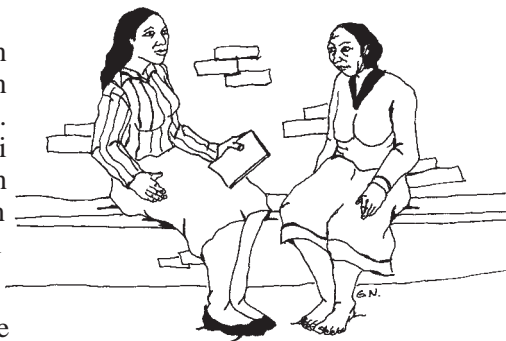
Bwè anpil likid. Depi yon moun ap vyeyi, l ap vin gen mwens dlo nan kò l. An menm tan tou, gen kèk granmoun ki konn deside bwè mwens likid, pou yo pa oblije leve pipi tout lannwit, oubyen paske yo ka lakòz dezidratasyon. Kòm prevansyon, fòk ou bwè 8 vè likid chak jou. Pou evite leve pipi tout lannwit, eseye pa bwè anyen, 2 oubyen 3 èd tan anvan w al dòmi.



Fè egzèsis fizik regilyèman. Aktivite chak jou, tankou mache, jwe ak pitit pitit ou, soti al fè mache, kwit manje epi travay nan jaden ka ede yon fanm fè misk li ak zo li vin pi fèm. Tout aktivite sa yo ka anpeche jwenti yo vin rèd. Lè yon fanm fè egzèsis fizik regilyè, li pa vin twò gwo epi l ap pwoteje tèt li kont maladi kè tou.

Chèche tretman pou maladi san pèdi tan.

Gen moun ki konsidere vyeyès tankou yon maladi, kòm si yon granmoun dwe pran kabann prèske toutan. Men, lide sa a pa kòrèk. Si yon granmoun fanm santi l pa anfòm, li kapab byen gen yon maladi ki ka jwenn tretman san pwoblèm, yon maladi ki pa gen ankenn rapò ak vyeyès. Se poutèt sa, fanm nan dwe chèche tretman prese prese.



Rete aktif. Yon granmoun fanm ap konsève sante l pi byen epi kè l ap pi kontan, si l gen yon aktivite l ap fè, si l kontinye pwodui. Eseye kreye yon aktivite, antre nan yon gwoup, oubyen travay sou yon pwojè pou kominote a. Yon granmoun fanm ka jwenn anpil kontantman, lè l ap travay pou amelyore kondisyon lavi kominote a. Men yon egzanp:

► Eseye al wè yon travayè sante si w santi w malad epi w pa rive rezoud pwoblèm nan pou kont ou.



Lwiz Waithira Nganga se yon fanm ki plante kafe nan bouk Kandara, nan peyi Kenya. Nan lane 1991, kòm manm yon òganizasyon k ap plante pyebwa nan peyi Kenya, Lwiz te reyini ak yon gwoup fanm peyizàn ki te vle leve kanpe kont yon faktori kafe k ap fonksyone nan zòn anwo rivyè a. Angrè ak sibstans chimik faktori a itilize nan pwodiksyon kafe t ap plede glise desann nan rivyè a. Konsa, dlo sal la kontamine epi pete fyèl kèk bèf medam yo te genyen.

Devan pwoblèm sa a, yon bann fanm tonbe brase lide ansanm ak Lwiz. Yo vin konprann Kijan rivyè a ap detwi sante yo ansanm ak sante pitit yo, epi yo decide fè presyon sou otorite komin nan, pou otorite sa yo ka fòse faktori a sispann lage fatra pwazon nan rivyè a.

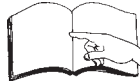
Men, Lwiz pa janm sispann montre medam yo dwa ak responsablite ki genyen nan mache ansanm. Se konsa, li ede medam yo wè yo menm tou, yo gen kèk bagay y ap fè nan rivyè a ki pa nan avantaj moun ki abite pi ba yo. Paregzanp, lè yo netwaye motokiltè oubyen lave rad sal nan rivyè a, li pa bon pou moun ki abite pi ba yo. Tankou Lwiz te di: “Fòk nou respekte devwa n pou n ka gen kouraj pou n reklame dwa n tèt kale.”

Nan lane 1993, Lwiz kreye ansanm ak medam yo yon òganizasyon yo rele “Fanm Andeyò Pou Sanitasyon”. Chak fwa kèk faktori kòmanse vle lage fatra pwazon nan rivyè a, Lwiz gen posiblite pou l mobilize plis pase 100 fanm ki ka parèt lakay otorite yo epi ba yo enfòmasyon sou pwoblèm nan. Mete sou pwoteksyon yo bay rivyè a, medam yo konstwi latrin epi y ap goumen pou fòse yo jwenn tout byen pèp la, ki chita anba ponyèt grandon yo.

Jounen jodi a, Lwiz sispann plante pyebwa, men, li pa regrèt anyen. “Nan tè Kandara a menm, te gen pwoblèm ki pi ijan.” Tankou Lwiz di kanmarad li yo: “Bondye p ap sot nan syèl pou l vin regle pwoblèm nou pou nou. Gouvènman an pa ka konnen ki pwoblèm nou genyen. Se nou menm menm ki dwe jwenn solisyon pou yo, paske ... se mèt kò ki veye kò!

Kontak seksyèl

➤ *Toutotan yon fanm vivan, laj pa ka anpeche l pran plezi nan kontak seksyèl.*



jwisans seksyèl, 192
enfeksyon nan vajen, 264
enfeksyon nan sistèm
irinè, 366

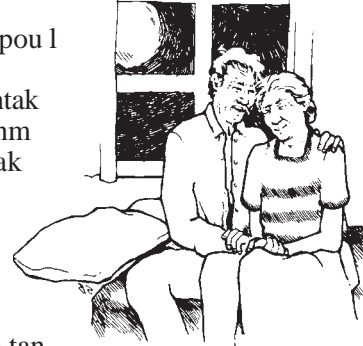
➤ *Pa sèvi ni ak krèm oubyen pomad ki fèt ak petwòl, ni ak lwil santi bon pou w mouye vajen ou. Pwodui sa yo ka lakòz iritasyon.*



Vajen sèk

Pou kèk medam, menopoz egal liberasyon anba obligasyon yon fanm genyen pou l kouche ak mari l. Gen kèk lòt medam ki vin pi sou sa, paske laperèz pou yo pa ansent nan disparèt. Men, tout fanm alawonnbadè kontinye bezwen lanmou ak afeksyon. Firanmezi yon fanm ap granmoun, transfòmasyon k ap fèt nan kò l yo ka aji sou kontak seksyèl yo:

- Li ka pran plis tan, lè l ap fè sèks, pou l anvi toutbon (sa rive gason tou).
- Vajen an ka vin pi sèk. Rezilta: kontak seksyèl yo ka dezagreyab, epi fanm nan ka trape enfeksyon nan vajen ak nan sistèm irinè l pi fasil.



Kisa pou w fè:

- Eseye pran plis tan anvan w kite nèg la rantre, pou vajen ou ka gen tan mouye natirèlman. Ou ka sèvi ak krache (saliv), lwil ki soti nan plant (lwil pistach, lwil mayi, lwil doliv), oubyen kèk lòt pwodui ki fèt pou sa (librifyan), tankou espèmised, pandan kontak seksyèl yo.

ATANSYON! *Pa itilize lwil pou w mouye vajen ou, si w ap sèvi ak kapòt. Ak lwil la, kapòt la ka vin lach epi li ka dechire tou.*

- Si patnè a gen pwoblèm pou l fè kòk li rèd (ereksyon) oubyen pou l fè kòk la ret rèd pandan yon bout tan, eseye jwenn kisa ki ka fè l anvi plis. Petèt, sa ka mache, si w karese l.
- Pou prevni pwoblèm irinè, pa eseye fè vajen ou sèk, anvan w fè sèks. Apre rapò yo, eseye fè pipi touswit, pou w ka pouse mikwòb deyò.

Pwoteje tèt ou kont gwosès ak maladi seksyèlman transmisib yo (MST yo)

Toutotan règ ou pa kanpe nèt pandan yon ane tou won, w ap toujou ka ansent. Fòk ou kontinye suiv yon metòd planin, pou w pa ranmase yon gwosès ou pa swete (gade nan paj 197).

Si w ap suiv yon metòd planin òmonal (grenn, piki, oubyen enplant), sispann sèvi avè l, lè w pral rive sou 50 an, pou w wè si règ ou ap toujou vini. Suiv yon lòt metòd planin, toutotan règ la pa disparèt nèt pandan yon ane tou won (12 mwa).

Menm lè w pa ka ansent ankò, toujou sèvi ak kapòt, chak fwa w ap antre nan relasyon seksyèl, sof si w kwè ni ou, ni patnè a pa gen ni VIH/SIDA, ni ankenn lòt MST. (Gade nan paj 188).



Paj nou pral jwenn yo ap prezante kèk pwoblèm sante ki bay granmoun fanm traka. Pou lòt pwoblèm, tankou pwoblèm vesikil bilyè, pwoblèm kè, aksidan serebral (nan sèvo), pwoblèm gland tiwoyid, doulè nan janm akòz pwoblèm sikilasyon, ak pwoblèm mank somèy, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan lòt liv sou lasante an jeneral. Pou enfòmasyon sou dyabèt, gade nan paj 174.

SAN PÒV (ANEMI)

Menm lè anpil moun panse se jenn fanm sèlman ki soufri ak anemi, maladi sa a konn atake granmoun fanm tou, akòz, toutan, move fason y ap manje oubyen gwo pèt san lè yo gen règ. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou anemi, gade nan paj 172.

LÈ RÈG OU VINI AK ANPIL SAN OUBYEN NAN MITAN MWA

Ant 40 ak 50 an, anpil fanm remake règ yo pa vin menm jan an. Pou kèk fanm, règ la ka vini ak pi plis san oubyen li ka dire plis tan. Si yon fanm ap pèdi san konsa pandan plizyè mwa, l ap gen anemi.

Kòz ki, an jeneral, fè règ yo vini ak anpil san epi ki konn fè règ yo dire plis, se:

- chanjman ki fèt nan kesyon òmòn yo
- pwoblèm boul nan matris (fibwòm oubyen polip)

Tretman:

- Manje, chak jou, manje ki gen anpil Fè, oubyen pran Fè an konprime.
- Pran 10 miligram asetat medoksi pwojestewòn, yon fwa pa jou, pandan 10 jou. Si, apre 10 jou, san an pa rete, pran medikaman an, pandan 10 jou ankò. Si, apre sa, w ap bay san toujou, kouri al wè yon travayè sante.
- Eseye wè yon travayè sante, si règ ou kontinye vini ak anpil san, pandan plis pase 3 mwa, oubyen si règ la parèt nan mitan mwa a, oubyen ankò, si règ ou reparèt 12 mwa (oubyen plis) apre w fin fè menopoz. Yon travayè sante espesyalize ap gen pou l fè yon ti grate andedan matris ou (D ak K) oubyen yon byopsi. Apre sa, l ap voye echantyon an nan laboratwa pou yo ka wè si w pa gen kansè.

Si depi kèk ane, ou toujou gen doulè epi règ ou toujou vini ak anpil san, gade chapit sou “Kansè ak Timè” a.

BOUL NAN TETE

Kèk fwa, granmoun fanm konn wè boul nan tete yo. Pi fò nan boul sa yo pa gen ankenn danje, men kèk ladan yo se timè kansè (gade nan paj 382). Pi bon fason pou w wè si w gen boul nan tete, se pou w egzamine tete a pou kont ou (gade nan paj 162).

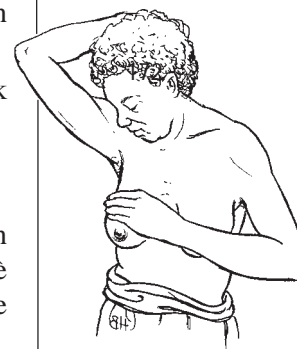
Pwoblèm ki konn mache ak vyeyès



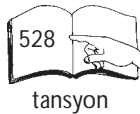
lè w ap bay anpil san, 360
anemi, 172
fibwòm, 380
polip, 380



manje ki gen Fè, 167
Fè an konprime, 73
kansè nan matris, 381



➤ *Tout siy sa yo kapab se siy lòt maladi tou. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan lòt liv sou lasante an jeneral.*



tansyon



kijan pou w megri, lè w twò gwo, 174
Byen manje pou pwoteje sante w, 165



lè pipi ap koule sou ou, 370
fè egzèsis kontraksyon ak vajen ou, 371

LÈ TANSYON W MONTE

Tansyon ka lakòz anpil pwoblèm, tankou maladi kè, maladi ren ak aksidan serebral.

Siy ou ka genyen, lè wotè tansyon w gen anpil danje:

- Ou gen mal tèt souvan
- Ou gen tèt vire
- Zòrèy ou ap kònen

Nenpòt rezon ki ta mennen w lakay yon travayè sante, pa bliye fè l pran tansyon w.



ATANSYON! *Lè tansyon an fèk kòmanse ap monte, ou pa p santi anyen. Fòk ou chèche mwayen pou w fè tansyon an desann, anvan siy danje yo parèt. Moun ki twò gwo oubyen ki panse yo ka gen pwoblèm tansyon dwe fè tyeke tansyon yo regilyè.*

Tretman ak prevansyon:

- Fè kèk egzèsis fizik, chak jou.
- Si w twò gwo, fè yon jan pou w vin pi piti.
- Evite manje ki gen twòp sèl.
- Si w fimen oubyen si w konn chike tabak, eseye fè yon kanpe.

Si tansyon an wo anpil, ou ka blije pran medikaman tou.

LÈ PIPI AP KOULE SOU OU AK LÈ W GEN PWOBLEM POU W WATÈ

Anpil granmoun fanm konn gen pwoblèm ak pipi k ap koule sou yo, oubyen yo konn gen pwoblèm pou yo watè. Yo gen dwa jennen pou yo pale sou kesyon sa a, sitou ak yon doktè gason. Gason, yo konn rete ap soufri san sekou.

Kèk fwa, se feblès misk ki andedan vajen nan ki lakòz pwoblèm pipi a. Ak egzèsis kontraksyon nan vajen, yon fanm gen dwa fè misk sa a vin fèm. Menm jan an tou, li gen dwa fwa 2 dwèt nan vajen li, epi l pouse yo dèyè, lè l ap eseye watè.

Pafwa tou, se paske, depi laj ap antre sou yon fanm, trip li kòmanse travay mwens, ki fè yon granmoun fanm ka gen pwoblèm pou l watè. L ap bon pou li, si l bwè anpil likid, si l manje pwodui ki gen anpil fib (tankou pen ki fèt ak ble, oubyen tou legim), epi si l fè egzèsis fizik regilyè.

LÈ MATRIS OU TONBE (LÈ ITERIS OU DESANN)

Kèk fwa, avèk laj, misk ki kenbe matris yon fanm konn febli. Lè sa a, matris ou gen dwa desann nan vajen an. Ou ka menm rive wè yon pati nan matris la nan fant vajen an. Nan yon seri ka ki trè grav, matris la ka parèt deyò pandan fanm nan ap watè, pandan l ap touse, pandan l ap estènen, oubyen pandan l ap leve yon chay lou.

An jeneral, se dega fanm nan sibi pandan akouchman - sitou si fanm nan te fè anpil pitit oubyen si l te fè yo youn dèyè lòt - ki lakòz pwoblèm matris tonbe a. Sa ka rive tou, si fanm nan te konn kòmanse pouse anvan lè, pandan travay la, oubyen si matwòn nan te konn peze vant fanm nan. Men, vyeyès ansanm ak abitud leve chay lou ka fè pwoblèm nan vin pi makawon. Siy yo parèt, kèk fwa, apre menopoz, lè misk yo kòmanse febli.

Siy:

- Pipi kenbe w souvan, oubyen ou gen pwoblèm pou w fè pipi.
- Ou gen doulè nan bout anba do w.
- Ou santi w gen yon bagay k ap soti nan vajen ou.
- Ou pa santi ankenn nan siy sa yo, lè w kouche.

Tretman:

Egzèsis kontraksyon nan vajen ka fè misk ki antoure matris la ak vajen an vin pi djanm. Si w kontinye fè egzèsis sa a chak jou, pandan 3 ou 4 mwa, san w pa jwenn rezilta, eseye pale ak yon travayè sante. Ou kapab vin oblije mete yon aparèy nan vajen ou (yon aparèy an kawotchou ki gen fòm yon bag). Aparèy sa a ap kenbe matris la nan plas li. Si sa pa mache, w ap oblije fè operasyon.

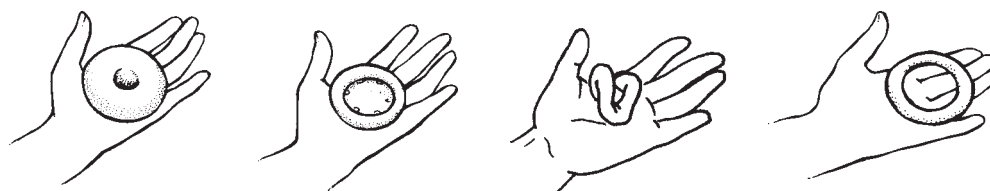


Kijan pou w anpeche matris ou tonbe



egzèsis kontraksyon nan vajen

Divès kalte aparèy pou vajen



Pou w fè matris la ret nan plas li, pouse aparèy la byen wo nan vajen ou.

Si w pa ka jwenn aparèy sa a, nan zòn bò lakay ou, mande granmoun fanm ki nan kominote a ak kisa yo konn sèvi pou pwoblèm sa a.



LÈ VENN NAN JANM OU ANFLE (VARIS)

Ou gen varis, lè venn ou anfle. Kèk fwa pwoblèm sa a bay anpil doulè. Fanm ki te fè anpil pitit pi vit trape maladi sa a.

Tretman:

Pa gen medikaman pou varis, men, si w suiv konsèy sa yo, w ap jwenn yon soulajman:

Fanm sa a lonje janm li sou yon bwat pandan l ap koud.

- Eseye mache oubyen fè mouvman ak janm ou pandan 20 minit, chak jou.
 - Pa eseye rete kanpe oubyen chita ak pye w anba oubyen ak janm ou kwaze, pandan twòp tan.
 - Si w gen pou w chita oubyen kanpe lontan, eseye pran yon kanpo tanzantan, pou w kouche epi leve pye w nan menm nivo ak kè w. Chak fwa w gen posiblite, fòk ou pran pozisyon sa a, pandan jounen an.
 - Si w gen pou w rete kanpe lontan, eseye mache anplas.
- Lè w ap dòmi, mete janm ou sou kèk zòrye oubyen sou yon pil dra.
 - Pou w soutni venn yo, sèvi ak ba elastik, ak bandaj elastik oubyen ak twal. Men, fòk twal la pa mare twò sere. Epi, fòk ou wete ba a, bandaj la oubyen twal la chak swa.

DOULÈ NAN DO

Gen de lè, se paske yon fanm pase tout jenès li ap leve chay epi pote chay lou, ki fè l gen doulè nan do, lè l vin granmoun.

Gen de lè tou, yon granmoun fanm ki gen pwoblèm sa a, ka jwenn yon soulajman, si:

- li fè egzèsis chak jou pou l fè misk ki nan do l yo vin pi djanm epi detire. L ap pi enteresan, si w rive òganize yon gwoup fanm k ap fè egzèsis.
- li mande jenn moun nan fanmi an pou yo ba l kout men nan travay li, si l oblije kontinye travay di.



egzèsis pou do

DOULÈ NAN JWENTI (ATRIT)

Anpil granmoun fanm soufri ak doulè nan jwenti. Se maladi atrit ki bay pwoblèm sa a. An jeneral, maladi sa a pa ka trete nèt. Men, w ap jwenn yon soulajman, si w suiv konsèy sa yo:

Tretman:

- Bay zòn kote w gen doulè yo repo.
- Mouye konprès nan dlo cho, epi mete l kote w gen doulè yo. Veye pou w pa boule. (Gen moun ki konn pèdi tout sansiblite nan zòn kote yo gen pwoblèm jwenti yo.)
- Ak ti masaj lejè, fè jwenti yo fè mouvman epi tire yo, chak jou.
- Pran yon medikaman ki kalme doulè. Aspirin konn bay bon rezilta ak atrit. Si doulè a makawon anpil, pran 600 a 1000 miligram aspirin, jiska 6 fwa, pa jou. Pran medikaman an ansanm ak manje, lèt oubyen yon gwo vè dlo. Ibipwofèn bay bon rezilta tou. Pran 400 miligram, 4 a 6 fwa, pa jou.

ATANSYON! *Si zòrèy ou ap kònen oubyen si konkonm leve sou ou, ti krik ti krak, pran mwens aspirin. Epi, fòk ou pa pran aspirin, si w ap bay san nan vajen ou.*

FEBLÈS NAN ZO (OSTEWOPOWÒZ)

Aprè menopoz, kò yon fanm kòmanse pwodui mwens estwojèn epi zo l vin pi fèb. Zo ki fèb kase fasilman, epi yo mal pou pran.

Yon fanm pi vit gen pwoblèm feblès nan zo si:

- li gen plis pase 70 an
- li mèg
- li pa fè egzèsis
- li pa pran ase nouriti ki gen kalsyòm
- li te ansent plizyè fwa pandan jenès li
- li bwè anpil gwòg
- li fimen oubyen li chike tabak

Tretman:

- Mache pandan 20 a 30 minit, chak jou.
 - Pran nouriti ki chaje ak kalsyòm
- Medikaman òmonal (TRO, gade nan paj 125) ka ba w yon soulajman



egzèsis pou w anpeche jwenti w bloke



Medikaman ki doulè

➤ *Feblès nan zo se pi gwo pwoblèm ki konn lakòz granmoun fanm donnmaje.*

➤ *Egzèsis fizik tou kòm kalsyòm ka rafèmi zo yo.*



Manje ki chaje ak kalsyòm



LÈ W PA WÈ AK LÈ W PA TANDE BYEN

Anpil fanm pa ka wè byen, epi yo pa ka tande byen, menm jan ak lontan, firanmezi laj ap antre sou yo. Fanm ki gen pwoblèm pou yo wè osinon tande gen plis chans pou yo fè aksidan, epi tou plis pwoblèm pou yo soti al travay deyò, oubyen pou yo patisipe nan aktivite kominote a.



Pwoblèm Je

Aprè 40 an, anpil moun konn gen pwoblèm pou yo wè bagay ki pre byen klè. Moun ki gen pwoblèm sa a pote non “presbit”. Souvan, yo ka rive korije pwoblèm nan ak linèt.

Yon fanm dwe siveye pou l wè si likid ki andedan je l pa sou twòp presyon (glokòm). Pwoblèm sa a ka demantibile andedan je yo, epi, trapde, fanm nan ka vin avèg. Fòm glokòm ki pi rèd la kòmanse sanzatann ak mal tèt makawon plis doulè nan je. Lè sa a, si w touche je a, w ap santi l byen rèd. Gen yon lòt fòm glokòm ki rele “glokòm kwonik”. An jeneral, fòm glokòm sa a pa bay doulè, men, ti pa ti pa, malad la kòmanse pa ka wè sou kote. Si gen posiblite, granmoun fanm yo dwe fè egzamine je yo nan yon sant sante, pou yo ka veye tout pwoblèm sa yo. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan lòt liv sou lasante an jeneral.

Pwoblèm zòrèy

Anpil fanm ki gen plis pase 50 an vin kòm soud. Lòt moun k ap viv ak medam sa yo ka vag sou sa, paske yo pa ka wè pwoblèm nan. Osinon, yo ka meprize medam yo, lè y ap pale ak lè y ap mennen aktivite sosyal yo.



Si w remake w kòmanse tande di, men sa w ka fè:

- Lè w ap pale ak yon moun, chita anfas li.
- Mande moun nan fanmi ou ak zanmi w pou yo pale dousman epi byen klè. Men, fòk yo pa rele. Si yo rele, w ap pi mal pou konprann.
- Fèmen radyo, fèmen televizyon, lè w ap patisipe nan yon konvèsasyon.
- Mande yon travayè sante, si pwoblèm tande w genyen an ka trete ak medikaman, operasyon oubyen yon aparèy ki ka ede w tande byen.



GWO TÈT CHAJE AK DEPRESYON

Pafwa, granmoun fanm santi tèt yo chaje oubyen yo deprime poutèt wòl yo nan fanmi yo ak nan kominote a chanje, oubyen akòz pwoblèm sante ki fè yo gen doulè ak malèz. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou gwo tèt chaje ak depresyon, gade nan chapit sou “Sante Mantal” la.

LA TWOUBLAY NAN TÈT (DEMANS)

Gen kèk granmoun ki konn gen pwoblèm pou yo sonje ansanm ak pwoblèm pou yo panse kòm sadwa. Lè pwoblèm sa yo makawon, yo rele sa “demans”.

Siy:

- Lè yon moun gen pwoblèm pou l konsantre l sou yon sijè, oubyen li gen dwa gaye nan mitan yon konvèsasyon.
- Lè yon moun ap repete san rete menm bagay la. Moun nan bliye, chak fwa, si l deja di menm pawòl la.
- Lè yon moun gen pwoblèm ak travay li abitye fè chak jou. Moun nan ka bliye ki jan pou li abiye oubyen ki jan pou l kwit yon manje.
- Lè tanperaman l chanje. Moun nan fè move san pou ti krik ti krak, li fache oubyen, sanzatan, li tonbe fè yon bagay ki pa nan abitud li.

Se chanjman nan sèvo a ki ta lakòz siy sa yo ki, an jeneral, pran anpil tan pou yo devlope. Si siy yo parèt sanzatan, se ak yon lòt pwoblèm nou annafè, tankou, paregzanp, deranjman yon moun genyen, lè l pran twòp medikaman (entoksikasyon), yon enfeksyon grav, malnitrisyon oubyen yon depresyon makawon. Depi pwoblèm nan rezoud, latwoublay la ap disparèt.

Tretman:

Pa gen ni tretman espesyal, ni renmèd pou demans. Moun nan fanmi an gen dwa gen anpil pwoblèm pou yo pran swen yon moun ki gen latwoublay. Li ta bon pou yo pataje responsablite sa a youn ak lòt epitou, si gen posiblite, pou yo chèche èd lòt moun ki pa fè pati fanmi an.

Pou w ede yon moun ki souffri ak demans, eseye:

- ba li yon anviwonman ki gen tout sekirite posib.
- Pa chanje anyen nan pwogram li genyen chak jou, pou l ka toujou konnen kisa k ap fèt.
- Kite bagay li konnen nan kay la.
- Pale dousman, lè w adrese l. Kite l pran tan pou l reponn. Piske tout limit byen klè. Fòk pa gen anpil chwa. Poze kesyon ki ka gen “wi” oubyen “non” kòm repons.



Travay pou chanjman

Tradisyon pi fò kote sou latè vle pou tout moun nan fanmi an viv ansanm epi, pou moun yo pran swen granmoun yo. Men, jounen jodi a, anpil fanm ak gason kite kominote yo pou y al travay lòt kote. Kèk fwa, yo vwayaje byen lwen, pou y al travay fè ti kòb pou yo ka soutni fanmi yo. Konsa, granmoun yo oblije rete pou kont yo, pran swen tèt yo pou kont yo.

Granmoun fanm gen plis chans pou yo rete pou kont yo pase granmoun gason. An jeneral, fanm viv pi lontan epi, souvan, yo marye ak nèg ki gen plis laj pase yo. Anpil kote, yo bay fanm ki pèdi mari yo mwens enpòtans pase fanm k ap viv nan yon kominote ki pa respekte cheve blan ankò, li menm, tankou fanmi li, ka kwè pwoblèm sante l pa merite jwenn tretman. Sèvis kote pou l ta jwenn tretman pou pwoblèm sa a yo ka pa menm egziste.

Lè granmoun fanm sa a malèrèz anpil, pwoblèm yo vin pi makawon. Li gen dwa pa gen 5 kòb pou l peye pou swen sante ak medikaman, pou l achte manje fòtifyan oubyen pou l jwenn yon kote pwòp pou l viv.



Ti demele ki ka rapòte lajan. Pou amelyore sitiyasyon lavi yo, youn nan bagay granmoun fanm yo, ka fè, se chèche mwayen pou yo fè ti lajan pou yo soutni tèt yo. Yo ka menm rive ede fanmi yo tou, si yo fè:

- gadinaj bèt, tankou pou l, kabrit oubyen bèf. Konsa, y ap ka vann ze, lèt, fwomaj oubyen vyann.
- pen ak lòt manje pou yo vann.
- atizana oubyen kouti

6 vèk k ap viv nan yon ti kominote nan peyi Salvadò te deside, pou yo ka fè ti kòb, fè gadinaj poul. Konsa, lè poul yo pare, yo ta ka vann vyann yo. Ni youn, ni lòt, pa t janm fè eksperyans gadinaj poul anvan, men yo te mande yon gwoup k ap ede koperativ pou l vin fè seminè pou yo sou gadinaj poul.

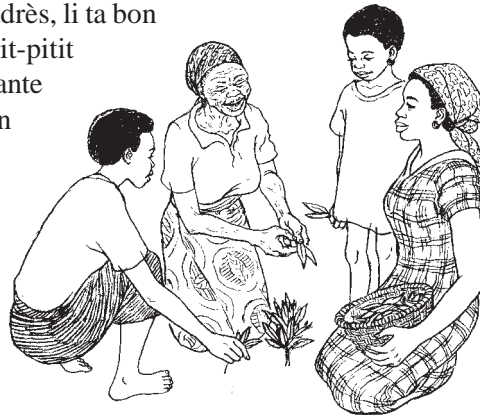
Gwoup granmoun fanm nan te jwenn yon ti kòb prete nan men yon asosyasyon kominotè k ap fonksyone nan lokalite a. Epi, yo te kòmanse travay. Medam yo te òganize yo pou yo fè larelèw, chak swa, pou veye ti poul yo. Konsa, yo te anpeche lòt bèt oubyen vòlè fè dappiyanp sou poul yo. Lè poul yo fin pare, medam yo kòmanse leve, chak maten, byen bonè, pou yo touye epi netwaye poul. Chak jou, yo fè plizyè kilomèt, ak yon panye sou tèt yo, pou y al vann poul nan lòt kominote.

Okòmansman, Nèg k ap viv nan kominote a pami yo, te menm gen yon ekspè ki t ap travay pou yon ajans - te deklare pwojè a pa t ap mache. Men, Medam yo rive fè ase lajan pou yo kouvri depans yo fè, pou yo achte lòt ti poul epi, apre sa, rete 45 dola meriken pou yo chak, chak mwa. Se pa anpil lajan, se vre. Men yo youn pa t janm fè tout kòb sa a, anvan. Epi, lòt moun kòmanse respekte yo, poutèt yo gen yon ti demele k ap byen mache. Tankou, youn nan medam yo di: “Nou pa t janm panse nou t ap ka dirije yon biznis. Kounye a, gade n byen. Se nou menm ki patwon pwòp tèt nou!”

Sèvis kominotè pou granmoun fanm. Lè granmoun fanm yo fè tèt ansanm, yo ka ankouraje kominote yo:

- mete bon lojman ki pa koute twò chè pou granmoun fanm, oubyen lojman kote medam sa yo ka viv an gwoup, pou depans yo ka diminye.
- fè medam granmoun yo patisipe nan tout pwogram nitrisyon.
- bay travayè sante yo fòmasyon espesyal pou yo ka gen kapasite pou yo bay granmoun fanm swen sante espesyal yo bezwen.

Granmoun fanm ka bay leson. Se sitou granmoun fanm yo ki konn sekre renmèd ak tretman tradisyonèl yo. Se yo menm sèl ki ka pase konesans sa yo epi montre tout moun Ki jan medam granmoun yo gen bon jan ladrès, li ta bon pou n fè yo ba pitit yo ak pitit-pitit yo leson. Yo ka ba travayè sante yo leson tou sou tretman tradisyonèl yo. Konsa, travayè sante yo ap ka sèvi ak pi bon metòd ki egziste nan medsin tradisyonèl la tankou nan medsin modèn lan.



Chanjman nan politik gouvènman an ak chanjman nan lalwa. Gen anpil gouvènman ki fè granmoun yo jwenn yon ti lajan chak mwa (pansyon), kay ansanm ak swen sante. Si gouvènman peyi pa w la pa fè sa, fòk ou goumen ansanm ak lòt medam yo pou sitiyasyon sa a ka chanje. Sa ap pran tan. Men, menm si yon fanm pa gen tan wè chanjman sa yo, pandan l vivan, l ap konnen li travay pou pitit fi pa l ak pitit fi pitit li.

➤ *Granmoun fanm gen anpil sajes ak eksperyans. Si yo met tèt yo ansanm, y ap gen anpil fòs.*

Fòk nou aksepte lanmò

Chak pèp, dapre kilti li, gen yon sistèm kwayans sou lanmò ak kèk lide sou lavi apre lanmò. Lide sa yo, kwayans ak tradisyon sa yo ka soulaje yon moun ki prèt pou mouri. Men, moun sa a ap toujou bezwen konkou, swen ak onètete moun li renmen.

Yon moun ki pral mouri ap deja jwenn yon gwo soulajman, lè w rete koute santiman ak volonte l ap eksprime. Si, olye l mouri lopital, li ta renmen mouri lakay li nan mitan moun li renmen, eseye respekte volonte l. Si l vle pale sou lanmò, fòk ou onèt avè l. Tout moun ki pral mouri deja konn sa, yon bè, dapre jan yo santi kò yo, yon lòtbò, dapre reyaksyon yo wè fanmi yo genyen. Fòk ou kite moun nan pale san pwoblèm sou laperèz li genyen, regrè li genyen. Konsa, lè lanmò a rive, l ap ka aksepte l pi fasilman tankou pwen final natirèl lavi a.

Chapit 9

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Fòk ou renmen tèt ou	140
Voye je sou sante w	141
Fòk ou konnen lè w malad	141
Swen pou po w	142
Egzèsis fizik	143
Seksyalite ak Sante seksyèl.....	144
Planin famiyal	145
Gwosès ak enfimite	145
Sekirite Pèsonèl	146
Ann travay pou chanjman	147

Nan chapit sa a, pase pou n di “fanm ki enfim”, nou pito di “fanm ki gen yon enfimite”. Se pou n ka fè tout moun sonje yon fanm ki gen yon enfimite se yon fanm tankou tout fanm, menm lè enfimite a ka anpeche l fè kèk aktivite. Se yon fanm li ye, anvan tout bagay.

Kèlkeswa rezon ki lakòz enfimite a, li ka travay tankou yon fanm ki pa ka gen enfimite. Li bezwen yon chans, pou l ka devlope ladrès li nètalkole.

Pou enfòmasyon total kapital sou swen sante pou moun ki gen enfimite, tyeke liv Hesperian Foundation nan ki rele: ***Disabled Village children*** (Timoun nan bouk la ki gen donmaj). Pou w jwenn enfòmasyon sou ki jan pou w fè kòmman liv la, gade nan dènye paj liv sa a.

Fanm ki gen enfimite



Apre yo fanm sou 10 gen yon enfimite ki gen gwo konsekans sou lavi l ap viv chak jou a. Fanm sila a gen dwa gen pwoblèm pou l mache, leve kanpe, wè, tande oubyen sèvi ak sèvo li. Epi, gen anpil nan fanm sa yo moun pa janm wè, ni tande. Fanmi yo sere yo byen lwen. Yo pa patisipe nan aktivite kominote a, paske moun panse yo gen mwens itilite ak mwens valè pase lòt fanm ki pa gen enfimite.

KISA KI LAKÒZ ENFIMITE?

Sipèstisyon ak kwayans lokal yo konn fè moun gen move opinyon sou enfimite. Paregzanp, gen moun ki kwè yon fanm ki gen enfimite se yon fanm ki te konn fè move zak pandan lòt lavi li te viv sou tè a. Se peye l ap peye sa l te fè. Oubyen ankò, yo ka panse enfimite se yon maladi “atrapan”. Konsa, yo pè rete pre fanm nan.

Men, se pa move zak yon moun te fè ki lakòz enfimite. Nan peyi pòv yo, se lamizè, pafwa lagè - yon pwoblèm kèk grenn moun sèlman kontwole - ki lakòz anpil enfimite. Paregzanp:

- Si yon manman pa jwenn valè manje pou l manje pandan gwosès li, timoun nan ka fèt ak yon enfimite (enfimite yon moun genyen depi nan vant manman l).
- Si yon bebe oubyen yon jenn timoun (kit se ti gason, kit se ti fi) pa jwenn valè manje pou l manje, li gen dwa vin avèg oubyen li gen dwa manke entèlijans.
- Lè manke pwòpte ak liyèn kote moun ap viv, lè moun ap viv nan pwomiskuite (sa vle di, lè moun ap viv pil sou pil) epi an menm tan, pa gen ni manje, ni swen sante ki pi nesèsè yo, ni vaksinasyon, gen anpil chans pou anpil kalte enfimite parèt.
- Jounen jodi a, nan lagè k ap fèt yo, gen pi plis fanm ak timoun pase sòlda oubyen lòt gason ki pèdi lavi yo, oubyen ki vin gen yon enfimite.

Men menm si nou ta rive elimine tout rezon sa yo ki lakòz enfimite, ap toujou gen moun k ap soufri ak pwoblèm sa a - Se lavi a menm ki gen sa ladan l.



Sou chak 10 fanm, gen youn ki gen yon donmaj ki aji sou lavi l ap viv chak jou a.

Fòk ou renmen tèt ou

Lèt nou pral li kounye a, se yon gwoup fanm ki gen enfimite ki ekri l. Medam sa yo ap viv nan peyi Gana, nan lwès kontinan Lafrik. Men lèt la ta ka soti nan nenpòt lòt kote, paske toupatou sou latè, yo aprann fanm yo - sitou fanm ki gen enfimite - pa bay tèt yo valè.

Asosyasyon nou an, se fanm ki gen enfimite ki te fonde l nan lane 1989, pou yo te ka goumen pou fanm ki gen enfimite ka jwenn yon lavi miyò. Asosyasyon an gen 21 manm ki gen diferan kalte enfimite (avèg, soud, bèbè ak paralize). Nou reyini yon fwa, chak mwa, pou n brase lide sou pwoblèm nou genyen epi pou n eseye jwenn solisyon pou yo.

Nou tout rekonèt nou sibi diskriminasyon anpil fwa, nou menm fanm ki gen enfimite, paske:

- se fanm nou ye.
- nou gen enfimite.
- pifò nan nou malerèz.



Pou sosyete a, nou pa merite maryaj. Nan travay, yo gade n mal. Menm kote ki gen lekòl pou tout moun, demwazèl ak fanm ki gen enfimite konn gen pwoblèm pou yo jwenn edikasyon. Paregzanp, menm nan lekòl espesyal pou timoun ki gen enfimite, yo bay ti gason plis valè pase ti fi.

Yo pa ban n chans pou n aprann nenpòt metye. Nou viktim tout kalte vyolans fizik, moral tankou seksyèl. Nou pa gen dwa pran ankenn desizyon ni lakay nou, ni nan kominote a, alòske tout moun ki pa gen enfimite, kit se gason, kit se fanm, gen dwa fè sa.

Men, pou nou chak ki nan Asosyasyon an, pi gwo pwoblèm lan, se manke nou manke renmen tèt nou. Sosyete a aprann nou pa bay tèt nou valè. An jeneral, pifò moun panse nou pa ka gen mari, nou pa ka fè pitit epi nou pa ka fè ankenn travay serye.

Konsa, yo panse n pa vo anyen. Menm moun nan fanmi nou (matant, tonton, kouzen, kouzin, eksetera) pa aksepte n, toutotan nou poko montre yo ki jan nou ka itil yo.

- Dormaa Ahenkro, Gana



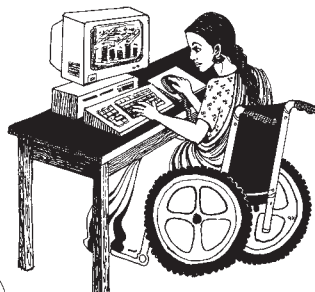
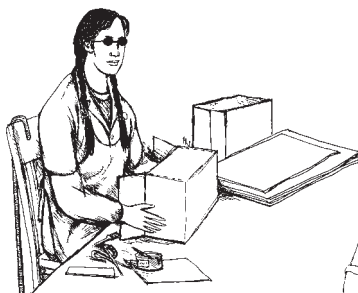
Kit li pa gen enfimite, kit li gen enfimite, yon fanm ki jwenn konkou fanmi l, lekòl li ak kominote a, pandan l ap chèche bay pi bon rezilta li ka bay nan lavi a, ap toujou, rekonèt tout valè li genyen. Men, si yon fanm grandi ak lide ki vle fè kwè li gen mwens valè akòz li gen yon enfimite, l ap gen pou l fè anpil jefò, anvan l rive rekonèt valè li genyen. Travay sa a pap janm fasil, men, ti pa ti pa, gen posiblite pou sa fèt.

Premye pa a, se rankontre ak lòt moun. Si w se yon fanm ki gen enfimite, ou ka eseye chita nan papòt lakay ou pou w salye vwazen yo. Apre sa, si gen posiblite, soti al fè mache epi pwofite pale ak tout moun alawonnbadè. Y ap kòmanse fè konesans avè w, y ap kòmanse konprann fanm ki san donmaj ak fanm ki gen enfimite pa vrèman diferan, youn de lòt. Apre sa, chak fwa w soti, l ap pi fasil pou w pale ak moun ou rankontre.

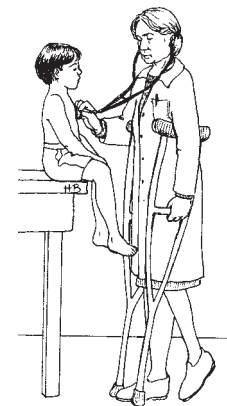
Dezyèm pa a, se lè w fòme yon òganizasyon fanm oubyen lè w antre nan youn ki la deja. Nan pale ak lòt moun, w ap kòmanse aprann sa ki rele fòs ak sa ki rele feblès. Yon òganizasyon osnon yon gwoup ofri medam yo posiblite pou yo pale lib e libè, depi yo tout dakò pou yo pa al rakonte chita-pale ki fèt andedan gwoup la ak lòt moun deyò.

Ou gen dwa antre nan yon òganizasyon fanm ki egziste deja oubyen ou gen dwa fòme yon òganizasyon fanm ki gen enfimite. Konsa, w ap ka pataje lide w ak eksperyans ou nan sa k konsène jefò espesyal yon moun ki gen enfimite dwe fè nan lavi a. Youn ap ka soutni lòt nan bon moman tankou nan move moman.

Youn ka eseye aprann lòt la tou kijan pou l vin gen libète granmoun li (otonomi). Toupatou sou latè, nan mitan fanm ki gen donmaj yo, nou jwenn doktè, enfimiyè, reskonsab magazen, ekriyen, pwofesè, kiltivatè ak lidè kominotè. Depi youn ede lòt, w ap ka prepare avni w, menm jan ak nenpòt lòt fanm.



*konsantre sou sa w ka fè,
vag sou sa w pa ka fè*



FÒK OU KONNEN LÈ W MALAD

Si w gen yon enfimite, pifò nan pwoblèm sante w yo siman pa diferan ak pwoblèm sante lòt fanm yo. Konsa, ou ka jwenn enfòmasyon sou yo nan lòt chapit ki nan liv sa a. Men kounye a, nou pral chita sou yon seri pwoblèm ki gen enpòtans espesyal pou fanm ki gen enfimite, sitou sila yo ki gen yon kote nan kò yo ki pòk.

Kèk fanm ki gen enfimite ka gen pwoblèm pou yo konnen lè yo gen yon pwoblèm sante. Paregzanp, yon fanm ki gen yon enfeksyon nan matris ka pa santi ankenn doulè. Men, li ka remake vajen li ap bay dlo li pa abitye bay osinon vajen an gen dwa ap bay move lodè. Siy sa yo se siy enfeksyon.

Kòm fanm, ou konn kò w byen epi w konprann li pi byen pase nenpòt lòt moun. Konsa, si w santi yon bagay ou pa abitye santi, si kò a fè yon reyaksyon oubyen si w gen doulè yon kote, chèche konprann kisa ki lakòz sa. Si sa nesèsè, eseye jwenn yon kout men nan men yon moun nan fanmi w, yon zanmi oubyen yon travayè sante.



gwoup solidarite

Voye je sou sante w

➤ *Kòche moun pran nan pati nan kò a kote zo yo parèt, se pi gwo rezon ki konn fè moun mouri ak kolòn vètebral pete.*



Kijan pou n geri maleng

SWEN POU PO W

Si, prèske toutan, ou chita sou chèz oubyen w kouche sou kabann, kò w gen dwa kòche. Mòd kòche sa yo kòmanse, lè zòn kote zo yo parèt nan kò a ap peze toutan sou yon chèz oubyen sou yon kabann. Konsa, veso sangen yo plati nèt e san an pa fouti sikile nòmalmman anba po moun nan.

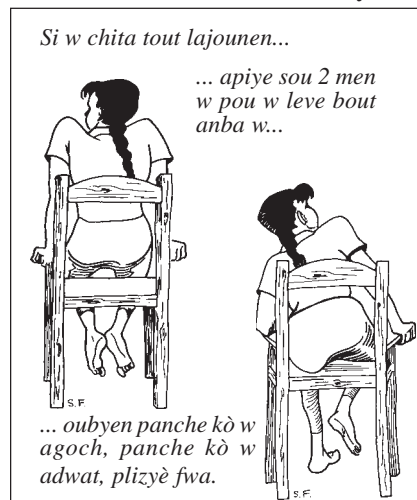
Si twòp tan pase san moun nan pa chanje pozisyon, vin gen yon tach nwa oubyen wouj sou po a. Si presyon an kontinye, tach la ap tounen yon maleng ki pral kòmanse vin pi fon nan kò a. Oubyen maleng nan ka kòmanse devlope anba po, nan zòn zo a, jiskaske, li ouvri kò l deyò. San yon tretman, po a ka tounen pauriti.

Tretman:

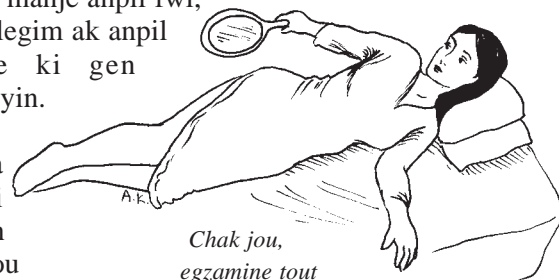
Pou enfòmasyon sou tretman kòche, gade nan paj 306.

Prevanson:

- Eseye fè yon ti mouvman chak 2 zèd tan. Si w kouche toutan fè yon moun ede w chanje pozisyon.



- Kouche oubyen chita sou yon bagay ki mou, pou zo nan kò w pa sibi twòp presyon. Yon kousen oubyen yon eponj ki ta ka gen kèk twou pou zòn zo yo ap byen bon. Oubyen plen yon sak plastik ak diri ak pwa (ki pa kwit) pou w fè yon kousen oubyen yon matla. Men, fòk ou chanje diri a ak pwa a, chak mwa.
- Chak jou, egzamine tout kò w. Ou ka itilize yon glas pou w ka wè do w. Si w remake yon tach nwa oubyen wouj nan yon zòn, evite apiye sou zòn sa a, jiskaske tach la disparèt.
- Eseye manje anpil fwi, anpil legim ak anpil manje ki gen pwoteyin.



- Lè w gen règ, pa foure ni twal ni tanpon nan vajen ou. Yo ka peze sou zo ki andedan kò w e, konsa, yo ka kòche andedan vajen ou.

- Eseye benyen chak jou. Pou w seche kò w, tape sèvyèt la sou ou, men, pa fwote l. Evite sèvi ak krèm oubyen lwil. Ak pwodui sa yo, po w ka vin pi mou, pi frajil. Pa janm mete alkòl sou po w.



manje pou pwoteje sante w



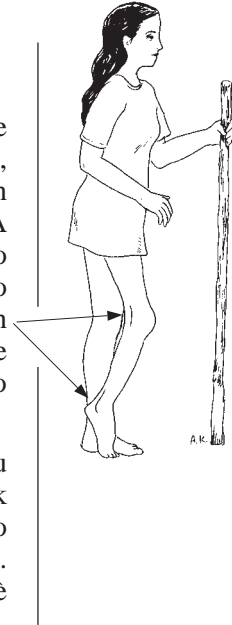
règ



Kijan pou w konsève sante w

EGZÈSIS FIZIK

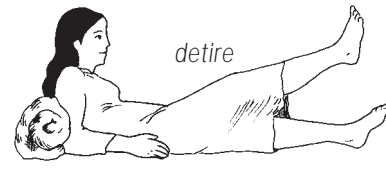
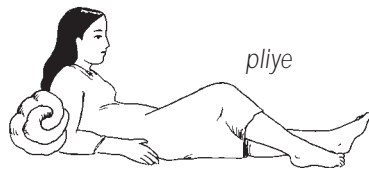
Kèk fanm konn gen pwoblèm pou yo fè mouvman yo ta dwe fè, kit se ak bra yo, kit se ak janm yo, pou jwenti yo pa bloke. Sa ka rive, paregzanp, fanm k ap souffri ak atwòz, fanm ki te fè estwok (aksidan serebral), ak sila yo ki blije rete nan kabann toutan akòz maladi SIDA oubyen paske yo granmoun anpil. Lè sa rive, bra yo oubyen janm yo gen misk ladan yo ki vin pi kout pase jan yo te ye anvan e misk sa yo ka bloke jwenti. Konsa, si bra ak janm te rete pliye twò lontan, yo vin pa ka detire ankò e si yo te ret tou dwat twò lontan, yo vin pa ka pliye ankò. Yo rele sa “jwenti bloke”. Pafwa, jwenti bloke konn bay gwo doulè.



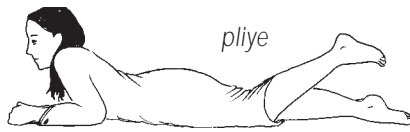
Pou jwenti yo pa bloke epitou pou misk yo ka ret fèm, fòk ou jwenn yon moun ki ka ede w fè egzèsis chak jou ni ak bra w ni ak janm ou. Eseye fè tout pati nan kò w fè mouvman. Si jwenti yo bloke depi lontan, w ap gen gwo pwoblèm pou w detire yo nèt. Men egzèsis sa yo ap anpeche blokay la vin pi makawon. Yo ka fè jwenti yo vin mwen rèd epi y ap rafèmi misk yo.

Men egzanz egzèsis ki ka anpeche kèk jwenti bloke epi ki ka rafèmi misk yo

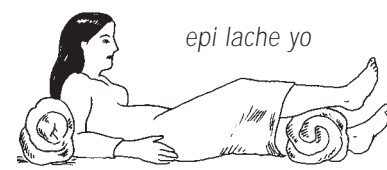
Mouvman pou devan bout anwo janm



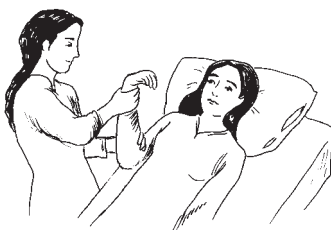
Mouvman pou dèyè bout anwo janm



Mouvman pou bout anba janm ak pye



Mouvman pou bra pliye



detire



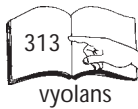
leve anlè tou dwat



PA BLIYE! Si w gen yon jwenti ki pliye depi lontan, al dousman. Pa eseye fòse drese l.

Seksyalite ak sante seksyèl

➤ *Veye pou lòt moun pa pran avantaj sou ou. Ou ka gen pwoblèm pou w pwoteje tèt ou kont vyolans ak abi.*



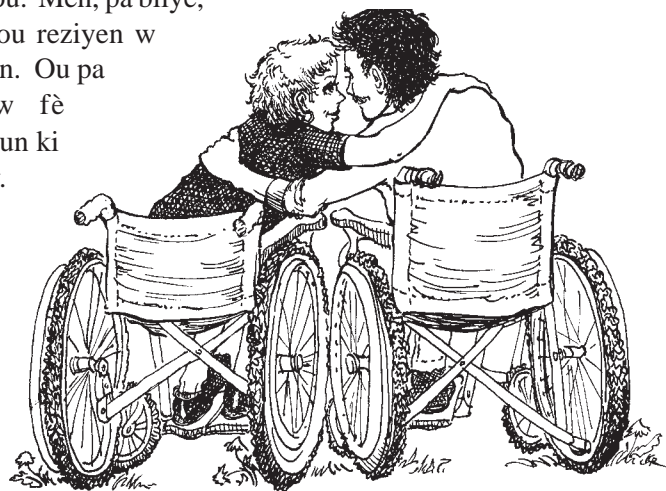
Anpil moun kwè fanm ki gen enfimite pa kapab oubyen pa ta dwe gen anvi fè bagay. Yo pa kwè medam sa yo bezwen mennaj, ni pitit. Men, anreyalite, fanm ki gen enfimite konn anvi gen mennaj epi fè kò yo dous, menm jan ak tout lòt fanm.

Si w fèt ak enfimite a, oubyen si sa rive w depi lè w te tou piti, li ka difisil anpil pou w kwè gason ka anvi. Anpil fwa, pi bon fason pou w chanje lide, se pale pou w pale ak lòt fanm ki gen enfimite sou dout yo te genyen sou pwòp tèt yo. W ap wè kijan yo menm, yo te rive regle pwoblèm sa a ak tèt yo. Men, pa bliye, fòk ou gen pasyans. Moun pran tan, anvan yo rive dechouke vye lide ki chita nan tèt yo depi dikdantan.

Si w te deja gran, lè w vin gen enfimite a, ou ka deja konn tèt ou kòm yon moun ki konn sa yo rele sèks. Men ou ka pa konnen si w ap toujou ka kontinye pran plezi nan kontak seksyèl. Ou ka panse moun pa p anvi w ankò epitou ou gen dwa gen anpil tristès poutèt ou pa ka fè bagay jan w te konn abitye fè sa lontan.

Sou kesyon sèks, menm enfòmasyon ki bon pou tout lòt fanm ap bon tou pou fanm ki gen enfimite. Eseye jwenn plis eklèsisman nan men lòt medam yo, nan men pwofesè ou fè konfyans, nan men travayè sante epi nan men lòt fanm ki gen enfimite.

Si w gen relasyon ak yon gason, ou dwe deside ansanm avè l sa k bon pou nou tou 2. Parezanp, si w pa sansib ni nan men w, ni nan vaje ou, ou ka jwenn lòt pati nan kò w ki dous, tankou zòrèy ou, tete w oubyen kou w. Se sa pou w fè tou, si, akòz yon enfimite, ou mal pou fè sèks nan vaje ou. Ou ka eseye diferan pozisyon tou, tankou: kouche sou bò gòch oubyen bò dwat ou osinon apiye sou manch chèz ou. Men, pa bliye, ou pa gen pou reziyen w ak sa w jwenn. Ou pa gen pou w fè bagay ak moun ki pa renmen w.



PLANIN FAMILYAL

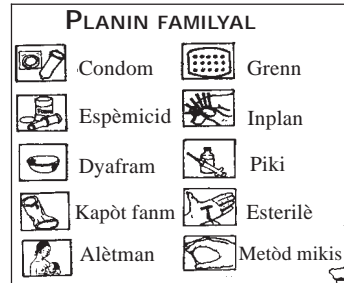
Anpil ti demwazèl ki gen enfimite grandi san yo pa jwenn enfòmasyon ni sou kontak seksyèl, ni sou planin familyal. Alòske pifò fanm ki gen enfimite ka ansent - e menm sila yo ki pa gen ankenn sansasyon anba ti vant ka ansent. Se poutèt sa, ou dwe suiv yon metòd planin, si w vle fè bagay san w pa ansent.

Si w te fè yon aksidan serebral, oubyen si w pa ka mache epi w oblije chita oubyen kouche toutan, pa itilize metòd òmonal yo, sètadi, grenn, piki oubyen enplan. Yo ka ba w boul san.

Si w pa gen ankenn sansasyon oubyen si se yon ti kras sansasyon sèlman ou gen nan vant ou, pa mete esterilè. Si l pa byen chita, oubyen si gen posiblite pou w gen yon maladi seksyèlman transmisib, esterilè a ka ba w enfeksyon. Kòm ou pa gen sansasyon nan vant ou, ou gen dwa pa menm konnen si w enfekte.

Si w gen pwoblèm pou w sèvi ak men w, ou ka gen pwoblèm tou pou w sèvi ak metòd baryè yo, tankou dyafram, kapòt pou fanm, oubyen espèmucid ki sou fòm mous. Si w santi w alèz pou w mande mennaj ou konkou, petèt l ap ka mete sa w vle itilize a pou ou .

Si enfimite w genyen an ap chanje fòm firanmezi tan ap pase, ou ka sètoblije kite yon metòd planin pou w sèvi ak lòt firanmezi chanjman ap fèt nan kò w.



➤ *Kapòt ap bay pwoteksyon ni kont gwosès, ni kont VIH/ SIDA ak lòt MST yo.*



GWOSÈS AK ENFIMITE

Yon fanm ki gen enfimite ka ansent. Li ka fè yon tibebe ki san pwoblèm sante. Men kèk konsèy ou ta dwe suiv, sitou si w pa ka fè gwo mouvman ak kò w, osinon si w sètoblije sèvi ak yon baton oubyen yon beki pou w mache:

- Depi vant ou ap gwo, kò w p ap gen menm ekilib la. Gen kèk fanm ki gen dwa itilize yon baton oubyen yon beki pou yo pa tonbe. Gen kèk lòt fanm ki ka prefere sèvi ak yon chèz woulant pandan gwosès la.
- Kòm anpil fanm ansent konn gen pwoblèm pou yo watè, li ka bon pou w bati yon “pwogram pou pou”, pou w ka fè tata pi souvan (gade nan paj 372).
- Lè w ap akouche, ou gen dwa pa santi doulè tranche a (kontraksyon). Kidonk, se pou w gade kijan vant ou ap chanje fòm. Se sa k ap pèmèt ou konte ant yon kontraksyon ak yon lòt.
- Pou w anpeche jwenti yo vin rèd (jwenti bloke), epi pou misk yo ka ret fèm, fè kantite egzèsis ou ka fè. Eseye fè mouvman ki nan paj 143 yo.
- Pou n jwenn plis enfòmasyon sou gwosès ak akouchman, gade nan paj 67.



Sekirite pèsònèl



Kòm yon fanm ki gen enfimite ka gen mwens posiblite pou l defann tèt li, li pi vit ka viktim vyolans ak abi pase yon lòt fanm. Men, gen teknik yon fanm konsa ka itilize pou l defann tèt li. Li ta bon si medam ki gen enfimite yo ta antrene an gwoup, pou yo ka maton nan teknik sa yo:

- Si w sou yon plas piblik epi yon malandren soti pou l atake w oubyen fè w abi, rele anmwe ak tout fòs ou.
- Fè yon bagay ki ka fè kè l plen. Ou gen dwa paregzanp jwe ak krache nan bouch ou (bave) oubyen ou ka eseye vomi, oubyen ankò ou gen dwa fè kòm si w fou.
- Ou gen dwa sèvi ak baton w, beki w oubyen chèz woulant ou pou w kase pat malandren an.
- Si sanzave a se fanmi ou, eseye pale de sa ak yon lòt moun nan fanmi an, yon moun ou ka fè konfyans. Li ka bon tou pou w pale sou sa apa ak yon gwoup fanm ki gen enfimite tou.



Swen espesyal pou fanm ki gen enfimite mantal

Fanm ak ti demwazèl ki gen pwoblèm konpreyansyon oubyen pwoblèm pou yo aprann (enfimite mantal) ka bezwen swen espesyal, paske y ap gen plis pwoblèm ankò pou yo defann tèt yo.

Si se yon demwazèl oubyen yon fanm nan fanmi ou ki gen pwoblèm sa a, li enpòtan pou w pale avè l klè sou egzistans malandren ki konn fè fanm abi oubyen ki konn fè fanm mal. Eksplike l nan ki kondisyon li nòmal pou yon moun karese yon lòt epi kilè sa pa nòmal. Tou eksplike l kisa k bon pou sekirite l, kit se an prive, kit se an piblik. Fè l konnen l gen dwa rakonte w nenpòt sa k rive l, menm si se yon bagay li pa renmen. Ede l aprann ki jan pou l di “Non”. Montre l kijan pou l defann tèt li.

L ap bon tou pou n pale ak moun ki gen enfimite mantal sou maladi seksyèlman transmisib yo (MST yo) epi sou gwosès tou. L ap bon si nou ba yo tout sa yo bezwen pou yo pwoteje tèt yo tou (gade nan paj 263 ak nan paj 226). Men, fè atansyon pou w pa trete demwazèl ak fanm ki gen enfimite mantal tankou prizonye. Lè pa gen pwoblèm sekirite, kite yo soti, kite y a l nan mache, kite y al travay nan jaden.

Pou yo ka travay pou yon lavi miyò, medam ki gen enfimite yo bezwen sante, edikasyon ak otonomi pou yo virewon epi travay pou yo ka jwenn mwayen pou yo viv. Pou yo rive reyalize tout bagay sa yo, premye pa a se kreye yon asosyasyon fanm ki gen enfimite. Nan tèt ansanm, nou ka wè kisa kominote a dwe fè pou lavi a vin miyò pou nou tout.

Men kèk konsèy:

- Mete sou pye yon pwogram alfabetizasyon pou fanm ki pa konn ni li, ni ekri.
- Eseye jwenn lajan - nou kapab prete kòb kote se yon ti kraze sèlman yo mande kòm enterè oubyen tou, nou gen dwa jwenn yon don - pou n kreye yon pwojè ki rapòte kòb pou nou tout ka jwenn mwayen pou n viv.
- Kòm gwoup, nou gen dwa vizite otorite lokal yo pou mande yo:
 - fè jefò pou moun nan kominote a ka jwenn dlo potab, lekòl ak sant sante ki pa twò lwen, epi fè yon jan pou moun ki avèg ak moun ki soud ka jwenn sèvis sa yo tou.
 - ban nou èd pou n ouvri yon bibliyotèk epi fè yon jan pou moun jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm enfimite.
 - ede n chèche aparèy ak ekipman moun bezwen, lè yo gen enfimite.

Ann travay pou chanjman

➤ *Travay nan tèt ansanm deja pi enpòtan pase objektif gwoup la bay tèt li. Se pou n kòmanse travay ansanm sou objektif gwoup la kwè ki pi enpòtan an.*

Prezans nou nan Asosyasyon sa a vin ban nou yon enpòtan nou pa t genyen anvan. Sa pèmèt nou patisipe nan yon pwojè ki gen pwa. Nou jwenn yon chans tou, pou n òganize n, pou n defann dwa nou.

Pifò nan manm nou rive aprann metye. Yo aprann fè kwochè, kouti, panye, bouji. Gen ladan yo ki aprann repare soulye; gen lòt ki aprann tape nan machin (daktilo). Men kèk lòt aktivite nou fè:

Ann li rès lèt medam Gana yo, pou n ka wè tout sa travay nan tèt ansanm ka pèmèt moun reyalize:

- nou ankouraje medam ki gen enfimite yo pou yo patisipe nan aktivite kominote a.
- nou òganize reyinyon ak pwofesè ansanm ak paran, pou n ede yo chwazi materyèl lekòl ki bay kesyon enfimite a yon pi gwo plas.
- nou chèche mwayen pou n jwenn lajan pou n achte zouti pou n travay, aparèy ak chèz woulant pou manm nou yo.

Zanmitay ak konfyans ki egziste nan mitan fanm ki gen enfimite fè n rive jwenn anpil lòt lide tou nèf. Asosyasyon an, se nou menm menm k ap fè l mache e n ap fè l mache nan pwòp enterè pa n. Se jefò n ap fè ki ban nou kouray. Sa n ap fè la a ap fè imaj tout fanm ki gen donmaj vin pi bon.

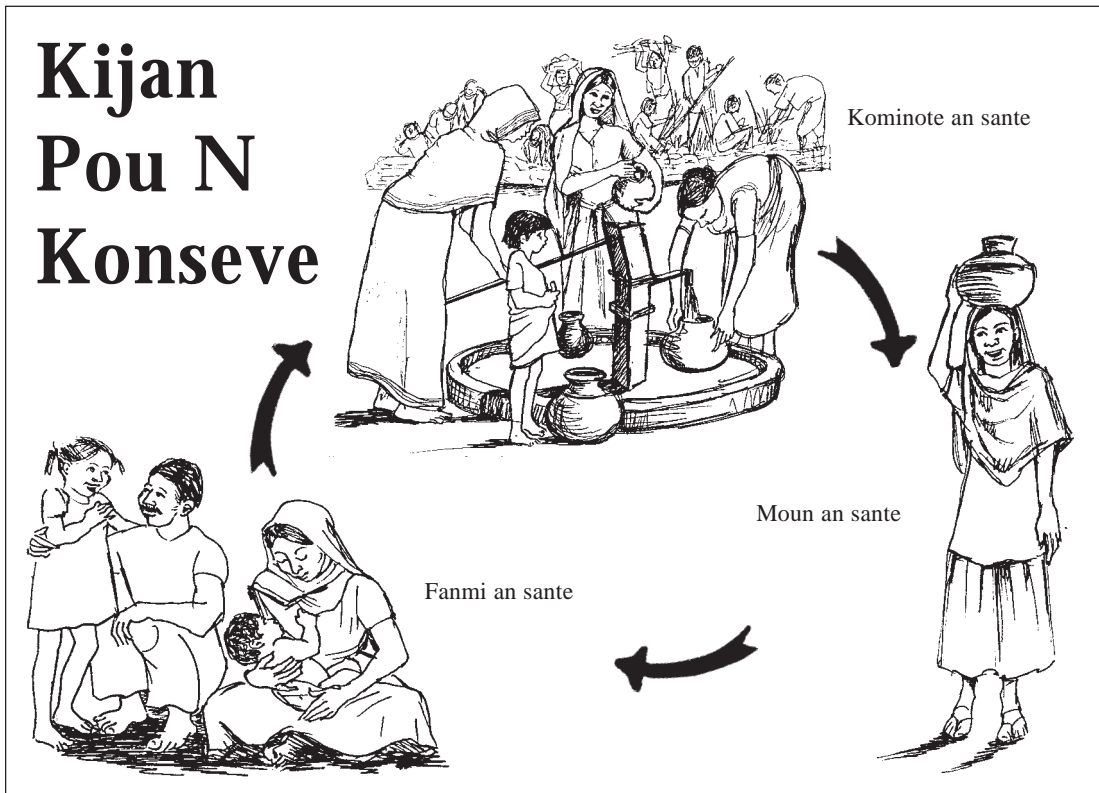


Menm jan ak fanm nan peyi Gana yo, ou ka rive jwenn, nan lavi a, otonomi ak kapasite pou w pwodwi. Ou pa bezwen rete fèmè andedan kay. Sof si se sa w vle. Souke kò w pou w ka reyalize rèv ou, kit se rèv travay kit se rèv renmen, kit se rèv fè pitit!

Chapit 10

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Pwòpte	150
Pwòpte nan kominote a (sanitasyon).....	151
Pwòpte lakay	151
Pwòpte nan kò nou	154
Dlo potab	155
Siveye sa n ap manje	156
Sa fanm pi bezwen	158
Repo ak egzèsis	158
Egzamen medikal tanzantan	159
Plis pwoteksyon lè y ap fè bagay	160
Planin familyal	160
Bon jan swen lè yo ansent ak lè y ap akouche	160
Vaksen kont tetanòs	161
Egzamine tete n regilyèman	162
Ann travay pou chanjman.....	163
Ann travay ansanm pou maladi yo jwenn tretman epi pou nou evite yo	163



Pifò chapit nan liv sa a pale sou pwoblèm sante ak solisyon nou ka jwenn pou yo. Men nou ka anpeche anpil nan pwoblèm sa a parèt si nou manje byen, si nou fè pwòpte si n pran repo, epi si n fè jefò pou ede medam yo rezoud pwoblèm sante yo. Se poutèt sa, nan chapit sa a, n ap montre kèk bagay yon fanm ak fanmi l ansanm ak kominote a ka fè pou yo pa malad.

Li pa fasil ditou pou medam yo pwoteje tèt yo. Malgre y ap fè tout sa yo kapab pou fanmi yo ak kominote a ka an sante, anpil ladan yo konn gen pwoblèm pou yo jwenn tan, kouray ak lajan pou yo chèche laswenyay pou tèt yo. Kòm medam yo abitye chèche solisyon pou pwoblèm lòt moun anvan yo chèche solisyon pou pwoblèm pa yo. Yo pa sonje pwòp tèt yo, toutotan yo pa ko fin pran swen fanmi yo. Yon lòt bò, fanmi ki pa gen gwo mwayen pito depanse ti lajan yo genyen nan timoun ak gason olye yo rezoud pwoblèm fanm.

Men «evite miyò pase mande padon». Pito n eseye fè prevansyon olye n tann maladi antre sou nou pou n al chèche tretman. Gen kèk bagay nou ka fè pou n evite maladi san n pa depanse anpil lajan. Gen lòt bagay tou k ap mande plis tan, plis jefò ak plis lajan, sitou lè n ap kòmmanse avè yo. Men kòm lè yon fanm, fanmi li ak kominote a evite maladi, yo vin gen plis fòs ak lasante, lavi a ap vin pi fasil. L ap pi bon pou tout moun.

➤ *Kominote ki an sante ka ede medam yo konsève sante yo. Fanm ki an sante ka pran swen fanmi yo byen. Fanmi ki an sante ka mete tèt yo ansanm Pou yo ede kominote a fè pwogrè.*



Pwòpte

Pwòpte

➤ Gen mikwòb toupatou. Paregzanp mikwòb tibèkiloz (TB) flannen nan lè moun ap respire. Nou ka trape gal ak pou nan rad n ap mete ak dra ki sou kabann.

Mikwòb ki sòti nan kò lòt moun ka antre sou nou. Konsa, n ap trape menm maladi ak moun sa yo. Men jan kèk mikwòb ka antre nan kò nou:

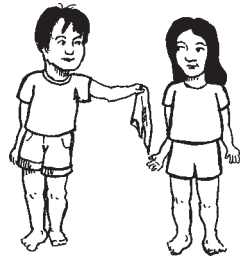
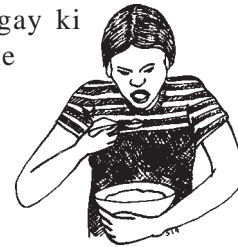
- lè yon moun manyen yon lòt moun ki enfekte



- nan lè n ap respire a. Paregzanp, lè yon moun touse, mikwòb yo konn sòti nan pozisyon l ap voye pou yo antre sou moun oubyen sou bagay moun itilize.



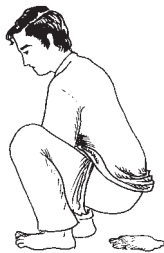
- sou manje bagay ki deja kontamine



- lè ensèk oubyen lòt bèt mòde yon moun.

Li enpòtan anpil pou nou pwòpte zòn kote nou rete, kay nou ak kò nou... Pwòpte ap ede nou frennen mikwòb yo. Konsa, n ap bare wout maladi. Paregzanp:

1. Yon nèg ki gen vè tata atè a. Li gen dyare.



2. Yon kochon manje tata a.



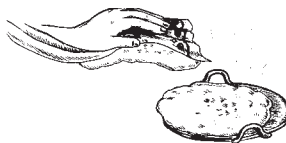
3. Pitit mesye a jwe avèk kochon an epi li sal dwèt li ak menm tata a.



4. Kèk tan apre, timoun nan tonbe kriye. Manman an vin konsole pitit li, epi li netwaye dwèt timoun nan ak pwent jip li. Konsa, manman an sal men pa l tou.



5. Manman an al fè manje pou fanmi an, san l pa lave men l. Pou l pa boule, li kenbe kastwòl la ak pwent jip sal li a.



6. Tout fanmi an manje manje a. Anvan lontan, tout moun nan fanmi sa a gen dyare.



Kisa k te ka fèt pou tout fanmi an pa t trape maladi a?

Maladi a pa t ap gen tan gaye, si moun yo te pran youn nan prekasyon sa yo:

- Si mesye a te tata nan yon latrin oubyen nan yon twalèt ijyenik.
- Si yo pa t lage kochon an.
- Si manman an pa t netwaye men timoun nan ak pwent jip li anvan l al fè manje a.
- Si, lè manman an te fin netwaye timoun nan, li te lave men l anvan l al fè manje a.

PWÒPTE NAN KOMINOTE A (SANITASYON)

Se nan kominote a n ap jwenn pi bon solisyon pou anpil pwoblèm sante moun konn genyen. Lè tout moun nan kominote a travay pou tout moun ka an sante, sa ap itil tout moun. Paregzanp:

Lè n travay ansanm pou bon dlo potab pou nou bwè epi pou n fè manje. Nou dwe konstwi rezèvwa yo toupre kay nou yo pou moun ka jwenn dlo byen fasil.

Pou dlo nou bwè ak dlo nou fè manje ka ret pwòp:

- pa kite bèt pwoche bò kote sitèn yo. Bare rezèvwa yo, si sa nesèsè, pou bèt yo ka rete nan wòl yo.
- pa ni benyen, ni lave rad, chodyè, asyèt, kiyè, fouchèt, kouto ak goblè toupre rezèvwa yo.
- nou pa dwe ni tata ni jete fatra bò kote sitèn yo.

Pran prekasyon, lè n ap elimine fatra. Si nou kapab, antere fatra yo, fè konpòs avèk yo, oubyen boule yo. Si se antere n antere yo, fouye yon twou byen fon, pou gwo bèt 4 pat ak ti bèt k ap viv nan tè pa detere yo. Si n pa antere fatra yo, bare teren kote n jete yo a epi voye tè sou yo pou yo pa rale mouch. Men fòk nou pran anpil prekasyon lè n ap elimine fatra pwazon ak tout lòt kalite fatra. Paregzanp, nou pa dwe boule bwat ak sache plastik toupre kay nou, paske lafimen k ap soti nan plastik se pwazon sitou pou timoun ak granmoun malad.

Seche tout vye dlo kòwonpi kote nou fè lesiv, nan vye ma dlo, nan vye kawotchou ak bwat ki pa fèmen. Se moustik ki fè moun trape malarya ak lafyèv deng e se dlo kòwonpi ki sitire vye bèt sa yo. Pou n evite maladi sa yo, se pou n dòmi anba moustikè.

Fè moun nan kominote a konstwi latrin (n ap wè jan yo konstwi latrin nan paj apre yo).



Lè n konsève dlo pou n bwè byen pwòp, sa ap ede n evite dyare ak mikwòb.

➤ *Sèvi ak rès manje yo pou n fè konpòs pou jaden nou.*

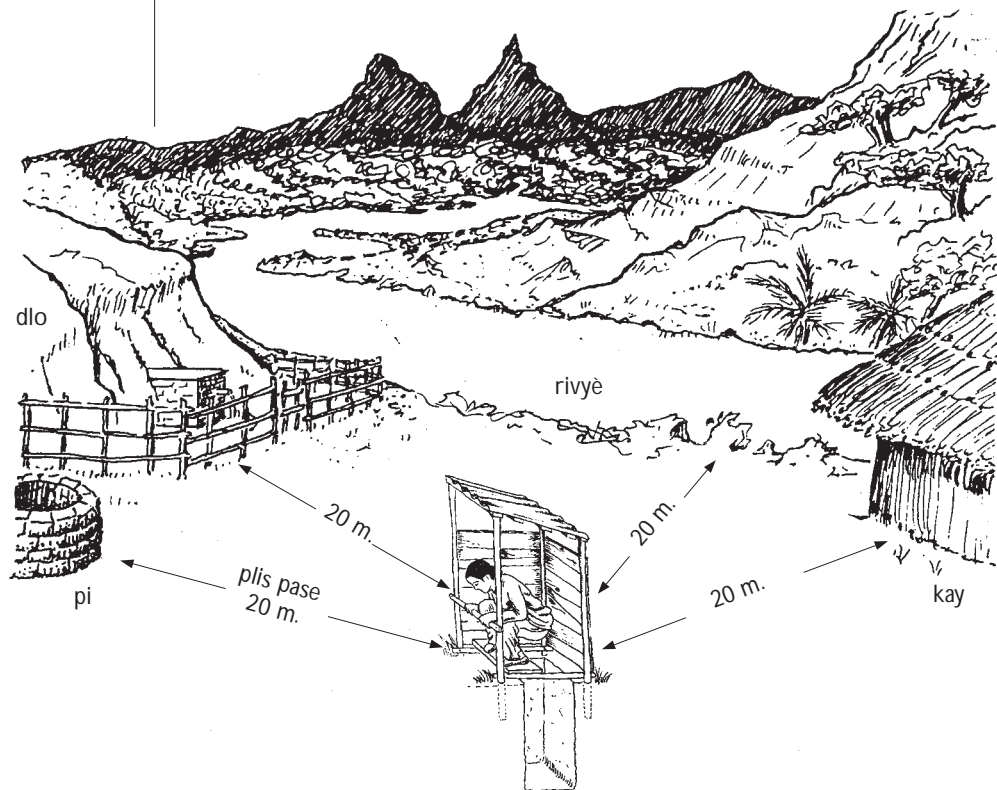
➤ Pou n kapab jwenn plis enfòmasyon sou jan yo konstwi latrin, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a.

➤ Lè n fin tata nan yon latrin, lage yon ti lacho, yon ti tè oubyen yon ti sann ladan l, pou n pa respire move lodè epitou pou mouch pa anvayi n.

Men kijan pou nou fè latrin

1. Fouye yon gwo twou ki gen 1/2 m kòm lajè, 1 ½ m kòm longè epi 3 m kòm pwofondè.
2. Lè n ap kouvri gwo twou a, se pou n kite yon ti twou ki gen 20-30 cm nan mitan kouvèti n ap mete a.
3. Sou twou latrin nan, se pou n monte yon ti kay ak tout twati ak materyo nou jwenn bò lakay nou.

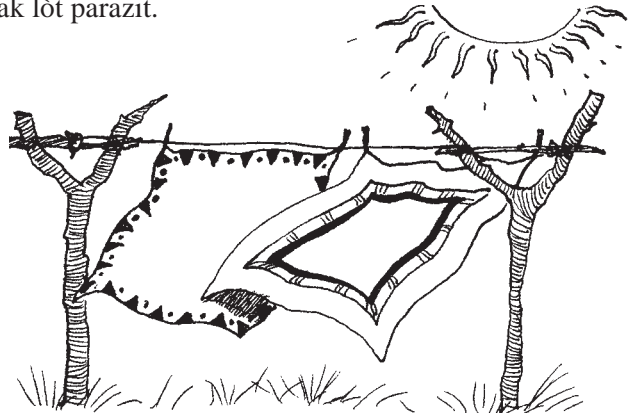
Pou pa gen danje, fòk gen yon distans 20 m pou pi piti ant latrin nan ak chak kay ki nan lakou a, yon distans 20 m tou ant latrin nan ak pi kote n pran dlo, sous, rivyè oubyen kouran dlo.



PWÒPTE LAKAY

Kòm se kontak kole kole ki egziste ant moun ki nan menm fanmi, mikwòb ak maladi ka kontamine fasil fasil tout manm yon menm fanmi. Men yon fanmi ap gen mwens chans pou l trape maladi:

- Si moun yo lave chodyè ak asyèt avèk savon (oubyen ak yon sann ki pwòp) epi rense yo ak dlo pwòp. Si gen posiblite, yo ka mete yo seche nan solèy.
- Si yo netwaye espas kote y ap viv la tanzantan. Bale kay la, lave l, lave mi yo, lave anba mèb yo. Bouche tout twou ak tout fant, atè tankou nan mi yo pou ravèt, pinèz ak eskòpyon pa jwenn kote pou yo kache.
- Si yo mete dra, matla, nat ak kabann nan solèy pou yo elimine pinèz ak lòt parazit.



➤ Chalè solèy ka touye anpil mikwòb ki konn bay maladi

- Si yo pa krache nan kay la. Lè n ap touse ak lè n ap estènen, bare bouch nou ak men nou oubyen ak yon twal oubyen yon mouchwa. Apre sa, lè gen posiblite, lave men nou.
- Si yo elimine dechè kò yo ap bay kòm sa dwa. Montre timoun yo sèvi nan latrin, oubyen montre yo Kijan pou yo antere tata yo. Oubyen tou, nou ka aprann yo pou y al fè tata byen lwen kay kote moun ap viv byen lwen sous, pi ak tiyo kote moun pran dlo pou yo sèvi.



➤ Si tibebe oubyen bèt fè tata toupre kay nou, fòk nou ranmase tata san pèdi tan.



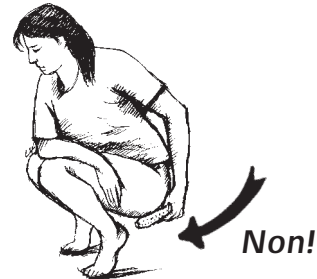
pran swen tèt nou, lè n gen règ, 55

enfeksyon nan sistèm irinè a, 365

PWÒPTE NAN KÒ NOU

L ap pi bon si n netwaye kò nou avèk dlo ak savon chak jou, si gen posiblite. Epi:

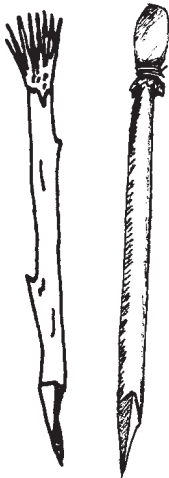
- lave men nou anvan n manje, anvan n prepare manje, lè n fin fè pipi oubyen tata, anvan ak aprè n fin swaye yon timoun oubyen yon malad.
- lave vajen nou chak jou avèk dlo ak savon ki p ap ban n iritasyon. **Men pa flite ni dlo, ni ankenn lòt likid andedan vajen an.** Vajen an pwodwi poukont li yon ti likid ki netwaye l epitou pwoteje l. Lè n flite lòt mòd likid ladan, nou elimine pwoteksyon sa a. Konsa, yon fanm ka pi vit trape enfeksyon nan vajen.
- fè pipi apre chak kontak seksyèl. Sa ap ede n pwoteje sistèm irinè nou kont enfeksyon (men atansyon! Sa pa ka anpeche n ansent).
- siye dèyè n byen, lè n fin fè tata. Lè n ap fè sa, toujou soti devan pou n al dèyè. Si nou soti dèyè pou n al devan, mikwòb ak ze vè ka antre nan sistèm irinè nou ak nan vajen nou.



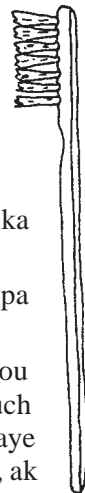
Pwoteje dan nou

Li enpòtan anpil pou n ba dan nou bon jan swen paske:

- nou bezwen bon dan ki gen fòs ak sante pou n kraze manje yo byen kraze pou n ka fè bon dijesyon.
- si dan yo jwenn bon swen, yo pa p gen twou sila yo (se kari dantè ki konn fouye twou yo) ki konn fè moun souffri anpil, epi jansiv yo pa p anfle.
- lè dan nou karye oubyen pouri akòz mank swen, nou ka trape move enfeksyon ki ka afekte lòt pati nan kò a.
- yon moun ki pa pran swen dan l pi vit pèdi yo grenn pa grenn, firanmezi laj ap antre sou li.



Nou ka fè yon bwòs dan pou n ka kenbe dan n yo pwòp.



Nou dwe netwaye dan nou byen 2 fwa pa jou. Sa ap pèmèt nou desitire mikwòb ki bay kari dantè e ki fè n pèdi dan nan bouch nou. Netwaye tout dan yo devan kòm dèyè. Apre sa, netwaye fant dan yo ak anba jansiv yo. Sèvi ak yon bwòs ki pa twò di, ak yon bwa dan oubyen ak dwèt nou apre n fin vlope l ak yon moso twal rèd. Pat dantifris bon, men li pa endispensab. Sèl, chabon, oubyen dlo pwòp sèlman ka fè dyòb la.

DLO POTAB

Se kote ki gen pi gwo degre pwòpte nou dwe pran dlo n ap bwè. Si dlo a twoub, kite l poze. Lè l fin poze, tire bon dlo klè a. Apre sa, touye jèm mikwòb yo jan nou eksplike pi ba a. Yo rele sa pirifikasyon.

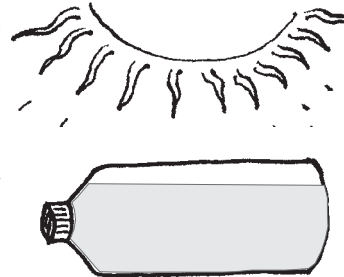
Konsève dlo pirifye a nan bokit oubyen kannari ki pwòp epi ki gen kouvèti. Si se nan yon bidon ki te gen lwil doliv n ap mete dlo a, lave l byen lave ak savon. Rense l ak dlo bouyi, anvan n mete dlo ladan. **Pa janm konsève dlo nan bidon ki te gen pwodui chimik, ensektisid, gaz, gazolin oubyen lwil motè.** Lave tout veso kote n konsève dlo, omwen yon fwa pa semèn, avèk savon ak dlo pwòp.



Konsève dlo nan bokit oubyen nan kannari ki pwòp epi kenbe kay nou pwòp.

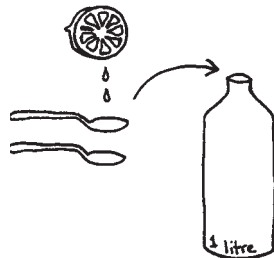
Men kijan nou ka pirifye dlo san pwoblèm, san n pa depanse gwo lajan:

Chalè solèy. Chalè solèy touye anpil mikwòb ki konn bay maladi. Pou n pirifye dlo ak chalè solèy la, plen kèk veso plastik oubyen kèk gwo boutèy (fòk bagay sa yo transparan, sètadi, fòk lè n gade yo, nou wè dlo a byen klè) epi mete yo nan solèy, soti maten pou rive byen ta nan apre midi. Fòk nou mete veso yo deyò, pou solèy la ka bat yo pandan tout jounen an. (Si nou bezwen dlo a touswit, nou mèt konsidere l pirifye apre l fin pase 2 zèd tan nan solèy nan mitan jounen an, sa vle di vè midi konsa.)

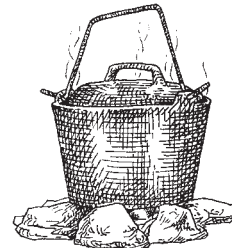


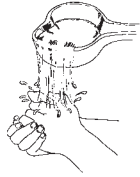
Pou n anpeche mikwòb tonbe nan dlo a, chwazi yon kote timoun, pousyè ak bèt pa ka rive. Si n vle dlo a fre anvan n bwè l, kite l pase nwit lan. Nou ka konsève yon dlo pandan 1 jou oubyen 2 jou nan menm veso a. Pirifikasyon nan chalè solèy bay pi bon rezilta nan peyi cho.

Sitwon ka touye mikwòb kolera (men gen lòt jèm maladi li pa ka touye). Mete 2 kiyè sitwon nan yon lit (1= ka) dlo epi tann 30 minit anvan n sèvi ak dlo a.



Lè n kite yon **dlo bouyi** pandan 5-10 minit, pifò mikwòb yo ap mouri. Men se sèl si n pa ka pirifye dlo a lòt jan pou n bouyi l. Si se pa sa, n ap depanse twòp lajan nan limen dife. Si n vle touye tout mikwòb alawonnbadè, kite dlo a bouyi pandan 20 minit.





➤ *Lè n lave men nou, se baryè n ap mete pou maladi. Siye men nou ak yon tòchon espesyal. Lave tòchon sa a souvan epi toujou mete l seche nan solèy.*



Oubyen tou, nou gen dwa kite men n seche nan lè a, lè n fin souke dlo a jete.

➤ *Gen kèk kominote kote moun yo sèvi ak kèk teknik espesyal pou yo prepare vyann ak pwason san yo pa fin kwit yo nèt. Moun ka manje yo san pwoblèm.*

SIVEYE SA N AP MANJE

Se nan manje moun trape anpil maladi ki konn atake entesten yo. Pafwa, moun k ap rekòlte, transpòte oubyen kwit bagay nou pral manje konn simaye mikwòb ladan yo. Pafwa tou, jèm mikwòb ak mwazi ki nan lè a konn anvayi bagay n ap manje. Sa rive, lè nou konsève manje yo mal oubyen lè nou pa kwit yo kòm sa dwa. Sa rive tou, lè yo la twò lontan.

Pou n anpeche jèm mikwòb anvayi manje nou, fòk nou:

- lave men n avèk dlo ak savon anvan n al fè manje, anvan n manje epi anvan n bay pitit nou manje.
- lave byen lave tout fwi ak legim nou manje san kwit yo oubyen, si n kapab, wete premye po yo.
- pa kite manje nou manje kri yo bò kote vyann, poul ak pwason ki pa kwit. Lè n fin koupe vyann, toujou lave men nou, kouto a ak planch nou itilize pou n fè travay sa a.
- evite touse, krache, moulèn chiklèt oubyen lòt bagay tou pre bagay n ap manje, pou n ka pwoteje yo kont postiyon.
- pa kite bèt niche asyèt ak chodyè ki pwòp. Si gen posiblite, pa kite bèt antre nan kuizin ditou.
- jete tout manje ki gate.

Men kèk siy k ap fè nou wè lè yon manje gate:

- move lodè.
- lè manje a gen move gou oubyen lè gou manje a chanje.
- lè koulè a chanje (paregzanp, si yon vyann ki te wouj vin mawon).
- lè manje a gen move lodè ak yon bann ti boul ki leve sou li (paregzanp, ti boul nou konn wè sou soup yo oubyen sou ragou yo).
- lè vyann oubyen manje kwit gen limon ki anvayi yo.

Manje kwit

Lè manje kwit, jèm mikwòb yo mouri. Nou dwe kwit byen kwit vyann, pwason ak tout poul n ap manje. Fòk pa gen anyen ladan yo ki parèt pa kwit oubyen ki gen koulè kri.

Depi manje a kòmanse frèt, jèm mikwòb yo rekòmanse devlope san pèdi tan. Si n tann plis pase 2 zèd tan pou n manje, fòk nou chofe manje a byen chofe. Si se yon manje likid, fòk li leve bouyon; si se yon manje ki solid (tankou diri, paregzanp), fòk li kòmanse voye vapè chalè monte.



Kijan pou n chwazi sa n pral manje. Gen kèk fwa, pwodui nou manje yo konn gate depi lakay mèt yo. Men kèk bagay nou dwe kontwole, lè n ap chwazi sa n pral manje.

Manje ki pa ko kwit:

- dwe fre epi fòk yo nan sezon yo
- pa dwe manke moso - fòk yo pa pran kou, fòk yo pa kraze, fòk bèt pa pike yo
- dwe pwòp (san salte)
- dwe gen yon sant ki frèch (sitou pwason, krab, sirik, lanbi ak vyann - fòk yo pa gen ankenn sant foudang).



Lè pwason gen move sant, lè bwat konsèy kòlbòsò, sa montre nou annafè ak pwodui ki gate.

Kijan pou n konsève manje

Chak fwa n gen posiblité, manje manje ki fèk kwit. Si n ap sere yon manje, kouvri l byen kouvri, pou n pwoteje l kont mouch, lòt ti bèt ak pousyè.

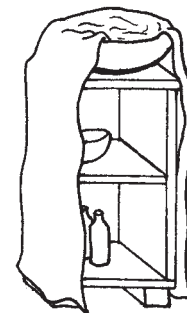
Lè yon manje jwenn frechè, li konsève pi byen. Se evaporasyon (fenomèn ki fè dlo seche nan lè a) ki pèmèt metòd nou prezante pi ba yo fonksyone. Pou manje yo ka fin frèt, se pou n mete yo nan veso ki plat.

Po ki kenbe manje fre. Sistèm sa a mache ak 2 po ki fèt ak ajil, yon gwo ak yon piti. Se nan pi piti a n ap mete manje a. Nan gwo po a, n ap mete dlo, epi n ap mete pi piti a chita andedan l. Gwo po a ak tout kouvèti l pa dwe vèni (lè y ap fè kanari, yo konn vèni ajil la anvan yo kwit li) pou dlo a ka evapore san pwoblèm. Men fòk ti po a byen vèni pou dlo a pa antre nan manje a.



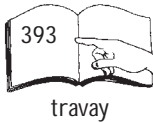
Gadmanje ki kenbe manje fre. Pran yon kès oubyen yon bwat ki fèt ak planch. Mete l kanpe sou de twa blòk oubyen wòch, pou l pa rete atè a. Mete yon ti kivèt dlo sou tèt bwat la. Vlope bwat la ak tout kivèt dlo a ak yon twal sak oubyen kèk lòt twal ki sanble ak twal sak. Twal la pa dwe fin rive atè. Fè twal la tranpe nan kivèt la, pou l ka souse dlo nan tout kò l. Mete manje yo andedan bwat la. Depi dlo a ap evapore, l ap rafrech manje yo. Metòd sa ap bay pi bon rezilta, si n fè yon jan pou twal la toujou mouye.

➤ *Gen fanm nan kominote a ki konn ki pwodui nou ka konsève byen, anpami pwodui lokal yo. Epi yo konn bon metòd pou konsève yo. Medam sa yo dwe bay lòt moun leson.*



Lè n ap fè yon gadmanje rafrechisan, kouvri tout kò bwat la. Nan desen an, nou kite devan an ouvè, pou n ka wè andedan gadmanje a.

Sa fanm pi bezwen



➤ *Se pou n travay ansanm ak kominote a pou n diminye chay travay fanm. Recho ki pa boule anpil chabon menm jan ak sous dlo ki nan lokalite a amelyore lavi tout moun.*

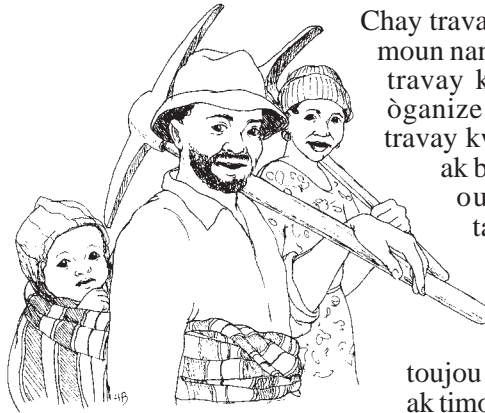


lè n blije chita oubyen kanpe pandan lontan

Repo Ak Egzèsis

Repo

Pifò medam yo oblije travay anpil nan kesyon kwit manje, bwote dlo, ranmase bwa, pou fanmi yo ka debat ak lavi a. Konsa tou, lè yon fanm blije kite lakay li pou l al travay deyò, jounen travay li vin doub. Li gen dwa travay tout lajounen nan faktori, nan biwo oubyen nan plantasyon, men pita, lè l tounen lakay, fòk li fè dezyèm dyòb la - fòk li pran swen fanmi an. Tout travay pete fyèl sa yo ka lakòz medam yo soufri ak fatig nan tout kò yo, malnitrisyon ak lòt maladi, paske yo pa ka jwenn tan pou yo pran repo, epi anpil fwa, yo pa ka jwenn ase manje **pou yo nouri kò yo.**



Chay travay yon fanm ka vin pi piti, si moun nan fanmi an ba l kout men nan travay kay la. Medam yo tou ka òganize yo pou youn ede lòt nan travay kwit manje, lesiv, chèche dlo ak bwa (oubyen sou fòm konbit, oubyen yon fason pou, tanzantan, gen fanm ki ap fè larelè, lè lòt fanm fin travay). Kit yon fanm ap travay pou lajan, kit li pa p travay pou lajan, l ap toujou bezwen moun ba l kout men ak timoun yo. Gen kèk fanm ki rive òganize krèch, kote yon fanm dakò pou l pran swen tout timoun yo, pou lòt medam yo ka al travay. Medam ki al travay yo kotize pou yo peye fanm ki rete ak timoun yo. Yo konn sèvi ak yon lòt teknik tou. Paregzanp, si semèn sa a, se Antwanèt ki rete ak timoun yo, lòt semèn, se Janèt ki ap rete avè yo jouk chak fanm fè kou pa l.

Lè yon fanm ansent, li bezwen plis repo toujou. Li gen dwa eksplike fanmi li poukisa li dwe pran repo. Konsa, l ap ka mande yo ba l plis kout men.

M bouke chita! Fòk mwen fè plis egzèsis. Petèt, li ta bon pou m tounen lakay apye...

Egzèsis

Pifò fanm fè bon kou egzèsis nan travay y ap fè chak jou. Men si yon fanm ap fè yon travay ki pa pèmèt li fè anpil mouvman - paregzanp, si l chita oubyen si l kanpe tout lajounen nan faktori oubyen nan yon biwo -, fòk li eseye mache epi detire kò l chak jou. Sa ap pèmèt kè l, poumon l, tankou zo l yo rete anfòm.



EGZAMEN MEDIKAL TANZANTAN

Menm si l santi l anfòm, yon fanm dwe fè yon travayè sante egzamine sistèm repwodiksyon l (tout pati nan kò l ki patisipe nan kesyon fè pitit - gade nan paj 44), chak 3 a 5 an. Nan konsiltasyon sa a, travayè sante a dwe egzamine basen fanm nan ak tete l; li dwe chèche konnen si fanm nan pa fè anemi epitou li dwe teste si fanm nan pa gen yon MST, sitou si fanm sa a se youn pami fanm sila yo ki gen plis chans pou yo ranmase yon MST (gade nan paj 263). Li ka fè yon Pap test tou (n ap bay eksplikasyon pi ba a) oubyen yon tès ki pou montre si fanm nan gen kansè nan kòl matris li. Tès sa yo enpòtan sitou pou fanm ki gen plis pase 35 lane, paske, depi laj ap antre sou yon fanm, li vin gen plis chans pou l trape kansè nan kòl matris (sètadi nan ouvèti matris la).



➤ *Pou anpil MST ak anpil kansè, sentòm yo pa p parèt klè, toutotan maladi a pòko grav anpil. Lè sa a tou, li gen dwa twò ta pou n jwenn tretman.*



fanm ki gen plis chans pou yo ranmase yon MST.

Men tout sa yon travayè sante gen pou l fè, lè l ap egzamine basen an.

1. Travayè sante a ap gade si, sou deyò, vajen an pa anfle, si l pa gen bouton, si l pa blese, oubyen ankò si l pa chanje koulè.
2. An jeneral, travayè sante a ap fòure yon aparèy ki rele espekilòm nan vajen an. Espekilòm nan se yon aparèy ki fèt swa ak metal, swa ak plastik. Li fè vajen an rete ouvè. Konsa, travayè sante a ka gade byen, devan kòm dèyè, agoch tankou adwat, si pa gen anyen ki anfle, si pa gen ankenn ti bouton, ankenn ti blese, ankenn sekresyon ki pa nòmal. Espekilòm nan ap pèmèt travayè sante a fè menm bagay la pou kòl matris la. Ou ka santi aparèy la peze sou vajen an lejèman. Ou ka santi l jennen w tou. Men ou pa dwe gen ankenn doulè. W ap santi w pi alèz, si w lache kò w epi si blad pipi w vid.

Kounye a, m pral sèvi ak aparèy sa a ki rele espekilòm pou m ka gade andedan vajen.


3. Si gen laboratwa nan klinik lan, travayè sante a ap fè yon Pap test, pou l wè si w pa gen kansè, ansanm ak lòt tès pou MST yo, si sa nesèsè. Pou Pap test la, travayè sante a ap grate kèk selil nan kòl matris la. Ou pa p santi ankenn doulè. W ap annik santi yon bagay ki ap mache andedan w. Selil yo retire yo, y ap egzamine yo nan laboratwa pou yo wè si w pa gen kansè. Prèske toujou gen gerizon pou yon kansè yo dekouvri bonè, depi yo trete l san pèdi tan.
4. Lè travayè sante a fin wete espekilòm nan nan vajen ou, l ap mete yon gan plastik nan men l. L ap fòure 2 dwèt andedan vajen an epi, ak lòt men an, l ap peze anba ti vant ou. Konsa l ap ka wè si pa gen pwoblèm nan gwosè, fòm ak plas matris ou, twonp yo ak ovè yo. An prensip, ou pa dwe santi doulè. Si w santi doulè, fòk ou di travayè sante a sa. Se, petèt, paske w gen yon pwoblèm.
5. Pou kèk pwoblèm, travayè sante a gen dwa bezwen fè yon touche rektal (rektòm = dèyè). L ap fòure yon dwèt nan twou dèyè w, yon dwèt nan vajen ou. Konsa, l ap ka jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm ou ka genyen nan vajen, nan matris, nan twonp Falòp yo ak nan ovè yo.



plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo, 186 enfeksyon nan basen, 272

➤ *Jounen jodi a, SIDA se youn nan maladi ki touye plis fanm.*



planin familyal

PLIS PWOTEKSYON NAN KONTAK SEKSYÈL YO

Lè yon fanm pran abitid antre nan kontak seksyèl san l pa pwoteje tèt li, oubyen ankò, lè l kouche ak anpil gason, li gen plis chans pou l trape VIH/SIDA tankou lòt MST yo. Yon MST ki pa trete ka lakòz esterilite, gwoès nan twonp ak fos kouch. Yon fanm ki kouche ak anpil gason pi vit trape maladi enflamasyon nan basen ak kansè. Pou yon fanm anpeche l gen tout pwoblèm sa yo, se plis pwoteksyon pou l mete nan kontak seksyèl yo.

PLANIN FAMILYAL

Yon fanm ki jèn anpil dwe fè planin pou l ka tann kò l fin devlope nèt, anvan l fè pitit. Apre sa, lè l fin fè premye pitit li, li dwe tann 2 zan oubyen plis apre chak gwoès, anvan l fè lòt pitit. Metòd sa a ki rele “espasman gwoès” pèmèt kò fanm nan fin refè nèt apre chak gwoès epi li bay timoun yo tan pou yo fin tete. Fanm nan gen dwa deside pa fè pitit ankò, lè l fin gen kantite timoun li te vle.

Pou manman tankou pitit ka gen sante, l ap pi bon si n pa fè:



pitit twò bonè



pitit twò ta



twòp pitit



pitit youn sou lòt pre

BON JAN SWEN SANTE PANDAN GWOSÈS AK AKOUCHMAN

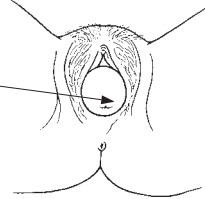
Anpil fanm konn refize chèche swen, lè yo ansent, poutèt yo pa santi yo malad. Men lè yon fanm santi l byen, sa pa vle di pa gen pwoblèm. Anpil nan pwoblèm gwoès ak pwoblèm akouchman yo, tankou pwoblèm tansyon ki wo, pwoblèm tibebe ki nan move pozisyon, gen dwa pa bay ankenn siy. Yon fanm dwe al pran swen prenatal (anvan akouchman) tanzantan, pou yon fanm saj oubyen yon travayè sante espesyalize egzamine kò yo, pou wè si gwoès la ap devlope nòmalman. Bon jan swen prenatal ka anpeche pwoblèm yo tounen pongongon ki ka mete lavi fanm nan ak lavi tibebe a an danje.

Planin famiyal ak bon jan swen pandan gwosès ka anpeche:

Matris nou tonbe (pwolaps). Si yon fanm te konn ansent souvan, si travay akouchman an te konn twò long, oubyen ankò, si l te konn kòmanse pouse twò bonè lè l ap akouche, misk ak ligaman sila yo ki soutni matris la ka vin fèb. Lè sa rive, matris la ka desann li ka menm parèt nan vajen an. Yo rele sa “pwolaps”.

Siy:

- pipi ap koule sou fanm nan
- nan ka ki grav anpil yo, kòl matris la ka menm parèt nan fant vajen nan

**Prevansyon:**

- Apre chak akouchman, tann 2 lane anvan nou fè lòt pitit.
- Pandan ankouchman an, pa pouse toutotan kòl matris la pa fin ouvri nèt, toutotan nou pa ko santi yon gwo bezwen pou n pouse. Pa janm kite ankenn moun peze matris nou, pou fòse timoun nan soti pi vit.

Pipi koule soti san kontwòl nan vajen nou (FVV). Lè tèt yon tibebe peze twò fò sou klwazon andedan vajen nou, materyèl ki fè klwazon sa yo (tisi) ka donmaje. Pipi ak tata gen dwa koule soti nan vajen an. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj 370.

Prevansyon - Fòk tout fanm:

- tann kò yo fin devlope nèt anvan yo kòmanse fè pitit.
- rete veyatif sou pwoblèm akouchman k ap dire twò lontan yo.
- tann pou pi piti 2 lane apre chak akouchman anvan yo fè lòt pitit, pou misk yo ka gen tan vin djanm.



ki tretman pou n suiv,
lè matris nou tonbe



lè pipi ap koule
sou nou



akouchman



egzèsis kontraksyon
nan vajen

VAKSINASYON KONT TETANÒS

Tetanòs se yon enfeksyon ki konn touye moun. Mikwòb ki bay maladi sa a viv nan tata moun ak tata bèt. Yon fanm trape tetanòs, lè mikwòb la jwenn yon jwen (blese) pou l antre anan kò l. Menm si tout moun ka trape tetanòs, fanm ansent ak tibebe nan vant gen plis chans pou yo trape maladi a. Tetanòs ka fofile antre nan kò fanm ansent oubyen nan kò tibebe trapde, si yo foure yon zouti ki pa t dezenfekte kòm sa dwa nan matris fanm nan oubyen si yo sèvi ak yon zouti konsa pou koupe lonbrik tibebe a.

Tout demwazèl ak tout fanm ansent dwe pran vaksen kont tetanòs. Si yon fanm ki vaksinen vin ansent, li dwe pran yon premye piki, premye fwa li al nan swen prenatal. Yon mwa apre, pou pi piti, li dwe pran yon dezyèm. Apre sa, si gen posiblite, li dwe pran tout rès piki ki nan pwogram nan.

Pwogram vaksinasyon kont tetanòs:

- No.1 : nan premye vizit la
 - No.2: nan yon mwa pou pi piti apre premye piki a
 - No.3: omwen 6 mwa apre dezyèm piki a
 - No.4: omwen yon ane apre twazyèm piki a
 - No.5: omwen yon ane apre katyèm piki a
- Apre sa, yon piki, chak 10 zan.

➤ *Yon fanm dwe egzamine tete l chak mwa, menm lè li fin rete (menopoz)*

➤ *Si akòz yon enfimite, yon fanm gen pwoblèm pou l egzamine tete l, li gen dwa mande yon lòt moun fè sa pou li. Men fòk se yon moun li fè konfyans.*

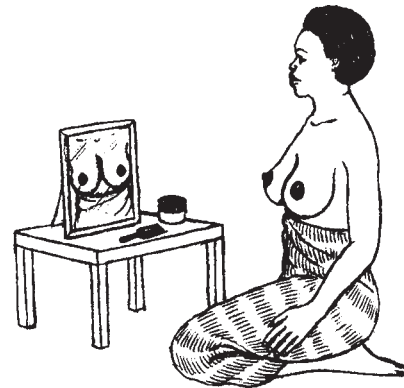
EGZAMINE TETE N TANZANTAN

Pifò fanm konn gen ti boul nan tete yo. Ti boul sa yo konn chanje gwosè ak fòm anvan règ yo, pandan règ yo epi apre règ yo. Chak mwa, lè règ la pral vini, ti boul yo gen dwa sansib anpil. Kèk fwa - men sa pa rive souvan-, yon ti boul ki rete la tennfas kapab se yon siy kansè nan tete.

An jeneral, yon fanm ka dekouvri yon kansè nan tete pou kont li, si l aprann kijan pou l egzamine tete l. Si l egzamine tete l yon fwa chak mwa, l ap fin abitye ak eta nòmal tete a. Konsa, fanm nan ap pi vit rekonèt lè gen yon pwoblèm.

Kijan pou w egzamine tete w

Si w gen yon glas, sèvi avè l pou w gade tete w. Leve 2 bra w wotè tèt ou. Gade si pa gen ankenn chanjman nan fòm tete yo, gade si pa gen ankenn kote ki anfle oubyen tou, si pa gen anyen ki chanje nan po tete yo oubyen nan pwent yo. Apre sa, bese bra w epi, rekòmanse egzamine tete yo.



Kounye a, lonje kò w (kouche). Kite dwèt men w tou long. Sèvi avè yo pou w tyeke si pa gen ankenn ti boul nan tete yo.



Fòk ou touche tete yo toupatou. L ap pi bon si, chak mwa, ou fè tyèk la menm jan an egzaktman.



Kisa pou w fè, si w dekouvri yon boul nan tete w

Si boul la lis oubyen mou tankou yon ti moso kawotchou, glise anba dwèt ou, lè w peze l, ou pa bezwen pè. Men si l di, si l gen douk epi li pa fè w mal, fòk ou rete veyatif sitou si boul sa a parèt nan yon sèl tete epi l pa bringding, lè w peze l. Kouri al wè yon travayè sante, si boul la toujou la, apre règ ou. Gen dwa se yon siy kansè (gade nan paj 382). Fòk ou chèche konkou doktè tou, si tete a ap bay yon likid ki pòtre ak san oubyen ak pi.

Men kèk bagay nou dwe evite, si n vle rete an sante

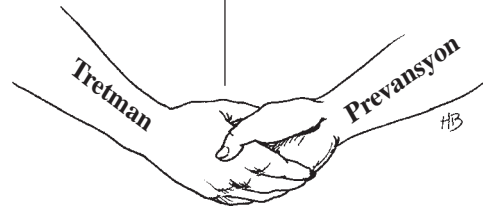
Tabak, gwòg al lòt dwòg pa bon ditou pou sante fanm. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou sa gade nan paj 435.

ANN TRAVAY POU TRETMAN PA KITE PREVANSYON DÈYÈ

Travayè sante yo oubyen nenpòt ki lòt moun ki ap travay pou amelyore sante fanm nan kominote a ka jwe yon wòl enpòtan nan bare wout maladi. Men anpil fwa, se pa prevansyon ki pi enterese yon fanm. Se tretman l ap chèche pou yon maladi ki deja ap chipote l. Konsa, premye dyòb travayè sante a, se ede fanm nan jwenn gerizon.

Men nou ka sèvi ak tretman kòm pòt ki pèmèt moun antre nan salon prevansyon. Youn nan pi bon moman kote nou ka eksplike yon fanm enpòtans prevansyon, se lè l vin chèche laswenyay bò kote n. Paregzanp, si yon fanm parèt ak yon pwoblèm enfeksyon nan sistèm irinè l, premye bagay pou n fè, se tretman an. Apre sa, fòk nou pran tan pou n eksplike l kijan l ka fè pou pwoblèm sa a pa janm tounen ankò.

Tout fanm ki ap vizite n yo ka aksepte travay pou fè prevansyon ak tretman mache men nan men. Se lide medam yo deja genyen sou maladi, sou gerizon ak lasante ki ka ralanti oubyen akselere travay sa a. Depi medam yo kòmanse ka rezoud pwoblèm y ap rankontre chak jou yo, depi lide yo genyen sou kesyon lasante kòmanse chanje epi an menm tan moun ap jwenn solisyon pou plis maladi, nou ka wè fanm vin pi enterese nan prevansyon. Konsa, medam yo ka sispann souffri pou granmesi epi y ap fè plis jefò pou yo pran swen pwòp tèt yo, kòm sa dwa.

**Ann travay pou chanjman**

➤ *Travayè sante yo ka jwe yon wòl enpòtan nan ede medam yo travay ansanm pou bare wout tout pwoblèm sante ki ka frape fanm nan kominote a.*

Chapit 11

Sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Manje moun manje piplis ak manje ki bay plis fòs.....	166
Vitamin ak mineral ki enpòtan.....	167
Manje pi byen pou mwens lajan	170
Move lide sou kesyon manje	171
Mal manje ka fè moun malad	172
Anemi	172
Beriberi	173
Pwoblèm nou ka genyen, si n manje twòp oubyen, si n manje move kalte manje	174
Kisa n ka fè pou n manje pi byen.....	176
Eseye ak yon lide tou nèt	178
Ann travay pou yon bon jan ekilib ant popilasyon an ak kantite tè ki genyen	179

Manje Pou Gen Lasante



Yon fanm bezwen manje ki gen vitamin pou l ka gen kouray pou l travay chak jou, pou l ka toujou an sante, epi pou l ka akouche san pwoblèm. Se mal manje ki lakòz fanm gen plis pwoblèm lasante toupatou sou latè. Sa lakòz yo gen gwo fatig, yo gen feblès, yo donmaje epi yo genyen tout lòt kalte pwoblèm sante.

Gen anpil rezon ki lakòz grangou ak mal manje. Premye rezon an se lamizè. Anpil kote sou latè, se yon ti ponyen moun ki gen pifò richès ak pifò tè. Olye yo pwodui manje, yo gen dwa deside plante kafe oubyen tabak, paregzanp, paske sa ap rapòte yo plis lajan. Lòt sitiyasyon ki lakòz lamizè, se sistèm demwatye, kote grandon bay ti peyizan malere kèk ti moso tè pou yo travay e se menm grandon sa yo ki fè dappiyanp sou pifò rekòt yo.

Lamizè frape medam yo pi plis. Se poutèt sa, nan anpil fanmi, yo bay medam yo mwens manje pase mesye yo, menm si se yon ti kal manje sèlman ki genyen. Konsa, pwoblèm grangou ak pwoblèm mal manje p ap janm jwenn solisyon toutotan tè ak lòt byen pa separe menm jan, toutotan fanm ak gason pa jwenn menm tretman.

Malgre sa, gen anpil bagay kretyen vivan ka fè, pou yo manje pi byen, san yo pa depanse twòp lajan. Lè yo rive fè tout sa yo kapab pou yo manje pi byen, y ap ranmase plis fòs. Anplis, moun ki pa soufri ak grangou chak jou kapab plis reflechi sou bezwen fanmi yo epi sou bezwen kominote a. Y ap kapab reflechi plis tou sou jan pou yo travay pou yo rive jwenn yon chanjman.

➤ *Anpil moun pa t ap malad si yo te manje manje ki gen bon jan vitamin epi si yo te jwenn kont manje.*

Manje moun manje piplis manje ak manje ki bay

➤ Pou yon moun byen nourri, fòk li manje kont li, fòk li manje bon kalte manje k ap ede kò l devlope byen epi k ap ede kò l reziste kont maladi.

Anpil kote sou latè, pifò moun gen yon manje yo toujou manje, chak jou Bondye mete. Manje sa a pa koute chè. Dapre rejyon an, gen dwa se diri, mayi, pitimi, ble, manyòk, pòm detè, lam veritab, oubyen bannann. Konsa, nou jwenn pifò vitamin kò a bezwen chak jou nan manje sa yo.

Men si yon moun se manje sa a sèlman l manje, li pap kapab ret an sante. Moun bezwen lòt kalte manje “ki bay plis fòs” pou yo ka jwenn pwoteyin (ka p ede kò a devlope), vitamin ak mineral (ki pwoteje kò a, epi ede l refè), grès ak sik (ki bay fòs).

Nan rejim alimantè ki pi bon pou lasante yo, nou jwenn divès kalte manje. Ladan yo, gen kèk ki chaje ak pwoteyin, gen lòt tankou fwi ak legim ki chaje ak vitamin ansanm ak mineral. Se sèlman yon ti kantite grès ak sik kò nou bezwen. Men lè nou gen pwoblèm pou n jwenn kont manje pou n manje, l ap pi bon, si n manje manje ki gen grès ak sik pase nou rete grangou.

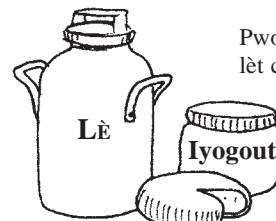
Pou yon fanm viv an sante, li pa bezwen manje tout manje ki nan lis nou pral jwenn la a. Li kapab mele kantite manje “ki bay plis fòs” li jwenn nan zòn lakay li ak manje li abitye manje.

Manje ki bay plis fòs

menm si nou pa konsidere dlo tankou yon manje, dlo pwòp nesèsè. Lè n bwè dlo, sa bon pou lasante nou.



Pwa chaje ak pwoteyin

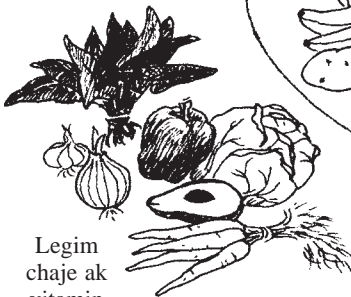


Pwodui nou jwenn nan lèt chaje ak pwoteyin

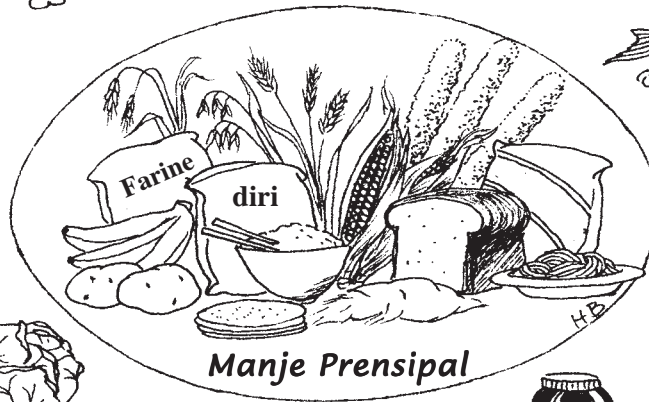
vyann, ze ak pwason



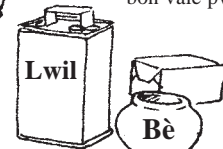
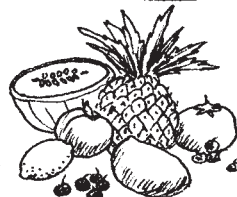
nwa ak pistach, gen bon valè pwoteyin



Legim chaje ak vitamin ansanm ak mineral



fwi chaje ak vitamin ansanm ak mineral



grès yo

sik

VITAMIN AK MINERAL ENPÒTAN

Medam yo, sitou fanm ansent ak fanm k ap bay timoun tete, bezwen 5 kalite vitamin ak mineral ki gen anpil enpòtans. 5 kalite vitamin ak mineral sa yo se: fè, asid folik (folat), kalsyòm, yòd ak vitamin A.

FÈ

Fè bon pou san epi li pwoteje kò a kont anemi (san pòv). Yon fanm bezwen anpil fè pandan tout lavi li, espesyalman pandan tout ane li gen règ li chak mwa ansanm ak lè li ansent.

Manje sa yo chaje ak fè:

- vyann (sitou fwa, kè ak grenn vant (ren))
- sotrèl, krikèt, poud-bwa
- pwa tann
- san
- poul
- ze
- pwason
- pwa

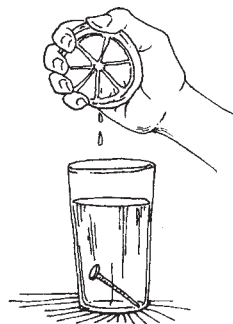


Manje sa yo gen Fe tou

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| • chou ki gen fèy fonse | • grenn flè solèy, | • yanm |
| • pòm detè | • wowoli grenn | • alg |
| • chou-flè | • sitwouy | • brokoli |
| • lantiy | • frèz | • fwi sèk (sitou dat, |
| • chou Brisèl (yon espès chou ki fè yon jenn ti pye bwa) | • tout legim fèy ki gen koulè vèt fonse | • abriko rezen) |
| • navè | • zanana | • melas |

N ap kapab jwenn plis fè, si nou:

- Kwit manje nan chodyè ki fèt an fè. Si nou mete tomat, ji sitwon vèt oubyen ji gwo sitwon jòn (ki chaje ak vitamin C) nan yon manje ki sou dife, manje a ap souse enpe nan fè ki nan chodyè a.
- Mete yon moso fè pwòp tankou yon klou fè oubyen yon fè chwal nan yon chodyè manje ki sou dife. Men, fòk chodyè a fèt an fè sèlman. Fòk fè a pa melanje ak lòt metal.
- Mete yon moso fè (100 % fè) tankou yon klou fè, paregzanp, nan yon vè ji sitwon pandan de twa èd tan. Apre sa, sikre ji a epi bwè li.



➤ L ap pi bon, si lè nou fin manje manje ki gen fè, nou bwè ji chadèk, ji zoranj, ji sitwon oubyen ji tomat. Vitamin C ki nan fwi sa yo ap ede kò a itilize fè a pi byen.

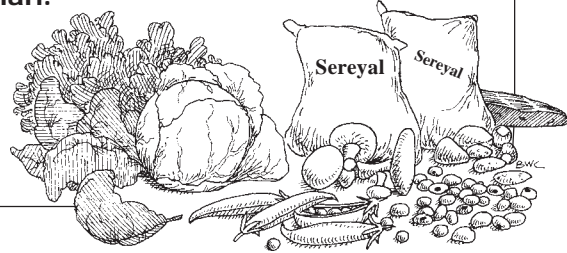
➤ Pa kite manje yo pase twòp tan nan dife pou yo pa pèdi asid folik la ansanm ak lòt vitamin yo.

Asid folik

Pou globil wouj ki nan san nou ka anfòm, nou dwe jwenn asid folik. Fanm ki manke asid folik ka trape anemi. Lè tibebe ki fèk fèt manke asid folik, yo ka gen gwo pwoblèm sante. Konsa, medam yo dwe jwenn yon bon kantite asid folik lè yo ansent.

N ap jwenn yon bon kantite asid folik nan:

- legim fèy ki gen
- koulè vèt fonse
- sereyal
- djon djon
- fwa
- vyann
- pwason
- ze
- pwa tann ak pwa
- nwa



feblès nan zo

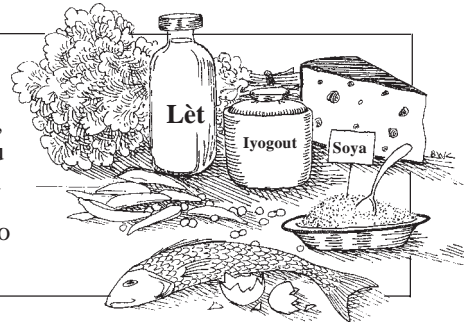
Kalsyòm

Tout moun bezwen kalsyòm pou zo yo ak dan yo ka solid. Jenn demwazèl ak fanm bezwen plis kalsyòm toujou:

- Kalsyòm fè ren tifi vin laj. Konsa, lè yo gran, yap ka akouche san pwoblèm.
- lè yo ansent. Yon fanm ansent bezwen yon bon kantite kalsyòm pou zo tibebe a ka devlope byen, epi pou zo fanm nan ak dan li ka rete solid.
- lè y ap ba timoun tete. Pou kò yon fanm fè lèt, fòk li jwenn kalsyòm.
- lè yo ant 2 aj ak lè yo fin granmoun. Kalsyòm bay pwoteksyon kont feblès nan zo (osteyopowoz).

Bagay sa yo chaje ak kalsyòm:

- lèt, lèt kaye, yogout
- fwomaj
- wowoli
- poud zo
- legim fèy ki gen koulè vèt fonse
- krab, sirik, kribich
- zanmann
- pwa, sitou soya
- lacho



Limyè solèy la ap ede kò w itilize kalsyòm nan pi byen. Eseye rete nan solèy 15 minit chak jou. Pa bliye, se pa kanpe pou w kanpe deyò sèlman. Reyon solèy yo dwe jwenn ak po w.



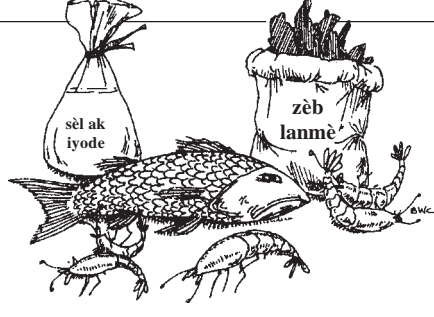
Pou w ka ogmante kantite kalsyòm ou jwenn nan manje yo, fòk ou:

- Kite zo oubyen po ze tranpe nan vinèg oubyen nan ji sitwon pandan kèk èd tan. Apre sa, mete vinèg la oubyen ji sitwon an nan soup oubyen lòt kalte manje.
- Lè w ap bouyi zo pou w fè soup, mete kèk ti kiyè sitwon, vinèg oubyen tomat nan chodyè a.
- Fè po ze tounen poud epi mele poud la ak manje w ap manje.
- Anvan w manje yon mayi, sere l anba lacho.

Yòd

Yòd nou jwenn nan manje pwoteje nou kont yon maladi nan gòj ki rele gwat. Li pwoteje nou kont lòt pwoblèm sante tou. Si yon fanm pa jwenn kont yòd nan manje l lè li ansent, pitit li an gen dwa fèt retade. Anpil moun gen gwat, osinon retade, nan zòn kote pa gen yòd nan tè a, nan dlo, osinon nan manje.





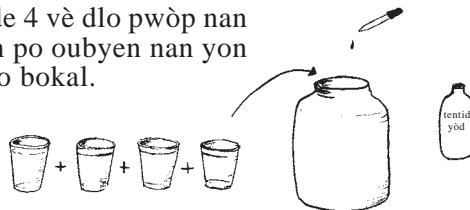
Kò nou ap jwenn yòd pi fasil, si n sèvi ak sèl ki gen yòd (sèl yode), olye n sèvi ak gwo sèl. Nou ka manje kèk nan manje ki nan lis la oubyen tou fre oubyen seche:

- kristase (tankou chevrèt)
- pwason
- alg (zèb lanmè)
- manyòk (kasav)
- chou

Moun nan zòn lakay nou k ap soufri ak gwat oubyen moun retade, gade pou n wè si ministè sante piblik pa ta ka distribiye lwil yode nou ta ka pran nan bouch oubyen nan piki. Si sa pa kapab fèt, nou ka prepare yon remèd ak tentid yòd (yon antiseptik nou gen chans jwenn nan nenpòt ti famasi lokal) pou kont nou. Chak gout tentid yòd gen 6 mililit yòd. Pou n konpoze yon remèd pou n bwè:

Kò nou ap jwenn yon bon kantite yòd pi fasil, si nou sèvi ak sèl yode olye n sèvi ak sèl nou abitye sèvi a.

1. Vide 4 vè dlo pwòp nan yon po oubyen nan yon gwo bokal.



Konsève yòd la yon kote ki cho epi mete l nan veso ki pa transparan pou n pwoteje l kont limyè.

2. Lage yon gout tentid yòd ladan l.

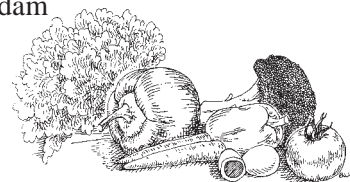
Tout moun ki gen plis pase 7 ane dwe bwè yon vè nan remèd sa a, chak semèn, pandan tout lavi li. Sa gen anpil enpòtans, sitou pou fanm ak timoun.

Vitamin A

Vitamin A pwoteje nou kont yon maladi ki rele emeralopi (yon maladi ki fè n pa wè, lè l kòmanse fè nwa). Li ede n konbat kèk enfeksyon tou. Anpil fanm ansent soufri ak pwoblèm emeralopi a. Sa vle di ke yo te manke vitamin A depi anvan yo te ansent. Medam yo gen maladi sa a lè kò yo oblije fè plis efò akòz yo ansent.

Lè yon timoun pa jwenn vitamin A, li ka vin avèg. Si yon fanm pran anpil vitamin A nan manje pandan li ansent, tibebe a ap jwenn plis vitamin A nan lèt manman l.

Legim ki gen koulè jòn fonse, legim fèy (vèt) ansanm ak divès kalite zoranj chaje ak vitamin A.



Manje pi byen pou mwens lajan.

Lè pa gen anpil lajan nan kay la, fòk nou sèvi ak sa k genyen an byen. Men kèk konsèy nou dwe suiv pou n ka jwenn plis vitamin, plis mineral ak plis pwoteyin san n pa depanse twòp lajan:

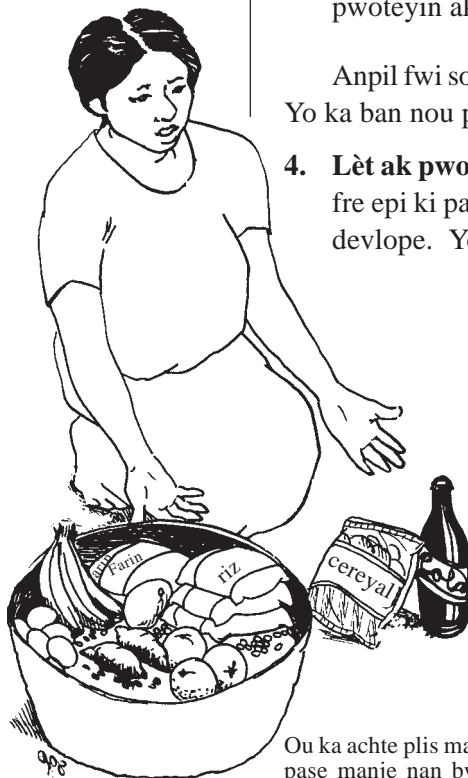
- 1. Manje ki gen pwoteyin.** Pwa, pwa tann, lantiy ak lòt plant ki sanble avèk yo (yo rele plant sa yo legiminèz) se bon manje ki chaje ak pwoteyin ki pa koute twò chè. Si n kite yo kòmanse jèmèn anvan n kwit yo pou n manje, y ap gen plis vitamin. Ze se pwoteyin nou jwenn nan bèt ki pi bon mache (gade nan paj 168 pou n wè sa nou ka fè ak po ze yo tou). Fwa, kè, grenn vant (ren) san ak pwason konn pi bon mache pase lòt vyann, alòske yo bay fòs menm jan ak tout vyann.
- 2. Sereyal.** Diri, ble ak lòt sereyal bay plis fòs si yo pa moulen yo twòp. Premye po ki sou sereyal sa yo bon anpil pou kò nou.
- 3. Fwi ak legim.** Plis fwi yo ak legim yo fre, se plis yo bay fòs. Lè n oblije sere yo, se pou n konsève yo kote ki fre, kote ki pa gen twòp klète pou yo pa pèdi vitamin. Pa kwit legim yo nan anpil dlo, paske pandan yo sou dife, vitamin legim yo pase nan dlo a. Apre sa, bwè dlo a oubyen mete l nan soup. Fèy di ki sou legim yo, tèt kawòt, ak tèt chouflè chaje ak vitamin. Nou ka sèvi avè yo pou n fè bon jan soup. Paregzanp, fèy manyòk gen 7 fwa plis pwoteyin ak plis vitamin pase rasin manyòk.

Anpil fwi sovay tankou ti grenn bwa chaje vitamin C ak sik natirèl. Yo ka ban nou plis vitamin ak plis fòs.

- 4. Lèt ak pwodui nou jwenn nan lèt.** Nou dwe konsève yo kote ki fre epi ki pa jwenn twòp limyè. Yo chaje pwoteyin ki ede kò nou devlope. Yo chaje ak kalsyòm tou.

- 5. Evite depanse lajan pou n achte manje nan bwat ak vitamin famasi.** Si paran yo sèvi ak lajan yo konn depanse nan bonbon ak kola (gazez) pou yo achte manje ki bay fòs, pitit yo ap jwenn plis sante pou menm kantite lajan an.

Kòm pifò moun ka jwenn tout vitamin yo bezwen nan manje y ap manje, l ap pi bon si nou depanse kòb nou nan manje ki bay plis fòs olye nou depanse kòb sa a pou n achte grenn ak piki. Si n oblije pran vitamin famasi, pito nou pran grenn. Yo bay bon rezilta tankou piki yo, epi yo koute mwen chè.



Ou ka achte plis manje ki bay fòs pase manje nan bwat ak menm kantite lajan an.

Nan anpil kote sou latè, kèk tradisyon sou rapò fanm ak manje gen plis danje pase bon kote. Paregzanp:

Se pa vre timedam yo bezwen mwens manje pase jenn ti gason yo! Gen kèk moun ki kwè jenn ti gason bezwen plis manje pase jenn demwazèl. Men se pa vre! Nan pifò kominote sou latè, medam yo travay menm jan ak mesye yo, si se pa plis. Konsa, yo dwe konsève sante yo menm jan ak mesye yo. Tifi ki manje byen epi ki ansante ap bay de fanm solid; yap gen mwens pwoblèm pou yo aprann lekòl epi mwens pwoblèm nan travay yo.

Se pa vre gen kèk manje fanm pa dwe manje, lè yo ansent ak lè y ap bay timoun tete! Nan kèk kominote, gen moun ki kwè fanm pa dwe manje tout manje tankou pwa, ze, poul, pwodui nou jwenn nan lèt, vyann, pwason, fwi oubyen legim pandan divès peryòd nan lavi yo. Nan pami peryòd sa yo, nou jwenn peryòd lè fi a gen règ li, peryòd lè li ansent, peryòd apre lè li fin akouche, peryòd kote fi a ap bay yon timoun tete, epi peryòd lè fi a rete (menopoz). Men yon fanm bezwen tout manje sa yo, espesyalman lè l ansent ak lè l ap ba timoun tete. Si l pa manje manje sa yo, li ka soufri feblès, li ka trape maladi, li ka menm pèdi lavi li.

Se pa vre yon fanm dwe bay fanmi l manje anvan li menm li manje. Gen moun ki kwè yon fanm dwe bay lòt moun nan kay la manje, anvan li menm li pran kichòy. Konsa, se dènye rès manje a fanm nan manje; anpil fwa, li pa menm jwenn ase menm. Sa a pa janm bon pou sante l. Sa kapab menm danjere anpil lè fanm lan ansent, osinon lè l fèk sot akouche.

Si fanmi yon fanm pa ankouraje l manje kòm sa dwa, fòk li fè tout sa l kapab pou l jwenn bon valè manje pou l manje. Li ka oblije kòmanse manje depi lè manje a sou dife, oubyen li gen dwa sere manje pou l manje li lè mari l pa la.

Se pa vre yon malad bezwen mwens manje pase yon moun ki an sante! Manje ki gen vitamin pa pwoteje nou sèlman kont maladi lè nou an sante. Manje ki gen vitamin ede yon moun malad refè. Konsa, menm manje ki bon pou nou lè nou an sante, toujou bon pou nou lè n malad.



Move lide sou kesyon manje

Mal Manje Ka Lakòz Maladi

Kòm ti demwazèl ak fanm pa jwenn ase manje epi yo jwenn mwens manje ki bay fòs lè yo timoun, y ap pi vit tonbe malad. Men kèk maladi moun konn trape, lè yo mal manje:

ANEMI

San ki nan kò yon moun ki souffri ak anemi pòv anpil. Nou gen maladi sa a, lè globil wouj nou disparèt pi vit pase kantite tan nou pran pou n ranplase yo. Kòm fanm pèdi san tout tan lè yo gen règ yo, yo souffri souvan ak anemi depi lè yo fòmè (pibète) jis yo rive lè pou yo rete (menopoz). Sou chak 100 fanm ansent, 50 konsa souffri ak anemi, paske kò yo oblije fè plis san pou tibebe k ap devlope nan vant yo a ka jwenn san pou l viv.

Anemi se yon maladi grav. Li fè fanm nan pa ka lite kont tout kalte maladi epi li diminue kapasite fanm nan pou l travay tankou kapasite l genyen pou l aprann. Medam ki souffri ak anemi kapab bay anpil san lè y ap akouche. Yo ka menm rive mouri.

Siy ki montre yon moun gen anemi:

- Je l, lang li ak zong li yo vin tou blanch
- Li gen feblès ak gwo fatig
- Tèt li vire, sitou lè moun nan te chita oubyen kouche epi li ap kanpe
- moun nan ap pèdi konesans (evanwisman) tout tan
- souf moun nan kout
- kè l ap bat vit vit



Men sa ki lakòz anemi:

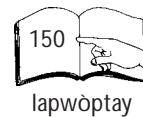
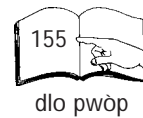
Kòm kò nou bezwen fè pou l pwodui globil wouj, se lè nou pa jwenn kont fè nan manje n ap manje, nou ka pi vit trape anemi. Men kèk maladi ki lakòz moun fè anemi:

- malarya, ki detwi globil wouj yo
- lè fi yo bay anpil san:
 - lè yo gen règ (yon aparèy entra-iteren (AEI) ka fè n pèdi anpil san, lè n gen règ)
 - lè y ap akouche
 - lè san an pase nan dyare (disantri) akòz parazit ak vè
 - lè n gen yon ilsè nan lestomak k ap bay san
 - lè n blese epi nou pèdi anpil san.

➤ *Pou n ka jwenn plis enfòmasyon sou malarya, sou parazit ak vè, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan nenpòt lòt liv sou lasante.*

Tretman ak prevansyon:

- Si se malarya, parazit oubyen vè ki lakòz anemi, fòk nou trete maladi sa yo anvan.
- Nou dwe manje manje ki chaje ak fè (gade nan paj 167), manje ki chaje ak vitamin A epi manje ki chaje ak vitamin C. Vitamin sa yo ap ede kò a itilize fè a pi byen. Legim jòn fonsè tankou legim fèy (vèt fonsè) chaje ak vitamin A. Si yon fanm pa ka jwenn manje ki chaje ak fè, li gen dwa bwè grenn ki gen fè ladan yo (gade nan paj 73).
- Pa bwè te d chin, pa bwè kafe, pa manje pay ki nan sereyal yo, bagay sa yo ka anpeche kò a kapte fè ki nan manje yo.
- Bwè dlo pwòp (potab) pou parazit pa antre nan kò nou.
- Fè bezwen nou nan latrin pou ze vè yo pa antre ni nan manje ni nan sous dlo yo. Si anpil moun nan zòn lakay nou konn gen ti vè ki rele ankilostòm nan, fè tout sa n kapab pou n pa janm mache pyè atè.
- Apre chak akouchman, tann 2 ane pou pi piti anvan n fè lòt pitit. Sa ap ba kò a tan pou l fè rezèv fè nan peryòd ki separe gwosès yo.

**BERIBERI**

Beriberi se yon maladi moun trape, lè yo manke vitamin ki rele tyamin nan (youn nan vitamin B yo). Tyamin nan ede kò a fè manje yo tounen enèji. Menm jan ak anemi, medam yo konn trape beriberi sitou ant lè yo fòme (pibète) ak lè yo rete. Pitit medam sa yo konn gen maladi a tou.

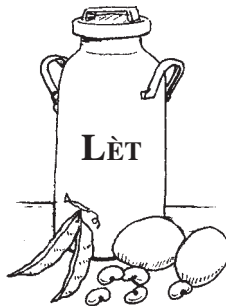
Moun ki trape beriberi pi souvan se moun ki abitye manje sereyal ki moulen (tankou diri blan, paregzanp) oubyen yon rasin ki gen lanmidon, tankou manyòk.

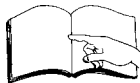
Siy maladi a:

- moun nan pa anvi manje
- li gen gwo feblès, sitou nan janm
- kò moun nan anfle anpil oubyen kè li rete.

Tretman ak prevansyon:

Manje manje ki gen anpil tyamin, tankou vyand, poul, pwason, fwa, sereyal, legim, lèt epi ze. Si nan pwen mwayen, nou ka blije bwè grenn tyamin.





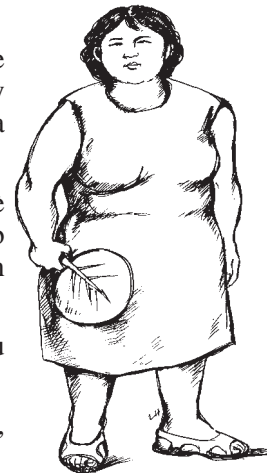
lè tansyon n monte, 130
kansè, 376
atrit, 133

PWOBLÈM NOU KA GENYEN, SI N MANJE TWÒP OUBYEN, SI N MANJE MOVE KALITE MANJE

Si yon fanm twò lou oubyen si l manje twòp grès, l ap gen plis chans pou tansyon l monte, pou l soufri ak maladi kè, pou l fè yon atak, pou l gen pyè nan ren, pou l fè maladi sik epi pou l fè kèk kansè. Twòp pwa ka lakòz yon moun fè atrit, yon maladi nan janm ak nan pye.

Moun ki twò lou dwe fè plis espò, epi yo dwe manje fwi ak legim olye yo tout tan manje grès ak bagay dous. Men kèk konsèy nou dwe suiv pou n ka diminye kantite grès n ap met nan kò n:

- Lè n ap kwit manje, eseye sèvi ak mwens bè kwizin, bè tab, grès oubyen lwil. Nou kapab kwit manje a nan bouyon vyann, nan bouyon legim ak dlo.
- Wete grès nan vyann la anvan n mete li sou dife. Pa manje po poul ak po kodenn.
- Pa manje manje nan bwat ki chaje ak grès, tankou tchips ak krakèz.



DYABÈT

Moun ki soufri ak dyabèt gen twòp sik nan san yo. Maladi sa a konn pi grav, si l kòmanse devlope pandan moun nan jèn (dyabèt jivenil). Men se moun ki gen plis pase 40 lane epi ki gwo ki trape maladi sa a plis.

Siy ki montre yon moun soufri ak maladi sik:

- li toujou swaf.
- li pipi souvan epi, li pipi anpil
- li toujou grangou
- l ap vin mèg
- l ap fè enfeksyon nan vajan li tout tan

Aprè sa, nou jwenn siy ki pi grav tankou:

- demanjezon
- moun nan kòmanse pa wè byen
- gen kèk fwa, li santi l pa ka fè mouvman ni ak men l ni ak pye l
- egzema nan pye l ki pa ka geri
- moun nan gen dwa pèdi konesans (nan ka ki pi grav yo)

Gen lòt maladi ki bay tout siy sa yo. Pou n konnen si n fè dyabèt toutbon, nou ka fè yon tèst pipi n pou kont nou. Nou ka sèvi ak yon riban papyè ki rele Iristiks (Uristix). Riban sa a chanje koulè, lè n plonje l nan pipi yon moun ki fè maladi sik. Si n pa ka jwenn riban sa a, nou ka al wè yon travayè sante ki ka fè yon tèst sik pou nou san pwoblèm

➤ *Nan peryòd kote yo ansent, medam yo pi vit devlope yon dyabèt pase nan nenpòt ki lòt peryòd. Si, pandan w ansent, ou toujou swaf oubyen w ap pèdi pwa, kouri al wè yon travayè sante. Li ka fè yon tèst pipi pou ou pou wè si w pa fè dyabèt sikre.*

Tretman:

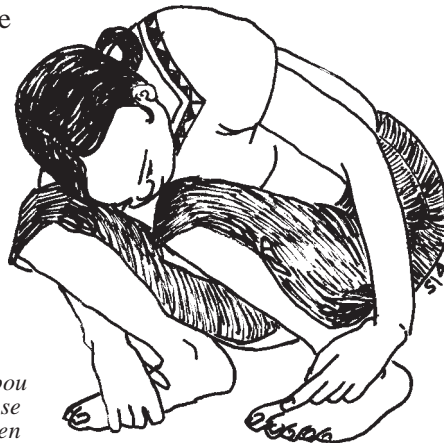
Si w gen mwens pase 40 lane epi ou fè maladi sik, ou gen dwa jwenn tretman kay yon travayè sante. Si w gen plis pase 40 lane fòk ou kòmanse siveye sa w ap manje, pou w ka kontwole dyabèt la byen:

- Manje ti manje ki pi lejè yo pi souvan. Sa ap fè kantite sik ki nan san w desann.
- Pa manje yon bann bagay dous
- Si w twò gwo, eseye vin pi piti
- Pa manje manje ki chaje ak grès tankou, bè kuizin, bè tab, grès kochon ak lwil, sòf si w gen pwoblèm pou w jwenn kont manje pou w manje.

Si w kapab, ou dwe vizite yon moun k ap travay nan afè lasante pi souvan, pou w ka konnen si maladi a pa p vin pi mal.

Pou w pa trape enfeksyon epi pou w pa blese, netwaye dan w chak fwa w fin manje, kenbe kò w pwòp, epi toujou mete soulye nan pye w pou w pa blese. Gade men w ak pye w byen, yon fwa, chak jou, pou w wè si w pa gen okenn blese. Si w wè yon ti dekalè san ankenn siy enfeksyon, (si kote a pa wouj, si l pa ni anfle ni cho), kouri al wè yon moun k ap travay nan afè lasante.

Chak fwa w kapab, lonje pye w anlè. Li enpòtan



Gade pye w chak jou pou wè si w gen okenn blese ladan yo, epi si pa gen enfeksyon.

anpil pou w fè sa, sitou si pye w kòmanse gen yon koulè pi fonse pase rès kò w, epi si yo kòmanse pòk. Siy sa yo vle di san an pa sikile byen nan pye w.

➤ *Kapab gen plant nan zòn lakay ou ki ka ede w konbat maladi dyabèt. Chèche enfòmasyon nan men moun k ap travay nan afè lasante.*

Lòt pwoblèm sante yon moun ka genyen oubyen ki ka vin pi grav si moun nan pa manje byen:

- tansyon (gade nan paj 130)
- feblès nan zo (gade nan paj 133)
- konstipasyon (gade nan paj 70)
- ilsè nan lestomak, asid ak lestomak boule

Pou n jwenn plis enfòmasyon sou nan lestomak, sou asid ak sou lestomak boule, gade nan liv “**kote ki pa gen doktè**” a oubyen nan yon lòt liv sou lasante.

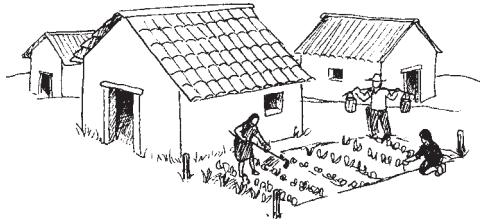
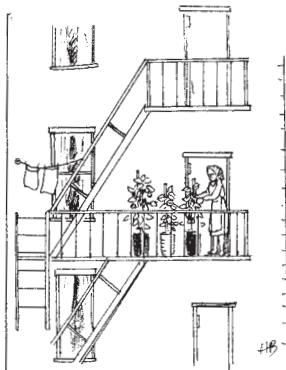
Kisa pou n fè pou nou manje pi byen

Lè n ap reflechi sou jan pou n rive pwodui divès kalite manje, nou dwe konsidere plizyè aspè, paske pwoblèm sa a gen plizyè kòz. Ansanm ak kominote a, nou dwe konsidere tout desizyon nou ka pran epi gade ladan yo ki lès ki ka bay bon rezilta.

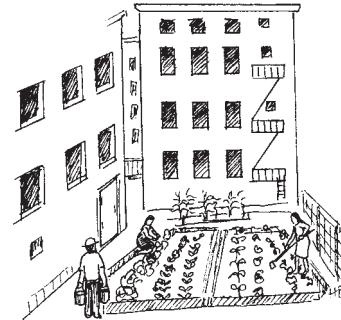
Men kèk egzanp mwayen nou ka itilize pou n ka rive pwodui divès kalite manje. Konsèy sa yo ap sèvi n pou n rive pwodui plis manje epi pou n konsève manje yo nan pi bon kondisyon, pou yo pa gate. Gen kèk nan teknik sa yo ki bay rezilta touswit. Gen lòt ki pran plis tan.

Kèk teknik nou ka itilize pou n rive pwodui divès kalite manje

Jaden fanmi yo



Jaden tout moun (kominotè)



Chanjman kilti apre chak rekòt (wotasyon)

Aprè chak rekòt, nou dwe plante yon bagay ki pèmèt tè a reprann fòs tankou: pwa, pwa tann, lantiy, lizèn, pistach oubyen yon lòt plant ki gen grenn nan gous (legiminez oubyen legim ak gous).

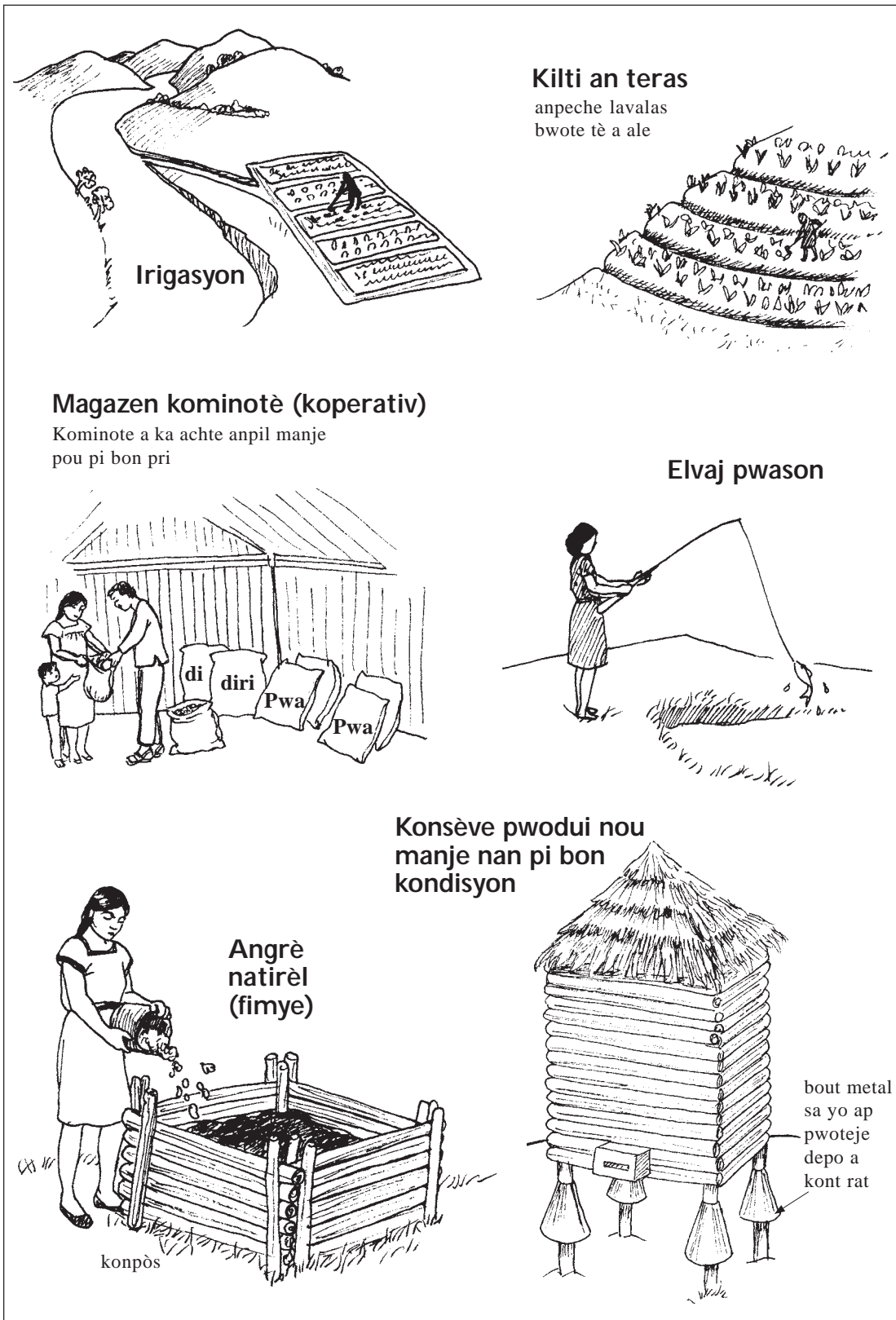


ane sa a, mayi



lòt ane, pwa

Plante divès kalte plant. Konsa, menm si youn pa donnen, n ap toujou jwenn kichòy pou n manje.



Eseye yon lide tou nèf

Se pa tout konsèy ki nan chapit sa a, ka p itil nou nan travay n ap fè nan zòn lakay nou. Nou ka fè kèk chanjman ladan yo k ap ede nou jwenn bon rezilta nan kominote pa nou an. Konsa, n ap sèvi ni ak moun, ni ak materyèl nou genyen. Pi souvan, se sèlman lè yon moun eseye yon teknik, li ka konnen si teknik sa a bay rezilta oubyen si l pa bay rezilta. Se lè moun nan fè eksperyans l ap wè rezilta teknik li itilize a.

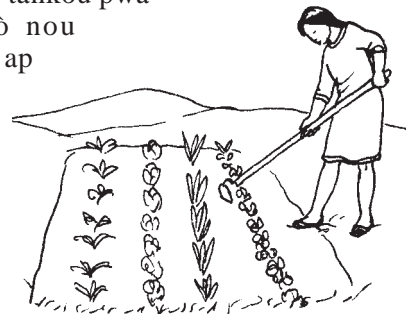
Lè n ap eseye yon lide tou nèf, **toujou kòmanse travay ak yon ti kras materyèl**. Konsa, si eksperyans la pa jwenn rezilta nou t ap tann nan, oubyen, si n oblije fè kèk chanjman ladan l, nou pa p pèdi twòp. Si l mache, tout moun ap wè kijan l bay rezilta. Lè sa a, y ap ka fè li ankò ak plis materyèl.

Men yon egzanzp eksperyans ki fèt ak yon lide tou nèf:

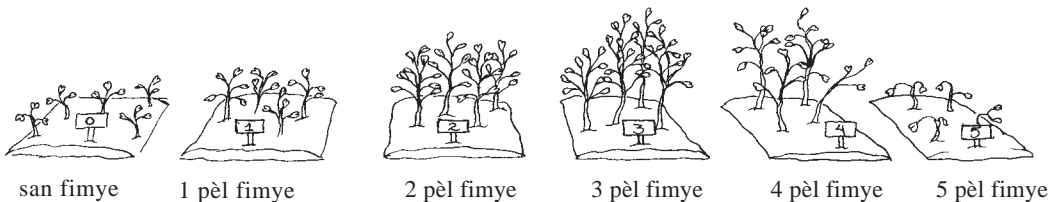
➤ *Pa dekouraje si w fè yon eksperyans epi ou pa jwenn rezilta w t ap tann nan. Ou ka fè kèk chanjman avan w rekòmanse fè menm eksperyans lan. Moun aprann ni lè yo reyisi nan sa y ap fè, ni lè yo pa reyisi nan sa y ap fè.*

Nou tande gen yon kalite pwa, tankou pwa soya, paregzanzp, ki pèmèt kò nou devlope byen. Men èske pwa sa a ap pouse nan zòn lakay nou? Epi, menm si l pouse, èske moun ap vle manje l?

Kòmanse plante kalite pwa sa a sou yon ti moso tè oubyen sou 2 oubyen 3 moso tè, men nan divès kondisyon tankou: kalite tè a ka pa menm oubyen yo ka pa jwenn menm kantite dlo. Si pwa a donnen, kwit li plizyè fason epi fè moun yo goute chak fwa. Si moun yo manje l san pwoblèm, plante pwa a plis men nan kondisyon ki te fè l donnen plis yo.



Men yon egzanzp nou ka suiv, pou n wè si pwa a donnen plis, lè l jwenn angrè (fimye) kidonk pou pou bèt. Se yon eksperyans moun ki plante pwa nan plizyè ti moso tè ki kòtakòt. Konsa, chak ti moso tè resevwa menm kantite dlo ak chalè solèy. Anplis, moun nan sèvi ak yon sèl kalite semans. Anvan semans nan al anba tè, yo mete yon kantite fimye anba chak ti moso tè. Gade desen yo pou n wè jan moun nan te fè eksperyans sa a:

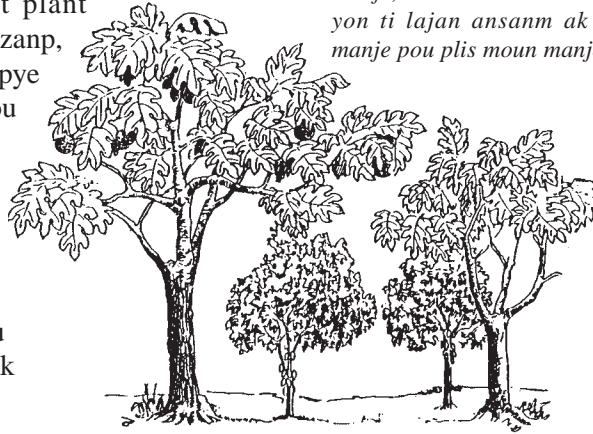


Lè n gade eksperyans sa a byen, nou wè gen yon kantite fimye ki fè pwa a pwofite, alòske twòp fimye se pwazon pou li. Se sèlman yon egzanzp. Nou ka jwenn lòt rezilta lè nou fè eksperyans pa nou.

Lòt lide sou jan pou n fè eksperyans

- Pou yon moso tè rive pwodui plis manje, nou kapab plante plizyè plant alafwa sou li. Paregzanp, nou ka plante ti plant ki donnen atè ansanm ak plant ki monte wo. Nou ka plante pyebwa ki bay fwi nan mitan yo oubyen, nou ka plante plant ki donnen vit ak plant ki pran plis tan pou yo donnen. Konsa, nou ka fè yon premye rekòt anvan lòt plant yo vin twò gran.
- Si n blije plante danre nou pa ka manje pou n vann, eseye kiltive lòt plant ansanm ak danre sa yo. Paregzanp, plante pye pòm kajou oubyen lòt pye bwa ki bay fwi, pou pye kafe nou ka jwenn lonbray. Oubyen tou nou ka plante manyòk ansanm ak koton.
- Eseye dekouvri manje fòtifyan nou ka pwodui san pwoblèm nan zòn bò lakay nou. Konsa, nou pa p bezwen sèvi ak anpil dlo ak anpil angrè.

Kòm li plante lam veritab ansanm ak kakawo, fanmiy sa a rive fè, ak menm ti moso tè sa a, yon ti lajan ansanm ak plis manje pou plis moun manje.



ANN TRAVAY POU YON BON JAN EKILIB ANT POPILASYON AN AK KANTITE TÈ KI GENYEN

Se latè ki pwodui pifò manje. Yon tè ki byen kiltive ka pwodui plis manje. Men menm moso tè ki jwenn pi bon itilizasyon an gen yon valè moun li ka bay manje. Li pa ka bay plis. Yon lòt bò, gen anpil peyizan, jounen jodi a ki pa jwenn ase tè pou yo travay pou yo ka satisfè bezwen yo oubyen pou yo ka viv an sante.

Akòz sitiyasyon sa a, gen moun ki fè konprann “fanmi ki pa fè anpil pitit viv pi byen”. Men pwoblèm ekonomik yo fè anpil fanmi malere wè nesosite pou yo fè plizyè pitit. Paske lè timoun yo vin gen 10-12 zan, depans fanmi an fè pou yo konn mwens pase kout men yo menm, yo bay fanmi an. Epi, lè paran yo gen anpil pitit, yo gen plis chans jwenn moun ki pou ede yo epi pran swen yo, lè yo vye granmoun.

Konsa, se ensekirite sosyal ak ensekirite ekonomik ki fè paran yo santi nesosite pou yo fè anpil pitit. Si n vle jwenn ekilib ant popilasyon an ak kantite tè ki genyen, se pa mande pou n mande malere sispann fè twòp pitit. Se bon jan refòm agrè pou n fè, se bon jan salè pou travayè jwenn, epi se pou n fè tout lòt bagay ki nesese pou n fini ak lamizè. Se lè sa a sèlman, tout moun ap ka pran desizyon pou yo pa fè twòp pitit. Se lè sa a tou, n ap ka espere jwenn yon ekilib ki ka dire lontan ant popilasyon an ak kantite tè ki genyen.

Chapit 12

Sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Sèks, wòl fanm ak wòl gason	182
Kouman moun aprann diferan wòl yo	182
Kouman diferan wòl yo ka lakòz pwoblèm	182
Kijan diferans sa yo aji sou sante seksyèl moun	184
Kwayans nwizib pa rapòta seksyalite fanm	184
Ann kontwole sante seksyèl nou	186
Fè lanmou ak pwoteksyon pou bon jan sante seksyèl	186
Ann travay pou wete danje nan fè sèks	190
Plis plezi nan kontak seksyèl	192
Ann travay pou chanjman	194
Ann chèche chanje move konsepsyon moun genyen sou wòl fanm ak wòl gason	194
Ann amelyore sante seksyèl nan kominote a	195

Sante Seksyèl



Kontak seksyèl se yon bagay ki nòmal nan lavi yon moun. Anpil fanm sèvi ak sa pou yo pran plezi yo, pou yo montre lanmou ak atirans yo genyen pou mennaj yo, oubyen tou pou yo fè pitit, lè yo vle.

Men sèks ka lakòz gwo pwoblèm tou, tankou paregzanp gwosès nou pa t swete. Sa ka lakòz yon fanm kontre tou ak yon seri pwoblèm ki ka mete sante l an danje, tankou Maladi Seksyèlman Transmisib yo (MST yo), oubyen ankò deranjman li ka sibi nan kò l tankou nan lespri l, lè yon malandren fè kadejak sou li.

Pou yon fanm pwoteje tèt li kont pwoblèm MST yo, fòk li gen kontwòl sou lavi seksyèl li. Pou yon fanm gen kontwòl sa a, fòk li ka:

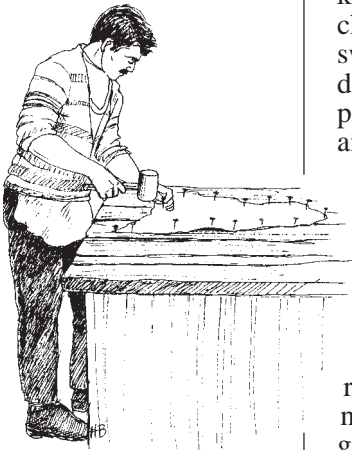
- chwazi ki gason ki ap monte sou kabann li.
- negosye ki lè ak kijan l ap fè lanmou.
- deside si l vle ansent epi ki lè.
- pwoteje tèt li kont VIH/SIDA ak lòt MST yo.
- Pa janm viktim vyolans seksyèl, pa janm fòse gen kontak seksyèl.

Se lè yon fanm gen kontwòl sa a, nou ka di li gen bon jan sante seksyèl. Men nan anpil kominote, move kwayans k ap sikile sou tout sa k konsène fanm, pa ede medam yo travay pou yo gen bon jan sante seksyèl. Chapit sa a bay enfòmasyon ak konsèy ki ka ede medam yo twoke kòn yo ak vye kwayans sa yo, pou yo ka rive gen kontwòl sou lavi seksyèl yo toutbon.

*Inyorans ak laperèz,
nan sa k gen rapò ak
kò nou, egziste depi
dikdantan.*

- Wakhaka, Meksik

Sèks, wòl fanm ak wòl gason



Tout moun vin sou latè, oubyen ak yon kò fanm, oubyen ak yon kò gason. Se diferans ant 2 fòm kò sa yo ki pèmèt nou konnen ki moun ki fanm, ki moun ki gason. Se sa yo rele **sèks** moun nan. Tout moun rete ak menm sèks sa a, depi yo soti nan vant manman yo, jiskaske yo antre anba tè.

Lè y ap pale de **wòl yon moun dapre sèks li**, yo vle pale de wòl sosyete a bay yon moun, swa paske l pote non fanm, swa paske l pote non gason. Chak kominote vle pou medam yo panse, reyaji epi aji tèl fason, jis poutèt se fanm yo ye. Chak kominote vle pou gason panse, reyaji epi aji tèl lòt fason, paske se gason yo ye. Nan pi fò kominote, paregzanp, fanm dwe kwit manje, chèche dlo, chèche mwayen limen dife, pran swen timoun, pran swen mari. Gason yo menm dwe soti al travay, fè lajan, pou okipe madam, pitit, grann ak granpapa. Yo dwe defann fanmi an tou lè gen danje.



Kontrèman a diferans ki egziste ant kò fanm ak kò gason, wòl espesyal fanm ak wòl espesyal gason se envansyon sosyete a. Si kèk aktivite tankou aktivite kwit manje ak aktivite okipe timoun se travay fanm, nan anpil kominote, nan yon lòt kominote se pou gason. Sa soti nan tradisyon, lalwa ak relijyon ki egziste nan chak kominote. Nan menm kominote a, wòl espesyal fanm ak wòl espesyal gason ka pa menm pou tout moun. Sa chita sou edikasyon, ras oubyen laj moun nan. Paregzanp, nan kèk kominote, fanm ki soti nan tèl ras dwe fè travay nan kay, alòske fanm ki soti nan yon lòt ras gen dwa deside fè sa yo vle.

KIJAN DIFERANS ANT WÒL FANM AK WÒL GASON ANTRE NAN TÈT MOUN

Yon jenerasyon ale, yon jenerasyon vini, se paran ki foute diferans sa yo nan tèt timoun. Depi timoun yo tou piti, paran yo pa ba ti fi ak ti gason menm tretman - pafwa, san yo pa menm konnen. Timoun toujou suiv paran yo. Yo wè ki konpòtman papa yo genyen, ki konpòtman manman yo genyen. Yo remake kijan youn trete lòt epi yo wè ki wòl chak gwoup moun sa yo genyen nan kominote a.

Depi y ap grandi, ti fi tankou ti gason dakò pou yo gen konpòtman paran yo vle a. Yo pa vle dezobeyi paran yo ki se otorite nan kay la. Konsa, depi lakay, chak timoun aprann konnen ki sa l ye, epi ki konpòtman li dwe genyen. Konsa, menm jan timoun yo aprann konnen pwòp non yo, se menm jan an diferans ant wòl fanm ak wòl gason antre nan tèt yo - ki sa sa vle di, lè yon moun se fanm oubyen lè yon moun se gason.

Depi lemond ap chanje, diferans ant wòl gason ak wòl fi ap chanje tou. Anpil jenn fanm ak jenn gason derefize viv menm jan ak paran yo. Men pafwa, chanjman an pa fasil pou yo, paske fanmi yo ak sosyete a vle pou yo kontinye suiv ansyen "prensip" yo. Si medam yo goumen pou fanm ka chwazi wòl yo dwe genyen, y ap jwenn posiblite pou yo gen plis kontwòl sou tout sa ki ka garanti sante seksyèl yo.

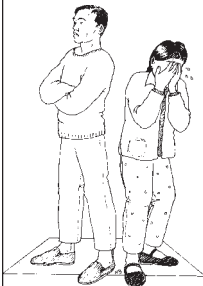
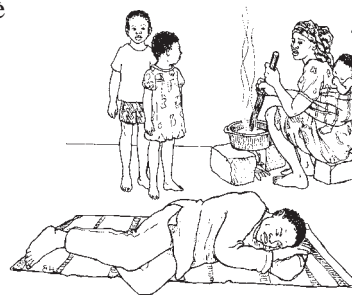
KOUMAN DIFERANS WÒL YO KA LAKÒZ PWOBLÈM

Yon fanm ka satisfè epi li ka santi l jwenn plas li nan kominote a, lè l ranpli tout wòl yo rezève pou li. Men wòl sa yo ka anpeche fanm nan fè yon bann aktivite epi chwazi sa l vle chwazi. Akòz wòl sa yo tou, yon fanm ka santi l gen mwens enpòtans pase gason. Lè sa rive, tout moun - fanm nan, fanmi li tankou kominote a - soufri.



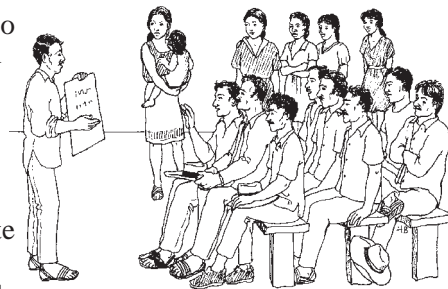
Wòl pi fò kominote rezève pou fanm, se wòl madan marye - manman pitit. Anpil fanm renmen wòl sa a, poutèt sa ba yo anpil satisfaksyon epi sa ba yo valè nan kominote a. Gen lòt fanm ki ta pito okipe pwòp zafè pa yo - oubyen, yo ta renmen fè kèk pitit sèlman - men ni fanmi yo ni sosyete a pa ba medam sa yo dwa pou yo chwazi. Si kominote a vle pou fanm fè anpil pitit, medam yo ap gen mwens chans pou yo aprann metye oubyen pou y al lekòl. Fanm ap oblije pase tout tan yo, depanse tout enèji yo, pou yo satisfè bezwen lòt moun. Oubyen tou, si yon fanm pa ka fè pitit, kominote a ap ba l mwens valè pase lòt medam yo.

Pi fò kominote bay travay gason plis valè pase travay fanm. Paregzanp, fanm sa a pase tout jounen an nan travay - epi, chak swa, fòk li kwit manje, fòk li lave, fòk li okipe timoun yo. Men kòm travay pa mari a gen plis enpòtans, li vle pou misye byen repoze - li menm, li pa bezwen repo. Se nòmal pou timoun yo panse, lè y ap grandi, travay gason gen plis enpòtans. Konsa tou, y ap toujou ba fanm mwens valè pase gason.



Anpil fwa, sosyete a panse fanm pi rechiya pase gason. Medam yo gen tout libète pou yo kriye, rele, ekspriye emosyon yo devan lòt moun. Men mesye yo aprann gason pa dwe kite moun wè si yo tris oubyen si yo gen sansiblite. Konsa, yo aprann kache santiman yo. Oubyen tou, yo fè santiman yo parèt sou fòm kòlè oubyen vyolans. Sa pi sanble ak gason. Pwoblèm sa a fè timoun yo gen mwens rapò ak papa yo. Epi lè mesye yo gen pwoblèm, yo gen mwens chans pou yo jwenn kout men nan men lòt moun.

Anpil fwa, yo dekouraje fanm pale - oubyen yo anpeche yo patisipe osinon pran lapawòl - nan reyinyon ki fèt nan kominote a. Kidonk, se opinyon gason sèlman kominote a koute - paregzanp, tout moun tande kijan mesye yo konprann yon pwoblèm epi ki solisyon yo wopoze pou pwoblèm sa a. Kòm fanm gen anpil konesans ak eksperyans, se tout kominote a ki pèdi, lè medam yo pa gen dwa ni eseye konprann pwoblèm yo, ni fè pwopozisyon pou gen chanjman.



Kijan diferans ant wòl fanm ak wòl gason aji sou sante seksyèl moun.



Lè yon ti gason manyen kòk li, paran yo pa wè sa menm jan ak lè se yon ti fi ki manyen vajan li.

➤ Yon fanm pa dwe wont kò l. Kò li se yon bagay pou l chèche konnen, konprann, pou l renmen, epi pou l bay valè.

MOVE KWAYANS SOU SEKSYALITE FANM

Nan lide chak kominote gen sou fanm ak sou gason, nou jwenn yon seri kwayans sou seksyalite fanm ak seksyalite gason - sa vle di ki konpòtman yo chak dwe genyen nan kontak seksyèl, epi kijan yo chak dwe wè pwòp kò yo.

N ap jwenn pi ba a eksplikasyon sou kèk move kwayans sou seksyalite fanm. Kwayans sa yo ansanm ak lòt dezagreman ki soti nan diferans sosyete a fè ant wòl fanm ak wòl gason fè medam yo pa gen kontwòl sou lavi seksyèl yo. Rezilta: medam yo vin gen plis chans pou yo rankontre pwoblèm nan sante seksyèl yo.

Move kwayans: Fanm dwe wont kò yo

Depi timoun sot nan vant, manman ak papa kòmanse fè yo aprann bagay sou kò yo. Yo pa fè sa dirèk dirèk. Men yon tibebe rive aprann leson an trè byen, dapre fason paran yo kenbe l, ak ton yo pran, lè y ap pale avè l.



Depi yon ti fi ap grandi, je l kòmanse ouvri sou kò li. Li vle konnen ki non diferan pati nan kò l genyen, epi poukisa bout anba l (aparèy jenital li) pa fèt menm jan ak bout anba yon ti gason. Men sa ki depaman a sa k ka rive ak yon ti gason, yo toujou kouri dèyè manmzèl paske li twò fouyapòt. Epi yo fè l konnen ti fi byennelve pa poze mòd kesyon sa yo. Si, yon jou, li mete men l nan vajan li, se gwo jouman l ap pran. Y ap fè l konnen se yon bagay ki sal, li ta dwe wont sa – epi fòk li kache bout anba l.

Akòz reyaksyon sa yo, ti fi a aprann li dwe wont kò l. Rezilta: lè l kòmanse fòme (pibète), l ap gen anpil pwoblèm pou l poze kesyon sou transfòmasyon ki ap fèt nan kò l, sou règ oubyen sou fè lanmou. Li ka chaje pwoblèm tou pou l pale ak yon travayè sante, paske li pa menm konn non tout pati nan kò l, epi li pa konn ki kesyon pou l poze. Pi ta, lè l kòmanse antre nan fè lanmou, l ap gen mwens chans pou l konprann kijan kò l ka dous, oubyen tou kijan pou l pwoteje tèt li kont yon gwasès li pa vle osinon kont maladi seksyèlman transmisib yo (MST).

Nou pa gen ankenn rezon pou n wont kò nou. Li pèmèt nou touche lòt moun, li pèmèt nou pran swen lòt moun, li pèmèt nou pran plezi nan lanmou. Se yon bagay pou n chèche konprann, pou n renmen epi pou n bay valè.

Kwayans nwizib: Kò fanm se pwopyete gason

Nan anpil kominote, yo konsidere fanm menm jan ak yon tè, oubyen yon kay papa yo oubyen mari yo posede. Lè fanm nan timoun, se byen papa li ye. Se papa a ki pou fè sa l konnen pou l chwazi yon mari pou manmzèl. Kèk fwa menm, papa a vann li kareman - menm jan li ta vann yon tè oubyen yon kay - bay mari a oubyen ba yon patwon. Mesye sa a ki pral marye ak fanm nan vle jwenn byen an "san tach". Fòk lòt gason pa t manyen l. Li vle pou l jwenn li tifi. Apre maryaj la, li santi l gen dwa pou l sèvi ak kò fanm nan, lè lide l di l, pou l pran plezi l. Li menm mari a, li gen dwa kouche ak lòt fanm, men madanm nan pa gen dwa wè lòt nèg.

Kwayans sa yo lakòz gwo danje. Chak demwazèl konnen se lòt moun ki dwe pran tout desizyon enpòtan ki konsène lavi li - kèlkilanswa sa li menm li vle, kèlkilanswa kapasite l genyen pou l ede kominote a. Kòm yo ba vijinite yon pakèt enpòtans, yo gen dwa fòse l marye byen bonè. Oubyen tou li ka oblije sèvi ak move mòd pratik seksyèl, poutèt pou l pa pèdi vijinite l. Paregzanp, li ka deside pran nan dèyè (poutèt pou imèn li - ti po ki bouche vajen an pa dechire). Nan bagay sa a, l ap gen plis chans pou l trape VIH/SIDA ak lòt MST yo. Lè l kòmanse antre nan kontak seksyèl, li ka manke pouvwa pou l pale ak mari l sou nesosite planin familyal oubyen sou nesosite pou l pwoteje tèt li kont MST yo.

Men moun sila yo ki di kò fanm rele gason chèmèt chèmètchèrès manti kou chen! Kò yon fanm rele l chèmèt chèmètchèrès. Se li menm sèl ki gen dwa deside kijan, ki lè epi ki moun l ap kite manyen kò sa a.

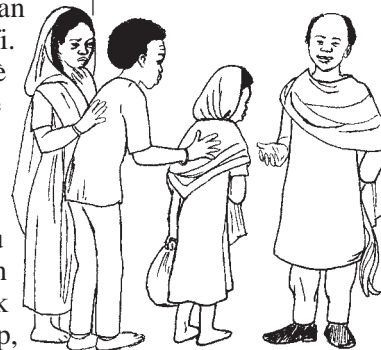
Move kwayans: Fanm anvè fè lanmou mwens pase gason

Gen anpil fwa, yo aprann medam yo youn nan djòb yo genyen, se pou yo kouche ak mari yo. Chanje wòl ki nwizib epi kwayans ki nwizib sou seksyalite fanm.

Yon lòt fwa ankò, mòd kwayans sa yo aji sou sante seksyèl yon fanm. Dabò, yon fanm ki kwè l pa dwe reflechi sou kontak seksyèl p ap janm pare pou l chèche pwoteje tèt li. L ap gen mwens chans pou l jwenn enfòmasyon sou planin familyal, pou l konn kijan l ka jwenn kapòt epi kijan pou l sèvi avè yo. Menm si l rive jwenn enfòmasyon sa yo, l ap gen anpil pwoblèm pou l chita pale davans ak mari li sou kesyon sa yo. Si manmzèl ka pale sou kesyon sa yo, mari a gen dwa panse l deja konn gen eksperyans seksyèl, konsa, se yon fanm ki deja "pouri".

Depi fanm nan kòmanse antre nan fè lanmou, l ap pi vit kite mari a deside ki mòd lanmou y ap fè. Mari a ap ka pran tout kalte desizyon. Paregzanp: ki lè epi kijan y ap fè sèks, èske y ap chèche pwoteksyon kont gwoès ak MST yo. An menm tan tou, se mari a sèl ki pou deside si, wi ou non, l ap kouche ak lòt fanm. Konsa, fanm nan ap gen plis chans pou l trape MST.

Men fè lanmou se yon bagay ki nòmal nan lavi yon moun. Yon fanm ka anvè kouche menm jan ak yon gason. Li ka jwenn plezi nan sa menm jan ak yon gason.



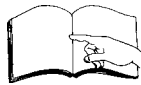
Gen kèk paran ki marye pitit fi yo depi lè yo timoun. Konsa, mari yo ap jwenn yo tifi kanmèm. Sa ka lakòz gwo pwoblèm sante pou ti fi sa yo, ansanm ak pou timoun y ap gen pou yo fè (gade nan paj 59).

Jis ki kote mwen dwe kite l rive? M renmen l, men m pè. M pa konn ki sa l ap panse.



Ann mete kontwòl sou pwòp sante seksyèl nou

➤ *L ap pi bon si medam yo tou jwenn sèvis planin familyal ak sèvis prevansyon ak laswenyay pou MST nan klinik kote yo konn al pran lòt swen yo.*

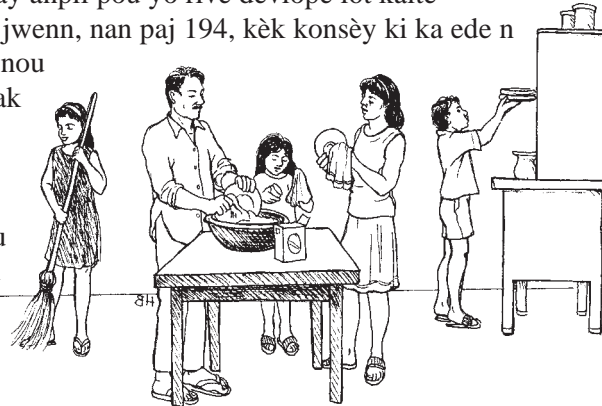


MST yo, 261
VIH/SIDA, 283

➤ *Lè n pwoteje tèt nou pandan n ap fè lanmou, sa kapab sove lavi nou.*

Pou n fè sante seksyèl nou vin pi anfòm, fòk nou:

- **Pa pran twòp chans pou n pa ansent san n pa vle, epi fòk nou pwoteje tèt nou kont MST yo.** Konsa, fòk fanm rive jwenn enfòmasyon sou metòd planin familyal yo, epi sou jan pou yo pa trape VIH/SIDA ak lòt MST yo (metòd ak pratik ki met plis sekirite nan kontak seksyèl yo). Se medam yo tou ki dwe deside ki lè y ap sèvi ak metòd sa yo. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou planin familyal ak fason pou n chwazi yon metòd ki pi bon pou nou, gade nan chapit sou “Planin Familyal” la. Pou n jwenn enfòmasyon sou plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo, gade nan pati k ap vini an.
- **Pran plis plezi nan fè lanmou.** Fòk youn pa chèche plezi nan sa ki ka mete lòt la an danje. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou plezi moun ka jwenn nan fè lanmou, gade nan paj 192.
- **chanje wòl ki nwizib epi kwayans ki nwizib sou seksyalite fanm.** Yon mòd chanjman konsa ap pran tan, paske fanm ak gason dwe travay anpil pou yo rive devlope lòt kalte relasyon. N ap jwenn, nan paj 194, kèk konsèy ki ka ede n konprann kijan nou menm ansanm ak kominote a ka travay pou n chanje konsepsyon nou genyen sou wòl fanm ak wòl gason.



FÈ LANMOU AK PWOTEKSYON POU BON JAN SANTE SEKSYÈL.

Lontan, pi gwo danje moun te konn jwenn nan fè lanmou, se te danje pou fanm nan ranmase yon gwosès san l pa vle. Jounen jodi a, se VIH/SIDA ak lòt MST yo ki vin tounen pi gwo pwoblèm sante seksyèl.

Se mikwòb ki sot nan kò yon moun ki antre nan kò yon lòt, ki lakòz MST yo. Sa rive lè 2 moun yo ap fè lanmou. Gen yon premye kategori mikwòb ki lakòz kèk MST tankou bouton sou kòk ak vajen, tankou maladi èpès. Mikwòb sa yo bay lòt kalte MST. Yon fanm ka trape yon enfeksyon, lè mikwòb yo pase nan kòl matris la pou yo antre nan matris la, oubyen lè mikwòb yo fofile antre nan ti blese ki sou po fanm nan - sitou nan vajen, twou dèyè, oubyen bouch li. Yon gason ka trape enfeksyon sa yo, lè mikwòb yo antre nan kò li - sitou nan pwent kòk li, twou dèyè l ak bouch li.

Kòm se nan kontak seksyèl moun trape MST, se lè yon fanm evite kontak ak kòk, semans ak san yon gason ki enfekte, l ap gen plis chans pou l pa trape yon MST. Yo rele sa “fè lanmou ak pwotèj”.

Ki lè yon fanm dwe pwoteje tèt li piplis lè li pral fè lanmou

Tout moun dwe pwoteje tèt yo toutan, lè y ap antre nan kontak seksyèl. Nan zafè sèks, fanm ka gen plizyè kalte relasyon. Gen kèk fanm ki viv ak yon sèl gason ki pa twonpe yo, lavi diran. Gen kèk lòt fanm ki gen dwa pa pran 2 gason alafwa, men ki, pandan lavi yo, pase plizyè nèg. Gen lòt tou ki viv ak plizyè menaj (epi menaj sa yo gen dwa gen plizyè fanm) an menm tan. Sa vle di tout fanm pa gen menm valè chans pou yo trape MST.

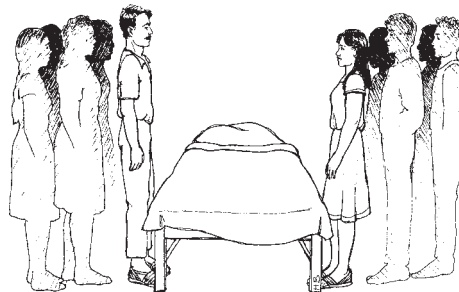
Gen anpil fanm ki kwè yo pa gen ankenn chans pou yo trape yon MST, lè yo gen yon sèl menaj.

Lè w gen yon enfeksyon, gen dwa se youn nan ansyen mennaj ou yo ki ba ou l oubyen youn nan lòt fanm ki te konn kouche ak menaj ou genyen kounye a.

Opinyon sa a kòrèk sèlman si fanm nan ak menaj la kwè toutbon ni youn ni lòt pa deja gen yon MST, epi ni youn ni lòt pa nan anyen ak lòt moun.

Pifò fanm pa ka kwè sa vre, akòz:

- yon moun ka gen yon MST san l pa konnen. Si ansyen mennaj yon fanm - oubyen lòt medam ki te konn kouche ak menaj l gen kounye a - te gen yon MST, fanm nan ak menaj la kapab byen gen MST sa a tou.
- yo pa ka konnen toutbon si menaj yo pa gen lòt fanm. Si yon lòt fanm ki konn kouche ak menaj ou gen yon MST, ou menm tou, ou ka trape MST sa a.



Yon ansyen menaj ou, oubyen yon ansyen menaj menaj ou, kapab enfekte w.

Istwa manzè Fatima a: Tout fanm dwe pwoteje tèt yo

Fatima ap viv nan yon bouk ki rele Bèlen - manmzèl prèt pou l trepase anba maladi SIDA. Lè l te gen 17 an, li te marye ak yon misye ki te rele Wilson. Kanmarad sa a te pèdi lavi l nan yon aksidan ki te fèt nan yon koperativ kote l t ap travay. Fatima te oblije kite ti pitit li a ak paran Wilson yo pou l al chèche travay lavil. Lè l touche, li te konn voye ti kòb ba moun yo. Travay la te rès anpil, epi manmzèl te santi l lage pou kont li.

Fatima te kouri tounen Bèlen, lè l te pran nouvèl gouvènman an t ap konstwi yon wout nan zòn nan. Li te chèche yon djòb kwit manje pou travayè ki t ap fè wout la. Konsa, li te gen chans pou l rete viv nan peyi l. Se la tou, manmzèl te vin rankontre ak Emanyèl. Misye te bèl gason, li te gen kòb nan pòch li epi li te konn dòlote pitit fi Fatima a, lè l parèt nan kay la, chak apremidi lè l fin travay. Lè eskwad travay la te blije pouse pou pi devan, Emanuèl te pwomèt pou l retounen vin jwenn Fatima.

Misye te retounen vre, men, chak fwa, li pa t janm rete twò lontan. Epi li te vin jwenn yon djòb chofè. Konsa, li te konn pase plis tan nan vwayaj. Fatima te konn panse Emanyèl kapab byen gen lòt fanm, men misye te sèmante sèl fanm li genyen, se Fatima. Mesyedam yo te fè yon pitit gason. Men pitit sa a te fèt touswit, li te konn malad toutan jiskaske, sou yon lane, li mouri. Yon ti tan apre, Fatima kòmanse santi kò l pa bon. Enfimyè ki nan sant sante a ba manmzèl divès kalte remèd, men sa pa bay ankenn rezilta. Finalman, Fatima desann lavil pou l al lopital. Se apre tès li fè lopital yo manmzèl aprann se Sida l genyen. Lè l mande doktè a dekiprevyen, derespektan an reponn li: “Ou pa t dwe plede kouche ak yon bann nèg.” Fatima pa t janm panse l te ka trape VIH/SIDA - pandan tout vi li, se ak 2 nèg sèlman li rive fè lanmou! Pou manmzèl se sèl bouzen ak masisi lavil ki te konn trape maladi SIDA.

2 moun ki pwoteje tèt yo lè y ap fè lanmou se 2 moun ki mete baryè pou bare wout mikwòb ki ka soti nan kò youn pou antre nan kò lòt (**metòd ki bay plis pwoteksyon**), epi se 2 moun ki fè bagay ki bay yo mwens chans pou yo enfekte ak yon MST (**pratik ki gen mwens danje**).

➤ *Plis ou sèvi ak kapòt oubyen plis ou evite kontak seksyèl nan vajen oubyen nan twou dèyè san kapòt, se mwens w ap gen chans pou w trape SIDA.*

Metòd ki bay plis pwoteksyon

Kapòt gason ak kapòt fanm pwoteje nou kont VIH/SIDA ak lòt MST. Si n sèvi avè yo kòm sa dwa, y ap anpeche kòk gason ak semans gason touche ak vajen nou. Kapòt ka pwoteje n tou kont gwosès nou pat vle. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou jan yo sèvi ak kapòt, gade nan paj 202.

Kapòt gason ki fèt ak latèks (kawotchou)



Kapòt fanm



Nòt: Nou jwenn pwoteksyon tou kont gonore ak klamidya, lè n sèvi ak espèmisid - sibstans chimik ki touye espèm (jèm gason) - san dyafram oubyen avèk dyafram.



Pou w ankouraje mari w sèvi ak kapòt:

Si l di ...



eseye di l ...

Nou pa p jwenn menm dousè a.

Gen dwa gen kèk diferans, men l ap toujou dous plis. Vini, kite m montre w..

Ou va dire piplis, konsa la pidous pou nou.

Mwen pa gen ankenn maladi.

Mwen menm tou, m pa kwè m malad. Men youn nan nou ka malad, san n pa konnen.

M te kwè ou deja ap fè planin.

M vle sèvi ak kapòt kanmèm. Youn nan nou kapab byen te trape yon enfeksyon depi lontan, san l pa konnen

Oke! N ap fè l fwa sa a sèlman san kapòt.

Yon sèl fwa kont pou moun ranmase yon MST oubyen VIH/SIDA. Epi, m poko pare pou m fè pitit.

Kapòt se pou bouzen. Pouki sa w vle pou n sèvi ak kapòt?

Kapòt la pou tout moun ki vle pwoteje tèt yo.

Fè tout sa w kapab, pou lanmou an ka dous ni pou wou, ni pou mari w, lè n sèvi ak kapòt. Konsa, w ap pi vit ka fè l mete kapòt, chak fwa n ap fè lanmou.

Pratik ki gen mwens danje

Pratik seksyèl ki pèmèt nou gen mwens kontak ak semans gason fè VIH ak jèm lòt MST yo gen mwens chans pou yo gaye kò yo. Nan tèks nou ankadre pi ba a, n ap wè ki kalte pratik ki gen mwens danje pase lòt. Kontak seksyèl kote kòk gason an antre nan vajen fanm nan (fè bagay) se pratik seksyèl nou rankontre pi souvan. Anpil gason ak anpil fanm k ap viv ansanm konn fè sa. Men gen gason ak fanm ki dous kò yo ak pawòl youn di lòt, epi ak karès (ak men) youn fè pou lòt. Si mesye a pa vle sèvi ak kapòt, fòk ou eseye fè l rete nan pratik ki gen mwens danje yo. Li ka jwenn menm dousè a ladan yo. Epi ou menm, w ap evite kèk malè pandye sou tèt ou.

Chèche pwoteje tèt nou pi byen nan kontak seksyèl yo:

- *Sèvi chak fwa ak yon kapòt ki fèt ak latèks (kawotchou).*
- *Ranplase pratik k ap mete n an danje yo avèk karès ak bo.*
- *Si n pa ka sèvi ak kapòt, sèvi ak espèmisid san dyafram oubyen ak dyafram.*

Kèk mòd kontak ki gen mwens danje pase lòt

Bo. Bo bouch nan bouch pa gen danje, menm si bouch nou louvri, menm si nou pran l a n g . Men si ou menm oubyen patnè a gen yon ti blese nan bouch, fòk nou tann li geri.



Pa gen danje

Karès (ak men). Pa janm gen danje nan karès ak men, depi ni youn, ni lòt pa gen san, l i k i d oubyen ti blese nan vajen, nan kòk oubyen nan men.



Pa gen danje

Ti bèf. Gen mwens danje lontan nan ti bèf pase nan fè bagay oubyen nan kontak seksyèl nan twou dèyè. Men plis ou kite semans gason an nan bouch ou pandan mwens tan, se plis l ap pi bon. Alòs, si nèg la voye nan bouch ou, fòk ou vale semans nan oubyen fòk ou krache l touswit. Rense bouch ou apre sa. Si, 2 jou konsa apre w te fin fè tibèf, gòj ou fè w mal, al fè yon travayè lasante gade l pou ou. Ou ka trape gonore nan gòj oubyen èpès nan bouch. Meyè fason pou w fè ti bèf san danje, se mete pou w fè menaj ou mete yon kapòt anvan w mete kòk li nan bouch ou.



Gen mwens danje ak kapòt



Gen mwens danje ak kapòt

Fè bagay. Fè bagay gen plis danje pase ti bèf, men mwens danje pase kontak seksyèl nan twou dèyè (sodomi). Toujou sèvi ak kapòt, pou w anpeche semans nèg la tonbe nan vajen ou. Si w pa kapab, fè nèg la prese retire kòk li anvan l voye. Konsa, malgre danje pou w ranmase yon SIDA oubyen yon gwoès ap toujou la, ap kanmèm gen mwens danje, paske mwens semans ap tonbe nan kò w.

Kontak seksyèl nan twou dèyè (sodomi). Gen anpil anpil danje nan sodomi, paske po ki nan twou dèyè a blese pi fasil pase po ki andedan vajen ou. Si ou menm ak menaj ou ap fè bagay sa a, li enpòtan pou n sèvi ak kapòt, epi pou w mouye twou dèyè w anvan. Pa janm kite nèg la foure kòk li san lave nan vajen ou, apre yon kontak seksyèl nan twou dèyè. Si se pa sa, ou ka trape enfeksyon.



Gen mwens danje ak kapòt

Evite “lanmou chèch”. Gen kèk zòn sou latè kote moun pi renmen fè lanmou lè vajan fanm nan sèch nèt. Sa konn fè kèk medam mete fèy oubyen poud nan vajan yo anvan yo antre nan kontak seksyèl. Pafwa tou, yo konn lave tout andedan vajan an pou l ka ret sèch. Men si vajan an (oubyen twou dèyè a) sèch oubyen irite, l ap blese pi fasil pandan kontak seksyèl yo. Konsa, fanm nan ka pi vit trape enfeksyon. Vajan ou ap mouye pou kont li, si w sispann sèvi ak poud, fèy oubyen lavaj, epi si wou menm ak menaj ou pase plis tan ap karese. Oubyen tou, ou ka sèvi ak krache, espèm sid oubyen librifyan pou vajan an ka glise. Konsa, ou pa p blese pandan kontak seksyèl yo. **Pa itilize lwil oubyen pomad ki fèt ak petwòl** (lwil ak grès machin, paregzanp). Pwodui sa yo ka lakòz kapòt yo chire.



ANN TRAVAY POU WETE DANJE NAN SÈKS

Fòk chak moun reflechi sou mwayen ki ka pèmèt nou jwenn plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo, menm si li menm, li panse l pa an danje. Si w panse mari w ap kore w nan volonte w genyen pou wete danje nan sèks, w ap travay yon jan. Si w panse misye pa p vle kolabore, w ap travay yon lòt fason.

Si menaj ou vle kolabore, l ap pi bon pou w pale avè l kareman sou MST yo ki se danje pou lasante. Men, sa pa p toujou fasil! Pi fò medam yo kwè - se sa yo aprann - li pa “nòmàl” pou yon fanm pale de fè lanmou - sitou ak mari li oubyen ak lòt gason. Konsa, medam yo manke eksperyans nan domèn nan. Yon gason ka pale ak zanmi l san pwoblèm sou kesyon sa yo. Men, li p ap alèz ditou pou l pale pawòl konsa ak madanm li. Men kèk konsèy:

Kòmmanse fè pratik ak yon zanmi. Se tankou yon pyès teyat. Zanmi an ranplase mari w. Di l tout sa w ta renmen di mari w sou kesyon sa yo. Eseye gade tout sa mari w ta ka reponn epi fè pratik pou chak posiblite yo. Fòk ou pa bliye tou misye ka ennève, lè w vin sou pawòl konsa avè l. Konsa, fòk ou eseye mete l alèz.

Pale ak mari w. Fòk ou pa tann moman kote mari w avè l pral fè lanmou, pou w pale avè l. Chwazi yon moman kote nou san pwoblèm epi kote pèsonn p ap deranje n. Si nou te fè yon kanpe sou fè lanmou apre yon akouchman, paregzanp, eseye pale avè l anvan n rekòmmanse. Si ou menm ak mari w pa p viv nan menm kay oubyen si youn nan nou blije vwayaje souvan, eksplike l davans kijan sante seksyèl moun menase, lè patnè yo kouche ak lòt moun.

Chèche jwenn tout enfòmasyon sou danje ki genyen nan move mòd kontak seksyèl, sou metòd ki bay plis pwoteksyon ak pratik ki gen mwens danje. Si mari w pa gen anpil enfòmasyon sou MST yo, si l pa konn kijan maladi sa yo gaye, si l pa konnen kijan dega maladi sa yo fè sou moun dire lontan, li ka pa konprann danje reyèl ki egziste nan move mòd kontak seksyèl yo. Si w bay misye enfòmasyon oubyen si w ankouraje l pale ak yon travayè sante sou sa, ou ka rive fè l konprann nesosite pou moun wete danje nan fè lanmou.



➤ *Travay ak kominote w pou aprann medam yo kisa kapòt ye epi kijan pou yo sèvi avè yo. Sa va ride nou tout aksepte sèvi ak kapòt.*

Si w panse mari w p ap vle kolabore avè w pou n wete danje nan fè lanmou, fòk ou fè tèt ou travay plis pou w ka jwenn bon rezilta.

Negosye pou w genyen plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo

Sonje kijan w konn machande, lè w ap achte. Nan sitiyasyon sa yo, ou dwe konn ki sa w ap chwazi epi fòk ou pale ak machann nan yon fason pou w ka jwenn sa w vle a. Kòmanse poze tèt ou kesyon sa yo: ki sa egzaktman m vle mari m chanje nan sa k konsène kontak seksyèl yo? Pou ankouraje misye fè sa, èske m gen yon bagay m ka ofri l'?



Se sou kesyon sekirite a pou w chita. Lè w vin sou pawòl pwoteksyon an ak mari w, misye ka fè kòm si se konfyans ou pa fè l. Lè sa a, fòk ou di l kesyon n ap debat la se pa yon pwoblèm konfyans, se yon kesyon sekirite. Pase yon moun kapab byen gen yon MST san l pa konnen, puiske se pa nan kontak seksyèl sèlman moun trape VIH/SIDA, li difisil pou yon moun - kit se gason, kit se fanm - konnen toutbon si l pa enfekte. Konsa, li toujou bon pou madanm ak mouche pwoteje tèt yo plis, menm si ni youn ni lòt pa nan anyen ak lòt moun.



Men si ou menm oubyen mari w te konn kouche oubyen ap kouche ak lòt moun, nou ka gen pwoblèm pou n vin sou kesyon sa a. Si mari w ap kouche ak lòt fanm, fòk ou pa sèvi ak kesyon pwoteksyon an pou w fè l peye sa. Eseye di l aklè poukisa w gen laperèz epi ki konpòtman nou pral genyen. Si l refize sispann kouche ak lòt fanm, mande l pou l sèvi ak kapòt, lè l ap fè lanmou, kit se avè w, kit se ak nenpòt ki lòt fanm.

Pran egzanp lòt moun. Petèt, si mari w konn lòt moun ki pwoteje tèt yo, lè y ap fè lanmou, li ka jwenn ankourajman pou l fè menm jan tou.

Chèche èd, si sa nesèsè. Si w pè kòlè oubyen zak vyolans mari w ka fè lè w vin sou pawòl sa a avè l, ou gen dwa mande yon lòt moun pou l ede w pale ak misye. Chèche èd nan men yon moun ou fè konfyans.

Frè mwen an di se ak kapòt li sèvi toutan, kounye a.



Si misye derefize chanje

Si mari w derefize kite move abitud nan sa k konsène konpòtman seksyèl li, fòk ou konnen ki sa w ap fè. Ou gen dwa deside sispann kouche avè l, ou gen dwa chèche pwoteje tèt ou pou kont ou - ak kapòt fanm oubyen ak dyafram ansanm ak espèmisid (gade nan paj 204, 205, 206) - oubyen tou ou gen dwa pran desizyon pou w kite misye.

Kontamine ak SIDA



Men sa pou w mete nan balans lan, si mari w derefize kite move abitud, nan sa k konsène konpòtman seksyèl li.

➤ *Fanm tankou gason ka anvè fè lanmou. Fanm tankou gason ka kontwole anvè sa a.*

➤ *Fòk youn pa chèche plezi nan sa k mete lòt la an danje.*

ANN PRAN PLIS PLEZI NAN FÈ LANMOU

Li nòmral pou fanm tankou gason anvè fè lanmou ak moun yo renmen. Lè youn konnen ki kalte pawòl dous oubyen karès lòt la renmen, yo tou 2 ap jwenn plezi nan kontak seksyèl yo.

Si youn fanm pa jwenn plezi nan kontak seksyèl, ka gen anpil rezon ki eksplike sa. Menaj li ka pa konprann kò fanm ak kò gason pa reyaji menm jan an, lè yo jwenn karès. Oubyen tou fanm nan ka kwè - se sa yo te aprann li - fanm dwe jwenn mwens plezi pase gason nan kontak seksyèl yo, oubyen tou fanm pa dwe di menaj yo ki kalite karès yo vle. Lè youn fanm rive konprann fanm gen kapasite ansanm ak dwa pou l pran plezil menmjan ak gason, l ap ka jwenn plis plezi nan fè lanmou. Men fòk li konnen anpil fwa, mòd chanjman sa yo pa fèt bridsoukou.

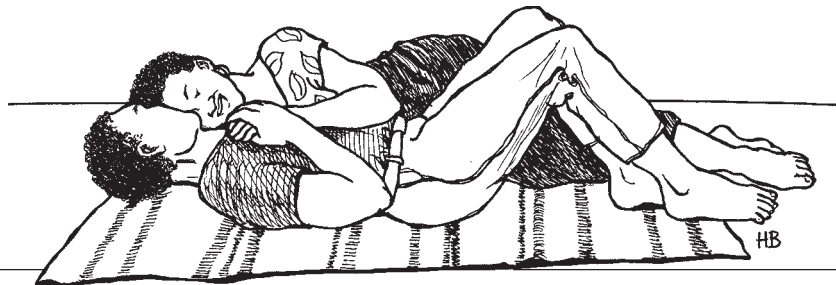


Kijan kò nou reyaji, lè n ap pran plezi n

Fanm tankou gason konn anvè fè lanmou, men karès ak lide lanmou pa fè kò yo reyaji menm jan. Lè lide sa yo ap pase nan tèt youn moun - kit se fanm, kit se gason - oubyen lè moun nan jwenn karès, li santi l eksite. Plis lide ak plis karès fè eksitasyon an vin pi wo. Si se youn gason, ou ka wè sa fasilman, paske kòk li vin rèd. Lè plezi a rive nan dènyè bout li, kòk la voye youn likid ki plen jèm (espèmatozoyid). Yo rele sa ejakilasyon oubyen yo di: “nèg la voye”. Apre sa, kòk la vin mou.

Lè se youn fanm, eksitasyon an mache nan kò l tou, men ou mal pou wè sa. Klitoris la (langèt la) vin rèd (li ka anfle tou) epi lè yo (“pòt” vajen an) ansanm ak andedan vajen an vin sansib anpil. Plis lide ak plis karès fè eksitasyon an monte jouk li rive nan dènye bout li. Lè sa a, fanm nan voye. Li gen ògasm. Se karès nan klitoris ki pi konn fè sa rive. Kèk fwa, youn fanm pran plis tan pase youn gason pou l rive voye. Men lè sa rive, enèji ak tansyon ki nan kò a soti deyò, fanm nan santi l byen, li dous nan tout kò l.

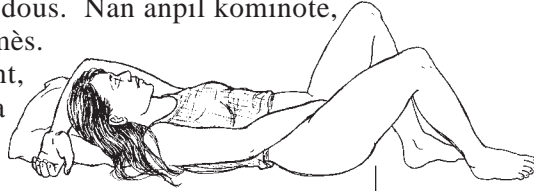
Prèske tout fanm gen kapasite pou yo voye, men se sèlman youn lè konsa, anpil fanm fè eksperyans sa a, alòske anpil lòt pa janm konn sa yo rele plezi. Si youn fanm vle, li ka chèche fè eksperyans plezi lan, oubyen lè l karese kò l pou kont li, oubyen lè l fè menaj li konnen ki karès ki fè l dous. Misye kapab byen kontan tou, lè l reyisi satisfè fanm li renmen an.



Lè yon moun karese kò l pou kont li (mastibasyon)

Yon fanm gen dwa karese kò l yon fason pou l pran plezi l. Se yon bon teknik ki ka ede fanm nan konn kò l pi byen. Epi sa ka pèmèt li konnen ki kalte karès ki fè l dous. Nan anpil kominote, yo konsidere mastibasyon kòm move mès.

Se sa k fè moun konn santi yo wont, pafwa, lè yo fè sa. Men an reyalyite, pa gen danje nan mastibasyon. Epi ou pa gen anyen w ap pèdi nan kapasite seksyèl ou, lè w fè sa.



Lè yon moun pa anvi kouche

Gen anpil bagay - nan eksperyans n ap fè, chak jou, nan lavi a - ki ka ajì sou kapasite yon fanm oubyen kapasite yon gason genyen pou l anvi fè lanmou. Fanm tankou gason gen dwa pi sou sa, lè yo santi tout bagay anfòm - paregzanp, lè yo fèk jwenn yon mennaj oubyen yon bon djòb. Men, ou gen dwa pa sou sa, lè w:

- gen tèt chaje swa paske w gen twòp travay pou w fè, swa paske w nan grangou, swa paske w malad oubyen paske w fè k sot akouche yon ti bebe.
- ap viv ak yon nèg ou pa renmen.
- pè pou kèk jouda pa wè oubyen tande lè w ap fè lanmou.
- pè pou w pa ansent oubyen pou w pa trape yon MST.

Lè yon fanm pa sou sa, li mal pou l mouye. Li gen dwa oblije mouye vajan li pou kont li - ak krache, paregzanp - pou sa pa fèl mal lè kòk la antre. Lè se yon gason ki pa sou sa, li gen plis pwoblèm pou l bande (enpisan). Sa ka fè l wont anpil, epi, li ka gen plis pwoblèm ankò pou l bande, lè l ap rekòmanse fè lanmou.

Si ou menm oubyen mari w tonbe nan pwoblèm sa a, se pou youn eseye konprann lòt. Se pou n pale sou sa. Se pou n chwazi moman kote nou tou 2 anvi, pou n fè lanmou. Epi, se pou n fè bagay ki ka mete nou tou de sou sa.

➤ *Si yon fanm viktim anba zak kadejak, oubyen si l te reziyen l fè lanmou anba presyon, li ka pran tan - oubyen tou li ka bezwen pale ak yon moun li fè konfyans oubyen ak yon travayè sante ki espesyalize nan sante mantal - anvan l rekòmanse anvi fè lanmou.*

Doulè nan fè lanmou

Moun pa dwe santi ankenn doulè, lè y ap fè lanmou. An jeneral, si w santi doulè, lè w ap fè lanmou, sa vle di gen yon bagay ki pa nòmal. Yon fanm gen doulè, lè:

- nèg la antre anndan l twò bonè, anvan li menm li pare pou sa, oubyen anvan l gen tan byen mouye.
- li santi l koupab oubyen wont, oubyen tou lè l pa vrèman vle fè lanmou.
- li gen yon enfeksyon oubyen yon timè nan vajan oubyen anba ti vant (gade nan paj 356).
- klitoris li koupe (eksizyon) (gade nan paj 463).

Atansyon! *Si w santi doulè lè w ap fè lanmou apre yon akouchman, yon fos kouch oubyen yon avòtman, ou gen dwa gen yon move enfeksyon. Kouri al wè yon travayè sante, san pèdi tan.*



Ann travay pou chanjman

ANN CHÈCHE CHANJE MOVE KONSEPSYON MOUN GENYEN SOU WÒL FANM AK WÒL GASON

Travay pou chanje move konsepsyon moun genyen sou wòl fanm ak wòl gason se yon travay ki ap pran tan. Lide sou wòl fanm ak gason se de lide ki antre fon anpil nan lespri yon kominote. Men piti piti, fanm ak gason ka aprann jwe lòt wòl, sitou si yo konprann kijan wòl sa yo ap ede jenn tifi ak fanm viv pi an sante epi pwodwi plis.

Premye travay nou gen pou n fè, se ede pou n ede kominote a konprann konsepsyon sa yo:

- Se pou n ede moun yo konprann ki sa ki rele “konsepsyon sou wòl fanm ak wòl gason” epi kijan paran yo, tradisyon kominote a, radyo, televizyon ak jounal travay pou foure konsepsyon sa yo nan tèt moun.
- Se pou n brase lide ansanm ak moun yo pou n wè ki wòl espesyal sosyete a bay fanm, ki wòl espesyal sosyete a ba gason. Apre sa, se pou n chèche tout sa k pa bon ladan yo, sa vle di tout sa ki merite chanje.
- Se pou n batè ansanm ak moun yo yon plan batay ki ka pèmèt nou

Itilizasyon pawòl ki gen rapò ak sèks

Moun ka rive konprann kijan kwayans yo genyen sou sèks soti nan konsepsyon yo genyen sou wòl fanm ak wòl gason, lè yo dekouvri kijan lide fanm ak lide gason depaman, nan sa k konsène sèks. Aktivite sa a ap ede fanm ak gason aprann kijan pou yo pale, san yo pa santi yo jennen, sou fè lanmou. Sa ap ede yo reflechi tou sou diferans ki egziste, nan domèn seksyalite, ant lide fanm ak lide gason.

1. Chire plizyè ti moso papye. Nan tèt chak ti moso papye, ekri divès mo ki gen rapò ak sèks: paregzanp, “aparèy (jenital) gason”, “aparèy (jenital) fanm”, “fè lanmou”, “kapòt”, eksetera. Si n vle, nou gen dwa pito sèvi ak desen.
2. Fè ti gwoup 2 moun oubyen twa moun. Bay chak gwoup yon ti moso papye. Ba yo kèk minit pou yo chèche tout mo “byennelve”, tout “gwo” mo, tout mo “doktè” ak tout mo nenpòt moun itilize ki gen menm sans ak mo sou ti moso papye yo. Apre sa, ranmase ti moso papye yo epi pase yo ba lòt gwoup, jouk tout gwoup yo jwenn chans pou yo ajoute mo sou chak lis.
3. Chita ansanm ak tout moun yo pou n reflechi sou mo sa yo. Ki lide yon moun ka genyen, lè w tandè tèl mo? Eske fanm ak gason pa gen menm lide? Ki kalite mo gason plis itilize? Ki kalite mo fanm plis itilize? Si yon fanm sèvi ak mo sa yo, ki sa moun ap panse? Ki sa moun ap panse, lè se gason ki sèvi ak mo sa yo? Pou ki sa? Ki mo ki pi bon pou n itilize nan diferan sitiyasyon? Pouki sa?

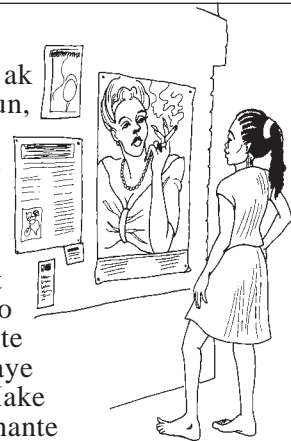
Si yon fanm di “kawoutchou” “bòt kawoutchou”, oubyen menm “kondòm”, moun ap panse se yon vye fanm. Men gason ka sèvi ak mo sa yo san pwoblèm, lè y ap pale ak zanmi yo...



Lide nwizib nan medya

Si moun yo rive konprann kijan move lide sou seksyalite fanm ak move konsepsyon sou wòl fanm ak wòl gason antre nan tèt moun, y ap kòmanse reflechi pou gen yon chanjman. Aktivite sa a ap ede moun yo reflechi sou fason radyo, fim sinema, chante alamòd ak reklam ap simaye move lide sou wòl fanm ak wòl gason.

1. Koute kèk chante alamòd yo konn pase nan radyo (si w gen yon radyo kasèt, anrejistre yo) oubyen tou, ou ka fè kèk moun nan gwoup la chante yo (oubyen entèprete yo sou fòm teyat san pawòl). Kite moun yo pran san yo pou yo tande tout mo nan chante sa yo ki konsène fanm ak gason. Kijan yo prezante fanm? Kijan yo prezante gason? Eske chante sa yo ap simaye move lide sou wòl fanm ak wòl gason ak seksyalite fanm? Make chak mesaj sou wòl fanm ak wòl gason gwoup la tande nan chante yo. Reflechi ansanm pou n wè si yo se danje ou byen si yo bon pou fanm.
2. Fè moun yo fè ti gwoup. Bay chak gwoup yon reklam ou pran nan yon revyi oubyen yon jounal oubyen yon foto reklam ki nan gwo pankat yo konn mete bò wout yo (chwazi reklam ki gen foto fanm). Mande chak gwoup pou yo eseye chèche wè tout sa reklam yo di sou wòl fanm ak seksyalite fanm. Aprè sa, mete tout moun ansanm pou n reflechi sou lide ki pase nan chak reklam. Gade pou n wè si lide sa yo se danje oubyen si yo bon pou fanm.
3. Fouye zo nan kalalou pou n wè ki teknik yo itilize nan radyo, nan chante ak nan reklam pou fè lide sa yo pase. Kijan lide sa yo aji sou nou, sou mari nou, sou pitit nou? Eske lide sa yo pwodui pratik ak kwayans ki pa bon pou fanm?
4. Chèche kèk lide sou wòl fanm ak seksyalite nou ta renmen simaye. Men fòk se **lide ki gen enpòtans ak itilite**. Kijan n ta ka fè lide sa yo pase nan reklam ou byen pou nou ekri yon chante oubyen yon ti pyès teyat kote n ap transmèt lide ki itil epi ki bon pou sante fanm. Lè yo fini, fè chak gwoup vin prezante travay li fè a devan tout moun.



ANN AMELYORE SANTE SEKSYÈL NAN KOMINOTE A

Tout kominote pa gen menm konsepsyon sou wòl fanm ak wòl gason. Menm jan an tou, fanm ak gason pa jwenn menm tèt chaje, lè y ap eseye amelyore sante seksyèl yo. Men yon modèl nou ka pran pou n kòmanse brase lide sou tèt chaje fanm nan kominote a ka rankontre, lè yo vle desitire danje nan kontak seksyèl yo

➤ Pou n travay pou chanjman nan kominote a, li enpòtan pou n chèche konnen tout baryè ki anpeche moun pwoteje tèt yo nan kontak seksyèl yo.

1. Kòmanse rakonte yon istwa tankou, istwa Fatima a (pay 187). Lè n ap pale de Fatima ak Emanyèl, fè kòm si se 2 moun ki ap viv nan kominte a.
2. Lè n fin rakonte istwa a, kòmanse yon deba ak mòd kesyon sa yo: “Poukisa Fatima pa t pwoteje tèt li kont Sida?”, “Eske n panse manmzèl te konnen l ka trape Sida?” “Poukisa l pa t konnen?”
3. Apre gwoup la fin pale sou enpòtans sa genyen pou moun konprann lè gen danje, nou gen dwa pale sou lòt baryè ki anpeche moun pwoteje tèt yo nan kontak seksyèl. Paregzanp: ki pwoblèm mòd fanm tankou Fatima ka rankontre lè yo vle pwoteje tèt yo? Poukisa fanm gen pwoblèm pou yo pale ak mari yo sou nesite pwoteksyon nan kontak seksyèl? Kisa fanm ka fè pou fè mari yo konprann nesite pou moun wete danje nan fè lanmou?
4. Chèche ki sa n ka fè pou n ede tout fanm tankou Fatima ki ap viv nan kominote a. Reflechi pou n wè kijan nou ka dechouke baryè ki anpeche moun nan kominote a pwoteje tèt yo, lè y ap fè lanmou. (Nan paj 280, n ap jwenn kèk teknik ki ka ede n travay ak moun nan kominote a pou n ankouraje yo wete danje nan fè lanmou.) Fini deba a ak yon plan ki ka pèmèt nou fè sante seksyèl nan kominote a vin miyò.

Chapit 13

Sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Avantaj n ap jwenn nan Planin Familyal	197
Eske pa gen danje nan planin familyal?	198
Lè nou deside fè planin	199
Lè n ap chwazi yon metòd planin	200
Ki rezilta n ap jwenn nan chak metòd	201
Metòd baryè yo	202
Kapòt	202
Kapòt fanm	204
Dyafram	205
Espèmisid	206
Metòd òmonal yo	207
Grenn	208
Enplan	213
Piki	214
Aparèy yo mete anndan matris la	216
Esterilè (Aparèy entra-iteren; an anglè: IUD)	216
Metòd planin natirèl yo	218
Bay timoun nan tete pandan 6 premye mwa yo	218
Metòd glè sèvikal ak Metòd Ojino	21
Metòd tradisyonèl pou anpeche gwosès	222
Metòd definitif yo	223
Metòd ijan pou planin familyal	224
Ann chwazi ki metòd ki pi bon pou nou	226
Ann travay pou chanjman	227

Planin Familyal



Planin familyal se mwayen nou genyen pou n fè kantite pitit nou vle lè n pi pito. Si n deside tann anvan n fè pitit, nou ka chwazi youn nan divès metòd ki pwoteje fanm kont gwosès. Metòd sa yo rele metòd planin familyal, metòd espasman gwosès, oubyen kontrasepsyon.

Chak ane, gen 500 mil fanm ki mouri akòz pwoblèm gwosès, pwoblèm akouchman ak pwoblèm avòtman ki fèt nan move kondisyon. Pi fò nan medam sa yo pa t ap mouri, si yo te fè planin. Ak planin familyal, nou ka evite danje tankou:

- **gwosès twò bonè.** Fanm ki poko gen 17 an, pi vit mouri nan akouchman, paske kò yo poko fin devlope. Tibebe ki soti nan vant medam sa yo gen anpil chans pou yo mouri anvan yo rive gen yon lane.
- **gwosès twò ta.** Gen gwo malè ki pandye sou tèt medam yo, lè yo ansent twò ta, sitou lè yo malad ak lè yo deja fè anpil pitit.
- **gwosès ki twò kole youn ak lòt.** Kò tout fanm bezwen pran tan pou l refè apre yon akouchman.
- **twòp gwosès.** Yon fanm ki deja fè plis pase 4 pitit gen anpil chans pou l mouri apre akouchman akòz emoraji ak lòt pwoblèm.

➤ *Planin familyal sove lavi moun.*

Avantaj planin Familyal

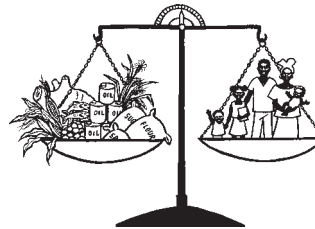
➤ *Nan peyi pòv yo, lamwatye konsa fanm ki gen laj pou yo fè pitit, epi ki mouri, mouri akòz pwoblèm nan gwosès osinon nan akouchman.*

Non sèlman planin familyal sove lavi moun, li chaje ak lòt avantaj tou

Manman ak pitit ap plis ansante paske gwosès ki danjere p ap rive fèt.



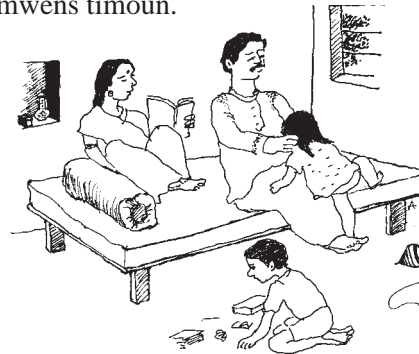
Mwens timoun egal plis manje pou chak timoun.



Lè jenn fanm ak jenn gason pran san yo anvan yo fè pitit, y ap gen plis tan pou yo fin meble lespri yo.



Paran yo gen plis tan pou tèt yo e plis tan pou pitit yo, lè yo fè mwens timoun.

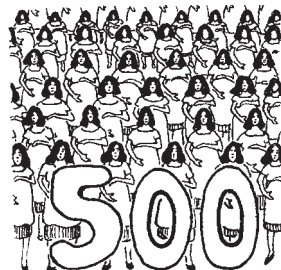


Planin familyal ka pèmèt madanm ak mari pran plis plezi nan fè lanmou paske yo p ap pè fè yon pitit san yo pa vle. Gen kèk metòd ki gen lòt avantaj ankò pou lasante. Paregzanp, kapòt ak espèmisid ka ede moun evite VIH/SIDA ak lòt maladi moun ka pran nan fè bagay. Fanm ki konn bay san san se pa règ yo yo genyen, epi ki konn gen gwo doulè lè yo gen règ yo, ka jwenn soulajman ak metòd òmonal yo.

Eske pa gen danje nan planin familyal?

Plizyè milyon fanm sèvi ak youn oubyen lòt pami tout metòd planin familyal ki nan chapit sa a, san yo pa janm gen pwoblèm. Metòd sa yo gen mwens danje pase gwosès ak akouchman:

Sou 15 000 fanm ki ansent, 500 konn rive mouri akòz pwoblèm gwosès oubyen pwoblèm akouchman.



Sou 15 000 fanm ki itilize yon metòd planin, se yon sèl ki konn mouri akòz itilizasyon metòd sa a.



Gen kèk fanm - sitou nan kominote kote malere pa jwenn ni kantite tè yo bezwen, ni resous, ni avantaj sosyal - ki decide fè anpil pitit. Se paske pitit bay kout men nan travay epi pitit pran swen manman ak papa, lè yo fin tounen vye granmoun. Nan kominote sa yo, se sèl bacha ki pa bezwen anpil pitit.

Gen kèk lòt fanm ki pa vle fè anpil pitit. Sa rive souvan kote fanm jwenn mwayen pou y al lekòl epi pou yo travay fè lajan. Sa rive kote fanm gen libète pou yo chita pale ak gason tou.

Kèlkilanswa kote yon fanm ap viv, l ap pi vit gen sante, si l kontwole ki kantite pitit l ap fè epi ki lè l ap fè yo. Yon fanm dwe toujou gen dwa pou l decide pou kont li si l ap fè planin osinon sil p ap fè l.



Lè n ap decide fè planin

Se dwa ou pou ou decide pou kont ou si w ap fè planin familyal, epi kijan w ap fè l.

Kijan pou nou pale ak mari n oubyen mennaj nou sou kesyon sa a:

Lè nou decide fè planin epi lè n ap reflechi pou n konn ak ki metòd n ap sèvi, li enpòtan pou nou pale sa ak mari oubyen mennaj nou.

Gen kèk gason ki pa vle madanm yo fè planin, paske yo manke enfòmasyon sou diferan metòd yo. Mari a ka pè pou sante madanm li, paske li konn tande yo di gen danje nan planin familyal. Li konn pè pou planin nan pa fè madanm li ba l zoklo tou. Gen kèk gason ki kwè yon nonm ki gason dwe fè anpil pitit.

Bay mari nou oubyen mennaj nou enfòmasyon nou jwenn nan chapit sa a. Sa ka ede yo konprann kijan:

- planin familyal ap pèmèt yo pran swen madanm yo ak pitit yo pi byen.
- yo pwoteje madanm yo lè yo pa fè pitit yon dèyè lòt.
- planin familyal ap pèmèt moun yo fè lanmou pi byen, paske nonm nan p ap pè fanm nan ansent. Se pa paske fanm nan pwoteje tèt li pou l pa asent, ki fè l pral bay mari gòl.

Si, malgre w fin eksplike nèg la tout avantaj ki gen nan fè planin, li pa dakò avè w toujou, lè sa a, se ou k pou decide si w ap fè planin familyal kanmenm. Si ou decide fè l, ou kapab bezwen chazi yon metòd ou kapab swiv san mari w pa konnen.

Lè n ap chwazi yon metòd planin

Depi nou fin deside fè planin, nou dwe chwazi yon metòd. Pou n ka konn ki metòd ki pi bon pou nou, fòk nou gen bon jan enfòmasyon sou tout metòd yo, sou avantaj ak dezavantaj chak genyen.

Gen 5 gwo kategori metòd planin:

- **Metòd baryè yo** ki anpeche fanm yo ansent, paske yo anpeche jèm gason an (espèmatozoyid) rive jwenn ak ovil fanm nan.
- **Metòd òmonal yo** ki anpeche ovè fanm nan pwodui ovil, fè li vin pi difisil pou espèmatozoyid la jwenn ak ovil la, epi anpeche anndan matris la kenbe yon gwosès.
- **Esterilè** (aparèy yo mete andedan matris la) ki anpeche jèm gason an fekonde ovil la, kidonk anpeche jèm gason an ansent fanm nan.
- **Metòd natirèl yo** pèmèt fanm nan konnen kilè, nan mwa a li ka ansent. Konsa, fanm nan konnen li pa dwe fè lanmou.
- **Metòd pwen final yo.** Se lè yon fanm oubyen yon gason fè operasyon pou l sispann fè pitit.

N ap jwenn detay sou metòd planin sa yo nan paj dèyè yo. Men kèk kesyon nou gen dwa poze tèt nou pandan n ap gade enfòmasyon nou jwenn sou chak metòd:

- Èske metòd sa a pwoteje nou byen, pou nou pa gwòs.
- Èske metòd la pwoteje nou kont MST yo tou ?
- Kijan metòd sa a pwoteje sante n? Si yon fanm gen nenpòt nan pwoblèm sante ki nan chapit sa a, genyen de metòd pito li kanpe lwen yo?
- Èske li fasil pou n sèvi ak metòd sa a?
- Èske mari n oubyen mennaj nou dakò pou l sèvi ak yon metòd planin?
- Kisa n ap chèche nan yon metòd planin? Ki pwoblèm nou genyen?

Paregzanp: èske se vle nou pa vle fè pitit ankò? Èske nou nouris kounye a?

- Konbyen lajan metòd sa a ap koute?
- Èske n ap ka jwenn metòd sa a san pwoblèm? Èske nou oblije al nan yon sant sante souvan?
- Ki lòt pwoblèm metòd sa a ka ban nou?





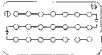







Lè n fin pran tout enfòmasyon sou metòd yo, n ap jwenn plis detay ankò nan paj 226 sou kijan pou n chwazi youn ladan yo. Sa ka ede n tou, si n chèche konnen sa mari nou, lòt fanm oubyen travayè sante panse sou diferan metòd sa yo.



Se ou menm sèl ki ka konnen ki metòd planin k ap bon pou ou.

KI REZILTA N AP JWENN NAN CHAK METÒD

Men kèk nan premye enfòmasyon nou dwe genyen sou ranman n ap jwenn nan diferan metòd yo, sou jan yo pwoteje n kont gwosès, kont MST yo – epi sou jan pou n sèvi ak yo, lè n ap bay timoun tete.

<i>Sou chak 100 fanm ki sèvi ak metòd sa a pandan yon lane...</i>	<i>Men valè fanm ki ansent</i>	<i>Pwoteksyon kont MST</i>
Kapòt 	12	bon
Kapòt fanm 	20	bon
Dyafram 	18	enpe
Espèmisid 	20	enpe
Grenn (ki gen 2 kalte òmòn) 	3	ankenn
Gren ki gen pwojestin sèlman 	5	ankenn
Enplan 	mwens pase 1	ankenn
Piki 	mwens pase 1	ankenn
Esterilè 	1	ankenn
Lèt manman (6 premye mwa yo) 	2	ankenn
Metòd natirèl 	20	ankenn
Esterilizasyon 	mwens pase 1	ankenn
Ankenn metòd	85	ankenn

Sof grenn ki gen 2 kalte òmòn (estwojèn + pwojestin) ak piki ki gen estwojèn, medam yo ka sèvi ak tout metòd sa yo, lè y ap ba timoun tete.

Metòd Baryè yo



➤ Gen kèk gason k dire plis lè y ap fè lanmou ak kapòt.

Pou metòd baryè yo ka anpeche n ansent, yo bare jèm gason an pou l pa jwenn ak ovil fanm nan. Metòd sa yo pa chanje anyen nan jan kò fi ak kò gason fonksyone. Epi yo p ap fè nou gen gwo pwoblèm. Metòd baryè yo pa gen ankenn danje pou fanm k ap bay pitit yo tete. Pi fò nan metòd sa yo pwoteje moun kont VIH/SIDA ak lòt MST yo tou. Lè fanm nan vle ansent, l ap annik sispann sèvi ak metòd baryè a.

Metòd baryè moun jwenn pi souvan, se kapòt gason, kapòt fi, dyafram ak espèmisid.

KAPÒT

Kapòt se yon ti sak tankou yon blad ki fèt ak yon kawoutchou ki fen. Anvan yon gason fè lanmou ak yon fi, li foure pijon li anndan kapòt la. Kòm espèmatozoyid la, dechay la rete nan ti sak la, konsa jèm gason an pa ka antre nan kò fi a.

Kapòt bay pi bon rezilta, lè yo sèvi avè l ansanm ak espèmisid (gade nan paj 206). Kapòt ki fèt ak lateks pwoteje moun anpil kont VIH/SIDA ak lòt MST yo. Nou ka sèvi ak kapòt pou kont li oubyen ansanm ak lòt metòd planin.

N ap jwenn kapòt nan anpil famasi, nan makèt, nan klinik kominotè ak nan sèvis sante ki gen pwogram pou anpeche moun pran SIDA. Kapòt ka fè gason dire plis lè y ap fè lanmou.

Fè atansyon pou kapòt la pa chire, pa sèvi avè l si sachè a fann, si kapòt la sèch, si l rès oubyen si l gonmen. Mòd kapòt sa yo pa bon pou nou sèvi avè yo. Pa dewoule kapòt la anvan n mete l sou tèt kòk la.

Kijan pou n sèvi ak kapòt:

1. Si pijon nèg la pa kale, li dwe kale l. Peze pwent anba kapòt la pandan n ap antre l nan tèt pijon n. Fòk pijon nèg la byen bande.

2. Kontinye peze pwent anba kapòt la, pandan n ap fin dewoule l. Se pou n fin dewoule l nèt jis tout pijon an kouvri. Se ti sak anba a k ap kenbe dechay nèg la. Si n pa kite kote pou dechay nan tonbe, lè nèg la voye, kapòt la ka chire fasil.



Se lè pijon an byen bande, anvan l touche ak vajen an pou nou mete kapòt la. Si yon pijon san kapòt touche vajen yon fanm oubyen antre ladan l, fanm nan ka ansent oubyen trape yon MST, menm si nèg la pa gen tan voye (ejakile).

Pa bliye:

- Sèvi ak kapòt chak fwa n ap fè lanmou.
- Depi gen mwayen, sèvi ak yon kapòt ki fèt ak latèks.
- Se kapòt sa yo ki pwoteje moun plis kont VIH/SIDA.
- Met kapòt yo yon kote ki fre, ki pa kenbe dlo epi ki pa nan solèy. Kapòt ki soti nan vye sache oubyen nan sache ki fann gen plis chans pou yo chire.
- Sèvi ak chak kapòt yon sèl fwa. Yon kapòt ki fin sèvi gen plis chans pou l chire, si n sèvi avè l yon lòt fwa.

Sèvi ak “librifyan” pou n pa kite kapòt yo chire. Fòk se yon librifyan ki gen dlo kòm nannan, tankou krache, espèmised oubyen jèl K-Y. Lè nou fin byen antre kapòt la nan pijon ki byen rèd, nou ka pase librifyan an sou li. Pa sèvi ni ak lwil doliv, ni ak lwil ti bebe, ni ak lwil mineral, ni ak vazlin (ki fèt ak petwòl), ni ak krèm pou po, ni ak bè. Pwodui sa yo ka fè kapòt la chire.

Okòmansman yon gason gen dwa refize sèvi ak kapòt, men apre l vin konn tout avantaj ki gen nan planin familyal epi apre l fini konn jan li enpòtan pou l pwoteje tèt li kont VIH/SIDA ak lòt MST, fanm nan ka rive fè li sèvi avè l.

➤ *Si kapòt la chire oubyen si l glise soti pou kont li, fanm nan dwe mete espèmised touswit nan vajen li. Li dwe sèvi ak youn nan metòd planin ijans yo (gade nan paj 224) depi gen mwayen.*

➤ *Kòm kapòt se pi bon mwayen pou moun pwoteje tèt yo kont VIH/SIDA ak lòt MST, li dwe mande nèg la sèvi ak kapòt, menm si l ap suiv yon lòt metòd planin deja.*

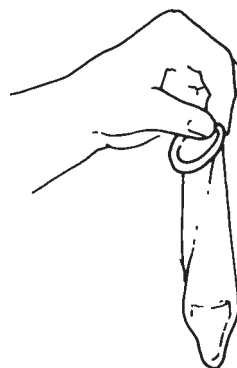


Kijan pou w fè pou w ankouraje mari w sèvi ak kapòt?

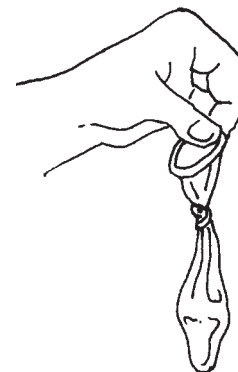
3. Lè nèg la fin voye, li dwe kenbe bouch kapòt la (pou l anpeche li soti) pandan l ap retire pijon an tou bande andedan fanm nan.



4. Retire kapòt la. Pa kite dechay la gaye kò l. Pa kite l koule.

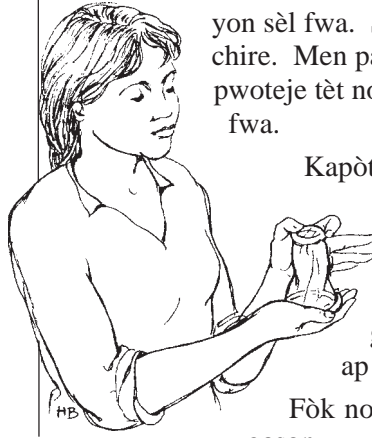


5. Mare bouch kapòt la byen mare. Epi boule l oubyen antere l anba tè, kote ni timoun, ni bèt p ap jwenn li.



KAPÒT POU FANM

Kapòt fanm fèt pou vajen. Li bouche gwo lèw yo, kidonk 2 bò vajen an. Nou ka mete 1 nan vajen nou nenpòt lè, anvan nou kòmanse fè lanmou. Nou dwe sèvi ak yon kapòt fanm yon sèl fwa. Si n lave 1 pou n sèvi avè l ankò, li ka chire. Men pase pou n ta al nan fè lanmou san n pa pwoteje tèt nou ditou, pito n sèvi ak yon kapòt fanm 2 fwa.



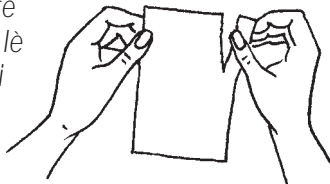
➤ *Kapòt fanm pi gwo pase kapòt gason. Yo p ap chire fasil menm jan ak kapòt gason..*

Kapòt fanm bay pi bon rezilta pase tout lòt metòd medam yo ka sèvi pou yo pa ansent, pou yo pa pran VIH/SIDA ak lòt MST. Kounye a se pa tout moun ki konn kapòt fanm. Nou p ap jwenn li fasil. Men si gen plis moun ki vle sèvi ak metòd sa a, n ap jwenn yo piplis.

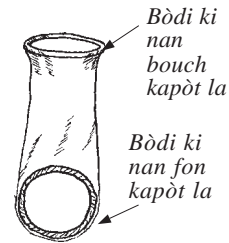
Fòk nou pa sèvi ak kapòt fanm ansanm ak kapòt gason.

Kijan pou n sèvi ak kapòt fanm?

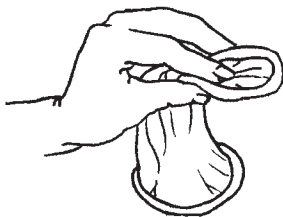
1. Fòk nou fè atansyon, lè n ap ouvri sache a.



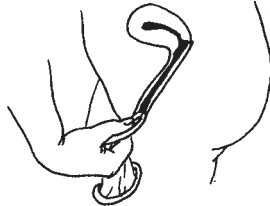
2. Chèche bòdi (tou won tankou yon bag) ki nan fon kapòt la, kote k fèmen an.



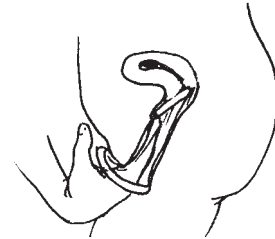
3. Plwaye bòdi ki nan fon an an 2



4. Foure bòdi a tou plwaye nan vajen an.



5. Pouse bòdi a monte andedan vajen an ak dwèt nou. Bòdi ki nan bouch kapòt la dwe rete deyò.



6. Lè n ap antre nan kontak seksyèl, se pou n dirije pijon an nan bouch kapòt la.



7. Touswit apre kontak seksyèl la, se pou n retire kapòt la, anvan nou leve. Kenbe bòdi ki nan bouch kapòt la, tòde bouch la pou semans nan ka rete andedan sak kapòt la. Rale sak la dousman epi, apre sa, boule l oubyen antere l. Pa flòch li nan watè.

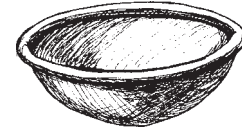
DYAFRAM

Dyafram nan tankou yon ti tas ki pa fon. Li fèt ak yon kawotchou ki mou. Medam yo ka mete l anndan vajen yo, lè yo pral fè lanmou. Pou dyafram nan anpeche yon fanm ansent, li bouche ouvèti matris la (kòl matris la). Konsa, li anpeche jèm gason an antre. Lè y ap sèvi ak dyafram nan yo sèvi ak yon pomad espèmèsid ki touye espèmatozoyid yo, epi ki pwoteje fanm nan kont gonore ak klamidyà (2 MST moun trape anpil).

Gen divès gwosè dyafram. N ap jwenn yo nan klinik kominotè yo ak nan lòt klinik kote yo fè planin familyal. Yon travayè sante ki te aprann fè egzamen basen ka di nou, apre l fin egzamine n, ak ki gwosè dyafram pou n sèvi.

Dyafram yo gen dwa pèse, sitou lè yo gen plis pase yon lane depi y ap sèvi. Li bon pou n egzamine yo souvan. Fòk nou ranplase dyafram nan, lè kawotchou a vin sèk oubyen rèd, oubyen lè dyafram nan gen twou ladan l.

Lè n ap sèvi ak yon dyafram ansanm ak espèmèsid, nou gen dwa foure l anndan n lè n ap fè lanmou oubyen 6 èd tan anvan n fè lanmou.



➤ *Daprè rezilta tounèf ki soti nan travay savan yo, menm san espèmèsid, dyafram nan ap toujou anpeche medam yo ansent. Nou gen dwa kite yon dyafram anndan nou, sof lè n gen règ.*

Kijan pou n sèvi ak yon dyafram:

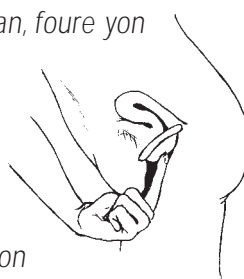
1. Si n gen espèmèsid, peze tib la pou n mete enpe andedan dyafram nan (nan mitan). Apre sa, pase tikras espèmèsid arebò yo ak dwèt nou.



2. Plwaye dyafram nan an 2

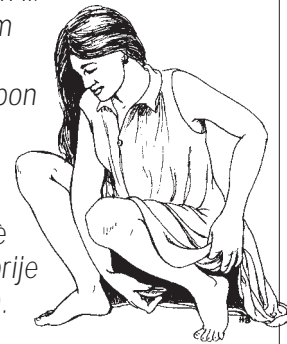


4. Pou n tyeke pozisyon dyafram nan, foure yon dwèt anndan vajen an, epi peze kawotchou dyafram nan pou n chèche jwenn matris la; li tankou pwent nen nou. Fòk dyafram nan bouche kòl matris la.



5. Si dyafram nan jwenn vrè pozisyon l, nou pa p santi si l anndan n.

3. Ouvri vajen an ak yon men epi, ak lòt men an, pouse dyafram nan andedan li. Dyafram nan ap bay pi bon rezilta, si n pouse l pa dèyè (nan korije do nou).

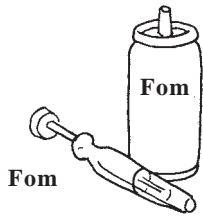


6. Lè n fin fè lanmou, tann 6 èd tan anvan n retire dyafram nan.

Kijan pou n retire dyafram nan: Foure dwèt nou anndan vajen nou. Mete dwèt la dèyè bòdi ki sou tèt dyafram nan, rale dyafram nan desann epi mete l deyò. Pafwa, li ka bon pou n pouse misk nou desann, sa vle di pou n pouse tankou lè n ap fè tata. Lave dyafram nan ak savon, rense l epi seche l. Egzamine dyafram nan pou n wè si l pa gen twou. Pou n fè sa byen, fòk nou leve l pou n gade l byen, anba limyè oubyen kote ki gen klète. Menm si se yon ti twou tou piti nou wè, fòk nou chanje dyafram nan. Nou dwe sere li yon kote ki pwòp epi ki chèch.

ESPÈMISID

Mous (yon pwodui kisanble ak kim savon), grenn, jèl oubyen krèm ki anpeche fanm ansent



Fom



Grenn



Krèm ou byen Jèl

Gen plizyè fòm espèmisid : mous, grenn, krèm oubyen jèl. Medam yo ka mete yo nan vajen yo, yon ti tan anvan yo fè lanmou. Espèmisid yo touye jèm gason an anvan l antre nan matris fanm nan. Espèmisid ki fèt ak pwodui ki rele nonoksinòl 9 la pwoteje moun kont gonore ak klamidya, 2 MST moun konn pran pi fasil yo.

Lè se avè l sèlman nou sèvi, espèmisid ba nou mwens pwoteksyon pase kèk lòt metòd. Men li ride nou pwoteje tèt nou pi byen, lè nou itilize l ansanm ak yon lòt metòd, tankou dyafram osinon kapòt..

N ap jwenn espèmisid nan anpil famasi ak nan anpil makèt. Gen kèk mak espèmisid ki bay demanjezon ak iritasyon nan vajen (gade nan paj 520) dapre sa kèk fanm di.

Kijan pou n mete espèmisid la?

1. Lave men nou ak savon epi rense l ak dlo pwòp.
2. **Si se ak mous n ap sèvi**, souke poban an byen vit, 20 fwa pou pi piti. Peze tèt poban an pou n plen ponp lan.

Si se ak jèl oubyen krèm n ap sèvi, vise tib espèmisid la nan ponp lan. Peze tib la pou ponp nan ka plen.

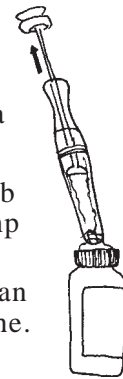
Si se ak grenn n ap sèvi, retire grenn nan nan sache a epi mouye l ak dlo oubyen ak krache. (PA mete grenn nan nan bouch nou.)

3. Antre ponp nan oubyen grenn nan byen fon nan vajen nou. Fòk yo rive dènye kote yo ka rive a.

4. Si se ak yon ponp n ap sèvi, peze tèt ponp nan desann ra planche. Lè ponp nan vid nèt, retire l.

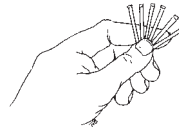
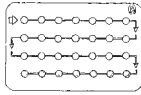
5. Lave ponp nan ak savon (anndan kòm deyò) epi rense l ak dlo pwòp.

Kite espèmisid la fè 6 è d tan anndan n apre n fin fè lanmou. Pa lave vajen nou pou espèmisid la pa soti. Si krèm nan ap koule, mete yon kotèks, koton oubyen yon twal pwòp pou rad nou pa sal.



Anndan metòd sa yo, gen 2 òmòn, estwojèn ak pwojestin ki menm jan ak estwojèn epi pwojestin kò tout fanm pwodui. Pami metòd òmonal yo, nou jwenn:

- Grenn planin. Medam yo dwe bwè youn, chak jou
- Piki. Medam yo dwe pran youn, chak de twa mwa
- Enplan. Yo mete yo andedan bra medam yo. Yo ka dire plizyè lane.



Travay metòd òmonal yo se anpeche ovè fanm pwodui ovil. Epi òmon yo fè glè ki nan kòl matris la vin di. Konsa, glè di sa a anpeche espèmatozoyid yo antre anndan matris la.

Pi fò grenn planin tankou piki gen 2 òmòn tou, estwojèn ak pwojestin. Yo rele yo “piki konbine”. 2 òmòn yo travay ansanm pou yo anpeche medam yo ansent. Men gen fanm ki pa dwe sèvi ni ak grenn ki gen estwojèn, ni ak piki ki gen menm òmòn sa a, si yo gen pwoblèm lasante oubyen y ap bay timoun tete.

Mini grenn (grenn ki gen pwojestin sèlman), enplan ak kèk piki gen yon sèl òmòn : pwojestin. Fanm ki pa ka pran estwojèn ak medam k ap bay pitit tete ap pi byen lè yo sèvi ak metòd sa yo olye yo sèvi ak “grenn konbine” oubyen “piki konbine”.

Men mòd fanm ki pa dwe suiv ANKENN metòd òmonal



- Fanm ki gen kansè nan tete oubyen ki gen boul di nan tete (gade nan paj 382). Metòd òmonal yo pa ka lakoz kansè. Men si yon fanm deja gen kansè, metòd sa yo ka fè maladi a vin pi grav.
- Fanm ki pa konn si yo pa ansent oubyen ki pòko wè règ yo (gade nan paj 67).
- Fanm ki gen 3 mwa depi y ap bay san nan vajen yo yon jan ki pa nòmal (gade nan paj 360). Fòk medam sa yo kouri al wè yon travayè sante pou yo ka konnen si se pa yon maladi grav yo trape.



Gen kèk metòd òmonal ki gen danje pou fanm ki gen lòt kalte pwoblèm lasante tou. Fòk nou chèke bon jan enfòmasyon sou chak metòd pou n wè si n ka sèvi ak yo san pwoblèm. Si n gen nenpòt nan pwoblèm lasante ki pi wo yo epi, malgre sa, nou toujou vle suiv yon metòd òmonal, fòk nou pale ak yon travayè sante ki te pran bon jan fòmasyon sou metòd planin òmonal yo.

Metòd Omonal yo



Òmòn yo

ATANSYON !

Metòd òmonal yo pa pwoteje fanm kont VIH/SIDA ak lòt MST.

➤ Lè medam yo ap pran kèk medikaman pou kriz oubyen pou tibèkiloz, yo p ap jwenn bon jan rezilta ak metòd òmonal yo. Yon fanm ki ap pran medikaman sa yo dwe sèvi ak lòt metòd.



➤ Fanm gen kontwòl sou metòd òmonal yo. Yon gason gen dwa pa menm konnen si madanm li oubyen mennaj li ap sèvi ak youn nan metòd sa yo.

Lòt pwoblèm metòd òmonal yo ka bay

Metòd òmonal yo fèt ak menm pwodui chimik kò fanm nan bay li ansent yo. Poutèt sa, yon fanm kapab gen kèk ti pwoblèm pandan 2, 3 premye mwa apre li kòmanse itilize yon metòd:



Noze



Maltèt



Tete anfle

Deranjman
nan règ li

Anpil fwa, pwoblèm sa yo konn diminye apre 2èm mwa oubyen 3èm mwa a. Si, apre 3 mwa, fanm nan pa jwenn yon soulajman epi l santi pwoblèm sa yo deranje l, fòk li kouri al wè yon travayè lasante. Petèt, travayè lasante a ap ka chanje kantite òmon ki nan metòd la. Li ka bay fanm nan konsèy pou l suiv lòt metòd tou. Soti nan paj 209 rive nan paj 215, n ap jwenn lòt bagay chak metòd ka fè sou moun k ap sèvi ak yo.

➤ *Grenn konn fè kèk fanm gen règ yo pi nòmal. Konsa, règ la pran menm kantite tan chak mwa pou l vini. Epi tou, règ la vini ak pi piti san, fanm nan pa gen twò gwo doulè.*



Kalite grenn planin n ap jwenn pi souvan.

➤ *Si w chanje grenn, epi w vin pran yon grenn dòz fèb, fòk ou sèvi ak yon metòd baryè tou, oubyen fò w pa fè lanmou pandan premye mwa a.*

GRENN PLANIN

Grenn planin ki gen estwojèn ak pwojestin

Si n pran yon grenn planin chak jou, pandan tout mwa a, nou p ap ka ansent. Pi souvan, nou ka jwenn grenn sa yo nan klinik planin familyal. Nou ka jwenn yo nan dispansè, nan famasi, lakay travayè lasante yo tou.

Gen plizyè kalite grenn planin. Nou ta dwe pran grenn ki rele “grenn fèb dòz” yo, kidonk grenn ki gen 35 (Mcg) estwojèn oubyen mwens, epi 1 miligram (mg) pwojestewòn oubyen mwens. (Gen diferans ant mini-grenn ak pilil fèb dòz - grenn fèb dòz gen estwojèn, ak pwojestewòn, men mini grenn nan genyen pwojestewòn sèlman. Pa janm sèvi ak yon metòd ki gen plis pase 50 mikwogram estwojèn.

Yon fwa n fin kòmanse bwè grenn planin, fòk nou fè efò pou n kontinye ak menm kalite grenn nan (depi gen mwayen, achte plizyè bwat). Si n oblije chanje kalite grenn, fòk nou eseye jwenn youn ki gen menm òmòn epi ki gen menm fòs ak premye a. Konsa y ap ban nou mwens pwoblèm epi y ap pi byen pwoteje n.

Ki mòd fanm ki pa dwe pran grenn konbine yo

Grenn planin ka mete lavi yon fanm an danje, si fanm sa a deja ap soufri ak kèk pwoblèm lasante espesyal. **PA JANM pran grenn planin, si n gen nenpòt nan pwoblèm lasante ki nan paj 207, oubyen:**

- **si n** gen epatit oubyen lajònis
- **si n** te deja santi, yon fwa, siy aksidan serebral, paralizi oubyen maladi kè
- **si n** te deja gen boul san deja, yon lè, nan venn janm nou oubyen nan sèvo n. Pi souvan, nou p ap gen pwoblèm ak varis, sof si venn yo vin tou wouj epi yo tonbe fè n mal.

Si n gen nenpòt nan pwoblèm lasante nou pra l di yo, eseye pa pran grenn konbine. Sèvi ak yon lòt metòd. Men si n pa kapab, pito n reziyen n pran grenn konbine yo, pase pou n ansent. Pa pran grenn konbine, si n :

- **fimen epi si n gen plis pase 35 an.** N ap gen plis chans pou n fè yon aksidan serebral oubyen yon kriz kadyak, si n pran grenn konbine.
- **dyabetik oubyen si nou soufri ak malkadi.** Si w ap pran remèd pou malkadi (epilepsi), fòk ou pran yon grenn planin familyal ki pi fò (50 mcg estwojèn). Al pran enfòmasyon nan men yon travayè lasante oubyen nan men yon doktè.
- **soufri ak ipètansyon** (tansyon an plis pase 140/90). Si yon lè yo te di n tansyon n monte oubyen si nou menm, nou konnen nou fè tansyon, fòk nou fè yon travayè lasante pran tansyon n pou nou. Si n twò gwo, si n gen maltèt souvan, si souf nou kout, si nou santi n fèb osinon si n santi tèt nou ap vire toutan, oubyen si n gen doulè nan zepòl gòch nou oubyen nan pwatrin nou, fòk nou al kay doktè pou n konnen si n pa fè ipètansyon.



Lòt bagay grenn konbine yo konn fè nou

- **Nou senyen lè nou pa ta dwe senyen** (n ap bay san malgre n pa gen règ). Pi souvan, grenn konbine yo konn fè règ nou pa rete twòp sou nou epi yo konn fè san an vin pi klè. Pafwa, nou ka pase yon mwa san n pa wè règ la tou. Grenn planin konbine yo fè fanm sa toutan. Pou n rezoud pwoblèm tras san an, siveye byen pou n ka bwè grenn nan menm lè a, chak jou. Si senyen an kontinye, pale ak yon travayè lasante pou n wè si, lè li chanje dòz pwojestewòn la osinon dòz estwojèn la, sa pa ba nou yon souf.
- **Anvi vomi.** Pi souvan, se apre youn oubyen 2 mwa, moun nan konn pa anvi vomi ankò. Si anvi vomi an fè n dekonpoze, se pou n bwè grenn yo lè n ap manje oubyen se pou n chwazi yon lòt lè nan jounen an pou n bwè yo. Kèk fanm konn jwenn soulajman, lè yo bwè grenn nan lè yo pral dòmi.
- **Maltèt.** Nou ka gen ti maltèt lejè souvan nan premye mwa yo. Yon analjesik (grenn pou doulè) ap rezoud pwoblèm nan trapde. Men si se gwo maltèt nou genyen, si n wè twoub, se kapab yon gwo pwoblèm nou genyen (gade nan paj 210).

➤ *Si n ap ba timoun tete, fòk nou evite pran grenn konbine yo. Estwojèn ki nan grenn sa yo ka fè nou gen mwens lèt. Sa p ap bon pou lasante tibebe a.*

➤ *Si règ nou pa vini lè l te dwe vini a, epi tou nou te bliye bwè grenn nan 2, 3 fwa, kontinye bwè grenn nan chak jou. Men fòk nou al wè yon travayè lasante pou n ka konnen si n pa ansent.*

➤ *Si pandan n ap pran grenn nan, yo preskri n yon lòt medikaman, fòk nou mande travayè lasante a, si l pa ta bon pou n sèvi ak youn nan metòd baryè yo tou. Oubyen pou n ta sispann fè bagay, pandan n ap pran medikaman an. Antibiyotik ansanm ak kèk lòt medikaman ka fè grenn nan pa bay twòp bon rezilta.*

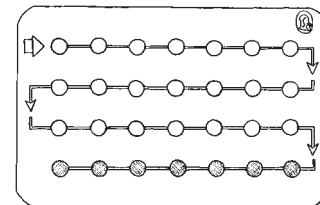
Siy k ap montre nou gen pwoblèm ak grenn konbine yo: **SISPANN pran grenn nan epi kouri al wè yon travayè lasante si nou:**

- gen gwo maltèt epi si nou wè twoub (migrèn), lè n fèk kòmanse pran grenn nan.
- santi feblès oubyen angoudisman nan bra nou oubyen nan janm nou.
- santi gwo doulè nan pwatrin nou epi si souf nou kout.
- gen gwo doulè nan youn janm.

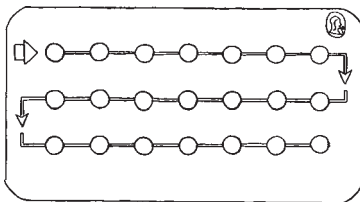
Si n gen nenpòt nan pwoblèm sa yo, li ka danjere pou nou si n ansent. Toutotan nou poko al wè travayè lasante ki gen bon jan fòmasyon ak eksperyans nan metòd planin òmonal yo, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin tankou kapòt.

Kijan pou n pran grenn konbine yo:

Bwat grenn yo gen oubyen 21 oubyen 28 grenn. Si se yon bwat 28 grenn nou genyen, se pou n bwè yon grenn chak jou nan mwa a. Kou bwat la fini, se pou n ouvri yon lòt bwat.



Paket Grenn pou 28 jou



Paket Grenn pou 21 jou

Si nou genyen yon bwat-21 grenn nou dwe bwè yon grenn chak jou, pandan 21 jou. Apre sa, se pou n tann 7 jou anvan n ouvri yon lòt bwat. Règ nou ap vini pandan tan sa a. Apre 7 jou yo, fòk nou rekòmanse bwè grenn yo, menm si n pa wè règ nou.

Kit n ap sèvi ak bwat 21, kit n ap sèvi ak bwat 28, se pou n bwè premye grenn nan, premye jou règ nou. Konsa, y ap anpeche nou ansent touswit. Si premye jou a deja pase, nou ka bwè premye grenn nan nan youn nan 7 premye jou apre règ la. Men lè sa a, n ap toujou sèvi ak yon lòt metòd planin oubyen fòk nou sispann fè lanmou pandan 12 premye semèn n ap pran grenn yo.

Nou dwe bwè yon grenn chak jou, menm lè nou pa fè lanmou. Bwè grenn nan menm lè a, chak jou. Pa bliye: si se yon lendi nou ouvri premye bwat grenn nan, se yon lendi tou n ap ouvri tout lòt bwat yo, si se madi, menm bagay, si se mèkredi, menm bagay... Enfòmasyon sa a ka ede n kontwole si n sote jou ak si n pa sote jou.

Lè n sote jou:

Si w bliye bwè nan grenn yo, ou kapab ansent.

Si n bliye bwè yon grenn kou n sonje sa, se pou n bwè 1 touswit. Apre sa - nan demen, se pou n bwè grenn nan menm lè nou konn abitye bwè 1 la. Konsa, nou kapab blije bwè 2 grenn, nan yon jounen.

Si n bliye bwè 2 grenn, nan yon ranje, nou dwe rezoud pwoblèm nan san pèdi tan. Fòk nou bwè 2 grenn yon premye jou, 2 grenn nan demen. Apre sa, se pou n rekòmanse bwè yon grenn chak jou, jiskaske bwat la fini. Sèvi ak kapòt (oubyen pa fè lanmou) toutotan nou poko rive bwè yon grenn chak jou, pandan 7 jou.

Si n sote 3 jou oubyen plis, se pou n sispann pran grenn yo epi tann règ nou vini. Sèvi ak kapòt (oubyen pa fè lanmou) toutotan règ nou poko vini. Apre sa, rekòmanse ak yon bwat tounèf. Si n bwè kèk grenn an reta oubyen si n sote kèk grenn, nou gen dwa bay ti san, tankou si se règ nou ki vini, men n ap bay yon ti kras san sèlman

Si n pa kapab sonje ki lè pou n bwè grenn yo, se pou n chwazi yon moman nan jounen an kote n gen yon aktivite espesyal n ap fè, tankou fè manje. Konsa, chak jou, lè n ap fè manje, n ap konnen pou n bwè

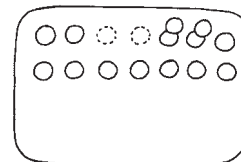
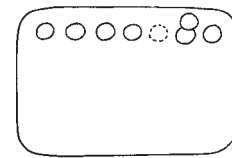


grenn nan. Oubyen, nou gen dwa decide fè sa tou, lè solèy la pral kouche oubyen anvan n al dòmi. Toujou kite bwat grenn nan yon kote pou je n toujou tonbe sou li chak jou. Si malgre sa nou toujou ap bliye (pou pi piti 2 fwa chak mwa), se pou n reflechi pou n wè si l pa ta bon pou n chanje metòd planin.

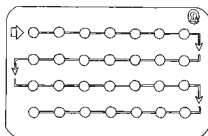
Si, lè n fin bwè yon grenn, nou vomi anvan 3 zè d tan fin pase oubyen gen gwo vant mennen, grenn planin familyal la p ap rete andedan kò nou tan li ta dwe rete pou l fè travay li a. Fòk nou sèvi ak kapòt oubyen nou pa fè lanmou toutotan nou poko rive bwè 7 grenn - yon grenn chak jou - pandan 7 jou.

Lè n vle sispann pran grenn yo:

Si n decide chanje metòd oubyen si n vle fè pitit, se pou n sispann bwè grenn yo, kou n fini ak yon bwat. Nou ka ansent touswit. Pi fò fanm ki sispann pran grenn paske yo vle fè pitit ka ansent nòmalman anvan 12 mwa pase.



- = nou bliye bwè yon grenn
- ⊗ = se pou n bwè 2 grenn



➤ *Si w bliye bwè yon grenn, sèvi ak yon metòd baryè (oubyen pa fè lanmou) pandan 7 jou, epi toujou kontinye bwè grenn ou kòmsadwa.*

Mini-grenn (grenn ki gen pwojestewòn sèlman)

Kòm grenn sa a pa gen estwojèn, li bon pou fanm ki pa dwe pran grenn konbine yo (gade nan paj 208 ak 209) ak fanm ki pran twòp sekous ak lòt pwoblèm grenn kobine yo. Men mini-grenn yo gen mwens fòs pase grenn konbine yo.

Li pi bon pou fanm k ap bay timoun tete tou, paske li pa p anpeche fi a gen anpil lèt. Medam nouris yo jwenn bon rezilta lè yo sèvi ak mini-grenn. Menm jan ak grenn konbine yo, nou ka jwenn mini-grenn nan nan klinik planin familyal, nan dispansè, nan famasi epi kay travayè lasante yo. N ap wè diferan mak mini-grenn ki egziste yo nan paj 518.

Tout fanm k ap souffri ak pwoblèm ki nan paj 207 yo, ansanm ak fanm k ap pran medikaman pou kriz, pa dwe sèvi ak mini-grenn. Medikaman sa yo ap fè mini-grenn nan pèdi fòs.

Lòt pwoblèm mini-grenn nan konn bay:

- **senyen lè nou pa ta dwe senyen.** Se pwoblèm sa a nou jwenn pi souvan. Si sa ban n pwoblèm, nou ka jwenn soulajman ak ibipwofèn.
- **reta nan règ nou.** Sa rive souvan, men si n gen plis pase 45 jou depi n pa wè règ nou, se kapab ansent nou ansent. Kontinye pran grenn yo jiskaske n al wè yon travayè lasante ki ka fè yon tès gwosès pou nou.
- **Yon maltèt tanzantan.**

Kijan pou n pran mini-grenn

- Pran premye grenn nan premye jou règ nou.
- **Pran yon grenn chak jou, menm lè a, menm si nou pa fè lanmou jou sa a.** Si n pran yon grenn an reta - menm si reta a se de oubyen twa èd tan sèlman - oubyen si n sote yon jou, nou ka ansent.
- Lè n fini ak yon bwat grenn, kòmanse ak yon lòt bwat grenn nan demen, menm si règ nou poko vini. Pa sote jou.

Si n ap bay timoun tete epi n poko rekòmanse gen règ nou, nou gen dwa kòmanse pran grenn yo nenpòt lè. Règ nou ka pa vin touswit. Se nòmàl.

Kisa pou n fè si n bliye bwè yon mini-grenn:

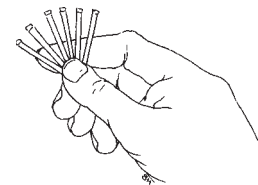
Kou n sonje sa, se pou n bwè grenn nan. Bwè grenn ki vin apre a, depi lè nou te chwazi pou n bwè yo a rive, menm si sa fè 2 grenn pou jounen an. Nou ka bay san, lè n bwè yon grenn an reta.

Lè n vle sispann pran mini-grenn

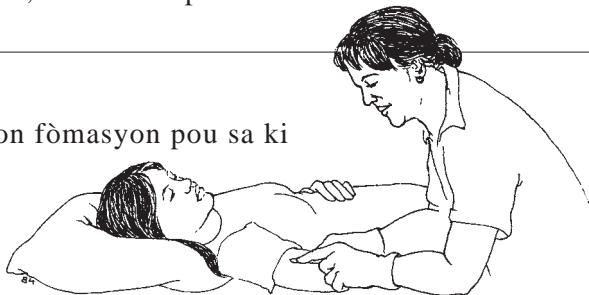
Nou gen dwa sispann nenpòt lè. Si se jodi a nou sispann, nou ka ansent nan demen. Konsa, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin, si n pa vle ansent.

ENPLAN

Se 6 tib ki nan enplan yo. Tib sa yo piti piti epi yo mou tou. Se anndan bra fanm nan yo foure enplant yo (anba po a). Tib yo plen ak òmòn ki rele pwojestewòn nan. Yo travay menm jan ak mini-grenn yo. Enplan pwoteje medam yo pou yo pa ansent pandan 5 lane. Lè liv sa a te ekri, sèl mak enplan ki te genyen, se te Nòplan.

**Kijan pou n sèvi ak enplan**

Fòk se yon travayè lasante ki gen bon fòmasyon pou sa ki fann po a tou piti pou mete oubyen retire enplan an. Operasyon sa a fèt pi souvan nan yon klinik oubyen nan yon sant planin familyal.



ATANSYON! *Anvan n sèvi ak enplan, fòk nou konnen si, bò lakay nou, gen yon travayè lasante ki gen bon fòmasyon pou sa, epi ki pa p gen pwoblèm pou l retire enplan an pou nou, si nou ta vle retire l. Retire enplan pi difisil pase mete enplan.*

Fanm ki nouris ak fanm ki gen pwoblèm ak estwojèn ka sèvi ak enplan san pwoblèm. Medam ki gen youn nan pwoblèm ki nan paj 207 yo pa dwe mete enplan. Fanm ki souffri ak maladi kè, fanm ki ta renmen fè pitit nan de oubyen twa lane k ap vini yo pa dwe sèvi ak enplan nonplis. Si n ap pran medikaman pou kriz, nou dwe sèvi ak yon lòt metòd anplis enplan an, tankou kapòt oubyen dyafam.



enplant kontraseptif

Pwoblèm nou ka genyen lè nou sèvi ak enplant:

Pandan premye mwa yo, enplan an ka fè règ la vini anvan lè (nan mitan mwa a) oubyen règ la gen dwa dire plis jou tou. Oubyen règ la gen dwa pa vini ditou. Sa pa vle di n ansent. Sa pa vle di nou pa nòm al nonplis. Pwoblèm sa yo ap disparèt lè kò a fin abitye ak plis pwojestewòn. Si, lè règ nou pa vini kòm sa dwa, sa ban n pwoblèm, yon travayè lasante gen dwa fè n pran yon grenn konbine fèb dòz ansanm ak enplan an, pandan de oubyen twa mwa.

Nou ka gen maltèt tanzantan ansanm ak pwoblèm (efè segondè) medam yo konn genyen, lè yo pran piki planin ki gen pwojestewòn sèlman (gade nan paj 214).

Lè n vle sispann sèvi ak enplan an:

Malgre enplant Nòplan yo bay ranman pandan 5 lane, nou ka retire yo nenpòt lè - menmsi nou ta mal pou n jwenn yon travayè lasante ki konn kijan pou l retire enplan. Lè n fin retire enplan an, nou ka ansent touswit. Konsa, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin, si n pa vle ansent.

➤ *Ibipwofèn oubyen aspirin ka ede n met lòd nan règ nou.*

➤ *Anpil fanm bouke byen bonè ak enplan. Yo vle wete l, paske yo pa renmen efè segondè li yo. Pi fò fwa, se règ ki pa vini lè pou yo vini a.*



PIKI PLANIN

An jeneral, yon fanm k ap suiv metòd sa a gen pou l pran, nan yon sant sante oubyen yon klinik planin familyal, yon piki ki plen ak òmòn, chak mwa, oubyen chak 2, 3 mwa. Se yon moun ki gen bon jan preparasyon ki dwe bay piki a. Toutotan lè a poko rive pou fanm nan pran yon lòt piki, li p ap ka ansent. Yon fanm ka suiv metòd sa a san lòt moun pa konn sa.

Piki ki gen pwojestewòn sèlman

Gen piki planin, tankou “Depo Provera” ak “Noristerat”, ki fèt ak yon sèl òmòn, pwojestewòn nan. Piki sa yo bon sitou pou fanm ki nouris ak fanm ki pa dwe pran estwojèn (gade nan paj 208 ak 209). Medam yo dwe pran mòd piki sa yo chak 2 oubyen 3 mwa.

Si yon fanm gen nenpòt nan pwoblèm nou jwenn nan paj 207 yo, li pa dwe pran piki ki gen pwojestewòn sèlman. Medam yo pa dwe sèvi ak metòd sa tou, si yo pa ka pran piki regilyè, oubyen tou, si yo gen pwojè fè pitit yon ane apre.

Efè segondè nou jwenn anpil fwa ak piki ki gen pwojestewòn sèlman:

Pandan premye mwa yo, metòd sa a pote plis deranjman nan règ medam yo pase nenpòt lòt metòd òmonal, paske chak piki gen gwo gwo dòz pwojestewòn ladan l.

Men kèk lòt efè segondè nou ka wè:

- **Ou senyen, oubyen ou gen gwo tach san, nenpòt kilè.** Si yon fanm gen pwoblèm ak sa, yon travayè lasante gen dwa fè l pran, pandan 2 mwa, grenn planin konbine dòz fèb, pou l pran ansanm ak piki yo. An jeneral, apre kèk mwa, pwoblèm san an regle pou kont li.
- **Règ yo gen dwa sispann nèt.**
- **Medam yo gen dwa gwosi.**

Piki konbine

Gen kèk piki, tankou “Cyclofèm” ak “Mesigyna” ki gen estwojèn ak pwojestewòn tou. Mòd piki sa yo bon pou fanm ki toujou vle gen règ yo nòmalman. Se chak mwa medam yo dwe pran yon piki konbine. Mòd piki sa yo pi chè epi pi ra pase piki ki gen pwojestewòn sèlman yo.

Fanm ki pa dwe pran ni grenn planin konbine ni piki ki gen pwojestin sèlman pa ka pran piki konbine nonplis. Medam yo pa dwe kòmanse pran piki konbine, lè yo nouris.

➤ *Se prèske tou tan fanm k ap pran piki ki gen pwojestewòn sèlman wè kèk chanjman nan règ yo. Yo kapab fè senyen chak jou oubyen tanzantan apre premye lane a, règ yo sispann nèt pou pifò fanm. Tout chanjman sa yo, se bagay nòmal.*

Efè segondè nou jwenn trè souvan ak piki konbine yo:

Kòm piki konbine yo fèt ak menm òmòn nou jwenn nan grenn planin konbine yo, se menm efè segondè yo n ap jwenn ak tou 2 metòd yo (gade nan paj 209).

Kijan pou n pran piki planin:

Li pi bon pou n pran premye piki a lè n gen règ nou. Konsa, nou konnen nou pa ansent. Nou ka kòmanse pran piki yo tou, nenpòt lè pandan nou nouris (n ap bay tete) epi nou poko rekòmanse gen règ nou.

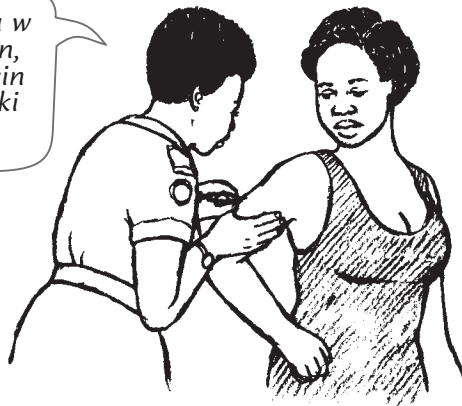
Piki a ap pwoteje n menm lè a kont tout gwosès, si nou pran l tou anvan 6ème jou apre règ nou. Si, apre règ la kòmanse, gen 6 jou oubyen plis ki pase anvan n pran piki a, fòk nou sèvi ak kapòt oubyen tou fòk nou pa al fè lanmou pandan 2 semèn.

Gen mak piki nou dwe pran chak mwa. Gen lòt nou dwe pran chak 2 oubyen 3 mwa. Se dapre ki kalite piki n ap pran:

- “Depo Provera”: chak 3 mwa
- “Noristerat”: chak 2 mwa
- “Cyclofem” ak “Mesigyna”: chak mwa

Pa pèdi tan anvan n pran piki yo. Plis nou tann, se plis piki a ap pèdi fòs.

Se Depo Provera w ap pran. E byen, fòk ou tounen vin pran yon lòt piki nan 3 mwa.

**Lè nou vle sispann pran piki planin:**

Nou ka kite metòd sa a nenpòt lè. Men lè n sispann pran piki, li posib pou n pase yon ane oubyen plis, anvan n ansent epi anvan règ nou vini nòmalman. Men sa ka rive pi vit tou. Se poutèt sa, si n pa vle fè pitit, fòk nou suiv yon lòt metòd planin pandan tan sa a.



piki planin

Aparèy yo mete nan matris la



ESTERILÈ A

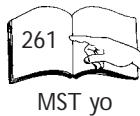
Esterilè se yon ti aparèy ki fèt pou mete nan matris nou. Moun ki ka enstale esterilè, se oubyen yon travayè sante ki pran fòmasyon pou sa, oubyen yon fanm saj. Depi esterilè a byen chita andedan matris la, l ap anpeche jèm gason an al kontre ak ovil fanm nan. Yon esterilè gen dwa fè jiska 10 zan nan matris yon fanm (se dapre kalite esterilè a) anvan yo wete l pou yo mete yon lòt. Yon fanm gen dwa mete esterilè san mari l pa konnen (men gen de gason ki konn santi fil la).



Pifò esterilè fèt an plastik oubyen an plastik ak kwiv.

Esterilè ki gen pwojestewòn

Nou ka jwenn esterilè ki gen pwojestewòn tou nan kèk peyi. Pwojestewòn nan soulaje kèk fanm ki konn gen doulè epi ki konn senyen lè yo mete esterilè. Mòd esterilè sa yo bay medam yo pwoteksyon kont gwosès pandan 5 lane.



➤ Fanm ki ap bay timoun tete gen dwa mete esterilè san pwoblèm.

➤ Pa sèvi ak esterilè si l pa posib pou nou, pou n kouri nan yon sant sante oubyen yon klinik, pou n fè wete esterilè, sizoka sa ta nesesè.

ATANSYON! Esterilè pa bay ankenn pwoteksyon kont SIDA ak lòt MST yo. Mete sou sa, si yon fanm soufri ak yon MST, esterilè a ka lakòz pwoblèm ki pi grav, tankou maladi enflamasyon nan basen. Maladi sa a, li menm, ka lakòz fanm nan vin esteril (pa ka fè pitit).

Ki mòd fanm ki pa dwe mete esterilè:

Pa mete esterilè:

- si n ansent oubyen si n pa konn si nou pa ansent.
- si gen danje pou n trape yon MST. (Pwoblèm sa a, ansanm ak tout fanm ki ap kouche ak plis pase yon gason, se pwoblèm tout fanm ki gen yon menaj ki ap kouche ak lòt moun).
- si, yon lè, nou te gen enfeksyon nan twonp nou oubyen nan matris nou, oubyen enfeksyon apre akouchman osinon yon avòtman.
- si n te deja gen yon pwoblèm gwosès nan twonp.
- si n konn bay anpil san epi gen gwo doulè, lè n gen règ nou.
- si n soufri ak gwo anemi.
- si nou pat janm ansent anvan.

Efè segondè nou jwenn souvan:

Nou gen dwa bay ti san pandan yon semèn, lè n fè k mete esterilè a. Gen kèk fanm tou ki konn wè règ yo dire pi lontan, ki konn bay plis san epi ki konn gen plis doulè. Men an jeneral, pwoblèm sa yo disparèt apre 3 premye mwa yo.

Kijan pou yo enstale esterilè:

Se yon travayè sante ki resevwa bon jan fòmasyon ki dwe mete esterilè a, apre yon egzamen basen. Pi bon moman pou n mete esterilè a, se lè n gen règ nou. Apre akouchman, l ap pi bon, si n tann 6 semèn pou matris nou ka gen tan reprann gwoès ak fòm nòminal li anvan nou mete esterilè a.

Sa ka rive esterilè a glise kite plas li. Si sa rive, li p ap ka bay bon jan pwoteksyon kont gwoès. Konsa, li enpòtan pou n aprann tyeke si l toujou byen chita nan plas li. Pi fò esterilè gen 2 fil k ap pandye andedan vajen nou. Chak mwa, lè règ nou fini, fòk nou tyeke fil yo pou n wè si esterilè a nan plas li.

**Kijan pou n tyeke fil yo:**

1. Lave men nou
2. Se pou n akwoupi epi n foure 2 dwèt andedan vajen nou. Foure dwèt yo longè n kapab. Touche fil nou, **men pa redi yo.**
3. Wete dwèt yo epi lave men n ankò.

Men kèk siy nou ka wè, lè esterilè a ap bay pwoblèm:

Maladi enflamasyon nan basen se pwoblèm ki pi grav yon esterilè ka lakòz. Pifò enfeksyon rive nan 3 premye mwa yo. An jeneral, se paske manmzèl te deja enfekte depi lè l t ap mete esterilè a. Oubyen tou, sa ka rive paske travayè sante a pa t respekte bon règleman liyèn, lè l t ap mete esterilè a.

Si yon fanm gen nenpòt nan siy nou pral di yo, fòk li kouri al wè yon travayè sante ki resevwa fòmasyon pou l mete esterilè epi trete pwoblèm konplikasyon. Oubyen, se pou fanm nan kouri lopital touswit:

- si règ li an reta.
- si l gen doulè anba ti vant oubyen si l santi doulè lè l ap fè lanmou.
- si vajen li ap bay anpil likid, oubyen likid ki santi move.
- si l pa santi l byen oubyen si l gen lafyèv osinon frison.
- si l pa wè fil esterilè a oubyen si l wè fil yo pi kout oubyen pi long pase jan yo konn ye a.
- si lè l ap fè lanmou, nonm li kapab santi esterilè a (kidonk, se pa fil yo sèlman li santi).

Lè n vle sispann sèvi ak esterilè:

Lè n vle sispann sèvi ak esterilè, se pou n fè yon travayè sante ki gen bon jan preparasyon wete l pou nou. Fòk nou pa janm eseye wete l pou kont nou. Depi esterilè pa la, nou ka ansent nòmalmman.

Metòd Planin Natirèl yo

Nou ka jwenn pwoteksyon kont gwosès tou ak 3 lòt metòd ki pa mande ni aparèy, ni pwodwi chimik (tankou metòd baryè yo), ni grenn, ni piki (tankou metòd òmonal yo). Metòd sa yo, se:

- bay tibebe a tete pandan 6 premye mwa apre akouchman an
- kontwòl glè sèvikal
- metòd Ojino (oubyen metòd ritmik)

ATANSYON Metòd natirèl yo pa bay ankenn pwoteksyon kont VIH/SIDA ak lòt MST yo. Si n ap suiv nan metòd planin natirèl nou jwenn nan paj sa yo, fòk nou pa bliye chache lòt mwayen pou pwoteje tèt nou kont VIH/SIDA ak lòt MST yo.

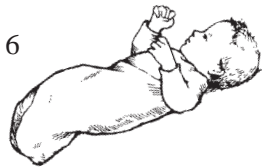
BAY TIBEBE A TETE PANDAN 6 PREMYE MWA YO (METÒD "AMENORE NOURIS")

Nan kèk ka, lè manman bay tibebe a tete, sa ka anpeche ovè yo pwodui ovil. Metòd sa a pa koute 5 kòb, men se pandan 6 premye mwa apre akouchman an sèlman, li ka bay bon rezilta.

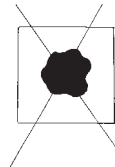
Kijan nou ka jwenn pwoteksyon kont gwosès, lè n ap bay timoun tete:

Nou pa ka konsidere bay tibebe tete kòm yon metòd planin efikas, si 3 kondisyon sa yo pa ranpli:

1. Tibebe a poko gen 6 mwa



2. Depi akouchman an, manman an poko janm gen règ li.



3. Se lèt manman sèlman timoun nan bwè epi li toujou jwenn lèt, chak fwa l grangou. Fòk li pa janm fè plis pase 6 è d tan san l pa bwè lèt, kit se lajounen, kit se lannwit. Konsa, fòk tibebe a pa pase tout nwit nan ap dòmi san li pa bwè lèt.



Se pou manman an itilize yon lòt metòd planin ki pa bay nouris pwoblèm, depi youn nan bagay sa yo rive:

- Tibebe a gen plis pase 6 mwa, **oubyen**
- Règ manman an vini, **oubyen**
- Tibebe a kòmanse pran lòt lèt oubyen lòt kalte manje, oubyen tou, li kòmanse pase plis pase 6 è d tan ap dòmi, **oubyen**
- Manman an oblije separe pandan plis pase 6 è d tan ak tibebe a, epi li pa gen posiblite tire lèt nan tete l pandan tan sa a.

METÒD KONTWÒL GLÈ SÈVIKAL AK METÒD OJINO METÒD RITMIK

Pou nou suiv youn nan 2 metòd sa yo, fòk, chak mwa, nou ka rekonèt lè gen posiblite pou n ansent. Fòk, tankou yo konn di, “nou ka rekonèt peryòd ovilasyon nou”. Konsa, pou evite yon gwosès, chak fanm ansanm ak mari l ap konnen pou yo pa fè lanmou, oubyen y ap konnen pou yo itilize youn nan metòd baryè yo, lè fanm nan nan peryòd kote li ka ansent.

Fanm ki pa kapab, ki pa vle oubyen ki pa jwenn mwayen sèvi ak lòt metòd, ap toujou ka suiv 2 metòd sa yo ki pa koute 5 kòb epi ki pa gen ankenn efè segondè.

Pou nou aprann rekonèt peryòd ovilasyon nou san mank, fòk nou menm ansanm ak mari nou al wè yon travayè sante ki ka eksplike n kijan kò nou fonksyone epi kijan nou ka ansent. An jeneral, apre 3 a 6 mwa pratik, n ap vin maton nan metòd sa yo.

Metòd planin natirèl yo pa p bay bon rezilta, si:

- nou pa gen mwayen pou n deside ki lè n ap fè lanmou. Lè nou nan peryòd kote nou ka ansent, fòk mari nou aksepte tann, oubyen fòk misye sèvi ak kapòt oubyen ak yon lòt metòd baryè.
- siy ki pèmèt nou rekonèt peryòd ovilasyon nou chanje chak mwa. Konsa, nou pa p ka konnen ki lè n ka ansent.
- nou fèk fin akouche oubyen nou fèk sot fè yon fos kouch. Nan moman sa yo, l ap difisil pou n konnen ki lè nou ka ansent.



➤ Pou n suiv metòd sa yo, fòk mesye yo kolabore avè n. Si se pa sa, nou p ap ka jwenn bon rezilta.



metòd baryè yo



kesyon règ la

Sa nou dwe konnen sou kesyon ovilasyon an:

- Fanm pwodui yon ovil chak mwa
- 14 jou anvan règ la vini, ovil sa a soti nan ovè a.
- Lè l fin soti nan ovè a, ovil la rete vivan pandan 24 è (1 jou, 1 nwit).
- Yon espèmatozoyid (jèm gason) ka rete vivan andedan yon fanm pandan 2 jou.

Pou tout metòd planin natirèl yo ka bay pi bon ranman:

Se pou n fè lanmou sèlman lè peryòd ovilasyon an fini ak lè kote règ la retounen.

- Sèvi ak metòd “kontwòl glè sèvikal” la ansanm ak metòd Ojino a.
- Sèvi ak kapòt oubyen pa fè lanmou, lè nou pa si.

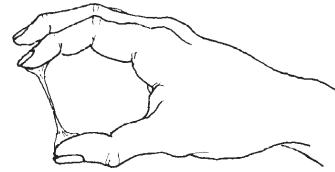
Metòd “kontwòl Glè Sèvikal” la

Ak metòd sa a, nou dwe egzamine glè ki soti andedan vaje nou. Pandan peryòd ovilasyon an, kò nou pwodui glè ki byen mouye, pou jèm gason an ka antre san pwoblèm nan matris nou. Konsa si, chak jou, nou egzamine glè ki soti nan vaje nou, n ap konnen ki lè nou ka ansent. Konsa, n ap konnen pou n pa fè lanmou lè sa a.

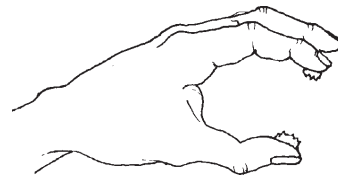
Kijan nou ka rekonèt lè nou ka ansent:



1. Pase dwèt nou oubyen yon moso papye oubyen yon twal nan vaje nou.
2. Si n jwenn glè, pran enpe ak 2 dwèt nou. Kijan nou wè l? Li mouye epi l glise? Li sèch epi l kole?



*Si glè a klè, mouye epi glise,
nou ka ansent*



*Si glè a tou blan, sèch epi kole nou pa
nan peryòd kote nou ka ansent*

Kijan pou n suiv metòd “kontwòl glè sèvikal” la:

- Fòk nou pa fè lanmou lè kote nou wè oubyen nou santi n mouye. Oubyen tou, si n santi nou pa ka kenbe, se pou n sèvi ak kapòt oubyen ak dyafram **san** espèmisid (se sèl metòd ki pa chanje eta glè sèvikal la).
- Tann 4 jou apre dènye lè n te remake glè a te klè epi glise, anvan n fè lanmou.
- Pa al fè lanmou lè n gen règ nou. Nou pa p ka konnen si pa gen yon ti chans tou piti pou n ansent.
- Pa lave andedan vaje nou ti krik ti krak.
- Si n gen pwoblèm pou n rekonèt peryòd kote nou ka ansent nan, oubyen si n trape yon enfeksyon nan vaje, se pou n chwazi yon lòt metòd planin.

Metòd ritmik (Ojino)

Ak metòd sa a, se kalkil nou fè pou n ka konnen ki lè gen posiblite pou n ansent. Nou PA dwe mete konfyans nou nan metòd sa a, si:

- n ap bay timoun tete epi si règ nou poko rekòmanse vini.
- pa gen lontan, nou te ansent epi règ nou poko regilyè, menm jan sa te ye anvan gwosès la.

Kijan pou n sèvi ak metòd Ojino a:

- Chak mwa, se pou n kalkile konbyen jou ki pase anvan règ nou vini. Se pou n konte, soti nan premye jou règ nou, mwa sa a, pou rive nan premye jou règ nou, mwa pwochen an. Fòk nou fè sa pandan 6 mwa, youn dèyè lòt.
- Se pou n pran kantite tan ki pi long (sik long) nan ak kantite tan ki pi kout la (sik kout).
- Se pou n wete 20 jou sou kantite tan ki kout la epi 10 jou sou kantite tan ki long nan. Peryòd ki nan mitan 2 rezilta nou jwenn yo se peryòd kote nou ka ansent. (Gade desen an).
- Nou kapab fè lanmou nenpòt ki lè anvan osinon apre peryòd nou ka ansent la (peryòd fètilite a). Men l ap pi bon pou nou. Si n renmen nan peryòd apre peryòd fètilite a, men anvan kòmansman pwochen règ yo.

Paregzanp: Jili kalkile chak konbyen tan li gen règ li, pandan 6 mwa. Li jwenn 26 jou pou sik kout la, epi 34 jou pou sik long nan:

sik kout 26 jou	sik long 34 jou
- 20 jou	- 10 jou
-----	-----
6 jou	24 jou
peryod fètilite a = 6 jou jouk rive 24 jou	

Pou Jili pa ansent, fòk li pa fè lanmou, oubyen fòk li sèvi ak yon lòt metòd planin, soti 6èm jou depi règ li vini, rive 24èm jou a.



Pandan 6 mwa kote n ap fè kalkil yo, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin. Men fòk nou pa sèvi ni ak grenn, ni ak enplan, ni ak piki, paske metòd sa yo pote chanjman nan kantite tan yon fanm pran anvan pou gen règ li.

Metòd tradisyonèl pou anpeche gwosès

Chak kominote gen pwòp metòd tradisyonèl pa yo pou anpeche fanm ansent oubyen pou mete yon bout nan yon gwosès. Anpil nan metòd sa yo ka bay bon jan sèvis nan ede madanm ak mouche kontwole valè ptit y ap fè, menmsi metòd sa yo pa rive bay menm rannman ak metòd modèn yo. Men gen ladan yo ki pa vo anyen, epi gen kèk lòt ki plen danje.

METÒD TRADISYONÈL KI BAY REZILTA

Voye deyò (coitus interruptus). Ak metòd sa a, fòk nèg la kouri wete pijon li nan vajen fanm nan anvan l voye. Pase pou n pa pran ankenn prekosyon ditou, pito n sèvi ak metòd sa a, men fòk nou konnen se pa tout lè li bay bon rezilta. Pafwa nèg la konn pa gen tan rale pijon li. Menm lè misye gen tan rale pijon li anvan l voye pijon an konn gen tan swente nan vajen fanm nan. Ti likid ki soti a gen jèm ladan. Konsa, fanm nan gen dwa ansent.



Separasyon fanm ak nonm apre akouchman. Nan anpil kominotè, madanm ak mouche pa gen dwa fè lanmou apre akouchman. Entèdiksyon sa a ka dire kèk mwa oubyen kèk lane menm. Konsa, fanm nan gen plis tan pou l pran swen tibebe a epi pou l reprann fòs. Manmzèl pa gen pou l pè yon gwosès.

METÒD TRADISYONÈL KI PA VO ANYEN OUBYEN KI PLEN DANJE

- Wanga ak senp (maji) pa ka bay ankenn pwoteksyon kont gwosès.
- Si yon fanm mete zèb, fèy, gous, grenn, tata bèt nan vajen li, sa ka lakòz gwo enfeksyon ak iritasyon.
- Menm si yon fanm kouri lave vajen li ak zèb oubyen ak kèk poud, lè l sot fè lanmou, sa pa ka pwoteje l kont yon gwosès. Espèmatozoyid yo rapid anpil. Kèk ladan yo ap antre nan matris la, anvan nou gentan lave vajen an
- Menm si yon fanm kouri al fè pipi, lè l sot fè lanmou, sa pa ka pwoteje l kont yon gwosès. (Men sa ka bay pwoteksyon kont enfeksyon nan sistèm irinè a).

ESTERILIZASYON

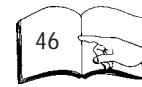
(ak operasyon sa a, nan pwen gen pitit ankò)

Gen operasyon gason tankou fanm ka fè pou yo sispann fè pitit nèt. Apre operasyon, fè pitit ap vin prèske enposib. Konsa, se sèlman fanm ak gason ki pa vle fè pitit ankò ditou ki dwe fè mòd operasyon sa yo.

Pou n fè yon operasyon konsa, fòk nou ale nan yon sant sante oubyen lopital. Operasyon an ap fèt trapde, san danje, epi li pa gen efè segondè.

Operasyon pa gason an (vazektomi)

Vazektomi se yon operasyon byen senp kote yo koupe tib ki pèmèt jèm gason an soti nan boul grenn yo pou rive nan tèt kòk la. Yo pa koupe boul grenn nèg la. Operasyon sa a ka fèt nan tout sant sante ki gen yon travayè sante ki te resevwa bon jan fòmasyon. Se kèk minit sèlman, operasyon an dire.



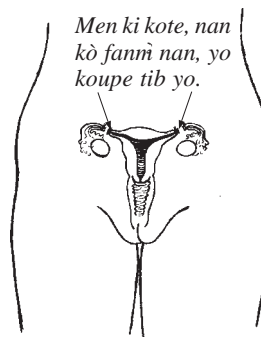
Kò gason

Vazektomi p ap chanje anyen nan kapasite yon nèg genyen pou l fè lanmou, anyen nan kapasite l genyen tou pou l jwenn plezi nan fè lanmou.

Misye ap toujou ka voye, men dechay la pa p gen ankenn jèm ladan. Apre operasyon an, tout rès jèm yo p ap fini, toutotan nèg la poko voye 20 fwa. Annatanndan, fòk mesye dam yo kontinye sèvi ak metòd yo te konn sèvi anvan operasyon an.

Operasyon pa fanm nan (mare twomp)

Mare twomp se yon operasyon ki yon ti kras pi difisil pase vazektomi, men li toujou fèt san ankenn danje. Li dire prèske 30 minit. Yon travayè sante espesyalize fann anba ti vant fanm nan tou piti, 1 oubyen 2 kote. Apre sa, li koupe oubyen mare tib sila yo ki pèmèt ovil la antre nan matris fanm nan. **Ligatidètwomp pa chanje anyen ni nan kapasite yon fanm genyen pou l fè lanmou, ni nan kapasite l genyen pou l jwenn plezi nan fè lanmou.**



ATANSYON Esterilizasyon pa bay ankenn pwoteksyon kont VIH/SIDA ak lòt MST yo. N ap toujou bezwen chache lòt mwayen pou n pwoteje tèt nou kont maladi sa yo.

Metòd Definitif sa a

Metòd ijan pou planin familyal

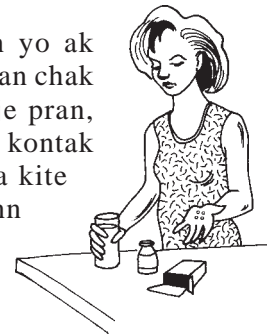
➤ *Metòd ijan yo pa ta dwe ranplase lòt metòd planin yo.*

Metòd ijan yo pèmèt medam yo evite ranmase yon gwosès lè yo te fè lanmou san pwoteksyon. Mòd metòd sa yo la pou anpeche yon ovil ki fin marye ak yon jèm gason (ovil fekonde) al kole nan matris fanm nan. Si, apre lanmou a, nou pèdi twòp tan anvan n sèvi ak metòd sa yo, yo p ap ka bay bon rezilta.

Metòd ijan yo san danje epi yo bay bon rannman. Men yo pa gen menm valè ak lòt metòd planin nou jwenn nan chapit sa a. Epi efè segondè yo gen dwa ba nou pwoblèm.

GREN PLANIN IJAN

Pa gen diferans ant grenn planin ijan yo ak grenn planin konbine medam yo konn pran chak jou yo. Sèlman, nan ka ijan, nou oblije pran, pandan yon ti tan, yon pi gwo dòz. Apre kontak seksyèl san pwoteksyon an, fòk nou pa kite plis pase 3 jou pase, anvan n bwè grenn yo. **Yo p ap bay ankenn rezilta, si n kite delè 3 jou a pase. Gwosès la ap rete tennfas.**



Men kijan pou n pran grenn planin ijan yo:

Grenn planin ki gen ti dòz. Bwè 4 grenn planin ti dòz, ki fèt ak 35 mikwogram estwojèn ki rele “ethinyl estradiol” la. 12 è d tan apre, bwè 4 lòt grenn. Men kèk mak grenn nou ka jwenn: **Brevicon 1 + 35, Lo-Femenal, Lo-Oval, Microgynon 30, Microvlar, Neocon, Nordette, Ortho-Novum 1/35, 1/50.**

OUBYEN

Grenn planin gwo dòz. Bwè 2 grenn planin gwo dòz ki fèt ak 50 mikwogram estwojèn ki rele “ethinyl estradiol” la. 12 è d tan apre, bwè 2 lòt grenn ankò. Men kèk mak grenn nou ka jwenn: **Ovral, Femenal, Primovlar, Norlestrin, Ovcon 50, Nordiol, Eugynon, Neogynon.**

Grenn planin ijan yo ka bay medam yo maltèt oubyen kè plen. Fòk yo eseye manje yon bagay, pandan y ap bwè grenn yo. Si gen posiblite, se pou yo pran tou yon medikaman ki ka anpeche yo vomi. Lè yo fin bwè grenn yo, si yo vomi anvan 3 è d tan, fòk yo bwè lòt ankò. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj 519.

Si n sèvi ak grenn planin ijan, fòk nou sèvi ak youn nan metòd baryè yo, tankou kapòt, toutotan nou poko wè règ nou. Oubyen tou, nou gen dwa pa fè lanmou. Lè n fin gen règ nou, nou gen dwa chwazi nenpòt lòt metòd planin.

Nòmalmman, nan prèske 2 semèn, règ nou ap vini. Si l pa vini, grenn planin ijan yo kapab byen pa bay ankenn rezilta. Konsa, nou gen dwa ansent. Antouka, si n gen dout toujou, se pou n kontinye sèvi ak youn nan metòd baryè yo.

LÒT METÒD IJANS

Mini grenn (grenn planin ki fèt ak pwojestewòn sèlman). Grenn sa yo pa gen estwojèn. Konsa, n ap gen mwens chans pou n gen kè plen, lè n bwè yo. Grenn planin konbine yo pi vit bay noze. Pou n jwenn bon rezilta ak mini grenn, fòk, nou pa kite 2 jou (48 è) pase anvan n bwè grenn yo.

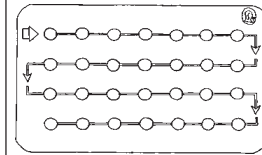
- Se pou n bwè 20 mini grenn, yon premye fwa, epi, 12 è d tan apre, se pou n bwè 20 lòt grenn.

Mifepristòn ki rele tou RU 486 oubyen “Grenn Franse” bay mwens kè plen ak vomisman pase lòt grenn planin ijan yo.

- San n pa kite 3 jou pase apre n fin fè lanmou san pwoteksyon, se pou n bwè - yon sèl fwa - 600 mg mifepristòn.

Esterilè: Yon esterilè ka anpeche ovil ki fin marye ak jèm gason an (ovil fekonde) al kole nan matris fanm nan.

- San n pa kite 5 jou pase apre n fin fè lanmou san pwoteksyon, se pou n al wè yon travayè sante espesyalize ki ka mete esterilè a. N ap gen pwoteksyon kont gwoès, menm pou 10 lane. Si n gen chans pou n trape yon MST, pa mete esterilè.



mifepristòn



Esterilè



Kijan pou n konnen si gen chans pou n trape Sida.

Metòd planin ki fèk parèt

Metòd planin nou pral bay la a deja pare, oubyen prèt pou pare. Nou gen dwa pa ka jwenn yo tout kote, epi yo ka koute anpil lajan. Rezon ki fè n pale de yo, se paske plis medam yo konn egzistans metòd tounèf sa yo, plis gen demand, se plis n ap gen chans pou n jwenn yo toupatou. Petèt, pri yo kapab bese tou. Lè kantite metòd yo ogmante, chak fanm ki bezwen pwoteksyon kont gwoès ap pi vit jwenn metòd ki pi bon pou li a.

1. **Kapòt plastik** yo fèt ak “polyurethane”, yon plastik ki fen anpil. Yo mwen epè pase kapòt latèks yo. Ak kapòt sa yo ki reziste tou kont chalè ak grès, fanm ak gason ap jwenn plis dousè.
2. **Grenn planin “yon fwa pa semèn”** yo chanje konsantrasyon estwojèn ki nan kò yon fanm. Konsa, yo anpeche ovil fekonde a al kole nan matris fanm nan. Grenn planin “yon fwa pa semèn” yo bay mwens rannman pase grenn planin “chak jou” yo, nan prevansyon kont gwoès. Jouk kounye a, espesyalis yo poko gen anpil enfòmasyon sou efè segondè yo.
3. **Ano vajinal (bag pou vajen)** yo lage pwojestewòn ti gout pa ti gout nan vajen medam yo. Yo tout menm gwoès. Medam yo ka mete bag la pou kont yo. Yo dire ant 3 mwa a 12 mwa. Si yon fanm retire bag la kounye a, nan 24 è li p ap gen ankenn pwoteksyon ankò kont gwoès.

Si yo ofri n yon metòd planin ki fèk parèt, fòk nou jwenn repons pou tout kesyon nou genyen, anvan n sèvi ak metòd sa a (gade nan paj 200). Fòk nou jwenn tout enfòmasyon nou bezwen, pou n ka chwazi byen. Fòk nou pa kite pèsonn fòse n sèvi ak yon metòd ki p ap bon pou nou.

Kijan pou n chwazi ki metòd ki pi bon pou nou

Si, apre n fin li chapit sa a, nou poko wè ki metòd k ap pi bon pou nou, tablo n ap jwenn pi ba a ka gide nou. Li enpòtan pou n chwazi yon metòd k ap regle pwoblèm nou. Konsa, metòd sa a ap bay pi bon rezilta, paske n ap pi vit sèvi avè l tou le jou.

Pwoblèm nou	Nou ka chwazi sa n pi renmen	Fòk nou ta evite chwazi
Mouche a derefize kolabore avè n nan kesyon planin nan	Metòd òmonal yo, dyafram, kapòt fanm, esterilè	Kapòt gason, metòd natirèl yo
Nou gen tèt chaje oubyen anmèdman, n ap bay san lè n pa gen règ	Metòd baryè yo, esterilè	Metòd òmonal yo
Nou vle sispann fè pitit nèt	Esterilizasyon, enplan, esterilè, piki planin	Metòd natirèl yo, metòd baryè yo
Kèlkilanswa sa n di, mouche a derefize kite n fè planin	Piki, espèmisid sou fòm sipozitwa, esterilè	Metòd baryè yo, grenn planin, metòd natirèl yo
Nou santi n jennen, lè n ap plede foure men nou nan vajen nou	Metòd òmonal yo, kapòt gason	Dyafram, kapòt fanm
Nou pa santi n alèz pou n di mari n non, lè l sou sa, oubyen pou n mande l voye deyò	Esterilè, metòd òmonal yo	Metòd baryè yo, metòd natirèl yo
Nou pè pou n pa trape kèk MST, paske nou sispèk mari n kouche ak lòt moun	Kapòt gason, kapòt fanm, oubyen lòt metòd ansanm ak kapòt	Esterilè, metòd òmonal yo
Se pa ak yon sèl gason n ap kouche, oubyen tou nou te deja trape kèk MST	Kapòt gason oubyen kapòt fanm	Esterilè
Nou kwè n ap anvi fè pitit, apre yon lane	Kapòt gason oubyen kapòt fanm, dyafram, grenn planin konbine oubyen grenn planin ki fèt ak pwojestewòn sèlman	Esterilè, piki planin, enplan
N ap bay timoun tete	Esterilè, kapòt gason oubyen kapòt fanm, dyafram ak espèmisid, mini grenn ki fèt ak pwojestewòn sèlman	Grenn planin konbine, piki planin ki gen estwojèn
Nou poko fè pitit	Metòd òmonal yo, metòd baryè yo	Esterilè
Nou pa vle okipe anyen	Esterilè, enplan piki planin	Grenn planin, metòd natirèl yo

Lè n chwazi yon metòd nou pot ko konnen



Li enpòtan anpil pou w konprann, epi pou w suiv san wete ni mete espplikasyon sila yo ki montre w kijan pou w sèvi ak metòd la. Si w pa fin wè klè, li eksplikasyon sa yo ankò oubyen kouri al wè yon travayè sante ki ka esplike w pi byen.

Pafwa, yon fanm ta gen dwa byen renmen evite grennen pitit youn dèyè lòt oubyen kontwole valè pitit l ap fè. Men, malerezman, li pa ka fè planin. Sa ka rive paske:

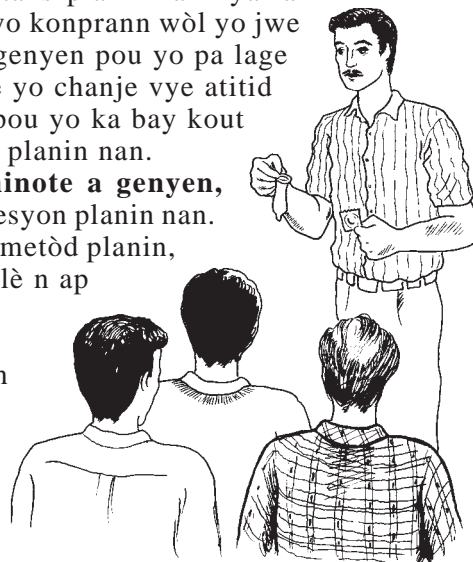
- manmzèl pa rive jwenn enfòmasyon sou divès metòd yo.
- moun konn pa ka jwenn kèk metòd planin, oubyen metòd sa yo gen dwa koute twòp kòb tou.
- nan zòn nan, pa gen ankenn sant ki bay fanm laswenyay oubyen ki gen sèvis planin familyal. Oubyen tou, travayè sante k ap ferye nan lokalite a pa ka bay ankenn kout men nan kesyon planin, paske li pa maton nan domèn nan.
- gen relijyon ki pa vle moun fè planin.
- gen mari ki pa vle madanm yo fè planin.

Ann Travay pou Chanjman

Men kèk aktivite divès gwoup moun ka fè pou pèmèt tout fanm nan kominote a jwenn mwayen fè planin. Aktivite sa yo ka ankouraje plis moun fè planin tou:

- **Edikasyon.** Pèmèt tout moun - jenn gason ak demwazèl tankou fanm ak gason jwenn bon jan enfòmasyon sou planin familyal. Pwogram edikasyon yo ka montre avantaj moun jwenn nan planin familyal, epi yo ka ede fanm ak gason chwazi metòd k ap pi bon pou yo. Petèt nou ka òganize deba tou ak fanm oubyen tou ak plizyè gwoup fanm ak gason kote patisipan yo ka brase lide sou pwoblèm ansanm ak eksperyans yo fè ak planin familyal. Enfòmasyon sou planin dwe mache tou ak enfòmasyon sou prevansyon kont MST yo ak VIH/SIDA.
- **Ede tout moun jwenn metòd planin yo bon mache.** Voye yon travayè sante lokalite a al pran fòmasyon sou kesyon planin. Ouvri yon sant sante fanm oubyen kreye yon depatman Planin Familyal nan dispansè kominotè a.
- **Prepare kèk gason kòm animatè teren.** Mesye sa yo ap gen pou yo eksplike gason parèy yo enpòtans planin familyal ak avantaj y ap jwenn nan sa. Ede gason yo konprann wòl yo jwe nan fè pitit, pou yo ka wè nesosite ki genyen pou yo pa lage chay la bay fanm yo sèlman. Eseye fè yo chanje vye atitid ki, swadizan, fè “yo santi yo gason”, pou yo ka bay kout men ak patisipasyon pa yo nan kesyon planin nan.
- **Konsidere pozisyon moun nan kominote a genyen, akòz relijyon yo ak kwayans yo,** sou kesyon planin nan. Yon moun ap pi vit aksepte sèvi ak yon metòd planin, si l wè nou gen respè pou kwayans li, lè n ap bay eksplikasyon sou metòd la.

Lè n ap bay enfòmasyon sou planin familyal, li bon pou n sonje epi tou pou n fè lòt moun sonje kijan se pa pou sante ak byennèt fanm sèlman planin nan bon. Planin nan bon tou pou sante ak kalite lavi **tout moun** nan kominote a.

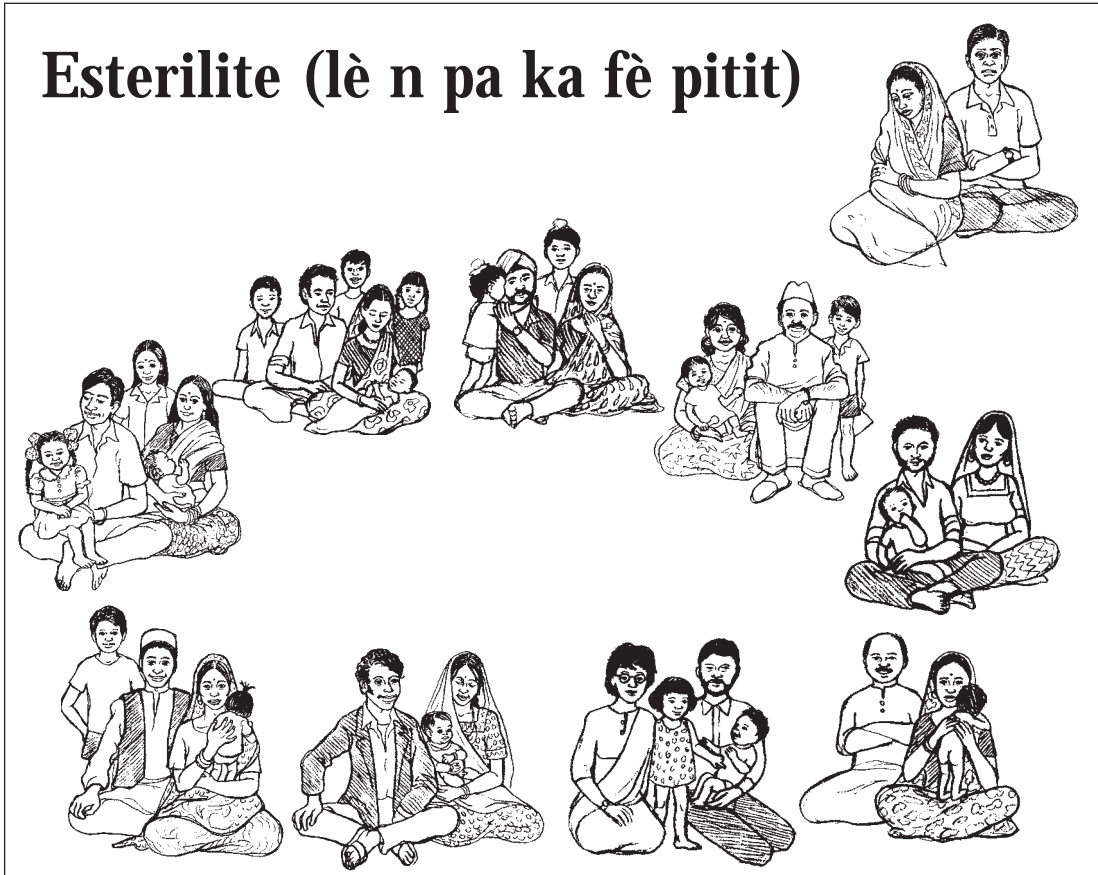


Chapit 14

Nan chapit sa a n ap jwenn:

Kisa yo rele Esterilite?	230
Kisa ki ka lakoz Esterilite?	230
Esterilite gason	230
Esterilite fanm	231
Danje nan travay oubyen lakay	
ki ka lakòz esterilite	232
Kisa n kapab fè pou esterilite	233
Lè n pèdi pitit la (Fòs kouch)	234
Kijan pou n viv ak pwoblèm Esterilite	236
Ann travay pou chanjman	237

Esterilite (lè n pa ka fè pitit)



Pifò fanm tankou pifò gason pa janm panse yo ta gen dwa pa ka fè pitit. Alaverite, **sou chak 10 maryaj osinon plasay, genyen youn kote moun yo mal pou yo fè pitit.** Gen de twa gason ak de twa fanm ki pa enterese fè pitit. Men pou fanmi sila yo ki vle fè pitit, esterilite gen dwa pote kè kase, kòlè ak dekourajman.

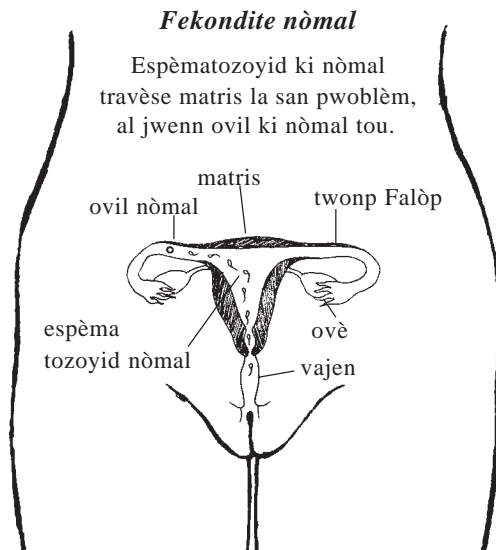
Gen anpil fwa, lè yon fanmi pa ka gen pitit, se fanm nan yo bay chay la pote. Men, nan prèske 50% ka yo, se gason an ki esteril. Pafwa, nèg la konn derefize kwè, lè se nan li menm menm pwoblèm nan soti, oubyen tou, lè gen chans pou pwoblèm nan soti nan tou 2 moun yo. Misye ka derefize al wè doktè, oubyen tou, li ka fè vye reyaksyon. Anpil fwa, se paske nan kèk zòn, plis yon nèg fè pitit, se plis yo konsidere l “gason”. Konsa, esterilite vin tounen yon gwo wont pou gason.

Plizyè pwoblèm ka lakòz esterilite. Gen nan yo ki ka jwenn tretman. Gen lòt ki pa gen tretman. Chapit sa a ap ede n konprann pwoblèm esterilite a. N ap wè tou kisa n ka fè pou sa.

➤ *Lè yon fanmi pa ka fè pitit, pwoblèm nan gen dwa soti swa nan mari a, swa nan madanm nan, oubyen nan tou 2 moun yo. Esterilite se yon pwoblèm moun prèske pa pale ditou.*

Kisa yo Rele Esterilite?

Nou ka di yon fanmi esteril, si madanm nan kouche ak mari l plizyè fwa chak mwa, pandan yon lane, san l pa janm ansent, malgre l pa swiv ankenn metòd planin. Fanmi an ka gen yon pwoblèm fekondite tou (kapasite pou fè pitit), si madanm nan fè 3 oubyen plis pase 3 fos kouch youn dèyè lòt.



yon gason oubyen yon fanm ki deja gen pitit gen dwa vin esteril. Pwoblèm nan ka devlope kèk lane apre dènye timoun nan fin fèt.

Pafwa, se pa ni nèg la pou kont li, ni fanm nan pou kont li, ki reskonsab. Pwoblèm nan ka soti nan yo tou 2. Kèk fwa tou, mari a tankou madanm nan gen dwa parèt anfòm. Ankenn doktè ni analiz laboratwa pa ka dekouvri kisa k lakòz pwoblèm nan.

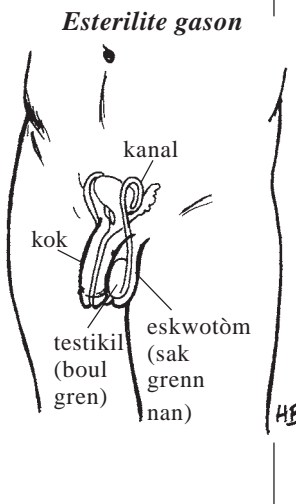
Move mès moun konn genyen, tankou paregzanp, lè yo bwè twòp tafya, lè yo fimen oubyen chike tabak, ak lè yo pran dwòg, ka aji sou kapasite fanm tankou gason genyen pou yo fè pitit.

Ki pwoblèm ki ka lakoz Esterilite?

ESTERILITE GASON

Men pwoblèm ki ka lakòz esterilite gason:

1. **Misye pa pwodui ase espèmatozoyid.** Oubyen, jèm yo gen dwa pa ka naje pou yo antre nan twonp fanm nan, oubyen tou, jèm yo pa ka “fekonde” ovil.
2. **Lè misye t ap fòme, li te gen malmouton,** epi maladi sa a te donmaje boul grenn li (testikil yo). Lè yon nèg gen pwoblèm sa a, li toujou ka voye, men dechay la pa gen espèmatozoyid ladan.
3. **Espèmatozoyid yo pa ka soti nan kòk nèg la,** paske misye gen sikatris (mak blese) nan kanal li akòz yon MST li te trape lontan oubyen ki toujou sou li.
4. **Misye gen kèk venn anfle** nan sak grenn li (eskrotòm). Maladi sa a rele varikosèl.
5. **Misye ka konn gen pwoblèm tou pandan l ap fè lanmou paske:**
 - li pa ka byen bande.
 - misye bande, men bann nan pa ka rete.
 - misye voye twò vit anvan kòk la fin byen antre nan vajen fanm nan.
6. **Maladi** tankou dyabèt, tibèkiloz ak malarya ka aji tou sou fekondite gason.



ESTERILITE FANM

Men pwoblèm ki ka lakòz esterilite fanm:

1. **Fanm nan gen sikatris nan twonp Falòp yo oubyen nan matris li.** Sikatris nan twonp ka oubyen anpeche ovil la deplase nan twonp la, oubyen anpeche espèmatozoyid la al jwenn ovil la. Sikatris nan matris ka anpeche yon ovil fekonde kole nan matris la. Pafwa, yon fanm gen dwa gen pwoblèm sa a san l pa konnen, paske li pa santi ankenn siy. Epi, kèk lane apre, li vin aprann li pa ka fè pitit.

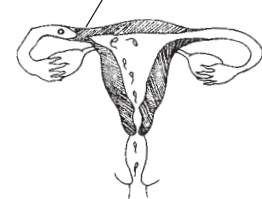
Men sa ki lakòz sikatris sa yo:

- yon enfeksyon fanm nan te trape nan yon MST ki pa t jwenn tretman. Enfeksyon sa a te monte jis nan matris li oubyen nan twonp Falòp yo (Maladi enflamasyon basen).
 - yon avòtman ki te fèt nan move kondisyon oubyen kèk pwoblèm ki te donmaje oubyen enfekte matris fanm nan, depi l te ti katkat.
 - yon esterilè fanm nan te mete nan move kondisyon liyèn. Sa te lakòz yon enfeksyon.
 - pwoblèm apre yon operasyon nan vajen, nan matris, nan twonp falòp oubyen nan ovè.
2. **Fanm nan pa ka pwodui ovil (pa gen ovilasyon).** Kapab se paske kò li pa pwodwi kantite òmòn li bezwen pou sa yo, lè pou l pwodwi yo a. Si tan ki separe règ fanm nan se mwens pase 25 jou, oubyen plis pase 35 jou, li kapab gen yon pwoblèm ovilasyon.
Pafwa, yon fanm gen dwa pa ka pwodui ovil, si l megri rapid rapid oubyen tou, si l twò gra.
 3. **Fanm nan gen boul nan matris li (fibwòm).** Fibwòm ka anpeche yon fanm ansent. Oubyen tou, fanm nan gen dwa gen pwoblèm pou l kenbe pitit la.
 4. **Maladi** tankou dyabèt, tibèkiloz ak malarya ka aji tou sou fekondate yon fanm (kapasite pou l fè pitit).

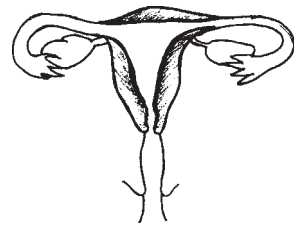
➤ *Nou kapab anpeche enfeksyon ki konn lakòz esterilite. Pou n jwenn plis fòmasyon, gade nan paj 272 ak 279.*

Esterilite fanm

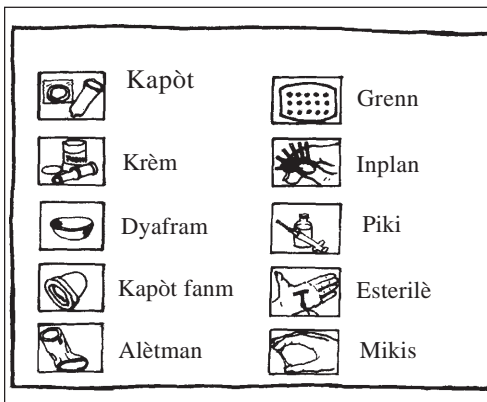
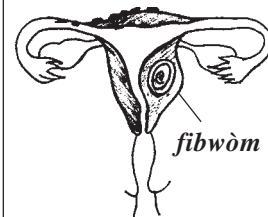
1. twonp bouche



2. ovè ki pa ka pwodui ovil



3. fibwòm



Planin Familyal pa ka la kòz esterilite

Anpil fwa, yo konn lage responsabilite esterilite sou do planin familyal. Men metòd planin yo (sòf esterilizasyon) pa bay esterilite, sòf nan kèk ka kote yon esterilè yo te mal mete bay fanm nan yon enfeksyon nan matris oubyen nan twonp falòp. Pou n jwen piplis enfòmasyon, gade chapit sou "planin familyal" la, paj 197.

Danje nan travay oubyen lakay ki ka mete kapasite nou pou n fè pitit an danje

Danje sa yo ka aji plizyè fason sou fekondite nou - soti nan pwodiksyon espèmatozoyid ak ovil pou rive nan akouchman yon tibebe ki an sante:

- **Lè manje, dlo ak lè n ap respire a, kontamine** akòz ensektisid oubyen pwazon chimik yo itilize nan faktori ak gwo plantasyon.



Ensektisid ak lòt pwodui chimik ki chaje danje ka aji sou jèm yon nèg, pandan misye ap travay ...



... epi lè fanm nan lave rad misye, pwazon sa yo tou antre nan kò manmzèl.

- **Fimen oubyen chike tabak/Bwè tafya oubyen kafe ki fò anpil.** Fanm ki fimen oubyen chike tabak, fanm ki bwè anpil tafya oubyen kafe fò, mal pou ansent, epi yo fè fos kouch pi souvan. Nèg ki fimen oubyen ki bwè anpil tafya gen mwens jèm, epi tou, souvan, jèm sa yo pa kòdyòm tou.



Lè yon nèg travay kote ki cho anpil, tankou, paregzanp, lè l oblije chita, pandan lontan, bò kote motè yon gwo kamyon, sa ka touye espèmatozoyid yo. Konsa, misye ka vin esteril.

- **Twòp chalè.** Espèmatozoyid bezwen frechè. Se sa k fè testikil yo (boul grenn yo) rete pandye nan eskwotòm nan (sak grenn nan). Yo pa fèmen andedan kò nèg la. Lè testikil yo vin twò cho, yo gen dwa pa ka pwodui jèm ki nòmval. Sa ka rive, paregzanp, lè yon nèg mete rad ki twò sere ki peze testikil yo sou kò l. Sa ka rive tou, si misye benyen ak dlo ki cho anpil, oubyen si l travay bò kote aparèy ki bay chalè tankou chodyè izin, founo, motè gwo kamyon - sitou si misye ap kondi kamyon san rete pandan anpil tan. Depi testikil yo pran frechè, y ap rekòmanse pwodwi jèm ki bon kalite.

- **Medikaman.** Gen kèk medikaman ki ka aji tou sou pouvwa n pou n fè pitit. Pi bon chwa nou menm ak mari n nou ka fè, se pa sèvi ankenn medikaman nan peryòd kote nou vle ansent lan. Si n oblije pran medikaman akòz yon maladi, pale sa ak yon travayè sante. Di li nou vle fè yon pitit.

Si nou menm oubyen mari nou panse nou gen yon pwoblèm fekondite:

- Eseye antre nan kontak seksyèl nan peryòd kote n ka ansent.**
Yon gason pwodui plizyè milyon espèmatozoyid chak jou, men, chak mwa se yon sèl ovil, yon fanm ka pwodui. Sa rive pandan peryòd ki rele “peryòd ovilasyon” fanm nan. Chak mwa, se sèl nan peryòd sa a, manmzèl ka ansent. Pou pifò fanm, peryòd sa a kòmanse anviwon 10 jou apre premye jou règ la. Li dire 6 jou konsa.

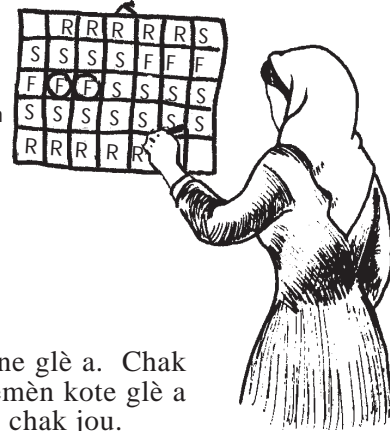
Kò nou bay anpil siyal ki ka fè n wè lè nou nan peryòd ovilasyon nou. Siyal nou ka wè pi fasil, se chanjman ki fèt nan glè ki soti nan vajen nou.

Kisa n fè pou pwoblèm esterilite a

Kijan pou n egzamine glè ki nan vajen nou

Pandan peryòd ovilasyon an, kòl matris la pwodui yon glè ki la pou ede jèm gason an antre nan matris la. Glè sa a klè epi glise tankou blan ze kri. Ak 2 dwèt, nou ka detire l tankou yon elastik ki ta mou anpil. Apre peryòd sa a, n ap jwenn yon glè ki pat pat oubyen sèch. Mòd glè sa a ap anpeche jèm gason an antre nan matris la.

- R = Jou règ oubyen jou fi a gen peryòd li
- F = Jou mouye (peryòd fanm lan ka ansent)
- S = Jou sèk (peryòd ki pa gen danje)



Se pou n aprann, nan paj 220, ki jan pou n egzamine glè a. Chak jou, make tout chanjman yo sou yon tablo. Nan semèn kote glè a glise, klere, klè, epi eseye antre nan kontak seksyèl chak jou.

Men pozisyon ki pi vit voye jèm yo monte tou pre ouvèti matris nou, lè n ap fè lanmou:

- nou kouche sou do epi nèg la monte sou nou.
- nou kouche sou kote

Apre lanmou a, se pou n kouche plat sou do pandan 20 minit pou pipiti. Sa ap ede espèmatozoyid yo naje pou y al jwenn ovil la.

Prekosyon sa yo ka ede n tou:

- Pa sèvi ak ni lwil, ni krèm, lè n ap fè lanmou. Pwodui sa yo ka touye jèm yo oubyen yo ka anpeche yo rive jwenn ovil la.
- Pa lave andedan vajen nou. Yon douch vajinal anvan oubyen apre kontak seksyèl la ka deranje imidite nòmal vajen nou genyen. Konsa, jèm gason an ka gen pwoblèm pou l rete vivan.
- Nèg la dwe evite benyen ak dlo ki cho anpil anvan lanmou an. Lè testikil yo pran twòp chalè, espèmatozoyid yo mouri.

➤ *Pa fatigue tèt nou, si n wè nou pa ansent. Anpil moun k ap eseye fè piti konn rive jwenn nan yon lane, lè yo kontinye fè lanmou pandan peryòd ovilasyon fanm nan.*



Ki jan pou n konsève sante nou, 149
manje pou kore lasante, 165

Lè n pèdi pitit la (fòs kouch)



enfeksyon nan matris

2. Chèche tretman pou tout pwoblèm sante nou genyen. Doktè dwe konsilte ni nou menm ni mari nou pou wè si n pa gen kèk MST. Si se yon sèl nan nou 2 a ki malad, fòk ni youn ni lòt pran medikaman. Degaje n pou n pran tout medikaman yo preskri nou.



3. Bay tèt nou bon abitud ki bon pou lasante:

- Manje bon manje ki bon pou lasante. Si nou mèg anpil epi n pa wè règ nou, chèche mwayen pou n gwosi. Si nou gra anpil epi n pa wè règ nou, chèche mwayen pou n megri.
- Fòk nou pa ni fimen ni chike tabak, ni pran dwòg, ni bwè tafya.
- Evite pran kafeyin (nou jwenn sa nan kafe, te chinwa ak kola).
- Pran bon jan repo epi fè egzèsis regilyè.

4. Si apre yon lane, nou poko ansent deja, al wè yon travayè sante. Gen kèk tès laboratwa byen senp ki ka ban nou yon lide sou pwoblèm nan. Tès sa yo pa koute chè. Paregzanp, travayè sante a gen dwa egzamine jèm nèg la anba mikwoskòp pou l wè si yo kòdyòm. Li gen dwa fè n fè yon egzamen basen tou, pou l wè si n pa gen enfeksyon oubyen boul nan vajen, nan matris oubyen nan twonp Falòp yo. Li gen dwa montre n tou ki jan pou n pran tanperati n chak maten, pou n ka konnen ki lè ovè yo ap pwodui ovil.

Tès sa yo ban nou yon lide sou pwoblèm nan - men yo pa regle li. Pafwa, menm medikaman ak operasyon ki koute pi chè yo pa ka rezoud pwoblèm esterilite.

Nan anpil ka, se pa ansent fanm nan pa ka ansent - se kenbe l pa ka kenbe pitit la. Sa rive souvan yon fanm pèdi yon gwosès oubyen menm 2 gwosès. Sa kapab yon fason kò a genyen pou li fini ak gwosès kote tibebe a ta twò fèb pou li viv.

Men si n fè 3 fos kouch, oubyen plis pase 3, kapab byen gen yon lòt pwoblèm, tankou:

- ovil yo oubyen espèmatozoyid yo pa kòdyòm.
- yon pwoblèm ki gen rapò ak fòm matris la.
- fibwòm (boul nan matris)
- move konsantrasyon òmòn yo nan kò a.
- enfeksyon nan matris oubyen nan vajen.
- yon maladi tankou malarya.

Siyal sa yo se siyal fòs kouch:

- ti boul mawon, wouj oubyen wòz, ap soti nan vajen nou.
- doulè oubyen kranp anba ti vant, menm si yo pa fò.

Kisa pou n fè, lè siyal sa yo parèt:

An jeneral, depi yon fòs kouch kòmanse, pa gen anpil bagay nou ka fè pou n bloke l. Si, san nou pa santi doulè, n ap bay ti san:

- rete kouche epi pran repo pandan 2 oubyen 3 jou.
- pa fè lanmou.

Si san an kontinye vini, si l vin pifò, oubyen tou si n ansent depi plis pase 4 mwa, kouri lopital. Lè nou rive, pa bliye di nou ansent.

ATANSYON! *Si n poko gen plis pase 3 mwa depi n ansent epi si n gen gwo doulè, si n santi n ap pèdi konesans epi n ap bay san, nou kapab byen gen yon gwasès nan twonp. Kouri lopital san pèdi tan. Pa bliye di nou ansent.*

Anvan n al dèyè yon gwasès ankò:

- Suiv konsèy ki nan paj 234 yo pou sa k gen rapò avèk tretman pwoblèm sante ak abitid ki bon pou lasante. Fòk nou evite kafeyin, sispann fimen oubyen chike tabak, sispann bwè tafya, sispann pran dwòg. Tout move abitid sa yo ka lakòz yon fòs kouch.
- Si se toujou apre 3 mwa nou fè fòs kouch yo, kapab se ouvèti matris nou ki twò lach. Pafwa, pwoblèm sa a ka jwenn solisyon. Yon doktè ka mare kòl matris la pou l ka ret fèmen. Fòk se yon doktè ki gen anpil eksperyans nan domèn sa a. Anvan akouchman an, fòk doktè a demare kòl matris la.

Si n reyisi ansent:

- fòk nou pa leve chay lou.
- lè n fin ansent, fòk nou fè 6 a 8 semèn san n pa fè lanmou.
- pran repo chak fwa nou kapab.

Se toutan moun ap fè fos kouch. Si malè sa a rive n, sa pa vle di pwochèn fwa a, nou p ap ka gen yon gwasès nòmàl.

➤ *Menmsi ou pran anpil prekosyon, ou kapab fè yon fòs kouch. Pa met lan tèt ou se fòt ou.*



gwasès



Kijan pou n viv lè n gen esterilite?



youn ride lòt gwoup solidarite

Nan kè tout moun - fanm tankou gason - pwoblèm esterilite ka kreye tristès, enèyman, solitud, dekourajman oubyen kòlè.

Lè n gen yon pwoblèm konsa, li enpòtan pou n konnen n pa pou kont nou. Fòk nou eseye pale ak zanmi ki renmen nou. Nou ka gen posiblite tou pou n rankontre ak lòt fanmi ki gen menm pwoblèm nan. Konsa, youn ka pote kole ak lòt. Ti istwa sila yo nou pral li kounye a ap montre n ki jan kèk moun fè devan pwoblèm esterilite:

M konprann pwoblèm ou. Mwen menm tou, m pa t ka fè pitit.



Yon adopsyon: istwa manzè Lina

A 25 an, Lina te gen tan marye 3 fwa. Kè manmzèl pa t kontan menm paske, chak fwa, misye yo toujou kite l, poutèt li pa ka fè pitit. Medizan mal palan nan bouk la te konn plede ap ranse sou do manmzèl. Daprè yo, Lina te fè yon wanga pou l pa t ranmase yon gwosès san l pa marye. Konsa - toujou dapre medizan yo -, se dòz wanga a ki te twò fò ki fè manmzèl pat ka fè pitit ditou ankò.

Tout sè Lina yo te gen pitit. Pafwa, li te konn pran swen pitit sè l yo. Pi gran sè a te vin trape tibèkiloz (TB) e se nan mitan gwo soufrans, li te rive fè 2 ti marasa. Lè Lina te vle adopte youn nan marasa yo, manman an di: pa gen pwoblèm. Manzè Lina kouri al chèche enfòmasyon nan sant sante a, pou l te ka konnen ki jan pou l nourri tibebe a. Travayèz sante a montre manmzèl ki jan pou l degaje l avèk yon kiyè ak yon tas. Li chèche, nan bouk la, yon lòt fanm nouris an sante ki aksepte ba pitit la tete pandan lajounen. Aswè, Lina degaje l ak kiyè, tas ansanm ak lèt tete yon lòt sè te fè l kado.



Zanmi ak vwazen Lina yo pa t fin kwè tibebe a t ap rete an sante. Men lè yo te wè timoun nan ap byen grandi, yo te kontan anpil. Yo te bat bravo pou Lina. Se konsa tou, nan je tout moun, manmzèl te tounen yon espesyalis nan okipasyon timoun ki adopte. Chak fwa yon manman pitit mouri nan akouchman, se bay Lina yo pote tibebe a.

Jounen jodi a, ti marasa yo fin majè. Dapre sa moun nan bouk nan ap di toutan, pa Lina a pi wo epi li pi gwo nèg pase lòt la. Daprè moun yo, tou sa se rezilta afeksyon Lina.

— Bundoora, peyi Ostrali

Yo reyisi fè lavi yo san pitit: Istwa manzè Sara ak mouche Tito

Pandan plizyè ane, Sara ak Tito t ap chèche fè pitit. Malerezman, yo pa t kapab. Okòmansman, tristès te anvayi kè yo, paske, bò lakay yo, chak fanmi te konn fè valè pitit li vle. Men finalman, Sara ak Tito deside sispann kwè lavi yo ap toujou manke moso, si yo pa fè pitit. Konsa, yo pran desizyon pou yo prepare pwòp avni pa yo.

Yo kòmanse yon komès ki mennen yo toupatou, soti nan yon vil al nan yon lòt, soti nan yon mache al nan yon lòt. Yo vann chodyè, kastwòl ak lòt machandiz. Si yo te gen pitit, yo t ap gen anpil pwoblèm pou yo vwayaje konsa.



Jounen jodi a, Sara ak Tito kòmanse gen bon ti laj. Dapre sa tout moun di, yo sanble tankou sè ak frè, ni nan figi ni nan jès y ap fè. Youn renmen lòt. Tout lajounen, y ap ri. Yo plen zanmi. Yo pa gen pitit pitit menm jan ak vwazen yo, men yo gen anpil bèl ti istwa pou yo rakonte. Tout moun nan kominote a gen anpil respè pou yo.

— Lima, Peyi Pewou

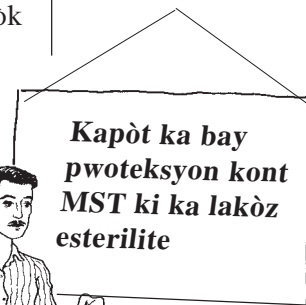
Kijan n ka ede moun ki gen pwoblèm esterilite:

- fòk nou byenn elve epi gen bon konprann. Se yon moman ki difisil. Tou 2 moun yo bezwen solidarite ak konpreyansyon. Fanmi ki pa ka fè pitit pa merite ankenn repwòch.
- montre mari a ki jan madanm li merite respè tankou tout bon konpay. Fòk misye bay madanm li valè. Montre madanm nan ki jan mari l merite respè tankou tout bon konpayon. Fòk manmzèl bay mari l valè.
- ede moun yo chèche lòt mwayen pou yo jwenn ak timoun oubyen tou, pou yo viv lavi yo san pwoblèm.

Men lòt bagay travayè sante yo ka fè tou:

- bay enfòmasyon sou posiblite adopsyon.
- fè semènè pou jenn fanm ak jenn gason sou MST yo ak prevansyon kont MST.
- chèche genyen nan kominote a yon travayè sante ki gen bon jan preparasyon pou l dekouvri epi tretè MST. Fòk travayè sante sa a pran sa trè oserye, lè medam yo ap plenyen doulè nan basen. Twò souvan, medam yo konn tounen lakay san tretman. Zòt fè yo konprann yo pa gen ankenn pwoblèm.
- montre medam yo ki jan pou yo rekonèt siy enfeksyon nan basen. Montre yo tou, enpòtans sa genyen pou yo chèche tretman definitif san pèdi tan.
- montre gason tankou fanm ki jan pou yo rekonèt siy MST yo. Eksplike yo tou, enpòtans sa genyen pou yo chèche tretman touswit pou maladi sa yo. Fòk tou 2 moun yo - fanm ansanm ak nonm - suiv tretman.

Ann travay pou chanjman



Gen anpil pwoblèm ki ka lakòz esterilite. Men nan tout pwoblèm sa yo, se MST yo n ap pi vit ka bloke (Prevansyon)

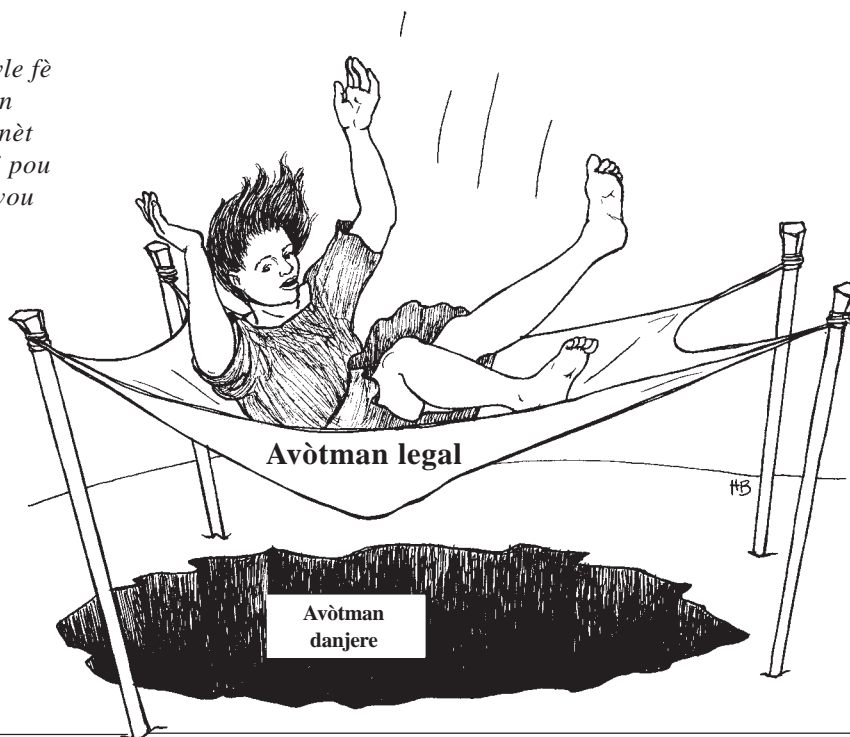
Chapit 15

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Pouki sa gen fanm ki fè avòtman?	239
Avòtman san danje ak avòtman ki danjere	241
Lè n ap deside fè avòtman	243
Metòd avòtman ki san danje	244
Kijan pou n konnen si yon avòtman ap fèt san danje	246
Kijan yon avòtman san danje dwe pase	248
Kisa k ap pase apre nou fin fè avòtman	249
Planin familyal apre yon avòtman	250
Konplikasyon nan avòtman.....	251
Si n ap senyen anpil nan vajen	251
Èd ijan ijan lè n ap senyen twòp	252
Endispozisyon.....	254
Enfeksyon.....	255
Si n pèdi konesans	258
Lè n vle di fanm nan fè wete pitit nan pase se sa l te deside fè	258
Prevansyon kont avòtman nan move kondisyon.....	259

Avòtman ak konplikasyon li ka bay

Lè yon fanm pa vle fè pitit, avòtman san danje lalwa rekonèt se dènye chans li pou l pa tonbe nan twou avòtman danjere



Lè yon fanm fè yon jan pou l jete yon pitit, yo rele sa “avòtman”. Nan liv sa a, nou sèvi ak mo avòtman an lè n vle di fanm nan fè wete pitit nan pase se sa l te deside fè. Lè yon fanm ansent pèdi tibebe a yon fason natirèl, san l pa t vle, nou rele sa “fòs kouch”.

Desizyon fè avòtman pa janm fasil. Yon fanm gen dwa chwazi fè avòtman poutèt:

- li deja fin genyen valè pitit li ka okipe a.
- gwosès la ap mete sante l oubyen lavi l an danje.
- li pa gen yon nonm ki ka ede l pran swen timoun nan.
- se yon kadejakè ki te ansent li.
- gen yon moun ki ap ba l presyon pou l fè sa.
- timoun nan ka fèt ak gwo pwoblèm (li gen yon donmaj depi nan vant manman an).

➤ *Youn nan rezon ki fè fanm ansent san yo pa vle, epi yo oblije fè avòtman, se paske manke sant planin familyal, epi paske enfòmasyon sou sèks ak kontak seksyèl pa sikile ase.*

Poukisa gen fanm ki fè avòtman?

Gwosès moun pa ni chwazi ni aksepte ka parèt, lè..

M pat panse ou te kapab ansent premye fwa a.



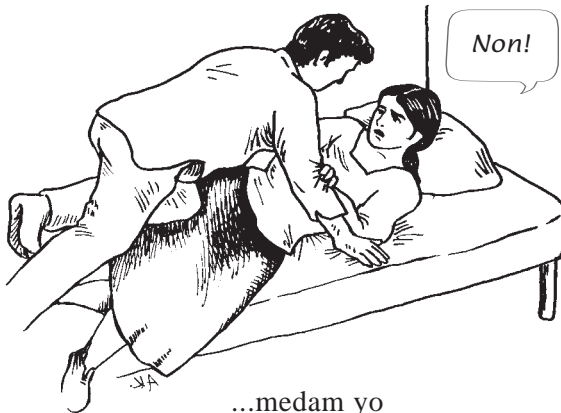
...ni fanm nan, ni nèg la, pa konn kijan yon fi vin gwòs.

Toutotan w pa gen 18 lane epi w poko marye, ou pa gen dwa fè planin

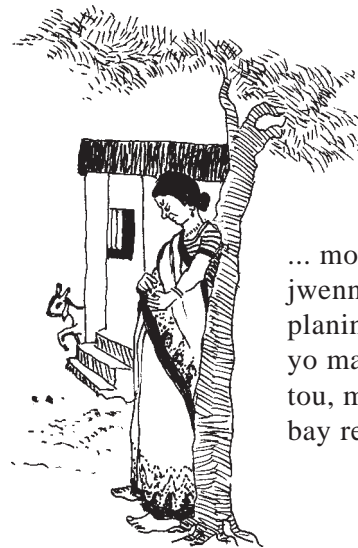


...travayè sante yo kwè ke gen fanm ki poko gen laj pou yo fè planin.

Non!



...medam yo viktim kadejak



... moun pa ka jwenn metòd planin, yo itilize yo mal, oubyen tou, metòd la pa bay rezilta.

Metòd planin dijans

Yon fanm ki pa gen plis pase 3 jou depi l te al fè lanmou san pwoteksyon ka rive evite gwosès. Men fòk manmzèl aji vit (GADE NAN PAJ 224).

Yon avòtman ki fèt nan bon kondisyon gen mwens danje pase yon akouchman.

Avòtman pa gen ankenn danje, lè:

- se yon travayè sante ki gen bon jan fòmasyon ak eksperyans ki fè l.
- li fèt ak zouti ki fèt pou sa.
- li fèt nan bon kondisyon liyèn. Fòk tout sa k ap antre nan vaje ak nan matris fanm nan byen dezenfekte (san ankenn mikwòb).
- pa gen plis pase 3 mwa (12 semèn) depi fanm nan te gen règ li dènye fwa a.

Avòtman chaje danje, lè:

- se yon chalatan (machòkèt) ki fè l.
- li fèt ak move zouti oubyen move medikaman.
- li pa fèt nan bon kondisyon liyèn.
- fanm nan ansent depi plis pase 3 mwa (12 semèn) (sòf si l fèt nan yon sant sante oubyen lopital ak aparèy espesyal).

AVÒTMAN NAN MOVE KONDISYON TOUYE FANM

Chak ane, gen 55 milyon avòtman ki fèt sou latè. Nan pi fò ka, medam yo rive chape, menm lè se avòtman lalwa pa rekonèt. Men, avòtman nan move kondisyon ka lakòz swa lanmò, swa konplikasyon tankou, paregzanp, enfeksyon, doulè pou lavi diran ak esterilite.

Depi toutan, lè medam yo dezespere, yo toujou chèche yon jan pou mete pwèn final nan yon gwosès. **Men tanpri souple, pa pran chans ak teknik sa yo. Yo chaje danje.**

- Pa foute ankenn zouti ki gen pwent, tankou baton, fil fè oubyen tiyo PVC nan vaje nou ak nan matris nou. Bagay sa yo ka dechire matris nou. Nou ka gen emoraji ak enfeksyon k ap mete lavi nou an danje.
- Pa foute ni zèb, ni lòt fèy (oubyen rasin) nan vaje nou oubyen nan matris nou. Vye bagay sa yo gen dwa chode n oubyen yo ka ban n gwo iritasyon, sa ki ka lakòz donmaj, enfeksyon ak emoraji.
- Pa foute ankenn pwodui tankou klowòks, fab, sann, savon oubyen gaz (kewozin) nan vaje nou oubyen nan matris nou. Pa bwè yo tou.
- Pa bwè okenn gwo dòz medikaman oubyen remèd fèy, pa foute yo nan vaje nou, pou n ka jete yon pitit. Si n sèvi, ak twòp klowokin (medikaman pou malarya) oubyen ak twòp ègometrin ak oksitosen (medikaman pou emoraji apre akouchman), nou ka mouri anvan n reyisi jete pitit la.
- Pa frape vant nou, pa lage kò n tèt anba nan yon eskalye. Ak teknik sa yo, nou ka blese tèt nou, nou ka fè yon emoraji entèn, san n pa rive jete pitit la.

ATANSYON Pa janm foute anyen nan matris nou. Epi pa janm kite ankenn bès machòkèt foute anyen nan matris nou. Nou ka pèdi lavi nou.

Avòtman sou danje ak avòtman ki danjere

Sou 100 000

fanm ki fè avòtman nan bon

kondisyon, se yon sèl ki ka pèdi lavi l.



Men sou 100 000 fanm ki fè avòtman nan move kondisyon, gen ant 100 ak 1000 ki mouri.

➤ *Evite avòtman nan move kondisyon. Si n pa vle fè pitit, fè yon jan pou n pa ansent.*

POSIBLITE POU YON FANM FÈ AVÒTMAN NAN BON KONDISYON

Lè yon fanm gen tèt chaje poutèt li pran yon gwòs san l pa t vle, li ta fèt pou l kapab avòte legalman (kidonk, fè yon avòtman lalwa rekonèt) san danje. Men chak peyi gen lwa pa l sou kesyon avòtman an.

Avòtman legal. Si lalwa rekonèt avòtman, fanm nan ka antre nòmalmman nan yon sant sante oubyen nan yon lopital, li peye yon ti kòb epi l avòte nan bon kondisyon. Nan peyi kote sa fèt kon sa, prèske pa gen fanm ki malad oubyen ki mouri akòz konplikasyon avòtman.

Avòtman legal nan kèk ka. Nan kèk peyi, lalwa rekonèt avòtman nan kèk ka sèlman, tankou:

- si se yon kadejakè ki ansent fanm nan oubyen yon malandren nan fanmi l.
- si, daprè doktè, gwosès la ka mete sante fanm nan an danje.

Men, anpil fwa, epi menm nan ka sa yo, medam yo konn gen pwoblèm pou yo jwenn posiblite avòte. Doktè ak travayè sante gen dwa pa menm fin konnen ki sa lalwa di toutbon. Yo gen dwa pa fin vle fè avòtman an aklè, oubyen tou, yo gen dwa mande yon pakèt lajan. Medam yo menm, yo ka pa menm konnen si gen avòtman legal oubyen si gen posiblite pou moun fè avòtman nòmalmman, nan peyi kote y ap viv la.

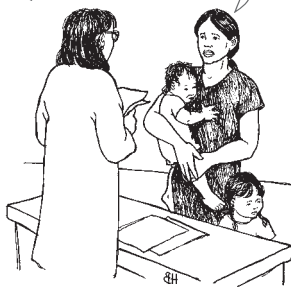
Avòtman ilegal (sa vle di, lalwa pa rekonèt sa). Si avòtman pa legal, lapolis gen dwa arete ni medam yo, ni moun ki ede yo avòte. An reyalyte, pi fò kote sou latè, sa pa janm rive la. Men nan peyi kote lalwa pa rekonèt avòtman, gen plis fanm ki mouri akòz avòtman nan move kondisyon ak gwosès malè pandye. Konsa tou, gen yon bann lajan ki depanse nan tretman konplikasyon avòtman ki fèt nan move kondisyon. Lajan sa a ta ka byen itil pou mete plis sèvis sante pou fanm yo.

Si nou ansent, pa met lan tèt nou avòtman se yon bagay ilegal. Al fouye nan lwa peyi n. Chèche avantaj nan lalwa ka pi fasil pase goumen pou chanje lalwa. Epi menm si avòtman ilegal, kapab byen gen moun ki pèmèt fanm jwenn posiblite pou yo fè avòtman san danje. Antouka, si n kapab avòte nan bon kondisyon sa ka fè n chape anba lanmò nan avòtman machòkèt.

➤ *Fòk yon fanm toujou ka jwenn laswenyay nan men doktè (oubyen lòt travayè sante), lè l ap soufri ak konplikasyon apre avòtman, menmsi, nan peyi kote fanm nan ap viv la, lalwa pa rekonèt avòtman. Epi dayè, souvan, moun mal pou fè diferans ant fos kouch ak avòtman, sof si gen moso nan pitit nan ki te rete nan matris la.*

Si w pa gen kòb, nou pa ka fè anyen pou ou.

Tanpri souple! M OBLIJE wete timoun nan!



Lòt baryè ki anpeche fanm jwenn posiblite pou yo fè avòtman san danje

Kit avòtman legal, kit li ilegal, medam yo gen dwa toujou gen pwoblèm pou yo fè avòtman nan bon kondisyon, swa paske sa koute twòp lajan, swa paske kote sa ka fèt la twò lwen, oubyen tou paske gen twòp regleman ki mete latwoublay nan tèt moun oubyen twòp pape pou moun ranpli.

Konsa, sa rès anpil, sitou pou malèrèz ak fanm ki pa abitye ak jan sistèm sante a mache. Malerezman, anpil kote sou latè, sèl fanm ki ka fè avòtman san pwoblèm, se fanm ki kapab avòte alèz, se fanm ki gen mwayen pou yo peye yon doktè prive.

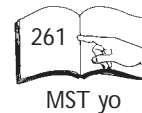
Lè n ap deside si n ap avòte, nou dwe gade si gen posiblite, nan zòn kote n ap viv la, pou fanm fè avòtman san danje. Nou dwe gade tou ki konsekans avòtman an, oubyen fè pitit la, ta gen sou lavi nou. Li ka bon tou pou n reflechi sou kesyon sa yo:

- Eske n ap ka pran swen timoun nan? Eske n ap jwenn ase lajan pou n okipe l?
- Eske gwosès la mete lavi n an danje?
- Eske n gen yon mennaj oubyen yon mari ki vle pote kole avè n? Eske n ka reflechi ansanm avè l sou desizyon n ap pran an?
- Eske relijyon nou oubyen fanmi nou gen pwoblèm ak avòtman? Si se kon sa, Ki jan n ap santi n, si n fè avòtman?
- Ki jan avòtman an ap fèt? (Gade nan paj 248)
- Konbyen mwa gwosès la genyen?
- Eske n konn si n pa gen yon maladi seksyèlman transmisib (MST)?
- Pou kesyon MST a, gen plis danje pou yon jenn fanm selibatè ki gen yon mennaj tou nèf, oubyen tou pou yon fanm ki deja gen kèk siy MST. Si n santi n an danje, gade nan paj 263 (chapit sou MST yo). Nou gen dwa bezwen laswenyay anvan avòtman an.
- Ki konplikasyon avòtman an ka pote? (Gade paj 251, 252, ... 258)
- Ki kote nou ka kouri al chèche laswenyay, si gen konplikasyon? Ki jan yo ap mennen n ale?



Desizyon pou n fè avòtman an

► Si n pa ka jwenn posiblite pou n fè yon avòtman san danje, fòk nou ta wè si n ka bay pitit la nan adopsyon, si jamè lide sa a pa deranje nou oubyen pa deranje kominote n ap viv la.



Nan 4 paj k ap vini yo, n ap jwenn enfòmasyon ki ap pèmèt nou wè si gen metòd avòtman san danje nan kominote kote n ap viv la.

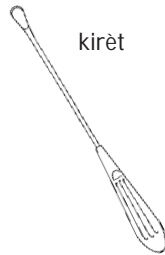
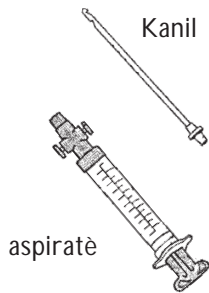
Si n ap ede yon fanm pran desizyon pou l avòte:

Manmzèl bezwen konsèy nan men moun ki pa p pase diyite l anba pye. Li bezwen moun pote kole avè l tankou zanmi pote kole ak zanmi. Fòk nou pa rakonte sekrè l bay ankenn lòt moun, sòf si li menm, li vle di yo sa.



M ap toujou ret zanmi w, kèlkeswa ki desizyon w pran.

Teknik avòtman san Danje



➤ *Petèt, nan kèk tan ankò, y ap ka sèvi ak medikaman pou avòtman plis kote sou latè. Epi, medam yo ap ka jwenn medikaman sila yo pi fasil.*

Men metòd yon travayè sante konpetan ka swiv pou li avòte yon fanm ansent:

Aspirasyon (A)

Operasyon sa a fèt ak yon tib espesyal ki rele kanil. Tib sa a pase nan vajen ak nan kòl matris fanm nan pou l rive nan matris la menm. Se ak sa a, travayè sante a “souse” anbriyon an. Operasyon an ka fèt san yo pa andòmi fanm nan, menm lè pou fanm nan pa soufri, travayè sante a konn fè kèk anestezi antre nan kòl matris la. Lè aspirasyon an fèt alamen, yo sèvi ak yon sereng espesyal. Si se pa alamen, yo itilize yon ti aparèy elektrik.

Teknik aspirasyon an se yon teknik ki senp epi san danje. Li dire anviwon 5 a 10 minit. An jeneral, yo fè operasyon konsa nan klinik kominotè, dispansè oubyen klinik prive. Metòd avòtman sa a pi fasil, lè fanm nan nan 3em mwa gwosès li, men yo konn fè l yon kras pi ta tou. Aspirasyon bay mwens konplikasyon pase dilatasyon ak kitaj (n ap jwenn eksplikasyon sou 2 teknik sa yo pi ba a).

Gen kèk kote, yo konn sèvi ak teknik aspirasyon an pou fè règ yon fanm vini, lè règ la an reta. Lè konsa, fanm nan ka pa menm konnen si l ansent ou si l pa ansent. Li konnen sèlman wè règ li an reta. Yo rele sa “regilasyon manstriyèl”.

Dilatasyon ak Kitaj (B)

Operasyon sa a fèt ak yon “kirèt”, yon ti zouti ki sanble ak kiyè. Se ak kirèt la travayè sante a grate matris fanm nan. Kon sa, kirèt la ki fèt espesyalman pou sa gen pou l antre nan matris la. Yon kirèt pi gwo pase yon kanil epi, kòm li file, fòk kòl matris la byen louvri (dilate). Se sa k ka fè fanm nan santi ti doulè.

Dilatasyon ak kitaj dire plis tan (anviwon 15 a 20 minit), yo pi fè mal, epi yo koute plis kòb pase teknik aspirasyon an. An jeneral, yo fè sa nan yon sal operasyon. Souvan, yo konn andòmi fanm nan.

Avòtman ak medikaman (avòtman medikal) (C)

Doktè ak travayè lasante gen remèd yo konn itilize pou yo fè yon fanm avòte. Men sa medikaman sa yo fè: yo fè matris la sere fò (kontrakte) epi pouse tibebe a deyò. Genyen ladan yo yo mete nan vajen an (yo pa mete yo nan matris la), gen lòt fanm nan vale, gen lòt tou se piki yo ye. Si yo byen chwazi remèd ki pou fè fanm nan avòte a, metòd sa a ka pi bon pase foure yon zouti andedan matris la. Lè yo mete yon zouti andedan l, matris la gen dwa blese gravman grav. Enfeksyon kapab mete pye tou.

Si n ap sèvi ak medikaman pou avòtman

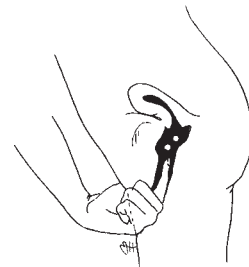
- Pa janm sèvi ak yon medikaman, si n pa gen 100 % konfyans ladan l.
- Nou ka sèvi ak medikaman pou avòtman, sèlman si gen yon klinik oubyen yon lopital toupre. Konsa, depi san kòmanse koule sou nou, n ap ka kouri nan klinik nan oubyen nan lopital la. Epi, fòk klinik oubyen lopital la gen travayè sante konpetan ki ka netwaye matris nou, sizoka medikaman pou avòtman an pa bay rezilta.
- Kouri nan klinik la oubyen lopital la, depi san kòmanse koule, pou yo ka wè si matris nou debarase nèt. Si sa pa fèt, yo dwe fè aspirasyon oubyen kitaj pou nou, pou wete tousa k nan matris la. Si se pa sa, nou ka gen gwo konplikasyon ki ka gen move konsekans. (Si n rete ansent jiskaske n akouche, timoun nan ka fèt donmaje.)

Kèk medikaman yo itilize pou avòtman

1. **Mifepristòn** (RU-486, Grenn Franse). Nan kèk peyi, yo sèvi ak medikaman sa a pou fè fanm ki gen jiska 9 semèn gwosès avòte. Se sèlman nan kèk pwogram espesyal, nan klinik ak nan lopital kote yo kapab siveye fanm nan epi trete l si gen konpilasyon, yo bay medikaman sa a. 2 jou apre, y ap ba fanm nan yon lòt medikaman tankou, paregzanp, mizopwostòl. An jeneral, ak 2em medikaman sa a, avòtman an ap fin fèt nèt.
2. **Mizopwostòl** se yon medikaman yo trete ilsè nan lestomak avè l. Epi, yo pran l ansanm ak mifepristòn oubyen lòt medikaman pou fè avòtman. Yo ka sèvi ak mizopwostòl la tou sèlman pou kòmanse yon avòtman, men an jeneral, avòtman an pa p fini nèt. Konsa, fòk fanm nan jwenn laswenyay nan men doktè (oubyen lòt travayè sante), depi san kòmanse koule. Yo ka pran mizopwostòl la pandan 3 premye mwa (12 semèn) gwosès la. Li bay pi bon rezilta lè fanm nan prèske rive nan 12èm semèn gwosès li. Konprime yo fèt pou antre nan vajen fanm nan. Moun ka bwè yo.
3. **Metotreksat** se yon medikaman kont kansè. Men, yo konn pran l ansanm ak mizopwostòl pou fè avòtman. Li gen yon seri efè segondè ki chaje danje pou medam yo. Si l pa bay rezilta, timoun nan ka donmaje anpil. Jis jounen jodi a, espesyalis yo poko fin konn ki meyè fason pou moun sèvi ak metotreksat san danje, sitou nan rejyon kote pa gen aparèy modèn nan lopital yo.

ATANSYON

Suiv eksplikasyon sou mizo-pwostòl yo ak anpil atansyon. Si se pa sa, matris nou gen dwa fann epi ... lanmò!



➤ *Pou n jwen plis enfòmasyon sou medikaman sa yo, gade nan paj 508.*

Avòtman ki pa fin fèt nèt

Yon avòtman pa fin fèt nèt, lè matris fanm nan pa fin debarase nèt. Men siy yo:

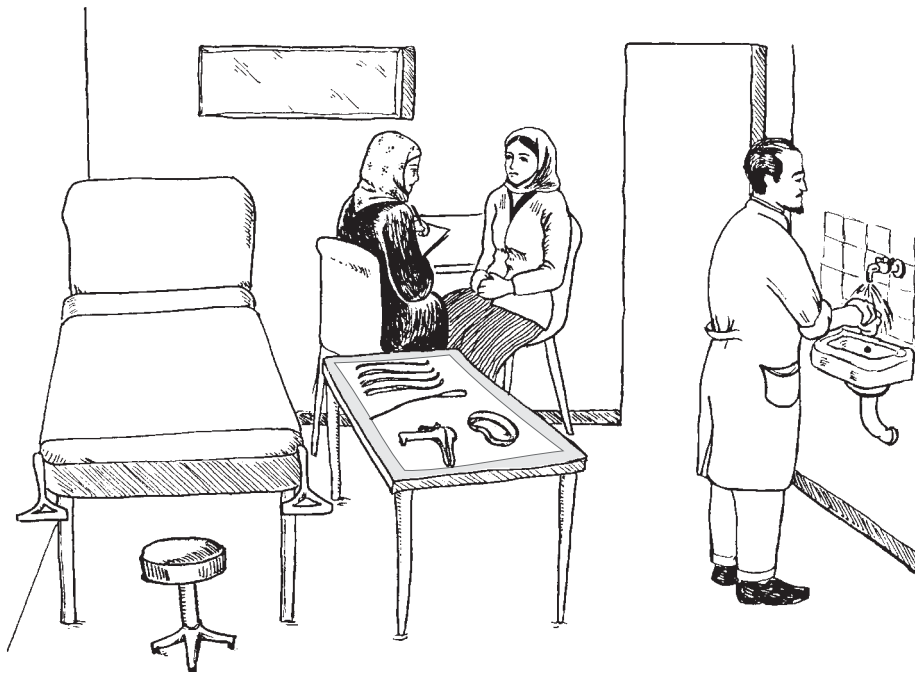
- plis pase yon jou apre avòtman an, fanm nan kontinye senyen anpil.
- dapre lakranp anba ti vant,
- ti moso vyann ak glòb oubyen boul san ap soti nan vajen fanm nan.

Lè sa rive, fòk nou kouri lopital touswit, pou yo ka debarase matris la nèt. Si se pa sa, nou gen dwa gen anpil konplikasyon malouk, epi nou ka menm mouri. Gade nan paj 249, n ap wè siyal danje apre avòtman yo.

KIJAN POU N KONNEN SI YON AVÒTMAN AP FÈT NAN BON KONDISYON

Li pa toujou fasil pou moun konnen si yon avòtman ap fèt nan bon kondisyon. Fòk nou eseye vizite chanm kote avòtman an pral fèt la, oubyen tou, nou gen dwa poze yon moun ki konn kote a deja kesyon sa yo:

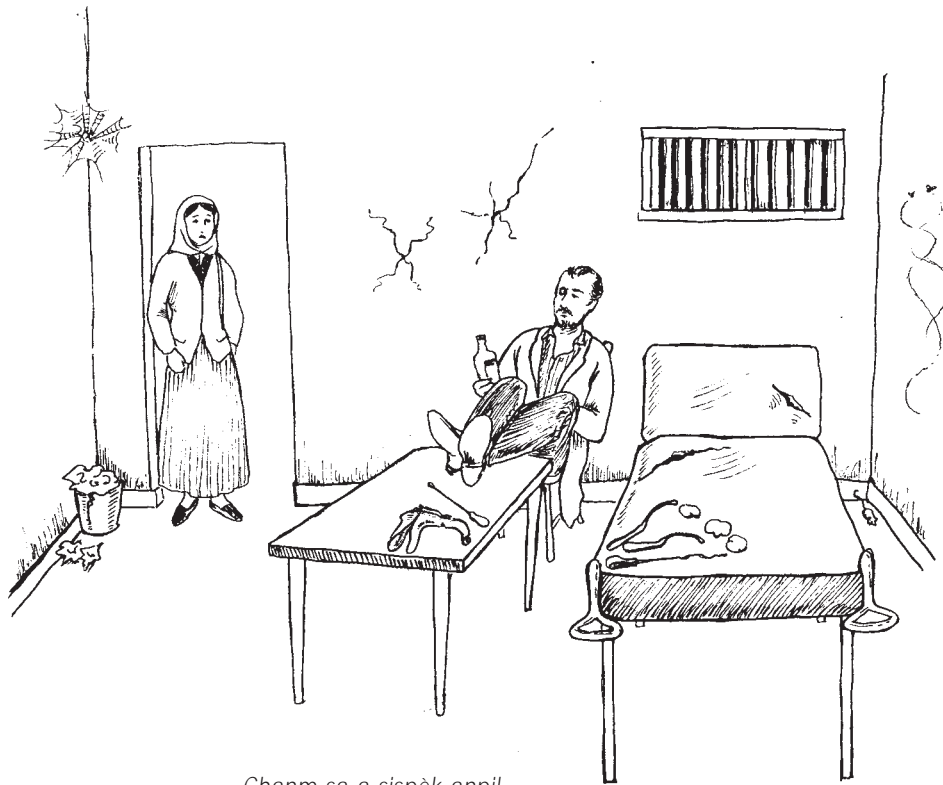
- **Èske w pa janm pran nouvèl fanm ki malad oubyen ki mouri apre yo te fin fè yon avòtman kote sa a?** Si moun nan reponn wi, chèche yon lòt kote pou n ale.
- **Ki moun k ap fè operasyon an?** Ki fòmasyon moun sa yo te pran? Doktè, enfimiyè, lòt travayè sante, fanm saj, yo tout gen dwa fè avòtman. Men si moun nan pa gen ankenn konpetans nan teknik avòtman san danje yo, epi si moun nan pa konn ki jan pou l anpeche enfeksyon, kapab gen gwo danje.



Avòtman an ap fèt menm jan an tou.

- **Èske chanm kote avòtman an ap fèt la pwòp?** Eske tout bagay nan plas yo? Si chanm nan sal epi an dezòd, avòtman an ap fèt, menm jan an tou.
- **Èske gen kote pou moun lave men yo?** Yon “travayè sante” ki pa gen kote pou l lave men l paka fè avòtman nan bon kondisyon liyèn, epi san danje.
- **Èske zouti yo sanble ak zouti ki nan paj 244 yo, oubyen èske yo sanble ak zouti moun itilize lakay yo oubyen vye zouti machòkèt ki fèt lakay?** Mòd zouti sa yo gen dwa blese epi enfekte yon fanm.
- **Kijan yo netwaye epi dezenfekte zouti yo?** Yo dwe dezenfekte zouti yo nan dezenfektan ki fò anpil oubyen fòk yo byen bouyi nan dlo, pou jèm mikwòb ki bay enfeksyon yo ka mouri.

- **Èske avòtman an pa p koute twòp lajan?** Si avòtman an ap koute tèt nèg, sa ka vle di se lajan sèlman ki enterese “travayè sante” a. Sante n pa enterese l.
- **Èske, anplis avòtman an, n ap jwenn lòt swen sante?** Yon bon travayè sante ap toujou bay fanm nan lòt sèvis li ka bezwen, tankou planin famiyal, tretman kont MST ak prevansyon kont SIDA.
- **Ki kote y ap kouri avè n, sizoka gen yon pwoblèm pandan avòtman an oubyen apre l?** Yo dwe toujou gen yon plan tou pare pou kouri avè n lopital, si ta gen ka ijans.



Chanm sa a sispèk anpil.

ATANSYON!

Gen plis danje nan yon avòtman, si:

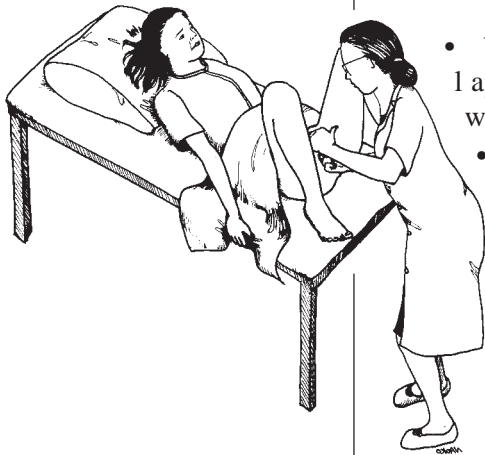
- nou gen plis pase 3 mwa gwosès (sa vle di, gen plis pase 3 mwa ki pase depi n te gen règ nou)
- vant nan kòmanse parèt.

Plis gwosès la rasi, se plis gen chans pou n fè fas devan konplikasyon apre avòtman an. Pou plis sekirite, apre plis pase 3 mwa gwosès, si n ap fè avòtman, fòk se nan yon klinik oubyen nan yon lopital ki gen aparèy espesyal ki fèt pou sa.



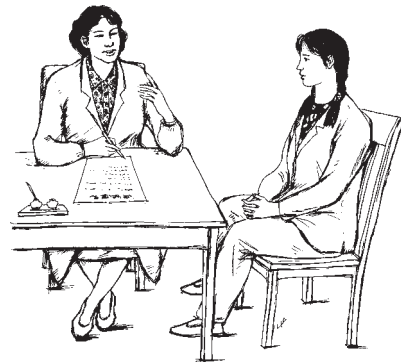
Kijan yon avòtman san danje dwe pase

➤ *Se pou n bwè anpil likid lavèy aavòtman an. Sa ap ede n refè pi vit.*



Avòtman nan bon kondisyon, sitou avòtman ak teknik aspirasyon, ka fèt ni nan sant sante, ni lopital. An jeneral, dilatasyon ak kitaj fèt lopital. Avòtman ak medikaman dwe fèt nan sant sante ak nan lopital ki gen zouti pou fè aspirasyon, dilatasyon ak kitaj. Nou dwe jwenn tou, nan sant sante ak nan lopital sa yo, travayè sante konpetan ki ka fè mòd operasyon sa yo. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou metòd avòtman sa yo, gade nan paj 244.

Lè n al fè avòtman nan yon sant sante oubyen nan yon lopital, yo sipoze byen resevwa n epi trete n ak respè. Nou dwe jwenn yon psikològ ki pou fè yon ti pale avè n sou desizyon nou pran an, epi eksplike n ki jan avòtman an ap pase. Li dwe di n tou ki risk ki genyen.



N ap jwenn pi ba enfòmasyon sou jan yon avòtman san danje konn pase. Yon avòtman ki pa sanble ditou ak eksplikasyon sa yo ka chaje ak danje.

- Yo dwe mande n ki dènye fwa nou te gen règ nou. Yo dwe mande n tou si gen posiblite pou n ta gen yon MST. (Gade nan paj 263).
- Yon travayè sante dwe konsilte n. Nan konsiltasyon sa a, l ap gen pou l touche vajan nou ak anba ti vant nou pou l ka wè gwochè matris nou.
- Kit se avòtman ak teknik aspirasyon, kit se dilatasyon ak kitaj, n ap santi bon ti doulè anba ti vant pandan operasyon an. Men depi avòtman an fin fèt, n ap kòmanse gen soulajman.
- Apre avòtman an, yo dwe netwaye vajan nou (ak tout bout anba n) byen netwaye. Apre sa, yo dwe mete n pran repo. Fòk gen yon travayè sante ki rete la pou voye je sou nou pandan l è d tan kon sa.
- Fòk yo di nou ki sa pou n fè apre avòtman an, ki siyal danje pou n veye, ki moun pou n kontakte, sizoka gen komplikasyon.

Yon lòt bò, fòk gen yon travayè sante ki vin pale avè n sou metòd planin familyal yo. Nou gen dwa kòmanse suiv yon metòd planin menm jou nou fè avòtman an. Yo dwe ban n randevou tou pou n tounen pou konsiltasyon nan 1 oubyen 2 semèn.

Aprè yon avòtman, tout siy gwoès, tankou kè plen ak doulè nan tete, sipoze disparèt nan yon jounen. Si se pa sa, gwoès la kapab byen rete, swa nan matris nou, swa nan youn nan twonp Falòp yo (gwoès ekstra-iterin). **Pwoblèm sa a se yon ka ijan. Fòk nou kouri al wè yon travayè sante san pèdi tan.**

Aprè avòtman an, nou gen dwa santi ti fatig ak lakranp oubyen doulè anba ti vant pandan yon jounen. Nou ka kontinye bay ti san nan vajen nou pandan omwen 2 semèn. Men depi premye jou a fin pase, nou pa sipoze bay plis san pase sa nou konn bay, lè règ nou pa vin fò. Aprè yon avòtman, règ nou sipoze vini nòmalman nan anviwon 4 a 6 semèn. Sa gen dwa pran plis tan, si gwoès la te gen plis pase 5 a 6 mwa.

Si n pa t jwenn pèsonn pou n pale anvan avòtman an, li ta bon pou n chache fè ti koze ak yon moun kounye a. Lè n pataje santiman n ak yon moun nou fè konfyans, sa ka fè n santi n pi byen.

Kijan pou n pran swen tèt nou apre yon avòtman:

- Pou n pwoteje tèt nou kont enfeksyon, se pou n pran 100 miligram doksiklin, 2 fwa pa jou pandan 5 jou. Nou dwe kòmanse pran medikaman yo menm jou nou fè avòtman an. **(Si n ap ba timoun tete, pito n pran 500 miligram amoksiklin, 3 fwa pa jou pandan 5 jou.)**• Pa al fè lanmou epi pa fòwe anyen nan vajen nou toutotan san an pa gen omwen 2 jou depi l sispann koule.
- Si nou gen lakranp oubyen doulè anba ti vant, se pou n pran repo. Se pou n fè masaj sou vant nou ak yon boutèy dlo chò oubyen tou, nou gen dwa pran parasetamòl oubyen ibipwofèn (gade nan paj 482).
- Pou n ka jwenn soulajman ak doulè a ansanm ak pwoblèm senyen an, se pou n fè masaj souvan anba ti vant nou. Sa ap ede matris la dekonprese pou l pran gwoès nòmal li. Epi, sa ap fè n bay mwens san.
- Pou n ka refè pi vit, se pou n bwè anpil likid.
- Depi n santi n byen - an jeneral, apre yon jou - nou gen dwa rekòmanse travay nòmalman.



Aprè yon avòtman, se pou n kòmanse fè planin san pèdi tan. Si n pa pran prekosyon, nou gen dwa pran yon gwoès anvan règ nou vini.

Kisa k ap pase apre nou fin fè avòtman

➤ *Aprè yon avòtman, règ nou sipoze vini nòmalman nan anviwon 4 a 6 semèn. Men, 11 jou sèlman apre avòtman an, n ap ka pran yon gwoès ankò, si n pa fè atansyon.*

Siyal danje

Fòk nou chèche laswenyay ka doktè san pèdi tan, si n gen nenpòt nan siy sa yo:

- N ap bay anpil anpil san nan vajen (gade nan paj 251).
- Nou gen gwo lafyèv (gade “Enfeksyon”, paj 255)
- Nou gen gwo doulè nan vant (gade “Emoraji entèn”, paj 258, ak “Enfeksyon, paj 255)
- Nou santi n ap tonbe, n ap pèdi konesans (gade “Endispozisyon”, paj 254)
- N ap bay dlo blanch (oubyen jòn) ki pa santi bon nan vajen (gade “Enfeksyon, paj 255).

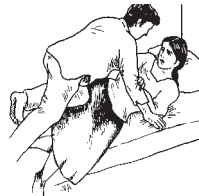
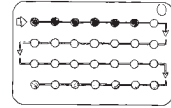
Planin Familyal apre yon Avòtman

➤ An jeneral, yon fanm ki fèk sot fè yon avòtman se yon fanm ki pa t vle ansent. Yon moun gen dwa pwofite moman sa a pou fè manmzèl jwenn enfòmasyon sou metòd planin yo ak fason moun ka jwenn yo.

➤ Pou n jwenn plis enfòmasyon sou tout metòd planin sa yo, gade nan chapit sou "Planin Familyal" la.

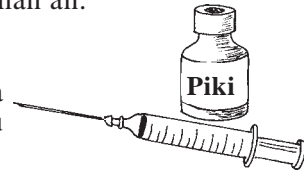
Aprè yon avòtman, nou gen dwa ansent touswit apre 2 semèn sèlman si n pa pran prekosyon. Anpil metòd planin pran yon ti tan anvan yo kòmanse bay rannman. Konsa, fòk nou pale ak yon moun ki konn kesyon an byen. Apre sa, se pou n kòmanse suiv youn nan metòd sa yo prese prese:

- **Grenn planin:** Nou gen dwa kòmanse pran grenn planin menm jou avòtman an. Antouka, fòk nou pa tann plis pase yon semèn.

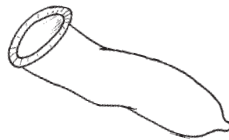


- **Esterilè:** Si n pa gen ankenn danje enfeksyon ki menase n, yon travayè sante gen dwa mete yon esterilè pou nou touswit apre avòtman an.

- **Piki planin:** Nou dwe pran premye piki a menm jou avòtman an, oubyen tou, nou ka tann yon semèn apre avòtman an.

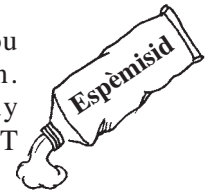


- **Enplan:** Nou ka mete enplan yon ti tan anvan avòtman an oubyen touswit apre. Nou ka tann tou yon semèn apre avòtman an.
- **Esterilizasyon fanm:** Si n poko gen 3 mwa gwosès, yo gen dwa tou fè operasyon esterilizasyon an pou nou pandan avòtman an oubyen touswit apre. Li enpòtan pou n pran desizyon sa a nan tèt poze. Esterilizasyon se yon operasyon ki fèt pou lavi diran.
- **Esterilizasyon gason:** Esterilizasyon pou gason ka fèt nenpòt lè epi l ap rete pou tout lavi. Fòk nou pran desizyon nan kè poze.



- **Kapòt:** Depi sou premye kontak seksyèl apre avòtman an, nou gen dwa kòmanse sèvi ak kapòt (kapòt fanm oubyen kapòt gason). Kapòt ap pwoteje n tou kont VIH/SIDA ak lòt MST yo.

- **Espèmisid:** Nou ka itilize espèmisid depi sou premye kontak seksyèl apre avòtman an. Espèmisid ki fèt ak nonoksinòl-9 yo bay pwoteksyon tou kont gonore ak klamidya, 2 MST ki frekan anpil.



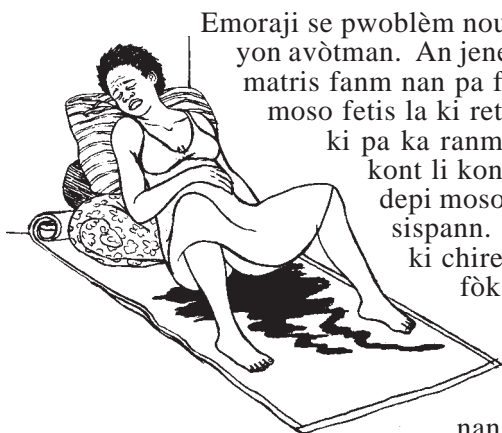
- **Dyafram:** Si n pa gen enfeksyon epi si n pa blese, nou gen dwa mete yon dyafram anvan oubyen apre avòtman an. Si nou mete espèmisid nan dyafram nan, n ap jwenn pwoteksyon tou kont gonore ak klamidya.

- **Metòd planin natirèl** (metòd "kontwòl glè sèvikal" ak metòd Ojino): Toutotan nou poko rekòmanse gen règ nou nòmman, metòd sa yo p ap ka bay rezilta.



Si yon fanm gen nenpòt nan siy danje apre avòtman yo, fòk li kouri al chèche laswenyay nan men doktè (oubyen lòt travayè sante). Li dwe kouri nan yon sant sante oubyen lopital pou l regle pwoblèm nan touswit. An jeneral, y ap oblije debarase matris la nè ak teknik aspirasyon an oubyen ak dilatasyon plis kitaj. Annatandan, nan 8 paj k ap vini yo, n ap jwenn enfòmasyon ki ka ede n, sizoka nou pa ta jwenn mwayen transpò touswit oubyen, si lopital la osinon sant sante a lwen anpil.

SI N AP SENYEN ANPIL NAN VAJEN



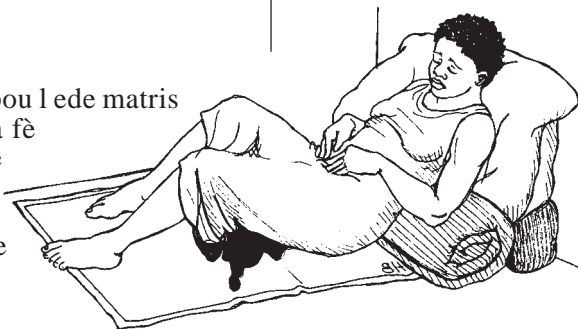
Emoraji se pwoblèm nou rankontre pi souvan apre yon avòtman. An jeneral, pwoblèm sa a parèt lè matris fanm nan pa fin debarase nè. Gen kèk moso fetis la ki rete ladan. Konsa, matris la ki pa ka ranmase kò l pou l fèmen pou kont li kontinye ap senyen. Souvan, depi moso fetis yo soti, emoraji a ap sispann. Pafwa tou se kòl matris la ki chire. Konsa, pou san an rete, fòk yo koud kòl matris la.

Yon fanm gen emoraji, si nan mwens pase 30 minit, san ki soti nan vajen li, yon san wouj vif, gentan plen yon kotèks, yon sèvyèt twal oubyen yon rad.

Gen danje tou, lè se yon ti filè san wouj vif k ap desann dousman men san rete. Ak yon pwoblèm konsa, fanm nan gen dwa pèdi yon kantite san trapde. Sa ka mete lavi li an danje. Si l pa gen posiblite pou l jwenn laswenyay nan men doktè (oubyen lòt travayè sante) touswit, fòk li eseye fè san an rete.

Pou san an ka rete

Yon fanm ki gen emoraji ka sèvi ak masaj pou l ede matris la ranmase kò l epi pou l fèmen. Manmzèl ka fè sa pou kont li oubyen tou li gen dwa mande yon lòt moun fè sa pou li. Antouka, se pou l fwote oubyen mase anba ti vant li byen fò. Pandan masaj la ap fèt, fanm nan dwe kouche sou do oubyen tou li ka rete akwoupi.



Si gen moso vyann ki bloke nan matris la oubyen nan kòl matris la, manmzèl ka pouse yo soti. Se pou l rete akwoupi epi l pouse menm jan ak lè l ap fè tata oubyen menm jan ak lè lap akouche.

Menm si teknik sa yo sanble y ap mache, **fòk fanm nan jwenn laswenyay nan men doktè touswit.** Manmzèl ap bezwen antibyotik epi- si sa poko fèt - fòk yo fin debarase matris la nè.

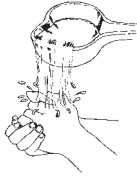
Konplikasyon nan Avòtman

➤ Lè konplikasyon apre avòtman yo jwenn tretman bonè, sa pwoteje n kont maladi, esterilite ak lanmò. Se pou n kouri chèche laswenyay, si n gen pwoblèm apre avòtman.
PA PEDI TAN!

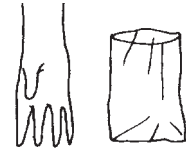
ÈD IJAN LÈ N AP SENYEN TWÒP

Travayè sante ak lòt moun ki gen fòmasyon pou yo fè yon egzamen basen, kapab fè operasyon sa a, etap apre etap, pou eseye bloke emoraji a, annatandan matris la debarase nèt.

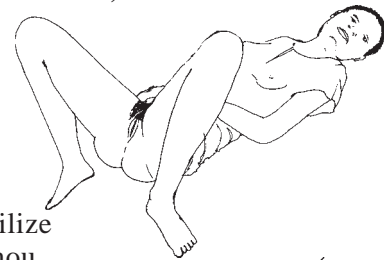
ATANSYON! *Kòm matris la deja ouvè, sa danjere anpil, lè yon moun foure kèlkilanswa bagay la nan vajen li. Manmzèl gen dwa trape gwo enfeksyon. Kon sa, fòk nou pa foure anyen nan vajen an, sòf si nou devan yon emoraji ki mete lavi fanm nan an danje.*



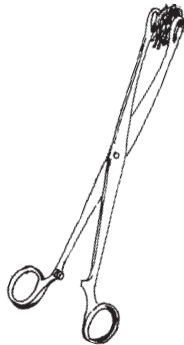
1. Lave men nou epi lave vajen fanm nan byen lave ak savon. Sèvi ak yon dlo pwòp.
2. Mete, nan yon men, yon gan kawotyòu (latèks) oubyen yon gan plastik. Si n pa jwenn gan, nou ka sèvi ak yon sache plastik, men, tankou gan yo, fòk sache a pwòp nèt. **Anvan men ki gen gan an antre nan vajen fanm nan, fòk li pa touche anyen menm.**



3. Fè fanm nan kouche sou do. Se pou l ekate pye l epi louvri janm li nèt. Ede l kalma.



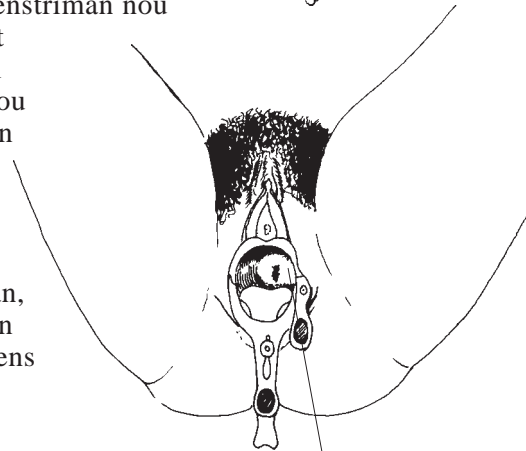
4. Si n gen yon espekoulòm esterilize (nou ka jwenn tout enstriman nou bezwen yo nan bwat zouti pou esterilè, si nou gen youn), se pou n fè l antre nan vajen fanm nan pou n ka wè ouvèti matris la byen. Si n wè ti moso vyann oubyen glòb oubyen boul san, eseye pran yo ak yon fòsèp oubyen yon pens esterilize. Rale yo



Se pou n wete tout ti moso vyann ki nan kòl matris la ak yon fòsèp esterilize (sa vle di, yon fòsèp ki pa gen mikwòb sou li).

5. Si n pa gen espekoulòm, eseye antre men ki gen gan an nan vajen an. Kòmansè ak yon sèl dwèt epi, apre sa, nou ka sèvi ak 2 dwèt.

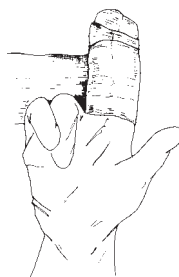
Kòl matris la, sa vle di kote louvri nan vajen a.



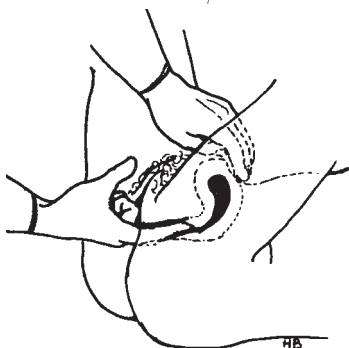
6. Chèche kòl matris la. Li pi fèm epi li pi swa pase rès po arebò yo. Li sanble ak desen sa a epi, se prèske menm gwosè a li ye.



7. Pase dwèt nou nan ouvèti matris la pou n wè si pa gen moso fetis ki kole nan ouvèti kòl la. N ap santi moso fetis sa yo anba dwèt nou tankou yon vyann ki mou. Eseye rale yo tou dousman. Si yo twò glise, wete men nou epi vlope 2 dwèt ak twal-gaz esterilize oubyen ak yon moso twal ki te deja byen bouyi nan dlo. Rekòmanse rale ti moso vyann yo tou dousman.



8. Lè n fin wete ti moso vyann yo, antre men ki gen gan an nan vajen fanm nan, ak 2 dwèt anba matris la. Fwote oubyen mase vant li ak lòt men an pou san an ka rete. Matris la sipoze chita nan mitan 2 men nou.



9. Bay fanm nan yon piki ègometrin (0,2 miligram) nan yon misk ki gwo, tankou, paregzanp, nan dèyè oubyen nan kuis. Apre fè l pran yon grenn ègometrin (0,2 miligram), oubyen ba l yon piki ègometrin (0,1 miligram), chak 4 è pandan 24 è.



Aprann bay piki

10. Pou n pwoteje manmzèl kont enfeksyon, ba li antibyotik kont enfeksyon lejè san pèdi tan (gade nan paj 255). Kòm matris la ouvè, mikwòb ka antre san pwoblèm. Konsa, gen gwo danje enfeksyon.

11. Si fanm nan pa nan dòmi, fè l pran sewòm oral. Si l pèdi konesans, gade nan paj k ap vini an.

12. Kouri avè l lopital touswit, menm si nou kwè tout ti moso chè yo soti, menm si san an sispann koule. Matris la gen dwa poko fin debarase nèt. Si san an pa sispann koule, kontinye mase anba ti vant fanm nan, pandan n ap mennen l lopital la.



**BWOTE L
LOPITAL!**

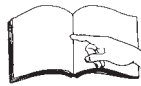
Lè pa gen travayè sante ki pou ban n kout men

Si n gen emoraji apre yon avòtman epi n eseye suiv konsèy nan paj 251 yo pou n fè san an rete, nou kapab tou eseye wete ti moso vyann ki kole nan kòl matris nou pou kont nou.

Pou kòmanse, se pou n lave men nou byen lave ansanm ak tout vajen nou ak savon. Fòk nou sèvi ak dlo pwòp. Apre, se pou n akwoupi pou n pouse tankou lè n ap fè tata oubyen tankou lè n ap akouche. Apre sa, se pou n suiv tout eskplikasyon nou jwenn pi wo a, nan nimewo 6 ak 7. Lè n fin wete ti moso vyann yo, se pou n fè masaj anba ti vant nou (gade nan paj 251). Nou dwe toujou al chèche laswenyay ka doktè (oubyen travayè sante), menm si nou senyen mwens.



DANJE! Yon fanm gen dwa senyen jiskaske l'ENDISPOZE. Li ka menm pèdi lavi l. Fòk yo pote l lopital touswit.



sewòm oral, 536
sewòm rektal, 537



BWOTE L LOPITAL!

ENDISPOZISYON

Endispozisyon se yon sitiyasyon malouk ki ka mete lavi yon fanm an danje, lè fanm sa a pèdi twòp san. Emoraji entèn (emoraji anedan kò a) ka lakòz endispozisyon tou.

Men siy ki ka fè n wè lè yon moun endispoze:

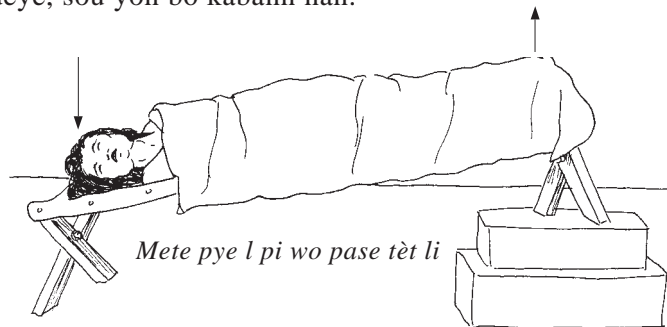
- Kè a ap bat vit vit, plis pase 110 batman nan yon minit.
- po fanm nan blenm (si se pa yon moun nwa) li frèt epi li mouye.
- anndan pòpye yo, bouch fanm nan ansanm ak pla men l tou blanch.
- souf fanm nan wo; nan yon minit, li rale souf plis pase 30 fwa.
- li pa konn kote l ye osinon li pèdi konesans.

Si fanm nan poko pèdi konesans, se pou n:

- Mete l kouche. Fòk pye li pi wo pase tèt li.
- kouvri l ak yon dra oubyen kèk rad.
- fè l bwè kèk ti gòje dlo oubyen sewòm oral tanzantan, si l kapab.
- Ede l rete trankil.
- Kòmanse ba l yon sewòm nan venn (zegwi laj) oubyen yon sewòm rektal (nan dèyè), si n konn ki jan pou n fè sa.

Si fanm nan deja pèdi konesans, se pou n:

- Mete l kouche sou kote, tèt ba, pye anwo. Fòk tèt la panche dèyè, sou yon bò kabann nan.



- Pa bliye mete pye li pi wo pase tèt li.
- Rale lang li devan ak dwèt nou, si n santi l ap toufe.
- **Netwaye bouch li touswit, si l vomi.** Pa bliye mete tèt li ba. Pa bliye panche tèt la dèyè, sou yon bò kabann nan, pou manmzèl pa rale vomi li nan poumon l.
- Pa kite l pran anyen nan bouch - ni manje, ni bwè - toutotan l poko gen inè d tan depi l reprann konesans.
- Kòmanse ba l yon sewòm nan venn ak yon zegwi laj oubyen yon sewòm rektal, si n konn ki jan pou n fè sa (gade nan paj 537).

Pa rete tann yon travayè sante. Mennen fanm nan lopital touswit. Fòk li jwenn laswenyay nan men doktè (oubyen travayè sante) san pèdi tan!

ENFEKSYON

Si fanm nan fè enfeksyon, gen plis chans pou enfeksyon an se yon ti **enfeksyon lejè**, lè avòtman an fèt anvan 3èm mwa gwosès la (sa vle di, anvan manmzèl gen 12 semèn depi l pa wè règ li).

Yon enfeksyon grav se yon enfeksyon ki gen tan gaye nan san moun ki enfekte a (septisemi). Yon fanm gen plis chans pou l trape yon enfeksyon grav, lè avòtman an fèt apre 3èm oubyen 4èm mwa gwosès la, oubyen tou, lè matris la te blese pandan avòtman an. Gen gwo gwo danje nan yon septisemi (enfeksyon jeneralize). Sa ka lakòz fanm nan pèdi konesans.

Yon fanm ka enfekte paske:

- yo te foure nan matris li yon men oubyen yon zouti ki pa t fin pwòp.
- matris la pa t fin debarase nèt epi rèz moso vyann ki rete yo vin enfekte.
- manmzèl te deja gen yon enfeksyon anvan avòtman an.
- matris li te pèse pandan avòtman an.

Siy enfeksyon lejè:

- lafyèv (ki pa twò cho)
- ti doulè nan vant

Tretman enfeksyon lejè:

Pou yon ti enfeksyon lejè pa vin grav, fòk li jwenn tretman touswit. Medikaman pi ba yo ap bay bon rannman. Men, kòm se plizyè kalte mikwòb ki lakòz enfeksyon apre avòtman, yon sèl medikaman pou kont li p ap sifi. Si n pa ka jwenn medikaman pi ba yo, se pou n chèche, nan “Paj Vèt yo”, lòt medikaman ki bon tou. **Si fanm nan ap bay timoun tete**, lè l trape enfeksyon apre avòtman an, se yon lòt tretman pou enfeksyon nan matris apre akouchman (gade nan paj 97).

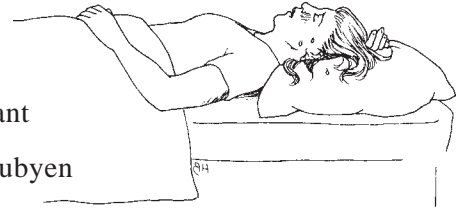


Medikaman pou ti enfeksyon lejè apre avòtman

Medikaman	Ki kantite pou fanm nan pran	Kijan epi ki lè pou l pran yo
Pran tou de medikaman yo:		
amoksisilin	3 gram	vale tout yon sèl kou
Ak		
doksisiklin	100 miligram	vale 1 2 fwa pa jou pandan 10 jou
ENPOTAN! Si, nan 48 è d tan (2 jou depi fanm nan ap pran medikaman yo), lafyèv la pa tonbe, fòk manmzèl kouri al chèche laswenyay nan yon sant sante.		

Siy enfeksyon grav:

- gwo lafyèv frison
- doulè nan misk, feblès ak fatig
- vant anfle, vant rèd, doulè nan vant
- vajan an ap bay yon dlo blanch (oubyen dlo jòn) ki gen move lodè.



**BWOTE L
LOPITAL!**

Tretman enfeksyon grav:

- **kouri ak fanm nan touswit nan yon sant sante oubyen lopital**
- kòmanse fè l pran medikaman pi ba yo, menm si nou deja sou wout lopital. Si manmzèl ka vale, ba l medikaman yo ak bon kou dlo:

Medikaman pou enfeksyon grav apre avòtman

Medikaman Ki kantite pou fanm nan pran Kijan epi ki lè pou l pran yo

Pran tou 3 medikaman yo:

amoksisilin..... 3 gramVale tout yon sèl kou

Ak

doksisiklin100 miligramVale l 2 fwa pa jou jiskaske nou rive lopital

Ak

metwonidazòl.....500 miligramVale l 3 fwa pa jou jis nou rive lopital

Lè fanm nan pa ka vale, se pou n ba l medikaman nan paj 257 yo, si n konn bay piki oubyen medikaman nan venn. Men pa pèdi tan. **Mennen fanm nan al pran laswenyay ka doktè oubyen lopital prese prese. Fòk li jwenn tretman touswit.**

TETANÒS

Yon fanm ki gen swa yon enfeksyon, swa yon maleng k ap senyen apre l fin fè avòtman, gen dwa trape tetanòs trapde, sitou si yo te foure yon objè oubyen yon zouti sal nan matris li. Fòk li pran yon sewòm antitetanik touswit (gade nan paj 515).



Piki pou enfeksyon grav apre avòtman

ENPÒTAN Toutotan fanm nan poko pase 2 jou (48 tè) san lafyè, fòk li pran piki entravenez (piki nan venn) oubyen entramiskilè (piki nan misk).

- Chwazi youn nan kare ki pi ba yo epi bay fanm nan tout medikaman (piki) ki nan kare sila a.
- Si, apre yon jou (24 trè), fanm nan toujou gen lafyè, chanje kare, sa vle di chwazi yon lòt gwoup medikaman.
- Apre 2 jou (48 tè) san lafyè, fanm nan gen dwa pran medikaman nan bouch (gade kare ki anba paj sa a).
- Pou n jwenn plis enfòmasyon sou medikaman yo, gade “Paj Vèt” yo.

Tretman nimewo 1 (pi bon an): Ba fanm nan tout (3) medikaman yo

Medikaman:	Ki kantite:	Kilè epi kijan:
bennzilpenisilin	5 milyon inite	4 fwa pa jou, EV
jenntamisin	80 mg pou pre- mye dòz la, 60 mg pou chak lòt dòz yo	3 fwa pa jou, EM
metwonidazòl	1 gram	2 fwa pa jou, swa nan bouch, swa nan venn

Tretman nimewo 2: Ba fanm nan tou 2 medikaman yo

Medikaman:	Ki kantite:	Kilè epi kijan:
doksisiklin.....	100 mg.....	2 fwa pa jou, swa nan bouch, swa EV
metwonidazòl	1 gram pou pre	2 fwa pa jou, oubyen EV, oubyen nan bouch

Tretman nimewo 3: Ba fanm nan tou 2 medikaman yo

Medikaman:	Ki kantite:	Kilè epi kijan:
bennzilpenisilin.....	5 milyon inite	4 fwa pa jou, EV
Kloramfenikòl	1 gram pou pre-	4 fwa pa jou, EV

Apre 2 jou (48 tè) san lafyè, fè fanm nan bwè medikaman sa a:

Medikaman:	Ki kantite:	Kilè epi kijan:
doksisiklin.....	100 mg.....	2 fwa pa jou, pandan 10 jou nan bouch

Si fanm nan ap bay timoun tete, se pou l bwè amoksisilin pito (nan plas doksisiklin nan), 500 mg, 3 fwa pa jou, pandan 10 jou.



SI N AP PÈDI KONESANS

Si n santi n ap pèdi konesans, nou kapab byen pral gen pwoblèm chòk apre avòtman. Se swa emoraji, swa gwo blese nan kò nou, oubyen enfeksyon ki ka lakòz chòk apre avòtman. Chache nan paj 254 siy ak tretman pwoblèm sa a. Si yon fanm pèdi konesans epi l revni touswit, epi li pa montre ankenn siy chòk, se pou n fè l bwè anpil likid epi se pou n kontinye suiv manmzèl ak anpil atansyon.

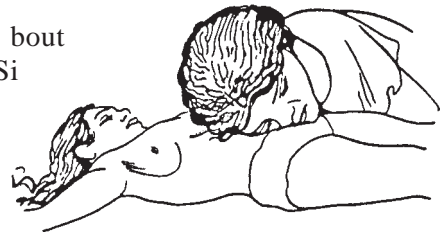
BLESE ANDEDAN KÒ A (BLESE ENTÈN)

Anpil fwa, medam yo gen pwoblèm sa a lè yon zouti pwenti rive pèsè matris yo. Yon mòd zouti konsa ka domaje tou lòt pati nan kò a, tankou twonp Falòp yo, ovè yo, trip yo ak vesi a.

Lè yon fanm blese nan kò l, li gen dwa gen gwo emoraji entèn, men li ka prèske pa bay san nan vajen li.

Siy (fanm nan ka gen kèk nan siy sa yo oubyen tout ansanm):

- vant rèd, vant di tankou yon bout bwa. Vant nan pa p bouyi. Si n mete zòrèy nou sou li, nou pa p tande ankenn son
- gwo doulè oubyen lakranp nan vant
- lafyèv
- kè plen ak vomisman
- doulè nan yon zepòl oubyen nan tou 2 zepòl yo



Koute sin tande bwi gaz



**BWOTE L
LOPITAL!**

Tretman:

- Pa pran tan pou n kouri ak fanm nan lopital oubyen nan yon klinik kote yo ka fè l operasyon. Fòk yon chirijyen rezoud pwoblèm nan san pèdi tan. Si se pa sa, fanm nan ka trape yon enfeksyon, li ka gen chòk, li gen dwa menm pèdi lavi l.
- Pa kite fanm nan bwè ni manje anyen - menm dlo li pa dwe bwè - sòf si l ap pran plis pase 12 è d tan anvan l rive nan yon sant sante. Lè sa a, se pou n ba l dlo a ti gout pa ti gout sèlman. Oubyen tou nou ka fè l souse yon moso twal ki tranpe nan dlo.
- Si l bay siy chòk, se pou n suiv tretman pou sa a (gade nan paj 254). Fòk nou pa kite anyen bloke bouch li. Fòk nou fè tout sa n kapab, pou l ka respire nòmalman.
- Fè fanm nan pran medikaman pou enfeksyon grav yo (gade nan paj 257), men se sèlman piki oubyen EV nou ka ba li. Si gen posiblite, bay manmzèl yon sewòm antitetanik (gade nan paj 515)

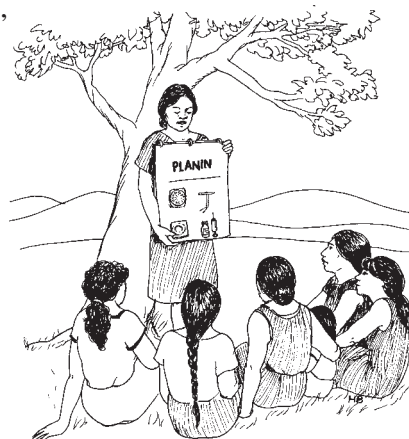
Men kèk bagay nenpòt fanm oubyen gwoup fanm ka fè nan yon kominote pou bare wout maladi ak lanmò avòtman ka lakòz:

- Fè mesye yo, medam yo ansanm ak tout kominote a konprann ki jan planin familyal ka elimine bezwen fè avòtman. Chèche pran fòmasyon pou n ka ede fanm nan kominote a fè planin.
- Fè fanm ak demwazèl nan kominote a konnen ki danje ki genyen nan avòtman nan move kondisyon.
- Vizite moun nan kominote a ki konn fè avòtman, pou n konnen si pa gen danje nan avòtman sa yo.
- Chache enfòmasyon sou konplikasyon nan avòtman epi chache konnen kisa pou n fè pou pwoblèm sa yo. Chache konnen tou ki kote pou n kouri ak yon fanm nan kominote a pou tretman ijan, si manmzèl gen pwoblèm konplikasyon apre avòtman.
- Chache konnen ki moun ki ta ka transpòte yon fanm lopital pou tretman ijan, si manmzèl gen pwoblèm. Si pa gen anbilans, èske gen moun nan kominote a ki gen machin oubyen kamyon? Sere kèk galon gazolin oubyen gazòy an diplis pou ka ijan yo.
- Konsève yon ti kantite nan chak medikaman ki nan paj 484 yo nan yon famasi oubyen yon klinik ki nan bouk la, pou n ka trete pwoblèm ijan apre avòtman.

Men kèk lòt konsèy pou travayè sante yo:

- Chèche pran fòmasyon pou n ka suiv teknik aspirasyon an (MVA), pou n ka trete fanm k ap souffri ak pwoblèm konplikasyon apre avòtman. Petèt, gen yon espesyalis nan lopital kominote a ki ka ba travayè sante yo fòmasyon. Pa fè avòtman, si n pa t pran fòmasyon pou sa, oubyen tou si n pa gen enstriman pou n fè yon avòtman nan bon kondisyon, san danje.
- Krewe yon òganizasyon travayè sante nan kominote a, pou n ka pale ak otorite yo sou danje ki genyen nan avòtman nan move kondisyon. Menm nan peyi kote avòtman pa legal, fanm ta dwe jwenn tretman pou konplikasyon apre avòtman, pou yo pa al pèdi lavi yo mal.

Prevansyon kont avòtman nan move kondisyon



Seminè sou planin familyal ka fè medam yo pa janm bezwen fè avòtman

➤ *Fòk nou ankouraje medam yo chache tretman, lè yo trape maladi apre yon avòtman. Fòk yo pa eseye kache pwoblèm nan.*

Nou dwe pou n janti ak fanm ki bezwen èd nou

Anpil fanm konn pa ka jwenn laswenyay, oubyen tou yo konn sibi move tretman, lè y ap chache èd apre yon avòtman. Gen kèk fanm ki konn resevwa jouman nan men kèk malandren oubyen tou, travayè sante malpouwont konn refize ba yo laswenyay, pou “pini” yo, poutèt yo te fè avòtman. Kèlkeswa kwayans pèsonel nou, fòk se ak konpasyon nou pran swen fanm ki fè avòtman, olye n kondane yo. Anpil nan nou ta ka pran yon gwosès sanzatan, nan yon moman nan lavi a. Trete lòt fanm menm jan nou ta renmen yo trete n oubyen menm jan nou ta renmen yo trete pitit fi nou.

Chapit 16

Nan chapit sa a n ap jwenn :

Pou kisa MST yo reprezante yon pwoblèm pou fanm	262
Kijan pou n konnen si gen danje pou n trape yon MST	263
Kisa pou n fè, si n trape yon MST	263
Sekresyon ki pa nòmal (dlo blanch oubyen dlo jòn)	264
Gwo bouton nan pati seksyèl	267
Bouton-maleng nan pati seksyèl.....	268
Lòt MST yo.....	271
Konplikasyon nan MST	272
Maladi enfeksyon nan basen	272
Kijan pou n jwenn soulajman	275
Lòt medikaman pou MST	276
Ann travay pou chanjman	279

Kijan nou ka sèvi ak sa ki nan chapit sa a:

Gen anpil MST ki pa pèmèt nou wè ankenn siy ni sou gason ni sou fanm ki trape yo. Chapit sa a ap ede n dekouvri ki lè yon moun gen chans pou l trape MST, epi kijan pou n trete MST yo. Chapit sa a ap montre n tou kijan pou n trete kèk maladi nan vajen ki pa gen anyen pou yo wè ak MST.

Si n wè kèk siy: byen egzamine siy ki ban nou plis pwoblèm nan. Paregzanp, si n ap bay dlo blanch oubyen dlo jòn nan vajen, epi nou gen demanjezon, se pou n li pati nan chapit sa a ki rele “sekresyon ki pa nòmal” la. Si n pa jwenn enfòmasyon sou pwoblèm nou genyen an, se pou n li pati ki rele “demanjezon nan vajen” an.

Si n pa wè ankenn siy: se pou n li paj 263, pou n ka konnen ki lè gen danje pou n trape MST.

Chapit sa a bay enfòmasyon sou plizyè medikaman ki ka trete MST. Anvan n pran yon medikaman, fòk nou chache bon jan enfòmasyon sou jan yo sèvi ak medikaman sa nan chapit ki rele “Itilizasyon medikaman nan domèn Sante Fanm” (gade nan paj 469). Nou ta dwe ale tou nan “Paj Vèt” yo kote nap jwenn yon lis medikaman ak enfòmasyon enpòtan sou yo chak (gade nan paj 485).

Maladi seksyèlman transmisib ak lòt enfeksyon nan pati seksyèl



MST se enfeksyon moun trape nan fè lanmou. Gason ka bay fanm maladi menm jan fanm ka bay gason l. Kelkeswa jan yon moun fè lanmou, kit se nan bouch (ti bèf) lap toujou ka trape MST si l pa pran prekosyon. Pafwa moun ka menm trape MST nan fè penso (lè yon gason fwote pijon l sou vajan yon fanm). Depi youn gen yon MST, lòt la ap trape l tou. Fanm ansent ka bay tibebe nan vant MST pandan gwosès oubyen pandan akouchman.

Si moun ki malad yo pa jwenn tretman bonè, MST yo ka lakòz:

- ni gason, ni fanm pa fè pitit.
- akouchman anvan lè (timoun prematire), tibebe ki fèt twò piti, oubyen tibebe ki fèt tou avèg.
- gwosès nan twonp (gwosès ekstra-iteren, sa vle di andeyò matris la)
- lanmò akòz enfeksyon grav oubyen akòz SIDA.
- doulè anba ti vant toutan.
- kansè nan kòl matris.

➤ *Lè ni fanm ni gason chache tretman san pedi tan pou MST yo trape, y ap ka evite anpil pwoblèm malouk.*

➤ *Chapit sa a ap montre n tou kijan pou n trete kèk maladi nan vajan ki pa gen anyen pou yo wè ak MST.*

Pou kisa MST yo reprezante yon pwoblèm pou fanm

➤ *Plis pase mwatye fanm ki gen MST pa gen ankenn siy maladi a.*

➤ *Si medam yo te jwenn posiblite pou yo fè bon jan tès bon mache nan laboratwa, yo pa t ap gen ankenn nesosite pou yo pran medikaman yo pa bezwen, medikaman ki twò chè pou yo, oubyen tou medikaman ki lakòz yo gen lòt pwoblèm.*



Sante seksyèl



Tout moun - kit se gason, kit se fanm - ka trape MST. **Men li pi fasil pou yon fanm trape enfeksyon nan gason pase pou yon gason trape enfeksyon nan fanm.** Se paske pijon gason antre nan kèk pati nan kò fanm - tankou, nan vajen, nan bouch oubyen nan twou dèyè fanm - lè y ap fè lanmou. San kapòt, espèm (dechay) gason an ki gen dwa chaje ak jèm mikwòb ki bay enfeksyon ap rete andedan kò. Konsa, fanm gen plis chans ranmase enfeksyon nan matris, nan twonp ak nan ovè yo.

Li pi difisil pou moun rekonèt MST yo nan kò, paske pifò maladi sa yo ap chita andedan kò fanm nan. Se sa k fè, anpil fwa, li difisil pou yon moun wè si fanm gen enfeksyon nan vajen - alevwa pou l ta rekonèt ki kalte enfeksyon fanm an genyen!

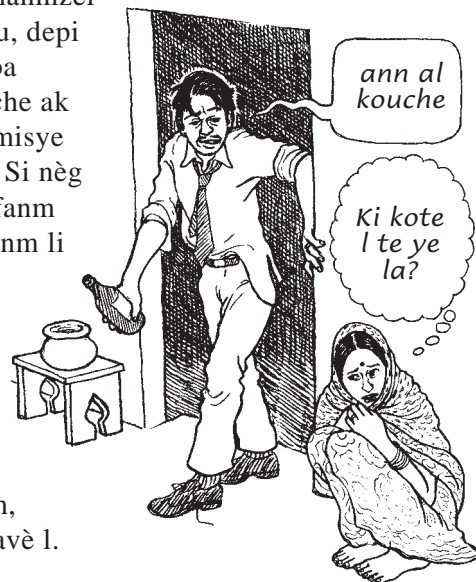
Gen tès ki ka montre lè yon fanm fè enfeksyon. Men nan anpil lokalite, medam yo pa jwenn posiblite pou yo fè tès sa yo. Epitou, pafwa, rezilta tès yo gen dwa pa bon oubyen tou tès yo gen dwa pa ka dekouvri tout kalte MST moun ka genyen. Tès yo konn koute chè tou.

Kòm anpil fanm pa jwenn posiblite pou yo fè tès kòm sa dwa, **si gen chans pou n trape yon MST** (gade nan paj kap vini), li ka pi bon pou n pran medikaman ki ka trete tout kalte MST nou ka genyen - prekosyon pa kapon.

Pou kisa gen tout kantite fanm sa yo kap souffri ak MST ?

Yon fanm ka rankontre anpil pwoblèm, lè l vle pwoteje tèt li kont MST. Anpil fwa, manmzèl gen dwa oblije fè lanmou, depi nèg la vle. Li gen dwa pa konnen si nèg la ap kouche ak lòt fanm, oubyen tou si misye deja ranmase yon MST. Si nèg la ap kouche ak yon lòt fanm ki malad, li ka bay madanm li maladi a.

Yon fanm gen dwa pa ka fè mari l sèvi ak kapòt. Kapòt ki fèt ak latèks (kawotchou) se pi bonm zam ki ka pwoteje ni gason ni fanm, men fòk nèg la vle sèvi avè l. (ale nan paj 188).



Gason trape MST tou

San tretman, MST ka lakòz yon gason:

- vin esteril (li pa ka fè pitit)
- gen doulè toutan
- mouri ak Sida oubyen lòt enfeksyon grav

Nou kapab byen trape yon MST, si n gen youn oubyen plizyè nan siy nou pral jwenn la yo:

- sekresyon ki pa nòmal (n ap bay dlo blanch oubyen dlo jòn nan vajan)
- doulè anba ti vant
- nou gen chofi, boul oubyen bouton-maleng nan vajan.



KIJAN POU N KONNEN SI GEN CHANS POU N TRAPE YON MST

Menm si nou pa gen ankenn siy, kapab byen gen chans pou n trape yon MST (nou pi vit gen yon MST) si:

- mari nou gen siy MST. Misye kapab byen ban nou maladi a, menm si nou menm, nou pa ko gen ankenn siy.
- n ap kouche ak 2 oubyen plis pase 2 gason. Plis nou gen mari, se plis n ap gen chans pou n jwenn youn ki gen yon MST.
- nou pa gen plis pase 3 mwa depi n ap viv ak yon nèg. Anvan n te rankontre l, misye kapab byen t ap viv ak yon lòt fanm ki te gen yon MST.
- mari nou pa p viv menm kote avè n, oubyen tou nou sispèk misye gen lòt fanm. Sa vle di misye gen plis chans pou l ranmase yon MST pote ban nou.



KISA POU N FÈ, SI N TRAPE YON MST

Si n deja trape yon MST oubyen, si n panse gen chans pou n trape youn:

- **se pou n chèche tretman san pèdi tan.** Si n gen siy nou wè nan chapit sa a, se pou n suiv tretman ki nan liv la. Pa bliye : anpil fwa, nou gen dwa gen 2 oubyen plis pase 2 maladi alafwa. Si n pa gen ankenn siy, men nou santi, kanmèm, nou an danje, se pou n pran medikaman kont sekresyon (dlo blanch oubyen dlo jòn) (paj 266).
- **nou pa dwe rete tann jiskaske maladi a vin pi grav.** Plis nou trete bonè, se plis n ap evite lòt konplikasyon ki pi grav. Epi, sa ap anpeche n bay lòt moun maladi a.
- **se pou n ede mari nou chèche tretman pou tèt li an menm tan avè n.** Si misye pa trete epi n al kouche avè l, n ap ranmase enfeksyon an yon lòt fwa. Fòk nou egzije l pran bon jan medikaman oubyen fòk nou fè l al wè yon travayè sante.
- **fòk nou pa bliye pran tout medikaman yo, menm si siy yo kòmanse disparèt. Se pa yon pati sèlman nan medikaman yo pou n achte. Tretman an pa p fin fèt, toutotan nou pa ko fin pran tout medikaman yo nèt.**
- **se pou n pwoteje tèt nou plis, lè n ap fè lanmou.** N ap toujou ka trape yon lòt MST oubyen VIH/SIDA, si n pa pwoteje tèt nou (gade nan paj 186).
- **chèche fè tès sifilis.** Si n deja gen yon MST, nou kapab byen trape yon lòt MST, san n pa ka wè siy 2^{em} MST sa a. Se pou n chèche fè tès SIDA tou (gade nan paj 288).

Sekresyon ki pa nòm (dlo blanch oubyen dlo jòn)

Se nòm pou vajan nou bay ti dlo oubyen pou vajan nou glise tanzantan. Se konsa vajan an pwòpte tèt li poukont li. Lè n fin gen règ nou, se pa menm kantite sekresyon an vajan nou ap bay chak jou nan mwa a. Nan peryòd kote n ka ansent, n ap santi n pi mouye epi, likid k ap soti nan vajan nou ap pi glise. Likid sa a ap pi klè tou. Si n ansent, nou gen dwa bay plis sekresyon ankò.

Pafwa, si likid k ap soti nan vajan nou chanje koulè oubyen odè, sa ka vle di nou trape yon enfeksyon, **men li ka difisil pou n wè touswit - depi n gade dlo vajan nou ap bay - ki kalte enfeksyon nou fè.** Anpil fwa, se nan fè lanmou moun trape enfeksyon (se poutèt sa, yo rele enfeksyon sa yo maladi seksyèlman transmisib, sètadi, maladi moun pran nan fè lanmou). Men se pa konsa sèlman moun ka enfekte. Se pou n gade nan paj 263, pou n wè si n gen chans pou n trape yon MST.

Si, malgre n pran medikaman, vajan nou kontinye ap bay dlo blanch oubyen dlo jòn, se pou n kouri al wè travayè sante ki ka konsilte n. Epitou, si gen posiblite, moun sa a gen dwa voye n fè yon tès pou wè ki kalte enfeksyon nou fè. Gen lòt pwoblèm sante, tankou kansè, paregzanp, ki ka lakòz sekresyon sa yo.

PA BLIYE *Si vajan nou ap bay dlo epi, an menm tan, nou gen doule anba ti vant, nou kapab byen gen yon enfeksyon malouk nan basen. Kouri al chache tretman san pèdi tan! Gade nan paj 272.*

KI PWOBLEM KI KONN LAKÒZ SEKRESYON DWÒL SA YO

Gen divès kalte enfeksyon ki ka lakòz vajan nou bay dlo blanch oubyen dlo jòn. Pi ba a, n ap jwenn lis enfeksyon sa yo ansanm ak siy ki mache ak yo.

Chanpiyon (kandida, ekoulman, chanklèt nan vajan)

Chanpiyon **pa yon Maladi Seksyèlman Transmisib.** Pa gen konplikasyon ladan l. Nou ka pi vit gen chanpiyon lè n ansent, lè n ap pran medikaman pou konbat enfeksyon (antibiyotik), oubyen lè n gen yon lòt maladi tankou, dyabèt oubyen VIH/SIDA.

Siy:

- vajan nou ap bay yon dlo blanch ki pwès tankou lèt kaye oubyen yogurt.
- arebò ak andedan vajan nou tou wouj. Pafwa, li gen dwa senyen.
- nou santi gwo demanjezon (gratèl) andedan ak arebò vajan nou.
- kanal nou boule n, lè n ap pipi.
- vajan nou gen sant mwazi oubyen odè pen k ap kwit nan fou.

Vajinoz bakteryèn

Vajinoz bakteryèn **pa yon Maladi Seksyèlman Transmisib.** Si n ansent, pwoblèm sa a ka lakòz nou akouche anvan lè.

Siy:

- nou santi vajan nou pi mouye pase jan l konn ye.
- vajan nou bay yon sant pwason, sitou lè n fin fè lanmou.
- nou gen ti demanjezon.



Depi n wè dlo k ap soti nan vajan nou gen yon lòt odè oubyen yon lòt koulè, nou mèt mete bab nou alatanp: gen dwa se yon enfeksyon nou genyen.

Trikomonas

Enfeksyon trikomonas pa gen gwo danje, men li ka dekouraje n sèlman ak gratèl. Lè se mesye yo ki trape enfeksyon an, yo pa gen ankenn siy. Men y ap toujou ka bay fanm ki kouche avè yo, paske pijon yo gen dwa chaje ak parazit ki rele trikomonas la.

Siy:

- vajen nou ap bay yon dlo gri oubyen yon dlo jòn ki sanble ak kim savon.
- Vajen nou ap bay yon likid ki gen move lodè.
- arebò ak andedan vajen nou tou wouj; nou gen demanjezon.
- nou santi doulè oubyen tou kannal nou boule n, lè n ap pipi.

Gonore (chòdpis, blenoraji, maladi veneryèn) ak klamidya

Gonore ak klamidya se 2 maladi grav. Men gerizon an ap fèt trapde, si se pa sa, maladi sa yo ka lakòz enfeksyon malouk. Yon lòt bò, moun ki trape yo (kit se fanm, kit se gason) gen dwa pa ka fè pitit ankò.

Lè yon gason fin kouche ak yon moun ki kontamine, siy yo ka pran ant 2 a 5 jou anvan yo parèt. **Men yon gason gen dwa pa gen ankenn siy, malgre l gen enfeksyon an.** Kanta medam yo, yo gen dwa pase de twa semèn oubyen menm de twa mwa anvan yo santi siy enfeksyon sa yo. **Menm si nou pa ko wè siy yo, n ap toujou ka bay lòt moun enfeksyon an - kit se gonore, kit se klamidya, si n deja genyen l.**

Siy fanm genyen:

- vajen fanm a oubyen twou dèyè l ap bay yon dlo jòn oubyen yon dlo vèt
- li gen doulè oubyen kanal li boule l, lè l ap pipi
- li gen lafyèv
- li gen doulè anba ti vant
- li gen doulè oubyen tou, li bay san, lè l ap fè lanmou
- oubyen tou li gen dwa pa gen ankenn siy



Siy gason genyen:

- pijon nèg la ap bay dlo blanch oubyen dlo jòn
- misye gen doulè oubyen, kanal li boule l, lè l ap pipi
- li gen doulè nan boul grenn oubyen boul grenn yo anfle
- oubyen li gen dwa pa gen ankenn siy



Pa bliye ou kapab gen nenpòt nan maladi sa yo san w pa wè ankenn siy.



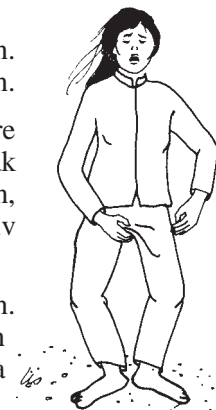
➤ Gonore ak klamidya bay menm siy. Konsa, si gen posiblite, li pi bon pou n chèche tretman pou tou 2 maladi yo alafwa.

Demanjezon (gratèl) nan vajen ak arebò vajen

Anpil pwoblèm gen dwa lakòz demanjezon nan vajen ak arebò vajen. Chanpiyon oubyen trikomonas ka lakòz demanjezon arebò fant vajen an.

Lagal oubyen mòpyon ka lakòz demanjezon nan pwèl fanm oubyen toupri vajen yo. Nou ka konbat lagal ak mòpyon, swa ak renmèd fèy, swa ak medikaman nou ka jwenn nan pifò fanmasi. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan liv ki rele **“kote ki pa gen doktè”** a oubyen nan nenpòt lòt liv sou lasante.

Pafwa tou, se savon santi bon oubyen dezodoran ki bay demanjezon. Nou gen dwa gen demanjezon tou, lè n sèvi ak kèk fèy pou n lave vajen nou. Lave vajen an ak bon kou dlo pwòp, pou n wè si demanjezon an pa p sispann.



Tretman:

Si, malgre vaje nou ap bay dlo ki pa santi bon, **nou pa kwè** nou gen yon MST, se pou n sèvi ak medikaman nou pral jwenn la yo:

Medikaman pou n pran, lè vaje nou ap bay vye dlo, si pa gen ankenn chans pou se yon MST nou trape (Ak medikaman sa yo, n ap jwenn tretman pou chanpiyon, trikomonas ak vajinoz bakteryèn.)

Medikaman	Ki kantite pou n pran	Ki lè epi kijan
Tablo I (chwazi youn nan 2 medikaman yo):		
Sipozitwa Klotrimazòl	500 mg	Foure sipozitwa yo byen fon andedan vaje nou. Fòk medikaman an pase yon nwit andedan vaje nou.
Oubyen		
Vyolèt Jenntyàn.....	likid 1 %	Tranpe yon ti boul koton nan likid la epi foure l byen fon andedan vaje nou. Fòk nou fè sa pandan 3 nwit youn dèyè lòt. Se pou n wete boul koton an chak maten, lè n reveye.
Tablo II (se pou n pran tou):		
metwonidazòl	2 g (2000 mg)	Se pou n bwè tout konprime yo an menm tan (pa gen danje), sof si n ansent (gade enfòmasyon ki pi ba a).
Si n ansent , fòk nou pa pran tout metwonidazòl la yon sèl kou. Se pou n pran 400 mg, 2 fwa pa jou, pandan 7 Jou.		
PA BLIYE! Lè n ap pran metwonidazòl, nou pa ka bwè bweson (gwòg).		
Gade nan premye tablo ki nan paj 277 la, pou n wè lòt medikaman ki bon, lè se pa yon MST ki fè vaje nou ap bay vye dlo.		

Si vaje nou ap bay yon sekresyon ki pa nòm al epi, an menm tan, nou **PANSE** gen chans pou se yon MST nou trape, se pou n sèvi ak medikaman nou pral jwenn la yo:



Medikaman pou n pran, lè vaje nou ap bay vye dlo, si npanse gen chans pou se yon MST nou trape (ak medikaman sa yo, n ap jwenn tretman pou gonore, klamidya ak trikomonas)

Pran tout medikaman yo

Medikaman	Ki kantite pou n pran	Ki lè epi kijan
Ko-trimoksazòl.....	konprime 480 mg..... (80 mg + 400 mg silfametoksazòl)	bwè, yon sèl kou, trimetoprim + 400 mg 10grenn chak jou, silfametoksazòl) pandan 3 jou pa gen danje pou sante n)
ak		
doksisiklin	100 mg	bwè, 2 fwa pa jou pandan 7 jou. nou pa ka pran medikaman sa a, lè n ansent ak lè nap bay tete.
ak		
metwonidazòl	2 g (2000 mg)	bwè tout grenn yo, yon sèl kou (pa gen danje pou sante n sof si n ansent (gade pati ki vin anvan an)
PA BLIYE! Ko-trimoksazòl se yon medikaman ki pa koute chè, n ap jwenn li san pwoblèm, men nan kèk peyi, medikaman sa a pa ka trete gonore ankò.		
N ap jwenn lòt medikaman ki bon pou nou nan paj 277 ak paj 278, lè se yon MST ki fè vaje nou ap bay vye dlo. Gade nan tablòl ak nan tablo 5.		

Lè moun gen gwo bouton nan vajen se yon viris ki lakòz sa. Bouton sila yo sanble ak bouton nou konn genyen nan lòt pati nan kò nou. Yon moun gen dwa gen pwoblèm sa a san l pa konnen, sitou si se andedan vajen nan oubyen andedan tèt pijon an bouton yo chita. Menm san tretman, bouton yo ka disparèt, men tou, sa gen dwa pran anpil tan. Alòske, bouton yo kontinye anvlimen chak jou pi plis. Se poutèt sa, moun ki malad la dwe al pran swen.

Siy:

- demanjezon
- yon latriye ti bouton ki kole yonn ak lòt oubyen de twa gwo bouton. Yo fè po nou sanble ak graj.

Lè se fanm ki genyen pwoblèm nan, bouton yo devlope sou 2 bò vajen nan, andedan vajen an ak arebò twou dèyè fanm nan.

Lè se gason ki gen pwoblèm nan, bouton yo devlope sou pijon an (oubyen andedan pijon an menm), sou sak grenn nan oubyen arebò twou dèyè l.

PA BLIYE! *Si se gwo bouton plat kap fè maleng nou genyen, nou kapab byen gen sifilis (gade nan paj apre a). Fòk nou eseye fè yon tèst sifilis epi fòk nou pa suiv tretman nou pral jwenn la a.*

Tretman:

1. Pase yon ti pomad vazlin oubyen lòt renmèd ki sanble ak grès arebò chak bouton pou n pwoteje kote ki pa ko maldad yo.
2. pran yon ti bwa (yon ti bwa dan, paregzanp), tranpe l nan asid triklowo-asetik epi, ak anpil prekosyon, mete yon ti gout tou piti sou chak bouton, jiskaske yo vin tou blan. Nou gen dwa sèvi tou ak asid biklowo-asetik tou.

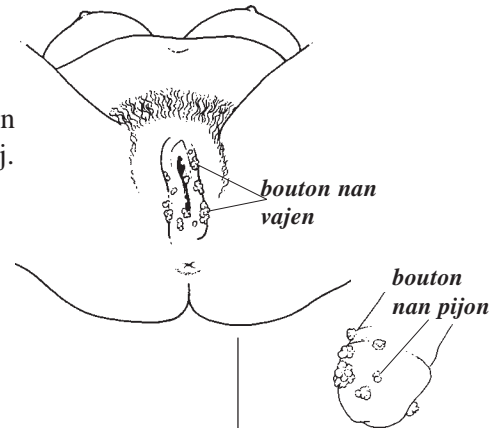
OUBYEN

Ak menm teknik la, mete yon ti gout podofilin 20 % sou chak bouton, jiskaske yo vin fonsè nèt. **Aprè 6 è d tan, fòk nou sèvi ak dlo ak savon pou n retire podofilin nan sou po nou.** Nou pa dwe sèvi ak podofilin, si n ansent.

Si tretman an ap bay rezilta, l ap kite yon ti maleng nan plas chak bouton. Fòk ti maleng sa yo rete pwòp epi byen sèch. Pa al fè lanmou, toutotan maleng yo pa geri nèt. Oubyen tou, si n pa ka kenbe, se pou n fè nèg la mete kapòt. Nan youn oubyen 2 semèn, ti maleng yo ta dwe geri. Siveye pou n wè si yo pa enfekte.

PA BLIYE! *Fanm ki konn gen bouton nan vajen gen plis chans pou yo fè kansè nan ouvèti matris yo (kansè nan kòl matris). Si n konn gen bouton nan vajen, fòk nou ta eseye fè yon Pap test (Papa Nikola) chak ane oubyen chak 2 lane.*

Gwo bouton nan pati entim



➤ Fòk nèg la sèvi ak kapòt kanmèm, toutotan bouton yo pa disparèt nèt kit se nan vajen fanm lan, kit se nan pijon misye a.

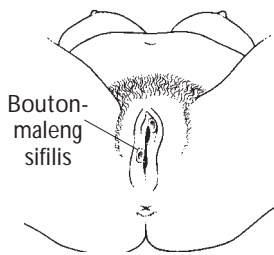
➤ Lè yon fanm ansent, bouton yo devlope pi vit. Si se anpil anpil bouton nou genyen, sa ka lakòz gwo pwoblèm nan moman akouchman an. Fòk nou pale sou sa ak yon travayè sante.



kansè nan kòl matris
Pap test (Papa Nikola)

Bouton-maleng nan vajen oubyen nan pijon gason (ilsè jenital)

➤ Si, yon lè, nou te gen bouton-maleng nan vajen epi nou pa t chache tretman, fòk nou ta eseye fè yon tès sifilis kounye a. Gen kèk peyi ki òganize pwogram tès sifilis gratis.



➤ Si nou ansent, fòk nou ta eseye fè tès sifilis.

KISA KI KONN BA MOUN BOUTON-MALENG NAN PATI ENTIM

Se nan fè lanmou moun trape pifò bouton-maleng oubyen ilsè jenital nan vajen. Nou ka pa ka wè touswit ki kalte maladi nou trape, lè nou gen bouton-maleng nan vajen, paske bouton-maleng sifilis ak bouton-maleng chank konn sanble tankou 2 gout dlo. Bouton-maleng nan pati entim, se youn nan wout pi fasil viris Sida a ka jwenn pou l antre nan kò yon moun.

Sifilis

Sifilis se yon MST trè grav ki sakaje maladi la nan tout kò l epi ki ka dire plizyè ane. Se yon mikwòb ki bay moun maladi sa a. Si maladi la kòmanse chache tretman bonè, l ap jwenn medikaman ki ka trete MST sa a.

Siy:

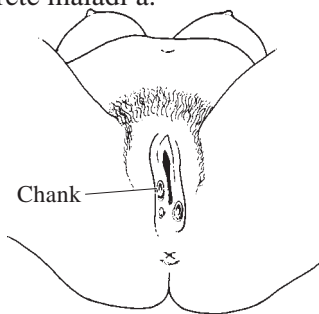
- Premye siy ki parèt la ka sanble swa ak yon ti bouton, swa ak yon zanpoud, swa ak yon ti maleng plat ki chaje ak pi, oubyen tou yon ti maleng ki ouvè. Premye siy sa a **san doulè**. Bouton-maleng nan pa p pran plis pase de twa jou oubyen de twa semèn pou l disparèt poukont li. Men maladi a ap kontinye layite kò l nan kò moun nan.
- Apre kèk semèn oubyen kèk mwa, maladi la gen dwa gen malgòj, lafyèv, yon latriye ti bouton sou kò l (sitou nan pla men ak nan pla pye), maleng nan bouch ak jwenti anfle. Lè sa a, l ap ka bay lòt moun maladi a tou. Tout siy sa yo ap disparèt poukont yo, men maladi a, li menm, l ap kontinye vane pou pi devan.

Si moun ki gen sifilis la pa jwenn swen, li ka trape maladi kè, li ka vin kokobe (paralizi), li ka vin fou e li ka menm pèdi lavi l.

Gwosès ak sifilis. Yon fanm ansent ki gen sifilis ka bay tibebe a maladi a depi nan vant. Tibebe a gen dwa fèt anvan lè (prematire), li ka fèt ak enfimite, oubyen tou li ka fèt tou mouri. Nou ka evite pwoblèm sa a, si n fè tès sifilis, pou n ka konnen - sizoka pa ka- pou n chache tretman pandan gwosès la. Si rezilta tès la pozitif pou fanm ansent lan oubyen pou mari li, fòk yo tou 2 pran yon piki bezatyl penisilin nan misk (2,4 milyon inite), chak semèn, pandan 3 semèn.

Chank

Se yon mikwòb ki ba moun chank. Maladi sa a se yon MST. Si maladi la chache tretman san pèdi tan, l ap jwenn medikaman ki trete maladi a.



Siy:

- youn oubyen plizyè ti bouton-maleng nan vajen oubyen nan twou dèyè. Ti maleng sa yo senyen ti krik ti krak. Yo mou epi yo fè moun mal.
- absedlenn se (glann lenfatik nan lenn yo ki anfle). Sa bay gwo doulè.
- yon ti lafyèv lejè.

Tretman:

Medikaman pou bouton-maleng nan pati entim (medikaman sa yo ka trete ni sifilis ni chank)		
Medikaman	Ki kantite pou n pran	Ki lè epi kijan?
penisilin bennzatin.....	2,4 milyon inite.....	Yon piki nan misk (EM)
Ak		
eritwomisin.....	500mg.....	Bwè yon grenn, 3 fwa pa jou, pandan 7 jou
Pa Bliye:		
<ul style="list-style-type: none"> • Si, aprè 7 jou, bouton-maleng yo pa ko fin disparèt nèt, se pou n kontinye pran eritwomisin nan pandan 7 lòt jou ankò. • Si n fè alèji ak penisilin, se pou n pran eritwomisin nan sèlman. Men , fòk nou bwè yon grenn 500mg, 3fwa pa jou pandan 15 jou. 		
N ap jwenn lòt medikaman ki bon pou ti bouton-maleng nan pati entim, nan paj 278, nan tablo 3 ak nan tablo 5.		

Fòk nou kenbe bouton-maleng ki sou pati sèksyèl nou pwòp. Se pou n lave yo ak dlo ak savon chak jou epi n seche yo byen seche. Pa itilize menm sèvyèt ak lòt moun.

PABLIYE! *Nan fè lanmou, viris Sida a ka pase trapde nan bouton-maleng ki nan pati entim. Pou n pwoteje tèt nou kont sida, fòk nou pa fè lanmou, lè nou menm oubyen mari nou gen mòd bouton-maleng sa yo.*

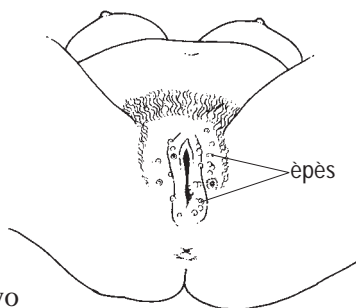
Èpès jenital (sa vle di nan pijon oubyen nan vajen)

Se yon viris ki bay moun MST ki rele èpès jenital la. Viris sa a gen dwa atake yon moun, nan pati entim, oubyen nan bouch. Ak maladi sa a, moun nan vin gen yon seri bouton-maleng k ap ale vini sou li, mwa aprè mwa, ane aprè ane. Pa gen gerizon pou maladi èpès, men gen kèk tretman ki ka bay maladi la yon ti soulajman.

Se pa tout bouton-maleng èpès nan bouch moun trape nan fè lanmou. Bouton -maleng èpès konn pouse nan bouch timoun tankou granmoun, lè yo gen grip oubyen lafyèv

Siy:

- pikotman, demanjezon oubyen doulè nan tout pati entim oubyen nan kwis.
- Ti bouton plen pi ki kite maleng nan pati entim nou, lè yo pete. Maleng sa yo fè moun mal.



Premye fwa bouton-maleng èpès yo vini, yo ka dire 3 semèn oubyen plis pase 3 semèn. Lè sa a, nou ka gen lafyèv, maltèt, kò fè mal, frison ak absedlenn. Depi sou dezyèm fwa a, enfeksyon an ap mwen grav.

➤ *Bouton-Maleng èpès gen dwa gaye sou tout kò yon moun ki gen SIDA. Akòz Sida a, y ap pran plis tan anvan yo disparèt.*

Tretman pou èpès jenital:

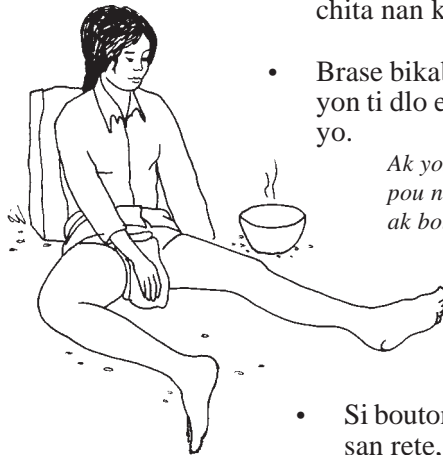
Pou n ka jwenn soulajman:

- Depi n santi bouton yo ap pouse, se pou n mete glas sou yo.
- Mete yon konprès nou mouye nan dlo sou bouton-maleng yo. Sèvi ak dlo ki pwòp.

- Plen yon kivèt ak dlo fre ki byen pwòp epi chita nan kivèt la.

- Brase bikabonat oubyen lanmidon mayi nan yon ti dlo epi pase pat la sou bouton-maleng yo.

Ak yon konprès, gen posiblite pou n jwenn yon ti soulajman ak bouton-maleng yo.



- Si bouton-maleng yo ap fè ale vini sou nou san rete, eseye sèvi ak medikaman ki rele “asiklovir” la. Malgre medikaman sa a pa ka geri èpès la nèt, l ap ban nou soulajman ak doulè a epi bouton-maleng yo ap disparèt pi vit.

- Nou gen dwa suiv konsèy ki nan paj 275 yo tou.

PA BLIYE!

- *Lè n fin manyen bouton-maleng, fòk nou lave men nou byen lave ak savon.*
- **Tanpri souple, pa mete men an ni nan je pa n, ni nan je pitit nou.** Enfeksyon èpès nan je se yon pwoblèm ki grav anpil.
- *Pa eseye fè lanmou, lè nou gen bouton-maleng èpès. Si se pa sa, n ap bay mari nou èpès.*



Gwosès ak èpès. Yon fanm ansent ki gen èpès ka kontamine tibebe a trapde, si l gen bouton-maleng yo sou li, nan moman akouchman an. Tibebe sila a gen dwa rankontre gwo danje. Si n gen pwoblèm sa a, fòk se lopital n al akouche. Nan yon lopital, yo kapab fè n sezaryèn. Konsa, tibebe a ap gen chans pou l pa kontre ak enfeksyon an. Oubyen tou, y ap ka ba l medikaman touswit apre akouchman an.



SIDA NAN LANG FRANSE (SYNDROME DE L'IMMUNO DÉFICIENCE ACQUISE)

SIDA se yon MST. Se yon viris ki rele VIH ki bay li. Pou n pran maladi a, fòk san, likid vajen oubyen dechay yon moun ki deja gen viris la antre nan kò n.

Nan fè lanmou, fanm lan ka trape VIH pi fasil pase gason.
Menm si nou wè yon moun anfòm kon bas, li ka ban n viris la.

Pa gen gerizon pou SIDA. Si n kapab, fò nou pa janm fè lanmou ak yon moun ki gen chans pou l gen VIH oubyen SIDA. Si n vle pwoteje tèt nou, se pou n sèvi ak kapòt, chak fwa nap fè lanmou.

EPATIT B (LAJÒNIS)

Epatit B se yon enfeksyon ki gen gwo danje. Viris ki lakòz enfeksyon sa a atake fwa malad la. Pou n pran maladi a, fòk san, krache, likid vajen oubyen dechay yon moun ki enfekte antre nan kò yon lòt moun. Viris la soti nan kò yon moun pou l antre nan kò yon lòt trapde, sitou lè 2 moun yo ap fè bagay.

Men siy yo:

- moun nan gen lafyèv
- li pa gen apeti
- li santi fatig ak feblès
- je l ak/oubyen po l tou jòn
- pipi l fonse epi tata l gen yon vye koulè blanch
- li gen dwa pa gen ankenn siy tou



Tretman:

Pa gen medikaman pou maladi a. An reyalite, medikaman ka deranje fwa moun nan pi plis ankò.

Pifò moun ki fè Epatit B konn rive jwenn yon alemye. Men de twa pami malad yo gen dwa vin gen pwoblèm fwa ki pa janm ka trete. Pami pwoblèm sa yo, nou jwenn kansè tou. Si n fè Epatit B, se pou n pran valè repo n ka pran epi se pou n manje bagay nou ka dijere san pwoblèm. **Fòk nou fè pou pi piti 6 mwa san bwè gwòg, kèlkeswa gwòg la.**

Gwosès ak epatit. Si n gen nenpòt nan siy epatit yo pandan nou ansent, se pou n kouri al wè yon travayè sante. Petèt, n ap ka pran vaksen pou n anpeche tibebe a trape maladi a.

Kèk lòt MST

➤ Moun ki deja enfekte ak MST ap pran SIDA pi fasil, paske VIH la, sa vle di viris ki bay SIDA a, ka pase nan bouton-maleng nou genyen, pou l antre nan kò nou. VIH la ka sikile san pwoblèm tou nan dlo k ap soti nan pati entim nou.



SIDA

➤ Si mari nou gen de twa nan siy sa yo, nou pa dwe kouche avè l toutotan l pa fin refè. Se pou n pale ak yon travayè sante pou n konn si n ka pran vaksen.



kansè

Konplikasyon nan MST yo



Lòt pwoblèm ki ka ba fanm doulè anba ti vant

➤ Pou bare wout Maladi Enflamasyon nan Basen, fòk nou toujou trete MST yo kòm sa dwa. Pa bliye:

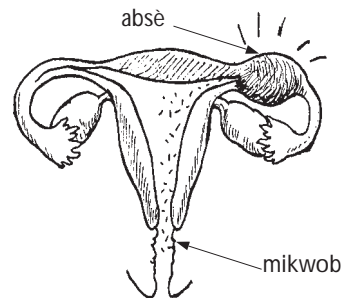
- pran tout medikaman yo preskri n.
- fè mari n suiv tretman tou.
- pa antre nan kontak seksyèl, toutotan ni nou menm, ni mari n pa fin pran tout medikaman yo epi toutotan tout siy yo pa disparèt.

MALADI ENFLAMASYON NAN BASEN

Maladi Enflamasyon nan Basen se non yo ba enfeksyon medam yo fè nan kèlkeswa pati repwodiksyon ki anba ti vant yo. Anpil fwa, yo konn rele maladi a “enfeksyon nan basen” tou.

Nou ka fè maladi sa a, lè n te deja gen MST ki pa t jwenn bon jan tretman, sitou si se te gonore oubyen klamidya. Nou ka fè maladi a tou, lè n fèk fin akouche oubyen tou lè n fèk fin fè yon fos kouch oubyen yon avòtman.

Jèm mikwòb ki bay enfeksyon nan basen pase nan vajen pou monte nan kòl matris jis yo rive nan matris la, nan twomp Falòp yo ak ovè yo. Si enfeksyon sa a pa jwenn tretman anvan l twò ta, li gen dwa bay malad la gwo doulè tanzantan; li gen dwa lakòz tou lòt maladi grav oubyen lanmò. Yon enfeksyon nan twomp Falòp gen dwa kite mak (sikatri). Ak sikatri sa yo, malad la gen dwa vin pa ka fè pitit oubyen tou, si l rive ansent, gwosès la ka al devlope andeyò matris la (gwosès nan twomp oubyen gwosès ekstra-iteren).



Men siy yo (nou ka gen youn oubyen plizyè youn ladan yo):

- nou gen doulè anba ti vant
- nou gen gwo lafyè
- nou santi n malad anpil/nou santi gwo feblès
- vajen nou ap bay yon dlo vèt oubyen yon dlo jòn ki santi move
- nou gen doulè oubyen tou nou bay san, lè n ap fè lanmou.



Tretman:

San pèdi tan, se pou n kòmanse bwè tout medikaman ki nan paj k ap vini an. Si, apre 2 jou + 2 nwit (48 è d tan), nou pa santi n refè, si lafyè oubyen vomisman ap sakaje n oubyen tou si n fèk sot fè pitit oubyen avòtman, fòk nou **kouri al lopital oubyen nan youn sant sante**. Kapab byen se medikaman ki fò anpil nou oblije pran nan venn (piki).

Medikaman pou enfeksyon nan Basen

(Kòm se, alòske, plizyè jèm mikwòb ki mete ansanm pou bay enfeksyon an, tretman an dwe fèt ak 3 medikaman.)

Pran tout medikaman sa yo:

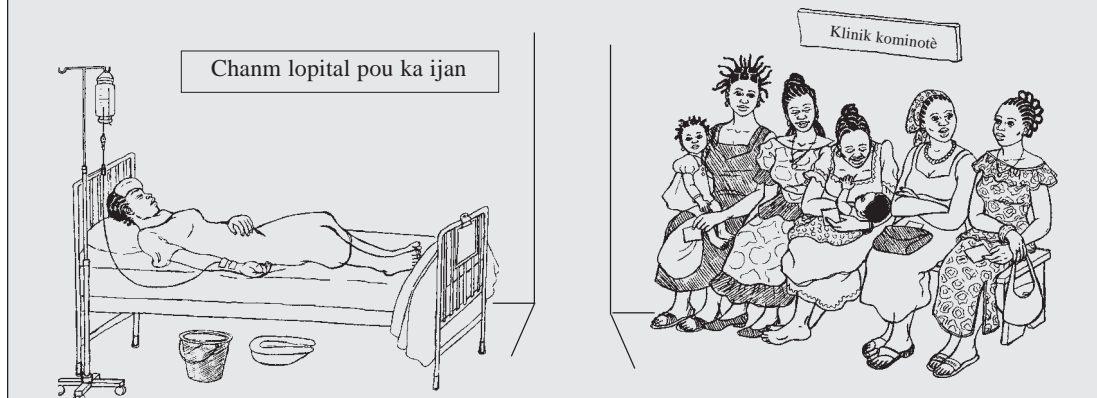
Medikaman	Ki kantite pou n pran	Ki lè epi kijan pou n pran yo
nòfloksasin Ak	800 mg	bwè medikaman an yon sèl kou (pa pran l, lè n ansent, lè n ap bay tete ak lè n pa ko gen 16 lane).
doksisiklin Ak	100 mg	bwè medikaman an 2 fwa pa jou, pandan 10 jou (pa pran l, lè n ansent ak lè n ap bay tete).
metwonidazòl	500 mg	bwè medikaman an 2 fwa pa jou, pandan 10 jou.

Nan tablo nimewo 4 ki nan paj 278 la, n ap jwenn lòt medikaman ki bon pou enfeksyon nan basen tou.

Mari m t ap travay kòm pwofesè lekòl nan yon ti vil ki byen lwen bouk kote n ap viv la. Nan yon lane, se kèk fwa sèlman, misye te konn vin wè m. Kèk tan apre youn nan vizit li yo, m te vin malad anpil. M te gen gwo lafyèv ak gwo doulè anba ti vant. M pa t konn ki kote maladi a te soti... M te eseye pran remèd doktè fèy nan bouk lan te ban mwen, men sa pa t bay ankenn rezilta. M pa t vle pati kite bouk la pou m al chache laswenyay paske, yon bò, m pa t vle kite timoun yo poukont yo, yon lòt bò, m pa t gen anpil lajan. Nan jwèt konsa, maladi a te vin si tèlman grav, vwazen yo te panse m ta pral mouri. Se konsa yo te mete m nan yon kamyon pou mennen m nan lopital ki pi pre a — gen 144 km ki separe bouk nou an ak lopital sila a.

Men sa doktè nou te jwenn lopital la te di: se yon gonore m te genyen ki ban m yon enfeksyon malouk anba ti vant. Apre konsiltasyon an, doktè a te di fòk mwen pran medikaman pandan anpil tan, pou m ka jwenn gerizon. Yon lòt bò, toujou dapre doktè a, m pa p ka fè pitit ankò. Jounen jodi a, kisa pou m di? Pa pito m te konnen pou m te pran medikaman ki t ap bon pou mwen yo, lè maladi a te fèk antre sou mwen!

— Repiblik Santrafrikèn

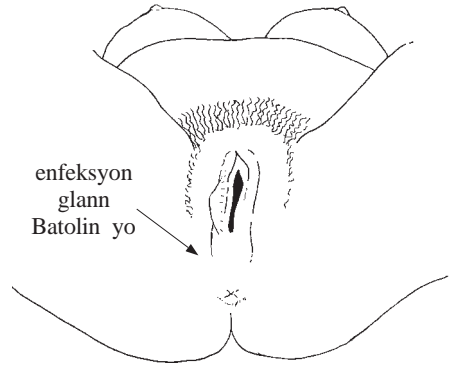


➤ *Si n kòmanse trete MST yo bonè, nou ka bare wout tout konplikasyon*

Anplis Maladi Enflamasyon Nan Basen, MST yo ka ba fanm lòt pwoblèm tou. Fanm ki pa chache bon jan tretman, lè MST antre sou yo, gen plis chans pou yo gen pwoblèm esterilite (gade nan paj 229) ak pwoblèm gwosès ekstra-iteren, sètadi gwosès nan twonp (gade nan paj 73). MST yo ka bay pwoblèm sa yo tou:

ENFLAMASYON NANVAJEN (ENFEKSYON NAN GLANN BATOLIN)

Anvan n rive lwen andedan vajen nou, n ap jwenn 2 ti moso chè ki rele “glann Batolin”. Se yo ki bay yon likid ki fè vajen nou toujou yon ti jan mouye. Pafwa, jèm mikwòb antre andedan n epi yo enfekte youn oubyen tou 2 glann sa yo.



Siy yo:

- Pati ki pi fonsè nan po vajen nou an vin anfle, li vin cho epi l kòmanse fè n mal. Alòske, se yon sèl bò nou gen pwoblèm nan.
- Kèk fwa tou, nou ka gen enflamasyon an san n pa gen doulè.

Se pa toutan enfeksyon an soti nan yon MST, men anpil fwa, se fanm ki gen gonore oubyen klamidya ki trape l.

Tretman:

1. Tranpe yon moso twal nan yon dlo cho ki pwòp epi mete l kote ki anfle a. Pou n pa boule, fòk nou pa sèvi ak yon dlo ki twò cho. Fè remèd la kantite fwa n kapab, jiskaske kote ki anfle a pete pou tout pi soti oubyen jiskaske l dezanfle.
2. An menm tan, ni madanm, ni mouche dwe pran medikaman pou gonore ak klamidya. Ale nan tablo ki gen medikaman yo, nan paj 266.
3. Si pati ki malad la kontinye fè n mal epi l refize dezanfle, se pou n al wè yon travayè sante konpetan ki ka fann li pou tout pi ki ladan ka soti.

PWOBLÈM TIBEBE KI FÈK FÈT

Fanm ansent ki gen gonore oubyen klamidya gen dwa kontamine pitit yo, lè y ap akouche. Jèm mikwòb gonore yo ka enfekte je tibebe ki fèk fèt (enfeksyon an rele: “konjonktivit tibebe ki fèk fèt”). Pou n bare wout maladi sa a ki ka fè tibebe avèg, se pou n mete pomad antibyotik nan je tibebe yo, touswit apre akouchman. Kanta jèm mikwòb klamidya yo, yo ka lakòz tibebe ki fèk fèt trape nemoni.



swen pou je tibebe ki fèk fèt



Lè n gen yon MST, fòk nou pran medikaman nou wè nan chapit sa a konseye n pran yo pou n ka jwenn gerizon. Men annatandan, pou n ka jwenn yon ti soulajman ak anmèdman MST a ap ban nou:

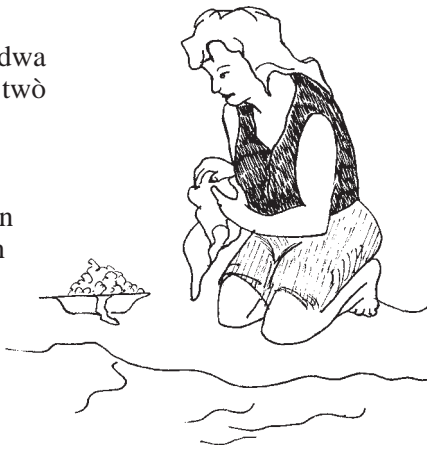
1. 2 fwa pa jou, se pou n fè 15 minit chita nan yon kivèt dlo tyèd. Kontinye fè remèd la jiskaske n jwenn yon ti soulajman. Si n panse nou gen chanpiyon, nou gen dwa pite sitwon oubyen tou nou gen dwa mete vinèg, yogout oubyen lèt kaye nan kivèt dlo tyèd la.



2. Fòk nou pa rekòmanse kouche ak gason, toutotan n pa ko santi n refè.
3. Se pou n fè yon jan pou n toujou mete kilòt koton sou nou. Sa ap pèmèt pati entim nou pran van e konsa, gerizon an ap vin pi vit.
4. Se pou n lave kilòt nou chak jou epi se pou n mete yo seche nan solèy. Solèy la ka touye jèm mikwòb ki bay enfeksyon.

5. Lè n gen doulè, nou gen dwa pran yon medikaman ki pa twò fò.

6. Si n gen ilsè (maleng) nan pati entim nou epi nou gen gwo doulè, lè n ap pipi, se pou n vide dlo pwòp sou vajen nou, chak fwa n ap pipi. Oubyen tou, se pou n toujou chita nan yon kivèt dlo fre, lè n ap pipi.



Kijan pou n jwenn soulajman



medikaman pou doulè

Lòt medikaman pou MST

➤ *Chapit sa a bay avètisman pou tout medikaman fanm ansent ak /oubyen fanm k ap bay tete pa dwe pran. Si n jwenn yon medikaman san avètisman, nou ka pran l san pwoblèm, menm lè n ansent ak lè n ap bay tete.*

➤ *Anvan n pran kèlkeswa medikaman an, fòk nou gade tout sa yo di sou li nan “Paj Vèt” yo. Kapab byen gen plis bagay nou dwe konnen sou medikaman sa a.*

➤ *Si n pa fin konnen ki medikaman ki pi bon pou yon pwoblèm sante, se pou n pale ak yon travayè sante oubyen ak yon famasyon. Se yo menm ki ka di n ki medikaman k ap bay pi bon rezilta nan zòn kote n ap viv la.*

Nan plizyè paj nan chapit sa a, yo montre n ki medikaman ki bon pou MST ak lòt pwoblèm sante. Yo chwazi medikaman sa yo paske:

- yo bay bon rezilta (yo geri maladi a).
- n ap jwenn yo fasil.
- yo pa koute twò chè.

Men yo vann plizyè kalte medikaman, divès kote sou latè. Medikaman sa yo pa koute menm valè kòb toupatou. Konsa tou, kapab byen gen youn nan medikaman yo nou pa rive jwenn nan zòn kote n ap viv la oubyen tou nou gen dwa jwenn yon lòt kalte medikaman ki bon epi ki, an menm tan, pi bon mache pase sa nou jwenn nan liv la.



Nou kapab byen oblije pran yon lòt medikaman nan plas medikaman nou jwenn nan liv la, si:

- nou ansent oubyen n ap bay tete epi medikaman nou wè nan liv la pa bon pou fanm ki nan eta sa a.
- MST n ap eseye trete a vin ka reziste devan medikaman an (gade pi ba a).
- nou fè alèji ak medikaman an. Anpil fwa, nou jwenn moun ki fè alèji ak penisilin oubyen ak antibyotik ki soti nan fami silfa. Ale nan paj 480 pou n wè Kijan n ka ranplase yon antibyotik ak yon lòt. Nan pati sa a, pou chak MST, n ap jwenn kèk lòt medikaman ki bon tou. Pa bliye pi fò maladi yo konn gen de twa MST alafwa, oubyen tou, anplis MST a, yo konn gen lòt pwoblèm nan pati entim yo. Ki donk, anpil fwa, y ap gen pou yo pran plis pase yon medikaman. Kèlkeswa medikaman nou chwazi yo, fòk nou fè kou n konnen pou n pran yo kòm sa dwa (gade nan paj ka p vini an).

MIKWÒB KI REZISTE DEVAN MEDIKAMAN.

Lè n ap sèvi ak antibyotik nan tretman MST ak lòt maladi, li enpòtan anpil pou n fin pran kantite medikaman n ap pran an. Lè yon maladi pa pran dòz li dwe pran an — oubyen, si l sispann pran medikaman an, anvan tretman an fin fèt — tout jèm mikwòb ki enfekte l yo pa p fin mouri. Jèm ki pi fò yo ap ret vivan epi y ap fè pitit. Ak jèm sa yo, maladi a ap pran lòt fòm ki pi rèd. Konsa, medikaman ki te konn trete maladi a lontan pa p ka fè anyen pou li ankò. Se sa yo rele rezistans devan medikaman.

Se konsa, paregzanp, anpil kote sou latè, gonore reziste devan medikaman ki te konn trete l san pwoblèm. Se pou n pale ak yon travayè sante pou n ka konnen si, nan zòn bò lakay nou, gen MST ki reziste devan medikaman. Travayè sante a ap di n tou ki pi bon tretman nou ka jwenn pou mòd MST sa yo nan zòn kote n ap viv la.

Tablo nimewo 1 Lòt Medikaman nou ka pran, si vajen nou ap bay vye dlo, alòske nou pa gen ankenn chans pou se yon trape (*Medikaman sa yo bon pou enfeksyon nan vajen ki, alòske, pa gen ankenn rapò ak maladi seksyèlman transmisib*)

Pou enfeksyon nan vajen chanpiyon lakòz:

- mikonazòl, ovil 200 mg: antre yon ovil byen fon nan vajen nou chak swa, pandan 3 jou, youn dèyè lòt.
- nistatin, ovil 100.000 inite: antre yon ovil byen fon nan vajen nou chak swa, pandan 7 jou, youn dèyè lòt.
- vinèg: melanje 3 ti kiyè vinèg blan ak 1 lit (oubyen yon boutèy ka) dlo bouyi ki fin frèt (oubyen tou nou gen dwa mete yon ti kiyè vinèg nan yon tas dlo). Tranpe yon boul koton ki pwòp nan melanj nan epi antre l byen fon nan vajen nou. Fè sa chak swa, pandan 3 jou, youn dèyè lòt. Lè n leve chak maten, se pou n wete boul koton an.

Pou enfeksyon nan vajen trikomonas oubyen bakteri lakòz (trikomonz ak vajinoz bateryèn):

- metwonidazòl: 2 g (2000 mg) - bwè tout yon sèl kou (pa gen danje). **Si n ansent**, nou pa dwe pran tout dòz la yon sèl kou. Se pou n bwè pito 400 mg, 2 fwa pa jou, pandan 7 jou.
- metwonidazòl - ovil: antre yon ovil byen fon nan vajen nou, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou.
- tinidazòl: pran menm dòz yo bay pou metwonidazòl (gade pi wo a).

Tablo nimewo 2 Lòt medikaman nou ka pran, si vajen nou ap bay vye dlo, alòske nou riske gen yon MST

(*Tablo sa a gen medikaman ki bon pou gonore ak klamidya. Kòm moun toujou gen anpil pwoblèm pou yo distenge siy 2 enfeksyon sa yo, se pou n pran medikaman pou tou 2. Medikaman yo bon tou pou gason ki trape enfeksyon sa yo. Se ak metwonidazòl pou n rezoud pwoblèm trikomonas. Ale nan tablo nimewo 1 an).*)

Pou gonore:

- nòfloksasin: bwè 800 mg, yon sèl kou }
 - sipwofloksasin: bwè 500 mg, yon sèl kou }
 - seftriyaksòn: pran 250 mg nan yon sèl piki nan misk
 - kanamisin: pran 2 gram nan yon sèl piki nan misk
 - sefiksim: bwè 400 mg, yon sèl kou
- (**nou pa dwe pran ni youn, ni lòt, si n ansent, si n ap bay tete oubyen si n pa ko gen 16 lane**)
- (**pa pran kanamisin, si n ansent oubyen si n ap bay tete**)

Pou klamidya

- tetrasiklin: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou
- eritwomisin: 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou
- amoksisiklin: 500 mg, 3 fwa pa jou, pandan 7 jou

Fè kou n konnen pou n pran medikaman yo kòm sa dwa

Lè n ap suiv tretman pou MST, pa bliye:



- toujou fè mari n suiv tretman tou.
- toujou pran tout dòz yo mande n pou n pran an.
- sispann al nan rapò seksyèl epi pa rekòmanse toutotan siy yo pa disparèt nèt epitou toutotan ni nou menm, ni mari n pa ko fin pran tout medikaman yo.
- al wè yon travayè sante, si n pa santi n refè, lè n fini ak tretman an.
- chache jwenn plis pwoteksyon, lè moman an rive pou n re kòmanse fè bagay.

Tablo nimewo 3 Lòt medikaman ki bon pou bouton-maleng nan pati entim

(Medikaman sa yo ka trete sifilis ak chank, lè maladi sa yo fèk parèt. Kòm li difisil anpil pou n konnen kisa k ban n bouton-maleng nan pati entim, se pou n suiv tou 2 tretman yo.)

Pou sifilis:

Pi bon remèd pou sifilis ki fèk parèt se benzatin penisilin, 2,4 milyon inite, nan yon sèl piki nan misk. Si n fè alèji ak penisilin, nou ka pran pito:

- doksisisiklin: bwè 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 15 jou
(Pa pran l, si n ansent oubyen si n ap bay tete)
- tetrasiklin: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 15 jou
(Pa pran l, si n ansent oubyen si n ap bay tete)
- eritwomisin: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 15 jou (eritwomisin ap trete chank tou)

Pou chank:

Pi bon remèd pou chank se eritwomisin. Se pou n bwè 500 mg, 3 fwa pa jou, pandan 7 jou. Men kèk lòt medikaman ki ka trete chank tou:

- sipwofloksasen: bwè 500 mg, yon sèl kou
(Pa pran l si n ansent, si n ap bay tete oubyen si n pa ko gen 16 lane)
- seftriyaksòn: pran 250 mg nan yon sèl piki nan misk
- ko-trimoksazòl 480 mg (chak grenn gen 80 mg trimetoprim + 400 mg silfametoksazòl): Se pou n bwè 2 grenn, 2 fwa pa jou, pandan 7 jou.

Tablo nimewo 4 Lòt medikaman ki bon pou enfeksyon nan basen

(Alòske, se plizyè jèm mikwòb ki mete ansanm pou ba fanm maladi sa a. Si n kapab, nou dwe pran 3 medikaman.)

Chwa nimewo 1 an:

- nòfloksasin: bwè 800 mg, yon sèl kou **(pa pran l si n ansent, si n ap bay tete oubyen si n pa ko gen 16 lane)**
- doksisisiklin: bwè 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou **(pa pran l si n ansent oubyen si n ap bay tete)**
- metwonidazòl: bwè 500 mg, 3 jwa pa jou, pandan 10 jou`.

Nan plas nòfloksasin nan, nou gen dwa pran nenpòt nan medikaman sa yo:

- seftriyaksòn : yon sèl piki 250 mg nan misk
- sefiksin: bwè 400 mg yon sèl kou, yon sèl fwa
- ko-trimoksazòl: bwè 480 mg (80 mg trimetoprim + 400 mg silfametoksazòl) : bwè 5 grenn 2 fwa pa jou pandan 3 jou
- sipwofloksasin: bwè 500 mg yon sèl ko, yon sèl fwa **(pa pran l, si n ansent, si n ap bay tete oubyen si n pa ko gen 16 lane)**
- kanamisin: yon sèl piki 2g nan misk **(pa pran l si n ansent oubyen si nap bay tete)**

Nan plas doksisisiklin nan, nou gen dwa pran nenpòt nan medikaman sa yo:

- tetrasiklin: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 10 jou **(pa pran l si n ansent oubyen si n ap bay tete)**
- eritwomisin: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou
- amoksisiklin: bwè 500 mg, 3 fwa pa jou, pandan 10 jou

Tablo nimewo 5 Medikaman pou moun ki gen anpil chans pou yo trape divès kalte MST

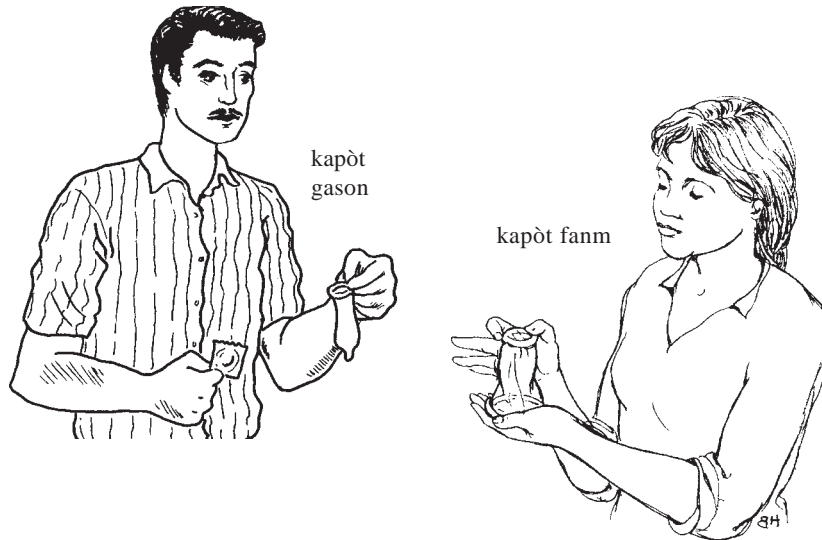
(Medikaman nou pral jwenn la a kapab bon anpil pou fanm ki gen anpil chans pou yo trape divès kalte MST sètadi, tout fanm kap fè bagay san pwotèksyon ak plizyè gason. Li ka trete ni gonore ki reziste devan medikaman, ni klamidyà, ni ilsè (maleng) nan pati entim. Men li koute chè anpil epi nou gen dwa gen pwoblèm pou n jwenn li.)

- azitwomisin: bwè 1 gram, yon sèl kou

1 gram medikaman sa a ap sifi pou prèske tout fanm. Yon lè konsa, kèk malad gen dwa oblije pran 2 grenn pou yo ka geri nèt. Men ak yon dòz konsa, noze ak vomisman gen dwa sakaje yo.

PREVANSYON KONT MST

- Chache Sante Seksyèl (ale nan chapit sou “sante seksyèl” la).
- Sèvi ak kapòt chak fwa n al nan rapò seksyèl. Pou n konn Kijan pou n ankouraje mari n sèvi ak kapòt, gade nan paj 188.



- Si mari n pa p mete kapòt, se pou n sèvi swa ak espèmisid sèlman, swa ak espèmisid ansanm ak dyafram. Sa ka yon ti jan pwoteje n kont gonore ak klamidya.
- Apre yon kontak seksyèl, se pou n lave vajen nou sou deyò, sa vle di san n pa voye dlo andedan l.
- Touswit apre yon rapò seksyèl, se pou n degaje n pou n pipi.
- Pa sèvi ak douch vajinal, sa vle di pa flite ankenn pwodui andedan vajen nou, swadizan pou n byen lave l. Douch pou vajen (oubyen dlo ak savon) pa bon ditou pou ti likid natirèl vajen nou fè poukont li, pou pwòp pwoteksyon l. Lè vajen nou sèch, li gen dwa blese lè n ap fè bagay. Konsa, viris SIDA ak jèm mikwòb lòt MST ap antre nan kò n pi fasil.

Ann Travay pou Chanjman

➤ *Prevansyon kont MST ka pwoteje ni nou menm, ni mari n kont maladi grav ak pwoblèm esterilite.*



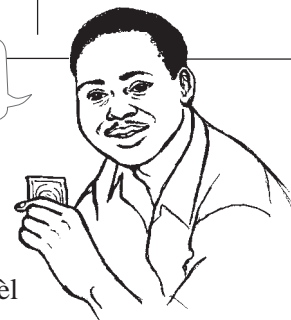
kontak seksyèl ak vajen sèch

Kapòt ap:

- pwoteje n kont VIH/SIDA ak lòt MST yo.
- pwoteje sante mari n.
- pwoteje n kont gwosès nou pa swete.

Pa al nan kontak seksyèl, lè n gen siy MST. Pa al nan rapò seksyèl nonplis, lè mari nou gen siy MST.

Sèvi ak kapòt!



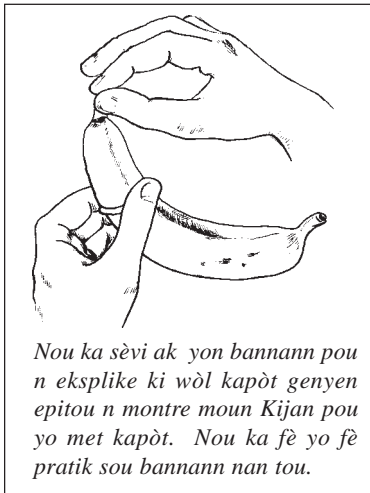
ANN TRAVAY POU MOUN KAP VIV NAN KOMINOTE A KA PWOTEJE TÈT YO PLIS, LÈ Y AP FÈ BAGAY.

Maladi seksyèlman transmisib yo reprezante yon gwo pwoblèm sante pou tout kominote a. Pou n ankouraje moun fè prevansyon kont MST nan kominote kote n ap viv la, nou ka:

- eksplike tout moun - kit se gason, kit se fanm - kijan MST ap mete sante yo ak sante fanmi yo an danje. Lè anpil fanm rasanble, tankou: lè y al nan mache oubyen nan sant sante, se pou n pwofite eksplike yo Kijan moun trape MST epi kijan moun ka fè prevansyon kont MST.
- reflechi ansanm ak lòt moun pou n wè kisa n ka fè pou n konvenk mesye yo sèvi ak kapòt. Chache bèl pawòl pou n di yo epi fè repetisyon sou sa an gwoup.



rale-mennen-kase pou plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo



Nou ka sèvi ak yon bannann pou n eksplike ki wòl kapòt genyen epi pou n montre moun Kijan pou yo met kapòt. Nou ka fè yo fè pratik sou bannann nan tou.



Si misye di: "ak kapòt bagay la pa p dous menm jan an..."

M ap reponn li: ou ka menm dire plis. Konsa l ap pi dous ni pou ou, ni pou mwen

- Fè yon jan pou toujou gen kapòt nan kominote a. Goumen pou moun ka jwenn kapòt gratis oubyen pou yon ti monnen, kit se nan men travayè sante ak nan sant sante, kit se nan boutik, nan restoran ak nan kafe.
- ba kèk gason fòmasyon pou yo ka ouvri je lòt mesye yo sou kesyon itilizasyon kapòt.
- fòme yon asosyasyon ki ap gen pou l brase lide sou pwoblèm sante yo. Ladan yo, se pou n mete MST ak VIH/SIDA tou. Eksplike moun yo Kijan prevansyon kont MST ka fè enfeksyon VIH/SIDA a sispann vale teren.
- ankouraje lekòl yo mete edikasyon seksyèl nan pwogram yo. Eksplike paran yo Kijan pitit yo ap gen pi bon konpòtman, lè moman an rive pou y al nan rapò seksyèl, si, depi kounye a, yo jwenn bon jan eksplikasyon sou MST ak VIH/SIDA.
- mande tout jenn ti fanm ak tout jenn ti gason pou yo ba tout ti zanmi yo enfòmasyon sou MST ak VIH/SIDA.

Gen yon travayè sante ki te vin pale ak fanm nan kominote kote n ap viv la sou kesyon MST ak VIH/SIDA. Apre vizit la, nou te kòmanse reflechi sou lavi nou. Okòmansman, gen de twa nan medam yo ki te di yo pa gen ankenn rezon pou yo enkyete. Men plis nou te reflechi, se plis nou te vin konprann pouki sa MST ak SIDA ta dwe enkyete tout fanm ak tout gason. Nou te reflechi anpil pou n wè Kijan n ta ka fè mesye yo sèvi ak kapòt. Pi devan, nou te pran desizyon pou n ouvri je tout moun nan kominote a sou danje MST ak danje SIDA. Nou te vle fè yo konprann tou kijan yo ka bare wout maladi sa yo. Se



konsa, nou te deside monte yon ti pyès teyat kote moun nan kominote a ta pral jwe wòl aktè. Nou te kreye yon pèsanaj teyat ki rele “kòmandan kapòt” e ki toujou parèt ak kapòt li pou l sove moun ki andanje. Tout moun te vin wè pyès la. Yo te renmen l anpil e yo te aprann anpil bagay ladan. Jounen jodi a, mesye yo bay bag, tanzantan sou “kòmandan kapòt” e yo vin pi anvi sèvi ak kapòt.

Oaksaka, peyi Meksik

Travayè sante, 2 mo silvouplè!

- Ale nan sant sante bò lakay nou, nan lopital oubyen nan Ministè Sante Piblik pou n chache konnen ki medikaman k ap trete MST yo pi byen nan kominote kote n ap travay la.
- Pou tout moun ka jwenn medikaman, kapòt ak espèmizid san pwoblèm, se pou n ouvri yon ti famasi kominotè.
- Pale ak maladi ki gen MST yo. Ba yo bon jan enfòmasyon pou yo ka konn Kijan pou yo trete maladi yo genyen an, kisa pou yo fè pou yo pa kontamine lòt moun epi kijan pou yo mennen bak yo pou maladi a pa tounen sou yo ankò. Pa bliye: fòk ni madanm, ni mouche suiv tretman.
- Nan kad pwogram planin familyal yo, se pou n fè moun yo jwenn enfòmasyon tou sou prevansyon kont MST ak VIH/SIDA.
- Pa jije maladi ki vin chache laswenyay lakay nou. Nou pa dwe kondane yo.
- Se pou n respekte entimite tout maladi, kit yo gen MST, kit yo gen lòt kalte pwoblèm sante. Pa mache rakonte koze yo

Nan chapit sou “Sante Sekyèl la”, n ap jwenn enfòmasyon k ap fè n konprann:

- Kijan diferans sosyete a mete ant wòl fanm ak wòl gason aji sou kontak seksyèl yo
- Move lide sou seksyalite fanm
- Kijan nou ka pwoteje tèt nou pi byen, lè n ap fè lanmou
- Kijan nou ka jwenn plezi nan fè lanmou

Chapit 17

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Kisa yo rele VIH? Kisa yo rele SIDA?	284
Nan ki kondisyon moun trape VIH/SIDA?	285
Poukisa, VIH ak SIDA diferan pou fanm	286
Prevansyon kont VIH/SIDA	286
Tès VIH la	288
Kontinye viv nòmalman lè nou gen VIH/SIDA	290
Gwosès, Akouchman ak bay tete	292
Kijan pou n pran swen moun ki gen SIDA	294
Prevansyon kont VIH nan kay kote y ap pran swen moun ki deja enfekte	295
Kijan moun ki enfekte ak VIH ka rete anfòm pi lontan posib	296
Pwoblèm medikal moun ki enfekte abitye genyen	297
Lafyèv	297
Dyare	298
Bouton (sou po) ak gratèl	300
Kè plen ak vomisman	302
Tous	303
Tibèkiloz (TB)	303
Pwoblèm nan bouch ak nan gòj	304
Blese ak maleng	306
Pwoblèm mantal	308
Doulè	308
Kijan pou n pran swen yon malad ki pa lwen lanmò	309
Ann travay pou Chanjman	311
Ki kout men nou ka bay nan prevansyon SIDA	312

SIDA (nan lang franse: Syndrome d'Immuno Déficience Acquise)



Nan moman kote n rive la a, nou deja tande pale kanmèm de maladi SIDA - kit se nan radyo, kit se nan mache kote n al vann oubyen achte, kit se anba bouch vwazen, kit se nan sant sante. Nou gen dwa kwè SIDA pa pwoblèm pa n. Men viris SIDA a gen tan enfekte plizyè milyon moun sou latè. E kantite fanm k ap trape enfeksyon an pa sispann ogmante.

➤ *SIDA se pwoblèm tout moun*

Yon sèl jan n ap ka pwoteje tèt nou kont SIDA, se si n konprann kisa yo rele SIDA epitou si n pa neglije pale sou sa ak fanmi nou ansanm ak zanmi n.

“Maladi Sida ap fè chou e rav, paske n fèmen bouch nou sou sa. Li kontinye fè pwogrè, paske n fè l tounen yon sekre. Maladi a gen tan fè yon bann dega, paske divès kalte moun te chwazi pou yo pa di yon mo sou sa... Mwen menm, m deside pale sou kesyon SIDA a, pou pitit mwen ak pitit pa w ka sove. Anvan lè a rive pou yo fè lanmou, pawòl SIDA a ap gen tan rive nan zòrèy yo, y ap gen tan jwenn enfòmasyon sou maladi a, y ap ka pale sou sa ak lòt moun.”

- *Noerine Kaleeba, fanm peyi Ouganda. Mari Manmzèl mouri SIDA*

POUKI SA TOUT KANTITE FANM SA YO TRAPE VIH/SIDA

SIDA gaye pi vit nan peyi ki plen moun pòv ak moun ki pokonn ni li, ni ekri. Anpil fwa, moun andeyò konn sètoblaje kouri kite fanmi yo pou y al chache yon lavi miyò lavil, lè grangou, lagè oswa chomaj ap frape peyi yo. Souvan, moun sa yo konn pèdi tout prensip ak tradisyon yo te leve jwenn. Se nan konsa tou, yo konn lage kò yo nan kouche ak moun yo pa konnen. Sitiyasyon sa yo malouk anpil sitou pou fanm. Andedan sosyete nou yo, medam yo pa mèt tèt yo. Yo pa ka kontwole lavi yo jan yo pi pito e pwoblèm sa pi grav pou fanm ki nan mizè. Anpil kote sou latè, lalwa ak tradisyon, sètadi prensip moun leve jwenn, anpeche medam yo meble lespri yo, aprann metye epi jwenn enfòmasyon sou fonksyonman kò yo.

➤ *Paske yo manke pouvwa ak enfòmasyon medam yo pi fasil pou yo trape SIDA*

Kisa yo rele VIH?

Kisa yo rele SIDA?

➤ *Toutotan nou santi n byen, menm si n gen VIH, nou poko gen maladi SIDA.*

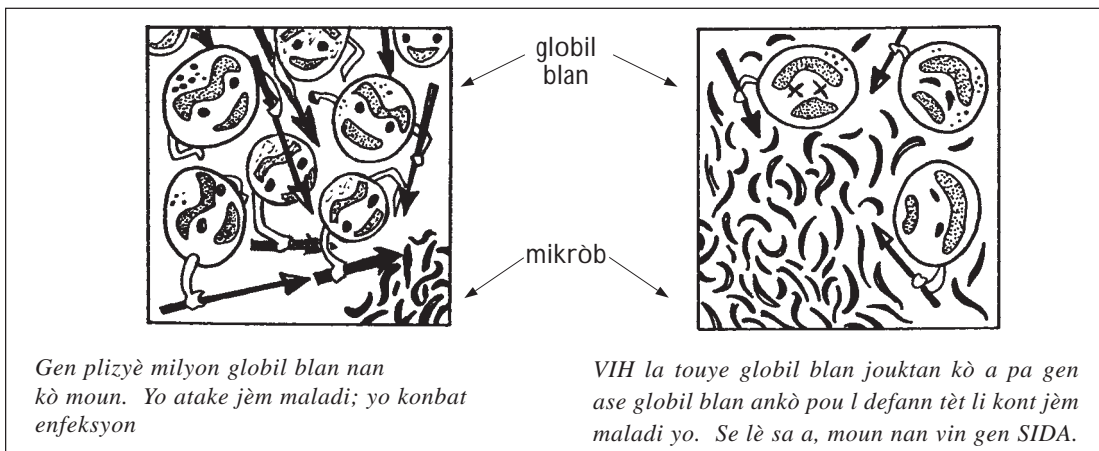
VIH (nan lang franse: Virus de l'Immuno-Déficiencie Humaine, sa vle di, viris ki fè kò moun pèdi tout mwayen defans li genyen) se yon ti jèm nou pa ka wè ak je n. SIDA, li menm, se maladi moun vin genyen, kèk tan apre nou fin enfekte ak viris ki rele VIH la, sa vle di, viris SIDA a.

VIH

Lè yon moun enfekte ak VIH, viris la atake sistèm defans li, sa vle di tout bagay nan kò l ki pèmèt li goumen ak enfeksyon. Ti pa, ti pa, VIH la touye tout selil ki nan sistèm defans li, jouk kò a pèdi tout zam li te genyen pou l defann tèt li kont jèm maladi yo.

Malgre maladi a konn antre byen vit sou kèk moun, gen anpil lòt ki ka toujou rete anfòm, 5-10 zan apre yo fin trape enfeksyon an. Men se sèten, sistèm iminite a ap rive yon lè kote l pa gen ase selil pou l goumen menm ak mikwòb ki, nan sitiyasyon nòmal yo, pa janm fè moun malad. Kòm moun ki enfekte ak VIH konn pase plizyè ane anvan yo malad, pi fò moun ki gen viris la konn santi yo anfòm. Kèk fwa, yo pa menm konn si yo te trape l.

PA BLIYE *Yon fwa n fin trape enfeksyon an, n ap toujou ka bay lòt moun li, menm si n santi n an sante. VIH pa make sou figi pèsonn, kit se gason, kit se fanm. Se sèl yon tès VIH k ap pèmèt nou konn si n enfekte (gade nan paj 288).*



SIDA

Yon moun gen SIDA, lè sistèm defans li vin nan yon eta kote l pa ka konbat enfeksyon ak maladi moun abitye genyen. Tout moun ki gen SIDA pa fin gen menm siy. Fanm konn pa gen menm siy ak gason. Anpil fwa, siy sa yo se enfeksyon ansanm ak lòt maladi moun abitye genyen. (Gade nan paj 297).

Si moun nan byen manje epi, an menm tan, li jwenn bon jan medikaman, kò l ka rive goumen ak enfeksyon yo. Konsa, l ap viv pi lontan. Men pa gen gerizon pou maladi SIDA a, li menm. Konsa, tan k tan ap pase, moun ki enfekte ak VIH ap trape maladi youn dèyè lòt, jouk kò yo vin twò fèb pou yo kontinye viv.

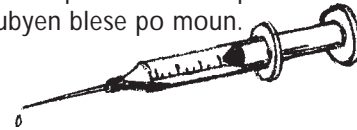
NAN KI KONDISYON MOUN TRAPE VIH/SIDA

VIH viv nan dlo kò moun ki enfekte, tankou san, semans gason (espèm) ak likid ki nan vajen fanm. Yon moun ka trape enfeksyon an, lè dlo sa yo antre nan kò l (natirèlman, fòk se nan kò yon moun ki enfekte dlo sa yo soti). **Sa vle di moun ka trape VIH/SIDA nan bagay sa yo:**

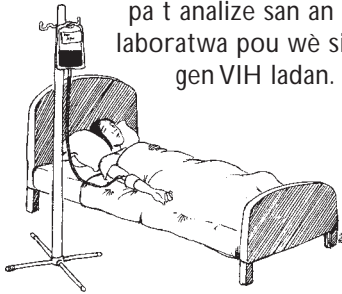
Fè lanmou san pwoteksyon (kapòt) ak yon moun ki enfekte



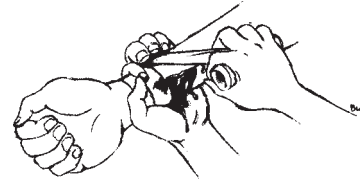
zegwi oubyen sereng ki pa pwòp oubyen nenpòt zouti ki ka pèse oubyen blese po moun.



Nan pran san (transfizyon, si pèsonn pa t analize san an nan laboratwa pou wè si l pa gen VIH ladan.



Yon manman ki enfekte ka kontamine pitit li pandan yon gwosès, yon akouchman oubyen pandan lap ba li tete.



Lè san ki kontamine antre nan blese oubyen maleng ki nan kò yon moun.

NAN KI KONDISYAN MOUN PA TRAPE VIH/SIDA

VIH pa ka viv plis pase de twa minit, si se pa andedan kò moun li ye. Li pa ka viv pou kont li ni nan lè, ni nan dlo. **Sa vle di nou pa ka ni pran, ni bay VIH, nan fason sa yo:**

Nan manyen, nan bo oubyen nan bay akolad



Nan manje nan menm asyèt ak lòt moun



Nan kouche sou menm kabann ak lòt moun.



Nan sèvi oubyen nan lave rad, sèvyèt, dra, nan sèvi ak latrin oubyen W.C, si nou suiv konsèy ki nan paj 295 yo



Nan pran swen moun ki gen VIH/SIDA, si n suiv konsèy ki nan paj 294, 295 ak 309



Lè moustik pike n.



Poukisa, VIH ak SIDA diferan pou fanm.

Prevansyon VIH/SIDA



plis pwoteksyon nan
kontak seksyèl yo

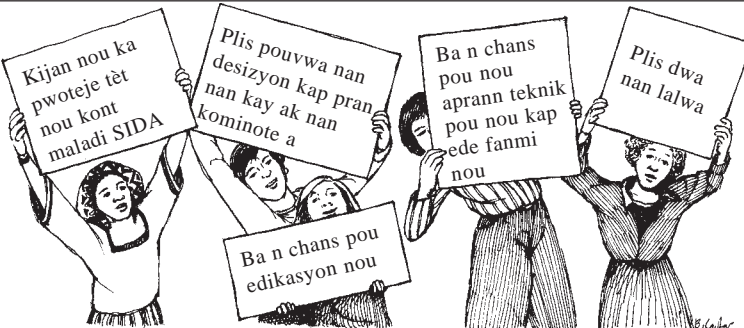
Nan kesyon VIH ak SIDA, fanm gen pwoblèm espesyal paske:

- yo ka trape enfeksyon an pi vit pase gason. Nan yon kontak seksyèl, semans nèg la tonbe epi rete pandan lontan nan vajen fanm nan. Si gen VIH nan semans lan, y ap pase san pwoblèm nan vajen nan oubyen nan kòl matris la pou yo antre nan kò fanm nan, sitou si pati sa yo gen nenpòt ti blese oubyen maleng.
- anpil fwa, medam yo enfekte pi bonè (sa vle di, lè yo pi jèn) pase gason. Sa rive souvan paske fanm ak ti demwazèl gen mwens mwayen pou yo defann tèt yo, lè yo pa vle kouche ak gason oubyen lè yo pa vle fè sa san pwoteksyon.
- lakòz pwoblèm yo konn rankontre nan akouchman, medam yo pran san (tansfizyon) pi souvan pase gason.
- fanm ki enfekte ak VIH vin gen maladi SIDA pi vit pase gason ki enfekte. Medam yo gen mwens fòs pou yo goumen ak maladi a paske, yon bò, y ap mal manje, yon lòt bò, y ap fè pitit.
- nan kesyon maladi SIDA k ap gaye a, gen twòp akizasyon ki tonbe san rezon sou do medam yo. Mesye yo gen menm valè reskonsablite ak medam yo (si se pa plis). Paregzanp, se gason ki sèvi ak lajan pou yo kouche ak fanm. E, kòm nou konnen, pwostitisyon se youn nan aktivite ki plis fè maladi a gaye.
- yon fanm ansent ki enfekte ak VIH ka kontamine tibebe ki andedan vant li a.
- an jeneral, medam yo te mèt malad, se yo menm k ap toujou pran swen moun nan fanmi yo ki gen maladi SIDA.

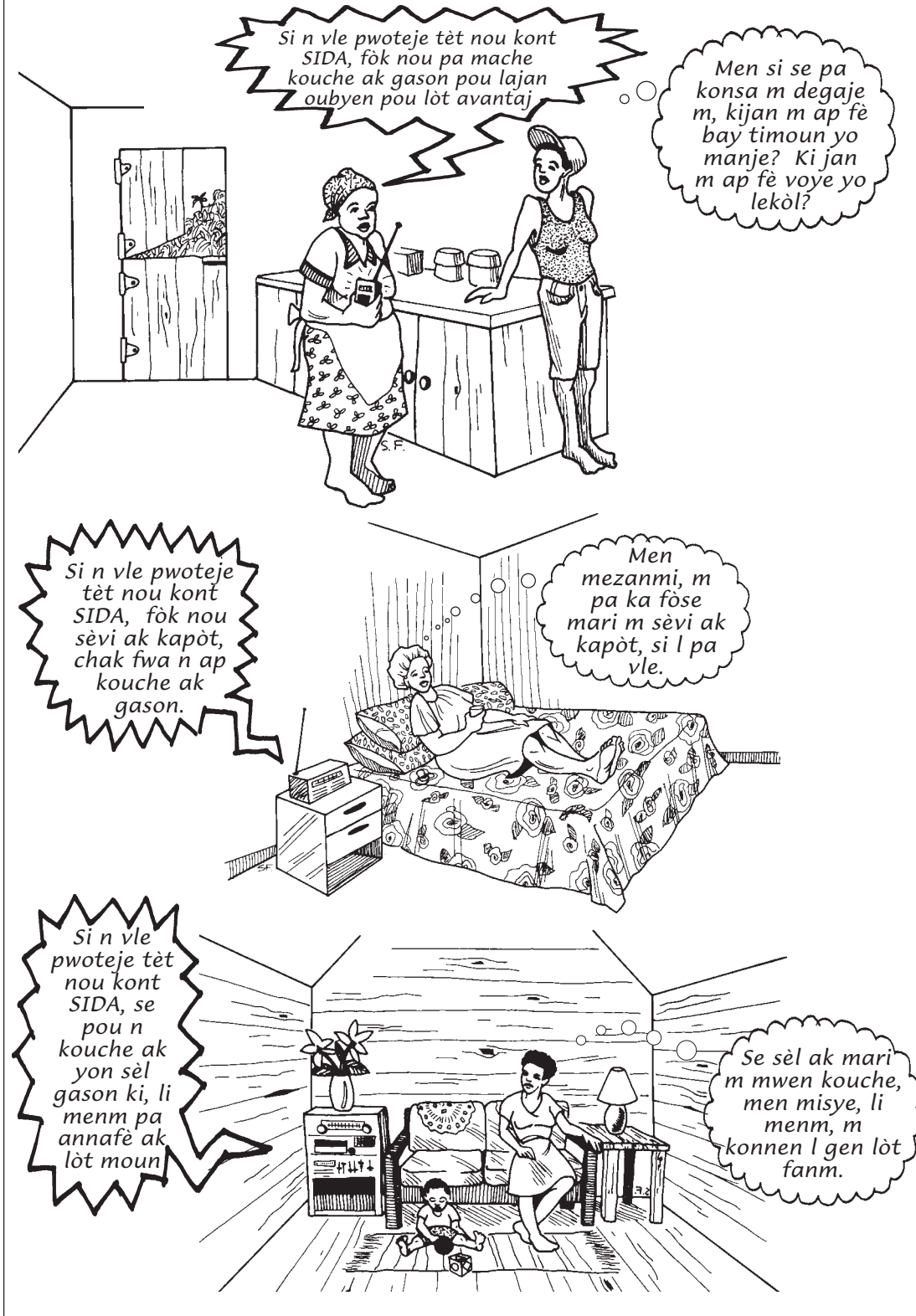
Men kijan nou ka pwoteje tèt nou kont maladi SIDA:

- si n kapab, se pou n annafè ak yon sèl nèg ki, li menm, fè lanmou avè n sèlman.
- se pou n met plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo — sa vle di, pwoteksyon k ap anpeche jèm maladi ki nan semans yon nèg antre nan vajen nou, nan twou dèyè n oubyen nan bouch nou.
- se pou n evite pike oubyen blese kò n ak zegwi oubyen lòt zouti ki pa dezenfekte, lè lòt moun fin sèvi avè yo (gade nan paj 521).
- se pou n evite pran san, si n pa oblije.
- nou pa dwe sèvi ni ak menm razwa (jilèt) ni ak menm bwòs-dan ak lòt moun.
- nou pa dwe manyen ni san, ni maleng lòt moun, si n pa mete yon pè gan kawotchou (oubyen yon pè gan plastik) nan men nou (gade nan paj 295).

*Se dwa n, nou menm fanm
ak jenn ti demwazèl, pou
n pwoteje tèt nou kont
SIDA. Pou n ka fè sa, fòk
nou jwenn:*



PREVANSYON VIH/SIDA PA TOUJOU FASIL



Tès VIH la

➤ *La Kwawouj oswa kwasan wouj nan peyi kote n ap viv la ka pèmèt nou fè tès VIH epi jwenn sipò psikolojik pou yon ti monnen. Pou n konn ki kote nou ka fè tès la, se pou n pran kontak ak pwogram kontwòl SIDA ki egziste nan peyi nou an. N ap ka jwenn rezilta tès la nan apeprè 2 semèn.*

➤ *Si n kapab, se pou n fè yon moun nou fè konfyans akonpaye n, lè n pral chache rezilta tès la.*

Yon fwa VIH antre nan kò yon moun, kò a kòmanse fè antikò san pèdi tan pou l konbat viris la. An jeneral, 4 a 8 semèn apre moun nan fin enfekte, tès VIH la ap pèmèt yo wè antikò sa yo nan san l. Men tou, kò a ka pran jiska 6 mwa pou l fè yon kantite antikò k ap pèmèt yo wè si, wi ou non, moun nan enfekte. Yo rele “peryòd fenèt” oubyen “peryòd sewo-konvèsyon” tan ki pase ant moman kote moun nan trape enfeksyon an ak moman kote antikò yo parèt aklè nan tès la.

Lè yo fè Tès VIH pou yon moun, se gade yo gade si san moun nan gen antikò sa yo. Se konsa sèlman, y ap konnen si moun nan enfekte toutbon ak VIH. **Se pa maladi SIDA tès VIH la chache dekouvri nan san moun nan.**

Si rezilta tès nou an pozitif, sa vle di nou gen viris la nan san n epitou kò nou gen tan fè antikò pou l goumen ak viris la. Menm si n santi n anfòm nèt, n ap toujou ka kontamine lòt moun. **Si rezilta tès nou an negatif**, sa ka vle di youn nan 2 bagay sa yo:

- nou pa enfekte ak VIH, oubyen tou
- nou enfekte ak VIH, men kò n poko fè kantite antikò l dwe fè pou tès la ka pozitif (peryòd fenèt”)

Si malgre n fè yon tès VIH ki negatif, nou panse nou kapab enfekte, se pou n refè tès la apre kèk mwa. Kèk fwa, li ka bon tou pou n fè yon dezyèm tès, menm si premye a te pozitif. Yon travayè sante ap ka ede n pran desizyon an.

PERYÒD FENÈT OUBYEN PERYÒD SEWO-KONVÈSYON

Peryòd sa a pa dire menm valè tan nan tout ka yo. Men yon egzanp ki montre konbyen tan peryòd fenèt la te fè sou yon fanm ki enfekte:

1. Nèg sa a te enfekte ak VIH



Manmzèl pran enfeksyon an tou

Mesye dam yo fè lanmou san pwoteksyon

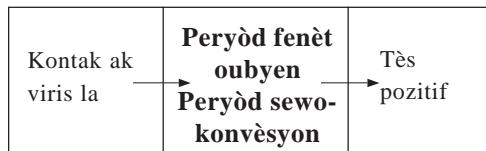
2. Apre 3 semèn, manmzèl fè yon tès VIH ki negatif. Men sa pa vle di li pa enfekte. Li ka bay lòt moun viris la kanmèm. Tès la negatif paske manmzèl toujou nan peryòd fenèt la (oubyen nan peryòd sewo-konvèsyon an)



3. Apre 9 semèn, manmzèl fè yon tès ki pozitif.



4.



Tan ki pase ant premye kontak manmzèl ak viris la ak moman kote antikò yo parèt aklè nan tès la se sa yo rele peryòd fenèt oubyen peryòd sewo-konvèsyon an.

Kòm peryòd sewo-konvèsyon an ka dire prèske 6 mwa, si n te ekspoze tèt nou, pito n tann 6 mwa anvan n fè tès VIH la. Si n kwè nou te pran chans pou n antre an kontak ak viris la ankò pandan 6 mwa peryòd sewo konvèsyon an, n ap oblije fè yon lòt tès ankò, 6 mwa apre dezyèm kontak sa a.

KI MOUN KI DWE FÈ TÈS VIH?

An jeneral, li pi enpòtan pou n chanje move konpòtman nou genyen (nan kontak seksyèl, paregzanp) pase pou n fè tès VIH. Men fanm ak mouche gen dwa chwazi pou yo fè tès la, lè:

- yo bezwen marye (oubyen kòmanse ak yon relasyon kote se yon sèl nèg ki annafè ak yon sèl fanm) oubyen tou lè yo vle fè pitit.
- fanm nan, mouche l oubyen pitit li gen siy SIDA.
- fanm nan oubyen mouche a te antre nan kontak seksyèl san pwoteksyon.

Men avantaj nou genyen, lè n konn rezilta tès la

Si tès la negatif, n ap ka chache fè yon jan pou n pa janm trape VIH/SIDA.

Si tès la pozitif, n ap ka:

- fè yon jan pou n pa kontamine patnè nou.
- chache tretman byen bonè pou pwoblèm sante VIH la ka lakòz.
- fè kèk chanjman nan jan n ap viv, pou n ka rete anfòm pi lontan.
- chache èd nan men lòt moun nan kominote a ki enfekte ak VIH.
- fè kèk preparasyon pou tèt nou epi pou avni fanmi nou.

Men dezavantaj nou genyen, lè n konn rezilta tès la

Yon dividual move lide ka pase nan tèt nou, si tès la pozitif. Okòmansman, li nòmal pou n santi n pran yon gwo kou. Li nòmal tou pou n refize kwè tès la pozitif toutbon. An menm tan tou, sa ka mete n an kòlè, nou ka dezespere epi nou gen dwa vle kondane pwòp tèt nou oubyen lòt moun.

Anpil fwa, n ap jwenn yon ti soulajman, lè n pale ak yon moun tankou travayè sante ki ban n rezilta tès la oubyen yon lòt moun ki gen bon rapò avè n. Men fè atansyon pou n pa al rakonte koze nou bay nenpòt ki moun. Mari nou oubyen mennaj nou gen dwa vle lage tout chay la sou do n, menm si li menm tou, li gen viris la. Gen lòt moun ki gen dwa pè rete bò kote n, oubyen tou paske, podyab!, yo pa konprann kisa VIH/SIDA ye oubyen tou paske yo pa konn kijan moun ka trape enfeksyon an. Si n kapab, se pou n al wè yon psikològ ki konpetan nan kesyon VIH/SIDA. L ap ka ede n wè ak ki moun pou n pale epi l ap montre n kijan pou n fè devan chanjman pwoblèm sa a pote nan lavi nou.

➤ **Moun pa dwe fè tès VIH pou nou:**

- **San n pa bay dizon nou**
- **San n pa jwenn konkou psikolojik anvan tès ak apre tès la.**
- **San yo pa respekte vi prive nou.** Pesonn pa dwe konn rezilta tès la, anwetan nou menm ak moun nou vle.



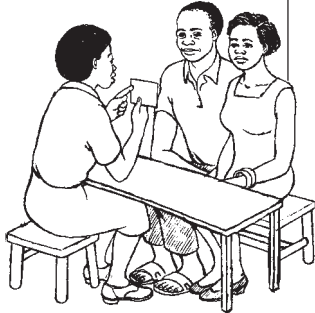
SIDA se pa ni yon malediksyon, ni yon pinisyon.



PA BLIYE *Si n fè yon tès ki negatif, sa pa vle di nou p ap janm enfekte ak VIH. Si n al nan kontak seksyèl san pwoteksyon, n ap toujou ka enfekte.*

Se pou n toujou fè lanmou ak kapòt.

➤ *Lè moun ki enfekte ak VIH yo jwenn konkou psikolojik, lespwa gen dwa pran plas dezespwa nan kè yo. Tankou yon fanm sewopozitif k ap viv nan peyi Kenya te di: “Lè n rankontre ak yon bon psikològ, se kòm si n santi n geri.”*



Konkou psikolojik

Yon psikològ se yon espesyalis ki la pou l koute moun ki bezwen konkou a ansanm ak fanmi li. Apre sa, l ap pale avè yo pou l ede yo goumen ak enkyetid, pwoblèm ak laperèz yo genyen. Se konsa l ap ede yo pran desizyon y ap pran yo pou kont yo.

Nan chak moman l ap travèse nan lavi a, yon moun ki enfekte ak VIH bezwen konkou psikolojik. Se pa sèlman lè yo fèk dekouvri enfeksyon an, konkou psikolojik la enpòtan. Si n enfekte ak VIH, yon psikològ konpetan ka ede n:

- wè ak ki moun pou n pale sa.
- chache konkou bò kote lòt moun ki gen viris la tou.
- al chache laswenyay nan sant sante yo, lè n bezwen.
- eksplike fanmi nou kisa sa vle di, lè yon moun trape maladi a. Sa ap ede yo aksepte sityasyon an epi sa ap montre yo kijan yo ka pran swen n san yo pa bezwen pè.
- konprann kisa pou n fè pou n ka rete anfòm pi lontan.
- fè kèk preparasyon pou lavni (demen).
- aprann kijan nou ka kontinye fè lanmou san n pa mete ni lòt moun, ni tèt pa nou an danje

Si se travayè sante oubyen dirijan legliz nou ye, nou nan yon bon pozisyon pou n pran fòmasyon pou n ka ede sila yo k ap souffri ak pwoblèm VIH. Kèk moun ki gen kèk manm nan fanmi yo ki te mouri ak maladi SIDA ka bay lòt moun ki enfekte konkou psikolojik, paske yo te fè eksperyans deja nan domèn lan.

Kontinye viv nòmalmman lè nou gen VIH/ Sida

➤ *Pi fò moun ki gen viris la nan san yo gen posiblite pou yo fè plizyè ane san yo pa malad.*

Malgre tout jefò y ap fè, ni doktè modèn, ni doktè fèy pa rive jwenn, jouk jounen jodi a, yon remèd ki ka geri maladi SIDA nèt. Men pi fò moun ki gen viris la nan san yo gen posiblite pou yo fè plizyè ane san yo pa malad. Si se nan yon moman konsa nou ye, l ap bon pou nou, si n eseye:

- **jwi chak moman nan lavi n nan fason pi ki kòrèk la**
- **rete nan mitan zanmi nou ak fanmi nou.**
- **kontinye fè travay nou nòmalmman.**
- **kontinye fè lanmou, si se sa n vle.** Plezi n ap jwenn nan karès ap ede n kenbe sante n pi lontan.

Si patnè nou enfekte

Malgre toujou gen danje nan kontak seksyèl ak moun ki gen viris la nan san yo, si n pran tout prekosyon pou n pran, nou ka kontinye fè lanmou ak yon moun ki enfekte, san n pa janm pran enfeksyon an. Pandan n ap mete plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo (gade nan paj 188), fòk nou byen siveye eta sante n. Gade byen pou n wè si n pa gen ankenn ti blese oubyen bouton maleng kote enfeksyon ka antre nan kò n. Pa bliye nou ka jwenn plezi nan lanmou, menm si n pa antre nan kontak seksyèl. Si n anbrase ak moun nan, si n pran l nan bra n, si n bo avè l, pa gen ankenn danje nan sa.



Antre nan yon asosyasyon kote moun ki gen pwoblèm VIH/SIDA ap pote kole youn ak lòt oubyen fòme yon asosyasyon konsa. Kèk moun ki gen pwoblèm VIH/SIDA ap travay ansanm pou yo konsyantize kominote kote y ap viv la, pou yo jwenn laswenyay pou sila yo ki malad epi pou yo defann dwa tout moun parèy yo k ap soufri ak pwoblèm VIH/SIDA genyen.



- **Kenbe nanm nou ak lespri nou an sante.** Nou ka jwenn fòs ak lespwa nan lafwa nou ak tradisyon nou leve jwenn.
- **Fè kèk preparasyon pou lavni.** Si n gen pitit:
 - rete nan mitan yo kounye a, pran swen yo epi ba yo konsèy.
 - antann nou ak moun nan fanmi nou pou yo voye je sou timoun yo, lè n pa kapab ankò.
 - ekri yon testaman. Si n gen ti lajan sere, si n gen kay oubyen pwopyete, se pou n fè yon jan pou se moun nou vle yo ki eritye byen sa yo. Kèk fwa, fanm ki pa marye yo konn pa ka kite byen yo pou pitit ak fanmi yo. Si se konsa sa ye nan zòn kote n ap viv la, li ka bon pou n eseye fè yon maryaj pou n ka kite byen nou pou moun nou vle.



gwoup konkou



Sante mantal

➤ *Si n gen pitit, se pou n montre yo batay pou yo toujou rete an sante.*

Pran swen sante nou

- **Chache laswenyay bonè, lè n gen pwoblèm sante.** Nenpòt enfeksyon ka fè sistèm defans nou (sistèm iminitè nou) pèdi plis fòs.
- **Pou kò nou ka pran fòs, se pou n manje manje ki fòtifyan.** Menm manje ki bon pou nou yo, lè n an sante, bon pou nou tou, lè n malad. Olye n gaspiye lajan n nan grenn oubyen piki vitamin (gade nan paj 165), se pou n achte manje fòtifyan.
- **Evite fimèn, evite bwè, evite pran lòt dwòg** (gade nan paj 435).
- **Pwoteje tèt nou lè nap fè lanmou,** pou n ka pwoteje sante pa n ak sante patnè nou an. Ak sa, n ap anpeche lòt enfeksyon ak gwoès nou pa swete. Ni enfeksyon, ni gwoès, ka fè sistèm iminitè nou pèdi plis fòs ankò.
- **Eseye pran bon jan repo epi eseye fè egzèsis.** Sa ap bay kò nou fòs pou l goumen ak enfeksyon.
- **Pwòpte kò nou souvan pou n ka pa trape enfeksyon.**



Gwosès, Akouchman ak bay tete



Si n pwoteje tèt nou kont yon gwosès, n ap ka ret anfòm pi lontan e, konsa, n ap viv pi lontan tou. Si se pandan n ansent, nou vin konnen nou enfekte ak VIH, fòk nou fè plis jefò pou n byen pran swen tèt nou.



periyòd kote nou ka ansent, 220 ak 233

GWOSÈS

Gwosès ka reprezante yon gwo danje pou fanm ki gen VIH oubyen SIDA. Kit se pandan gwosès la, kit se nan akouchman, yon fanm konsa gen plis chans pase lòt fanm pou l kontre ak kèk nan pwoblèm sa yo:

- li ka pèdi timoun nan (fòs kouch)
- li ka gen lafyèv, enfeksyon ak lòt pwoblèm sante.
- li ka fè enfeksyon grav apre akouchman. Mòd enfeksyon sa yo ap mal pou geri e yo ka mete lavi manmzèl an danje.

Yon lòt bò, tibebe a gen dwa:

- enfekte ak VIH
- fèt anvan lè (prematire) li ka fèb anpil epi li gen dwa pèdi lavi l.

Malgre sa, gen kèk fanm k ap soufri ak pwoblèm VIH/SIDA ki vle fè pitit kanmèm. Oubyen tou, yo gen dwa pa gen ankenn mwayen pou yo pwoteje tèt yo kont yon gwosès.

Si n vle fè pitit

Lè n vle fè pitit, si n pa pè pou ni nou menm, ni patnè a pa enfekte ak VIH, se pou n tann 6 mwa pou nou tou 2 fè yon tès VIH, si n gen posiblite pou n fè tès sa a. Pandan 6 mwa sa yo, nou dwe sèvi ak kapòt, chak fwa nou fè lanmou, epi fòk ni nou menm, ni patnè a pa kouche ak lòt moun.

Si n pa gen posiblite pou n fè tès, nou ka fè danje yo vin pi piti, si n suiv konsèy sa yo:

- Lè n pa nan peryòd kote n ka ansent la, se pou n toujou sèvi ak kapòt.
- Nan moman kote n pa ka ansent yo, se pou n pwoteje tèt nou lè nap fè lanmou.
- Pa janm fè lanmou, lè nou menm oubyen patnè a gen siy MST.

Sou chak 3 timoun ki sot nan vant fanm ki gen VIH, gen prèske 1 ki fèt ak enfeksyon an

Tibebe sa a sewopozitif, sa vle di, li gen VIH nan san l



2 tibebe sa yo sewonegatif, sa vle di, yo pa gen viris la nan san yo

Yon tibebe ka enfekte pandan l nan matris nou, pandan yon akouchman oubyen pandan n ap ba l tete. Jounen jodi a, y ap analize kèk medikaman anti viris (tankou AZT, paregzanp) pou wè si medikaman sa yo ka pwoteje tibebe nan vant kont VIH ki nan kò manman yo. Se pou n pale sou sa ak yon travayè sante ki espesyalize nan tretman VIH/SIDA pandan yon gwosès. Lè yon fanm ansent enfekte ak VIH, gen de twa nan antikò yo k ap antre kanmèm nan san tibebe a (men se pa toutan VIH la ap antre). Sa vle di, tès VIH tibebe sa a ap toujou pozitif, lakòz antikò yo ki nan san l. Men kèk tan apre, anpil timoun konsa konn fè tès ki negatif. Sa vle di yo pa t enfekte toutbon ak VIH la. Toutotan yon timoun poko gen 18 mwa, tès VIH òdinè a pap ka montre si l gen viris la oubyen si se antikò yo sèlman li genyen. Lè tibebe a gen 18 mwa, tout antikò li te pran nan san manman an ap gen tan disparèt.

AKOUCHMAN

Si n panse fanm saj la oubyen matwòn nan gen bon jan konprann, se pou n fè l konnen nou enfekte ak VIH, pou l ka pwoteje ni tibebe a, ni nou menm, kont tout kalte enfeksyon.

Aprè akouchman an, nou dwe lave pati entim nou 2 fwa pa jou ak dlo pwòp epi ak yon savon ki pa gen twòp pwodui chimik. Aprann rekonèt siy enfeksyon aprè akouchman epi chache tretman san pèdi tan, si n gen siy sa yo.

ALÈTMAN

Pafwa, tibebe yo konn pran viris la nan lèt manman yo. Pèsonn poko konnen konbyen fwa sa rive. Pèsonn pa konnen nonplis poukisa kèk tibebe pran viris la konsa, alòske lòt yo pa gen ankenn pwoblèm. Fanm ki fèk enfekte yo ak sila yo ki gen tan malad grav gen yon pi gwo kantite VIH nan lèt yo.

Gen kèk manman ki jwenn yon zanmi oubyen yon fanm nan fanmi yo ki aksepte bay tibebe a tete. Se sitiyasyon sa a ki pi bon pou tibebe a. Men an jeneral, li pi bon pou n bay pitit nou tete pase pou n ba yo lòt lèt oubyen Fòmila, menm si nou enfekte ak VIH. Nan anpil kominote, dyare ak malnitrisyon lòt lòt yo bay timoun fè plis ravaj nan mitan yo pase SIDA, sitou lè timoun sa yo poko gen 6 mwa.

Lè yo gen 6 mwa, yo pi devlope epi yo gen plis fòs. Konsa, dyare ak malnitrisyon pa ka antre sou yo menm jan an. Se lè sa a tou, nou ka ba yo lòt lèt ak lòt kalte manje. Se sa k ap pèmèt timoun nan jwenn anpil nan avantaj lèt manman genyen, pandan l ap gen mwens chans pou l trape VIH.

Si n pale ak yon travayè sante konpetan sou pwoblèm VIH ka bay, lè n ap bay pitit nou tete, n ap pi vit jwenn repons pou kesyon difisil k ap vini yo epi n ap ka deside si n ap bay timoun nan tete:

- Èske se toutbon nou gen VIH oubyen èske se toutbon nou gen Sida? Petèt, fòk nou ta fè yon tès VIH.
- Èske timoun nan zòn kote n ap viv la soufri oubyen mouri souvan ak enfeksyon, dyare oubyen malnitrisyon? Si repons lan se wi, li ka pi bon pou n ba timoun nan tete.
- Èske, kote n ap viv la, nou ka jwenn lòt lèt oubyen Fòmila ki fèt nan bon kondisyon liyèn epi, an menm tan, ki fòtifyan? Si se chwa sa a nou fè, n ap gen pou n achte lèt oubyen Fòmila pandan 6 mwa, pou pi piti. Konsa, n ap gen pou n depanse anpil lajan. Yon lòt bò, fòk nou bouyi dlo sa a pou n prepare manje pou timoun nan. Nou ka bezwen pran fòmasyon tou pou n ka konn kijan pou n sèvi ak tas ak kiyè pou n bay tibebe a lòt lèt.
- Èske n ap ka jwenn yon lòt fanm k ap aksepte bay timoun la tete? Èske n konnen si fanm sa a pa enfekte ak VIH tou?



enfeksyon aprè akouchman



lèt manman an malad

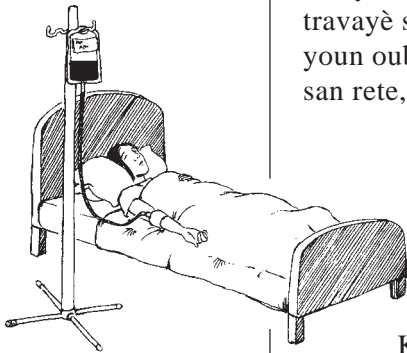


lòt kalte manje



Kèlkeswa desizyon nou te pran an, nou pa gen pou n kondane tèt nou, si tibebe a enfekte ak VIH kanmèm. Pèsonn poko fin konnen nèt tout sa yon manman ki enfekte ak VIH dwe fè pou l anpeche tibebe a pran enfeksyon an.

Ki jan pou n pran Swen Moun ki gen SIDA



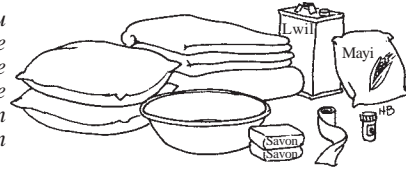
➤ *Yon psikològ konpetan se pi bon espesyalis ki ka eksplike n Ki jan pou n pran swen yon moun ki gen SIDA, san n pa entènè l lopital.*

Pwoblèm sante ak maladi gen dwa fè anpil tan sou moun k ap souffri ak SIDA. Pwoblèm sa yo gen dwa fè moun nan ak fanmi l depanse anpil enèji ak anpil lajan.

Si n gen SIDA, tanzantan, n ap gen pou n al chache tretman pou yon enfeksyon kit se lakay yon travayè sante oubyen nan yon klinik. Men nou gen dwa pa janm bezwen entènè lopital. Petèt n ap santi n pi alèz lakay nou, kote fanmi nou ap pran swen n epi nou abitye ak tout bagay.

Si n gen yon pwoblèm sante epi n pa rive jwenn soulajman lakay nou, se pou n eseye al nan yon klinik oubyen al wè yon travayè sante oubyen yon doktè nou fè konfyans akòz eksperyans youn oubyen lòt genyen nan tretman SIDA. Si n ap chanje klinik san rete, se tan nou, enèji nou ak lajan nou n ap gaspiye.

An jeneral, chak fwa nou entènè lopital, nou peye yon valè lajan ki plis pase depans nou t ap fè, si n te achte manje ak medikaman ki t ap pèmèt nou jwenn bon jan laswenyay lakay nou.



Kòm, an jeneral, se fanm ki degaje yo pou yo okipe fanmi yo, se fanm tou ki bay pi gwo kout men lè maladi yo ap swen lakay yo.

Si n ap okipe yon moun ki gen SIDA, fòk nou pran swen tèt nou tou. Se pou n mande fanmi nou, zanmi nou ak lòt moun nan kominote kote n ap viv la pou yo ban n kout men. Nou kapab byen jwenn konkou bò kote òganizasyon kominotè yo, gwoup legliz, asosyasyon jenn fanm ak jenn gason ak asosyasyon kote moun ki gen SIDA yo ap pote kole youn ak lòt.

Lè Woza te oblije pran kabann akòz komplikasyon maladi SIDA, manman manmzèl te pran kouray li ak 2 men . Chak jou, li te benyen pitit fi l, abiye l ak bèl rad epi mete yon bouke flè bò kabann nan. Woza pa t gen apeti, men manman an te toujou kwit manje a yon jan pou manmzèl te ka anvè manje. Moun nan fanmi an te kontan eksplike Woza aktivite yo t ap mennen, travay yo t ap fè epi tout sa k t ap pase nan kominote a. Kontantman yo ansanm ak bèl pawòl ki t ap soti nan bouch yo te fè Woza wè kijan pesonn pa t vle voye l jete. Se prèske toutan manmzèl te konn santi l fatige. Men fanmi an te fè yon jan pou zanmi l yo te ka vin vizite l nan moman kote l te pi anfòm yo. Mizik, blag ak kontantman te plen kay la ak lavi. Konsa, Woza te santi yo renmen l epi yo bezwen l tou. Li te wè kijan SIDA pa t ka detwi ni bon jan rapò li te genyen ak moun nan fanmi li, ni bon moman li t ap pase ansanm avè yo.



PREVANSYON KONT VIH NAN KAY KOTE Y AP PRAN SWEN MOUN KI DEJA ENFEKTE

Lè n ap pran swen yon moun ki enfekte ak VIH, ankenn lòt moun nan kay la — ni lòt moun, ni nou menm — p ap kontamine, si n suiv règleman sa yo:

- Pa manyen epi pa kite kò n kole ak dlo k ap soti nan kò moun nan, tankou san, vomisman, tata ak pipi.
- Pa sèvi ak menm razwa, menm zegwi, menm zouti (si zouti a ka blese moun) oubyen menm bwòs dan ak moun nan. Si n pa ka anpeche sa fèt, chak fwa moun nan fin sèvi ak youn nan bagay sa yo, se pou n dezenfekte l oubyen mete l bouyi nan dlo pandan 20 minit.
- Panse tout maleng. Fòk ni moun ki enfekte a, ni moun k ap pran swen l yo, panse tout maleng yo byen panse ak pansman oubyen ak moso twal ki pwòp.
- Se pou n sèvi ak youn moso plastik oubyen papye, yon pègan, yon fèy ki laj, lè men nou ap kontre ak vye pansman sal, rad sal, san, vomisman oubyen tata.
- Dra, sak zòrye ak rad ki sou moun nan dwe toujou pwòp. Sa ap fè l santi l pi alèz epi sa ap anpeche l trape maladi po. Lè n ap lave rad oubyen dra ki gen san, tata (dyare) oubyen lòt dlo ki soti nan kò moun nan:
 - nou pa dwe melanje yo ak lòt lesiv k ap fèt nan kay la.
 - anvan n kòmanse lesiv la, se pou n kenbe chak rad (oubyen dra) nan yon pwent ki pwòp pou n vide dlo sou salte ki soti nan kò moun nan. Fòk nou pran anpil prekosyon, sitou lè yo gen anpil san, tankou apre yon akouchman.
 - lave dra yo ak rad yo nan yon kivèt dlo savon, mete yo seche nan solèy, si gen posiblite epi plwaye yo oubyen pase yo, menm jan n abitye fè sa.

Si n suiv tout konsèy sa yo, nou p ap janm trape VIH nan fè lesiv pou moun ki enfekte ak VIH/ SIDA



dezenfeksyon

➤ Boule nan dife oubyen antere tout vye pansman (oubyen moso twal ki mare maleng). Nou pa gen dwa lave yo.



➤ Bagay sa yo bon tou, men si n pa ka fè yo, nou pa bezwen bay tèt nou pwoblèm:

- mete klowòks nan yon kivèt dlo savon epi kite rad yo tranpe ladan pandan 10 minit, anvan n kòmanse fwote yo.
- mete gan oubyen sache plastik nan men nou.



Ki jan moun ki enfekte ak VIH ka rete anfòm pi lontan posib

Lè yon moun gen SIDA, sistèm defans li (sistèm iminitè a) vin pa ka goumen ak ankenn enfeksyon oubyen maladi ki abitye antre sou moun. Plis moun nan trape maladi, se plis sistèm iminitè li ap vin pi fèb. Konsa, apre chak maladi moun nan trape, sistèm iminitè a vin gen mwens fòs pou l goumen ak maladi k ap vini yo. Sa ap kontinye konsa jouk kò moun nan vin twò fèb pou l kontinye viv.

Pi bon fason pou sistèm iminitè a pa febli san rete, se pwoteksyon pou moun nan pran pou l ka bare wout enfeksyon ak maladi. Anpeche moun la trape enfeksyon ak lòt maladi se mèyè mwayen pou fè sistèm iminitè li febli mwen vit. Li enpòtan tou pou nou trete nenpòt ki enfeksyon moun lan pran, pou anpeche l gaye nan kò l epi vin pi grav. Konsa, yon moun ki gen SIDA va rete an sante tan k li kapab. Li enpòtan tou pou kèlkeswa enfeksyon an jwenn tretman touswit, anvan l gen tan gaye nan kò malad la oubyen tou anvan l gen tan vin pi grav. Se sèl konsa, moun ki gen SIDA ka rete anfòm pi lontan posib.

Nou ka sèvi ak medikaman pou n fè prevansyon enfeksyon

Antibiyotik ki rele ko-trimoksazòl la ka ede moun ki gen SIDA fè prevansyon kont kèk fòm nemoni ak dyare, men fòk yo ta pran medikaman sa a regilyè. Depi n kòmanse gen enfeksyon grav nan poumon, dyare ak maladi po, se pou n pran ko-trimoksazòl.

Bwè yon grenn ko-trimoksazòl 480 mg chak jou (gen 80 mg trimetoprim ak 100 mg silfametoksazòl nan chak grenn) **oubyen** 2 grenn, 2 fwa, chak semèn. Lè n ap pran medikaman sa a, se pou n bwè anpil dlo chak jou.

PA BLIYE *Moun ki gen SIDA gen plis chans pou yo fè alèji ak ko-trimoksazòl pase lòt moun. Nou dwe sispann pran antibiyotik sa a, si n gen bouton chalè oubyen nenpòt lòt siy alèji. An jeneral, lè yon moun ap pran antibiyotik regilyè, li gen dwa vin gen tout kalte enfeksyon chanpiyon lakòz: nan bouch, sou po, nan vajen. Si n manje yogout oubyen lèt kaye chak jou, n ap jwenn pwoteksyon kont kèk nan enfeksyon sa yo.*

An jeneral, medam yo plis vin gen pwoblèm chanpiyon nan vajen, lè yo pran antibiyotik san rete. Y ap jwenn soulajman ak pwoblèm sa a, si yo manje yogout oubyen lèt kaye. Yo gen dwa tranpe dèyè yo tou nan yon kivèt dlo ki gen yogout oubyen vinèg.

N ap jwenn plis enfòmasyon sou chanpiyon nan vajen nan paj 264; chanpiyon sou po nan paj 300; sou chanpiyon nan bouch nan paj 305.



siy kè sote ak siy depresyon

SANTE MENTAL

Sante mantal gen yon gwo wòl nan prevansyon maladi. Maladi SIDA ka mete latwoublay nan lespri yon moun. Anpil fwa, maladi yo gen gwo laperèz epi anpil enkyetid (anksyete). Tristès gen dwa anvayi yo, oubyen tou yo gen dwa pa menm santi si y ap viv (depresyon). Gen kèk fwa, pwoblèm mantal sa yo si tèlman grav, yo konn rive fè moun malad nan kò yo. Anksyete ak depresyon gen dwa fè kò yon moun delala. Konsa, maladi ap antre sou moun sa a pi fasil.

Li enpòtan pou n eseye rekonèt kilè yon moun gen siy maladi fizik epi kilè moun nan gen siy depresyon ak anksyete. Nou ka trete yon pwoblèm pi vit, lè n konn rasin li. Lè yon moun gen SIDA, li enpòtan pou n chache solisyon pou tout pwoblèm mantal li ka genyen, dekwa pou pwoblèm sa yo pa fè l pi malad.

Divès kalte pwoblèm sante ka antre fasil fasil sou moun ki gen SIDA. Rèl chapit sa a bay detay sou pwoblèm sante malad SIDA yo genyen pi souvan. Li montre tou ki kalte laswenyay malad yo dwe jwenn nan men fanmi yo oubyen lòt moun k ap okipe yo.

Atansyon! Se pa paske yon moun gen youn nan pwoblèm sante sa yo nou ka di li gen SIDA. Men enfòmasyon nou pral jwenn yo ap bon kanmèm pou nenpòt ki moun k ap soufri ak youn nan maladi sa yo.

LAFYEV

Si yon moun gen lafyèv tanzantan, l ap difisil pou n konnen si lafyèv sa a se siy yon enfeksyon ki ka geri, tankou tibèkiloz, maladi enflamasyon nan basen oubyen malarya, oubyen tou si lafyèv la se siy enfeksyon VIH. Lè lafyèv la se siy yon enfeksyon ki ka geri, fòk moun nan chache laswenyay pou enfeksyon sa a san pèdi tan.

Pou n wè si yon moun gen lafyèv, nou ka sèvi ak yon tèmomèt. Si n pa gen tèmomèt, se pou n sèvi ak do men nou. N ap mete yon men sou fwon moun nan epi lòt men an sou fwon pa n. Si fwon moun ki malad la pi cho pase pa n, nou mèt konnen li gen lafyèv.

Tretman:

- Dezabiye moun nan (nou gen dwa kite yon ti rad lejè sou li) epi kite yon ti van antre nan chanm nan.
- Pou moun nan ka jwenn plis frechè, nou gen dwa vide dlo sou kò l, nou gen dwa pase yon twal mouye sou li oubyen tou nou gen dwa mete konprès frèt sou lestomak li ak sou fwon l pandan n ap fè van pou li.
- Menm si moun nan pa swaf, se pou n fè l bwè anpil likid. Lafyèv ka dezidrate yon moun trapde (sa vle di, trapde, moun nan ka pèdi twòp dlo).
- Fè moun nan pran medikaman, tankou parasetamòl, aspirin oubyen ibipwofèn. Medikaman sa yo ka bese lafyèv.
- Fòk kò moun nan toujou pwòp epi byen sèch. Se pou n pase krèm oubyen lanmidon mayi sou li, pou anpeche bouton leve sou li (kit se bouton maleng, kit se ti bouton chalè).

Chache konkou travayè sante, si:

- tanperati moun nan wo anpil
- pandan plizyè jou, lafyèv la pa janm bese.
- moun nan ap touse, li gen pwoblèm pou l respire epi l ap megri.
- kou moun nan rèd; lafyèv la vini ak gwo doulè oubyen gwo dyare sanzatann..
- moun nan se yon fanm ansent oubyen yon fanm ki fèk akouche oubyen yon fanm ki fèk fè yon fòs kouch oubyen yon akouchman.
- moun nan ap swiv tretman pou malarya epi lafyèv la pa bese apre premye dòz la.
- pandan moun nan ak lafyèv la, vajen li ap bay vye dlo epi li gen doulè anba ti vant.



Pwoblèm Sante moun ki enfekte abitye genyen

➤ Pou n jwenn plis enfòmasyon sou tout pwoblèm sante nou jwenn nan chapit sa a, gade nan liv ki rele “*kote ki pa gen doktè*” a oubyen nan nenpòt lòt liv sou lasante, an jeneral.



Ki jan pou n pran tanperati yon moun



nemoni, 304
tibèkiloz, 303 ak 387
enfeksyon apre avòtman, 255
enfeksyon nan basen, 272

DYARE

Yon moun gen dyare, lè l oblije al nan latrin 3 fwa osnon plis pase 3 fwa pa jou epi, chak fwa, se tata mòl oswa tata dlo li fè. Menmsi yon moun al nan latrin souvan, depi se tata nòmral li fè, li pa gen pwoblèm dyare. Lè yon moun gen pwoblèm dyare, dyare a ka ale tounen. Pafwa, tretman an gen dwa difisil. Gen 3 pwoblèm ki ka ba malad SIDA yo dyare. Se:

- enfeksyon nan trip ki se rezilta dlo ki pa pwòp oubyen manje ki fèt nan move kondisyon lijyèn;
- lòt enfeksyon viris SIDA a lakòz.
- efè segondè sèten medikaman.

Dyare ka bay moun:

- **Pwoblèm malnitrisyon**, lè kò a pa janm jwenn tan pou l itilize manje moun nan ap manje. Epitou, anpil fwa, moun ki gen dyare konn derefize manje, paske yo pa santi yo grangou.
- **Pwoblèm dezidratasyon**, lè kantite likid kò a pèdi pi plis pase kantite likid li jwenn. Moun k ap viv nan peyi cho yo ak moun ki gen lafyèv dezidrate pi vit pase lòt moun.

Sentòm dezidratasyon:

- moun nan swaf toutan
- li prèske pa pipi oubyen li pa pipi ditou
- bouch li sèch toutan
- po l vin sèch tou
- lè l ret kanpe, tèt li vire.



Rale po moun nan ak 2 dwèt...

... si l pa tounen nan plas li touswit, lè n lage l, nou mèt konnen moun nan dezidrate



Bwote al lopital

PA BLIYE Si, anplis sentòm sa yo, moun nan ap vomi, fòk li pran sewòm nan venn oswa nan rektòm san pèdi tan (gade nan paj 537). Epitou, fòk li chache konkou doktè touswit. Dezidratasyon grav se yon ka ijant

Tretman

- **Pou yon moun konbat dezidratasyon, fòk li bwè plis pase kantite likid li abitye bwè a.** Ji fwi, dlo kokoye, te sikre, labouyi, soup, dlo diri ak sewòm oral ka ede moun konbat dezidratasyon (gade nan paj 536). Menmsi moun nan pa santi l swaf, li dwe fè jefò pou l bwè yon bagay ti gout pa ti gout, chak 5 a 10 minit.
- **Se pou moun nan kontinye manje nòmralman.** Se pou l eseye manje ti manje lejè l ap ka dijere san pwoblèm. Fòk manje yo byen kwit, fòk moun nan kraze yo byen, lè l ap manje. Men kèk manje k ap bon pou moun ki gen pwoblèm dezidratasyon: sereyal (diri, pitimi, mayi) ak pwa ak vyann oswa pwason; lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt, tankou pa egzanp, fromaj ak yogurt; epitou bannann. Fòk moun nan pa manje ni legim kri, ni sereyal ak tout pay (tankou pa egzanp, mayi an gren), ni fwi ak tout po, ni pwav, ni piman, ni manje ki twò sikre; moun nan pa dwe bwè bagay ki twò dous nonplis. Mòd manje sa yo ka fè dyare a vin pi rèd.



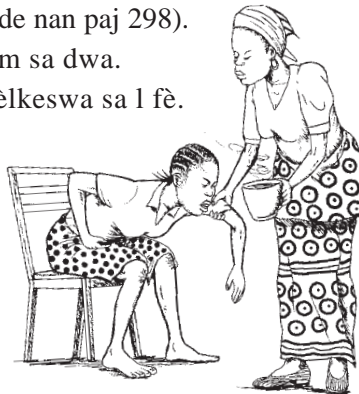
Fè jefò, manje sa a, manmi!

Men pou ki dyare pou n pran medikaman

- Gwo dyare sanzatann (kit se kolik, kit se pa kolik). Se pou n pran 2 grenn ko-trimoksazòl 480 mg (chak grenn gen 80 mg trimetoprim ak 400 mg silfametoksazòl), 2 fwa pa jou, pandan 10 jou. Si n fè alèji ak medikaman ki nan fanmi silfa yo, nan plas ko-trimoksazòl la, se pou n pran 400 mg nòfloksasin, yon sèl kou. Si, apre 2 jou, nou pa santi n pi byen, se pou n kouri al wè yon travayè(z) sante.
- Kolik san lafyè. Kapab byen se amib (yon seri ti vè piti piti ki viv nan dlo oubyen nan trip moun ak bèt). Se pou n pran 500 mg metwonidazòl, 3 fwa pa jou, pandan 7 jou. Si apre 2 jou, nou pa santi n refè, se pou n kouri al wè yon travayè(z) sante.
- Lè dyare fè anpil tan sou yon moun, li gen dwa vin gen yon maleng tou wouj nan twou dèyè l. Se poutèt sa li bon pou moun nan pase yon pomad tankou vazlin osnon yon krèm ki fèt ak oksid de zen nan twou dèyè li, chak fwa l fin tata. Moun nan ka gen emowoyid tou.

Chèche konkou doktè si moun nan :

- gen sentòm dezidratasyon tou (gade nan paj 298).
- pa ka manje oswa pa ka bwè kòm sa dwa.
- sanble p ap jwenn soulajman, kèlkeswa sa l fè.
- gen gwo lafyè.
- tata dlo plizyè fwa pa jou.
- kontinye ap tata san, malgre l pran medikaman.
- ap vomi tou.



Prevan syon:

- **Fòk nou bwè dlo potab.** Se pou n pirifye ni dlo n ap bwè, ni dlo n ap itilize pou n fè manje.
- **Manje manje ki fèt nan bon kondisyon liyèn, manje kisan danje.** Fòk nou lave byen lave epitou fòk nou kale (retire po) bagay n ap manje kri yo. Fòk nou kite vyan n ap manje yo byen kwit. Kouvri manje n byen kouvri pou pousyè pa tonbe ladan yo pou mouch pa poze sou yo, epitou pou lòt ensèk ak lòt bèt pa al betize ladan yo. Vye bèt sa yo ka lage mikwòb nan manje n ap manje.
- **Toujou lave men nou byen lave:**
 - lè n sot tata ak lè n sot ede yon moun ki t ap tata.
 - lè n sot netwaye timoun osnon moun ki malad.
 - anvan n al prepare manje oswa bagay pou moun bwè.
- **Pwoteje sous, pi oswa tiyo moun nan kominote nou a al chache dlo.**



➤ *Fanm ansent ak fanm k ap bay tete pa dwe pran nòfloksasin. Pou plis enfòmasyon sou medikaman sa yo, gade nan "paj vèt yo"*



emowoyid



Dlo potab, 155
manje kisan danje,
156
kijan pou n lave men
nou, 522



BOUTON CHALÈ AK GRATÈL

Anpil fwa, li ka difisil pou n kònnen kisa k fè yon moun gen bouton chalè ak gratèl. Men si n kenbe kò n pwòp, n ap jwenn soulajman ak anpil pwoblèm po. Se poutèt sa, fòk nou benyen, pou pi piti yon fwa pa jou, ak yon savon tankou savon damann epi ak yon dlo ki pwòp.

Si po n kòmanse twò sèch, se pou n benyen mwen souvan epitou se pou n sispann sèvi ak savon pandan yon ti tan. Lè n fin benyen, se pou n pase yon pomad tankou vazlin, oswa gliserin, lwil vejetal (sètadi, lwil ki fèt ak plant) sou kòn. Se pou n mete tou rad laj ki fèt ak twal koton.

Alèji

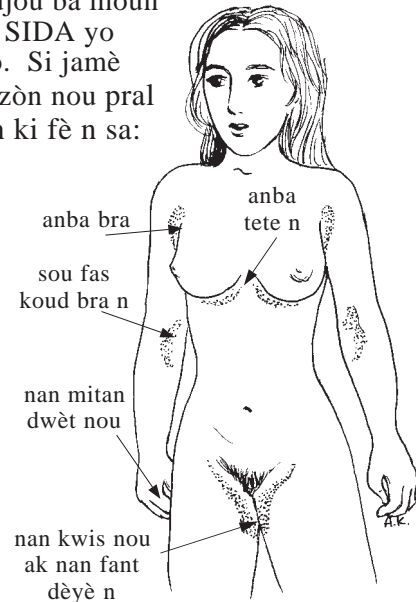
Moun ki gen SIDA fè mòd alèji ki konn ba moun bouton chalè ak gratèl yo pi souvan pase lòt moun. Medikaman ki fèt ak silfa (tankou pa egzanp, ko-trimoksazòl) ka lakòz gwo pwoblèm alèji. Si, pandan n ap pran medikaman sa yo, nou kòmanse gen bouton chalè ak gratèl, je nou ap boule n epi nou kòmanse gen pwoblèm vomisman ak vètij, se pou n sispann pran medikaman yo, menm lè a, epitou se pou n kouri al wè yon travayè(z) sante. Petèt l ap ka preskri n yon medikaman ki bon tou, ki pa gen silfa ladanl.

Enfeksyon chanpiyon ba moun (levi, kandida)

Li difisil pou n di ak kisa enfeksyon sa yo sanble, paske yo ka pran divès fòm. Pafwa, se yon seri plak tou won oswa tou wouj ki leve sou po malad yo. Plak sa yo ki gen dwa sanble ak kal pwason tou toujou ba moun gratèl. Anpil fwa, medam ki gen SIDA yo konn gen chanpiyon nan vajen yo. Si jamè nou gen maladi po nan youn nan zòn nou pral wè yo, kapab byen se chanpiyon ki fè n sa:

Tretman:

- Si, nan yon zòn nan kò n, nou wè kèk plak wouj ki ban n gratèl, se pou n kenbe zòn sa a pwòp epi sèk. Si n kapab, se pou n retire rad nou pou zòn enfeksyon a ka pran van epitou pou limyè solèy la ka aji sou li..
- Pase sou li, yon ti krèm nistatin, sou li 3 fwa pa jou, osnon ble-de-metilèn 2 fwa pa jou, jiskaske bouton yo disparèt nèt.
- Si enfeksyon an grav, nou ka jwenn soulajman ak medikaman ki rele ketokonazòl la. Se pou n bwè yon grenn 200 mg, yon fwa pa jou, pandan 10 jou (nou pa dwe pran medikaman sa a, si n ansent).



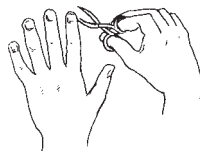
Plak mawon oswa plak wouj sou bouch oubyen sou po

Se yon kansè ki atake swa veso sangen yo (venn e latriye), swa gland lenfatik yo ki ba moun mòd plak sa yo. Kansè sa a rele "Sakòm-de-kafozi". Medikaman paka fè anyen pou li.. Si n gen difikilte pou n manje, akòz plak sa yo ki nan bouch nou, se pou n kouri al wè yon travayè(z) sante.

Gratèl

Tretman san medikaman:

- rafrechi kò nou oubyen sèvi ak evantay oubyen vantilatè pou n fè l pran van.
- Evite chalè (dife, soley) epitou evite vide dlo cho sou kò nou.
- evite grate. Sa ka fè gratèl la vin pi rèd e, pafwa, sa ka fè po nou enfekte. Koupe zong nou ra epi kenbe yo pwòp pou n ka pwoteje tèt nou kont enfeksyon.
- tranpe yon moso twal nan labouyi avwan ki fin frèt epi pase l sou nou. Doktè fèy bò lakay nou ka konseye n tou kèk fèy ki bon pou gratèl.



Nou ka jwenn soulajman tou, si nou:

- pase dlo ki soti nan yon fèy te ki pouse nan peyi Ostrali sou po nou.
- pase lalwa sou nou.



Tretman ak medikaman (sèvi ak youn nan medikaman sa yo):

- Sèvi ak yon moso twal pwòp pou n pase kalamín sou nou, chak fwa n santi gratèl la.
- Pase yon ti kantite krèm oswa pomad idwokòtizòn 1% sou nou, 3 fwa pa jou.
- Bwè yon anti-istamin, tankou pa egzanzp, difenidramin oubyen idwoksizin. Se pou n pran 25 mg, 4 fwa pa jou. Anti-istamin yo gen dwa fè domi nan je n toutan.

Zona (hèpès zoster)

Se yon viris èpès ki ba moun zona. An jeneral, maladi a kòmanse a yon seri ti bouton ki plen ak pi epitou ki bay gwo doulè. Kèk tan apre, bouton yo pete epi plak la vin pi laj. Anpil fwa, se nan figi, nan do ak nan lestomak zona parèt. Malad la gen dwa santi kòl ap boule epitou li ka gen gwo doulè. Nan dezoutwa senmenn, zona a gen dwa kòmanse geri, men doulè a ap dire pi lontan.

Tretman:

- Pase kalamín sou plak la 2 fwa pa jou, pou n konbat doulè a ak gratèl la.
- Pa kite bouton-maleng yo mouye. Mete yon pansman (ki pa twò sere) sou yo, si rad nou ap fwote sou yo.
- Pou bouton maleng yo pa enfekte, pase ble de metilèn sou yo. Si yo enfekte kanmèm, ale nan paj 307, pou n wè kisa pou n fè.
- Anpil fwa nou ka oblije pran medikaman pou doulè tou (gade nan paj 482).
- Medikaman ki rele asiklovir la ka bon pou nou tou.

➤ *Fanm ansent ak fanm k ap bay tete dwe pran anpil prekosyon, lè y ap sèvi ak medikaman ki rele anti-istamin yo (gade nan "paj vèt yo").*





NOZE AK VOMISMAN

Si noze ak vomisman anpeche yon moun manje oswa bwè nòmalmman, feblès, malnitrisyon ak dezidratasyon gen dwa fè moun nan delala. Noze osnon vomisman gen dwa fè anpil tan sou sèten moun. Pwoblèm ki ka ba malad SIDA yo noze ak vomisman se:

- enfeksyon.
- sèten medikaman.
- pwoblèm nan lestomak ak nan trip.
- viris SIDA a li menm.

Tretman:

- Lè n leve chak maten, se pou n pran kèk bouche yon bagay ki sèk (tankou pen, biskwit sèk, tchapati, tòtiya).
- Evite pran odè manje k ap kwit. Si n wè yon manje osnon odè yon manje ban n noze, se pou n evite manje manje sa a.
- Bwè ti gout te mant, te jenjanm oubyen te kanèl.
- Souse sitwon.
- Bwose dan n epi rense bouch nou souvan, pou n ka retire vye gou vomisman kite nan bouch nou.
- Ouvri pòt ak fenèt souvan pou van ka antre nan kay osnon chanm kote n ap viv la.
- Tranpe yon konprès nan dlo frèt epi mete l sou fwon nou.
- Si se yon medikaman ki ban n pwoblèm nan, gade pou n wè si n pa ka pran yon lòt medikaman nan plas li.



lòt medikaman



sewòm oral

Si pwoblèm vomisman grav anpil:

1. Sispann bwè epitou sispann manje pandan 2 èd tan.
2. Apre sa, se pou n pran 2 èd tan ankò pou n bwè kèk ti kiyè dlo, sewòm oral osnon yon lòt likid ki lejè. Se 3 ti kiyè pou n pran, chak 1 èd tan.
3. Lè 2 èd tan yo fin pase, nou gen dwa kòmanse pran 4 a 6 ti kiyè, chak inè ankò. Si n pa vomi, se pou n kontinye ogmante kantite likid n ap bwè a.
4. Si n pa sispann vomi, se pou n pran 25 a 50 mg pwometazin, chak 6 zèd tan, jiskask n jwenn soulajman.
5. Firanmezi noze a ap ban n souf, se pou n rekòmanse pran kèk bouche manje. Kòmanse ak manje ki senp, tankou pa egzanp, pen, diri blanch, kasav oswa mayi moulen blanch.

Men kilè nou dwe chache konkou doktè

- Pandan 24 èd tan, anyen ni manje, ni likid pa fouti rete andedan vant nou.
- Pandan n ap vomi an, nou gen doulè anba ti vant oubyen gwo lafyèv.
- Vomi nou bay la pwès, li gen yon koulè vèt fonse oubyen mawon, li santi move odè oubyen tou li vini ak san.
- Nou gen sentòm dezidratasyon.

Tous

Tous se yon mwayen kò nou genyen pou l pouse rim deyò. Se konsa, li netwaye ògan respiratwa yo. An menm tan tou, tous se yon nan sentòm maladi poumon, tankou pa egzanp nemoni ak tibèkiloz. Lè poumon yo irite oubyen enfekte, yo bay plis rim..

Lè yon tous pèmèt nou pouse rim deyò, nou pa bezwen pran medikaman pou n bloke l. Okontrè se pou n fè yon jan pou rim nan ka koule pi byen. Konsa, pwoblèm tous la ap regle pi vit.

Tretman:

- Bwè anpil dlo. Dlo ap pi itil nan ka sa a pase medikaman. Dlo ka fè rim nan vin pi mòl e, lè rim nan pi mòl, l ap koule pi fasil
- Eseye touse plizyè fwa pandan jounen an, pou n ka netwaye poumon nou. Pa bliye bare bouch nou, lè n ap touse.
- Toujou fè mouvman ak kò n: fè yon ti mache osnon vire kò n sou kabann nan epi leve chita tanzantan. Sa ap ede rim nan soti nan poumon nou.
- Bwè te melanje ak sitwon ak siwo myèl oubyen bwè remèd fèy nou konn pran yo, pou n ka mouye gòj nou. Malgre siwo yo vann nan famasi yo pi chè, yo pa ban n pi bon rezilta.
- Si tous la rèd jouk li rive anpeche n dòmi lannwit, se pou n pran kodeyin 30 mg (grenn) oubyen siwo kodeyin (gade nan paj 497).

ENPÒTAN Si rim yo jòn fonsè osnon vèt, si yo gen tras san ladan yo, se kapab byen nemoni oswa tibèkiloz nou genyen. Nan ka sa yo, fòk nou pran medikaman espesyal (gade nan paj k ap vini an).

Tibèkiloz (TB)

Tibèkiloz (TB) se yon enfeksyon ki grav anpil. Mikwòb ki bay maladi sa a atake, an jeneral, poumon nou. Sentòm SIDA yo sanble ak sentòm TB yo, men SIDA ak TB se 2 maladi diferan. **Pifò gason, fanm ak timoun ki TB pa gen SIDA.**

Men moun ki gen SIDA ka trape tibèkiloz trapde, paske kò yo twò fèb pou l konbat mikwòb TB a. An reyalyite, se tibèkiloz ki reskonsab lanmò youn sou chak 3 moun ki mouri ak SIDA.

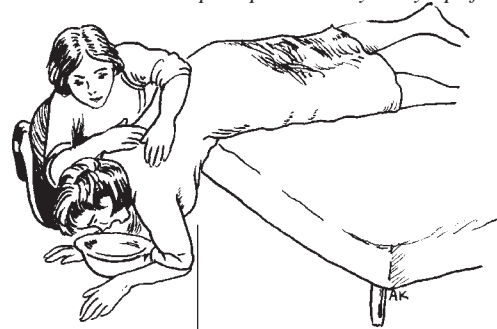
Fanm ki gen SIDA ap gen plis chans ankò pou yo trape maladi TB, si yo deja fin delala, akòz plizyè gwosès youn dèyè lòt, move alimantasyon ak pwoblèm anemi (san nan venn yo pòv).

Menmsi yon moun gen SIDA, l ap toujou ka jwenn gerizon pou maladi tibèkiloz. Se poutèt sa, li enpòtan pou l kòmanse ak tretman an bonè. **Men moun ki gen SIDA pa dwe janm trete tibèkiloz ak tyasetazòn.** Pou plis enfòmasyon, gade chapit sou "Tibèkiloz" la paj 387.

➤ *Nou PA DWE fimen, si n ap touse.*

➤ *Souvan, maladi SIDA yo konn gen nemoni oubyen tibèkiloz. Pou plis enfòmasyon, gade pi ba a ak nan paj k ap vini an.*

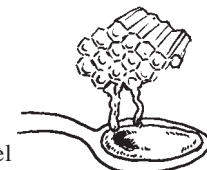
Kouche sou vant, panche tèt nou ak lestomak nou anba epi fè yon moun bat do n. Nan pozisyon sa a, n ap ka pouse rim yo deyò pi fasil.



Nou ka bwè siwo sa a pou nenpòt kalte tous, sitou tous sèk yo. Se pou n pran yon ti kiyè, chak 2 zèd tan oubyen chak 3 zèd tan.

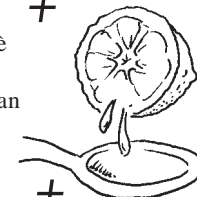
Melanje:

1 gran kiyè siwo myèl



+

1 gran kiyè ji sitwon (san dlo, san sik)



+

1 gran kiyè dlo

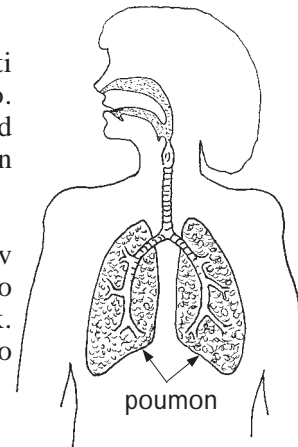


1 gran kiyè = menm kantite nan chak bagay

Nemoni

Mikwòb ki bay nemoni a atake tib piti ki antre byen fon nan poumon nou yo. Anpil fwa, vye granmoun, moun ki malad grav ak moun k ap souffri ak feblès konn trape nemoni.

Nemoni se yon enfeksyon ki ka grav anpil pou moun k ap souffri ak SIDA. Yo dwe trete l san pèdi tan ak antibyotik. Pafwa, fòk se lopital malad yo ale pou yo pran kèk piki nan venn.



Sentòm:

- Souf nou kout epi, an menm tan, souf nou wo (si n granmoun, nou ka respire plis pase 30 fwa chak minit). Pafwa, twou nen nou ouvri byen laj, chak fwa n respire.
- Se kòm si n santi nou pa ka rale kantite lè nou bezwen an.
- Lafyè vè antre sou nou sanzatan e, anpil fwa, se gwo lafyè vè.
- Lè n touse, nou bay yon rim vèt, yon rim wouye oswa yon rim ki gen tras san..
- Nou santi kò n pa bon menm.

Tretman:

- Se pou n pran ko-trimoksazòl pandan 10 jou oubyen plis pase 10 jou (gade nan "paj vèt" yo).
- Bwè anpil likid.
- Eseye fè lafyè vè la bese.
- Si apre 24 èd tan, nou pa santi n refè oubyen tou nou santi n pi mal, se pou n kouri al wè yon travayè oubyen yon travayèz sante.

PWOBLÈM NAN BOUCH AK NAN GÒJ

Lè yon moun gen pwoblèm nan bouch osnon nan lòt pati nan kò l kote manje pase, li gen dwa gen difikilte pou l manje nòmalmman. Konsa, feblès, malnitrisyon ak difikilte l ap genyen pou l konbat enfeksyon gen dwa fè moun sa a fin delala. Fòk li eseye:

- Pran kèk bouche manje, plizyè fwa pa jou.
- Ajoute lwil vejetal (ki sòti nan plant) oubyen manba nan tout sa l ap manje, pou l ka jwenn plis enèji.
- Evite manje legim kri. Yo ka gen mikwòb epitou kò nou gen dwa gen difikilte pou l dijere yo.
- Bwè anpil likid epi veye pou l wè si l p ap dezidrate (sètadi, si l p ap pèdi twòp dlo nan kò l).



Si n bwè nan chalimo, maleng nan bouch nou yo ap fè n mal mwens.

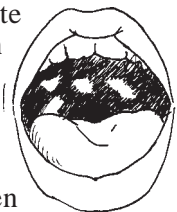
Maleng nan bouch ak nan gòj

Anpil moun ki gen SIDA konn gen maleng nan bouch. Yo konn malad nan dan ak jansiv tou. Se poutèt sa, yo dwe eseye:

- Manje bagay ki mou, evite manje bagay ki rèd oswa bagay ki ka kole andedan bouch yo.
- Manje bagay ki senp, ki pa gen twòp epis.
- Bwè likid ak soup nan chalimo.
- Manje bagay glase, bwè dlo ak ji glase, souse glas nan bouch yo pou yo ka pran souf ak doulè.

Bouton maleng arebò bouch. Kwen bouch fanm (bòkyè)

Viris ki bay maladi èpès la ka ba moun yon seri bouton sou po bouch ki plen ak pi. Menm viris sa a ka bay bouton-maleng sou po bouch tou. Kòm nou konnen, yo konn rele mòd bouton sa yo bouton lafyè, paske grip oubyen lafyè konn kite yo sou po bouch moun ki pa gen pwoblèm VIH/SIDA. Men moun ki gen SIDA ka gen bouton-maleng bò bouch, nenpòt kilè. Yo konn rete sou bouch malad yo pandan yon bon bout tan, men an jeneral, yo disparèt poukont yo. Pou yon moun pwoteje tèt li kont enfeksyon, se pou l pase Ble-de-metilèn sou bouton-maleng yo. Gen yon medikaman yo rele asiklovir ki bay bon rezilta tou (gade nan "paj vèt" yo). Fòk moun toujou lave men yo byen lave, lè yo fin manyen bouton-maleng sa yo.



➤ *Malnitrisyon ka fè bò bouch nou fann tou. Malnitrisyon ka ban n bouton-maleng nan kwen bouch tou.*

Plak blanch andedan bouch (chanklèt)

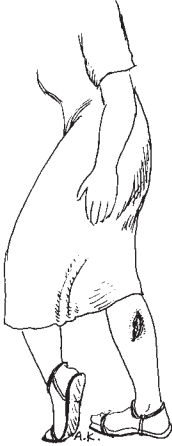
Se chanpiyon ki ba moun chanklèt. Moun ki trape enfeksyon sa a gen yon seri plak blanch ak bouton-maleng andedan bouch yo, sou lang yo epi, pafwa, jouk nan tib sila a ki konekte bouch ak lestomak, ki rele ezofaj. Pwoblèm sa a gen dwa ba moun doulè nan lestomak.

Plak blanch yo pòtre ak lèt kaye. Yo leve ni sou lang, ni sou bò dwat ak bò gòch andedan bouch la. Depi n wè plak blanch sa yo soti, lè n grate yo, nou mèt konnen se chanklèt nou genyen. Moun gen chanklèt pi souvan, lè y ap pran antibyotik.

Tretman:

Netwaye lang nou ak jansiv nou tou dousman ak yon bwès dan ki mou osnon yon moso twal ki pwòp, 3 fwa oubyen 4 fwa pa jou. Apre sa, se pou n rense bouch nou ak dlo sèl oubyen dlo sitwon. Lè n fin souke dlo a nan bouch nou, fòk nou jete l (nou pa dwe vale l). Apre sa, se pou n fè youn nan remèd sa yo:

1. Souse yon sitwon, si n kapab. Asid ki nan sitwon an ap ralanti devlopman chanpiyon an. **Oubyen,**
2. Rense bouch nou ak ble de metilèn 1%, 2 fwa pa jou. Pa vale l. **Oubyen,**
3. Mete 1 ml nistatin likid nan bouch nou, kenbe l nan bouch nou pandan 1 minit epi vale l. **Oubyen,**
4. Si chanklèt la grav anpil, nou gen dwa jwenn yon soulajman ak ketokonazòl. Bwè yon grenn ketokonazòl 200 mg, 2 fwa pa jou, pandan 14 jou (men nou pa dwe pran medikaman sa a, si n ansent).

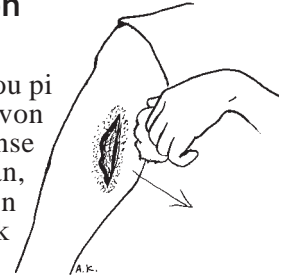
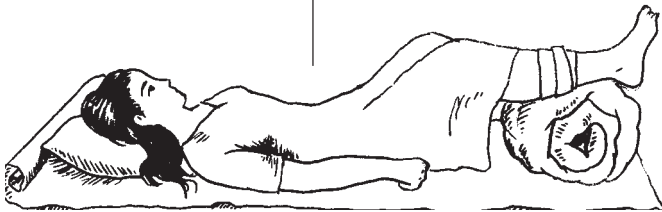


BLESE AK MALENG

Nenpòt ki bagay ki chire osnon pèse po yon moun lakòz yon blese. Kanta pou maleng, se mikwòb oubyen yon bagay ki peze po a ki lakòz yo. Sa ka rive moun ki rete nan kabann tou tan fasilman. Lé po nou koupe, blese, oubyen lè nou gen maleng, fòk nou swen yo pou yo pa enfèkte.

Men kijan pou n trete maleng ak bouton maleng nou genyen:

1. Lave maleng nan oswa bouton maleng nan, pou pi piti yon fwa pa jou, ak yon savon tankou savon damann epitou ak yon dlo ki pwòp. Kòmanse lave arebò blese a. Apre sa, n ap soti nan mitan, pou n pa tounen arebò. Si n kapab, se pou n sèvi ak plizyè boul koton, youn pou chak operasyon.
2. Si blese a bay pi osnon san, se pou n mare l ak yon twal pwòp oubyenpanse l ak twal gaz. Lè n ap mete pansman an, fòk nou pa sere l twòp, epitou se chak jou pou n mete yon lòt pansman. Si blese a sèch, nou mèt kite l san pansman. Konsa l ap geri pi vit..
3. Si se nan janm osnon nan pye nou gen maleng nan, lè n kouche, se pou n mete yon bagay anba janm nou, pou yo ka pi wo pase kè n. Pandan lajounen, nou dwe mete janm nou nan menm pozisyon an, valè fwa n kapab. Lannwit tou, se pou n dòmi ak janm nou wo. Evite fè anpil tan kanpe; evite ret chita pandan anpil tan. Si n fè yon ti mache tanzantan, l ap bon pou nou.
4. Lave ak savon tout twal nou itilize pou n mare blese a epi mete yo seche nan solèy. Nou gen dwa mete yo bouyi tou pou yon ti tan, anvan n mete yo seche. Si n p ap sèvi avè yo ankò, se pou n boule yo osnon lage yo nan latrin.



Tretman nou ka fè lakay nou, lè n gen maleng kòche

Papay: Fwi sa a gen sibstans chimik ladan ki ka fè moso chè ki kòche a vin mòl. Konsa, n ap ka rache vye moso chè sa a san pwoblèm.

Tranpe yon moso koton osnon yon moso twal gaz nan lèt papay (ki soti swa nan pye papay la, swa nan yon papay ki vèt). Depoze l kote ki kòche a. Fè menm operasyon an, 3 fwa pa jou.

Siwo myèl ak sik: Melanj sa a ka touye mikwòb, li ka bare wout enfeksyon epitou li ka fè kote ki kòche a geri pi vit. Brase siwo myèl la ak sik, jouk li vin tankou yon pat. Foure pat la byen fon nan kote ki kòche a epi kouvri l ak yon moso twal pwòp ki epè oubyen ak bon valè twal-gaz. (Melas oubyen kèk ti moso rapadou ka bay rezilta tou).

ENPÒTAN *Netwaye maleng nan epi refè remèd la, pou pi piti 2 fwa pa jou. Si siwo myèl oubyen sik la vin two plen ak pi, olye yo touye mikwòb yo, se nourì y ap nourì yo. Pou plis enfòmasyon sou mòd maleng sa yo (kòche), gade nan paj 142.*



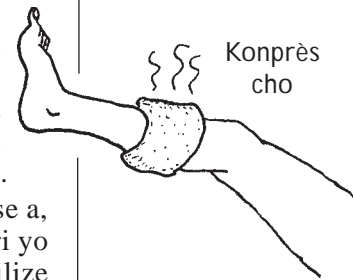
Tretman blese ak maleng ki enfekte:

Blese ak maleng enfekte, lè:

- yo vin wouj, yo anfle, yo cho epi yo fè mal.
- yo gen pi ladan yo.
- yo kòmanse santi move.

Pou blese ak maleng ki enfekte yo, se pou n kòmanse fè menm tretman ki nan paj 306 la. **Epitou:**

1. Kite yon konprès cho fè 20 minit sou maleng nan. Fè menm operasyon sa a 4 fwa pa jou. Nou gen dwa mete blese a tranpe tou nan yon bokit dlo cho ki gen savon oubyen pèmanganat ladan. Se pou n mete yon ti kiyè pèmanganat nan 4 oubyen 5 lit dlo (4 oubyen 5 boutèy ka). Lè blese a pa nan dlo a, si n kouche, se pou n mete l pi wo pase kè n.
2. Si n wè kèk kote ki tou gri oswa kèk kote ki pouri nan blese a, se pou n vide dlo oksijene sou li. Eseye wete kote ki pouri yo ak yon moso twal gaz tounèf oswa ak ti pens nou konn itilize pou n rache twal yo, men fòk nou dezenfekte ti pens lan avan.
3. Si n kapab, se pou n mete ble-de-metilèn sou blese a, anvan n panse l.
4. Si n gen plizyè maleng ki enfekte an menm tan, se pou n fè tretman an ak antibyotik, sitou si n gen lafyèv. Pran eritwomisin, dikloksasilin oubyen penisilin pandan 10 jou (gade nan “paj vèt” yo).

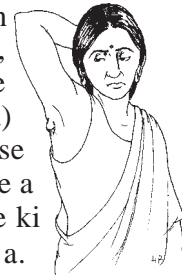


➤ *Pran prekosyon: si n mete twòp pèmanganat oubyen tou si n sèvi ak yon dlo ki twò cho, nou gen dwa boule.*

Tretman pou absè ak klou.

Moun pi vit gen abse ak klou nan lenn (abse-glann); anba bra, nan dèyè, nan do ak nan kwis.

Dèke n wè yon klou oubyen yon abse ap parèt, se pou n mete yon konprès cho sou li. Mete konprès la 4 fwa pa jou epi kite l fè 20 minit, chak fwa. Nan anpil ka, konprès la ap fè klou a (oubyen abse a) pete pou tout pi yo soti. Kontinye mete l jiskaske klou a (oubyen abse a) sispann bay pi, sètadi jiskaske maleng nan kòmanse geri. Lè sa a, se poun panse l san n pa sere l twò di, ak yon twal gaz ki tou nèf. Si abse a vin twò gwo, se pou n kouri al wè yon travayè oubyen travayèz sante ki konn kijan pou l sèvi ak zouti ki byen dezenfekte pou l netwaye abse a.



Kilè pou n mande konkou:

Fòk nou al wè yon travayè oubyen travayèz sante ki gen konpetans pou l trete enfeksyon opòtinis SIDA lakòz, si nou gen yon blese epi:

- li ban n lafyèv.
- gen yon zòn wouj arebò blese a k ap laji san rete.

Chache konkou doktè, si n gen yon blese epi:

- nou gen gangliyon (yon bann ti glann ki anfle) anba kou, nan lenn oubyen anba bra.
- blese a santi move, oubyen l ap bay yon pi ki gen yon koulè mawon oswa gri, oubyen tou li vin tou nwa epi gen yon bann ti boul k ap leve sou li. Li kapab byen ap tounen gangrèn.
- maleng nan refize geri, malgre nou pran antibyotik.

MALADI MANTAL (FOLI)

Anpil fwa, moun ki souffri SIDA konn vin gen maladi mantal oswa chanjman nan konpòtman yo, sitou lè maladi a (SIDA) gen kèk tan depi l ap ravaje yo. Pwoblèm sa yo parèt, lè enfeksyon VIH la, lòt enfeksyon, depresyon oubyen efè segondè kèk medikaman (gade nan paj 478) rive deranje sèvo moun ki maladi yo.

DOULÈ

Doulè gen dwa derefize lache maladi SIDA yo yon may, lè maladi a rive nan dènye etap li (sa ka rive ak lòt maladi grav tankou kansè tou). Maladi yo ka gen doulè pou divès rezon. Pa egzanp, yo gen dwa:

- pa ka vire kò yo.
- gen kote nan kò yo ki kòche (gade nan paj 142).
- gen enflamasyon nan janm ak nan pye.
- ap souffri ak enfeksyon tankou èpès, pa egzanp.
- gen mal tèt.
- gen lakranp.

Tretman pou doulè san medikaman:

- Maladi la gen dwa fè egzèsis relaksasyon. Meditasyon ak lapriyè bon tou (gade nan paj 423).
- Li gen dwa eseye reflechi sou lòt bagay, pou l ka bliye doulè a.
- Li gen dwa koute mizik oubyen tou li gen dwa pran san l pou l koute yon moun k ap li pou li osnon k ap rakonte l istwa.
- Lè se enflamasyon nan men ak nan pye ki lakòz doulè a, maladi la gen dwa eseye leve men l ak pye l anlè.
- Li gen dwa mouye kò l, lè nevràlji (doulè nan nè) fè l santi pye l ak men l ap pran dife.
- Li gen dwa mete bagay ki mou (dra zòrye oswa po bèt) nan tout kwen kabann nan, si se paske kò l twò sansib, li gen doulè a. Nan yon ka konsa, lè lòt moun ap manyen maladi la, fòk yo fè atansyon.



- Li gen dwa fè yon jan pou pa gen ni twòp limyè, ni twòp bri, nan chanm kote l kouche a.
- Nan sèten ka, "Acupressure" ka bay bon rezilta (gade paj 542).

Ak medikaman:

Maladi la gen dwa pran medikaman sa yo, pou l soulaje doulè k ap fè ale vini sou li (doulè kwonik). Se pou l pran medikaman yo regilyèman, jan yo di pou l pran yo a. Si se lè doulè a kòmanse twò rèd, li pran yo, li p ap jwenn rezilta pou l ta jwenn nan.

- ti analjezik (medikaman pou doulè) ki pa twò fò, tankou parasetamòl, pa egzanp.
- ibipwofèn - si n oblije pran yon medikaman ki gen plis fòs.
- kodyin - si doulè a rèd anpil.

➤ *Medikaman pou doulè yo bay pi bon rezilta, lè n pran yo, anvan doulè a kòmanse twò rèd.*



medikaman pou doulè

SIDA toujou mennen malad yo nan yon dènnye moman kote pèsonn pa ka fè anyen pou yo ankò. N ap rekonèt moman sa a, lè n wè.

- kò malad la fin delala.
- tretman ki te konn soulaje l yo vin initil oubyen yo poko ka jwenn tretman li ta bezwen an kote li ye.
- malad la di, ak pwòp bouch li, li pare pou l mouri.

Si malad la vle mouri lakay li (sètadi, si l pa vle mouri ni lopital ni lòt kote), n ap ka ede l fè “vwayaj” la ak tout diyite l, si n:

- fè tout sa n ka fè pou l ka pi alèz.
- rive fè fanmiy li ak zanmi l rete ansanm avè l.
- pèmèt li pran desizyon l ap pran yo.
- ede l prepare tèt li pou lanmò a. Li ka bon

pou n fè ti koze avè l sou kesyon lanmò, sou laperèz lanmò konn ba moun, sou enkyetid li ka genyen pou avni fanmiy li. Si n ap eseye fè magouy pou n pa kite l konnen si l ap mouri, sa p ap itil anyen. Okontrè, se pou n fè l konnen n ap fè tout sa n ka fè pou l pa soufri twòp, n ap fè tout sa n ka fè pou l pa pase twòp mizè. Si manmzèl vle, nou mèt pale avè l sou preparasyon n ap fè pou antèman an.

Kijan pou n pran swen malad ki pa lwen lanmò yo



Lè malad la pa lwen lanmò, li gen dwa pèdi konesans, refize manje, sispann fè pipi osnon tou kòmanse fè pipi ak tata sou li, souf li gen dwa ba anpil, wo anpil oubyen tou lap monte desann.

Kisa pou n fè ak kadav yon moun ki mouri SIDA

Toutotan moun nan pako gen 24 trèd tan (1 jou + 1 nwit) depi l fin mouri, viris SIDA gen dwa kontinye viv nòmalmman nan kadav kò l. Pandan tan sa a, fòk nou kontinye pran prekosyon n ak kò moun nan, menm jan nou te konn fè sa, lè l te vivan an.

SIDA SE PWOBLEM TOUT MOUN

Li enpòtan anpil pou tout moun k ap viv nan kominote a konn kijan moun ka trape maladi SIDA, epitou kijan moun ka fè prevansyon kont SIDA. Men enfòmasyon sa a p ap itil yo anyen, si yo pa rive konprann kijan se tout moun alawonbadè ki ka trape maladi a - kidonk, yo menm tou. Si yon moun panse SIDA pa ka antre sou li, li p ap janm fè jefò pou l pwoteje tèt li.

Si n kite moun kwè se yon kategori moun (tankou pa egzanp, travayèz seksyèl, masisi osnon dwoge) ki koupab, yo gen dwa panse se sèl endividi sa yo ki riske trape SIDA. Alaverite, sèten moun, tankou pa egzanp travayèz seksyèl yo, gen plis chans pou yo trape maladi a pase lòt moun (paske, akòz travay y ap fè a, yo sètoblije kouche ak anpil gason). Men danje a egziste pou tout moun - sitou jenn fanm. Epitou se tout moun k ap viv nan kominote a ki gen reskonsablite pou yo veye SIDA.

Li enpòtan tou pou n toujou sonje se pa ak moun ki gen SIDA nou gen pou n goumen, men ak tout sitiyasyon ki fè maladi sa a ka gaye tout kote.

Ann travay pou chanjman

➤ *Se pa ak moun ki gen SIDA pou n goumen. Se SIDA ki lenmi nou.*



Sante seksyèl

Se pou n ba kèk gason fòmasyon pou yo ka travay kòm animatè tèren k ap mache simaye enfòmasyon sou SIDA tout kote gason parèy yo reyini.



KIJAN NOU KA BAY KOUT MEN NAN PREVANSYON SIDA NAN KOMINOTE K OTE N AP VIV LA.

Nan keksyon prevansyon SIDA a, edikasyon se youn nan pi gwo zouti yon kominote ka itilize. Men kèk lide k ap ede n fè travay edikasyon an pi byen:

- Nou gen dwa ba jenn ti demwazèl fòmasyon pou y al konsyantize ti demwazèl parèy yo. Menm jan an tou, nou gen dwa prepare medam ki pi gran yo pou yo ka travay ak fanm parèy yo. Konsa, kit se nan gwoup, kit se grenn pa grenn, tout jenn ti demwazèl ak fanm majè ap jwenn moun menm jan avè yo k ap ede yo konprann kò yo ak seksyalite yo epitou k ap ankouraje yo kwè nan tèt yo epi meble lespri yo. Se tout bagay sa yo k ap pèmèt medam yo egzije plis pwoteksyon nan rapò seksyèl yo.
 - Fòk nou pa janm bay manti, lè n ap konsidere ki chans fanm genyen pou yo trape maladi SIDA. Ede tout moun konprann kijan lamizè se youn nan rasin maladi a. Eksplike yo tou kijan SIDA fè plis ravaj paske sosyete nou yo pa pèmèt fanm gen kontwòl sou rapò seksyèl yo.
 - Pou n wete vye prejije moun genyen nan enfòmasyon sou SIDA oubyen ak prevansyon kont SIDA, se pou n sèvi ak pyès teyat, emisyon radyo ak televizyon ansanm ak atik nan jounal. Pa egzanp, nou gen dwa ekri yon ti pyès teyat, oswa yon ti liv komik (band desine) pou n montre kijan ti demwazèl ak fanm ki respekte tèt yo ka pale sou keksyon SIDA ak mennaj yo oswa mari yo. Kit se nan pyès teyat la, kit se nan ti liv komik lan, nou ka montre kote medam sa yo al achte kapòt epitou kote y ap mande mennaj yo oswa mari yo pou yo sèvi ak kapòt.
- An menm tan tou, nou ka vini ak divès kalte lide pou n montre kilè yon gason gen «gason» sou li. Se pou n ede moun yo kritike tout vye koze ki vle fè kwè se dwa gason pou yo gen anpil fanm. Se pou n ede yo kritike tou tout vye lide ki vle pou medam yo konpòte yo tankou zonbi, nan tout sa k gen arevwa ak rapò seksyèl. Se pou n montre kijan mòd lide sa yo reprezante gwo danje ni pou sante gason, ni pou sante fanm.
- Se pou n travay ak paran, pwofesè ak lòt granmoun (atis, pa egzanp, ki vle ba jenn fanm ak jenn gason konsèy) pou yo pa santi yo jennen, lè y ap pran lapawòl, an piblik, sou keksyon sèks ak SIDA.
 - Pou anpeche SIDA gaye nan kominote kote n ap viv la, se pou n fè yon jan pou tout moun jwenn enfòmasyon ak sèvis nan domèn sante seksyèl. Pa egzanp, fòk moun yo ka jwenn kapòt san pwoblem.
 - Se pou n mache simaye enfòmasyon sou maladi SIDA tout kote moun nan kominote a konn reyini tankou pa egzanp, nan boutik, nan restoran, nan lekòl, nan legliz epitou nan kazèn ak pòs polis.

Men yon egzanp ki montre kijan fanm ka kole zepòl ak fanm parèy yo pou yo pwoteje tèt yo kont maladi SIDA

Nan peyi Brezil, nan yon bouk ki rele Palestina, se yon «grèv vant» ki te pèmèt medam yo mete «barikad» pou bare wout maladi SIDA. Medam yo te kòmanse ak grèv sila a, lè yo te tande nouvèl yon nèg ki te kouche ak 2 fanm, pou pi piti, malgre l te konnen l enfekte ak VIH. Tout madam marye te sispann kouche ak mari yo. Tout fanm ki gen mennaj te sispann kouche ak mennaj yo. Medam yo egzije mari yo ak mennaj yo al fè tès SIDA anvan yo rekòmanse fè lanmou avè yo, epi lè yo rekòmanse, yo egzije mesye yo mete kapòt.

Jounen jodi a, anvan yon fanm Palestina annafè ak yon nèg, li mande nèg la rezilta tès VIH li a epitou li egzije li mete kapòt. Tankou youn nan medam yo di: «san pwoteksyon, anyen menm !»

Travayè(z) sante, 2 mo souple

Travayè(z) sante yo ka bay gwo kout men nan prevansyon kont SIDA. N ap fè travay sa a byen, si n:

- eksplike tout moun ki vin chache laswenyay nan men nou, kijan moun trape VIH/SIDA, sitou si se pou MST malad sa yo vin chache tretman.
- ankouraje gason tankou fanm, pou yo sèvi ak kapòt, menmsi yo deja ap swiv yon lòt metòd planin.
- toujou pwoteje tèt nou kont VIH/SIDA, lè n ap swen malad yo. Kòm pifò moun ki enfekte ak VIH parèt anfòm, se pou n pran prekosyon n ak tout pasyan yo, sètadi se pou n fè kòm si yo tout gen viris la nan san yo. Chak fwa nou gen pou n koupe po yon malad osnon touche likid ki sot nan kò li, se pou n swiv konsèy ki nan paj 295 yo. Sa vle di fòk nou toujou fè atansyon, lè n ap bay piki, lè n ap koud blese, lè n ap bay kout men nan akouchman epitou lè n ap egzamine vajen fanm.
- toujou konsidere swen sante kòm yon bagay ki entim, ki pa konsène okenn lòt moun anwotan malad la, noumenm ak fanmiy li. Fòk swen sante garanti pou tout moun alawonnbadè, kit se granmoun, kit se jenn moun.
- mande òganizasyon k ap konbat maladi SIDA nan rejyon nou an pou l voye youn nan manm li yo vin pale ak tout travayè(z) sante k ap feraye nan menm zòn avè n. Moun sa a ka fè n konnen ki tretman ki pi bon pou enfeksyon opòtinis maladi SIDA yo abitye genyen. Epitou nou ka pale avè l sou tout lòt pwoblèm ki mache ak maladi SIDA. Se pou n kòmanse reflechi pou n wè kijan tout travayè(z) sante ka mete resous yo ansanm pou yo ede popilasyon y ap sèvi a epi reflechi tou pou n wè ki pòt nou dwe frape, lè n bezwen plis resous. Si yo mete resous yo ansanm, yo p ap santi yo poukont yo, lè yo kontre ak pwoblèm tèrib sa a.

➤ *Si chak travayè lasante ka bay menm enfòmasyon an ak menm sèvis yo, malad yo va depanse mwens tan, mwens lajan ak mwens fòs, pase yo pap blije chèche ki kote yap jwenn pi bon tretman.*

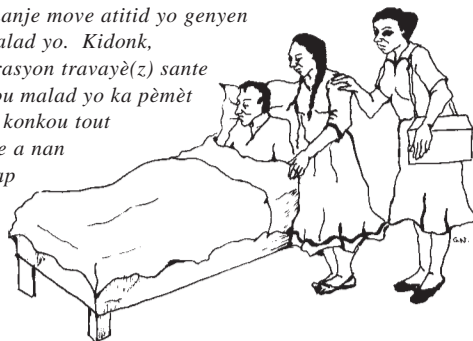
Fòk nou konbat laperèz ak move atitid anpil moun genyen anfas maladi SIDA

Youn nan pi bon bagay nou ka fè pou n kòmanse batay sa a, se yon reyinyon ansanm ak lòt travayè(z) sante k ap feraye nan menm zòn ak nou. Nan reyinyon sa a, nou gen dwa brase lide sou tout sa k gen rapò ak maladi SIDA. Se pou n ede tout travayè(z) sante jwenn bonjan enfòmasyon ak konsepsyon sou maladi a.

Konsa, y ap ka pataje ak moun nan kominote kote y ap travay la enfòmasyon enpòtan ki ka itil yo. Lide depaman k ap sikile sou maladi SIDA p ap ka fè moun pè ankò, si se menm kalte enfòmasyon an tout travayè(z) sante yo ap simaye. Lè vwazinaj kòmanse gen mwens laperèz anfas maladi a, moun ki gen SIDA - ak moun k ap swen yo - ap pi alèz ak lòt moun k ap viv nan menm kominote avè yo.

Konsa, y ap ka ede tout lòt moun konprann ki chans reyèl chak endividi genyen pou l trape maladi SIDA.

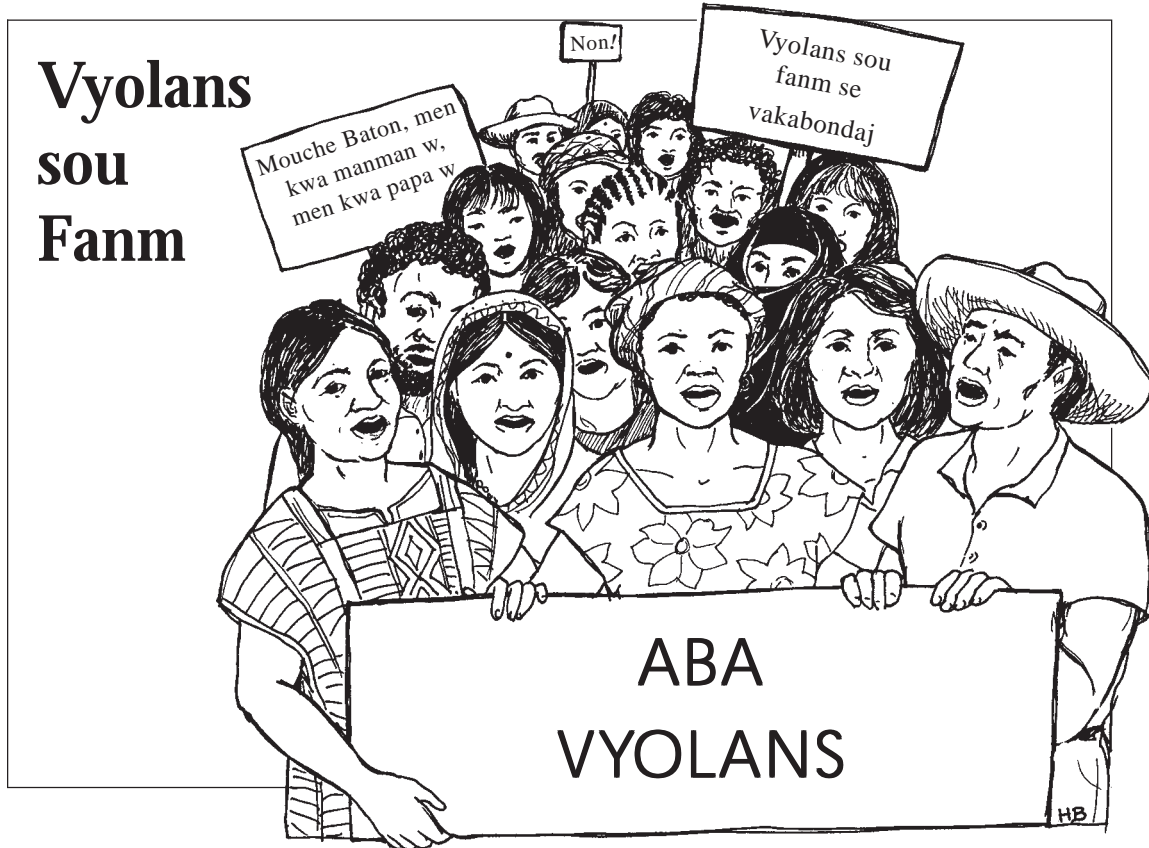
Senpati ak konpasyon yon travayè(z) sante pou moun k ap souffri ak SIDA ka fè lòt moun chanje move atitid yo genyen anfas maladi yo. Kidonk, konsiderasyon travayè(z) sante a gen pou maladi yo ka pèmèt li jwenn konkou tout kominote a nan batay l ap mennen kont VIH/SIDA.



Chapit 18

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Istwa Lora ak Lwis.....	314
Poukisa Gason bat fanm?.....	316
Divès kalite vyolans ki egziste	317
Kilè pou n met bab nou alatrannp	318
Kijan wou vyolans la woule	319
Move konsekans vyolans ka genyen	320
Poukisa medam yo rete ak malandren k ap bat yo?	321
Kisa pou n fè.....	322
Nesesite pou n mete yon plan sekirite sou pye.....	322
Si n ap kite	323
Ann travay pou chanjman	323
Pale pawòl la.....	323
Mete yon seri sèvis sou pye pou pote kole ak fanm ki oblije kite ak mari yo	324
Fè presyon sou sosyete a	324
Travayè sante, 2 mo silvouplè!	325



Se chak jou medam yo ap pran kalòt, kout pye, kout baton, yo sibi imilyasyon; zòt menase yo zòt fè kadejak sou yo. Mari yo konn menm rive pete fyèl yo. Men, anpil fwa nou pa menm tande pale de zak maspinay sa yo, paske medam ki viktim yo konn santi yo wont oubyen yo konn santi yo lage poukont yo; oubyen yo konn pè pale tou. Anpil doktè, anpil enfimyè ak anpil lòt moun k ap travay nan zafè lasante pa menm konsidere vyolans tankou yon pwoblèm sante ki grav... Poutan, se sa l ye menm.

Chapit sa a pale sou zak vyolans gason fè sou madanm yo. Lè n fin li chapit sa a n ap konprann ki sa ki lakòz zak vyolans sa yo, ki sa nou ka fè kont zak vyolans sa yo, epi ki jan nou ka travay pou sa chanje nan kominote kote n ap viv la.

➤ *Moun pa janm merite kout baton ak move tretman*



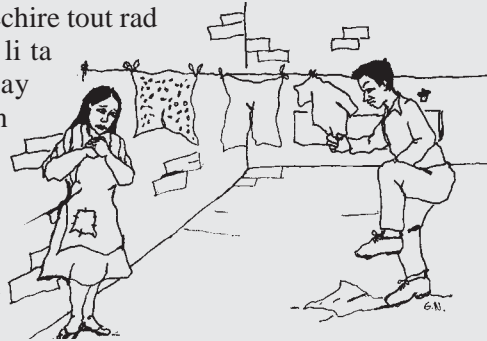
Lè se yon moun fanm nan konnen ki fè kadejak sou li.

Menm si chapit sa a pale sou vyolans gason fè sou fanm, kapab gen vyolans nan kèlkeswa rapò moun ak moun. Paregzanp, ant yon bèlmè ak yon bèlfi ki fèk antre nan fanmi an, ant paran ak pitit, ant granmoun ak timoun, ant manm yon fanmi ak yon vye granmoun kap viv ansanm ak yo, ant zanmi gason, ant zanmi fanm.

Istwa Lora ak Lwis

Lwis te deja yon gwo komèsan lè l te rankontre Lora. Misye te gen 12 lane anplis manmzèl. Lwis te konn vann machandiz nan yon magazen kote Lora t ap travay yon fason pou l te ka ede fanmi l. Konpòtman misye ak pawòl nan bouch li te dous kou siwo myèl. Li pa t sispann di tout bèl bagay li ta ka fè nan lavi a ansanm ak Lora. Dapre sa l te ka di, manmzèl ta pral jwenn tout sa l ta ka vle e li t ap gen yon mari ki renmen l pase tout fanm. Lwis te konn achte bèl rad pou Lora e se toutan li te konn plede adore manmzèl. Lè konsa, li te konn di: "Ala bèl ou ta bèl, si w te abiye yon lòt jan". Li te kòmanse rann li ti vizit chak jou, e li pa t tann lontan anvan l mande manmzèl pou l kite djòb la pou l marye avè l. Apre maryaj la, Lora te kwè Lwis t ap kenbe pwomès li yo. Men okontrè bagay yo te kòmanse chanje. Misye a pa te vle Lora soti paske, dapre li, manmzèl twò lèd. Sa k te pi rèd, li te ranmase tout bèl rad li te fè Lora kado yo, epi li te met dife ladan yo pandan l t ap di: "Madigra konsa pa merite gwo mak rad sa yo".

Yon jou, Lwis antre nan kay la vè midi, li dechire tout rad ki te tann sou yon liy epi li akize Lora kòm kwa li ta kouche ak yon zanmi l. Lè manmzèl di se kay manman l li soti, li joure l rizèz epi l pase l yon souflèt. Lwis fè l konnen li pa t ap janm al wè fanmi l vre; epi gen lontan depi fanmi l yo pa sou bò l ankò. Apre sa, li pe bouch li. Men, lè Misye tounen nan aswè, li pote yon kado pou Lora epi li fè l yon lòt deklarasyon damou ak pwomès pou l toujou pran swen l.



Lè Lora vin ansent, li te kwè Lwis ta pral boule pi byen avè l. Men okontrè, gen lè sa vin bay Misye plis pye sou li. Chak fwa Lwis fache se ak kout pwen, kout pye nan vant li pran manmzèl. Lora te pè pou l pa t pèdi pitit la, men li te oblije rete nan kay la paske l pa t gen ankenn kote pou l ale. Lwis te rive fè l kwè fanmi li pa t bezwen l vre. Yon lòt bò manmzèl pa t gen 5 kòb penich. Pafwa Lwis te konn pase plizyè semèn san l pa fè kont avè l. Nan moman sa yo, manmzèl konn konprann tout bagay fin anfòm. Lè l reflechi, se kòm si Misye byen renmen l. Si l te konnen ki sa pou l fè pou l pa ennève Misye? Li te eseye fè tout sa l kapab, men se te pou granmesi. Ane ale, ane vini, Lwis kontinye vale tafya, frape manmzèl nan mi kay, fòse l fè bagay, menm lè tout kò l ap fè l mal apre kout baton yo. Yon jou swa, manmzèl pantan nan dòmi. Lè l ouvri je l, li jwenn Lwis ak yon kouto anba gòj li. Nan demen, lè Lora mande l poukisa li te fè sa, Lwis mande Lora èske se pa nan rèv li te ye oubyen èske se pa fòl li fòl. Lwis te toujou pwomèt manmzèl lanmò si l ta aprann l ap mache pale l mal.

Lora te chwazi pe bouch li epi li te prèske pa janm soti. Li pa t vle pèsonn wè mak kou ki te sou kò l yo pou pèsonn pa konnen tout maspinay l ap sibi anba zago mouche a. Anpil fwa, Lora te vle sove, men li pa t konn kote pou l ale.

Apre 12 an maryaj, Lora te toujou ap viv nan laperèz, si l kite mouche a, ki kote l ap jwenn kay pou l rete ak lajan pou l viv? Ki kote l ap jwenn yon papa pou pitit li yo?. Lwis te al pale l mal nan magazen kote l te konn travay la, epitou, li te kwè, li pa t ap janm jwenn travay kòm bòn kay moun akòz timoun yo. Lora te santi l lage poukont li.

Papa Lora te vin mouri epi manman l te al rete lakay yon pitit gason l. Nan kay yo te rete a, pa t gen plas pou Lora ak pitit li yo. Lora te gen yon sè ki te konn mache legliz anpil. Daprè sè a, Lora dwe rete ak mari l, menm si l ka pèdi lavi l. “Se konsa sa dwe fèt”. Se tout lasent jounen Lora te gen pou l bourike lakay li. Kòm Lwis pa t vle l soti, manmzèl te sispann rann zanmi l vizit. Li te kwè tout zanmi l te abandone l. Sa k pi rèd la, pifò moun nan zòn nan te kwè li nòmral pou yon misye korije madanm li.

Yon jou swa, premye pitit fi Lora a ki te gen 11 lane pote manman l plent pou papa a ki te leve l frape l atè. Se te yon gwo kou pou Lora. Li pa t janm kwè timoun yo te ka viktim tou anba pa t papa yo. Li te konn sa pa t ap sèvi anyen pou l al twoke kòn li ak mouche a, men li te di: “Se swa jamè, sa P AP JANM fèt ankò.

Lora te vinn fè yon fòs kouch. Travayè sante ki t ap okipe l la te poze l kèk kesyon sou mak kou ki te sou kò l yo. Lora te ba l kèk manti. Travayè sante a te souke tèt li e li te bay manmzèl yon kat ki te gen adrès yon kay nan vil ki pi pre a. Li te di Lora si l vle kite kay la, ni li menm, ni timoun yo, ap ka fè ladesant nan menm adrès la, men fòk li konn kilè l ap pare pou l fè sa. Jounen jodi a, Lora santi l pare.

Poukisa Lwis te konn bat Lora? Men kèk vye repons kèk moun gen dwa bay:



Yon mari gen dwa fè sa l vle ak madanm li.

Alaverite, pèsonn pa gen dwa bat madanm li. Pa gen anyen yon fanm ka fè ki ba yon nèg dwa leve men sou li, menm si, dapre nèg la, fanm nan merite sa, menm si fanm nan li menm kwè li merite sa.

Si l pat bwè twòp tafya li pa t ap fè sa.



Alaverite, se pa tafya ki reskonsab zak maspinay gason fè sou fanm, menm si anpil fwa, tafya ka ogmante dòz maspinay la. Zak maspinay fèt menm moun pa bwè tafya.

Se paske Misye twò renmen madanm li ki fè l bat li.



Alaverite, lanmou ak baton pa danse kole. Lanmou mache ak respè youn pou lòt, sansiblite youn pou lòt.

Sa se pwoblèm pa yo. Moun pa foure bouch nan zafè mouche ak madanm



Alaverite, vyolans pa konsène fanmi an sèlman. Anpil fanm pote mak oubyen pèdi lavi yo anba zak maspinay. Vyolans se yon pwoblèm sante ki konsène ni sosyete a, ni kominote a.



Se sèl malere ak moun sòt ki bat fanm.

Alaverite, se pa lamizè ak inyorans sèlman ki lakòz zak vyolans. Zak maspinay ka fèt nan nenpòt ki kay, lakay moun rich tankou lakay moun pòv. Lakay moun save tankou lakay moun ki pa save, lavil tankou andeyò.

Li toujou pi bon pou timoun yo, si manman yo pa separe ak papa yo. Li kapab byen rete yon bon papa pou yo.



Alaverite, li pa toujou bon pou fanmi an, lè manman an pa vle kite ak yon nèg k ap maspinen l. Nèg sa a ap bay timoun yo move leson sou fason pou yo rezoud pwoblèm yo ak sou fason moun dwe trete fanm. Baton Misye a ap voye sou madanm li ak sou pitit li yo p ap itil timoun yo anyen.

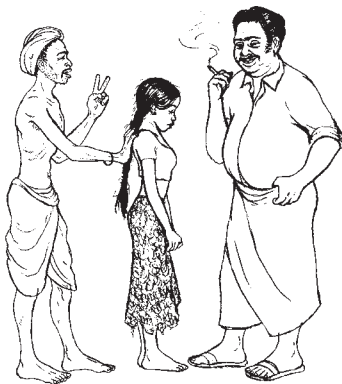
Poukisa gason bat fanm?

➤ *Tout bagay sa yo montre poukisa gason konn leve men sou fanm, men sa pa vle di se dwa gason pou yo fè zak malonèt konsa.*

➤ *Anpil fwa, nou jwenn vyolans ak abi nan yon rapò fanm ak gason paske youn nan 2 moun yo gen plis pouvwa sou lòt la.*



kijan diferans sosyete a mete ant wòl fanm ak gason ka ajì sou kontak seksyèl yo.



Lè yon gason fin maspinen yon fanm, li ka jwenn anpil pretèks pou bay tèt li rezon - li te bwè twòp, li te pèdi kontwòl li, oubyen fanm nan jwenn sa l “merite”. Men gason **chwazi** sèvi ak zak maspinay paske, ak zak sa yo, yo ka jwenn sa y ap chache oubyen sa ka pèmèt yo egzèsè dwa “gason” yo kòm sa dwa.

Lè yon nèg santi l manke pouvwa sou pwòp tèt li, li gen dwa sèvi ak zak maspinay pou l eseye mete kontwòl sou lavi lòt moun, men li pa bon ditou pou moun eseye kontwole lavi lòt moun, sitou si se ak zak kraze brize. Men de twa rezon ki fè kèk gason pran abitud maltrete fanm:

1. Zak maspinay konn bay rezilta

- Sa ka pèmèt gason an mete pwen final nan yon diskisyon san pèdi tan, san l pa bezwen kontinye pale sou vrè pwoblèm nan, san l pa bezwen kontinye chache yon bon jan solisyon.
- Gen gason ki gen dwa pran plezi nan maspinen fanm. Sa fè yo santi yo gwo nèg. Konsa, y ap toujou anvè rekòmanse, pou yo ka toujou jwenn menm plezi a.
- Si, ak zak maspinay, nèg la rive “pote laviktwa” epi li rive jwenn sa l bezwen an yon premye fwa, viktim nan ap toujou pare pou l bay legen yon lòt fwa ankò, yon fason pou l pa pran pataswèl. Se kon sa, malandren an ap pran plis pye sou fi a.

2. Misye a gen move lide sou wòl yon “gason toutbon” dwe genyen.

- Si yon nèg kwè li dwe met kontwòl sou tout sa madanm li ap fè, pou l ka santi l “gason”, li gen dwa pa maltrete fanm sa a san remò.

Gen kèk gason ki santi se nòmal pou yo gen kèk bagay. Se pou yo gen: yon “bon” fanm, pitit, wòl chèf nan fanmi an, paske se gason ki non yo.

3. Misye a gade fanm nan tankou yon tè oubyen yon kay li posede, oubyen li gen dwa konsidere fanm nan tankou “yon mal nesèsè”.

- Si fanm nan gen fanm sou li, nèg la gen dwa pè pèdi madanm li, oubyen tou, misye ka kwè yon fanm konsa pa bezwen l. Pazapa, misye ka chache fè yon jan pou l pran plis pye sou manmzèl.

4. Misye a gen dwa pa menm konnen si l ta bon pou l chanje konpòtman.

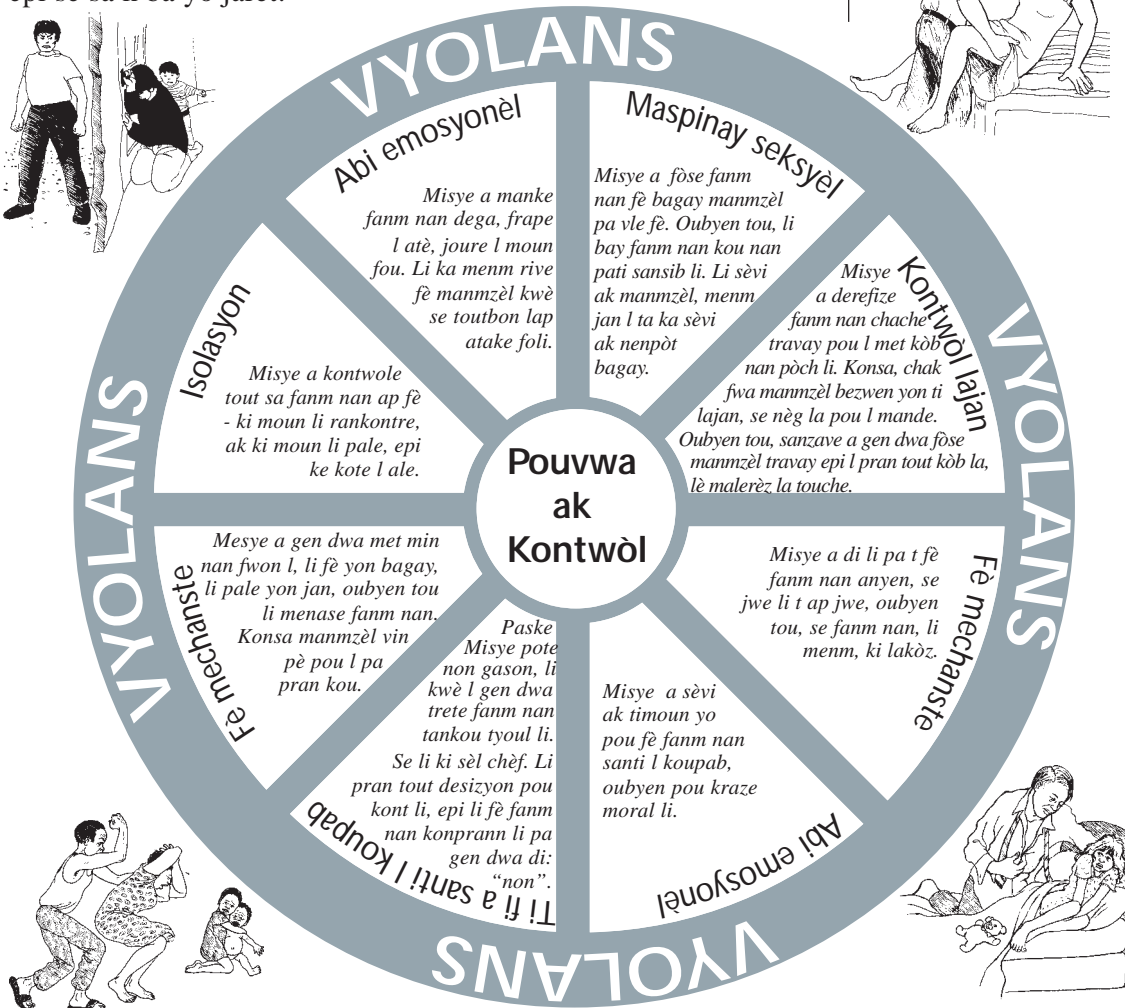
- Si, depi lè l te tikatkat, nèg la te toujou wè papa l oubyen lòt moun ap fè zak kraze brize, chak fwa yon pwoblèm prezante oubyen chak fwa yo gen tèt yo chaje, li gen dwa pa t janm aprann ajì lòt jan.

Si yon gason gade fanm ak jenn ti demwazèl menm jan ak tè oubyen kay li posede, l ap toujou santi l gen dwa pou l fè sa l pi pito ak yo.

Yon gason gen anpil bagay li ka fè pou l met kontwòl sou yon fanm. Kout baton se youn ladan yo sèlman. Men nenpòt nan move zak sa yo ka deranje yon fanm.

Ann konsidere wonn pi ba a tankou yon wou machin. Pyès ki nan mitan wou a, se kontwòl ak pouvwa paske, an reyalyte, tout zak mesye yo ap fè, se pou yo ka gen pouvwa ak kontwòl sou medam yo. Chak pati nan wou a reprezante youn nan konpòtman yon malveyan ka genyen, lè l vle met kontwòl sou yon fanm. Vyolans se jant wou a, sa vle di, se sa k kenbe tout pati yo ansanm epi se sa k ba yo jarèt.

Divès kalite vyolans ki egziste



Maspinay la ka soti nan yon fòm pou l pase nan yon lòt san pwoblèm

Nan anpil ka, jouman konn tounen kout baton anvan n bat je n. Okòmansman sa ka pa parèt, men nèg la gen dwa kòmanse ap bay fanm nan kèk ti pousad, kèk ti kou, "san l pa rann li kont" oubyen li kòmanse chita kote fanm nan abitye chita yon fason pou l fòse l deplase. Si l jwenn rezilta nan sa, l ap fè pi mal jouk li fè vyolans aklè sou manmzèl. Fanm ka sibi kèk fòm vyolans san yo pa pran baton, men tout fanm ki pran baton te sibi lòt fòm vyolans anvan.

Ki lè pou n met bab nou alatrannp

➤ *Nou pa gen pou n konsidere valè lanmou nou gen pou moun nan. Lanmou pa ka chanje pèsonn. Se sèl moun nan ki ka chanje pwòp tèt li.*

Lè vyolans mete pye nan yon rapò fanm ak gason ki te deja pa t kòdyòm, posiblite kite a vin pi difisil ankò. Plis fanm nan rete se plis nèg la ap chèche met kontwòl sou li, se plis fanm nan ap pèdi konfyans nan pwòp tèt li. Gen kèk gason ki tonbe nan vyolans pi vit pase lòt. Gen kèk siy ki ka montre n lè yon nèg pral kòmanse fè zak krazebrize. Lè nou wè siy sa yo, si n gen posiblite kite se pou n reflechi byen.

Poze tèt nou kesyon sa yo:

- Èske nèg la fè jalouzi, lè nou rankontre lòt moun oubyen èske l sispèk n ap ba l manti? Si n remake nou chanje konpòtman pou nèg la pa fè jalouzi, sa vle di misye gen tan met gwo kontwòl sou nou.
- Èske misye anpeche n al wè zanmi nou ak fanmi nou oubyen èske l anpeche nou fè zafè n? Kèlkeswa pretèks li pran, sa pa gen enpòtans. Se anpeche l ap anpeche n jwenn konkou. L ap pi fasil pou l maspinen nou si n pa gen ankenn kote pou n ale.

Enbesil, te kwè m te di w pa soti. Ou tou sanble ak yon madigrà!



- Èske l joure n oubyen èske l pase n nan betiz devan lòt moun? Nou ka menm kòmanse kwè nan radòt l ap di yo. Sa ka fè n kwè nou vrèman merite kèk sabò.
- Kisa misye fè lè l ennève? Èske l kraze bagay nan kay la oubyen èske l voye yo jete? Èske l bann kou oubyen menase bann kou? Èske l gen abitud bat lòt fanm? Se tout bagay sa yo k ap fè n konnen si misye gen pwoblèm pou l kontwole tèt li.
- Èske l konn santi l ap sibi imilyasyon anba men moun ki gen otorite sou li, tankou : pwofesè l, patwon l oubyen papa l? Misye gen dwa santi l pa vo anyen devan moun sa yo. Konsa, li gen dwa eseye sèvi ak vyolans nan lòt sitiyasyon, yon fason pou l eseye pran pye sou lòt moun.

- Èske misye lage reskonsablite move zak li yo sou do tafya, sou do dwòg oubyen sou do tèt chaje li genyen? Lè misye vle wete chay la sou do l, li gen dwa di tout bagay pral anfòm, lè l jwenn yon lòt dyòb, lè l al abite nan yon lòt bouk, lè l sispann bwè tafya oubyen lè l sispann pran dwòg.

Èske misye vle lage chay la sou do n oubyen sou do yon lòt moun oubyen èske l refize rekonèt l ap aji mal avè n? L ap gen mwens chans pou l wè nesosite pou l chanje konpòtman, si l kwè se nou menm ki gen tò.

Gen kèk fanm ki sibi zak maspinay pi vit pase lòt fanm

Nan anpil rapò fanm ak gason, se lè fanm nan ansent, nèg la kòmanse fè zak vyolans sou li. Misye ka santi l ap pèdi kontwòl li, paske li pa ka sipòte chanjman k ap fèt nan kò fanm nan. Li gen dwa fache tou paske fanm nan pa fin okipe misye byen, paske manmzèl plis enterese nan timoun ki nan vant li an. Li gen dwa fache tou paske fanm nan ka pa vle kouche avè l. Yon lòt bò, pwoblèm lajan konn bay anpil fanmi gwo tèt chaje, lè y ap tann yon ti bebe.



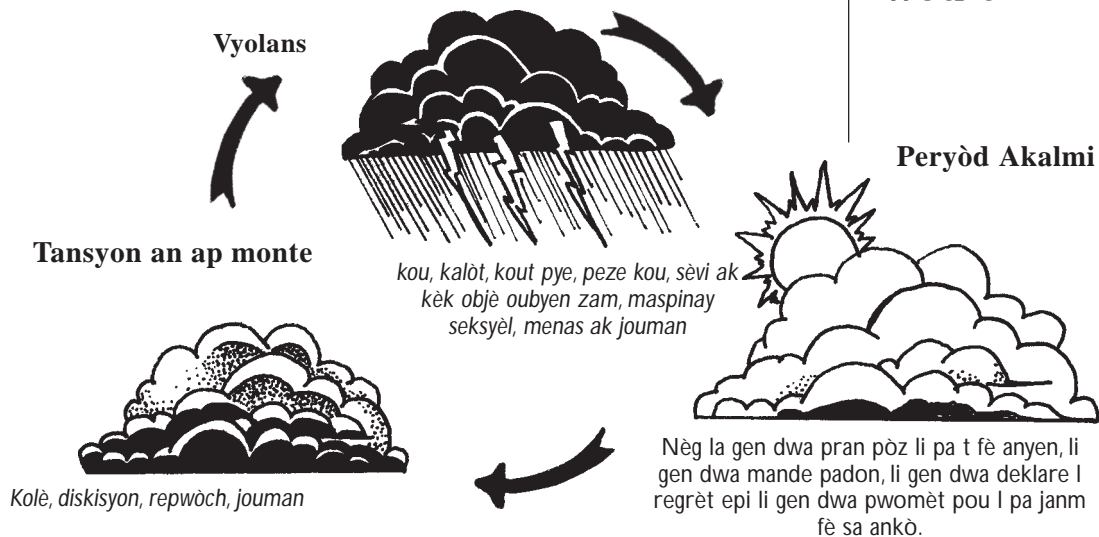
Medam ki gen enfimite yo tou pi vit viktim zak maspinay pase lòt fanm.

- Anpil nèg gen dwa pa kontan paske yo pa t rive jwenn yon fanm ki “ pa gen ankenn defo nan kò l”.
- Mesye yo ka panse li pi fasil pou yo pran pye sou yon fanm ki gen enfimite, paske manmzèl gen mwens posiblite pou l defann tèt li.



Anpil fwa, premye zak vyolans nan gen dwa sanble ak yon aksidan, yon bagay ki rive konsa, men ki pa gen pou l refèt ankò. Alaverite, nan anpil ka, premye zak sa a se tankou yon wou ki kòmanse woule.

Kijan wou vyolans lan woule



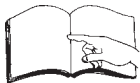
Nan anpil rapò fanm ak gason, firanmezi wou vyolans lan ap woule, se plis peryòd akalmi an ap vin pi kout. Firanmezi volonte fanm nan ap febli, se plis nèg la ap pran pye sou li nètalkole, jouk misye vin pa gen ankenn nesosite pou l fè pwomès mete pwen final nan zak kraze-brize yo.

➤ Gen kèk fanm ki konn chache fè zak vyolans lan rive pi vit, pou l ka fini pi vit. Konsa, peryòd akalmi an ap vin pi vit.

Move konsekans vyolans ka genyen

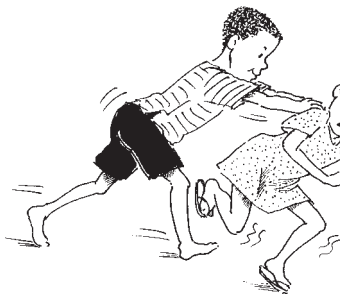


sante mantal



MST yo, 261
SIDA, 283
lè n pa sou sa, 193

*Lè, nan yon fanmi,
manman an ap sibi
zak maspinay toutan,
timoun yo ap kwè se
mòd tretman sa a tout
ti fi ak tout fanm
merite*



Lè yon fanm ap sibi zak vyolans, se pa li menm sèlman ki viktim. Sa deranje timoun yo ansanm ak tout kominote a.

Konsekans sou medam yo

Zak maspinay gason ap fè ka lakòz medam yo:

- pa ka pran ankenn desizyon oubyen tou yo ka santi yo pa gen valè.
- soufri ak pwoblèm sante tankou anksyete (gwo tèt chaje tout lasent jounen), pwoblèm apeti, pwoblèm somèy. Pou yo ka bliye pataswèl y ap pran yo, yo gen dwa vin pran kèk move mès - tankou paregzanp bwè tafya, pran dwòg oubyen mache kouche ak gason.
- pran move kou ak gwo zòbòy: zo kase, boule, kou nan je, mak kout kouto, mak kout baton, maltèt, malvant ak doulè nan misk ki gen dwa dire plizyè lane apre zak maspinay la.
- trape pwoblèm sante seksyèl. Anpil fanm rive fè fòs kouch, paske yo te konn pran baton pandan gwosès. Fanm ki sibi kadejak ka ranmase yon gwosès yo pa t bezwen, maladi seksyèlman transmisib (MST) oubyen VIH/SIDA. Anpil fwa tou, medam sa yo konn vin pè fè lanmou. Yo gen dwa gen doulè, lè y ap fè lanmou e yo konn pa janm ka anvi ankò.
- pèdi lavi yo

Konesans sou timoun yo

Anpil fwa, lè timoun yo wè manman yo ap sibi zak vyolans, yo konn:

- vin gen vye tanperaman. Yo fè kòlè toutan epi yo fè mechanste ak lòt timoun - se konsa yo imite moun k ap fè vyolans lan. Oubyen yo gen dwa vin dousman dousman. Yo mòl kò yo pou moun pa remake yo.

- fè move rèv. Yo gen laperèz toutan. Anpil fwa, timoun k ap viv nan fanmi kote manman an ap sibi zak maspinay konn pèdi apeti. Yo konn pi mal pou grandi, pi mal pou aprann lekòl pase lòt timoun. Yo konn trape yon bann maladi, tankou: malvant, maltèt ak opresyon.

Konsekans sou kominote a

Nan yon kominote, zak maspinay sou fanm ka lakòz :

- Wou vyolans kontinye woule jenerasyon apre jenerasyon
- pawòl ki vle gason siperyè fanm nan rete tenn fas
- kalite lavi tout moun vin pi mal paske medam yo ap bay mwens ranman nan yon kominote kote vyolans met baboukèt nan bouch yo, nan yon kominote kote vyolans ka lakòz yo pèdi lavi yo.



“Poukisa fanm nan rete”? Se premye kesyon pi fò moun poze lè yo tande istwa yon fanm k ap sibi move tretman anba pat yon nèg. Yon fanm ka deside rete pou anpil rezon. Men kèk ladan yo:

- **Laperèz ak menas:** Nèg la gen dwa te di l: “ M ap touye w, m ap touye manman w, m ap touye timoun yo... si w eseye sove”. Fanm nan gen dwa reziyen l rete pou l ka pwoteje tèt li ansanm ak lòt moun ki anba menas yo.
- **Manmzèl pa gen lajan epi li pa gen kote pou l ale.** Pwoblèm konsa rive, sitou lè se sèl nèg la ki gen lalwa lajan ak lè nèg la pa t janm kite fanm nan al wè ni fanmi l ni zanmi l.
- **Fanm nan pa gen mwayen pou l pwoteje tèt li.** Gen dwa pa gen anyen ki ka anpeche nèg la chache fanm nan pou l touye l.
- **Lawont.** Fanm nan ka p kwè se fòt li si l ap sibi zak maspinay oubyen li k ap kwè li merite sa tou.
- **Relijyon ak kwayans nan tradisyon.** Li gen dwa kwè se yon devwa l genyen pou l anpeche maryaj la kraze kèlkelanswa konsekans sa ka genyen.
- **Lespwa sa va chanje.** Li gen dwa santi li renmen nèg la e li pa vle kite l. Li panse li ka jwenn yon jan pou soti anba maspinay san l pa bezwen kite.
- **Fanm nan gen dwa santi l koupab poutèt timoun yo ap ret san papa.**

Petèt pi bon kesyon pou n ta poze tèt nou se “Pouki sa nèg la pa ale li menm?” Si nou mande tèt nou pouki sa **fanm** nan pa kite nèg la se kòm si nou di pwoblèm vyolans lan se pwoblèm pèsònèl fanm nan. Nou pa gen ankenn rezon pou n konsidere vyolans kòm pwoblèm pèsònèl yon grenn moun.

- Se tout kominote a ki dwe pote chay la. Se sa k ap bon pou sante ak byennèt tout moun k ap viv nan kominote a

Se **gason** a ki yon kriminèl lè l anvoyole dwa fanm nan gen pou l viv san pèsonn pa janm bat li, domaje l osinon touye l. Yo ta dwe fè l rete.

Poukisa medam yo rete ak malandren k ap bat yo

➤ Si nou mande tèt nou pouki sa fanm nan pa kite nèg la, se kòm si nou di pwoblèm vyolans lan se pwoblèm pèsònèl fanm nan. Se tout kominote a ki dwe pote chay la. Se sa k ap bon pou sante tout moun k ap viv nan kominote a.

Kisa pou n fè

➤ *Reflechì sou pwen sa yo, menm si n kwè nou p ap janm sibi zak maspinay ankò.*



Chache yon moun nou fè konfyans e ki ka ede n wè klè nan tèt nou, lè n ap gade ki sa n ka fè.



Eske pa gen anyen nou ka fè pou n fè ti kòb?

NESESITE POU N TABLI YON PLAN SEKIRITE

Yon fanm pa gen ankenn kontwòl sou vyolans mari l ka fè sou li. Men li gen dwa chwazi kouman pou l aji anfas vyolans. Li gen dwa menm prepare yon plan pou pwoteje tèt li ansanm ak pitit li, annatandan nèg la kite metye a.

Anvan nèg la kòmanse kraze brize, men sa pou n fè

- Pale sou sa ak yon moun ki pre nou. Mande l pou l vin pote n sekou lè l tande nou nan pwoblèm. Petèt yon vwazen, yon gason nan fanmi nou, yon gwoup fanm oubyen yon gwoup gason ka gen tan debake anvan n pran move pataswèl.
- Antann nou ak timoun yo oubyen ak yon lòt moun nan fanmi an sou yon mo oubyen sou yon siyal. Yon fwa yo tande mo a oubyen siyal la, y ap konnen pou y al chache èd.
- Montre timoun yo kijan pou yo chache met tèt yo an sekirite.

Pandan n ap sibi maspinay la, men sa pou n fè

- Si n sispèk lè nèg la pral dechennen, se pou n òganize n pou n pa rete kote l ka jwenn zam oubyen lòt bagay pou l frape n. Nou pa dwe rete tou kote ki jennen, yon fason pou n ka chape poul nou, sizoka pa ka.
- Fè tèt nou travay. Fè tout sa nou kapab pou fè Misye met dlo nan divèn l, dekwa pou n pwoteje lavi nou ak lavi timoun.
- Si nou vle chape poul nou, reflechi pou nou wè kijan n ap fè sa. Ki pi bon kote nou ka ale?

Si n pare pou n kite, ki sa pou n fè

- Fè tout sa n kapab pou n gen ti lajan sere. Mete lajan sa a yon bon kote (fòk se pa andedan kay la) oubyen ouvri yon kont labank sou non nou pou n ka pa gen twòp pwoblèm pou n debouye n poukont nou.
- Mande zanmi nou oubyen fanmi nou yon ti kote lakay yo pou n fè yon ti rete. Nou k ap mande yo prete n ti kòb tou. Men fòk nou fè yo konnen pou yo pa di nèg la sa.
- Fè fotokopi tout papyè enpòtan tankou kat idantite nou, kat vaksinasyon timoun yo. Sere yon kopi lakay nou epi bay yon moun nou fè konfyans sere yon lòt kopi.
- Kite lajan, kopi dokiman, ak kèk rad anplis kay yon moun nou fè konfyans pou n ka chape poul nou san pèdi tan.
- Si n ka fè sa san pwoblèm, se pou n fè repetisyon ak timoun yo pou n wè si plan an anfòm. Fòk nou pa bliye mande timoun yo pou yo fè kwa sou bouch yo, pou pèsonn pa konnen sa k ap regle.

SI N AP KITE

Lè m t ap kite ak mari m, m pa t menm gen 5 kòb penich. Se yon matant mwen ki te fèm al ede l vann nan mache. M te fè yon ti tchotcho nan travay kòm bòn timoun tou. Se kon sa about 2 lane m te rive fè yon ti ekonomi. Yon bon jou m te ranmase timoun yo e m te met deyò. Tanzantan, jounen jodi a m konn santi chay la twò lou, paske se yon ti kraze lajan ki antre nan men m, men pito sa paske baton pi rèd.

Si n deside met deyò, fòk nou prepare n pou n fè fas ak yon bann lòt pwoblèm.

Pwoblèm sekirite. Moman ki gen plis danje pou yon fanm se lè li fèk chape anba men nèg la; misye ka chèche fè tout sa l kapab pou l fè fanm nan tounen. Li ka menm vle touye l. Fòk fanm nan òganize l pou l jwenn yon bon kote pou l rete, yon kote nèg la pa konnen, yon kote l ap jwenn pwoteksyon. Li pa dwe di pèsonn ki kote l ye. Nèg la gen dwa fòse lòt moun di l ki kote manmzèl ye.

Kijan pou n debouye n pou n viv pou kò n. Fòk nou jwenn yon mwayen pou ni nou menm ni timoun yo ka jwenn yon moso lavi. Si n jwenn chans fè ladesant kay fanmi oubyen kay zanmi, se pou n pwofite al lekòl oubyen al aprann yon metye. Pou n fè ti ekonomi k ap pèmèt nou lwe kay, li ta bon pou n ta met tèt nou ansanm ak yon lòt fanm ki t ap sibi maspinay tou.

Pwoblèm santimantal. Lè nou konsidere tout sa nou dwe fè pou n refè vi nou, nou ka santi chay la twò lou. Nou ka gen laperèz, nou ka santi nou lage poukont nou paske nou pa abitye viv poukont nou, yon kote nou pa abitye. Nou ka sonje nèg la tou malgre tout sa l fè n pase. Lè bagay yo pa bon menm, nou ka menm bliye ki kalite mati li te konn fè n pase. Nou pa bezwen wont poutèt nou sonje mari n ak vi nou t ap mennen anvan an. Antouka eseye kenbe fèm. Chache konnen si pa gen lòt fanm ki nan menm sitiyasyon avè n. Ansanm ansanm youn ka ede lòt.

Pou bagay yo ka chanje, fòk nou sispann konsidere vyolans sou fanm tankou yon bagay ki nòm, kòm kwa, se konsa sa toujou ye. Fòk moun sispann bay fanm chay pote. Men kèk konsèy ki ka ede n bare wout vyolans lan nan yon kominote a.

PALE PAWÒL LA

Premye pa pou n fè, si n vle sa chanje, fòk nou pale pawòl la. Eseye jwenn lòt fanm ki gen menm pwoblèm ak nou, sètadi fanm k ap sibi maspinay anba men vakabon. Se pou youn boukante lide ak lòt. Eseye rankontre ak gason ki konnen vyolans sou fanm se travay Malandren. Fòk brase lide fèt nan tout sosyete a sou zafè vyolans lan. Fòk nou rive fè tout moun yo konprann vyolans sou fanm se zak malonèt.



Mete yon gwoup solidarite sou pye

Ann Travay pou Chanjman

➤ *Veye zo nou, gen kote batay kont vyolans sou fanm gen danje ladan.*

OUVRI KÈK SANT POU EDE FANM KI OBLIJE KITE

AK MARI YO



- Se pou n chache jwenn san pèdi tan, yon kay oubyen nenpòt kote fanm ka jwenn sekirite. Tout moun pa bezwen okouran.
- Chèche konkou lòt moun, sitou konkou gwo òganizasyon. Paregzanp, nou dwe gade si pa gen yon gwo òganizasyon k ap travay nan domèn lasante ki vle bay kout men. Nou ka pale tou ak kèk notab nan kominote a nou ka fè konfyans ki vle pote kole ak nou.
- Se pou n ede fanm yo aprann konn dwa yo devan lalwa. Ka gen lwa ki pale sou fanmi, sou vyolans, medam yo ka sèvi ak lwa sa yo.
- Chèche jwenn mwayen pou fè fanm aprann jwenn fòmasyon ki ka pèmèt yo itil tèt yo.

SÈVI AK PRESYON SOSYETE A KA FÈ SOU MOUN

Ki kalte presyon ki ka anpeche nèg bò lakay nou pa komèt zak pifò moun kondane? Gen kèk kote se presyon lapolis k ap bay rezilta. Gen lòt kote se presyon lame, presyon fanmi oubyen presyon legliz. Pi fò kote sou latè, se tout presyon sa yo ansanm k ap bay rezilta.

Se pou n ankouraje lide nou yo ak lòt asosye gason pou yo pran pozisyon kont vyolans sou fanm. Yo pa dwe nan danse kole ak sanzave k ap bat fanm. Fè tout sa ki posib pou n anpeche gason maspinen fanm nan zòn kote n rete a.

Nan kèk peyi, fanm yo fè presyon pou fè lachanm vote lwa sou vakabon k ap maspinen madan m yo. Men se pa toutan lwa yo bay yon rezilta. Nan kèk peyi, medam yo pa menm ka konte sou moun ki la pou fè respekte lalwa. Yo pa ka konte ni sou lapolis, ni sou avoka, ni sou jij. Men si lajistis ansanm ak lapolis peyi nou ap travay pou pwoteje fanm, se pou n debouye n kou mèt janjak pou n konn tout lwa sa yo ansanm ak tout dwa fanm genyen.

Fè levasyon timoun yo yon manyè pou yo pa tonbe nan vyolans. Depi lakay nou, nou ka travay pou sa chanje, si n ede timoun yo jwenn mwayen pou rezoud pwoblèm yo san chirepit. Aprann ti gason yo respekte tèt yo epi respekte jenn tifi ak fanm tou.



Nan kèk zòn nan Amerik Santral, gen gason ki chwazi bay konkou yo nan òganize brigad vijilans. Konsa, yo rive bay zenglendo yon pinga. Nan kominote sa yo tou, yo pa tolere zak maspinay sou fanm. Si yon nèg ap bat madanm li, l ap jwenn chatiman l merite a.

Moun k ap travay nan domèn sante kapab bay pi gwo kout men nan batay pou desitire vyolans sou fanm. Yo pa dwe rete sèlman nan panse maleng. **Lè n ap konsilte yon fanm, fòk nou byen gade pou n wè si l pa gen mak kout baton sou li.** Anpil fwa, nèg yo konn frape fanm kote pou mak yo pa parèt. Medam yo tou konn abiye yon manyè pou mak yo pa parèt. Kòm travayè sante, nou gen chans wè pati entim nan kò yon fanm.

Si yon fanm vin kote n ak mak dwòl, mak blese, mak kout kouto sou li, oubyen si l vini ak gwo doulè, ak san sou li, se pou n mande kisa k rive l. Pa bliye anpil fanm ki sibi maspinay konn pran pòz se aksidan yo fè. Fè l konnen nou p ap fè ankenn bagay san l pa vle.

Metè tout bagay sou papye. Lè n ap konsilte yon fanm ki te sibi maspinay se pou n fè yon desen ki montre fas li ak do li epi se pou n make tout kote li gen

maleng yo. Ekri non moun ki te fè zak la. Chèche konnen konbyen fwa sa rive deja. Mande l si lòt moun nan fanmi l tankou sè li oubyen pitit li konn sibi maspinay tou. Si lavi l an danje ede l pran desizyon li vle a. Kit li vle ale, kit li vle rete, nou ka ede l met sou pye yon plan sekirite. Si l vle al lapolis, ale avè l. Prezans nou ka fè yo pran ka l plis. Nou kapab fè manmzèl rankontre ak lòt fanm ki sibi maspinay tou. Si youn ede lòt, solisyon an ap vini pi vit.



Travayè sante, 2 mo



Rapò Klinik

Jou: _____

Lè: _____

Dosye: _____

Egzamen: 

➤ *Pou n jwen plis enfòmasyon sou swen pou fanm ki blese gade nan liv “**kote pa gen doktè**” oubyen nan nenpòt lòt liv sou Lasante.*

Ki èd fanm ki sibi maspinay ka jwenn nan kominote a oubyen toupre kominote a? Gade pou n wè si yo ka jwenn:

- Avoka ki ka ede yo
- Kay kote yap jwenn
- Sant sante ki okipe moun ki gen pwoblèm mantal
- Sant alfabetizasyon oubyen lekòl pwofèsyonèl pou grandon
- Ti pwojè kap pèmèt yo fè ti kòb

Ede nèg la. Nèg k ap fè vyolans yo bezwen èd tou. Pale ak lide kominotè oubyen ak gangan, pè osnon pastè pou yo wè si yo ka jwenn yon jan pou yo ede mesye yo sispann fè vyolans sou fanm.

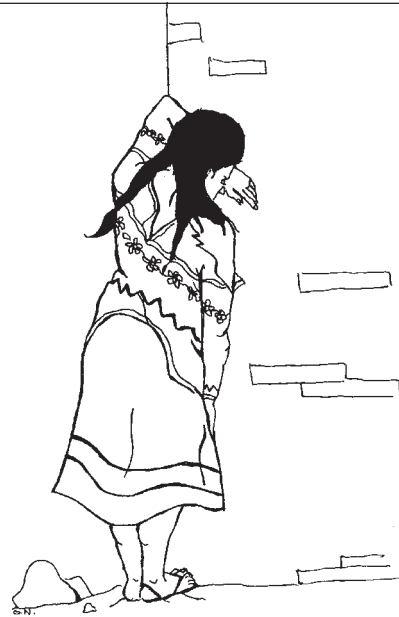
➤ *Ede kominote a wè tout vye konsekans vyolans genyen.*

Chapit 19

Nan chapit sa, n ap jwenn:

Kadejak ak divès kalite atak seksyèl	328
Lè kadejakè a se yon moun fanm nan konnen ...	328
Lè kadejakè a se yon moun fanm nan pa konnen	329
Kijan pou n pwoteje tèt nou kont kadejak	330
Men kèk konsèy ki ka ede medam yo pwoteje tèt yo kont kadejak	330
Kijan pou n pwoteje tèt nou ak nèg nou konnen	330
Ede timoun yo pwoteje tèt yo kont malandren ki vle fè dappiyanp	331
Teknik pou fanm bay tèt yo pwoteksyon (Otodefans)	332
Si nou sibi yon atak seksyèl.....	333
Kisa pou n fè, si n sibi yon kadejak	334
Si n al lapolis	336
Pwoblèm sante kadejak ka lakòz	336
Gwosès	336
Maladi seksyèlman transmisib (MST)	336
Dechire ak blese	337
Kontak seksyèl apre kadejak	337
Ki jan pou n jwenn soulajman ak tèt nou	337
Ann Travay pou Chanjman	338

Kadejak ak Atak Seksyèl



Kadejak ak atak seksyèl se lè yon gason fè sèks «san mande» sou yon fanm. Nenpòt ki lè yon nèg foute kòk li, dwèt li oubyen nenpòt lòt bagay nan vajen yon fanm, nan twou dèyè l oubyen nan bouch li, san l pa vle, sa rele kadejak. Kadejak konn pote non “atak seksyèl” tou paske se yon zak vyolans kote gason an sèvi ak sèks kòm zam. Kadejak se sèlman youn nan fòm atak seksyèl ki geyen. Men depi yon fanm pa dakò, kèlkeswa zak ki gen rapò ak sèks yon gason fè sou li se atak seksyèl.

Gen kèk moun ki panse se sèlman lè nèg la bat fanm nan, oubyen lè l kite l san konesans, li komèt kadejak. Moun sa yo panse se devwa fanm nan pou l goumen ak kadejakè a, menm si l ka pèdi lavi l. Alaverite, menm si fanm nan pa fè ankenn rezistans, se kadejak kanmèm. Depi manmzèl pa t vle, se kadejak kanmèm, kèlkeswa sa l chwazi fè a. Li **p ap janm** ka koupab.

➤ *Kadejak egal maspinay seksyèl. Pèsonn pa gen dwa konsidere viktim yo kòm koupab.*

➤ *Sa kadejakè a ap chache se fè viktim lan sèvi mach pye, menm jan sa toujou pase nan lòt zak vyolans. Pou n jwenn plis enfòmasyon gade nan paj 316.*

Nenpòt fanm ka sibi kadejak, men gen plis danje ankò pou:

- fanm ki donmaje ki nan chèz woulant, ki soud, ki avèg oubyen yon fanm ki pa fin twò byen nan tèt
- fanm ki se refijye, fanm ki fèk antre nan yon peyi, fanm yo te depòte oubyen fanm kap viv kote ki gen lagè.
- fanm k ap dòmi nan lari, oubyen ki pa gen kay ditou
- travayèz seksyèl
- fanm yo te arete oubyen yo te mete nan prizon
- fanm ki t ap sibi maspinay anba men mari l oubyen anba men mennaj li

Gason k ap fè kadejak sou fanm gen dwa konsidere medam sa yo tankou moun ki san defans, akòz enfimite yo genyen an oubyen paske yo pèdi pwoteksyon yo te ka jwenn nan zòn kote y ap viv la.

Divès kalite Kadejak ak Atak Seksyèl

➤ *Anpil fwa, fanm nan ka mal pou rele anmwel Osekou!, lè moun k ap fè kadejak sou li a se yon moun li konnen. L ap difisil pou l pa gen laperèz, si l toujou rete anba je malandren an.*

Gen divès kalite atak seksyèl. Men ladan yo, se de twa sèlman pifò moun konsidere kòm kadejak. Paregzanp, kèk sitiyasyon nan lavi a gen dwa fè yon fanm kouche ak yon nèg, menm lè l pa vle. Sa ka rive, lè fanm nan marye ak nèg la. Yo rive fè kèk madan marye kwè yo oblije kouche ak mari yo, kit yo vle, kit yo pa vle. Menm si sosyete a pa kondane mòd kontak seksyèl fòse sa yo, fòk nou pran yo pou sa yo ye a, sa vle di pou zak malonèt.

Kèk lòt fanm oblije kouche ak gason pou yo ka jwenn yon lavi miyò- pou yo ka bay pitit yo manje, pou yo ka jwenn yon kote pou yo rete, pou yo ka jwenn yon ti monnen pou yo viv, oubyen pou yo ka konsève yon vye dyòb. Antouka, kèlkeswa rezon an, yon gason pa gen dwa fòse yon fanm ki pa vle kouche avè l.

Nan nenpòt ki kalite rapò fanm ak gason, se dwa fanm nan pou l aksepte oubyen refize fè bagay ak nèg la. Si manmzèl refize, gen 3 bagay nèg la ka chwazi fè li gen dwa respekte desizyon fanm nan, li gen dwa eseye fè fanm nan chanje lide, oubyen li gen dwa deside fè dappiyanp sou fanm nan tou. Antouka, menm si fanm nan konn nèg la, menm si li di “wi” ak bouch li, se yon kadejak tankou tout lòt, si fanm nan pa t gen dwa refize.

Chak fwa yon nèg fòse yon fanm kouche avè l, sa ka lakòz anpil pwoblèm sante nan kò fanm nan ak nan lespri l, kit sa fèt ak lòt fòm maspinay, kit sa fèt san lòt fòm maspinay.

LÈ KADEJAKÈ A SE YON MOUN FANM NAN KONNEN

Pi fò fanm ki sibi zak kadejak, viktim anba men moun yo konn trè byen. Si fanm nan gen pou l kontinye rankontre ak malandren an, li ka gen anpil pwoblèm pou l refè apre kadejak la epi li ka mal pou rakonte lòt moun sa k te rive l la.

Lè se mari fanm nan oubyen ansyen mari l ki fè kadejak sou li. Si nan yon peyi, lalwa, koutim ak tradisyon konsidere yon fanm tankou byen mari l, misye ka kwè l gen dwa kouche ak fanm nan, lè lide l di l, menm si manmzèl pa vle.

Mennaj yon fanm konn fè kadejak sou li. Mennaj la ka deklare se dwa l pou l kouche ak fanm nan poutèt li konn depanse pou li, paske yo abitye kouche ansanm, paske se fanm nan ki mete l sou sa oubyen tou paske li pwomèt fanm nan l ap marye avè l. **Antouka, depi gen fòse, sa rele kadejak kanmèm.** Yon fanm gen dwa pa vle kite moun konnen si mennaj li fè kadejak sou li. Li ka pè pou lòt moun pa ba l tò.



Maspinay seksyèl



kadejak nan randevou

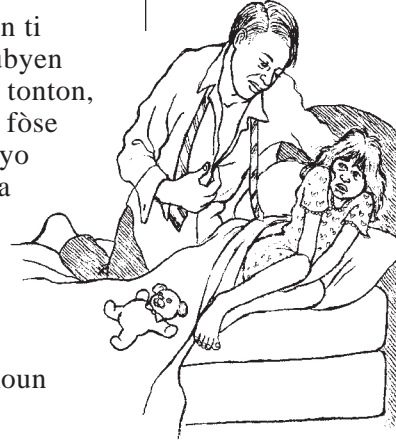


Tizonnay seksyèl. Yon fanm konn oblije kouche ak kanmarad travay li, ak sipèvizè oubyen ak patwon l, yon fason pou l pa pèdi dyòb li. Moun sa yo gen dwa menase fanm nan pou yo fè l pèdi dyòb li oubyen yo ba l lòt pinisyon si l rakonte lòt moun sa k rive a.

Dappiyanp malandren fè timoun. Yon ti fi oubyen yon ti gason ka sibi kadejak anba men yon nèg nan fanmi li oubyen anba men nenpòt lòt moun. Si yon papa, yon bòpè, yon tonton, yon frè, yon kouzen oubyen nenpòt manm nan fanmi an fòse yon timoun kouche avè l oubyen si youn pami moun sa yo tonbe karese timoun sa a nan pati sansib li, se kadejak sa rele. Pa bliye, timoun yo gen dwa gen latwoublay nan lespri yo epi yo gen dwa pa konprann sa k rive yo a, sitou si granmoun k ap fè yo abi a, se yon moun yo fè konfyans. Lòt manm nan fanmi an gen dwa pa menm okouran sa k rive a, yo gen dwa pa kwè oubyen yo gen dwa rann ti moun nan reskonsab. Pèsonn pa dwe bay moun ki sibi kadejak la tò sitou si se yon timoun li ye.



Tizonnay seksyèl



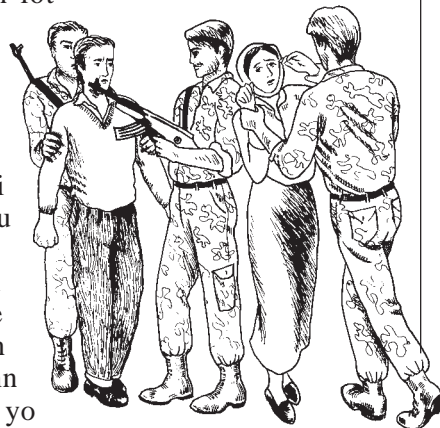
LÈ FANM NAN PA KONN MOUN KI FÈ KADEJAK LA SOU LI A

Se sa k pase nan tèt pifò moun, lè yo tande pale de kadejak. Yon fanm ka sibi yon kadejak konsa, swa nan lari, swa lakay li. Mòd kadejak sa a sovaj anpil, men pou chak ka kon sa, n ap jwenn yon pakèt lòt ka kote moun ki fè kadejak la se yon moun fanm nan byen konnen.

Lè se yon bann nèg ki fè kadejak sou yon sèl fanm. Plizyè nèg gen dwa fè kadejak sou yon sèl fanm. Pafwa, yon bann nèg ki wè yon malandren ap fè kadejak sou yon fanm konn mande pou fè kou pa yo. Pafwa, se yon bann jenn gason ki met ansanm pou yo fè kadejak sou yon fanm, yon fason pou youn montre lòt ki jan l “gason”.

Kadejak sou fanm nan prizon. Anpil fanm konn sibi kadejak anba men lapolis oubyen anba men gad prizon. kadejak konn tounen tou yon zam nan men prizonye gason ki vle twoke kòn yo, yon fason pou yo wè kilès k ap sèl Lwijan Boje nan prizon an.

Lagè. Anpil fwa, solda oubyen lòt belijeran konn sèvi ak kadejak pou yo simen laterè sou fanm. Yo konn sèvi ak sa pou yo kraze moral popilasyon an tou. Plizyè solda konn met ansanm pou yo fè kadejak sou fanm ak sou jenn ti fi an prezans fanmi yo, yon fason pou yo montre tout moun ki jan lenmi an gen fòs. Yo konn fèmen medam yo nan kan epi yo fòse yo fè travayè seksyèl, fòse yo tounen esklav seksyèl. Fanm sa yo konn oblije aksepte, pou yo ka sove lavi yo ak pitit yo epi pou yo ka jwenn moso manje.



Karese yon timoun nan pati sansib li egal kadejak.

➤ *Fanm ki sibi kadejak pandan lagè bezwen swen espesyal. Si yon fanm ansent nan kondisyon sa a, li menm ansanm ak tout timoun nan gen dwa soufri anpil, lè yo sonje se lenmi ki te fè kadejak la.*

Kadejak se yon fòm maspinay ki pi sovaj, lè moun sèvi ak sa kòm zam batay.

Ki jan pou n pwoteje tèt nou kont kadejak



*Pwoteje tèt nou.
Travay ansanm ak
lòt fanm.*



Defann tèt nou

Pa gen ni bon, ni move metòd pou yon fanm pwoteje tèt li kont kadejak, men gen kèk bagay yon fanm ka fè pou l gen plis chans chape anba kèk mòd kadejak. Nan chak sitiyasyon sa yo, fanm nan dwe aji yon fason: Èske l konn nèg la byen? Eske l pa konnen l? Eske manmzèl gen laperèz? Ki kantite danje ki gen nan sa? Se selon!. Fòk nou pa bliye se pa janm fòt yon fanm, si l sibi kadejak. Yon fanm sibi kadejak, lè **yon moun ki gen plis fòs pase l rive fè l kouche avè l.**

MEN KÈK KONSÈY KI KA EDE YON FANM PWOTEJE TÈT LI KONT KADEJAK

- Travay ansanm ak lòt fanm. N ap gen plis sekirite ak plis fòs, si n travay an gwoup.
- Pa kite ankenn nèg nou sispèk antre lakay nou. Pa kite moun konsa konnen si nou poukont nou andedan kay la.
- Pa pran chans mache nan lari poukont nou, sitou si se lannwit. Si n oblije soti, fòk nou kenbe tèt nou dwat san perèz. Anpil fwa, se sou fanm ki pè yo plis fè kadejak.
- Si n santi y ap swiv nou, fè yon lòt wout, antre kay yon moun, oubyen nan yon boutik, oubyen nan yon magazen. Nou gen dwa kase tèt nou tounen tou oubyen n avanse sou moun nan pou n mande l kisa l bezwen.
- Mache ak yon bagay ki ka fè gwo bri tankou, paregzanp, yon souflèt. Mache ak yon bagay tou pou n defann tèt nou; gen dwa se yon baton, gen dwa se yon bagay nou ka flite nan je moun nan oubyen mache ak yon ti ponyen epis an poud tankou pwav, piman, pou n voye nan je nèg ki vle atake n.
- Si yo atake n, se pou n rele anmwe ak tout fòs nou oubyen sèvi ak souflèt la. Si sa pa mache, flanke malandren an yon bon kou byen vit pou n ka gen tan kouri.

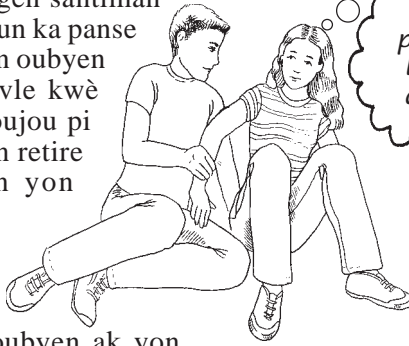
KIJAN POU N PWOTEJE TÈT NOU KONT NÈG NOU KONNEN

Aprann mache sou lide n. Tout fanm ka rekonèt lè l santi l anfòm ak lè l pa santi l anfòm bò kote yon moun oubyen nan yon sitiyasyon. Lè yon fanm santi l byen bò kote yon moun, li gen dwa santi kè l kontan, li santi li gen renmen nan kè l pou moun nan. Menm jan yon fanm ka santi lè l byen bò kote yon moun, li ka santi tou lè sa **p ap** bon pou li.

Fè atansyon:

- Si pandan anpil tan nou santi gen bagay dwòl k ap pase.
- Si n santi n pè, si n santi nou anvi kouri.
- Si n santi n pa alèz ak pawòl moun nan ap di.
- Si n pa renmen jan l ap kole kò l sou nou.

Li gen dwa difisil pou nou aji, lè n gen santiman sa yo paske nou gen dwa pè sa lòt moun ka panse yon lòt bò, si se yon moun nou konnen oubyen yon moun nou renmen, nou ka pa vle kwè moun sa a ka fè nou mal. Men li toujou pi bon pou n mache sou lide n epi pou n retire kò nou, **anvan** malè rive n, nan yon sitiyasyon kote n santi n pa alèz.



M pa vle l pran m pou yon ti egare, si l wè m kouri... Gen dwa pa menm gen ankenn danje

Swiv lide nou. Pase pou n sibi kadejak, pito se derespekte nou derespekte yon moun san rezon.

Prepare n pou n chape poul nou:

- Pa soti poukont nou ak yon moun nou pa fin fè konfyans oubyen ak yon moun nou pa konn trè byen.
- Fò n toujou gen mwayen pou n kouri antre lakay nou, si se sa n vle fè. Li pi bon pou n pa soti ditou, si n konnen nou p ap gen mwayen tounen lakay nou san èd moun nan.
- Si moun nan ap di vye koze oubyen si l ap manyen n dwòl, fòk nou fè l konnen sa pa fè n plezi. Si l pa sispann, fòk nou wete kò nou bò kote l touswit.

Si se yon moun ki gen otorite sou nou (paregzanp, patwon nou, doktè k ap ban n laswenyay, yon pwofesè oubyen yon zotobre nan leta):

- Premye bagay dwòl li fè n, se pou n ranmase karaktè n pou n di l: sispann! Moun k ap sèvi ak pouvwa yo genyen pou pran avantaj sou lòt moun toujou chèche fanm ki pi fasil pran nan kraponnay. Fòk nou fè nèg la konnen nou pa pran nan kraponnay L ap pi difisil pou l fè n abi (paregzanp, revoke n, refize ban n laswenyay, refize reponn nou, lè n mande l yon bagay), si n fè l sispann anvan l gen tan fè lèd.
- Pale ak lòt fanm sou konpòtman nèg la. Se pa nou menm sèl petèt l ap anmègde. Si n sètoblize toujou rankontre avè l, pa janm rete poukont nou, lè nou bò kote l. Mande lòt medam yo pou yo mache sou pinga yo.

➤ *Pa bliye: si yon nèg pa ka pran pye sou yon fanm ak maspinay seksyèl li ka eseye fè sa yon lòt jan.*

EDE TIMOUN YO PWOTEJE TÈT YO KONT

MALANDREN KI VLE FÈ DAPPIYANP SOU YO.

- Fè timoun yo konnen gen vakabon ki p ap pè vin karese yo. Montre yo ki jan yo ka fè diferans ant karès moun ki renmen yo ak karès moun k ap fè kadejak sou yo.
- Si nou kapab, pa kite ti fi ak ti gason dòmi nan menm chanm, sitou lè yo gen plis pase 10 lane oubyen 11 lane.
- Fè yon jan pou timoun yo konnen ak kiyès yo ka pale, si yon bagay ta rive.
- Lè yon timoun di n li santi l pa alèz bò kote yon granmoun oubyen yon timoun ki pi gran pase l, kèlkeswa moun nan, fòk nou pran sa oserye.

➤ *Pafwa, gen ti fi ki viktim dappiyanp san rete pandan plizyè ane. Malandren an gen dwa fè pitit la konprann l ap toupizi l oubyen menm l ap touye l, si l rakonte lòt moun sa.*

Kijan pou medam yo defann tèt yo (otodefans)

Fè egzèsis sa yo ak yon zanmi. Sa ap pèmèt nou defann tèt nou, lè malandren vin atake n. Frappe yo ak tout fòs nou. Pa neglije ba yo sa yo merite paske yo menm, yo p ap fè n mal. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou egzèsis k ap pèmèt nou defann tèt nou, gade nan paj 146.

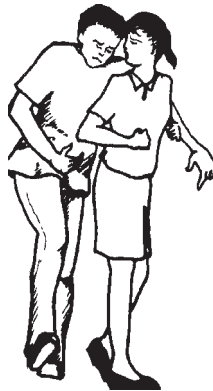
Si malandren atake n pa dèyè

Ba l yon kout kout anba kè l.



Met talon soulye n sou pye l epi peze l san rete.

Pase men n pa dèyè, pran 2 boul grenn li yo (testikil) epi peze yo byen di.



Flanke l yon kout talon nan kakòn jenou oubyen anba jenou.

Si malandren an vin kontre avè nou bab pou bab

Foure dwèt nou nan je l byen fon.



Mare 2 pwen nou epi flanke l yon kout pwen marasa nan tanp li oubyen nan zòrèy li.

Kole 2 pwen n ansanm epi flanke l yon bon jan kout pwen sou do nen l.



Leve janm nou epi flanke l yon bèl kout jenou nan grenn (testikil).

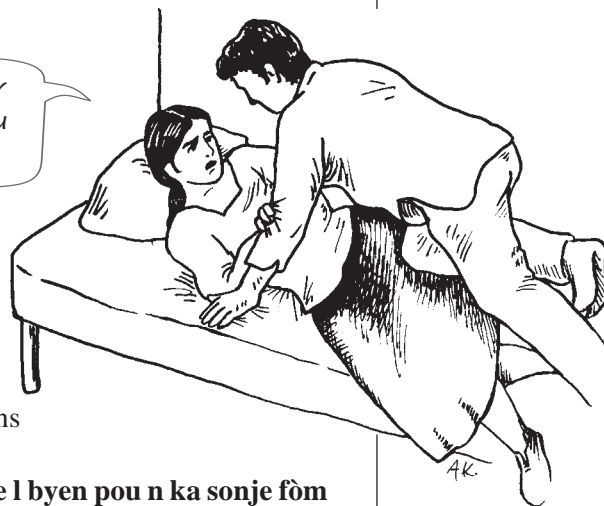
An jeneral, yon fanm ki ka defann tèt li p ap gen tan sibi kadejak, menm si malandren ki vin atake l gen zam. Plis yon fanm gen anpil fason pou l pwoteje tèt li kont moun k ap chache fè ladènye sou li, se plis l ap gen chans pou l chape poul li anba kadejak, se plis tou l ap gen chans pou l pa pote mak oubyen pou l pa soufri ak tout kalite tèt chaje kadejak ka lakòz.

Yon fanm pa p janm konnen davans ki sa pou l fè, lè yon nèg vle fè dappiyanp sou li. Gen kèk fanm ki gen plis repondong ak plis fòs pase sa yo panse yo genyen. Gen lòt ki panse yo pa ka fè anyen menm. Si malè sa a rive n, se pou n met nan tèt nou n ap fè sa n kapab.

Men kèk konsèy ki ka itil nou si yo ta fè yon atak seksyèl sou nou:

- **Pa kriye, pa bese tèt nou, pa bay legen.** Sa pa p itil nou anyen. An reyalyite, fanm ki fè sa pran plis kou epi yo soufri plis pase fanm ki kanpe dyanm pou defann tèt yo.
- **Rete veyatif.** Siveye vakabon an. Tanzantan, je malandren gen dwa pa sou nou, oubyen li ka pèdi kontwòl tou.
- **Eseye plizyè teknik.** Kout pye, rèl, kraponnay. Fè mèt dam. Fè tout sa nou kapab pou n montre l bagay la p ap pi fasil pase sa. Fè l konprann nou gen fanm sou nou. Nou pa nenpòt ki bagay.

M gen 6 frè. Y ap pete fyèl ou si ou fè m sa.



- **Si n konn moun nan trè byen, di l ki jan n santi n.** Di l sa yon fason pou misye pa met nan tèt li nou renmen sa. Fè l pran konsyans sou move zak l ap komèt la.
- **Si kadejakè a se yon etranje, gade l byen pou n ka sonje fòm tèt li ak gwosè li.** Èske l gen mak, siy oubyen tatwaj sou kò l? Ki kalite rad li mete? Eseye sonje tout bagay sa yo pou n ka rakonte lapolis epitou pou n ka mete lòt fanm nan kominote a okouran, yon fason pou yo veye zo yo tou.
- **Fè tèt nou travay.** Se nou sèlman ki pou deside jis ki bò n ap rive nan goumen an. Nan kèk sitiyasyon espesyal tankou, paregzanp, pandan lagè, kadejakè a gen dwa pa gen ankenn rezon pou l pa touye fanm nan, si manmzèl ap reziste.

Si nou viktim yon atak seksyèl

► Si se plizyè nèg ki atake n oubyen se yon nèg ki gen yon zam, n ap toujou ka reziste. Men l ap pi bon pou n pa mare batay.

Kisa pou n fè si n sibi kadejak

➤ *Pa mete reskonsablite a sou tèt nou. Nou pa t merite yo fè kadejak sou nou. Nou pa t fè anyen ki ba yon sanzave dwa fòse n kouche avè l.*

Eksperyans chak fanm fè nan koze kadejak pa menm ak eksperyans pa lòt fanm. Men gen kèk bagay nou tout dwe fè pou n reprann nou apre yon eksperyans konsa. Pou kòmanse, fòk nou chèche reponn kesyon sa yo:

- **Kiyès nou ka mande konkou?**
- **Èske nou vle al lapolis?**
- **Ki kote nou ka al chèche laswenyay?**
- **Èske nou vle fè yo arete kadejakè a pou yo jije l?**

Fòk nou jwenn yon moun pou n pale, lè nou santi n twò boulvèse, lè n gen laperèz oubyen lè n fache. Fòk gen yon moun avè n lè n pral chèche laswenyay. Se moun sa a ki pou ede n wè ki sa pou n fè. Chwazi yon moun pou ki pran ka nou, yon moun nou fè konfyans yon moun, ki pa pral mache rakonte koze nou, yon moun ki gen kouray, yon moun nou ka konte sou li. Kèk fwa, pwòp fanmi viktim nan konn si tèlman boulvèse, yo pa ka menm ba l yon bon sipò.

Lè viktim nan se yon moun nou konnen

M kwè ou. Se pa fòt ou. M ap ede ou.



- Montre l nou konnen se pa fòt li. Se pou n fè solidarite ak li. Ede l decide sa l dwe fè. Fè l konnen l ap toujou ka kontinye viv nòmalmman (gade nan paj 423).
- Si l pa vle mete zafè l nan lari, fòk nou respekte sa.
- Pa rakonte ankenn lòt moun koze a sèl si se li menm viktim nan ki vle sa
- Mennen viktim nan kay travayè sante, nan lapolis, kay yon sikològ, kay avoka, oubyen nan tribinal, si l vle fè sa.
- Si n konn kadejakè a, pa pwoteje l. Vakabon konsa se danje pou tout fanm k ap viv nan kominote a.

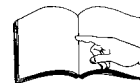
Si n ap pran desizyon pou n sèvi ak lalwa fòk nou fè l ak tèt repoze.

- Èske n ap jwenn yon moun k ap mennen n lapolis?
- Èske lòt fanm nan kominote a ki sibi kadejak konn jwenn sipò nan lajistis?
- Èske n vle koze a rete sekrè? Èske lapolis ka anpeche lòt moun jwenn enfòmasyon sou kadejak la?
- Èske moun ki fè kadejak la te fè n menas pou l maspinen nou plis ankò, si n pote plent?
- Si yo reyisi arete moun ki fè kadejak la epi nou ka bay prèv li fè zak la toutbon vre, ki kalite kondanasyon l ap jwenn?

Si n vle al lapolis, fòk nou fè sa touswit apre n fin sibi kadejak la. Pa pwòpte kò nou epi mete rad ki te sou nou yo nan yon sak. Al lapolis ak sak la. Mak ki sou kò nou ansanm ak rad yo ap sèvi n kòm prèv. Mande yon zanmi pou l ale avè nou. Lè n rive lapolis la, se pou n mande pou yo fè yon travayè sante konsilte nou, si sa posib.

Si n pa vle al lapolis oubyen si n pa ka ale touswit, se pou n al wè yon travayè sante kanmèm - menm si nou pa t pran twò gwo chòk. Fè travayè sante a konnen nou sot sibi yon kadejak. Fòk li konsilte n pou l wè si n pa blese oubyen si n pa gen mak kou sou nou. Fòk li ban n kèk medikaman tou kont gwasès ak MST. Mande travayè sante a pou l ekri sou yon fèy papye tout rezilta konsiltasyon an. Pou lapolis ak lòt moun nan kominote a, se sa k ap sèvi kòm prèv kadejak la.

➤ *Si n pa ka jwenn ankenn travayè sante ki ka ban n laswenyay, se pou n suiv konsèy nan paj 336 ak nan paj 337 yo. Enfòmasyon sa yo ap ede n pwoteje tèt nou kont kèk nan pwoblèm nou ka genyen yo oubyen y ap ede n trete yo.*



Metòd planin famiyal
ijan, 224
MST yo, 261

Travayè sante, 2 mo silvoublè!

Lè n resevwa yon fanm ki sibi kadejak:

Fòk nou pran ka l. Se pou n montre l kijan nou konprann ka l. Pa kondane l. Kòm li ka gen pwoblèm pou l kite n gade kò l oubyen touche l, se pou n esplike l tout bagay. Nou dwe tann li pare pou sa. Pa bliye, pwoblèm li genyen akòz kadejak la ka dire lontan. Sa ka menm dire plizyè ane.

Trete pwoblèm sante li yo. Ba l medikaman k ap pwoteje l kont maladi seksyèlman transmisib gwasès. Si fanm nan ansent, ede l pran desizyon li vle pran an.



Rapò Klinik

Jou:

Lè:

Dosye:

Egzamen:



Ekri sou yon papye non moun ki te fè kadejak la ak tout sa k te pase. Si klinik la pa abitye kenbe dosye, prepare yon dosye epi konsève l yon bon kote. Si n kapab, fè yon desen ki montre fas fanm nan ansanm ak do li epi se pou n make tout kote li gen maleng yo. Montre l papye a oubyen di l sa k ladan l. Fè l konnen li ka ale ak papye sa a devan lajistis pou apiye plent lan.

Pou chache solisyon pwoblèm. Mande l si l gen moun pou l pale. Ede l repran konfyans nan tèt li epi ede l rejwenn kontwòl sou tèt li.

Ede l pran desizyon l ap pran yo poukont li. Si l vle al lajistis ede l jwenn avoka ki ka ba l kout men. Ede l jwenn lòt òganizasyon nan kominote a k ap pote kole ak fanm ki sibi kadejak.

Ede l rakonte zanmi l oubyen fanmi l sa k te rive l la. Nou ka montre fanmi an ki jan pou yo sipòte viktim nan jouk li refè. Pa bliye manm fanmi an bezwen èd tou pou regle pwòp pwoblèm pa yo akòz koze kadejak sa a.

Gen kèk peyi kote medam yo te travay ansanm ak lapolis pou yo te ka jwenn kèk polis fanm ki resevwa fòmasyon espesyal pou yo ka ede fanm ki sibi kadejak ak lòt fòm vyolans



► *Toujou mache ak yon moun ak nou lè n pral lapolis.*

Pwoblèm sante kadejak ka lakòz



Medikaman pou MST,
261
Tès SIDA, 288

SI N PRAL LAPOLIS

Yo fè krim prèske tou patou sou latè. Men pou n bay prèv yo fè kadejak sou nou, sa ka pran anpil tan e sa ka difisil anpil pou nou. Lapolis ap poze n kesyon sou sa k te pase a. Si n konn kadejakè a, di polis yo ki moun li ye. Si n pa konnen l, se pou n bay kèk enfòmasyon sou fòm tèt li ak sou fòm kò l. Nou kapab byen oblije akonpaye lapolis, lè yo pral dèyè malandren an. Yo ka mennen nou lakay yon doktè k ap travay nan domèn lajistis. Doktè sa a ki travay ansanm ak lapolis pa gen pou l ban n laswenyay, travay li se chache prèv kadejak la.

Si yo poze lapat sou moun ki fè kadejak la, n ap gen pou n lonje dwèt sou misye swa devan lapolis, swa devan yon jij. Si gen jijman nan tribinal, fòk nou chache yon avoka ki te fè eksperyans deja nan defann fanm ki sibi kadejak. Avoka sa a ap eksplike nou ki jan sa ka pase epi l ap prepare pwosè a ansanm avè n. Toujou mennen yon lòt moun avè n. Jijman nan tribinal kont yon nèg ki fè kadejak pa janm dous pou fanm ki viktim nan. Lè n ap rakonte sa k te pase a, nou ka santi n ap sibi vyolans kadejak la nan tout kò n, yon lòt fwa ankò. Se pa tout moun k ap konprann nou.

Gen kèk moun ki gen dwa menm vle kondane nou oubyen yo gen dwa di se manti n ap bay.

GWOSÈS

Si, trapde, nou pran grenn planin pou ka ijan yo, nou gen dwa pa ansent (gade nan paj 224). Nou dwe itilize youn nan metòd ijan yo san pèdi tan. **Fòk nou pa kite 3 jou**, (72 èd tan pase) anvan n sèvi ak metòd la.

PA BLIYE *Nan kèk peyi, lalwa rekonèt avòtman epi sa ka fèt nan bon kondisyon, lè yon ti demwazèl oubyen yon fanm sibi kadejak. Se pou n mande yon travayè sante oubyen yon òganizasyon fanm si se kon sa sa fèt nan peyi kote n ap viv la.*

MALADI NOU KA PRAN NAN FÈ BAGAY (MST)

Yon fanm gen plis chans pou l pran MST, lè yo fè kadejak sou li, paske li gen anpil chans pou l blese nan vajen. Konsa, enfeksyon kapab antre nan kò manmzèl trapde. Si vakabon an gen yon maladi atrapan, l ap kontamine fanm nan. Kòm nou pa ka konnen si malandren an pa malad, fòk nou chèche tretman kanmèm, pou sizoka pa ka. Konsa, maladi a pa p ka antre sou nou epi n ap pwoteje lòt moun tou. Se pou n pran medikaman pou gonore, sifilis ak klamidya. An menm tan, se pou n siveye pou n wè si n pa gen siy lòt maladi moun ka pran nan fè bagay. **Kit nou kwè nou kontamine, kit nou kwè nou pa kontamine, fòk nou pran medikaman yo kanmèm.** Pito n pwoteje tèt nou pou maladi pa antre sou nou olye n tann maladi sou nou pou n al chache laswenyay.

Nou dwe eseye fè yon tès SIDA tou, 6 mwa apre kadejak la. Toutotan n pa ko fè tès la, fòk nou sèvi ak kapòt, yon fason pou n pwoteje mari nou kont tout enfeksyon.

DECHIRE AK BLESE

Kèk fwa, vajan fanm nan ka dechire epi blese pandan zak kadejak la. Maleng yo ka fè fanm nan mal anpil, men firanmezi tan ap pase, doulè a gen pou l sispann. Si fanm nan ap bay anpil san, fòk li fè yon bon travayè sante koud kote dechire a. Si se ti dechire ak ti blese, se pou fanm nan fè sa nou pra l li la yo:

- tranpe vajan li 3 fwa chak jou nan yon kivèt dlo tyèd. Men fòk dlo sa a te byen bouyi, anvan l vin tyèd la. Manmzèl ap jwenn yon ti soulajman ak maleng yo epi y ap geri pi vit, si l mete fèy kamomin nan dlo cho a. Oubyen li ka pire sòs lalwa sou maleng yo tou.
- vide dlo sou vajan an, lè l ap pipi, yon fason pou maleng yo pa boule l. Si fanm nan bwè anpil likid, pipi a ap vini pi fasil. Konsa, maleng yo p ap boule manmzèl twòp, lè l ap pipi.
- siveye pou l wè si l pa gen siy enfeksyon: chalè, dlo jòn (pi) nan zòn maleng yo, move lodè ak doulè ki ap vin pi rèd tanzantan.
- anpil fwa, akòz vyolans yo, medam yo konn fè enfeksyon nan vesi (blad pipi) oubyen nan ren.



blese ak dechire, 306
enfeksyon nan vesi ak
ren, 366

Eskize m,
m pa ko
santi m
pare



KONTAK SEKSYÈL NÒMAL APRE KADEJAK

Aprè yon kadejak, n ap toujou ka kontinye fè lanmou ak mari nou nòmalmman. Sèlman, fòk nou tann chouchoun nou sispann fè n mal epi fòk nou tann tout maleng yo geri. Men anpil nan viktim yo konn mal pou bliye zak kadejak la, sitou lè y ap fè lanmou. Si n gen pwoblèm sa a, se pou n eksplike mari nou poukisa li dwe tann nou pare, anvan n rekòmanse fè lanmou.

Kèk fwa, nèg k ap viv ak fanm ki viktim nan konn ap montre l move jan. Misye gen dwa wont, oubyen li ka fè kòm si se ak manmzèl menm li gen pwoblèm. Nou pa bezwen mande ki jan konpòtman sa a ka boulvèse viktim nan ki gen yon bann pwoblèm deja.

KIJAN POU N JWENN SOULAJMAN AK TÈT NOU.

Menm lè tout doulè nan kò nou sispann, nou ka kontinye soufri nan lespri nou pandan lontan. Men kèk pawòl viktim yo konn di:

Li enpòtan pou viktim nan pale ak yon

moun oubyen pou l chache fè yon bagay ki ka soulaje l - chak fanm dwe jwenn pwòp fason pa l pou l soulaje tèt li. Gen kèk fanm ki ka jwenn soulajman nan lapriyè. Gen kèk lòt ki pa p jwenn yon kanpo, toutotan vakabon an pa peye sa l fè a oubyen toutotan yo pa ko antre nan travay ak lòt fanm pou ede yo pwoteje tèt yo kont kadejak. Kèlkeswa kisa n vle fè a, fòk nou gen pasyans, fòk nou mande lòt moun pou yo pran pasyans avè n.

Ki mal mwen
fè?

Si pèsonn pa
konnen, pètèt m
ap ka bliye sa k te
pase a.



Sa fin pase depi
lontan ... Ki jan
m fè pa ka
bliye?

Kijan salopri
a fè pèmèt li
met men sou
mwen!

➤ Anvan n rive
reprann nou, sa ka
pran anpil tan. Men,
si n pale ak yon moun
nou fè konfyans
oubyen ak yon lòt fanm
ki te viktim kadejak
tou, n ap refè pi vit.
Gade nan paj 423

Ann travay pou chanjman

Lè yon fanm sibi yon kadejak, sa aji sou tout moun k ap viv nan kominote a. Viktim nan gen dwa pase tout vi l ap soufri ak yon bann pwoblèm. Yon lòt bò, prèske tout fanm, kit yo sibi kadejak deja, kit yo pa janm sibi zak konsa, konnen pou yo pran prekosyon yo ak malandren. Yo konnen pou yo pa fè gason konfyans epi yo konnen pou yo pa fè anyen ki ka mete move lide nan tèt gason yo. Medam yo konnen pou yo pa mache poukont yo. Yo konnen tou pou yo pa pale ak nèg yo pa rekonèt.

Pou n bati yon sosyete san kadejak, fòk nou travay pou:

- gason ak fanm gen menm dwa pou yo pran desizyon yo vle epi pou yo demele gèt yo jan yo pi pito.
- tout moun gen menm chans pou yo bay konkou pa yo nan kominote a.
- fanm tankou gason gen dwa pou yo pale klè, ak respè youn pou lòt, sou sa yo chak vle jwenn nan yon kontak seksyèl.

Men, anvan tout pwojè sa yo reyalize, fòk nou fè yon jan pou n ede fanm ki sibi kadejak yo. Nou kapab, paregzanp:

- Chache ouvri je lidè nou chwazi yo, alatèt legliz ansanm ak pwofesè lekòl sou pwoblèm kadejak la. Mande yo konkou pa yo pou prepare plan batay pou chanjman an.
- Ankouraje doktè ak travayè sante aprann ki jan pou yo trete medam ki viktim yo, ankouraje yo fè tès nan laboratwa pou wè si yo pa trape kèk maladi moun ka pran nan fè bagay. Yo dwe konnen kijan pou yo sèvi metòd planin pou ka ijan yo. Fòk yo aprann koute sa medam yo ap di. Fòk yo gen kè sansib pou viktim yo epitou ak pou fanmi viktim yo.
- Ankouraje travayè sante yo chache konnen èske lalwa nan peyi kote n ap viv la prevwa bon jan pinisyon pou kadejakè. Konsa, travayè sante yo ap ka ede medam yo ranpli papyè yo gen pou yo ranpli, lè y al lapolis oubyen lè y al nan tribinal.
- montre fanm yo ak jenn ti fi yo ki jan pou yo defann tèt yo.
- fè edikasyon seksyèl tout timoun, kit se ti fi, kit se ti gason. Fòk ti medam yo aprann konn ki sa yo vle, fòk ti mesye yo konnen pou yo mande ti medam yo ki sa yo vle. Epi fòk ti mesye yo gen respè pou ti medam yo tou.
- chèche enfòmasyon sou lwa ki anfavè fanm ki sibi kadejak nan peyi kote n ap viv la epi fè lòt moun konnen lwa sa yo.

Nan yon ti vil peyi Salvadò, lapolis te refize arete yon nèg ki fè kadejak sou fanm. Tout te konnen se paske papa misye se yon gwo bacha. Devan sitiyasyon malouk sa a, medam yo pa t fè ni 2, ni 3, yo te pran penso yo pou yo ekri sou mi kay nèg la metye l te genyen an, sètadi « kadejakè ». Moun nan fanmi an si tèlman wont, yo te sètoblije fè yon jan pou fè misye



Men ki jan yon kominote nan peyi Afrik di Sid te òganize l pou l goumen kont kadejak.

Yon samdi maten, yon sanzave ki konn abitye fè atak sou fanm fè kadejak sou yon madanm 59 lane. Malèrèz la ki te pran plizyè kout kouto nan men malandren an kouri al pote plent lapolis. Yo arete misye epi yo mennen madanm nan lopital. Men, nan apremidi menm jounen samdi a, lapolis lage malandren an. Yo pa kenbe l nan prizon ni pou kadejak la ni pou vwadfe li fè sou madanm nan - yo kòm ba l pèmi pou l kontinye fè move zak sou fanm.

Lè n te tande pawòl sa a nan bouch fanm k ap viv nan bouk la, se bouyi san nou te bouyi nan venn nou. Lapolis pa t pè pwoteje yon malfèktè ki te fè fanm pè mache nan lari poukont yo. Devan sitiasyon malouk sa a, òganizasyon fanm ki t ap travay nan bouk la te pran dispozisyon pou l antre nan batay.

Pifò nan nou t ap travay kòm bòn lakay fanm blanch rich ki t ap viv nan vil ki toupre a. Nou tout te deside sispann travay pou fòse lapolis poze lapat sou malandren an epi kenbe l pou kadejak ak vwadfe. Nou te mande patwòn nou yo pou yo te pote kole avè n. Nou te vle yo konnen ki kalite tribilasyon n ap pase. Nou konnen tout fanm alawonnbadè, kit se fanm nwa, kit se fanm blanch, pè kadejak. Se poutèt sa nou te kwè fanm blanch yo t ap konprann nou epi yo t ap pote kole avè n. Nou te vle pou madanm polis yo eksplike mari yo pwoblèm nou tou epi fè yo konprann ki jan se yon zak malonèt yo fè, lè yo kite yon atoufè ap sikile nan bouk la.

Men fanm blanch yo pa t ban n ankenn konkou.- Se fache yo te fache sèlman. Daprè nou, yo te an kòlè, poutèt yo te oblije touse ponyèt yo pou yo fè travay nan kay. Lè Asosyasyon patwon yo te vle fourè bouch nan koze a, nou te di mesye yo: “Tanpri souple, pa vin pale pou nou. Pwoblèm sa a, se pwoblèm fanm li ye. Yo pa konn fè kadejak sou gason.” Asosyasyon patwon yo pa t vle rankontre avè n ankò, men yon semèn apre, yon gwoup fanm blanch te vin pale avè n. Nou te fè yon virewon avè yo nan bouk la e yo te pran desizyon pou yo retounen vin pale avè n. Kèk tan apre, nou leve grèv la, malgre se pou vwadfe sèlman (men pa pou kadejak) yo te vin arete malandren an. Men popilasyon nan zòn nan te si tèlman move, misye ki te fè kadejak la t ap oblije rache manyòk li kanmèm.

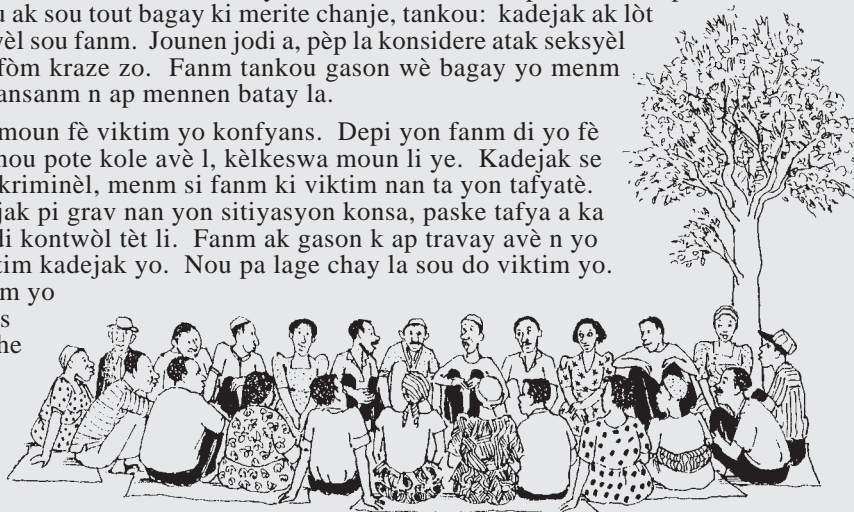
Lapolis te gen tan arete plizyè nan nou menm fanm ki te òganize manifestasyon an. Yo pa t vle kwè se nou menm poukont nou ki te leve kanpe. Yo toujou panse gen gason dèyè tout sa fanm ap fè. Men nou menm fanm, nou deside sispann mache tèt anba.

Li enpòtan pou n pale pawòl kadejak la san kache lonbrik. Pifò moun pa vle pale paske yo santi yo wont, yo santi yo pa ka gade moun nan je. Anpil fwa, menm paran viktim yo pa vle pale sou sa.

Men, fwa sa a, sa pa pase konsa. Nou te kòmanse mete nan kominote a sant edikasyon, gadri, pansyon, eksetera. Nou te kòmanse bay lide n sou tout kalite pwoblèm k ap boulvèse bil nou ak sou tout bagay ki merite chanje, tankou: kadejak ak lòt kalite atak seksyèl sou fanm. Jounen jodi a, pèp la konsidere atak seksyèl tankou yon lòt fòm kraze zo. Fanm tankou gason wè bagay yo menm jan; se ansanm ansanm n ap mennen batay la.

Kounye a, tout moun fè viktim yo konfyans. Depi yon fanm di yo fè kadejak sou li, nou pote kole avè l, kèlkeswa moun li ye. Kadejak se toujou yon zak kriminel, menm si fanm ki viktim nan ta yon tafyatè. Alavèrite, kadejak pi grav nan yon sitiasyon konsa, paske tafya a ka fè fanm nan pèdi kontwòl tèt li. Fanm ak gason k ap travay avè n yo pa kondane viktim kadejak yo. Nou pa lage chay la sou do viktim yo. Se sa k fè medam yo

pale sou vyolans seksyèl san kache lonbrik e y ap toujou jwenn sipò kominote a.



Chapit 20

Men sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Ki sa k mennen travayèz seksyèl yo nan metye y ap fè a	342
Pwoblèm sante travayèz seksyèl.....	344
MST ak VIH/SIDA	344
Gwosès	345
Vyolans	345
Ki jan pou n pwoteje tèt nou kont MST ak VIH/SIDA	346
Tretman pou MST, lè metòd pwoteksyon yo pèdi batay la	347
Ann travay pou chanjman	348
Kijan n ap plede kòz kapòt la	348
Yon sèl dwèt pa manje kalalou	349

Travayèz seksyèl (jenès, travayè seksyèl) jamèdodo



Sendika travayèz seksyèl yo ap goumen pou fòse leta ak lasosyete respekte dwa travayèz seksyèl genyen devan lalwa ak dwa yo genyen kòm moun.

Tout fanm ki kouche ak gason pou lajan oubyen pou lòt avantaj se travayèz seksyèl. Anpil moun konprann travayèz seksyèl se fanm ki mache twaka touni, kap fè ti jwèt ak gason, epi ki travay nan makrèl osnon nan lari. Men nan pami medam kap vann kò yo, gen tout kalte moun. Yon travayèz seksyèl gen dwa yon jèn ti gengenn, osnon yon fanm ki pi granmoun ki gen 6 pitit sou kont li. Li kapab travay nan yon makrèl, yon ba osnon yon kafe, oubyen nan lari a anba zòd yon tyoul, oubyen tou lakay li. Men nan tout ka sa yo, se toujou menm pwoblèm fondal-natal la ki genyen: fanm nan setoblaje vann kò li pase se sa sèlman l ka fè pou l jwenn lajan manje, bwè, dòmi a.

Nan liv sa a, olye n sèvi ak mo “bouzen” oubyen “pwostitye”, nou di “travayèz seksyèl”. Nou fè sa paske gen yon bann moun ki panse travayè seksyèl se vakabòn ki ta merite mete nan prizyon. Nou rele medam sa yo “travayèz seksyèl” pase tankou tout lòt fanm, yap redi di pou yo jwenn dekwa pou yo viv. Menm jan an tou, nou rele gason kap kouche pou lajan ak medam sa yo “kliyan” oubyen “pratik”.

Gen anpil fanm tou ki, malgre yo pa konsidere tèt yo kòm travayèz seksyèl, konn kouche ak gason pou yo ka jwenn kèk avantaj, tankou: yon vye djòb oubyen yon kote pou yo tann nat yo. Nan ka sa yo, nou di se “kouche pou ou pa mouri”. Fanm k ap fè 2 kou rankontre tou ak anpil nan pwoblèm k ap maspinen travayèz seksyèl yo.

Nan chapit sa a, gen enfòmasyon sou pwoblèm sante travayèz seksyèl epi gen enfòmasyon k ap pèmèt travayèz seksyèl ede pwòp tèt yo. Yon lòt bò, chapit sa a ap ede tout moun konprann sitiyasyon fanm ki oblije vann kò yo pou grangou pa touye yo.

➤ *Tankou tout lòt fanm, travayèz seksyèl yo ap redi travay pou yo ka jwenn mwayen pou yo viv epi elve pitit yo.*

Kisa k mennen travayèz seksyèl yo nan metye a

➤ *Pi fò fanm k ap kouche ak gason pou lajan ta pito jwenn yon travay kote yo ta kapab jwenn lajan pou yo viv nan plis diyite ak plis respè.*



Gen anpil moun ki kwè travayèz seksyèl se fanm ki san santiman oubyen fanm ki twò parese pou yo fè lòt travay. Men pi fò fanm k ap travay kòm jenès lage kò yo nan metye sa a paske yo pa jwenn ankenn lòt mwayen pou yo jwenn lajan manje yo. Fanm sa yo bezwen lajan pou yo achte manje, pou yo peye lwaye, pou yo okipe pitit ak fanmi epi pou yo peye dèt yo. Malerezman, yo konn bezwen lajan pou yo achte dwòg tou, pase travay la fatige yo anpil, epi li danjere tou.

Anpil fwa, pwoblèm makawon sa a prezante akòz yon seri sityasyon fanm nan pa reskonsab: paregzanp, kapab se mari manmzèl ki mouri, kapab se pwoblèm divòs, kapab se mari oubyen fanmi manmzèl ki bandonnen l. Oubyen tou, yon fanm ka pran desizyon pou l travay kòm jenès paske lpanse li p ap janm jwenn gason marye avè l, akòz yon kadejak li sibi oubyen yon gwosès li ranmase san l pa t vle. Si manmzèl pa gen ni metye ni ankenn lòt mwayen pou l fè yon ti lajan, se nòmal pou l vann sèl bagay ki rele l chèmèt chèmètès la sa vle di, kò li, si l pa vle mouri grangou.

Pwoblèm lajan te anpeche ti demwazèl sa a fini etid li. Kòm li pat ka jwenn travay, li oblije lage kò l nan kouche ak gason pou l ka jwenn lajan manje l ak rad pou l mete.

ISTWA YON MALERÈZ

Chak maten, bò zòn nevè, Nawal (se pa bon non manmzèl) soti nan ti bout chanm kote l ap viv ak mari l la, li fèmen 2 tyovi l yo andedan epi l met kò l deyò pou l al “travay” nan katye kote zotobre lavil yo ap byen mennen. Lè n gade manmzèl ak wòb djan djan ki sou li a plis foula nwa li lage sou tèt li a, nou wè l pòtre ak tout malerèz k ap viv nan kapital peyi Lejip. Men, Nawal pa tankou tout malerèz. Li gen 20 an e se travayèz seksyèl li ye.

Lè l fin fè jounen an ap “travay” nan yon ri jouk lè a rive pou l tounen lakay li, sa vle di bò zòn 2 oubyen 3 zè nan apremidi, Nawal gen dwa fè 20 Liv (se lajan ejiptyen an). E konsa, sa vle di, apeprè 100 grenn goud. Manmzèl pa travay ni vandredi, ni jou fèt yo. Konsa, li ka pase yon ti tan ak fanmi li, sa vle di, ak mari li ki, pafwa, konn jwenn ti djòb sou chantye, yon ti gason ki gen 4 an ak yon ti fi ki gen yon lane sèlman.

Gen lòt fanm ki tounen travayèz seksyèl san yo pa t vle. Anpil fwa, gen malandren ki lolo medam yo pou fè yo konprann yo pral jwenn djòb oubyen mari ki chaje lajan nan peyi etranje. Se kon sa, malpouwont sa yo konn al vann fanm bay mèt kafe peyi etranje. Lè sa rive, li prèske enposib pou fanm nan chape poul li. Li gen dwa ap viv san papye nan yon peyi etranje, kote li pa gen ni dwa, ni lajan, ni mwayen pou l tounen lakay li. Li gen dwa plen dèt pou l peye oubyen tou patwon an ka fè manmzèl tout kalite menas: li ka fè manmzèl kwè l ap peye sa chè, si l sove. Konsa, fanm nan pèdi libète l. Li vin tounen esklav seksyèl.

➤ *Kòm, jounen jodi a, anpil nèg pè pou yo pa pran VIH/SIDA nan kouche ak travayèz seksyèl ki pi gran yo, yo fin anraje dèyè jenn ti fi. Se poutèt sa, anpil malandren ap fè jefò pou yo foure jenn ti fi nan biznis sa a.*



Fanmi ti demwazèl sa a te vann li paske yo te panse li ta pral jwenn gwo djòb nan peyi etranje. Men okontrè, se vann yo ta pral vann li bay yon mèt kafe ki fòse l kouche ak gason pou lajan.



Fanm sa a pèdi kay li ansanm ak ti bout tè li lè mari l mouri, paske lalwa pat di se madanm li ki pou erite. Kounye a li san senk. Li kòmanse vann kò li pou l bay pitit li manje.

Pwoblèm Sante Travayèz Seksyèl



Nan kèk kominote, sou chak 10 travayèz seksyèl, gen jiska 9 ki enfekte ak VIH/SIDA.

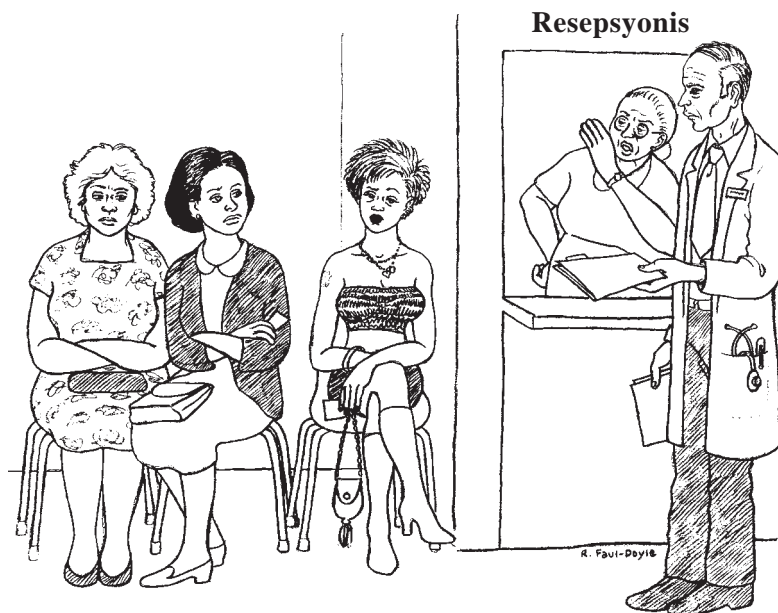
MST, ANSANM AK VIH/SIDA

Akòz travay l ap fè a, yon travayèz seksyèl gen plis chans pou l trape maladi seksyèlman transmisib (MST) ak VIH/SIDA pase lòt fanm. Kòm se yon ti kras lajan manmzèl touche, danje pou l trape maladi sa yo ogmante paske l oblije reziyen l pou l kouche, chak jou, ak anpil gason. Li gen dwa vle sèvi ak kapòt epi chache lòt kalite pwoteksyon nan kontak seksyèl yo, men nèg k ap kouche avè l yo gen dwa bay pwoblèm. Yo gen dwa vle pran manmzèl nan vaje oubyen nan twou dèyè san kapòt. Yo gen dwa menm vle ba l kou, si l refize fè bagay k ap mete sante l an danje.

Lè yon travayèz seksyèl abitye pran dwòg, li pi vit aksepte fè bagay k ap mete sante l an danje pou lajan oubyen pou dwòg. Yon fanm konsa gen mwens kapasite pou l pran swen tèt li.

Menm jan ak tout fanm, si yon travayèz seksyèl trape yon MST, li ka vin gen pwoblèm esterilite oubyen kansè nan kòl matris. Enfeksyon tankou èpès, sifilis, gonore ak klamidya ka fè travayèz seksyèl la gen plis chans ankò pou l trape VIH/SIDA. Danje sa yo pi grav ankò pou jenn ti fi. Kòm pati entim yo poko byen devlope, kontak seksyèl ap pi vit donmaje yo.

Anpil travayèz seksyèl pa rive jwenn enfòmasyon sou MST. Yo pa konn ki jan pou yo trete MST; yo pa konn ki jan pou yo fè prevansyon MST. Anpil fwa, travayèz seksyèl pa ka jwenn ni enfòmasyon, ni swen sante paske gen moun ki gen prejije kont yo, gen moun ki pa vle wè yo. Lè medam sa yo pran kouray yo ak 2 men pou y al chache laswenyay nan yon sant sante, yo konn jwenn moun ki manke yo dega oubyen ki refize pran ka yo.



R. Fauri-Doyle

Èske se travayèz seksyèl ki reskonsab pwoblèm VIH/SIDA

Nan sa k gen rapò ak epidemi VIH/SIDA, zòt lage pi fò chay la sou do travayèz seksyèl. Men moun ki enfekte travayè seksyèl yo se gason k ap kouche avè yo. Epi, anpil fwa, nèg sa yo enfekte madanm yo tou. Lè mesye sa yo akize travayèz seksyèl, se yon fason pou yo pa rekonèt responsablite pa yo nan epidemi VIH/SIDA a.

Travayèz seksyèl yo vle mete plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo. Men pami tout pwoblèm k ap kokobe yo, kapab se pa VIH ak SIDA ki pi grav. Anpil fwa, yo konn gen pwoblèm ki ba yo plis traka, pwoblèm ki pa ka tann, pwoblèm k ap chipote yo chak jou Bondye mete, tankou move pataswèl y ap pran anba men lapolis, lajan y ap peye pou yon ti bout chanm ki tou sal, pwoblèm y ap rankontre ak yon seri nèg ki ensipòtab oubyen ki mechan, pwoblèm lapwòptay, pwoblèm lamanjay, pwoblèm laswenyay pou pitit yo. Menmsi yon travayèz seksyèl enfekte ak viris SIDA a, li gen dwa oblije kontinye kouche ak gason pou lajan pou l pa mouri grangou. Tankou youn nan medam sa yo di:

“Moun k ap kritike n yo ap fè sa ak vant yo plen. Fòk mwen jwenn manje pou m manje; fòk mwen bay pitit mwen manje kòm sa dwa; fòk mwen voye yo lekòl tou. Si yon moun ki p ap ofri m ankenn travay fè m konnen SIDA se yon maladi k ap touye m, se kòm si l mande m pou m mouri grangou. Mwen menm, frè m, sa w wè m ap fè a, se sèl sa m ka fè, pou m pa mouri grangou”.

GWOSÈS

Pou yo pwoteje tèt yo kont gwoès, travayèz seksyèl yo bezwen bon jan metòd planin ki san danje, ki bay bon rezilta epi ki pa koute chè. Yon travayèz seksyèl gen plis chans pou l ranmase yon gwoès san l pa vle, si l pa ka jwenn metòd planin konsa nan kominote kote l ap viv la. Si l kenbe pitit la epi, an menm tan, li oblije kontinye kouche ak gason pou lajan, l ap mete ni tèt li, ni ti bebe a, an danje. Pwoblèm konplikasyon nan gwoès ak Maladi Seksyèlman Transmisib (MST) ka donmaje ni manman, ni pitit. Yon travayèz seksyèl ki ansent gen dwa kwè tou l oblije fè avòtman nan nenpòt ki kondisyon. Tout sitiyasyon sa yo chaje ak danje.

VYOLANS

Yon travayèz seksyèl gen dwa travay nan yon kafe kote l ap viv ansanm ak lòt travayèz seksyèl parèy li oubyen li gen dwa travay nan lari. Nan kondisyon sa yo, manmzèl gen chans pou l sibi vyolans, kadejak, vòl (yo gen dwa vòlè afè l), sitou si se yon jenn ti fi li ye. Si travayèz seksyèl la gen yon “mèt” oubyen yon nèg (tyoul oubyen koutye travayè seksyèl) k ap kontwole l epi k ap pran lajan l, anpil fwa, se vyolans nèg sa a ap fè, pou l kenbe manmzèl anba zòd li.

Kòm travay seksyèl ilegal nan pi fò peyi sou latè, anpil fwa, lalwa pa rekonèt dwa travayèz seksyèl. Yo pa menm ka jwenn pwoteksyon nan men lapolis. Oubyen tou, pou yo ka jwenn yon ti “pwoteksyon”, yo gen dwa oblije bay lapolis tout ti kòb yo fè. Kòm pi fò lwa yo fèt pou pwoteje gason kont fanm ki nan movèz vi, olye pou lapolis pwoteje yon travayèz seksyèl, yo pito arete l, bat li, maspinen l oubyen menm fè kadejak sou li.

Si n ap sibi maspinay paske n se travayèz seksyèl, se pou n chache konn plis bagay sou dwa lalwa ban nou nan peyi kote n ap viv la. Epi nan vil oubyen nan peyi kote nou ye a, kapab byen gen yon gwoup k ap goumen pou fè respekte “dwa travayè seksyèl”. Oubyen tou, nou gen dwa voye yon lèt bay youn nan òganizasyon n ap jwenn nan paj 557 yo. Konsa, y ap ban nou konsèy epi y ap eksplike n tou kijan pou n fòme yon asosyasyon



lè n ap chwazi yon metòd planin, 200 avòtman nan move kondisyon, 241



kijan pou medam yo defann tèt yo (oto defans)

➤ Nan kèk peyi, si yon fanm mache ak kapòt pou l pwoteje tèt li, lapolis gen dwa arete l pou aktivite travay seksyèl



Kijan Pou n Pwoteje Tèt Nou anba MST, Espesyalman VIH/SIDA

➤ “Lè yo pa vle sèvi ak kapòt, m mande yo si yo pa janm pran nouvèl SIDA. Si yo reponn WI, m di yo kareman m p ap pran chans.”
Yolanda

➤ Pou n pwoteje tèt nou ak lòt moun kont MST, fòk nou mete plis pwoteksyon nan kontak seksyèl ak kliyan nou yo epi fòk nou fè menm jan an, lè n a p kouche ak mari nou oubyen ak mennaj nou.

Posibilite anpil fanm pa pèmèt yo sispann kouche ak gason pou lajan. Si se nan sityasyon sa a nou ye, li enpòtan pou n pwoteje tèt nou kont MST ak VIH/SIDA (ki se MST tou). Pou n jwenn plis enfòmasyon sou kesyon sa a, gade pati sou “Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo”, paj 186, ak chapit sou “Planin Familyal” la (paj 197).

- Sèvi ak kapòt (an latèks), chak fwa n ap kouche ak yon gason. Fè yon jan pou n toujou gen kapòt, lè n ap travay.



- Si n pa rive fè kliyan an sèvi ak kapòt, laponyèt (kote n sèvi ak men nou pou n fè l dous), ti bèf (kote n sèvi ak bouch nou) ak pawòl doudous gen mwens danje pase kontak seksyèl nan vajen oubyen nan twou dèyè.

- Si n pa ka sèvi ni ak kapòt gason, ni ak kapòt fanm (gade nan paj 202, 203 ak 204), espèmèsid avèk oubyen san dyafram (paj 205 ak 206) ap ban nou mwens pwoteksyon pase kapòt. Men, pase pou n ret konsa, pito n sèvi ak espèmèsid, ak dyafram oubyen san dyafram.



- Espèmèsid ap pwoteje n kont 2 MST ki pa manke sou moun, gonore ak klamidya. Men si n sèvi ak espèmèsid twò souvan, andedan vajen nou gen dwa anvlimen ak iritasyon. Konsa jèm maladi (sitou VIH) ap pi vit antre ladan pou enfekte nou ak MST. Si se yon fwa pa jou nou sèvi ak espèmèsid, n ap gen mwens chans pou n gen iritasyon.



- Nou gen dwa tou mete dyafram nan andedan n, anvan n kòmanse travay pou n ka tou pare, sizoka nèg la refize met kapòt. Apre chak kontak seksyèl, se pou n mete yon lòt valè espèmèsid, men nou pa bezwen wete dyafram nan. Pa gen danje, nou gen dwa kite dyafram nan fè 6 è d tan andedan n, lè n fin travay.

ATANSYON Pa janm lave vajen nou ak pwodui chimik tankou klowòks ak detèjan. Mòd pwodui sa yo ka donmaje n ak maleng.

- Gade pati kliyan n yo anvan n al kouche avè yo pou n wè si yo genyen blese, bouton, maleng oubyen ekoulman. Pa janm aksepte kouche ak yon gason si nou sispèk li gen yon MST. Toujou sonje je nou pap janm ka ba nou si yon moun gen VIH/SIDA.

TRETMAN POU MST, LÈ METÒD PWOTEKSYON YO PÈDI BATAY LA

Li toujou pi bon pou moun mete plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo, pou yo ka pwoteje tèt yo kont MST. Men kèk fwa, metòd ki bay pwoteksyon yo gen dwa pèdi batay la. Kapòt yo ka chire oubyen tou kliyan yo ka refize met kapòt.

Fòk nou chache laswenyay san pèdi tan

Si n panse nou te an kontak ak yon moun ki gen MST, se pou n chache laswenyay san pèdi tan. Konsa, n ap ka anpeche maladi a vin pi grav. Si moun k ap souffri ak MST pa chache laswenyay san pèdi tan, yo gen dwa trape maladi ki pi grav ankò e yo gen dwa menm pèdi lavi yo.

Si n kapab, se pou n fè tès regilyè, pou n wè si n pa trape kèk MST. Si n gen siy MST, paregzanp, si vajen nou ap bay vye dlo oubyen san, si n gen doulè oubyen tou maleng nan pati entim nou, oubyen tou si n gen doulè anba ti vant, se pou n kouri al wè yon travayè sante ki konpetan san pèdi tan.

Menmsi n pa gen ankenn siy MST, fòk nou al chache laswenyay nan yon sant sante oubyen nan yon klinik, pou pi piti yon fwa pa mwa, si n abitye kouche ak gason san pwoteksyon. Nou ka pa bezwen al nan sant sante souvan kon sa, si n sèvi ak kapòt, chak fwa n al nan kontak seksyèl.

Kòm nou pa konn ki MST kliyan yo genyen, se pou n chache tretman pou tout MST posib. Menmsi yon medikaman trete plizyè MST, li pap trete tout MST. Konsa, nou gen dwa oblije pran plizyè medikaman alafwa. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou tretman MST, gade nan chapit sou “Maladi Seksyèlman Transmisib ak Lòt Enfeksyon nan Pati Entim”.

Tès SIDA

Si n gen entansyon fè tès VIH/SIDA, gade nan paj 288. Mande nan klinik ki nan kominote kote n ap viv la si pa gen yon Pwogram Nasyonal k ap goumen kont maladi SIDA. Nan kad yon Pwogram kon sa, yo gen dwa ede travayè seksyèl yo fè tès SIDA epi jwenn tretman pou enfeksyon ki pi frekan yo, sizoka yo gen maladi a.

ATANSYON Lè n ap pran antibiyotik pou n trete MST, fòk nou pran dòz yo mande n pou n pran an epi fòk nou pa sispann tretman an anvan lè. Si n pran yon dòz ki twò fèb oubyen si n sispann tretman an anvan lè, siy yo gen dwa disparèt, men enfeksyon an p ap trete. L ap kontinye fè dega andedan kò nou. Epi n ap rankontre plis pwoblèm, lè n eseye trete enfeksyon an yon lòt fwa. Lè sa a tou, nou gen dwa oblije pran lòt medikaman ki koute pi chè. Anpil remèd ki te konn geri MST lontan pa ka bay ankenn rezilta jounen jodi a paske yon bann moun te pran abityè sèvi avè yo nenpòt kijan.

➤ Si moun k ap souffri ak MST pa chache laswenyay san pèdi tan, yo gen dwa trape maladi ki pi grav ankò e yo gen dwa menm pèdi lavi yo.



➤ Si n gen anpil chans pou n trape MST paske nou kouche ak gason san pwoteksyon, medikaman ki rele azitwomisin nan ka bon pou nou. Yon sèl dòz medikaman sa a ka trete anpil MST (gade nan paj 278).

Ann Travay Pou Chanjman

➤ *Pou n ka plede kòz kapòt la byen devan kliyan nou yo, se pou n fè kèk repetisyon. Nou gen dwa mande lòt travayè seksyèl pou yo ede n fè repetisyon.*

KIJAN N AP PLEDE KÒZ KAPÒT LA

Pou n fè plis gason sèvi ak kapòt, fòk nou fè yo konnen kijan prevansyon MST ak VIH/SIDA ap bon ni pou yo, ni pou fanm k ap kouche avè yo. Travay edikasyon sa a ap bay plis rannman, si l fèt sou yon baz kominotè.

Kòm travayèz seksyèl, nou ka bay yon gwo kout men, si n mete ansanm ak lòt travayèz seksyèl pou n fè mete kapòt tounen règ jwèt la. Konsa, ti pa, ti pa, kliyan nou yo ap kòmanse dakò pou yo sèvi ak kapòt.

Atitid nou genyen devan kliyan nou yo gen anpil enpòtans. Si n kwè nan tèt nou epi, an menm tan, nou konn kisa n ap di, nou gen plis chans pou n pran tèt yon nèg, pou n fè l konprann pawòl verite sa a: moun ki gen bon konprann sèvi ak kapòt. Men kèk konsèy ki ka itil nou:

- Eksplike nèg la ki jan kapòt ka:
 - bay ni li menm, ni nou menm pwoteksyon kont maladi.
 - fè l gen mwens chans pou l kontamine madanm li ak MST.
 - fè plezi a dire pi lontan.
- Bay nèg la garanti n ap toujou fè kou n konnen pou l ka pran plezi l.
- Si n vle fè ti bèf pou kliyan yo, se pou n aprann met kapòt ak bouch nou.



Yon travayèz seksyèl kap travay nan yon disko Dwala, nan peyi Kamwoun, rakonte istwa sa a:

Kote n ap travay la, li klè pou tout moun VIH ak SIDA reprezante gwo danje pou sante nou ak lavi nou. Se poutèt sa, yo distribye kapòt bay tout medam yo. Nou fè kliyan yo konnen se avantaj pa yo n ap chache tou, lè n mande yo pou yo sèvi ak yo. Jounen jodi a, pi fò nan yo dakò ak sa. Nou fè kou n konnen pou n fè bagay la dous pou yo, pou yo ka tounen ankò.

Men toujou gen nèg ki kwè yo pi “gason” lè yo kouche ak fanm san kapòt. Pou nèg sa yo, vrè bagay la, se “kontak dirèk, “chè antre nan chè”. Nan prèske tout ka yo, lè yon nèg jwenn refi, apre l fin eseye lolo 4 ou 5 nan nou pou fè n kouche avè l san kapòt, gen 2 chans: oubyen l al fè wout li, oubyen l dakò pou l eseye wè si l ap jwenn menm kantite plezi a ak kapòt. Si misye kontinye fè presyon pou l fòse youn nan nou kouche avè l san kapòt, nou fè tèt ansanm pou n mete l deyò!

Nou pa renmen pèdi kliyan, men lavi n ak sante n gen plis enpòtans. Ti pa, ti pa, bagay yo ap chanje. Nan disko kote n ap travay la, se kapòt k ap mennen.



ANN CHÈCHE FÒS PANDAN N AP ÒGANIZE N

Poutèt sitiyaasyon yo kòm fanm epi kòm travayèz seksyèl anpeche sosyete a ba yo valè, medam k ap travay kòm jenès yo konn santi yo pa vo anyen. Yo konn menm santi yo pa gen fòs pou yo goumen pou yon lavi miyò. Yon travayèz seksyèl k ap travay pou kont li ka gen anpil pwoblèm pou l fè kliyan yo sèvi ak kapòt. Li ka gen pwoblèm tou pou l pwoteje tèt li kont vyolans.

Men anpil kote sou latè, travayèz seksyèl yo kòmanse konprann se sèl tèt ansanm k ap ba yo fòs pou yo goumen pou chanjman, se sèl tèt ansanm k ap pèmèt yo jwenn yon lavi miyò. Nan kèk lokalite, travayèz seksyèl yo ap òganize yo pou yo ka travay nan pi bon kondisyon: yo egzije kliyan yo sèvi ak kapòt; yo met tèt yo ansanm pou yo fè rezistans, lè lapolis vle maspinen yo. Lòt kote, travayèz seksyèl yo kòmanse mete sou pye, ak konkou lòt moun nan kominote a, yon seri pwogram fòmasyon. Konsa, y ap ka meble lespri yo, y ap ka aprann metye. Konsa, lè yo pa kouche ak gason pou lajan, yo p ap mouri grangou.

Men kèk lide ki soti anba bouch travayèz seksyèl toupatou sou latè. Lide sa yo montre kijan y ap travay ansanm epi ki jan y ap pote kole youn ak lòt pou lavi yo ka chanje.

➤ “M te konn travay nan yon makrèl kote nou pa t toujou sèvi ak kapòt. Yo t ap fè yon bann presyon sou nou pou n pat janm egzije kapòt. Se poutèt sa, m te oblije met deyò. Jounen jodi a, m ap degaje m nan yon kafe kote kapòt se RÈG JWÈT LA. Konsa, m pa gen pou m bay tèt mwen pwoblèm epi m pa bezwen plede diskite san rete.”

–Anita

Se pou youn montre lòt kijan pou l jwenn plis sekirite nan travay li. Nou gen dwa mande yon gwoup travayèz seksyèl pou yo chita ansanm pou yo brase lide sou kesyon sa yo:

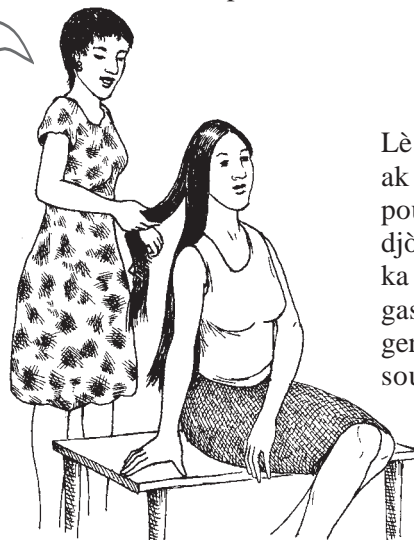
- kijan pou moun sèvi ak kapòt pou yo fè prevansyon MST ak VIH/SIDA epi ki jan pou moun chache laswenyay pou MST, lè sa nesèsè.
- metòd planin familyal yo, ki kote n ap jwenn yo, kijan pou n sèvi avè yo.
- kijan pou n chwazi yon kliyan epi kijan pou n evite sitiyaasyon ki gen danje.
- kijan pou youn pote kole ak lòt, lè yon kliyan ap fòse youn nan nou fè sa l pa vle fè.
- kijan pou n chwazi ki valè tan n ap pase ak kliyan yo.

Òganize nou pou n jwenn plis sekirite. Lè travayè seksyèl ap travay ansanm, lè youn ap pote kole ak lòt, yo gen mwens chans pou yo sibi vyolans anba pat kliyan, lapolis oubyen “tyoul” (koutye-travayè seksyèl). Se pou n mete ansanm ak lòt travayè seksyèl pou n wè ki jan youn ka sipòte epi pwoteje lòt.

Aprann metye. Nou ka travay ansanm pou n met yon pwogram alfabetizasyon sou pye oubyen nenpòt lòt sant k ap aprann nou sèvi ak 10 dwèt nou. Pafwa, nou gen dwa jwenn travayè seksyèl ki ka aprann tokay yo metye. Ou byen tou, nou ka jwenn yon kout men nan men kèk kamarad nan kominote a ki aksepte ban n leson.



M di misye: “San kapòt, anyen menm”. Kounye a, ak ti kòb m ap fè nan fè cheve a, m ap toujou di “Non” e m ap toujou ka peye lwaye ansanm ak tout bòdwo m gen pou m peye.



Lè youn travayè seksyèl konn sèvi ak 10 dwèt li, l ap ka debwouye l pou l fè ti monnen nan kèk lòt djòb. Konsa, l ap gen lòt bagay li ka fè mete sou aktivite kouche ak gason pou lajan an. Epi, si l santi gen danje, li gen dwa refize monte sou kabann ak yon nèg.

Monte yon ti kès kredi ansanm pou n ka jwenn ti kòb prete, lè n nan bezwen. Yon gwoup travayè seksyèl Naywobi (nan peyi Kenya) te mete lajan ansanm pou yo fè yon ti kès kote manm gwoup la ka jwenn lajan prete. Anpil ladan yo sèvi ak kòb sa a pou yo peye lekòl pitit yo. Gen lòt gwoup ki fè menm jan an pou yo ka jwenn kòb pou yo fè komès. Kon sa, yo jwenn yon lòt mwayen pou yo fè ti kòb, mete sou aktivite kouche ak gason an.

Anpil gwoup travayè seksyèl ap eseye goumen pou yo chanje tout bagay ki ba yo move repitasyon. Parezanp, nan Kalaba, nan peyi Nijerya, gen yon asosyasyon travayè seksyèl ki anpeche manm li yo goumen nan lari oubyen nan kafe kote y ap travay la. Yon lòt bò, asosyasyon sa a entèdi manm li yo di betiz epi li pa pèmèt yo mete ankenn rad kale kò ki ka deranje moun nan kominote a. Ak jefò y ap fè pou yo chanje tout bagay ki konn fè moun kritike yo, travayè seksyèl sa yo espere tout moun ap kòmanse konprann yon travayè seksyèl se yon fanm k ap redi travay pou l pa mouri grangou.

Kominote a ka bay kout men tou

Moun k ap viv nan kominote a gen dwa ede travayèz seksyèl òganize yo pou yo ka jwenn plis sekirite nan travay yo. Nou gen dwa, paregzanp:

- goumen pou fòse Chanm Sena ak Chanm Depite vote lwa ki anpeche malandren eksplwate travayèz seksyèl. Pami malandren ki merite pinisyon yo, nou ka jwenn mèt kafe, tyoul travayèz seksyèl, polisye, kliyan medam yo ak dilè dwòg.
- fè presyon pou lapolis ka sispann maspinen travayèz seksyèl.
- goumen pou n jwenn lwa ki ankouraje kliyan yo sèvi ak kapòt.

Paregzanp, Ministè Sante Piblik peyi Tayland egzije tout travayèz seksyèl sèvi ak kapòt. Si yo pa respekte desizyon Ministè a, Leta gen dwa fèmen kafe a oubyen fè kafe a peye yon amand. Ak yon desizyon kon sa, travayèz seksyèl yo jwenn mwayen pou yo fè presyon sou kliyan yo pou fòse yo sèvi ak kapòt. Rezilta: kit se travayèz seksyèl, kit se kliyan, kit se madanm kliyan, yo tout jwenn pwoteksyon.

Nou ka goumen tou pou n anpeche paran vann pitit fi yo epi pou n anpeche malpouwont fòse jenn ti demwazèl tounen travayèz seksyèl:

- Eksplike manman ak papa pitit nan ki lòbèy y ap mete pitit fi yo ladan l, lè yo lage l bay yon malandren ki, swadizan, ap mennen travay nan peyi etranje.
- Se pou n ede timoun ki sove kite lakay yo. Nou dwe ba yo travay. Nou dwe ba yo konkou moral. Nou dwe ba yo kote pou yo rete. Si n ede yo, ankenn malandren p ap ka fòse yo kouche ak gason pou lajan.



Travayè sante, 2 mo silvoulè!

Nou ka chanje lavi yon travayèz seksyèl, si n fè tout sa n ka fè pou n ede l, lè l bezwen laswenyay:

- Trete travayèz seksyèl yo ak menm respè n abitye trete lòt medam yo.
- Aprann depiste epi trete MST. Ale nan chapit sila a ki detaye “ Maladi Seksyèlman Transmisib ak Lòt Enfeksyon nan Pati Entim ”, paj 261.
- Chache konnen ki medikaman k ap pèmèt travayèz seksyèl la jwenn tretman ki pi modèn epi ki pa koute twò chè. Se pou n fè yon jan pou n toujou gen medikaman sa yo.
- Fè jefò pou n toujou jwenn yon bon valè kapòt gratis oubyen bon mache pou kominote kote n ap travay la. Mete yo nan Sant Sante, nan boutik, nan restoran, nan kafe. Fòk medam yo ka jwenn kapòt tou nan men animatè teren yo.
- Fè tout sa k posib pou travayèz seksyèl yo ka jwenn swen sante. Pami swen sante sa yo, fòk gen planin familyal, avòtman ak tretman gratis oubyen bon mache pou pwoblèm MST ak pwoblèm dwòg.

Chapit 21

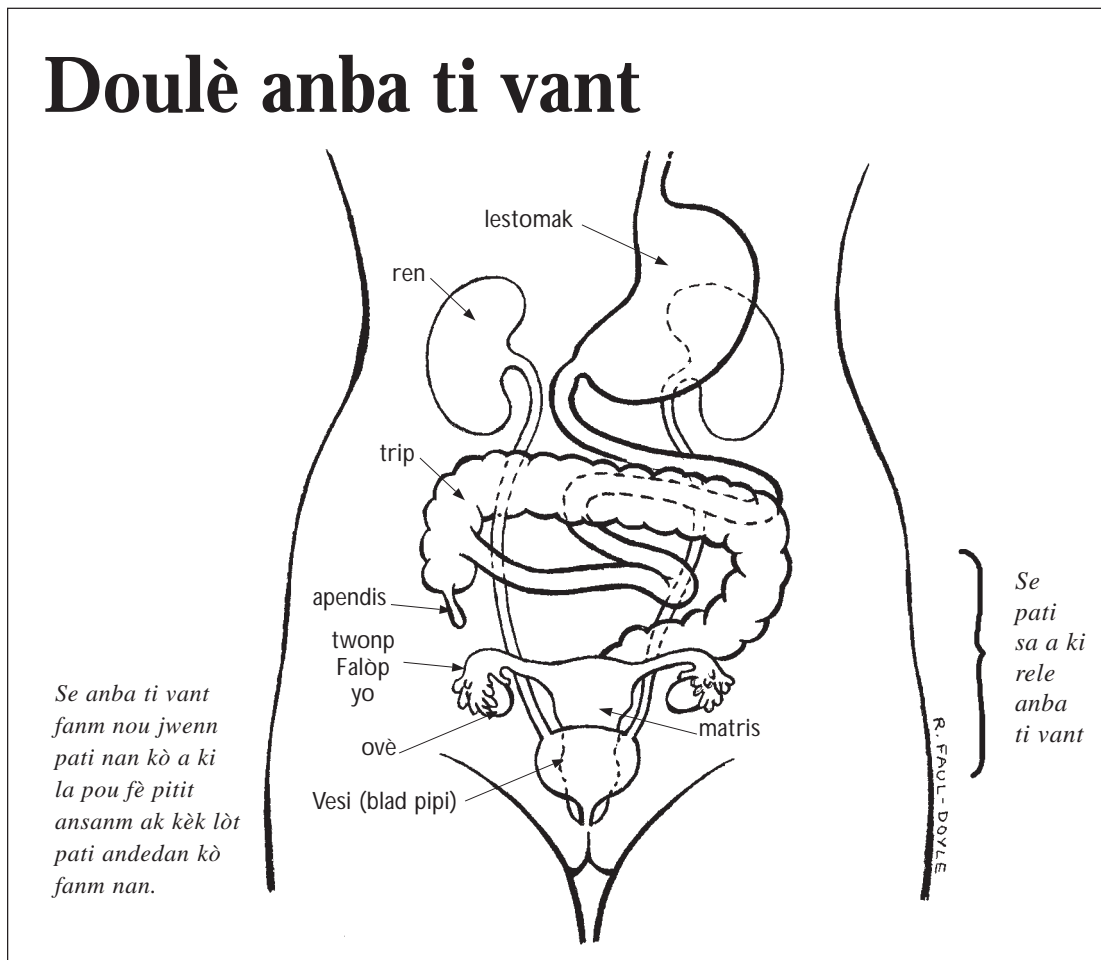
Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Gwo doulè sanzatan anba ti vant.....	354
Divès kalite doulè anba ti vant	354
Lè nou gen règ nou	354
Aprè akouchman, avòtman oubyen	
fòs kouch	355
Ansanm ak lafyèv	355
Ansanm ak dyare	355
Pandan gwosès	355
Lè nap pipi.....	355
Lè n ap bay san oubyen dlo blanch oubyen	
dlo jòn nan vajen	355
Pandan kontak seksyèl yo	356
Lè n ap fè mouvman, lè n ap mache	
oubyen lè n ap leve chay	356
Nan tan ki pase ant lè règ la vini ak lè	
règ la tounen.....	356
Lè n poko gen plis pase 3 semèn	
depi nou mete yon esterilè.....	356
San ankenn lòt siy.....	356
Kèk kesyon sou doulè anba ti vant	357

Kijan pou n sèvi ak enfòmasyon nou jwenn nan chapit sa a:

1. Pou gwo doulè sanzatan nan vant, gade nan paj 354 epi suiv konsèy nou jwenn yo.
2. Soti nan paj 354 rive nan paj 356, n ap jwenn enfòmasyon sou divès kalite doulè. N ap jwenn enfòmasyon an detay sou pi fò pwoblèm sa yo nan kèk lòt pati nan liv la. Konsa, pou n jwenn plis enfòmasyon, ale nan paj nou jwenn nan lis la.
3. Si n poko ka fin konnen ki sa k lakòz doulè a, se pou n ale nan kesyon ki nan paj 357 yo.
4. Gade nan paj 530, n ap wè ki jan pou nou egzamine yon fanm k ap souffri ak vant fè mal.

Doulè anba ti vant



Pi fò fanm soufri ak doulè anba ti vant pou pi piti yon fwa nan lavi yo. Anpil fwa, yo aprann medam yo se yon bagay nòmal pou yo gen doulè konsa. Poutèt sa, fòk yo reziyen yo pou yo soufri an silans. Gen kèk moun ki panse doulè a poko grav toutotan fanm nan sou de pye l, toutotan l ap mache oubyen pale. Men lè yon fanm tann twòp tan anvan l chache laswenyay, li kapab trape gwo enfeksyon, li ka vin pa ka fè pitit, li ka fè fos kouch epi li ka menm pèdi lavi li.

Chapit sa a pale sou divès kalite doulè anba ti vant (anba lonbrit) ansanm ak sa ki ka lakòz yo. Gen doulè anba ti vant ki rive tizonnen fanm nan jouk nan pati ki pi wo lonbrit li. Doulè sa yo ka gen lòt kòz. Gen kèk doulè anba ti vant ki ka reponn li jouk nan bout anba do a. Si n gen yon doulè ki pa sanble ditou ak sa nou jwenn nan chapit sa a, se pou n al wè yon travayè sante ki te resevwa bon jan fòmasyon pou konsilte n nan vant.

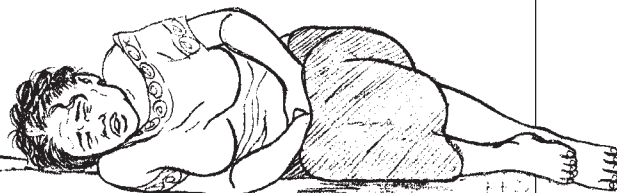
➤ *Doulè se pa yon bagay nòmal nan lavi yon fanm - lè n gen doulè, sa vle di gen yon bagay ki pa mache byen. Pa tann sa vin pi grav. Chache laswenyay anvan n rive nan yon eta kote n pa ka kanpe, kote n pa ka mache oubyen kote n pa ka pale.*

Gwo doulè sanzatan anba ti vant

Gen kèk pwoblèm doulè anba ti vant ki se ka ijan. **Si nou gen nenpòt nan siy danje sa yo, fòk nou kouri nan lopital ki pi pre a.** Yon travayè sante ki gen bon jan fòmasyon ap gen pou l konsilte n nan vant, nan basen epi li ka oblije fè kèk analiz espesyal pou nou. N ap jwenn plis enfòmasyon sou kijan yo fè egzamen vant ak egzamen basen nan paj 530.

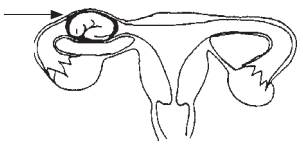


Siy danje:

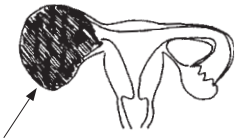
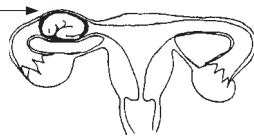



- gwo doulè sanzatan anba ti vant
- gwo lafyèv
- kè plen ak vomisman
- vant anfle ki rèd tankou yon bout bwa
- vant ki pa bay ankenn son (ankenn bri)

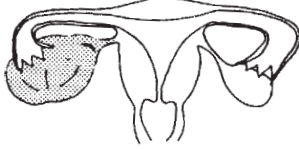
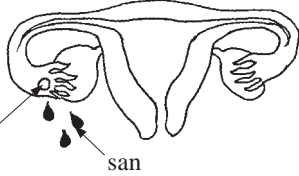
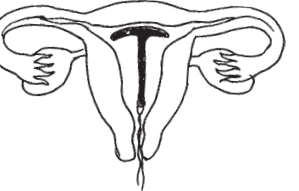


Divès kalite doulè anba ti vant

Gen plizyè pwoblèm ki ka ban nou doulè anba ti vant. Nou gen dwa gen pwoblèm pou n konnen kote pwoblèm nan soti, paske gen plizyè pati andedan vant nou ki toupre youn ak lòt.

Ki kalte doulè	Ki sa ki ka lakòz	Kisa pou n fè	Gade nan paj
Nou gen règ nou oubyen règ nou pa vini lè l te dwe vini an epi nou gen gwo doulè nou pa t janm genyen anvan	gwoès ekstra-iteren (andeyò matris la) 	Ka ijan ! Kouri lopital touswit	73
Doulè san rete pandan nou gen règ nou	fibwòm 	Chache kote yo pale de “doulè, lè n ak règ nou” ak “pwoblèm nan matris” Sèvi ak yon medikaman pou ti doulè	50 380 482
Lakranp pandan nou gen règ nou	Kontraksyon nòmal matris la. Gen kèk fòm esterilè ki ka fè doulè sa a vin pi rèd	Chèche kote yo pale de “doulè, lè nou gen règ nou”	50
Si règ nou an reta	fòs kouch 	Si doulè a vin pi grav, kouri lopital	234

Ki kalte doulè	Ki sa ki lakòz	Kisa pou n fè	Gade nan paj
Doulè apre akouchman, fòs kouch oubyen	enfeksyon nou trape paske gen kèk moso plasennta ki rete nan matris nou oubyen paske gen kèk mikwòb ki te antre nan matris nou pandan akouchman oubyen avòtman.	Gade “enfeksyon nan matris” ak “enfeksyon apre avòtman”.	97 255
Gwo doulè ansanm ak lafyè v (enfeksyon) pandan nou genyen yon MST oubyen apre nou sot genyen I oubyen yon enfeksyon nan basen sou yon bò vant nan, ak lafyè v, kè plen, vomisman, epi nou pa janm anvè manje.	 <p>Yon lòt enfeksyon nan basen oubyen yon abse nan vant (abse nan basen) apendisit oubyen yon lòt enfeksyon nan trip enfeksyon nan ren</p>	<p>Ka ijan Kouri lopital san pèdi tan.</p> <p>Ka ijan Kouri lopital san pèdi tan.</p> <p>Chache kote yo pale de “enfeksyon nan vesi (blad pipi) ak “enfeksyon nan ren”.</p>	272 366
Doulè ansanm ak dyare	Enfeksyon nan trip mikwòb oubyen parazit lakòz	Chache kote yo pale de “dyare”	298
Gwo doulè nan 3 premye mwa gwasès yo ak, anpil fwa, yon san k ap fè ale vini sou nou	Gwasès ekstra-iteren (andeyò matris la) 	Ka ijan! Kouri lopital san pèdi tan	73
Gwo doulè nan 3 premye mwa gwasès yo, kit gen san, kit pa gen san	Plasennta a ap detache soti nan matris la 	Ka ijan ! Kouri lopital san pèdi tan	73
Ti doulè tanzantan pandan gwasès	Sa gen dwa nòm al	Nou pa bezwen ankenn tretman	
Doulè ansanm ak maladi pipi san rete Doulè ak pipi san	<p>enfeksyon nan vesi oubyen nan ren</p> <p>pyè nan ren</p> 	<p>Chache kote yo pale de: “enfeksyon nan vesi ak nan ren” ak “pyè nan ren oubyen pyè nan vesi”</p>	366 369
Doulè pandan n ap bay dlo blanch oubyen dlo jòn oubyen ti san nan vajen. Doulè sa a konn mache ak lafyè v tou	 <p>Enfeksyon nan basen yon MST ba nou, oubyen enfeksyon fòs kouch, avòtman oubyen akouchman ka lakòz</p>	<p>Chache kote yo pale de: “maladi enflamasyon nan basen”, “enfeksyon nan matris” ak “enfeksyon apre avòtman”</p>	272 97 255

Ki kalte doulè	Kisa ki ka lakòz	Kisa pou n fè	Gade nan paj
<p>Doulè pandan kontak seksyèl yo</p>	<p>Maladi enflamasyon nan basen oubyen mak ki rete apre yon ansyen enfeksyon nan basen</p>  <p>Yon kis nan ovè</p> <p>fibwòm</p> <p>lè n oblije fè bagay ak yon nèg san n pa vle</p>	<p>Chache kote yo pale de:</p> <p>“Maladi enflamasyon nan basen”</p> <p>“pwoblèm nan ovè yo”</p> <p>lè gen doulè nan yon kontak seksyèl</p>	<p>272</p> <p>383</p> <p>380</p> <p>193</p>
<p>Doulè, lè n ap fè mouvman, lè n ap mache oubyen lè n ap leve chay</p>	<p>Yon ansyen enfeksyon nan basen oubyen nenpòt nan pwoblèm ki pi wo yo</p>	<p>Pran yon analjezik (medikaman pou ti doulè), si sa nesèsè</p>	<p>482</p>
<p>Doulè ki dire sèlman kèk èd tan, lè nou nan mitan tan ki pase ant lè règ la vini ak lè règ la ap tounen</p>	<p>Kanal andedan vant nou irite lè ovè nou pwodui ovil la paske gen de twa gout san ki tonbe</p>  <p>ovil</p> <p>san</p>	<p>Pran yon analjezik (medikaman pou ti doulè), si sa nesèsè.</p> <p>Ale nan chapit ki eksplike “ki jan pou nou konprann kò nou”</p>	<p>482</p> <p>43</p>
<p>Doulè, lè n poko gen plis pase 3 semèn depi n mete yon esterilè</p>	<p>Esterilè a pi vit fè n trape yon enfeksyon, lè n fè k mete l</p> 	<p>Kouri al wè yon travayè sante san pèdi tan</p>	<p>216</p>
<p>Doulè san ankenn lòt siy</p>	<p>enfeksyon nan basen ki ka fè n gen doulè san rete oubyen doulè limen mouri nan vant oubyen nan bout anba do n pandan plizyè mwa oubyen menm pandan plizyè ane</p> <p>enfeksyon nan trip, mikwòb, oubyen parazit lakòz</p> <p>Timè oubyen kis nan matris oubyen nan ovè</p>	<p>Kouri al wè yon travayè sante ki te resevwa fòmasyon pou l fè yon egzamen basen</p> <p>Al wè yon travayè sante oubyen gade nan liv ki rele “kote ki pa gen Doktè” a.</p> <p>Al wè yon travayè sante ki te resevwa fòmasyon pou l fè yon egzamen basen</p>	<p>272</p> <p>375</p>

Si doule nou genyen an pa sanble ditou ak sa nou sot wè yo, kesyon pi ba yo ka ede n jwenn plis eksplikasyon sou doule sila a.

Kijan doule a ye? Èske se yon gwo doule ki rès anpil - oubyen èske se yon ti doule ki pa fè n mal twòp? Èske l ap tizonnen n san rete oubyen èske l fè alevini sou nou?

- Yon gwo doule k ap fè alevini sou nou kapab se rezilta yon pyè nan ren. Gwo doule k ap lanse nou oubyen ki tankou lakranp nan vant gen dwa se rezilta yon pwoblèm nan trip.
- Yon gwo doule malouk kapab se rezilta yon apendisit oubyen yon gwoès ekstra-iteren (andeyò matris nou), sitou si se yon sèl kote nou santi doule a.

Ki kantite tan doule a fè sou nou?

- Yon gwo doule sanzatann ki derefize ale gen dwa grav anpil. Gen dwa se yon gwoès ekstra-iteren (andeyò matris la), yon apendisit oubyen yon lòt pwoblèm nan trip, yon pwoblèm nan ovè oubyen maladi enflamasyon nan basen ki lakòz doule sa a.
- Yon doule ki dire plizyè jou oubyen plizyè semèn kapab se rezilta kèk mak ki rete apre yon ansyen enfeksyon, rezilta yon endijesyon (gonfleman), oubyen tou rezilta yon kòlè nou fè. Nou ka trete pwoblèm sa yo lakay nou.

Eske doule a aji sou apeti nou?

- Si n gen doule nan vant epi nou pa anvi manje anyen, nou gen dwa trape yon enfeksyon grav nan trip oubyen tou nou gen dwa apendisit.
- Si n gen doule nan vant epi n santi nou anvi manje, nou pa gen ankenn nan pwoblèm sa yo.

Pou n jwenn plis enfòmasyon sou doule anba ti vant, gade nan liv ki rele “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan nenpòt liv sou lasante, an jeneral.

Kèk kesyon sou doule nan vant

Youni, se pou w al nan klinik jodi a menm pou w konnen kote doule sa a soti. Si se pa sa, se pi grav pwoblèm nan ap vin pi grav.



Yon fanm ki reziyen l mache pandan l ap soufri ak yon doule jodi a ka pèdi lavi l demen akòz menm doule sa a. Kouri al chache èd san pèdi tan, si n pa fin konn sa k lakòz pwoblèm nan.

Chapit 22

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Pwoblèm ki konn mache ak règ

Lè règ la vin fò (anpil san) 360

Lè règ la vin fèb (ti kras san)..... 360

Lè règ nou vin twò souvan, oubyen lè
n ap bay san, alòske nou pa gen règ 361

Lè règ nou pran twòp tan anvan l vini,
oubyen lè règ la sispann vini..... 361

Lòt kalite pwoblèm san

Lè n ap senyen pandan gwosès 362

Lè n ap senyen apre akouchman 362

Lè n ap senyen apre yon avòtman
oubyen yon fòs kouch..... 363

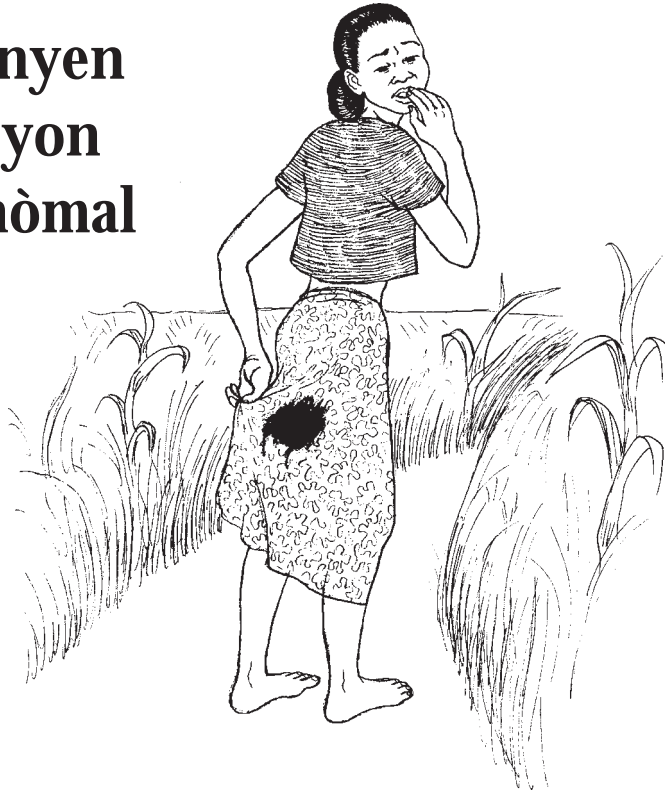
Lè n ap senyen apre yon kontak seksyèl 363

Lè n ap senyen apre menopòz 363

Kijan pou n sèvi ak enfòmasyon ki nan chapit sa a:

Pifò nan pwoblèm ki ka lakòz n ap bay san e ki parèt nan chapit sa a byen detaye nan kèk lòt pati nan liv la. Si n gen yon pwoblèm san, chache l nan chapit sa a, epi pou n jwenn plis enfòmasyon, ale nan paj ki sou lis la. Si yo pa pale sou pwoblèm nou an, fòk nou al wè yon travayè sante ki te resevwa bon jan fòmasyon pou l fè egzamen basen.

Lè n ap senyen nan vajen yon jan ki pa nòmral



Se nòmral pou gen kèk chanjman tanzantan nan fason règ nou vini akòz maladi, tèt chaje, gwosès, alètman, akòz nou sot fè yon gwo vwayaj, akòz nou travay twòp, oubyen akòz nou chanje fason n abitye manje. Men si gen chanjman sanzatan nan fason règ nou vini, yo dire plizyè mwa oubyen tou si chanjman sa yo mache ak lòt pwoblèm, nou kapab byen gen yon pwoblèm ki pi grav.

➤ *Si gen chanjman sanzatan nan fason règ nou vini, toujou mete lan tèt nou se kapab ansent nou ansent - menm lè n ap itilize yon metòd planin.*

Siy danje

Si yon fanm gen nenpòt siy danje sa yo, li ka bezwen laswenyay nan men doktè san pèdi tan. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj ki sou lis la.

- n ap bay san epi nou gen doulè nan vant, chak fwa règ nou pa vini (paj 73)
- n ap bay san alòske nou prèt pou n akouche (paj 74)
- n ap bay anpil san apre akouchman, apre yon fòs kouch oubyen apre yon avòtman (paj 92, 234 ak 251)



règ



gwosès

Problèm ki konn mache ak règ

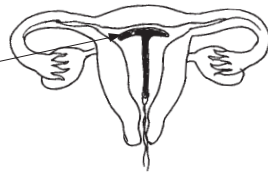
LÈ RÈF LA VIN FÒ, OUBYEN LÈ L FÈ LONTAN SOU NOU

- Règ nou vin fò, si, nan pi piti pase 1 è d tan, nou gen tan plen yon kotèks oubyen yon twal.
- Règ la fè lontan sou nou, si l dire plis pase 8 jou.
- Nou gen gwo emoraji tou, lè gen ti boul san (ti boul mou, wouj fonce epi klere ki pòtre ak ti moso fwa) k ap soti nan vajen nou.
- Si yon emoraji fè plizyè semèn, plizyè mwa oubyen plizyè ane sou nou, san nou gen dwa vin pòv (anemi, gade nan paj 172).

Kisa ki lakòz sa:

- Ovè nou pa pwodui ovil paske gen yon dezòd nan kantite òmòn kò nou fè. Se sitou fanm ki gen pi piti pase 20 lane ak fanm ki gen mwens pase 40 lane ki konn gen pwoblèm sa a (gade nan paj 47).

- Yon esterilè ka fè règ nou vin pi fò (gade nan paj 216).



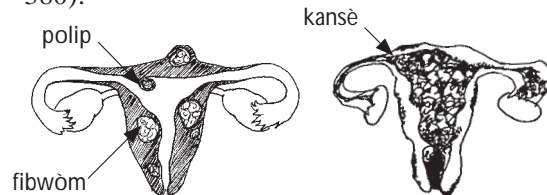
- Fòs kouch, menm si nou pa t janm konnen si n te ansent. (Gade nan paj 234)



- Si n gen vant fè mal epi, an menm tan, n ap senyen, nou ka byen gen yon gwoès ekstra-iteren, sa vle di yon gwoès andeyò matris la. Se yon KA IJAN. Fòk nou kouri lopital san pèdi tan (gade nan paj 73).



- Nou kapab byen gen yon pwoblèm ak glann tiwoyid nou.
- Nou ka gen ti boul (fibwòm oubyen polip) oubyen yon kansè nan matris (gade nan paj 380).



ATANSYON Kouri al wè yon travayè sante ki konn fè egzamen basen, si n ap senyen anpil epi:

- se ponpe vajen nou ap ponpe san a.
- règ nou vin fò e li kontinye vini san rete pannan 3 mwa
- nou panse gen chans pou n ansent
- nou gen gwo doulè pandan n ap bay san an.

LÈ RÈG NOU VIN FÈB

Si règ nou vin fèb chak mwa, sa pa vle di nou gen yon pwoblèm sante kanmèm.

Kisa ki ka lakòz yon pwoblèm konsa:

- Kèk metòd planin famiyal - tankou piki planin, enplan ak grenn planin - ka fè n bay mwens san, lè n gen règ nou.
- Ovè nou gen dwa pa pwodui ovil.



planin famiyal,
chanjman nan fason
règ nou vini

LÈ RÈG NOU VINI TWÒ SOUVAN, OUBYEN LÈ N AP SENYEN ALÒSKE NOU PA GEN RÈG NOU.

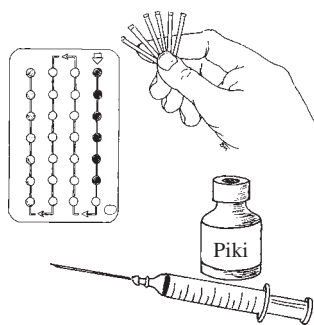
Kapab gen yon bagay ki pa mache, si règ nou vin pi souvan pase chak 3 semèn oubyen tou si règ la ap fè alevini nenpòt ki jan sou nou.

Ki sa ki ka lakòz yon pwoblèm konsa:

- Ovè nou gen dwa pa pwodui ovil (gade nan paj 48).
- Nou gen dwa gen ti boul (fibwòm oubyen polip) oubyen yon kansè nan matris, sitou si règ la vin fò epi l pa vini regilyè (gade nan paj 380).



- Apre menopòz nou, n ap pran medikaman ki rele estwojèn nan (gade nan paj 125).
- Kèk metòd planin familyal - tankou grenn planin, enplan ak piki planin - ka fè n bay san pi souvan (gade nan paj 208, 213 ak 214).



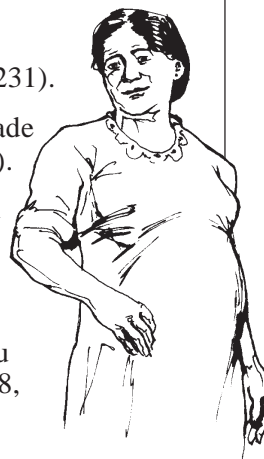
➤ Metòd planin familyal òmonal yo, tankou grenn planin, enplan oubyen piki planin ka chanje fason règ nou vini

LÈ RÈG NOU PRAN TWÒP TAN ANVAN L VINI, OUBYEN LÈ RÈG LA SISPAAN VINI

An jeneral, règ nou pran ant 21 a 35 jou pou l vini. Menm si règ nou ta pran plis tan ankò pou l vini, sa pa vle di nou gen pwoblèm. Men kapab gen yon bagay ki pa mache oubyen tou nou kapab ansent, si règ nou pa vini ditou.

Kisa ki lakòz yon pwoblèm konsa:

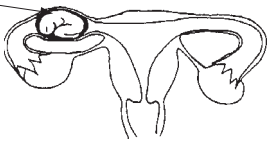



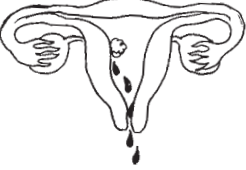
- Yon gwosès (gade nan paj 67).
- Yon fòs kouch (gade nan paj 98).
- Ovè nou gen dwa pa pwodui ovil (gade nan paj 231).
- Yon maladi grav - tankou malarya, tibèkiloz (gade nan paj 387) oubyen SIDA (gade nan paj 283).
- Si n gen plis pase 40 oubyen 45 an, nou gen dwa prèt pou n rete (menopòz) (gade nan paj 124).
- Kèk metòd planin familyal - tankou grenn planin, piki planin ak enplan - ka fè règ nou pran anpil tan anvan l vini (gade nan paj 208, 213 ak 214).




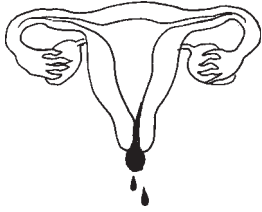
➤ Si n gen plis pase 18 lane epi n poko janm gen règ nou, fòk nou kouri al wè yon doktè.

Depi yon fanm ap granmoun, gen chanjman k ap fèt tou nan kantite tan li pran pou l gen règ li.

Lòt kalite pwoblèm san

LÈ NAP BAY SAN PANDAN GWOSÈS OUBYEN APRE AKOUCHMAN			
Pwoblèm san an	Kisa ki ka lakòz	Kisa pou n fè	Gade nan paj
N ap bay san pandan 3 premye mwa gwsès yo epi nou gen yon doule ki pa sispann oubyen ki ap fè alevini sou nou.	Gwsès ekstra-iteren, sa vle di, andeyò matris la. 	KA IJAN! Kouri lopital san pèdi tan.	73
N ap bay san pandan 3 dènye mwa gwsès yo.	<ul style="list-style-type: none"> Plasennta a ap dekolè soti nan matris la. Plasennta ap kouvri kòl matris la. 	KA IJAN! Kouri lopital san pèdi tan.	74
N ap bay san pandan 6 premye mwa gwsès yo.	Kapab se yon fòs kouch n ap fè (sitou si n gen doule ki sanble ak tranche). 	Veye epi tann. Si senyen an vin fò anpil, ale lopital.	98
Gwo emoraji pandan akouchman oubyen touswit apre akouchman an.	Gen kèk moso plasennta ki rete nan matris nou. Matris la bouke travay, li pa ka ranmase kò l pou l fèmen. 	KA IJAN! Kouri al wè yon fanm saj oubyen kouri lopital.	92
N ap bay yon ti san wòz panna 3 premye mwa gwsès yo, san n pa gen doule.	Gen dwa pa gen ankenn pwoblèm, men tou, nou kapab byen pral fè yon fòs kouch.	Chache kote yo pale de: "lè n n ap senyen byen bonè pandan gwsès".	74
Règ nou pa vin nòmàl. Se tras san oubyen ti san fèb n ap bay.	Ti bebe a ki kòmanse devlope ap kole kò l sou pan matris la. Yo rele sa enplantasyon. Se yon bagay nòmàl 	Chache chapit ki pale sou: "Gwsès ak akouchman" an.	67

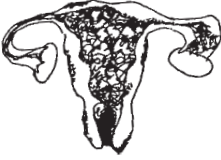
LÈ N AP SENYEN APRE YON AVÒTMAN OUBYEN YON FÒS KOUCH

Pwoblèm san an	Kisa ki ka lakòz	Kisa pou n fè	Gade nan paj
Nou gen yon gwo emoraji oubyen n ap senyen pandan plis pase 15 jou, oubyen tou emoraji a mache ak doule oubyen lafyèv.	gen kèk moso vyann ki rete nan matris nou enfeksyon nan matris. 	Ka ijan! Kouri lopital san pèdi tan.	251 255
Se kòm si se règ nou genyen, men san an kontinye koule pannan 5 a 15 jou. Li vin pi fèb chak jou.	Se yon bagay nòmal 	Chache kote yo pale de: "Ki sa k ap rive apre yon avòtman"?	249

LÈ N AP SENYEN APRE N FIN FÈ LANMOU

Pwoblèm san an	Kisa ki ka lakòz	Kisa pou n fè	Gade nan paj
N ap bay san pandan oubyen apre n fin fè lanmou.	maladi seksyèlman transmisib (MST) maladi enflamasyon nan basen kadejak ti boul oubyen kansè nan kòl matris oubyen nan matris la menm	Chache "gonore ak klamidya" Chache "maladi enflamasyon nan basen" Chache ch. 19, "kadejak" Chache "kansè nan kòl matris" ak "pwoblèm nan matris"	265 272 327 377 380

LÈ N AP SENYEN APRE MENOPÒZ

Pwoblèm san an	Kisa ki ka lakòz	Kisa pou n fè	Gade nan paj
Nou kòmanse bay san 12 mwa oubyen plis pase 12 mwa apre n fin rete (menopòz)	ti boul oubyen kansè nan matris  ti boul oubyen kansè nan kòl matris	Kouri al wè yon travayè sante ki gen kapasite pou l fè yon egzamen basen Nou ka bezwen fè yon Papanikola (Pap tès) oubyen yon dilatasyon ak kitaj	380 377

Chapit 23

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Enfeksyon nan sistèm irinè	366
Ki sa ki lakòz enfeksyon nan vesi (blad pipi) ak enfeksyon nan ren.....	366
Siy ak tretman	367
Lòt kalite pwoblèm nan sistèm irinè	369
Lè n ap pipi san.....	369
Pyè nan ren ak pyè nan vesi.....	369
Lè pipi kenbe n san rete.....	370
Lè pipi ap koule sou nou.....	370
Lè n gen pwoblèm pou n fè twalèt oubyen pou n fè pipi.....	372

Pwoblèm nan sistèm irinè

Nou gen 2 ren. Se yo ki fè lapwòptay nan san nou e se pandan travay sa a, ren yo fabrike pipi.

Vesi a (blad pipi a) se yon ti sak. Li elastik tankou yon blad. Lè l plen ak pipi, li gonfle. Lè n fin pipi, li vin pi piti.

Pipi a pase nan 2 kanal sa yo: li soti nan ren yo e l rive nan vesi a.



Lè l fin desann nan kanal ki anba vesi a, pipi a soti nan ti twou ki anlè ouvèti vajen an.

Chapit sa a pale de pwoblèm ki atake sistèm irinè nou pi vit. Kèk fwa, nou ka gen pwoblèm pou n separe pwoblèm sa yo youn ak lòt. Si n gen yon pwoblèm ki pa sanble ditou ak sa nou jwenn nan chapit sa a, se pou n al chache laswenyay kay doktè. Nou dwe fè kèk egzamen laboratwa pou n ka konnen sa k ap pase.

Si n rive wè ki pwoblèm nou genyen, n ap kapab fè tretman an lakay nou - sitou si n pran l bonè. Men pa bliye, kèk pwoblèm grav konn kòmanse ak siy ki pa montre sa menm. Trapde pwoblèm sa yo ka vin bay gwo doulè epi yo ka mete nou an danje. Konsa, si, apre 2 oubyen 3 jou, nou pa refè, se pou n al wè doktè.

Eksizyon

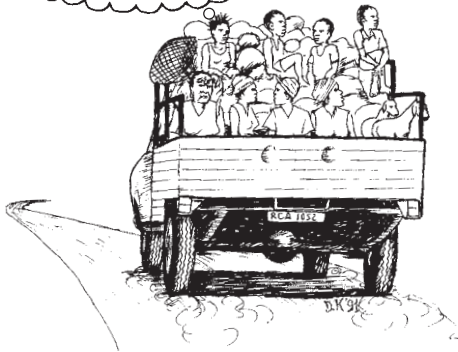
Yon fanm ki sibi eksizyon ka domaje nan sistèm irinè l epi gen gwo pwoblèm sante pandan tout rès lavi l. Si n te sibi eksizyon epi, jounen jodi a, nou gen pwoblèm pou n pipi oubyen enfeksyon k ap fè alevini sou nou, nou dwe al wè yon travayè sante. Nou kapab menm oblije fè yon operasyon pou n regle pwoblèm nan. Pou n jwenn plis enfòmasyon, ale nan chapit ki pale sou “Eksizyon an” (paj 459).

Enfeksyon nan Sistèm Irinè



Yon jenn ti fi, yon fanm nenpòt ki laj - menm yon ti bebe - ka trape enfeksyon nan sistèm irinè.

Mwen espere kamyon an ap kanpe pou m ka fè pipi



➤ *Montre ti fi yo ki jan pou yo siye dèyè yo kòrètman, lè yo fin fè twalèt.*

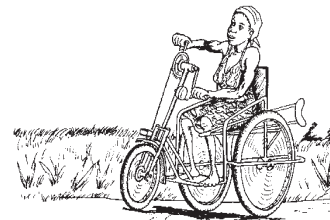
Gen 2 gwo kalite enfeksyon nan sistèm irinè. Se enfeksyon vesi nan rankontre pi souvan. Se li ki jwenn tretman pi fasil. Enfeksyon nan ren grav anpil. Li ka donmaje ren nou pou lavi diran e li ka menm fè n pèdi lavi n.

KI SA KILAKÒZ ENFEKSYON NAN VESI AK ENFEKSYON NAN REN?

Se mikwòb (bakteri) ki lakòz enfeksyon nan sistèm irinè. Bakteri pase nan twou pipi ki devan vaje an pou yo antre nan kò nou. Fanm pi vit trape enfeksyon pase gason, paske kanal ki anba blad pipi fanm nan pi kout anpil pase pa gason. Konsa, mikwòb ka pase pi fasil nan kanal fanm nan pou rive nan vesi a.

Men ki lè mikwòb yo antre oubyen kòmanse vini anpil nan kò yon fanm:

- **nan fè lanmou.** Pandan yon kontak seksyèl, jèm mikwòb ki lan vaje an ak nan twou dèyè a ka pase nan twou pipi a pou file monte nan kanal pipi a. Se youn nan fason yon fanm pi vit trape enfeksyon nan vesi. Pou n pa kite mòd enfeksyon sa a rive n, fòk nou fè pipi, touswit apre nou fin fè lanmou. Sa ap netwaye kanal pipi a (men sa p ap anpeche n ansent).
- **lè fanm nan pase anpil tan san bwè likid,** sitou si l travay deyò nan gwo chalè kote li swe anpil. Mikwòb ap kòmanse vin anpil nan vesi a, lè l vid. Nan yon ka konsa, fòk nou eseye bwè 8 vè likid chak jou. Fòk nou bwè plis likid toujou, si se anba gwo flann solèy n ap travay.
- **lè fanm nan pase anpil tan san l pa pipi** (paregzanp, lè l ap vwayaje). Mikwòb ki chita lontan nan sistèm irinè a ka lakòz enfeksyon. Pou n evite sa, fòk nou eseye fè pipi chak 3è, 4è.
- **lè fanm nan pa kenbe bout anba l pwòp.** Mikwòb ki nan tout bout anba yon fanm - sitou nan twou dèyè l - ka antre nan twou pipi l e ka lakòz enfeksyon. Fè twalèt deba n chak jou epi, lè n fin pou pou, toujou siye nou soti devan pou al dèyè (gade nan paj 154). Si nou fè l soti dèyè pou al devan, tout mikwòb k ap soti nan twou dèyè n ka antre nan vaje nou. Anvan n al fè lanmou, fòk nou toujou fè twalèt deba n. Fòk kotèks oubyen twal nou mete lè n gen règ nou toujou pwòp.
- **lè fanm nan gen domaj,** sitou si l blese nan kolòn vètebral li oubyen si bout anba l pòk. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan liv ki rele “**kote ki pa gen doktè**” a ak nan lòt liv ki rele “**Timoun nan kominote a ki donmaje**”.



SIY AK TRETMAN

Siy enfeksyon nan vesi

- pipi kenbe n san rete (nou gen dwa santi tou gen rè s pipi ki rete andedan n).
 - nou gen doulè epi nou santi kanal nou boule n, lè n ap fè pipi ak lè n fin fè pipi.
 - pipi n santi fò oubyen tou li twoub. Li ka gen san oubyen pi ladan.
- (Si n pipi fonce, nou kapab gen epatit. Gade nan paj 271).



Siy enfeksyon nan ren:

- nenpòt pami siy enfeksyon nan vesi yo
- lafyèv frison
- doulè nan bout anba do n. Doulè sa a konn malouk anpil. Li ka soti devan, pase bò kòt nou pou l rive nan do n
- kè plen ak vomisman
- gwo soufrans ak feblès

Si nou gen siy enfeksyon nan ren, kapab se enfeksyon nan ren nou genyen.

Pa fatige w, Liwa. M pra l mennen w nan yon sant sante.



Lè yon fanm fè enfeksyon nan ren, li ka santi l ap souffri anpil, li ka santi l malad anpil. Sa ka fè l pè anpil. Si n gen yon pwoblèm, fòk nou fè yon moun nan fanmi nou oubyen yon vwazen akonpaye n kay yon travayè sante oubyen nan yon sant sante.

ENPOTAN Si siy yo grav anpil, fòk nou kòmanse pran medikaman san pèdi tan. Gade nan paj k ap vini an.

Tretman pou enfeksyon nan vesi:

Anpil fwa, n ap ka trete yon enfeksyon nan vesi ak renmèd lakay. Men depi n wè siy yo parèt, fòk nou kòmanse tretman an. Pafwa, enfeksyon nan vesi a ka monte trapde nan kanal pipi yo pou l al kontamine ren yo.

- **Bwè bon valè dlo.** Eseye bwè pou pi piti yon vè dlo pwòp, chak 30 minit. Sa ap fè n pipi souvan. Pafwa, jèm mikwòb yo ap gen tan koule desann anvan enfeksyon an gen tan vin pi grav.
- **Fòk nou ta sispann fè lanmou,** toutotan siy yo pa disparèt nèt.



- **Fè yon te ak flè,** grenn oubyen fèy ki konn trete enfeksyon nan sistèm irinè. Mande granmoun fanm yo ki plant ki bon pou sa.

Si nan youn oubyen 2 jou, nou pa santi n refè, se pou n sispann pran renmèd fèy pou n kòmanse ak medikaman ki nan kare ki pi ba a.



➤ *Yon fanm ki gen yon MST, sitou si se klamidya li genyen, ka santi kanal li boule l, lè l ap fè pipi.*

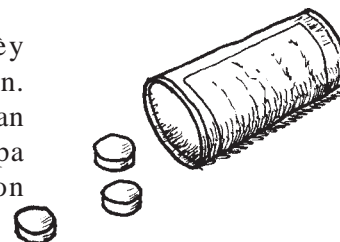
Si, apre plis pase 2 jou, nou pa santi n refè, se pou n al wè yon travayè sante. Nou gen dwa panse se yon enfeksyon irinè nou fè, alòske se yon MST nou trape (gade nan paj 263).

ATANSYON! *Anvan n kòmanse pran nenpòt nan medikaman sa yo, fòk nou gade ki sa yo di sou medikaman yo nan “Paj vèt” yo, sitou si n ansent oubyen tou si n ap bay timoun tete.*

Medikaman pou Enfeksyon nan Vesi		
Medikaman	Ki kantite pou n pran	Ki jan epi ki lè
amoksisilin oubyen	3g (3000 miligram)	se yon sèl kou pou n bwè medikaman an.
Kotrimoksazòl 480 mg (80 mg trimethoprim ak 400 mg sulfaamethoxazole)	4 konprime	se yon sèl kou pou n bwè medikaman an

Tretman enfeksyon nan ren:

Nou pa dwe rete nan renmèd fèy sèlman, si n gen enfeksyon nan ren. Kòmanse pran medikaman pi ba yo san pèdi tan. Men si, nan 2 jou, nou pa kòmanse refè, se pou n al wè yon travayè sante.



Medikaman pou Enfeksyon nan Ren		
Medikaman	Ki kantite pou n pran	Ki jan epi ki lè
amoksisilin Oubyen	500 mg	bwè li 3 fwa pa jou pandan 10 jou.
kotrimoksazòl 480 mg (80 mg trimethoprim ak 400 mg sulfaamethoxazole)	2 konprime	bwè li 3 fwa pa jou pandan 10 jou.
Si lè n bwè grenn, nou gen vomisman, pito n pran:		
anpasilin Oubyen	500 mg	Piki nan misk (EM) 4 fwa pa jou.
jenntamisin	80 mg premye fwa a epi 60 mg rès lòt fwa yo.	Piki nan misk (EM) 3 fwa pa jou.
Lè n santi n ka rekòmanse bwè grenn san n pa vomi, nou gen dwa sispann ak piki yo, pou n kontinye, pandan 7 jou ankò ak konprime pou enfeksyon nan ren yo.		

LÈ NAP PIPI SAN

Si n ap pipi san epi n pa gen ankenn siy enfeksyon nan vesi oubyen nan ren, nou kapab gen pyè nan vesi oubyen pyè nan ren (gade pi ba a). Oubyen tou nou gen dwa gen youn nan maladi sa yo, si moun nan kominote kote n ap viv la konn genyen yo:

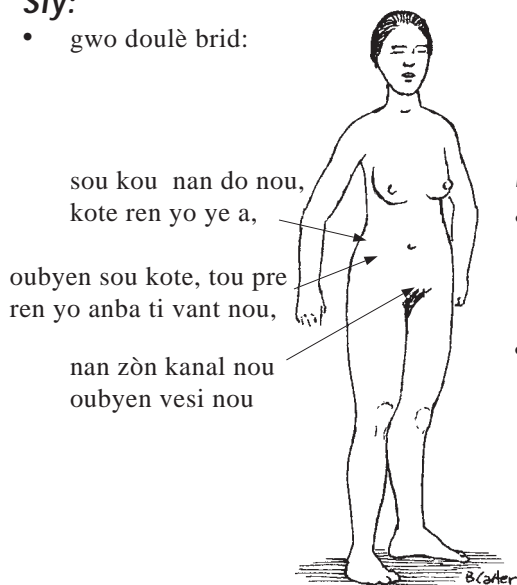
- **Bilazyoz (parazit nan san, chistozomyaz)** ka lakòz sistèm irinè nou donmaje pou lavi diran, si n pa chache laswenyay bonè. Al wè yon travayè sante ki espesyalize nan pwoblèm sistèm irinè, pou n jwenn tretman epi pou n ka konn kisa pou n fè pou n anpeche maladi a tounen sou nou. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou bilazyoz, gade nan liv ki rele “*kote ki pa gen Doktè*” a oubyen nan nenpòt lòt liv sou lasante an jeneral.
- **Tibèkiloz (TB)** ka donmaje vesi nou ak ren nou. N ap jwenn plis enfòmasyon sou sa nan paj 387.

PYÈ NAN REN AK PYÈ NAN VESI

Se yon bann ti wòch di ki kòmanse devlope nan ren nou epi ki al antre nan sistèm irinè nou.

Siy:

- gwo doulè brid:



Lòt siy:

- N ap pipi san. Sa ka rive lè pyè yo fwote andedan sistèm irinè nou.
- Nou gen pwoblèm pou n fè pipi. Sa ka rive, lè youn nan pyè yo bouche kanal nou.

Tretman:

- Bwè bon valè likid (pou pi piti 1 oubyen 2 vè chak 30 minit). Sa ap ede pyè a detache soti nan ren an pou l desann nan kanal pipi a.
- Pran yon medikaman ki bon pou doulè. Si doulè a rèd anpil, ale kay doktè.

Kèk fwa, lè kanal yo bouche, yo konn vin enfekte. Pou pwoblèm sa a, suiv menm tretman ki bon pou enfeksyon nan ren an.

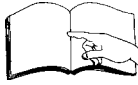
Lòt kalite pwoblèm nan sistèm irinè



tibèkiloz



medikaman pou doulè



ti boul, 380
dyabèt, 174

LÈ PIPI KENBE N SAN RETE

Sa ka rive akòz:

- misk ki antoure vesi nou ak matris nou vin febli. “Egzèsis kontrakte - dekontrakte vaje” (paj 371) ap ede n ba misk yo jarèt.
- gen yon ti boul (paregzanp, yon fibwòm).
- nou gen yon enfeksyon nan vesi.
- nou gen dyabèt.

LÈ PIPI AP KOULE SOU NOU

Nou pa ka kenbe pipi (enkontinans irinè)

Sa ka rive, lè misk ki antoure vesi nou febli oubyen donmaje. Se sitou fanm ki kòmanse vye granmoun ak fanm ki fèk fin akouche sa rive. Pipi koule sou fanm nan, lè l fè presyon sou misk anba ti vant li ki deja fèb, pandan l ap fè lanmou, oubyen pandan l ap ri, touse, estènen oubyen pandan l ap leve chay . Fanm nan ka jwenn yon soulajman ak pwoblèm sa a, si l fè “egzèsis sere - lage vaje” (paj 371).

Lè pipi ap koule soti nan vaje nou (twou veziko-vajinal)

Lè yon fanm ap pipi sou li san rete, li kapab gen yon twou ant vaje li ak vesi l. (Kèk fwa, twou a ka ant twou dèyè fanm nan ak vaje li e lè sa a, se pou pou k ap koule soti).

Pwoblèm grav sa a rive yon fanm, lè l gen pwoblèm pou l pouse ti bebe a, lè l ap akouche. Sa rive jenn ti fi ki al fè pitit twò bonè, alòske zo nan kò yo poko fin byen devlope. Sa ka rive fanm ki gen bon ti laj epi ki te fè anpil pitit deja. Misk medam sa yo pa gen ase fòs pou pouse ti bebe a soti. Nan tou 2 ka yo, ti bebe a mal pou soti. Tèt li peze epi donmaje ti po ki nan mitan vesi fanm nan ak vaje li. Sa lakòz yon twou parèt ant vesi a ak vaje an. Anpil fwa, timoun sa a fèt tou mouri.

Aprè akouchman, twou a pa fèmen epi pipi pran koule soti nan vesi pase nan vaje fanm nan tout tan. Ti jenn fi a oubyen fanm nan oblije mete twal oubyen kotèks tout lajounen tout lannuit pou ranmase pipi.

Si fanm nan pa ka jwenn èd (gade nan paj k ap vini an), maladi sa ka lakòz li gen gwo pwoblèm nan lavi chak jou li. Mari l, fanmi li ak zanmi l gen dwa ba l yon bwa long kenbe, poutèt li toujou santi pipi.



Mari fanm sa a tèlman ennève akòz odè pipi ki sou manzèl, li fè l kite kay la.

Tretman:

Aprè akouchman, si pipi oubyen pou pou ap koule sou nou, se pou n al wè yon travayè sante san pèdi tan, pou n konnen si gen yon lopital kote yo ka geri twou veziko-vajinal la. **Fòk nou al lopital touswit.** Si n pa ka al lopital touswit, travayè sante a gen dwa konn ki jan pou l mete yon tib an plastik oubyen an kawotchou (katetè) pou nou. Tib sa a ap pase nan twou pipi a pou l antre nan vesi nou (gade nan paj 373). Katetè ap souse pipi a e li ka ede twou a geri. Men, fòk nou toujou al lopital. Doktè k ap konsilte nou ap wè si twou a geri oubyen si nou blije fè yon operasyon pou n ka jwenn tretman.

Pa pèdi lespwa. Anpil fwa, fanm ki gen pwoblèm sa a konn rive jwenn soulajman.

ENPOTAN Pou n evite trape yon enfeksyon pandan katetè a andedan nou, se pou n bwè anpil likid (pou pi piti 10 - 12 vè pa jou). Sa ap fè n pipi souvan. Kon sa, mikwòb la ap tou soti.

Prevansyon:

- Fòk jenn ti fi yo evite maryaj ak gwosès, toutotan kò yo poko fin devlope.
- Si yon jenn fi ki gen mwens pase 17 an ansent, fòk li wè ak yon fanm saj konpetan oubyen yon travayè sante san pèdi tan, yon jan pou l konnen ki jan l ka akouche san danje.
- Pa fè timoun youn dèyè lòt, poutèt pou, apre yon akouchman, misk nou gen tan reprann fòs, anvan n ansent ankò (gade nan paj 197).

➤ Si nou gen pipi k ap koule sou nou apre nou fin akouche, al wè doktè san pèdi tan.



gwosès

Egzèsis sere - lage vajan

Egzèsis sa a ap bay misk fèb yo jarèt. Se paske misk sa yo fèb, nou konn tonbe pipi san rete oubyen pipi konn ap koule sou nou. Kòmanse fè pratik, lè n ap fè pipi. Lè pipi a kòmanse soti, sere misk vajan nou pou n anpeche l soti. Konte jiska 10 epi lage misk yo pou pipi a soti. Refè sa plizyè fwa, chak fwa n ap pipi. Lè n fin abitye, fè menm egzèsis sa a nenpòt lè nan jounen an. Pyès moun p ap wè sa. Eseye fè egzèsis la 4 fwa pa jou. Lè n ap fè l, se pou n sere epi desere vajan nou 5 a 10 fwa.

Gen kèk fanm ki gen dwa oblije fè operasyon pou yo ka mete fren nan zafè pipi k ap plede koule sou yo. Si pipi ap plede koule sou nou san rete epi egzèsis la pa ban n ankenn rezilta, se pou n mande yon travayè sante ki konpetan nan domèn sante fanm ki sa pou n fè. Egzèsis kontrakte-dekontrakte vajan bon pou tout fanm fè chak jou. Sa ap ede misk yo rete fèm epi sa ka ede n anpeche lòt pwoblèm ki ta ka parèt pi ta nan lavi nou.



Lè nou gen pwoblèm pou n fè twalèt oubyen pou n fè pipi

Anpil fanm (ak gason) pa rive kontwole nòmalman lè yo bezwen fè pou pou ak lè yo bezwen fè pipi (sitou si moun sa yo pa rete lontan pou yo viv, si yo blese nan rèl do oubyen si yo soufri yon donmaj ki aji sou misk bout anba yo). Pwoblèm sa ka chipote yo anpil. Li ka ba yo tou maladi po ak enfeksyon grav. Se poutèt sa, li enpòtan pou yo kenbe kò yo pwòp, byen seche kò a epi rete an sante.

Kijan pou n kontwole zafè pou pou a

Enfòmasyon sa ka ede moun ki soufri ak konstipasyon, sa vle di moun ki gen pwoblèm pou yo fè pou pou. Nou ka aprann ki jan pou n fè pou pou a soti lè l pi fasil pou nou. Trip nou travay pi byen lè n chita pase lè n kouche. Se poutèt sa li pi bon pou n eseye pou pou pandan n chita sou yon twalèt oubyen sou yon bokit. Si n pa ka chita eseye fè sa pandan n kouche sou bò goch nou.

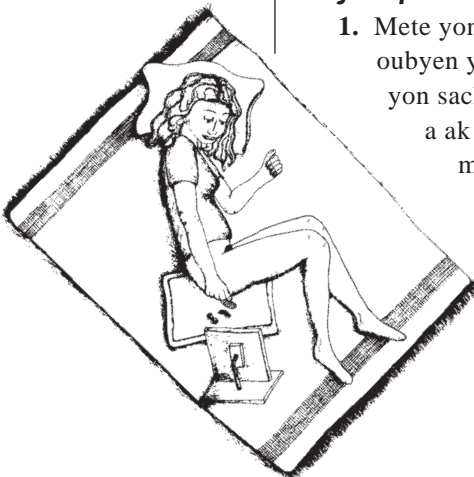
Kijan pou n fè pou pou a soti

1. Mete yon gan plastik nan men nou oubyen yon gan kawotchou oubyen yon sachè plastik. Mouye dwèt jouda a ak lwil (ni lwil vejetal, ni lwil mineral bay bon rezilta).



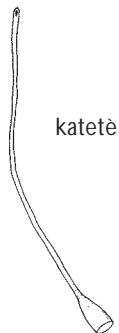
Pou n kenbe dwèt pwòp sèvi ak yon twal gaz oubyen ak yon gan dwèt.

2. Foure dwèt ki mouye ak lwil la nan twou dèyè n jouk nou rive nan yon longè 2 cm. (1 pou). Brase dwèt la pandan 1 minit jouk misk dèyè a lache pou pou pou a soti
3. Si pou pou a pa soti, rale valè n kapab ak dwèt la.
4. Siye dèyè n byen siye epi lave men n.



Pou n evite konstipasyon

- Bwè bon valè dlo chak jou
- Manje manje ki gen anpil fib
- Se pou n fè yon orè pou n fè twalèt
- Fè espò chak jou



Ki jan pou n kontwole zafè fè pipi a

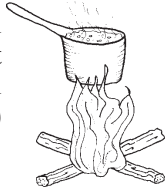
Pafwa nou oblije sèvi ak yon tib an plastik oubyen yon tib an kawotchou ki rele katetè pou n fè pipi soti nan vesi nou.

Pa janm sèvi ak katetè si n pa gen nesite pou sa. Yon katetè ka lakòz enfeksyon nan vesi ak nan ren menm lè n sèvi avè l kòm sa dwa. Kon sa nou dwe sèvi avè l sèlman si:

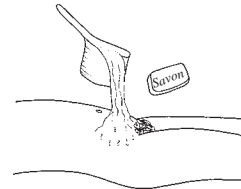
- vesi nou plen, l ap fè n mal epi nou gen pwoblèm pou n fè pipi. Nou gen yon twou veziko-vajinal (gade nan paj 370)
- donmaj oubyen blese fè nou pa ka kontwole misk ki ede n fè pipi.

Ki jan pou n mete yon katetè:

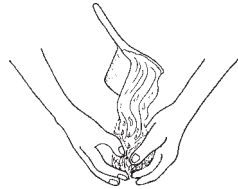
1. Mete katetè a bouyi (ansanm ak nenpòt sereng ak lòt zouti nou ka blije itilize) pandan 15 minit.



2. Lave vajan nou byen arebò vajan nou ak savon epi rense yo ak dlo pwòp.



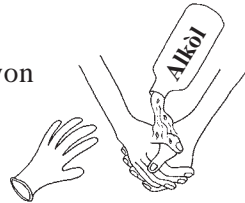
3. Lave men nou. Apre sa, pa manyen anyen ki pa esterilize oubyen ankenn bagay ki pa fin pwòp.



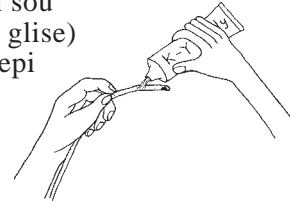
4. Mete kèk moso twal ki byen pwòp anba ak arebò vajan nou.



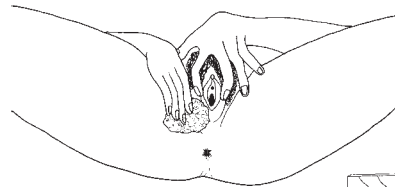
5. Mete yon pè gan esterilize oubyen lave men nou ak alkòl oubyen ak yon savon antiseptik.



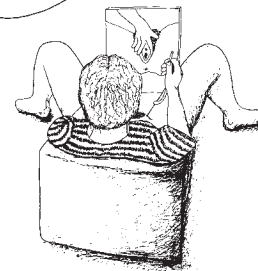
6. Pase yon librifyan sou katetè a (yon krèm glise) ki pa gen mikwòb epi ki ka fonn nan dlo (fòk se pa ni lwil, ni pomad ki fèt ak petwòl).



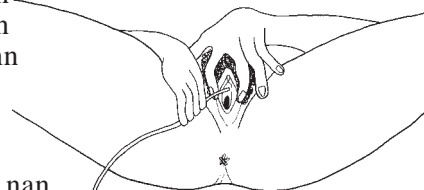
7. Ouvri fant vajan nou epi siye l ak yon twal koton ki pwòp epi ki mouye ak yon dlo savon ki pwòp tou. Nou ka tranpe twal la nan yon tas dlo pwòp ki melanje ak l kiye tenti d yòd.



8. Si se pou kont nou n ap mete katetè a, sèvi ak yon glas pou n ka wè ki kote twou pipi a ye. Sèvi ak dwèt jouda nou ansanm ak 3èm dwèt (dwèt majè) nou pou n ouvri fant vajan an. Se anba krèk nou (tèt krèk nou) twou pipi a ye, prèske nan ouvèti vajan an.



9. Apre sa, manyen anba krèk la ak 3èm dwèt nou. N ap santi yon bagay ki tankou yon ti boul oubyen yon venn. Se anba venn sa a, sou bò dwat la, n ap jwenn twou pipi a. Kite dwèt la menm kote a epi pran katetè a ak lòt men an. Fè pwent katetè a jwenn ak bout 3èm dwèt la epi foure l tou dousman nan twou pipi a jouk pipi kòmanse soti ladan.



N ap wè si se nan vajan an katetè a antre olye l antre nan twou pipi a, paske lè sa a, pa gen pipi k ap soti nan katetè a. Epi, lè katetè a soti, l pa gen glè sou li, glè ki soti nan vajan an sou li. Rekòmanse travay la ak yon lòt katetè ki byen pwòp.

ENPOTAN Pou n evite trape yon enfeksyon lè n ap sèvi ak yon katetè, li enpòtan pou tout kò n pwòp epi pou n sèvi ak yon katetè ki esterilize, byen bouyi, byen pwòp (gade nan paj 521).

Chapit 24

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Kansè	376
Kisa ki bay kansè	376
Kijan nou ka detekte yon kansè epi trete l anvan li angrave	376
Pwoblèm nan kòl matris (ouvèti matris la)	377
Pwoblèm fanm gen pi souvan nan kòl matris yo	377
Kansè nan kòl matris	377
Pwoblèm nan matris	380
Boul nan matris	380
Kansè nan matris	381
Pwoblèm nan tete	382
Kansè nan tete	382
Pwoblèm nan ovè	383
Kis nan ovè	383
Kansè nan ovè	383
Lòt kalite kansè moun konn genyen	384
Kansè poumon	384
Kansè nan bouch ak kansè nan gòj	384
Kansè nan fwa	384
Kansè nan vant	384
Lè kansè pa kapab trete	385
Ann travay pou chanjman	385



Kansè se yon maladi ki ka atake divès pati nan kò nou. Anpil fwa, si n chache laswenyaj san pèdi tan, nou ka rive jwenn tretman. Men si n tann twòp, nou ka pèdi lavi nou. Kansè touye anpil moun, sitou sila yo ki pa gen mwayen pou y al chache laswenyaj kay doktè.

Anpil fwa, medam yo derefize al wè yon travayè sante oubyen kay yon doktè, toutotan yo poko malad byen grav. Konsa, fanm ki gen kansè pi fasil gen tan sibi gwo ravaj oubyen mouri fasil, paske pa gen posiblite pou doktè dekouvri kansè a bonè. Yon lòt bò, gen moun ki konsidere kansè tankou yon madichon. Konsa, pou kèk fanmi ak kèk kominote, se madichon ki tonbe sou fanm k ap soufri ak kansè. Se poutèt sa tou, yo gen dwa pran desizyon mete malad la nan kanpe lwen. Men se pa malad la sèlman ki soufri, lè yo fèmen l yon kote, se tout kominote a ki peye sa, paske tout moun pèdi yon chans pou yo ta konnen ki dega kansè ka fè sou moun.

KISA KANSÈ YE?

Kò moun menm jan ak kò tout bèt, ansanm ak tout plant fèt ak yon bann ti “pyès” ki rele selil. Selil yo tèlman piti, se sèl nan yon zouti ki rele mikwoskòp nou ka wè yo. Pafwa, selil yo tonbe devlope an dezòd. Se sa ki konn lakòz moun gen ti boul (timè) nan kò yo. Gen timè ki disparèt pou kont yo, san tretman. Men gen lòt timè ki kontinye gwosi epi gaye kò yo. Mòd timè sa yo ka ban nou gwo pwoblèm sante. **Pi fò timè pa vin tounen kansè**, men gen kèk ki tounen kansè kanmèm.

Kansè antre sou nou, lè kèk selil tonbe devlope san kontwòl epi yo kòmanse anvayi kèk pati nan kò nou. Lè yo detekte kansè a bonè, anpil fwa, yo ka rive fè yon operasyon pou wete l, oubyen yo ka trete l swa ak medikaman, swa ak radyasyon (reyon). Lè sa a, genyen anpil chans pou malad la geri. Men depi kansè a fin gaye nan kò malad la, gerizon an ap vin pi difisil e kèk fwa menm, gerizon an ka enposib.



➤ “Timè” se yon lòt non yo bay ti boul oubyen enflamasyon. Gen timè ki se kansè, gen lòt ki pa gen anyen pou yo wè ak kansè.

Kansè

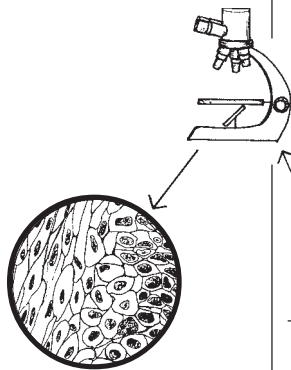
➤ *Yon kansè se pa yon enfeksyon. Se pa yon maladi "atrapan". Yon moun ki gen kansè pa ka bay lòt moun kansè a.*



ret an sante



Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo



Selil kansè yo tèlman piti, nou pa ka wè yo san mikwoskòp.

Se nan kòl matris, nan tete ak nan matris, fanm devlope kansè pi souvan. Lòt kalite kansè ni gason, ni fanm konn genyen se kansè poumon, kansè kolon, kansè nan fwa, kansè nan vant, kansè nan bouch ak kansè po.

KISA KI LAKÒZ KANSÈ

Jouk jounen jodi a, pèsonn pa konnen ki sa ki bay moun kansè. Men n ap gen plis chans pou n devlope yon kansè si:

- nou fimen. Moun ki fimen konn fè kansè nan poumon epi yo gen plis chans pou yo devlope pi fò lòt kansè yo.
- nou gen yon enfeksyon viris ki ka lakòz kèk maladi, tankou Epatit B ak bouton maleng nan vajen.
- nou manje twòp grès oubyen manje ki chaje ak pwodui chimik ki pa bon pou sante nou
- nou pran kèk medikaman tankou òmòn, paregzanp, nan move kondisyon.
- nou travay ak kèk pwodui chimik (tankou pestisid, koloran, penti ak sòlvan) oubyen tou n ap viv kote yo sèvi tout tan ak pwodui sa yo.
- nou abite oubyen n ap travay toupri yon santral nikleyè.

Yon lòt bò, lè yon fanm gen moun nan fanmi l ki te gen yon kalite kansè, li ka gen plis chans pou l devlope menm kansè sa a (yo rele sa yon danje ereditè - yon maladi nou pran nan san).

Si nou viv yon jan pou n konsève sante nou, sa ka pwoteje n kont anpil fòm kansè. Sa vle di fòk nou manje manje ki fòtifyan epi fòk nou evite fè bagay ki ka lakòz nou devlope yon kansè.

Paregzanp:

- Fòk nou pa ni fimen, ni chike tabak
- Fòk nou pran prekosyon ak pwodui chimik ki pa bon pou sante nou. Fòk nou pa sèvi ak yo ni lakay nou, ni nan travay nou. Fòk nou evite sèvi ak manje ki soti nan jaden kote yo sèvi ak pwodui kòm angrè oubyen konsèrv ki plen pwodui chimik.
- Fòk nou pwoteje tèt nou kont maladi seksyèlman transmisib yo (MST yo).

KI JAN NOU KA DETEKTE YON KANSÈ EPI TRETÈ L ANVAN LI ANGRAVE



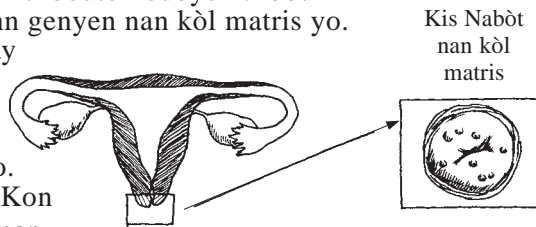
Yo ka rive sove lavi yon fanm ki malad, lè yo dekouvri kansè a bonè. Lè sa a, fanm nan ap ka jwenn tretman anvan kansè a gen tan gaye nan kò l. Gen kèk kansè ki vini ak de twa siy. Men an jeneral, pou yo detekte si n gen kansè, fòk nou fè yon tès. Pou fè tès la, y ap pran kèk selil nan pati kote yo panse nou gen kansè a, epi yon espesyalis ap egzamine yo nan mikwoskòp.

Ak kèk tès depistaj oubyen nenpòt konsiltasyon kay doktè, yo ka rive detekte mòd kansè ki pran tan anvan siy yo parèt. Tès yo rele Papanikola (Pap tès) se youn nan tès depistaj ki ka pèmèt yo detekte yon kansè nan kòl matris (gade nan paj 378).

Si nou gen kèk siy kansè, oubyen yon tès montre genyen kichoy ki pa sa, pa tann. Suiv konsèy nap jwenn nan chapit sa pou n ka konn ki pwoblèm ki genyen epi tretè l tousuit.

PWOBLÈM NAN KÒL MATRIS (OUVÈTI MATRIS LA)

Kis Nabòt. Se yon seri ti bouton oubyen ti boul chaje ak pi, fanm konn genyen nan kòl matris yo. Malgre kis sa yo pa bay ankenn siy, yon egzamen basen (ak espekoulòm) ap pèmèt yo dekouvri yo. Kis sa yo san danje. Kon sa yo pa bezwen tretman.



Polip se yon seri ti boul wouj fonsè ki konn pouse sou kòl matris fanm. Yo konn pouse tou andedan matris la menm. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm sa a, gade nan paj 380:

Enflamasyon kòl matris. Anpil enfeksyon nan vajen - tankou trikomonas - ak kèk MST gen dwa atake kòl matris nou. Maladi sa yo ka ban nou ti boul ak bouton nan vajen, oubyen tou nou ka gen iritasyon oubyen nou ka bay san, lè n fin fè lanmou. Gade nan chapit ki pale sou “Maladi seksyèlman transmisib ak lòt enfeksyon nan vajen (oubyen kòk)”, n ap jwenn enfòmasyon sou pwoblèm sa yo ansanm ak sou tretman ki bon pou yo.

KANSÈ NAN KÒL MATRIS

Kansè nan kòl matris, se kansè yo jwenn pi souvan nan peyi pòv yo. Se yon viris ki rele “viris papiyoma imen” oubyen VPH ki bay moun kansè sa a. Se menm viris sa a ki lakòz bouton maleng nan vajen. Kansè sa a ki pran 10 an pou l fin devlope ka geri nèt, si maladi la jwenn laswenyay bonè. Men gen anpil fanm ki pèdi lavi yo akòz kansè nan kòl matris, paske yo pa t menm konnen si yo te gen maladi a.

Yon fanm gen plis chans pou l fè kansè kòl matris, lè:

- li gen plis pase 35 ane.
- li te antre nan kontak seksyèl bonè (yon ti tan apre l fin fòme)
- li te konn kouche ak anpil nèg, oubyen tou li te gen yon nèg ki te konn kouche ak anpil lòt fanm.
- li abitye gen MST, espesyalman bouton maleng nan vajen
- li gen VIH/SIDA
- li fimèn

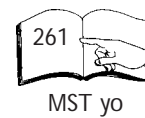
Siy ki bay kè sote:

An jeneral, kansè kòl matris pa gen ankenn siy ki parèt aklè toutotan li poko gaye nan kò a. Lè sa a tou, tretman an vin pi difisil. (Anpil fwa, gen kèk siy ki konn parèt sou kòl matris la, men se sèl yon egzamen ki ka mete siy sa yo aklè se poutèt sa, li enpòtan pou nou fè egzamen regilyè.

Nou gen dwa gen yon pwoblèm grav e, petèt menm, yon kansè kòl matris ki rive lwen, si nou gen siy sa yo:

Lè nou senyen nan vajen nan yon jan ki pa nòmal, lè nou senyen lè nou fin fè lanmou, lè vajen nou ap bay yon dlo ki pa nòmal oubyen lè li pa santi bon ditou tousa kapab siy nou genyen yon pwoblèm grav, paregzanp yon kansè kòl matris ki la lontan. Si n gen youn nan siy sa yo, li ta bon pou n fè yon egzamen basen ak yon Pap tès.

Pwoblèm fanm genyen nan kòl matris yo



MST yo



bouton maleng nan vajen



Istwa Mira a

ENPÒTAN

Si n ap bay dlo blanch oubyen dlo jòn nan vajen epi n pa jwenn ankenn soulajman malgre n ap pran medikaman, fòk nou fè egzamine kòl matris nou epi fòk nou fè yon Pap tès, pou n wè si n pa gen kansè.

➤ *Si w se travayè sante, chache aprann fè tès pou kansè kòl matris. Ankouraje kominote kote w ap travay la fè depistaj kansè.*

Depistaj ak tretman kansè kòl matris

Kòm kansè kòl matris pa bay ankenn siy bonè epi yon lòt bò, tretman an posib, si n pran l bonè, li bon pou n fè tès depistaj regilyè, si sa posib. Nan tès depistaj yo, yo dwe gade si pa gen kèk gwoup selil (tisi) dwòl sou kòl matris nou. Mòd tisi sa yo gen dwa yon ti jan dwòl, dwòl toutbon oubyen tou gen dwa se yon kansè ki deja kòmanse devlope (li poko gaye nan kò a).

Papanikola (Pap tès)

Tès depistaj ki pi popilè a se tès ki rele Papanikola oubyen Pap tès la. Pou fè tès sa a, yon travayè sante ap grate, pandan yon egzamen basen, kèk selil nan kòl matris la (operasyon sa a fèt san doulè). Apre sa, l ap voye echantiyon sa a nan yon laboratwa kote y ap egzamine l nan mikwoskòp. Lè n fin fè tès la, fòk nou tounen al pran rezilta. An jeneral, sa ka pran plizyè semèn.



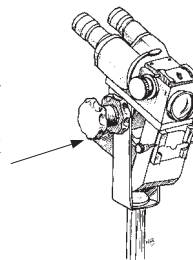
Depistaj kansè kòl matris ka sove lavi anpil fanm.

Egzamen vizyèl (sa vle di, yon egzamen travayè sante a fè ak 2 je l)

Jounen jodi a, gen yon lòt metòd depistaj kansè kòl matris ki pa koute chè. Se ak vinèg (asid asetik) yo fè l. Lè yo pase vinèg sou kòl matris la, si gen yon tisi ki pa nòmal, li vin tou blanch. Pou egzamine kòl matris la, yo konn sèvi ak yon ti loup. Konsa, egzamen an fèt pi fasil. Si yon fanm gen tisi ki pa nòmal, li ka bezwen fè lòt tès oubyen li gen dwa bezwen lòt kalite tretman tou.

Lòt kalite tès pou depistaj kansè

- **Byopsi.** Se yon ti moso tisi nan kòl matris la yo pran pou y al analize l nan laboratwa.
- **Kòlposkopi.** Aparèy sa a ki egziste nan kèk lopital fè kòl matris la parèt pi gwo. Konsa, li pi fasil pou yo wè si l gen siy kansè.



Chak konbyen tan medam yo ta dwe fè tès

Medam yo ta dwe pou yo fè tès kansè kòl matris chak 3 lane pou pipiti. Konsa, yo ta kabab jwenn kansè a bonè, trete l fasil epi geri l. Lè sa pa posib, medam yo ta dwe eseye fè tès la tou le 5 an, sitou si yo gen plis pase 35 an.

Nou ta dwe pou n fè tès la pi souvan si :

- nou gen plis chans pou n fè yon kansè kòl matris (gade nan paj 377).
- nou fè yon Pap tès, epi tès la dekouvri kèk selil ki pa fin nòmal nèt. Anpil fwa, selil sa yo pa tounen kansè. Yo vin nòmal ankò apre 2, 3 lane. Men kòm selil sa yo **ta kapab** se siy kansè yo ye, fòk nou fè yon lòt Pap tès apre 1, 2 lane pou nou sèten se pa kansè nou genyen.

Tretman:

Si n fè yon tès ki montre nou gen yon displazi grav oubyen yon kansè ki pi makawon ankò, fòk nou chache tretman. Se ansanm ak doktè k ap ban n laswenyay la pou n chache konnen ki tretman k ap pi bon. Lè kansè a fèk parèt, tretman an gen dwa fasil epi li ka fèt ak metòd kote doktè boule oubyen detwi tisi kansè yo.

Gen yon metòd ki rele **kriyoterapi** ki egziste kèk kote. Se glase metòd sa a glase kòl matris la, jouk li touye kansè a. Gen yon lòt tretman kote se koupe yo koupe moso nan kòl matris la (byopsi konik). Lè gen posiblite pou tretman an fèt ak metòd sa a, li ka pi bon pou nou, si, yon bò, nou toujou vle fè pitit epi, yon lòt bò, kansè a pa gen tan gaye. Kon sa, nou pa p bezwen pèdi matris nou. Lè se bonè yo dekouvri kansè a, n ap jwenn gerizon, si n kòmanse tretman an anvan maladi a gaye.

Si kansè a rive grandi pandan anpil tan anvan yo dekouvri l, li kapab te gen tan al pi lwen pase kòl matris la, pou l atake lòt pati nan kò a. An jeneral, nan yon ka kon sa, fòk nou fè operasyon pou n boule ni kòl matris ni matris (isterekтоми). Pafwa, tretman reyon konn bay kèk rezilta.

desizyon pou n chache tretman

Gen posiblite pou n anpeche kansè kòl matris touye fanm

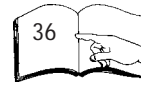
Lè moun pa gen enfòmasyon sou chans medam yo genyen pou yo trape kansè kòl matris epi lè moun pa konnen ki jan depistaj ki fèt bonè ka anpeche lanmò, plis fanm ap pèdi lavi yo. Pou sa ka chanje, nou gen dwa:

- chache konnen kisa ki ka fè yon fanm gen plis chans pou l trape kansè kòl matris, yon jan pou n travay ansanm-ansanm pou n pa ba maladi a piyay. Fòk jenn ti medam yo fè jefò pou yo tann yo fin devlope nèt anvan y al fè lanmou. Pinga sa a gen yon enpòtans espesyal. Paske, tout fanm dwe degaje yo pou yo pwoteje tèt yo kont tout MST.
- pran enfòmasyon sou depistaj kansè. Depistaj kansè kòl matris ka sove lavi anpil fanm, lè li fèt bonè.

Gen kèk zòn sou latè kote fanm k ap viv nan zòn kote k gen lopital gen plis chans pou yo fè Pap tès. Lòt medam yo ka fè Pap tès nan klinik kote yo jwenn swen-matèno-enfantil (laswenyay pou manman ak tout pitit), sèvis planin famiyal ak tretman pou MST.

Nou kapab kwè devlopman pwogram depistaj kansè koute twòp lajan, men tretman maladi a koute pi chè ankò. Pwogram depistaj se bagay ki ka ride medam yo piplis, epi ki koute mwèn chè, si :

- yo vize medam kap pran laj yo. Jenn fanm yo ka gen kansè kòl matris tou, men se fanm ki gen plis pase 35 an ki gen plis chans genyen l.
- yo bay piplis fanm yo kapab tès la, menm si sa vle di yo bay chak ladan yo tès la mwèn souvan. Si yo bay tout fanm ki gen chans pou yo pran maladi a tès la chak 5 ou 10 lane, y ap jwenn piplis kansè pase si yo teste kèk grenn fanm sèlman pi souvan.
- aprann travayè lasante ki nan kominote a fè Pap tès epi enspèkte kòl matris la ak 2 nawè yo.



Pran desizyon sou yon tretman

► *Li ka nesesè pou w ale nan gwo lopital ki espesyalize nan zafè tretman kansè.*



isterekтоми

Yon kansè yo jwenn bonè ka geri. Fè p ap tès, fè egzamen tete.



Pwoblèm nan matris



egzamen basen



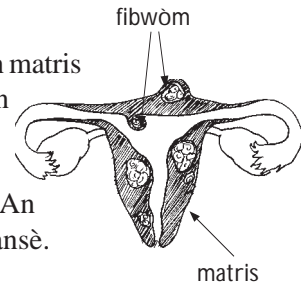
anemi



dilatasyon ak kitay

BOU NAN MATRIS Fibwòm

Fibwòm se non kèk timè fanm konn genyen nan matris yo. Timè sa yo ka fè medam yo senyen yon jan ki pa nòmal. Fanm ki gen fibwòm ka gen doulè anba ti vant tou. Menm pwoblèm fibwòm sa a ka lakòz yon fanm fè fos kouch san rete. An jeneral, timè sa yo pa gen ankenn rapò ak kansè.



Siy:

- fanm nan bay anpil san, lè l gen règ li oubyen tou li bay san, menm lè l pa gen règ.
- anba ti vant fanm nan fè l mal oubyen li vin sansib anpil
- fanm nan gen gwo doulè, lè l ap fè lanmou.

Depistaj ak tretman fibwòm

An jeneral, se pandan yon egzamen basen, yo ka dekouvri si yon fanm gen fibwòm. Y ap wè matris la parèt twò gwo oubyen tou y ap wè li pa gen fòm nòmal li.

Gen yon tè ki rele iltason. Si gen posiblite pou yo fè tè sa a, y ap ka wè ki gwoès fibwòm nan ye.

Si fibwòm yo bay pwoblèm, yo ka fè yon operasyon pou boule yo. Pafwa, se tout matris la yo oblije boule. Men nan pi fò ka yo, malad la pa bezwen fè operasyon paske, an jeneral, fibwòm yo vin pi piti lè medam yo fin rete (menopoz) epi yo sispenn bay pwoblèm. Si fibwòm lakòz nou bay anpil san, lè n gen règ nou, nou gen dwa vin anemi. Fòk nou eseye manje manje ki chaje ak Fè.



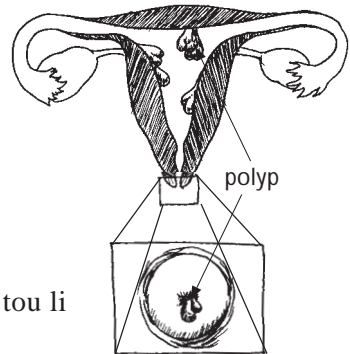
Yon tè iltason se yon tè ki ka montre ki gwoès fibwòm la ye.

Polip

Polip se non kèk timè ki gen koulè wouj-diven. Timè sa yo ka devlope swa andedan matris la swa nan kòl matris la. Nan pi fò ka yo, polip pa gen anyen pou l wè ak kansè.

Siy:

- fanm nan senyen, lè l fin kouche ak gason.
- fanm nan senyen anpil, lè l gen règ oubyen tou li bay san, menm lè l pa gen règ.



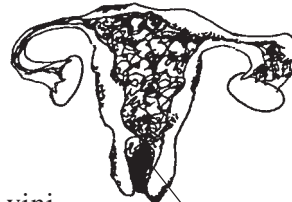
Depistaj polip ak tretman polip

Pandan yon egzamen basen, yon travayè sante ki resevwa bon jan antrènman ka dekouvri polip la epi wete l san pwoblèm ni doulè. Pou jwenn polip k ap devlope andedan matris la menm, fòk yo grate andedan matris la, sa vle di fòk yo fè yon dilatasyon ak kitaj k ap pèmèt yo tou wete polip yo. Apre sa, y ap voye boul yo wete a nan laboratwa pou yon espesyalis wè si fanm nan pa gen pwoblèm kansè. Depi polip yo fin soti, yo pa kontinye pouse ankò nan matris fanm nan.

KANSÈ NAN MATRIS (KANSÈ ITERIS, KANSÈ ANDOMÈT)

An jeneral, kansè matris kòmanse nan doubli ki andedan matris la (sa vle di nan sa ki rele “andomèt” la). Si malad la pa jwenn laswenyay, kansè a gen dwa anvayi matris la ansanm ak lòt pati ak lòt pati nan kò a. Nan pi fò ka yo, mòd kansè sa a atake fanm:

- ki gen plis pase 40 an, sitou sila yo ki deja rete (menopòz).
- ki twò gwo
- ki gen dyabèt
- ki te konn pran òmòn ki rele estwojèn nan, san yo pa pran òmòn ki rele pwojestejòn nan.



Kansè nan matris

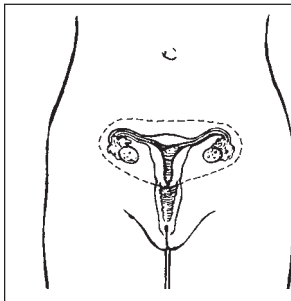
Siy:

- fanm nan bay anpil san, lè l gen règ li.
- règ la pa gen lè pou l vini, Kon sa li vini iregilyè oubyen tou fanm nan gen dwa bay san, menm lè l pa gen règ.
- fanm nan kontinye bay san, malgre li deja fè menopoz.

ENPÒTAN *Si nou wè n ap senyen, malgre nou fin rete (nou gen tan fè 12 mwa san règ), kèkilanswa kantite san n ap bay la, menm si se yon tach san, fòk nou kouri al wè yon travayè sante pou n konnen si se pa yon kansè n genyen.*

Depistaj ak tretman kansè nan matris

Pou dekouvri si yon fanm fè kansè nan matris, yon travayè sante ki te pran bon jan antrènman dwe fè yon dilatasyon ak kitaj oubyen yon byopsi pou fanm nan. Apre sa, l ap voye tisi a (moso vyann la) nan yon laboratwa kote y ap wè si manmzèl gen kansè nan matris. Si rezilta a pozitif, sa vle di si fanm nan gen kansè, fòk yo fè l operasyon san pèdi tan pou wete matris la (yo rele sa “istrektomi”). Yo gen dwa fè tretman an ak reyon tou.



Istrektomi

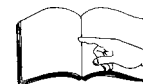
Pafwa, nan yon istrektomi, se matris la sèlman yo wete. Kèk lòt fwa, yo wete tou twonp Falòp yo ansanm ak ovè yo (yo rele sa yon istrektomi total). Kòm ovè yo pwodui kèk òmòn ki ba fanm pwoteksyon kont maladi kè ak feblès nan zo (ostewopowòz), li toujou pi bon pou n pa wete yo si sa posib. Se pou n pale sou kesyon sa a ak doktè a.

Si depistaj kansè matris la fèt bonè, malad la ka jwenn gerizon. Si maladi a gen tan vale teren, tretman an ap vin pi difisil.

ATANSYON! *Nenpòt fanm ki gen plis pase 40 an epi k ap senyen yon jan ki pa nòmal dwe kouri al fè yon travayè sante egzamine l.*

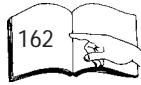


medikaman pou fanm
ki rete



lè n ap senyen yon jan
ki pa nòmal, 359
lè règ nou vin fò
oubyen lè règ nou vini
nan mitan mwa a, 129

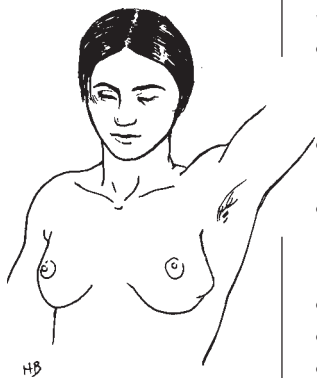
Pwoblèm nan tete



egzamen tete



enfeksyon nan tete



Ti boul nan tete

Pi fò fanm konn gen ti boul nan tete, sitou ti boul ki mou epi ki plen ak likid (yo rele kis). An jeneral, ti boul sa yo chanje pandan mwa ki separe règ yo. Yo konn sansib, epi yo konn fè fanm nan mal yo peze yo. **Pa gen anpil ti boul nan tete ki ka vin bay kansè.** Men kòm toujou gen posiblite pou yon fanm fè kansè nan tete, fòk tout fanm ta eseye egzamine tete yo, pou piti yon fwa pa mwa, yon jan pou yo wè si yo gen ti boul nan tete (n ap jwenn 'siyal avètisman' yo pi ba a).



Lè pwent tete nou ap fè dlo

An jeneral, lè se yon dlo blanch tankou lèt oubyen yon dlo klè k ap soti nan youn oubyen nan tou 2 pwent tete yon fanm, pa gen danje, si fanm nan pa gen plis pase yon lane depi l t ap ba timoun tete. Men dlo ki gen koulè mawon, vèt oubyen koulè san - sitou si se nan yon sèl pwent tete dlo sa a ap soti - kapab yon siy kansè. Lè n gen yon pwoblèm kon sa, fòk nou kouri al wè yon travayè sante ki ka egzamine tete nou.

Enfeksyon nan tete

Si, nan tete yon fanm k ap ba timoun tete, gen yon zòn wouj ki cho epi ki sansib anpil, se yon mastit oubyen yon abse dam nan genyen. Maladi sa a pa gen rapò ak kansè epi li ka geri byen fasil. Men si fanm nan p ap ba timoun tete, bagay sa a kapab byen se yon siy kansè.



KANSÈ NAN TETE

An jeneral, kansè nan tete pran anpil tan pou l devlope. Pafwa, maladi sa a ka jwenn gerizon, si depistaj la fèt bonè. Li difisil pou yon moun konnen davans ki fanm ki pral fè kansè nan tete. Yon fanm kapab gen plis chans pou l fè kansè nan tete, si manman l oubyen sè l te soufri ak maladi sa a oubyen tou si manmzèl, li menm, te deja fè kansè nan matris. Nan pi fò ka yo, se fanm ki depase 50 an ki gen kansè nan tete.

Siyal avètisman:

- yon ti boul di nan tete, ki pa fè mal, ki gen douk (sa vle di li pa fin won nèt), ki parèt nan yon sèl tete epi ki rete tennfas anba po a san l pa fè mouvman.
- yon zòn tou wouj oubyen yon zòn ki sansib anpil epi ki derefize geri.
- yon zòn sou tete a kote po a antre andedan oubyen kote po a parèt graj ak yon bann ti twou tankou po zoranj ak po sitwon.
- youn nan pwent tete yo antre
- youn nan pwent tete yo ap fè dlo
- pafwa, yon enflamasyon anba bra ki bay gwo doulè
- doulè nan tete, men sa pa rive souvan.

Si n gen youn oubyen plizyè nan siy sa yo, fòk nou al wè yon travayè sante konpetan san pèdi tan.

Depistaj ak tretman kansè nan tete

Si n egzamine tete n regilyè, n ap gen chans pou n wè si gen nenpòt ki kalite chanjman nan tete yo oubyen si gen yon ti boul ki parèt ladan yo. Yon mamogram, sa vle di yon radyografi ki fèt espesyalman pou tete, ka pèmèt yo depiste yon ti boul nan tete pandan l tou piti, pandan l gen mwens danje ladan. Men posiblite pou fanm fè mamogram pa egziste anpil kote epi tè s sa a koute chè anpil. Yon lòt bò, mamogram nan pa ka fè w konnen toutbon si ti boul la se kansè.

Se sèl yon byopsi ki ka montre toutbon si yon fanm gen kansè nan tete. Men ki jan yo fè yon byopsi: yon chirijyen sèvi ak yon zegwi oubyen yon bistouri pou l wete tout ti boul la oubyen moso ladan epi li voye l nan yon laboratwa kote y ap wè klè si ti boul sa a se yon kansè.

Fason tretman an ap fèt ap soti nan repons 2 kesyon sa yo:

1) Nan ki degre kansè a gen tan makawon? Ki teknik ki egziste kote fanm nan ap viv la? Si ti boul la piti epi si depistaj la fèt bonè, malad la ka jwenn gerizon, lè yo wete ti boul la nan tete l. Men nan kèk ka, doktè ka oblije fè fanm nan operasyon pou wete tout tete a. Pafwa tou, doktè yo konn sèvi ak medikaman, ak tretman reyon.

Jouk jounen jodi a, ankenn moun pa konnen ki jan pou n ta anpeche kansè nan tete (prevansyon). Men gen yon bagay ki klè pou nou: si depistaj la ak tretman an fèt bonè, gen plis chans pou yon fanm ki gen kansè nan tete jwenn gerizon. Nan kèk ka, maladi a gen dwa pa janm tounen ankò. Nan kèk lòt ka, kansè a gen dwa reparèt, kèk ane apre. Li ka atake lòt tete a oubyen - sa pa rive souvan -, li gen dwa atake lòt pati nan kò a.

KIS NAN OVÈ

Kis sa yo se ti boul ki plen likid ki konn nan ovè medam yo. Sa rive sèlman pandan tout ane sila yo kote yon fanm gen kapasite pou l fè pitit, sa vle di ant lè l fòme ak lè l rete. Yon kis ka lakòz yon fanm gen doulè sou yon bò anba ti vant

li. Epi kis la ka fè règ fanm nan vini an dezòd. Men pou pi fò fanm, se sèlman lè yon travayè sante kontre ak yon kis pandan yon egzamen basen, yo konnen yo gen pwoblèm sa a.

Pi fò kis disparèt pou kont yo apre de twa mwa sèlman. Men gen kèk ki gen dwa vin gwo anpil. Nan ka sa yo, medam yo oblije fè operasyon pou wete kis la. Si n santi gwo doulè anba ti vant, fòk nou al wè yon travayè sante san pèdi tan.

KANSÈ NAN OVÈ

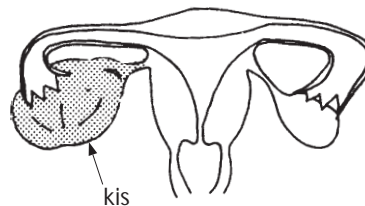
Nou p ap rankontre maladi sa a souvan. Li pa tèlman sou moun. An jeneral, kansè nan ovè pa bay siyal avètisman, men pandan yon egzamen basen, yon travayè sante gen dwa santi lè fanm nan gen yon ovè ki gwo anpil. Pou trete maladi sa a, doktè ka sèvi swa ak operasyon, swa ak medikaman, swa ak tretman reyon. Gerizon kansè nan ovè difisil anpil.



Ki jan pou n egzamine tete n

➤ *Si nou te deja fè kansè nan tete epi n dekouvri yon lòt boul nan tete nou, se pou n kouri al wè yon travayè sante, oubyen se pou n gade byen si n pa wè lòt siyal avètisman kansè.*

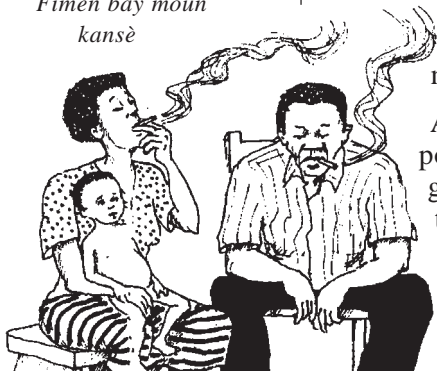
Pwoblèm nan ovè



gwo doulè anba ti vant

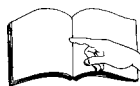
Lòt kansè ki sou moun

*Fimen bay moun
kansè*



➤ *Kansè poumon bay menm siy ak tibèkiloz (TB). Kouri ale wè doktè si n gen siy sa yo.*

➤ *Eseye goumen pou fè leta ba moun vaksen kont Epatit B nan kominote kote n ap viv la.*



MST yo, 261
Epatit B, 271

KANSÈ POU MON

Kansè poumon se yon maladi ki, jou apre jou, ap fè plis ravaj. Anpil fwa, se fimen ki lakòz moun fè maladi sa a. Jouk kounye a, gen plis gason pase fanm ki fè kansè poumon, akoz mesye yo fimen plis pase medam yo. Men kòm anpil fanm fimen, jounen jodi a, menm jan ak gason, kansè poumon kòmanse fè plis ravaj nan mitan tou. Nan kèk peyi sou latè, kansè poumon tabak lakòz touye plis fanm, jounen jodi a, pase lòt kalite kansè. Anpil kote tou, ti demwazèl yo kòmanse fimen byen bonè, menm jan ak ti bway yo. Plis demwazèl yo fimen, plis fanm yo fimen, se plis y ap gen chans pou yo ranmase yon kansè nan poumon.

An jeneral, kansè poumon pa atake yon moun toutotan l poko gen plis pase 40 lane. Si yon fanm kite fimen, l ap gen mwens chans pou l fè maladi sa a. Siy yo (malad la ap touse san, li megri, li mal pou respire) parèt sèlman lè maladi a kòmanse makawon. Lè sa a tou, gerizon an pi difisil. Pou trete kansè poumon, doktè ka fè operasyon pou wete moso nan poumon an, yo ka itilize medikaman oubyen yo ka trete maladi la ak reyon tou.

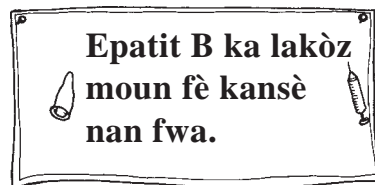
KANSÈ NAN BOUCHAK KANSÈ NAN GOJ

Moun ki fimen ak moun ki chikte tabak gen dwa fè kansè nan bouch oubyen nan gòj. Si n konn fè youn oubyen lòt nan aktivite sa yo epi nou vin gen maleng andedan bouch ki derefize geri, se pou n kouri al chache konkou doktè.

KANSÈ NAN FWA

Moun ti trape enfeksyon Epatit B konn vin devlope kansè nan fwa, kèk ane apre. Siy kansè nan fwa, se vant anfle ak gwo feblès. Si n panse nou gen kansè nan fwa, se pou n kouri al wè yon travayè sante.

N ap pwoteje tèt nou kont Epatit B, si n pran plis prekosyon nan kontak seksyèl yo oubyen tou si n pran vaksen kont enfeksyon sa a. Ti bebe yo ap jwenn pwoteksyon kont Epatit B, si yo vaksinen yo touswit apre akouchman an. Granmoun ka pran vaksen an nenpòt lè.



KANSÈ NAN LESTOMAK (VANT)

Kansè nan lestomak atake fanm ak gason ki gen plis pase 40 an. An jeneral, siy yo parèt sèlman lè maladi a kòmanse makawon. Se sèl yon operasyon ki ka pèmèt yo trete maladi sa a. Men tou, operasyon an gen dwa pa bay rezilta.

Gen anpil kansè ki ka trete, men gen lòt ki pa gen tretman, sitou lè maladi a gen tan gaye anpil kote nan kò a. Yon lòt bò, gen anpil chans pou lopital kote yo fè tretman kansè byen lwen lakay nou, nan gen wò vil. Epi, mòd tretman sa yo koute anpil lajan.

Lè yo paka trete yon kansè

Pafwa, si depistaj kansè a fèt ta, tretman an pa p posib. Lè sa a, li ka pi bon pou n rete lakay nou, nan mitan fanmi nou, nan mitan moun k ap pran ka nou. Moman sa yo gen dwa difisil anpil. Se pou n degaje n pou n byen manje epi pou n pran bon jan repo. Nou ka santi n pi byen, lè n pran medikaman k ap ede n konbat doulè nan kò, latwoublay nan lespri ak pwoblèm pou n dòmi (gade nan paj 482). Nan chita tande ak yon moun nou fè konfyans n ap ka prepare lanmò nou pi byen epi n ap ka di ki jan n ta renmen fanmi an kontinye viv, lè n fin ale.



Si se nou k ap pran swen yon moun ki oblije pran kabann oubyen ki prèt pou mouri, nou gen dwa suiv konsèy ki nan paj sa yo: 142, 143, 306, 308, 309 ak 372.

Nou ta ka anpeche anpil lanmò initil kansè lakòz, si depistaj ak tretman pi fò kansè te fèt pi bonè. Posiblite sa a ap egziste, si n ede fanm tankou gason òganize yo pou chèche jwenn:

- pi bon depistaj kansè nan sant sante ki nan lokalite andeyò yo.
- bon jan fòmasyon pou travayè sante k ap travay nan lokalite yo, yon jan pou yo ka maton nan enspeksyon vizyèl (ak je) pou depistaj kansè kòl matris, nan Pap tès ak egzamen tete.
- plis laboratwa ak teknisyen konpetan ki kapab li p ap tès yo.
- pi bon edikasyon ak plis konsyantizasyon sou kesyon kansè a, yon fason pou moun nan kominote konnen ki jan yo ka anpeche kansè, ki moun ki gen chans fè kansè, ki siy kansè genyen epi ki avantaj ki genyen nan depistaj kansè.
- laswenyay pi bon mache pou fanm ki fè kansè.

Li enpòtan tou pou medam yo:

- aprann egzamine tete yo pou kont yo.
- chache konnen siy kansè, sitou kansè nan matris, nan tete ak nan kòl matris.

Lè moun nan kominote a gen plis enfòmasyon sou tout sa k ka lakòz moun fè kansè, y ap pi vit pran desizyon pou yo pa danse kole ak bagay sa yo. Konsa, anpil kansè gen dwa pa jwenn wout pou yo antre sou moun. Se pou n fè zanmi k ap viv nan kominote a konnen yo ka bouche wout pou moun mouri anvan lè yo anba kansè, si yo evite fimen oubyen chike tabak epi si medam yo ka pwoteje tèt yo kont MST.

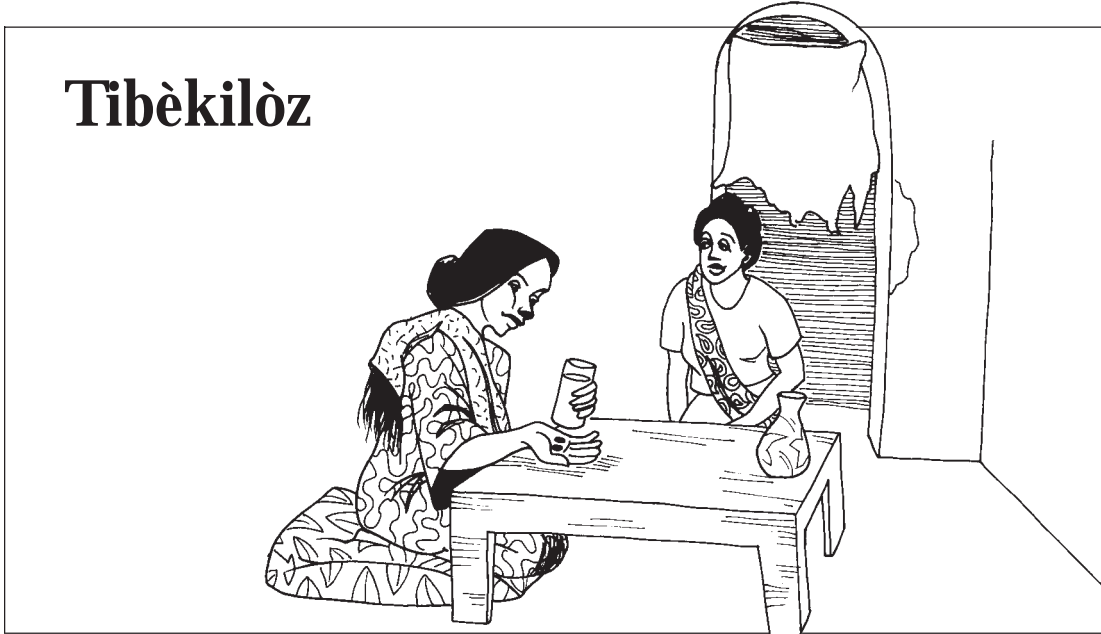
Ann travay pou sa chanje

Chapit 25

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Ki sa yo rele tibèkiloz?	388
Ki jan moun trape tibèkiloz	388
Ki jan pou n konnen si yon moun fè tibèkiloz	389
Tretman tibèkiloz	389
Ki lè medikaman pou tibèkilòz ka sispann bay ranman.....	390
Prevansyon kont maladi tibèkiloz	391
Ann travay pou chanjman	391

Tibèkilòz



Tibèkiloz se yon maladi grav, ki konn atake poumon moun. Chak ane, tibèkiloz touye plis moun pase nenpòt ki lòt maladi atrapan - kantite moun ki mouri ak tibèkiloz pi plis pase kantite moun maladi peyi cho yo, malarya ak Sida, mete ansanm pou yo touye. Anviwon 2 milya moun (sa vle di, yon moun sou chak 3 moun k ap viv sou latè) gen jèm tibèkiloz nan kò yo. Pami tout moun sa yo, gen 10 milyon ki malad toutbon jounen jodi a.

Plis moun ap viv epi travay pil sou pil, plis gen moun tou k ap trape oubyen k ap soufri ak tibèkiloz. Sa fèt konsa paske tibèkiloz gaye san pwoblèm nan mitan moun k ap viv pil sou pil - paregzanp, nan vil yo, nan bidonvil yo, nan kan refijye, nan faktori ak nan gwo biwo - sitou andedan kay, kote lè moun yo ap respire a pa tèlman sikile. Sou lòt bò, moun ki enfekte ak Sida epi ki gen jèm tibèkiloz ka devlope maladi sa a fasil, paske sistèm defans yo fèb. Li pa ka goumen ak maladi.

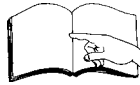
FANM ANFAS TIBÈKILÒZ

Tibèkiloz atake gason tankou fanm, men gen mwens fanm ki jwenn tretman pase gason. Chak jou, gen prèske 3000 fanm ki pèdi lavi yo akòz maladi TB. 100 ladan yo pou pi piti mouri paske yo pat menm konnen yo te malad, oubyen tou pase yo pat jwenn bon jan treman. Anpil fwa, yon fanm k ap soufri ak tibèkiloz gen plis pwoblèm pou l jwenn laswenyay, paske li gen dwa pa ka kite fanmi li ak travay li, oubyen tou, paske li pa gen lajan pou l al nan yon klinik. Gen kèk lokalite kote yon fanm ki genyen maladi sa ka derefize chache laswenyay paske l pè pou mari l pa voye l jete. Misye gen dwa kwè manmzèl swa “kokobe”, swa twò fèb pou l fè travay li. Anpil fwa, yon fanm ki kite lakay li pou l al travay deyò ap pè pou l pa pèdi travay la paske patwon an ka panse manmzèl pral bay lòt anplwaye yo maladi a.

➤ *Ak yon bon tretman, prèske tout ka tibèkilòz yo kapab jwenn gerizon.*

➤ *Lè yon fanm ap okipe moun nan fanmi l ki soufri ak tibèkiloz, genyen plis danje pou l trape maladi a.*

Ki sa yo rele tibèkiloz?



dyabèt, 174
SIDA, 283

➤ Pafwa jèm tibèkiloz yo konn atake lòt pati nan kò a, tankou gangliyon lenfatik oubyen zo ak jwenti. Mòd tibèkiloz sa yo pote non tibèkiloz ekstrapilmonè. Lè jèm tibèkiloz yo atake kolòn vètebral ak sèvo moun, li rele tibekilèz menenjit.

Ki jan moun trape tibèkiloz?

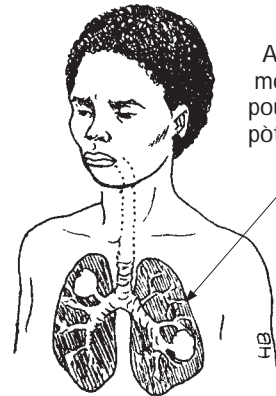
➤ Anpil fwa, fanm k ap soufri ak tibèkiloz kontamine pitit yo ak lòt moun y ap okipe.

Se yon mikwòb yo rele basil kòk ki ba moun maladi tibèkiloz. Depi jèm sa a antre nan kò yon fanm, manmzèl vin enfekte ak tibèkiloz. Li ka rete konsa pannan plizyè ane e, petèt, tout lavi li. An jeneral, moun ki an sante rive toke kòn ak enfeksyon an. Pami moun ki trape enfeksyon an, se yon ti ponyen sèlman ki vin malad toutbon. Prèske yon moun sou chak 10 moun ki enfekte, fè maladi a kanmèm yon jou pandan lavi li.

Men si yon moun soufri feblès, malnitrisyon oubyen dyabèt, si l jèn oubyen granmoun anpil, oubyen tou si l enfekte ak VIH (viris SIDA a), mikwòb tibèkiloz la ap kòmanse atake kò li.

An jeneral sa rive nan poumon yo, kote mikwòb fouye twou nan tisi a epi detwi veso sangen yo. Pandan kò a ap eseye goumen ak maladi a, twou yo vin plen ak pi epi ak ti gout san.

Si maladi a pa jwenn tretman, kò a ap kòmanse depafini jouk moun nan pèdi lavi l. An jeneral, malad la pa viv plis pase 5 an. Lè yon moun gen ni VIH ni tibèkiloz, li ka pa viv plis pase de twa mwa, si l pa jwenn tretman.



Andedan kò moun ki tebe, poumon yo vin pòtre ak desen sa a.

Jèm tibèkiloz yo soti nan kò yon moun pou yo atake yon lòt moun, lè moun ki malad la pran touse. Konsa jèm yo gaye nan lè n ap respire a. Jèm tibèkiloz yo ka rete vivan nan lè a pandan plizyè è d tan.

Moun ki gen tibèkiloz nan poumon yo ka bay lòt moun li. Moun ki gen jèm tibèkiloz nan kò yo men ki pa gen siy maladi a ansanm ak sila yo ki gen maladi tibèkiloz nan lòt pati nan kò yo pa ka kontamine lòt moun.

Si yon moun ki gen tibèkiloz pa jwenn bon jan tretman, l ap kontamine prèske 10 lòt moun chak ane. Men depi yon malad pran medikaman san rete pandan yon mwa kon sa, l ap mal pou kontamine lòt moun.



Chak moun k ap soufri ak tibèkiloz jounen jodi a ap kontamine prèske 10 moun ane sa a.

Yon moun ki gen siy sa yo gen anpil chans pou l gen tibèkiloz nan poumon:

- moun nan ap touse depi plis pase 3 semèn e sitou, li rale krache soti byen fon nan poumon li, lè l touse
- gen san nan krache a
- moun nan ap vin mèg

Men se yon tè sèt kracha sèlman ki ka pèmèt nou konnen si yon moun gen tibèkiloz toutbon. Echantiyon krache pou tè sèt la dwe soti nan gòj moun - krache bouch pa sifi. Konsa, moun nan dwe touse byen fò pou kèk matyè soti byen fon nan poumon l yo. Apre sa, y ap analize krache a nan laboratwa pou yo wè si l gen jèm tibèkiloz ladan (sa vle di si tè sèt la pozitif).

Yon malad dwe fè 2 tè sèt pou pi piti. L ap pi bon, si sa fèt nan maten, pandan 2 jou, youn dèyè lòt. Si tou 2 tè sèt yo pozitif, fòk manmzèl kòmanse suiv tretman. Si se youn sèlman nan 2 tè sèt yo ki pozitif, fòk li fè yon lòt tè sèt e si lòt tè sèt sa a pozitif, fòk li kòmanse suiv tretman. Men si 3èm tè sèt la negatif, fòk malad la ta fè yon radyografi nan pwatrin, si sa posib, pou l ka konnen toutbon si l pa bezwen suiv yon tretman.

Yo toujou ka geri maladi TB, si se premye fwa nan lavi yon fanm li fè maladi sa a epi si, nan valè tan ki nesèsè pou tretman an, manmzèl pran medikaman pou l pran yo, nan kantite li dwe pran yo a.

Tretman an fèt an 2 tan. Yon fanm ki gen tibèkiloz dwe, premyèman, pase 2 mwa ap pran 3 oubyen 4 medikaman. Apre sa a, li dwe refè tè sèt la. Si tè sèt la negatif, manmzèl dwe kòmanse ak 2èm pati tretman an. Lè sa a, l ap gen pou l pran 2 medikaman pandan yon lòt peryòd 4 a 6 mwa (kon sa, tout tretman an ap dire 6 a 8 mwa). Lè tretman an fini, malad la dwe fè yon lòt tè sèt krache ankò k ap pèmèt moun wè si li geri nèt.

Pami medikaman yo konn itilize, pou yo trete tibèkiloz, n ap jwenn etanmbitòl, izonyazid, pirazinamid, rifanmpisid, estreptomisin ak tyasetazòn. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou medikaman sa yo, ale nan “Paj vèt” yo. Men yo pa itilize menm tretman an nan tout peyi sou latè. Yon travayè sante dwe toujou suiv rekòmandasyon li jwenn nan pwogram tretman tibèkiloz ki egziste nan peyi kote l ap viv la.

Si tè sèt krache yon fanm ki gen tibèkiloz toujou pozitif apre 2 mwa tretman, manmzèl dwe al wè yon travayè sante ki ka fè l fè plis tè sèt. Tès sa yo ka montre si mikwòb tibèkiloz yo reziste anba medikaman yo.

Tretman TB pandan gwosès

Yon fanm ansent pa janm dwe pran estreptomisin. Medikaman sa a gen dwa fè ti bebe ki anedan vant li an vin soud. Si sa posib, fòk manmzèl evite pran pirazinamid tou, paske espesyalis yo poko konnen kisa medikaman sa a ka fè sou yon ti bebe. Medikaman tibèkiloz ka lakòz malad la gen doulè e li ka fè yon moun santi men l ak pye l pòk, sitou si malad sa a ansent. Li ka jwenn soulajman, si l pran 50 miligram piwodoksin (vitamin B6) chak jou.

ATANSYON Moun ki enfekte ak viris Sida (VIH) pa dwe pran tyasetazòn. Medikaman sa a ka lakòz po yo dekalè. Si malad la se yon moun ki gen chans pou l enfekte ak VIH, fòk tretman an fèt ak lòt kalite medikaman.

Kijan pou n konnen si yon moun gen tibèkiloz

➤ *Si yon fanm ki gen siy tibèkiloz nan poumon fè tè sèt epi stat yo negatif, fòk li kouri al wè yon travayè sante ki maton nan tretman pwoblèm poumon. Manmzèl kapab byen gen nemoni, opresyon oubyen tou kansè poumon.*

Tretman TB

➤ *Medikaman TB ka anpeche metòd planin òmonal yo (tankou grenn, planin paregzanp) bay bon jan ranman. Fanm k ap suiv tretman tibèkiloz dwe sèvi ak yon lòt metòd planin. Gade nan paj 200.*

➤ *Aprè 2 premye semèn tretman yo, gen posiblité pou malad la pran medikaman 2 oubyen 3 fwa sèlman pa semèn, olye l pran medikaman chak jou Bondye mete. Se pou n pale ak yon travayè sante pou n konnen ki jan n ka suiv mòd tretman sa a pito.*

➤ *Si yon fanm ranmase maladi a nan men yon malad ki gen tibèkiloz ki reziste anba medikaman, jèm mikwòb tibèkiloz ki nan kò fanm nan ap reziste anba medikaman tou.*

➤ *Fòk travayè sante yo toujou mande si malad la te suiv tretman pou maladi tibèkiloz deja. Si se kon sa, manmzèl gen plis chans pou l fè yon tibèkiloz ki reziste anba medikaman.*

Tout moun k ap suiv tretman tibèkilòz dwe respekte règleman sa yo:

- **Pran tout medikaman yo. Pa janm pran chans sispann tretman, lè n santi yon ti alemye. Si n kanpe tretman an, maladi a ap tounen sou nou. Lè sa a, na p ka enfekte lòt moun.**
- Lè n ap pran medikaman yo, se pou n chache konnen efè segondè ki nòmal yo ak efè segondè ki grav yo. Si n gen efè segondè grav yo, fòk nou sispann pran medikaman yo epi kouri al wè yon travayè sante. Travayè sante sa a gen dwa fè n rekòmanse pran medikaman yo youn apre lòt, oubyen tou, li gen dwa preskri n yon lòt medikaman.
- Pran bon jan repo epi fè tout sa n kapab pou n byen manje. Si n kapab, se pou n sispann travay. N ap rekòmanse, lè n santi yon alemye.
- Fè jefò pou n pa kontamine lòt moun. Toutotan nou poko gen yon mwa depi n ap pran medikaman, nou pa dwa kouche kote moun ki pa gen tibèkiloz, si n kapab. Lè n ap touse, se pou n bare bouch nou. Lè n ap krache, se pou n krache nan yon moso papye ijyenik. Apre sa, se pou n jete moso papye sa a nan latrin oubyen tou flòch li nan twalèt ijyenik. Nou gen dwa boule l tou.
- Si pandan n ap suiv tretman an, nou gen pou n akouche, fòk yo analize krache nou nan laboratwa. Si tès la negatif, fòk yo bay ti bebe a yon vaksen BCG (Bacille Calmette-Guerin), men yo pa bezwen ba l medikaman. Si tès kracha a pozitif, ti bebe a dwa pran medikaman. Manman an pa bezwen separe ak ti bebe a epi li pa bezwen sispann ba l tete.



REZISTANS ANBA MEDIKAMAN TIBÈKILOZ

Si yon malad pa pran kantite ak kalite medikaman li dwa pran oubyen si l sispann pran medikaman yo anvan tretman an fini, tout mikwòb tibèkiloz yo pa p mouri. Y ap kontinye fè pitit e medikaman an pa p ka elimine yo ankò. Se sa yo rele “rezistans” nan. Tout moun ki fè yon tès kracha pozitif apre 2 mwa tretman kapab byen gen mikwòb tibèkiloz ki reziste anba medikaman yap pran yo. Fòk yo kouri al wè yon travayè sante ki espesyalize nan tretman tibèkiloz. Travayè sante sa a ka preskri malad la lòt kalite medikaman.

Mikwòb ki vin reziste anba izonyazid ansanm ak rifanmpisin ka bay moun tibèkiloz ki reziste medikaman. Tibèkiloz sa a ka difisil anpil pou geri. Yon tretman konsa ka dire ant 12 ak 18 mwa. L ap gen mwens chans pou l geri maladi a, epi l ap koute pi chè pase tretman tibèkiloz nòmal yo. Yon moun ki trape yon tibèkiloz ki reziste anba medikaman ap toujou ka kontamine lòt moun, plizyè mwa apre l fin kòmanse tretman an.

Akòz tretman TB long kon sa e akòz konsekans yo grav, lè yon malad sispann tretman an anvan lè, fòk nou fè kou n konnen pou n fè li fini ak tout medikaman li gen pou l pran yo. Yon travayè sante oubyen yon moun nan kominote a ki vle bay kout men gen dwa veye malad la pou fè l pran dòz apre dòz. Se pou moun sa a make sou yon papye chak dòz malad la fin pran. Yo rele sa “tretman sou kontwòl dirèk” “tretman kout” osnon TKSD. **Travayè lasante ta dwe itilize TKSD chak fwa sa posib. Men sa ki pi enpòtan an se pou n itilize l pandan 2 premye mwa tretman an.**

ENPÒTAN *Pi bon bagay nou ka fè pou anpeche maladi TB gaye, se fè tretman pou moun ki malad yo.*

L ap bon tou, si n fè bagay sa yo:

- Ankouraje moun k ap viv nan menm kay ak yon malad ki gen TB al fè tès. Fè menm bagay la pou tout moun ki gen siy TB ak moun k ap touse depi 3 semèn oubyen plis pase 3 semèn.
- Eseye fè lè antre soti nan chanm yo. Kon sa, twòp jèm pa p ka rete konsantre andedan chanm sa yo.
- Pèmèt reyon solèy yo antre andedan chanm yo. Chalè solèy ka ede n fè yon fen ak mikwòb tibèkilòz yo.
- Vaksinen ti bebe ki fèk fèt ansanm ak timoun ki pi gran yo. Ak vaksen BCG, y ap jwenn pwoteksyon total kapital kont fòm TB ki touye plis moun yo. Men timoun ki gen Sida pa ka pran vaksen sa a.

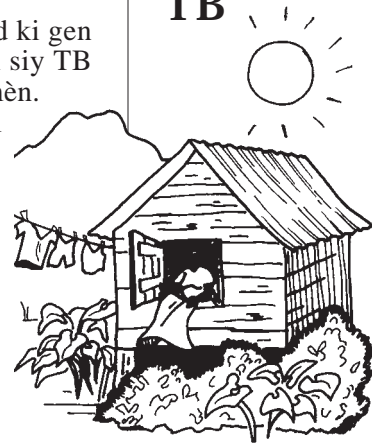
Pou n rive mete kontwòl sou maladi TB nan kominote n ap viv la, fòk nou:

- aprann tout moun, tout fanmi k ap viv nan kominote a ki jan pou yo rekonèt siy TB yo. Eksplike yo tou ki jan moun ka trape maladi a. Ankouraje medam yo chache tretman, lè yo gen siy TB.
- ankouraje travayè sante konpetan yo ansanm ak moun ki vle bay kout men patisipe nan pwogram TSKD yo. Epi mande yo pou yo chache konnen ki malad ki sispann tretman an anvan lè, yon jan pou yo ka travay ak malad sa yo. Pwogram TSKD yo pa dwe twò rèd. Fòk yo ka chanje, yon fason pou chak malad ka suiv pwogram ki pi bon pou li an.
- chache mwayen pou n pa janm manke medikaman. Konsa, malad yo p ap janm oblije sispann tretman an anvan lè. Fòk toujou gen zouti laboratwa ak travayè sante ki ka fè tès krache yo.
- jwenn yon bon sistèm pou n konsève dosye malad yo. Chak dosye dwe di kiyès ki gen TB a, ki jan tretman an pase epi ki lè malad la jwenn gerizon.

Yon bon pwogram TB dwe ofri laswenyay pou tout moun ki gen TB. Li pa dwe bliye pwoblèm fanm yo. Sant k ap konbat maladi TB ka itil plis fanm, si yo:

- pèmèt medam yo jwenn laswenyay ak tretman san yo pa kite lakay yo oubyen san yo pa oblije ale twò lwen lakay yo.
- pèmèt fanm saj ak matwòn yo patisipe nan pwogram depistaj TB ak pwogram TSKD yo.
- marye depistaj ak tretman tibèkilòz swen sante medam yo itilize pi souvan.

Fè prevansyon TB



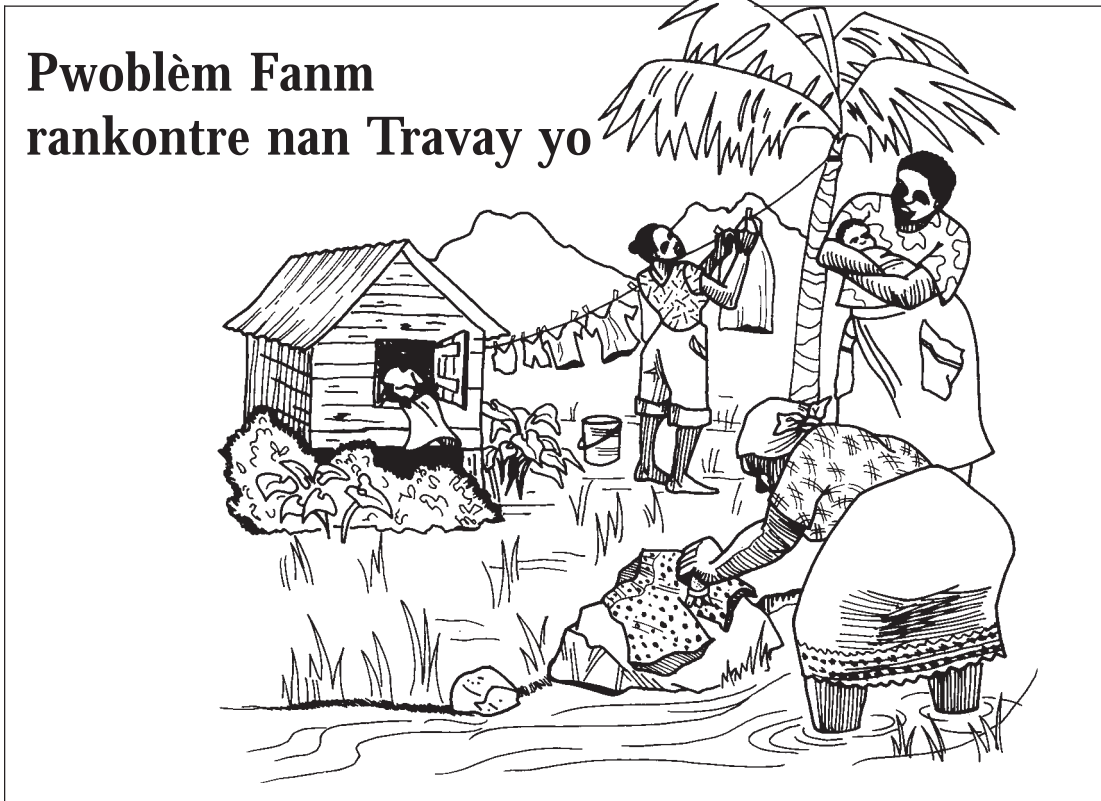
Ann travay pou chanjman

Chapit 26

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Dife ak lafimen nan kwizin.....	394
Lè n ap leve epi pote chay lou	398
Lè n ap travay nan dlo	401
Lè n ap travay ak pwodui chimik.....	402
Lè n blije ret chita oubyen kanpe lontan	404
Lè n ap fè menm mouvman an san rete	405
Atizana.....	406
Move kondisyon travay	406
Maspinay seksyèl nan travay nou	407
Migrasyon	408
Travayè yo bliye yo	409
Ann travay pou chanjman	410

Pwoblèm Fanm rankontre nan Travay yo



Se prèske tout fanm k ap viv sou latè ki pase pi fò tan nan lavi yo nan travay. Medam yo travay nan jaden, yo kuit manje, yo bwote bwa ak dlo, yo fè lapwòtay, epi yo pran swen pitit yo ak lòt moun nan fanmi yo. Anpil fanm oblije al travay deyò tou, yon fason pou yo ka jwenn lajan pou okipe fanmi yo. Epoutan anpil nan travay medam yo fè pase san pèsonn pa remake l, poutèt moun pa bay travay fanm menm enpòtans ak travay gason.

Djòb medam yo ap fè ansanm ak kondisyon travay yo jwenn ka ba yo pwoblèm sante - ki, anpil fwa, pase vag tou. Chapit sa a bay detay sou kèk nan pwoblèm sa yo. Li montre tou kote rasin pwoblèm yo chita epi mòd tretman nou ka jwenn pou yo. Men toutotan kondisyon travay medam yo pa chanje, pwoblèm sa yo pa p janm ka jwenn vrè solisyon ki nesesè yo.

Nan batay pou chanjman sa yo fèt, fòk medam yo kole zepòl, yon jan pou yo ka ranpòte laviktwa.

➤ *An verite, se 2 dyòb yon fanm fè, lè, yon bò, l ap fè lapwòptay, lesiv, manje, epi, yon lòt bò li oblije al travay deyò, dekwa pou l ka jwenn lajan pou l okipe fanmi li.*

Gen youn nan travay kèk fanm konn fè - zafè kouche ak gason pou lajan an - ki pote kèk danje espesyal ki grav pou sante yo. Se poutèt sa, nou te prepare yon chapit nèt sou kesyon sa a. Chapit sou “Travayè seksyèl yo” kòmanse nan paj 341.

Travayè sante ansanm ak lòt moun ki konn bay laswenyay kapab pou yo trape maladi nan men malad y ap trete. Enfòmasyon ki nan paj 521 ak paj 295 montre ki jan yon moun ka pwoteje tèt li kont pwoblèm sa yo. Prekosyon pa kapon!

Dife ak Lafimen nan kuizin



Laswenyay pou moun ki boule

➤ *Timoun piti ki pase anpil tan, chak jou, ap jwe toupre recho dife k ap bay lafimen gen plis chans pou yo anrime epi pou yo trape tous, nemoni ak enfeksyon nan poumon.*

➤ *Fanm gen plis chans pase gason pou yo kontre ak pwoblèm sa yo, paske fanm pase plis tan ap respire lafimen.*

Pifò fanm pase anpil tan, chak jou, nan kwit manje. Konsa, yo gen anpil chans pou yo kontre ak pwoblèm sante dife ak lafimen nan kuizin lakòz.

DIFE

Kewozin ak lòt likid oubyen gaz tankou pwopàn ki sèvi pou kuit manje ka lakòz eksplozyon. Yo ka lakòz kay pran dife. Yo ka lakòz moun boule. Pou n evite danje, men kèk prekosyon nou dwe pran ak pwodui sa yo:

- Pa kite pwodui sa yo touche ak po nou epi pa kite yo degoute ankenn kote. Si sa rive fèt kanmèm, se pou n lave kote yo tonbe a touswit.
- Pa kite ankenn bagay ki ka pran dife bò kote recho oubyen fou n ap sèvi. Sa ap anpeche dife gaye; sa ap anpeche dife fè ravaj. Konsève ti rezèv kewozin oubyen gaz nou yon kote ki san danje, byen lwen kote nou kuit manje (epi, nan zòn sa a, pa pase alimèt, pa fimèn sigarèt).
- Mete recho nou oubyen fou nou yon kote lè ka sikile san pwoblèm.
- Toujou pran anpil prekosyon, lè n ap limen recho oubyen fou a.

LAFIMEN

Fanm ki sèvi ak pwodui ki bay anpil lafimen, tankou bwa, chabon, pou pou bèt oubyen pay pou yo kuit manje konn gen gwo pwoblèm sante. Bagay sa yo bay plis pwoblèm, lè n sèvi avè yo nan yon ti chanm kote lafimen an pran tan pou l sot. Lè yo gen pwodui chimik ladan yo - tankou pestisid ak kras angrè ki rete nan pay yo - danje lafimen sa a ka pote pou sante nou, pi grav toujou.

Lè n pran abitud respire lafimen nan kuizin, sa ka lakòz nou vin gen yon tous kwonik, sa vle di k ap fè alevini sou nou; sa ka lakòz nou anrimen; sa ka lakòz nou trape nemoni, bwonch, enfeksyon nan poumon ak maladi poumon. Lè n pran abitud respire lafimen chabon ap bay, nou vin gen kansè nan poumon, nan bouch, ak nan gòj tou.

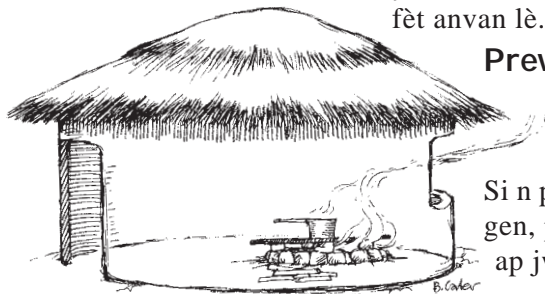
Fanm ansent k ap respire lafimen nan kuizin ka soufri maladi tèt vire, feblès, kè plen ak maltèt. E kòm kò fanm gen mwens kapasite pou l konbat enfeksyon pandan yon gwosès, yon fanm ansent gen plis chans ankò pou l trape pwoblèm poumon nou sot pale yo. Yon lòt bò, lafimen an ka fè ti bebe a mal pou l devlope, yon ti bebe Konsa ap peze mwens lè l fèt oubyen tou li gen dwa fèt anvan lè.

Prevansyon pwoblèm sante lafimen ka lakòz

Pou n wete sou kantite lafimen n ap respire:

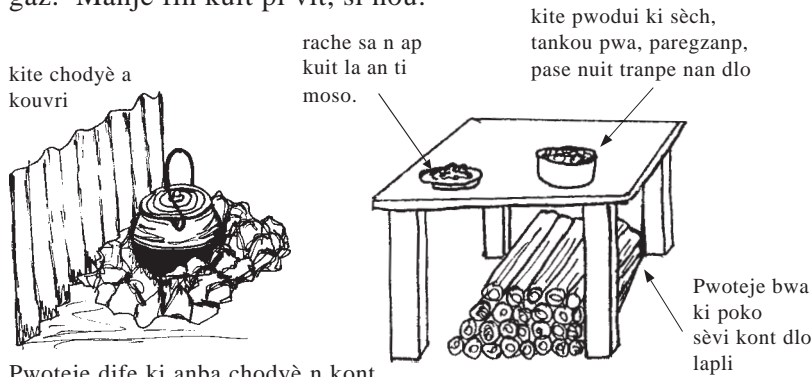
Se pou n kuit manje kote lè sikile san pwoblèm.

Si n pa ka limen dife nan lakou, fòk kote n ap kuit manje a gen, pou piti, 2 ouvèti kote lè ka pase. Konsa, lafimen an ap jwenn yon chimen pou l pase.



Chache fè larelèv ak lòt fanm nan aktivite fè manje yo. Konsa, chak fanm ap respire mwens lafimen.

Chache mwayen pou n fè manje ki pran mwens tan pou yo kuit (men fòk manje yo toujou byen kuit). Konsa, n ap respire mwens lafimen epi n ap sèvi ak mwens bwa, chabon, kewozin oubyen gaz. Manje fin kuit pi vit, si nou:



Pwoteje dife ki anba chodyè n kont van. Nou ka sèvi ak wòch dife, kèk moso tè kuit (ajil) oubyen fèy tèt pou fè chalè a konsantre sou chodyè a.

Sèvi ak recho oubyen fou ki bay mwens lafimen. Se pi bon mwayen nou ka sèvi pou n anpeche pwoblèm sante lafimen nan kuizin ka lakòz. Li ka posib pou n jwenn achte, nan lokalite kote n ap viv la, recho oubyen fou ki boule mwens konbistib (bwa, chabon, elatriye) epi ki prèske pa bay lafimen, men li ka posib tou pou n fè recho yo pou kont nou ak materyèl nou jwenn nan lokalite a. Nan paj k ap vini an, n ap wè ki jan pou n fè sa.

➤ *Lè gen lafimen, sa vle di gen yon pati nan pwodui nou itilize pou n fè dife a k ap gaspiye. Paske se pwodui ki pa fin boule ki bay lafimen. Konsa, n ap fè ekonomi lajan tou, si n jwenn fason pou n kuit manje ak mwens lafimen.*

Recho boule mwens konbistib (bwa, chabon, ... elatriye) epi yo bay mwens lafimen, lè yo gen:

- yon doubli pwoteksyon (izolan) ki separe dife a ak kò recho a. Matyè ki ka kenbe bon kantite lè andedan yo, kon sann, pyè pons, kokiyaj oubyen fèy aliminyòm - fè chalè dife a konsantre andedan, olye pou l plede soti arebò recho a. Konsa, pwodui k ap fè recho a mache a kontinye boule anba gwo tanperati e sa fè l bay mwens lafimen. Evite sèvi ak tè kwit, gwo wòch, sab, siman ak blòk pou fè chalè dife a kon santre andedan recho a, paske bagay sa yo pa kenbe ase lè.
- chemine nan recho a (gade nan paj 396) ki pèmèt lè vire tounen sou flanm k ap limen an. Lè bout chemine ki soti a pi long, sa ka wete sou kantite lafimen k ap soti kote chodyè a chita a.
- silenn (yon gwo bout mamit san fon ki antoure chodyè a). Silenn nan ap ranmase chalè dife k ap soti nan chemine a pou l revoye l sou chodyè a. Konsa, chodyè a jwenn chalè tribò babò.
- yon ti chanm chofay (gade nan paj 396) ki pèmèt nou fè yon pati nan pwodui k ap fè recho a mache a limen pandan rès pwodui sa a rete deyò. Depi pati ki ladan an ap boule, nou ka fè pati ki deyò a antre.

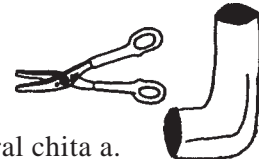
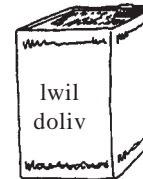
Men ki jan n ka fè yon recho ak yon founo ki pa bay anpil lafimen

Recho fize

Se yon modèl recho ki fasil pou fèt. Daprè kalite konbistib ak kalite materyèl nou jwenn kote n ap viv la, nou ka oblije fè kèk ti chanjman ladan.

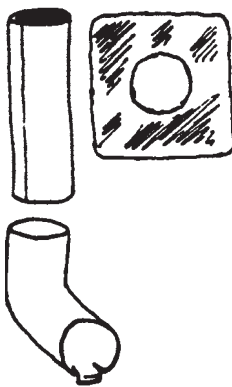
N ap bezwen:

- yon gwo mamit (5 galon), tankou mamit sila yo ki vini ak lwil doliv oubyen soya oubyen penti (men fòk nou byen netwaye l) oubyen tou mamit medikaman yo. Se ak li n ap fè kò recho a. Nou ta gen dwa sèvi tou ak blòk oubyen brik, men yon gwo mamit pi bon paske li fèt ak yon tòl ki fen e ki pa p vale tout kantite chalè siman ak tè kuit ka vale...
- yon tiyo tòl 4 pous ki koube nan yon bout. Koube la egal 90 degre, sa vle di tiyo tòl la tankou yon L. Gen yon bout ki pi long pase lòt. N ap bezwen tou yon lòt tiyo dwat pou n kole nan bout kout tiyo koube a. Se ak tiyo sa yo, n ap fè chanm chofay ak chemine recho a. (Si n pa ka jwenn tiyo tòl, nou ka kole youn ak lòt 4 ou 5 bwat konsèy vid (tankou bwat lèt, bwat pat tomat), apre n fin debouche yo nèt ni anwo ni anba.
- Sann, pyè pons, sab, kokiyaj oubyen fèy aliminyòm. Tout matyè sa yo ka sèvi kòm izolasyon.
- Yon sizo tòl ak yon kle ki ka ouvri bwat konsèy.
- Yon lòt moso tòl pou n fè gwo bout mamit san fon an.
- Gri pou n mete sou fwaye recho a, sa vle di kote chodyè a pral chita a.



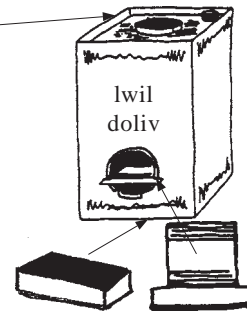
Men ki jan pou n fè recho a:

1. Sèvi ak kle a oubyen ak sizo tòl la pou n wete kouvèti gwo mamit la. Koupe yon wonn 4 pous nan mitan kouvèti a. Se twou sa a k ap sèvi pou chemine recho a. Koupe yon lòt wonn 4 pous nan devan mamit la. Fòk genyen distans yon pous ant dezyèm twou sa a ak fon mamit la. Se twou sa a tou ki pral sèvi kòm chanm chofay recho a. Twou yo dwe fèt yon jan pou tiyo tòl la oubyen bwat konsèy yo ka byen chita andedan yo.
2. Foure tiyo tòl koube a nan mamit la yon fason pou koube la antre ladan epi pou bout ki pi long nan soti nan twou ki nan fas mamit la. Fè 2 antay nan bout tiyo ki pi long nan. Fòk distans ant 2 antay yo egal 1/2 pous epi fòk 2 antay yo fas a fas. Benn pwent kote antay yo fèt la, yon jan pou n fòme yon bouch twouse. Konsa, tiyo tòl la pa p ka glise antre nèt nan mamit la. Se bout ki pi long nan k ap tounen chanm chofay recho a (se ladan, konbistib la ap boule). Foure, kounye a, yon tiyo tòl dwat nan bout kout tiyo tòl koube a. Se tiyo dwat sa a k ap tounen chemine recho a. Fòk tèt tiyo dwat la rete yon pous pi ba pase gwo bouch mamit la. Fè yon bouch twouse nan tèt tiyo sa a tou, yon jan pou l pa ka glise desann andedan mamit la.



Nòt: yon chemine ki fèt ak bwat konsèy pa p dire plis pase 1 a 3 mwa. Apre sa, n ap gen pou n chanje l. Pou n evite traka sa a, nou ka eseye fè yon chemine ak tè kwit. Se pou n moule chemine bwat konsèy la nan yon melanj ki fèt ak 3 pòsyon sab + 2 pòsyon ajil. Konsa, lè bwat konsèy yo fin boule, n ap toujou rete ak yon chemine tèt kwit. Matyè ki sèvi kòm izolasyon an ap kore chemine tèt kwit sa a tribò babò.

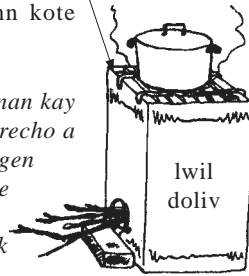
3. Plen andedan kò recho a ak yon izolan kon sann, konsa paregzanp. Se pou chemine a kore tribò babò ak izolan sa a.
4. Remete kouvèti mamit la yon fason pou l chita sou matyè ki sèvi kòm izolan an epi pou bouch chemine a soti nan twou 4 pous la.



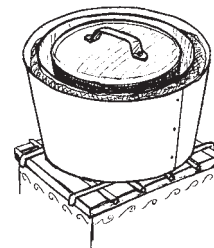
5. Sèvi ak yon bwat konsèv pou n fè yon etajè pou chanm chofay la. Debouche bwat la nèt ni anwo ni anba epi plati l. Koupe 2 moso ladan, yon jan pou n ba l fòm yon lèt T k ap byen chita nan bouch chanm chofay la. Tèt T a ap rete deyò yon fason pou l pa ka antre nèt andedan twou a. Mete yon blòk oubyen yon gwo wòch anba etajè nou fè a, yon jan pou branch bwa yo jwenn kote pou yo chita pandan y ap boule.

6. Mete yon gri oubyen yon moso griyaj kloti, yon jan pou chodyè a jwenn kote pou l chita.

Si n vle fè manje nan kay la, se pou n mete recho a tou pre yon mi ki gen ouvèti. Lè sa a, se sou mi an lafimen nan ap monte jouk li sot deyò.

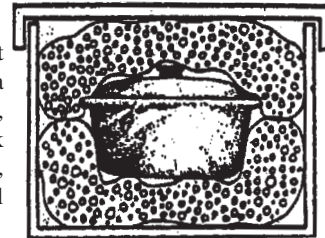


7. Woule yon lòt moso tòl la pou n fè yon gwo bout mamit san fon. Fòk chodyè manje a nan mitan mamit sanfon sa a, epi fòk gen distans 1/4 pous ant chodyè a ak fon mamit la. Si n bezwen jwenn pi bon rezilta, nou gen dwa menm fè 2 bout mamit, youn pi gwo, youn pi piti. Pi piti a ap antre nan pi gwo a epi n ap vide yon matyè izolan nan espas ki rete ant 2 mamit yo.



Founo mirak

Pou n fè pi plis ekonomi konbistib, nou ka sèvi ak yon founo ki fèt ak yon bwat pay. Nou ka sèvi ak founo sila a swa pou n kenbe manje a cho, swa pou n toufe yon manje ki te deja kòmanse kwit sou dife. Konsa, pou n kwit pwa, vyann, diri, mayi oubyen pitimi, nou p ap kwit li ak menm valè chabon oubyen bwa nou konn abitye sèvi a. Yon lòt bò, diri, mayi, ble oubyen pitimi ki bezwen 3 bòl dlo pou yo kwit ap pran 2 bòl sèlman, lè n sèvi ak founo mirak la. Dife seche plis dlo pase founo a.



Mete chodyè a kote k pa gen flann dife

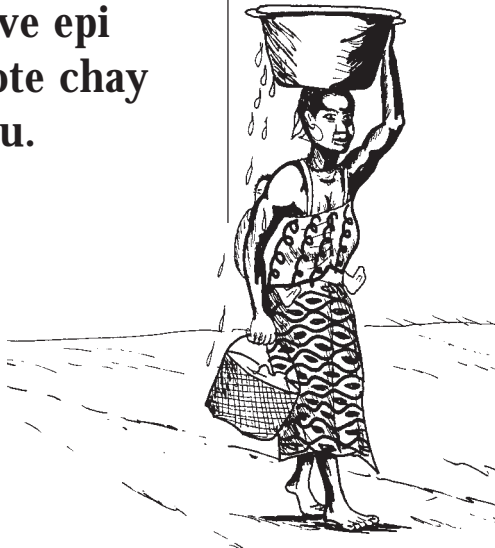
Pou n fè founo a, se pou n ranje nan yon bwat katon 4 pous zèb (oubyen pay, rip planch, vye rad, plim poul, koton, lenn oubyen vye moso katon). Fòk nou kite yon espas vid nan bwat la, yon jan pou yon chodyè ak tout kouvèti jwenn kote pou l chita epi pou n ka mete lòt matyè izolan sou tèt chodyè a. Bwat la dwe byen fèmen.

Lè n ap sèvi ak founo mirak la, fòk nou pa bliye:

- yon manje ki pran 20 minit pou l kwit sou dife ap pran ant 30 (yon fwa edmi pi plis) ak 60 minit (3 fwa pi plis) nan founo a.
- anvan n mete pwa ak vyann nan founo, fòk nou kite yo fè 15 a 30 minit sou dife. Apre 2 a 4è d tan, nou ka oblije rechofe manje yo.
- kite chodyè a kouvri epi **chofe ti vyann nou yon lòt fwa ankò anvan n manje l**. Se konsa nou ka jwenn kanpo ak bakteri (mikwòb) ki soti pou enfekte manje n ap manje.

Pou n jwenn plis enfòmasyon sou modèl recho ak modèl fou, kontakte "Aprovecho Research Center". Nan menm adrès la, n ap jwenn enfòmasyon tou sou modèl recho ki mache ak enèji solèy e ki fasil pou fèt.

Lè n ap leve epi pote chay lou.



PWOBLÈM SANTE

Fanm toupatou sou latè konn soufri ak pwoblèm ni nan do, ni nan kou akòz gwo chay y ap leve pandan jounen travay yo. Travay bwote dlo, charye bwa epi pote gwo bout timoun al byen lwen ka donmaje medam yo epi foule yo.

Jenn demwazèl ki ap pote gwo chay lou - dlo sitou - konn gen pwoblèm nan do ak nan kolòn vètebral (zo rèl do yo). Zo basen yo tou konn mal pou devlope e sa ka lakòz yo kontre pi devan ak gwo danje, lè yo vin ansent.

Travay pote chay lou ka lakòz jenn fanm fè fòs kouch pi souvan. Epi sa ka fè granmoun fanm ak fanm ki nouris gen plis chans pou yo kontre ak pwoblèm matris tonbe (pwolaps).

Prevansyon:

Kijan pou n leve chay san danje:

- Sèvi ak misk janm nou - pa sèvi ak misk do nou -, lè n ap leve yon chay. Lè chay la oubyen timoun nan atè, pase pou n bosi do n, se pou n mete n ajenou oubyen se pou n akwoupi pou n leve yo.



➤ *Prevansyon pwoblèm nan do pi fasil pase tretman pwoblèm sa yo. Chak fwa nou jwenn posiblite a, pito se janm nou ki travay - se pa do nou ki pou fè travay la.*

- Se pou n fè tout sa k posib pou do nou, zepòl nou yo ak kou nou rete dwat.
- Lè n ansent ak lè n fèk akouche, fòk nou pa ni leve ni pote chay lou.
- Chache yon moun ki pou ede nou, si n gen pou n leve chay lou. Petèt nou ka konprann n ap fè travay la pi vit, si n pou kont nou. Men pi devan, nou gen dwa pèdi plis tan akòz yon pwoblèm mal do.

Kijan pou n pote chay san danje:

- Kenbe chay la pre ak kò nou.
- Si l posib, pito n pote chay la sou do n pase n pote l sou kote. Konsa, nou pa p fòse misk ki nan yon sèl bò do nou fè tout travay la pou kont yo. Si n pote chay sou kote tou, n ap tòde kolòn vètebral nou twòp. Sa ka fè n foule do n.
- Si n oblije pote kèk chay sou kote, se pou n chanje bò tanzantan. Konsa, misk ki nan chak bò yo ap fè menm kantite travay la epi kolòn vètebral nou ap vire nan tou 2 sans yo. Oubyen tou, nou gen dwa separe chay la an 2 moso, yon jan pou n pote yon moso chak bò.
- Evite sèvi ak bout kòd oubyen lòt bagay pou n mare chay ki deja sou do n la nan tèt nou. Sa ka lakòz nou vin gen move tòtikoli.



Si n deja gen pwoblèm nan do:

- Kouche sou do ak yon dra woule oubyen yon zòrye anba janm nou. Oubyen tou, se pou n kouche sou kote ak yon zòrye dèyè do n plis yon lòt zòrye nan mitan 2 jenou n. Konsa, kò nou ap rete dwat epi kolòn vètebral nou ap jwenn sipò.
- Fè tout egzèsis n ap jwenn nan paj k ap vini an, chak jou Bondye mete, yon fason pou n fè misk ki nan do nou ak anba ti vant nou vin pi solid. Si n santi doulè lè n ap fè youn nan egzèsis yo, se pou n sispann touswit.
- Eseye fè jefò pou n kenbe do n dwat tout lajounen. Pa bosì do nou.



Do bosì

Pa eseye rete do bosì pou fè men n rive atè



NON!

Si n pran abitud rete do bosì pandan lontan - anpil fwa, medam yo konn pran pozisyon sa a pou yo lave, travay nan jaden oubyen nan kay -, nou ka vin gen gwo pwoblèm nan do.

Si n oblije fè sa, fòk nou detire kò n tanzantan. Si n kòmanse santi doulè nan do, nou gen dwa jwenn soulajman ak kèk lòt pozisyon, tankou akwoupi oubyen ajenou. Se pou n chanje pozisyon souvan.

Olye n fè sa, se pou n rete akwoupi ak do n byen dwat

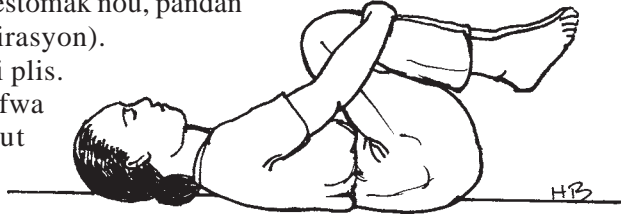


WI!

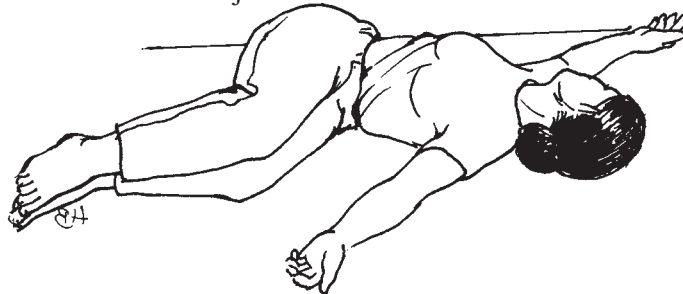
Men kèk egzèsis k ap ede n soulaje epi ki, an menmtan, ap mete misk ki nan do nou ak nan vant nou pi djanm:

Eseye fè egzèsis sa yo chak jou. Toujou kòmanse ak premye a pou n fini ak twazyèm nan.

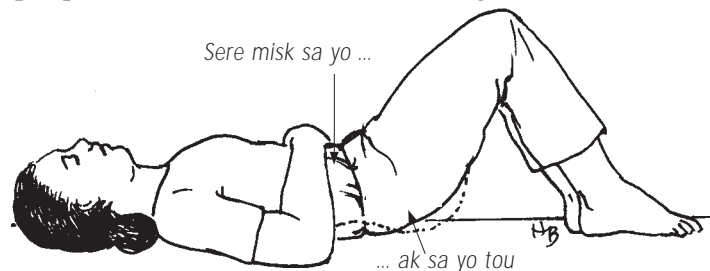
1. **Egzèsis pou n detire bout anba do n.** Kouche sou do epi lonje men nou pou n anbrase jenou nou. Fè 10-15 segond nan menm pozisyon an pandan n ap fè bon kou lè antre nan poumon nou (enspirasyon). Apre sa, se pou n redi janm nou tou dousman men pi pre lestomak nou, pandan n ap pouse lè a deyò (ekspirasyon). Konsa, n ap detire janm yo pi plis. Kontinye ak mouvman sa a 2 fwa oubyen jouk nou santi bout anba do nou soulaje.



2. **Monte desann.** Kouche sou do epi ouvri bra nou an kwa. Pliye jenou nou yon ti kras epi, tou dousman voye 2 janm nou yon bò (adwat oubyen agòch). An menm tan, pandan n ap eseye kite zepòl nou plat atè, voye tèt nou sou lòt bò a. Rete kèk tan nan pozisyon sa a epi enspire (rale lè antre) / ekspire (pouse lè soti). Fè sa plizyè fwa. Apre sa, drese senti n, leve janm nou epi, tou dousman, voye yo sou lòt bò a. Kounye a, voye tèt nou nan direksyon kote janm nou te ye anvan an. Fè menm egzèsis la 2 fwa adwat, 2 fwa agòch, oubyen jouk nou santi bout anba do nou soulaje.



3. **Tòdye do.** Kouche sou do epi kite 2 pye nou plat atè pandan n ap rale jenou yo monte. Kenbe bout anba do nou plat atè. Tou dousman, eseye sere misk ki anba ti vant nou ak misk ki nan dèyè nou. Rete nan menm pozisyon an pandan n ap konte jiska 3. An menm tan, kontinye respire san rete. Apre sa, lache kò n. Nan moman sa a, do nou ap rebran fòm nòmal li. Rekòmanse egzèsis la.



Pou plis egzèsis k ap ede n soulaje do nou ak kou nou, gade nan paj 404.

Anpil fwa, se fanm ki oblije al chache dlo pou fanmi yo epi bwote l lakay. Fanm ki nan kontak tout tan ak dlo, paske se plis yo menm ki fè lesiv, lave kay epi benyen timoun. Tout travay sa yo gen anpil enpòtans pou sante fanm nan ak sante fanmi an. Men tou, menm travay sa yo gen dwa lakòz pwoblèm sante.



Pwoblèm sante travay nan dlo lakòz

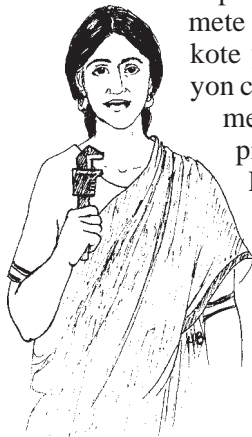
Pwoblèm sante travay nan dlo lakòz

- Fanm ki rete an kontak ak dlo kontamine pandan lontan, gen anpil chans pou yo ranmase parazit ak move mikwòb k ap viv nan mitan oubyen arebò dlo sa yo. Trapde, medam sa yo gen dwa vin enfekte swa ak vè ki rele bilarizya a, swa ak vè ginen, swa ak mikwòb nan dlo ki fè moun avèg, ki bay kolera ak lòt maladi parazit lakòz.
- Pwodui chimik ka reprezante yon gwo danje pou fanm k ap viv bò larivyè, lè gen yon izin oubyen gwo bitasyon (fèm agrikòl) pi wo lakay yo. Pwodui chimik ka lakòz anpil gwo pwoblèm sante. Nan paj k ap vini an, n ap jwenn plis enfòmasyon sou sa.
- Dlo se youn nan pi gwo chay fanm oblije pote. Konsa, travay ranmase ak bwote dlo ka lakòz medam yo vin gen pwoblèm nan do ak nan kou ansanm ak lòt kalite pwoblèm sante. Gade nan paj 398.

➤ *N ap wè ki jan pou n trete enfeksyon sa yo nan liv ki rele “kote k pa gen doktè” a.*

Prevansyon

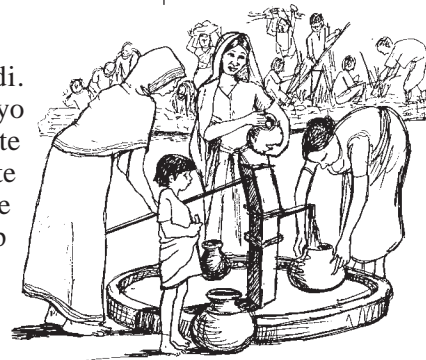
Dlo pwòp ede tout moun pwoteje tèt yo kont maladi. Toupatou sou latè, gen moun ki fè jefò pou yo mete pwojè dlo potab sou pye nan kominote kote y ap viv la, yon jan pou yo bay lasante yon chans. Men anpil fwa, yo pa menm envite medam yo, lè y ap fè reyinyon epi lè y ap pran desizyon pou fè pwojè a mache.



Fòk medam yo bay kout men nan kenbe sistèm dlo potab la anfòm.

Paregzanp, fanm yo pa gen chans bay dizon yo, lè moun nan kominote a ap chache konnen ki kote pou yo mete tiyo, ki kote y ap fouye pi, epi ak ki sistèm y ap sèvi.

Si kominote kote n ap viv la gen pwoblèm pou l jwenn dlo pwòp, fòk nou chita ansanm ak lòt moun pou n prepare yon pwojè dlo potab epi mete l sou pye. Si kominote a deja genyen yon sistèm dlo potab, nou ka goumen tou pou fanm jwenn bon jan fòmasyon k ap pèmèt yo repare sistèm dlo potab la, lè sa nesèsè, epi k ap pèmèt yo kenbe sistèm nan anfòm.



➤ *Si n ap viv bò larivyè epi gen yon izin pi wo lakay nou k ap lage pwodui chimik nan dlo rivyè a, se pou n monte yon òganizasyon nan kominote a pou n chache pwoteje tèt nou. Nan paj 127, nou ka wè egzanp batay yon kominote te mennen nan sans sa a.*

Lè n ap travay ak Pwodui chimik



➤ *evite tout kontak inital ak pwodui chimik.*

Anpil fanm kontre tout tan ak pwodui chimik ki chaje danje. Souvan, medam sa yo pa menm konn sa. Sa rive paske anpil pwodui modèn n ap sèvi chak jou lakay nou oubyen nan travay nou plen ak pwodui chimik nou pa menm ka wè. Gen kèk nan pwodui sa yo ki ka bay gwo pwoblèm sante.

- pestisid, angrè, èbisid (pwodui kont move zèb) ak pwodui ki touye pis ak lòt parazit sou bèt.
- penti, tinè, asetòn ak solvan.
- kewozin, gazolin ak vèni (pou seramik) ki gen plon.
- fab ak savon ki gen klowòks ak soud kostik.
- pwodui pou cheve.

PWOBLÈM SANTE

Dega kèk pwodui chimik fè sou nou pa pran tan pou yo parèt aklè. Men gen lòt ki aji sou nou tankou rat k ap mòde soufle. Se apre kèk tan, pwoblèm nan ap parèt aklè. Men sa ap rive kanmèm, menm si n sispann sèvi ak pwodui sa yo. Gen pwoblèm ki p ap dire lontan. Gen lòt k ap donmaje n pou lavi.

Siy pwoblèm sante pwodui chimik bay:

Tèt: maltèt, tèt vire

Je: iritasyon, je wouj, je k ap fè dlo

Nen ak gòj: yo fè n mal, yo boule n, n ap estènen, n ap touse

Dan ak jansiv: dan pike, jansiv anfle espesyalman lè se plon ki deranje n.

Pwatrin ak poumon: respirasyon difisil, tous sèk, souf kout, ti krik ti krak n anrime. Pwodui chimik ka ban nou maladi poumon

Fwa: lajònis, pipi fonse, pou pou vèt, doulè bò dwat nou (nan bout anwo nou). Tou sa se siy yon gwo maladi fwa ki rele epatit.

Sistèm irinè (Vesi ak ren): nou prèske pa pipi oubyen nou pa pipi ditou, pipi a chanje koulè oubyen nou pipi san. Pwodui chimik ka donmaje ren nou ak vesi nou.

Po: doulè, plak wouj sou po a, iritasyon, po fann, demanjezon. Pwodui chimik gen dwa boule n. Yo ka fè n fè tou alèji, ilsè ak kansè.

Lòt siy nou ka genyen:

- nou santi n ennève oubyen tou nou vin siseptib.
- nou gen latranblad oubyen tou kè n ap bat vit.
- nou santi n fatige, nou tankou moun sou oubyen tou nou pa ka reflechi nòmman (tèt nou pa klè).

PA BLIYE:
Pran prekosyon nou ak pwodui chimik sitou si n ansent oubyen si n ap ba timoun tete. Pwodui chimik ka donmaje ti bebe a.

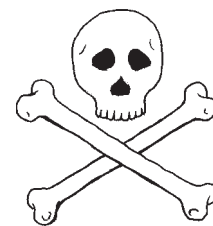
Si n pa ka jwenn eksplikasyon pou youn nan pwoblèm sa yo, kapab byen se pwodui chimik ki lakòz, sitou si n ap sèvi ak solvan oubyen kèk likid ki sèvi pou netwayaj, sitou si n ap sèvi ak pestisid oubyen lòt pwodui ki gen plon.

Prekosyon

Lè n ap sèvi ak pwodui chimik, si n vle pwoteje tèt nou kont tout danje, fòk nou:

- pa kite pwodui sa yo tonbe sou po nou. Lè se lakay nou n ap sèvi ak yo, se pou n mete gan kawotchou (oubyen sache plastik) nan men nou. Lè n ap travay nan jaden ak pestisid oubyen lòt pwodui chimik, se pou n gen yon pè gan ki pi epè nan men nou ak yon bòt kawotchou nan pye nou. Si se pa sa, kò nou ap bade ak pwodui chimik nou mete nan jaden an.
- lave men nou, lè n fin sèvi ak pwodui chimik. Si n sot sèvi ak pwodui chimik ki fò anpil, tankou pestisid, paregzanp, se pou n benyen epi chanje rad nou anvan n manje oubyen anvan n antre nan kay kote n ap viv la. Lè n ap lave rad sa yo, se pou n mete gan kawotchou nan men nou.
- evite respire vapè k ap soti nan pwodui chimik. Kote n ap sèvi ak pwodui sa yo, fòk nou jwenn mwayen pou n respire yon lòt ki fre epi k ap sikile san pwoblèm. Se pou n bare nen nou ak bouch nou, swa ak mask ki konn sou figi moun k ap flite yo, swa ak yon moso rad.
- mete pwodui chimik yo byen lwen bagay nou manje. **Pa janm mete ni manje, ni dlo, nan veso ki te gen pwodui chimik**, menm si veso sa yo ta lave byen lave. Rès pwodui chimik ki rete nan yon boutèy oubyen yon mamit ki parèt byen pwòp kapab sifi pou anpwazonnen manje nou oubyen dlo nou. Pa janm flite bò kote ki gen manje epi pa flite lè van ap vante.

Si jamè pwodui chimik tonbe nan je nou, se pou n kouri rense je a ak dlo. Nou dwe fè sa 30 fwa, youn dèyè lòt. Si se yon sèl je ki pran, fòk nou pa kite dlo antre nan lòt la. Si je a kontinye boule n, se pou n kouri al wè yon travayè sante.



Toujou mete pwodui chimik kote timoun pa ka rive. Pa janm bliye gade sou boutèy la oubyen mamit la pou n wè si pa gen avètisman ki di: "Pwodui sa a se pwazon". Yo konn sèvi tou ak siy nou wè nan desen an



Kijan plon ka anpwazonnen n

Plon se yon sibstans chimik nou jwenn nan kèk bagay nou konn sèvi - tankou veso fayans (seramik), penti, gazòy ak gazolin epi pil nou mete nan radyo ak nan flach. Moun konn pran nan pwazon sa a, lè yo manje nan veso ki vèni ak pwodui ki gen plon oubyen tou lè ti pousyè plon rive antre nan manje y ap manje, menm si ti pousyè sa a pa anpil. Sa ka rive tou si yon moun rale pousyè plon oubyen vapè gazolin, gazòy ki gen plon nan nen li.

Plon se gwo danje, sitou pou ti bebe ak jenn timoun. Pwazon sa a ka fè ti bebe yo rachitik, lè yo sot nan vant manman yo. Li ka anpeche yo devlope nòmalman, li ka donmaje sèvo yo (donmaj ki gen dwa san remèd) epi li ka lakòz lanmò tou. Konsa, li enpòtan pou n evite kontak ak plon, lè n ansent.

Si n oblije travay ak plon, men prekosyon pou n pran, pou n pwoteje tèt nou ak fanmi nou:

- pa kite pousyè fayans jwenn ak nen nou ak bouch nou.
- pa kite timoun vini kote n ap travay la.
- pase pou n sèvi ak bale, pito n sèvi ak twal mouye, yon jan pou pousyè plon pa gaye nan lè a.
- lave men nou byen, lè n fin travay.
- manje manje ki gen kalsyòm ak fè (gade nan paj 167 ak 168). Manje sa yo ka anpeche plon pase nan san nou.

Lè n blije ret chita oubyen kanpe pandan lontan

Gen kèk pwoblèm sante nou ka genyen, si nan travay nou, nou oblije pase anpil tan kanpe oubyen chita. Pafwa, pwoblèm sa yo gen dwa pran kèk mwa oubyen de twa ane anvan yo parèt aklè. Nou ka anpeche pi fò nan pwoblèm sa yo, si n pran prekosyon pou n pran.

PWÒBLEM SANTE

Pwoblèm nan do ak nan kou. Nou ka gen pwoblèm sa yo, lè n pase anpil tan chita san n pa kenbe do nou dwat oubyen tou lè n blije fè anpil tan kanpe yon sèl kote.

Varis, pye anfle, boul san nan janm. Lè n ret chita oubyen kanpe pandan lontan, san ki nan venn nou mal pou sikile, sitou lè nou kwaze pye n.



Prekosyon

- Lè nou pran yon kanpo nan travay la, se pou n fè kèk ti mache byen vit. Eseye mache vire won nan sal kote n ap travay la, oubyen tou detire kò n apre chak è d tan.
- Si gen posiblite, se pou n mete chosèt oubyen ba ki rive kouvri jenou nou. Yo rele ba sa yo “ba antifatig”.
- Fè egzèsis nou pral jwenn yo, chak fwa nou santi kò n rèd oubyen chak fwa nou gen doulè oubyen do voute. Fè chak egzèsis 2 oubyen 3 fwa, pandan n ap rale bon kou lè nan poumon nou tou dousman.

<p>Tèt:</p> <p>Vire tèt nou tou dousman pou n fè l fè yon wonn.</p>	<p>Zepòl:</p> <p>Fè zepòl nou monte-desann, vire yo devan, vire yo dèyè epi kage yo dèyè do nou</p>	<p>Senti nou ak bout anwo nou:</p> <p>Kenbe do n byen dwat epi vire bout anwo n pou n gade akote san pye n pa deplase. Ni bout anwo do n, ni bout anba do n ap jwenn yon ti soulajman.</p>
---	---	--

Si n oblije travay chita:

- Toujou chita ak tèt nou, kou nou epi zepòl nou byen dwat sou yon chèz ki gen dosye. Mete kèk zòrye oubyen kèk dra vlope dèyè do n, si n santi n pi byen konsa.
- Si sa nesèsè, chache ba chèz oubyen tab la yon wotè k ap pèmèt nou travay nan pi bon pozisyon. Nou ka eseye met zòrye sou chèz la oubyen nou ka eseye met kèk blòk anba pye tab la.
- Pa kwaze pye n. Evite mete rad ki sere n.

Jwenti se kote 2 zo rankontre. Nan jwenti yo gen pati ki rele tandon ki kole zo yo ak misk yo. Si, lè n ap travay, nou oblije fè menm mouvman an san rete, tandon ki nan jwenti nou ka deranje. Moun k ap travay nan jaden oubyen faktori konn gen maleng nan ponyèt yo ak nan koud bra yo. Moun k ap travay nan kay (bòn ak domestik), moun k ap travay nan min ansanm ak kèk lòt travayè ki mete jenou atè souvan konn gen maleng nan jenou yo.

Siy:

- doulè ak demanjezon nan pati nan kò a k ap fè menm mouvman an.
- lè se pwoblèm ponyèt, nou ka gen doulè nan men oubyen nan zòn sa a kote po ki kouvri ponyèt la pi mou.
- nou wè zòn jwenti a tankou graj, lè n pase men sou li.

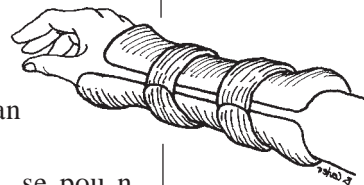
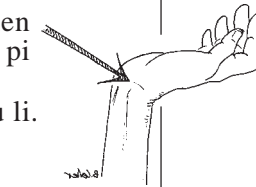
Tretman:

- Fè jefò pou n kenbe jwenti a nan yon pozisyon ki konfòtab. Si, lè n ap travay, nou oblije sèvi ak manm ki gen jwenti malad la, se pou n mete yon bandaj, dekwa pou jwenti a pa fè twòp mouvman. Gade pi ba a, n ap wè kèk prekosyon nou ka pran.
- Pou jwenti a pa fè mouvman, vlope l ak kèk moso rad. N ap kenbe jwenti a dwat pi fasil, si n foure yon ti bagèt nan bandaj la. Se pou n mare manm nan byen, yon fason pou jwenti a ka ret anplas. Men fòk nou pa sere l twòp. Si se pa sa, san nou ap sispann sikile epi nou ka santi manm nou mouri. Kit n ap travay, kit n ap repoze, kit n ap dòmi, fòk bandaj la rete nan manm nan.
- Si n gen doulè oubyen enflamasyon nan jwenti a, se pou n pran aspirin oubyen youn nan lòt medikaman ki bon ni pou doulè ni pou enflamasyon. N ap jwenn soulajman tou, si n mete yon konprès ki mouye ak dlo cho sou jwenti a.
- Si, apre 6 mwa, nou pa jwenn yon ale mye, se pou n chache konkou doktè. Pafwa, se piki oubyen operasyon ki ka regle pwoblèm nan. Si se piki, travayè sante a ap pran san l pou l gaye medikaman an tou dousman nan jwenti a.

Prevansyon:

- Lè n ap travay, se pou n chanje men oubyen chanje pozisyon tanzantan, si chanjman men an oubyen chanjman pozisyon an pa p kreye danje. Eseye ranje kò nou yon jan pou jwenti a pa pliye twòp, epi eseye fè mwens presyon sou li.
- Eseye fè egzèsis ak jwenti a apre chak inè d tan. Fè jwenti a fè tout mouvman l ka fè. Konsa, tandon yo ak misk yo ap detire e y ap vin pi fèm. Si n santi doulè lè n ap fè egzèsis yo, se pou n al pi dousman.

Lè n ap fè menm mouvman an san rete



medikaman pou doulè

➤ Si nou gen yon kote ki wouj oubyen ki cho nan jwenti nou, nou kapab fè yon enfeksyon. Fòk nou kouri al wè yon travayè sante.

Atizana

Gen anpil ti travay medam yo konn fè lakay yo. Lè konsa, kòm se pou kont yo y ap travay, yo mal pou yo jwenn enfòmasyon sou pwoblèm sante moun genyen akòz travay y ap fè ak enfòmasyon sou prevansyon pwoblèm sa yo.

PWOBLEM SANTE ATIZAN KONN GENYEN		
Aktivite oubyen metye	Pwoblèm	Ki sa pou n fè
Moun k ap fè potri	Maladi poumon travayè nan min yo konn genyen (fibwomatoz, silikoz)	Ouvri pòt ak fenèt pou lè ka sikile pi byen. Limen vantilatè, si gen kouran. Mete yon mask ki ka pwoteje nou kont pousyè.
Moun k ap vèni potri	Entoksikasyon ak plon	Gade nan paj 403 “ki jan plon ka anpwazonnen n”.
Moun k ap fè kouti, bwodri, kwochè, dantèl oubyen twal.	Fatig nan je, maltèt, doulè nan bout anba do ak nan kou, doulè nan jwenti	Si gen posiblite, mete plis limyè bò kote n ap travay la epi pran repo tanzantan. Gade pati nan chapit sa a ki eksplike pwoblèm nou ka genyen, “lè n blije ret chita oubyen kanpe pandan lontan” epi “lè n ap fè menm mouvman an san rete”.
Moun ka p travay ak lèn oubyen koton	Opresyon ak pwoblèm poumon pousyè ak fib ka bay	Pèmèt lè n ap respire a sikile pi byen (gade pi wo a) epi mete yon mask ki ka bloke wout fib lèn oubyen koton.
Moun k ap sèvi ak penti ak koloran	Gade pati nan chapit sa a ki eksplike pwoblèm nou genyen, “lè n ap travay ak pwodui chimik”.	Gade tout prekosyon nou dwe pran, “lè n ap travay ak pwodui chimik” nan paj 403.
Moun k ap fè savon	Iritasyon ak boule nan po	Sèvi ak yon pè gan k ap pwoteje men nou epi pa kite pwodui ki rele soud kostik la tonbe sou nou.

Lè n ap travay nan move kondisyon

Nou jwenn move kondisyon travay nan anpil faktori. Paregzanp:

- pòt ak fenèt fèmèn. Konsa, lè gen ka ijan travayè yo pa ka soti fasil, epi pòt ak fenèt fèmèn anpeche lè a sikile nòmalman.

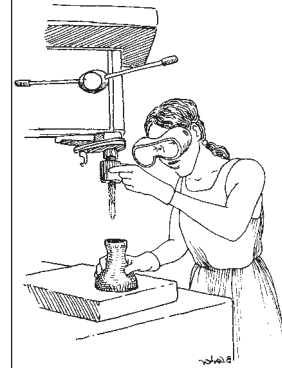


- pa gen ankenn baryè k ap pwoteje moun kont pwodui chimik pwazon ak radyasyon.
- faktori plen aparèy ak machin ki se machann danje.
- dife ka pran pou dan ri akòz fil kouran ki mal ranje oubyen akòz pwodui chimik oubyen vapè ki ka met dife anvan n bat je n.
- pa gen bon dlo pou moun bwè, pa gen twalèt, pa gen latrin, epi yo pa ban n tan pou n pran repo.

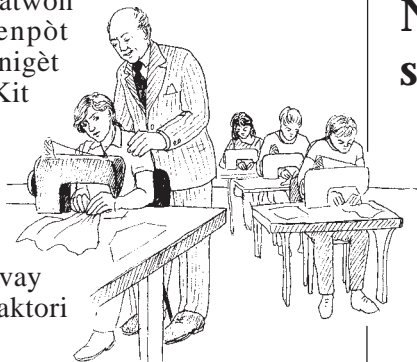
Si kote n ap travay la fè cho, se pou n bwè anpil likid epi se pou n manje manje ki gen sèl - sitou si n ansent. Fanm pi vit pran kout chalè pase gason.

Anpil nan move kondisyon sa yo pa p janm chanje, toutotan travayè yo pa met tèt ansanm pou egziye chanjman. Annatandan, men kèk bagay nou ka fè pou n pwoteje tèt nou kont pwoblèm sa yo:

- Lè n ap kòmanse ak yon travay, chache bon jan enfòmasyon, yon jan pou n konn ki jan pou n sèvi ak tout aparèy yo ansanm ak pwodui chimik yo. Kòm gen lòt fanm ki deja fè eksperyans ni ak aparèy yo ni ak pwodui chimik yo, fòk nou pa janm bliye mande yo konsèy.
- Chak fwa nou gen posiblite, se pou n mete ekipman ki ka ban n pwoteksyon - chapo, mask, gan ak aparèy ki pwoteje zòrèy moun kont gwo bri. Lè n ap travay sou machin, evite mete rad ki twò lach sou nou. Si n gen cheve long, pa kite yo lage. Epi



Yon fanm sibi maspinay seksyèl, lè patwon oubyen manadjè faktori oubyen nenpòt zotobre ki gen pouvwa sou li ap fè manni gèt pou fòse l antre nan kontak seksyèl. Kit derespektan an sèvi ak pawòl swadizan ladoudous ki fè fanm nan santi l pa alèz, kit se manyen li manyen fanm nan, kit se dappiyanp li fè sou li, tou sa rele “maspinay seksyèl”. Tout fanm ka viktim maspinay seksyèl. Kit l ap travay andeyò ak fanmi li, kit l ap travay nan faktori lavil.



Nuizans seksyèl

Gen anpil rezon ki ka anpeche yon fanm reziste devan maspinay seksyèl:

- Manmzèl gen dwa pè pou l pa pèdi ti djòb la ki pèmèt li okipe tèt li ak fanmi li.
- Depi l te tou piti, yo gen dwa te aprann li bese tèt devan granmoun gason ak zotobre.
- Nèg la kapab byen se fanmi li. Konsa, manmzèl ka pè fè rezistans, li ka pè pote plent tou, poutèt pou misye pa santi l wont.

Men nan nenpòt ki sitiyasyon, maspinay seksyèl se vakabondaj. Nan anpil peyi, lalwa kondane vakabon k ap plede tizonnen fanm. Si sa te rive n deja, se pou n chache fè yon ti pale ak yon moun ki ka pote kole avè n. Nou ka pataje eksperyans nou ak lòt fanm tou. Malgre nou gen dwa pa ka mete yon bout nan pwoblèm nan, n ap ede lòt medam yo pwoteje tèt yo kont maspinay seksyèl, lè nou eksplike yo eksperyans nou te fè.



kadejak ak maspinay seksyèl

➤ *Nan kèk peyi, yo ba nuizans seksyèl yon lòt ti non: “politik kouche oubyen ale” (nan lang angle: “lay down or lay off policy”).) Paske, anpil fwa, patwon konn revoke anplwaye ki pa vle kouche ak yo.*

Kisa n ka fè pou n evite maspinay seksyèl epi mete yon bout nan sa:

- Se pou n evite griyen dan ak vakabon ki konn fè lòt fanm abi kote n ap travay la.
- Pa al ankenn kote pou kont nou ak anplwaye gason.
- Chache konnen si gen lwa nan peyi kote n ap viv la ki pwoteje fanm kont maspinay seksyèl.

Migrasyon



Okòmansman, tout moun ap santi yo lage pou kont yo. Sa, se nòmal.

Anpil fanm kite lakay yo pou y al travay deyò. Si gen kèk ladan yo ki jwenn chans antre lakay yo chak swa, gen lòt ki oblije pati, kite lakay yo pou y al viv byen lwen, sa vle di nan zòn kote yo jwenn travay la. Se fenomèn sa a yo rele “migrasyon an”.

Anpil fwa, fanm k ap viv andeyò desann lavil pou yo ka jwenn dyòb swa kòm ouvriye nan faktori, swa kòm bòn ka moun. Gen kèk fanm ki fè sa paske se sa yo vle, men gen lòt ki oblije fè sa, swa paske bò lakay yo pa gen ni manje, ni travay, swa paske yo ka touche plis lajan nan faktori yo. Anpil fwa, ti lajan yo fè a itil yo anpil pou yo soutni rès fanmi an ki rete andeyò.

Lè medam yo pati kite lakay yo, yo ka santi yo lage pou kont yo, lè yo fèk rive. Laperèz gen dwa anvayi yo, paske yo pa ka wè ni fanmi, ni zanmi ki te konn pote kole avè yo.

Men kèk bagay nou ka fè pou n ka santi n pi alèz, lè n fèk rive yon kote:

- Chache fè zanmi ak lòt fanm k ap travay menm kote avè n. N ap ka jwenn sipò nan men medam sa yo.



Evite mete tèt nou an danje. Parezanp, evite mache lannuit pou kont nou.

- Chache kay nan yon katye ki san danje. Gen konpayi ki gen pwòp dètwa pa yo. Genyen ladan yo ki san danje, gen lòt ki chaje danje. Pafwa, lwaye a koute tèt nèg, alòske se nan move kondisyon medam yo ap viv. Konpayi an ka eksplwate yo plis tou, paske se li ki kontwole kote y ap viv la.

Pafwa, si se pa nou ki regle sa pou kont nou, nou pa p janm jwenn yon bon kote pou n viv. Men solisyon yon gwoup fanm te jwenn pou yo te regle pwoblèm lojman yo te genyen:

Ouvriye nan faktori k ap fè rad nan Daka, peyi Benngladèch, te bouke ak move eksperyans yo t ap fè kote yo t ap viv la: yo t ap viv nan move kondisyon e yo te konn viktim nuijans seksyèl ak kadejak. Finalman, ak konkou yon fanm ki te gen eksperyans nan jesyon, medam yo chache mwayen pou yo ouvri 2 pansyon. Lè pansyon yo fin ouvri, chak ouvriyèz bay yon pati nan salè yo ba medam ki reskonsab pansyon yo. Konsa, manje kwit, dra ak rad lave, chodyè ak kaswòl achte e medam yo jwenn lòt sèvis tou. Konsa, pwoblèm nan regle. Medam ouvriyèz yo rive jwenn sekirite nan yon kay ki tou pre travay yo epi y ap fè plis ekonomi.

—Benngladèch

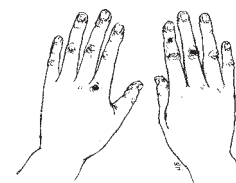
Anpil fanm ap bourike pou yon ti monnen nan yon seri ti djòb pèsonn pa konsidere kòm travay nòmal. Gen ladan yo ki al vann nan mache, gen lòt ki rete lakay yo pou yo fè kèk pyès atizana, gen lòt ki al travay kòm bòn kay moun. Fanm pa jwenn anpil pwoteksyon nan mòd travay sa yo. Anpil fwa, se eksplwatasyon ak abi yo rekòlte.

Fanm k ap travay kòm bòn kay moun

Yon bòn gen chans pou l rankontre ak anpil pwoblèm sante ki parèt deja nan chapit sa a. Kòm se lakay yon lòt moun l ap travay, li pa gen anpil dwa epi li pa p jwenn twòp pwoteksyon. Men sa k ap tann li:

- travay san pran souf pou yon ti kras lajan. Rezilta: l ap fin delala epi l ap mal manje.
- latranblad tout lasent jounen, paske l ap pè pou mèt oubyen mètrès kay pa pouse do l deyò. L ap pè tou pou l pa sibi move tretman. Si l ranmase yon gwosès, li gen dwa pèdi djòb la. Yon fanm Konsa k ap viv yon sitiyasyon laperèz, san fanmi l pa bò kote l, ka pèdi tèt li pou dan ri.
- nuizans seksyèl, sitou si l ap viv nan menm kay ak patwon an. Misye gen dwa sèvi ak pouvwa revokasyon ki nan ponyèt li a pou l fòse manmzèl kouche avè l.
- doulè nan zo ak doulè nan misk, paske bòn pase anpil tan sou zo bwa jenou yo pou yo fè kèk travay. Se sa k fè nan lang angle, lè yon moun gen jenou anfle, yo di moun nan gen jenou bòn (housemaid's knee).
- pwoblèm po ak pwoblèm zong (panari), paske bòn itilize fab oubyen savon ki chaje pwodui chimik san yo pa mete gan nan men yo. Yo sèvi ak kloròks tou.

Travayè yo bliye yo



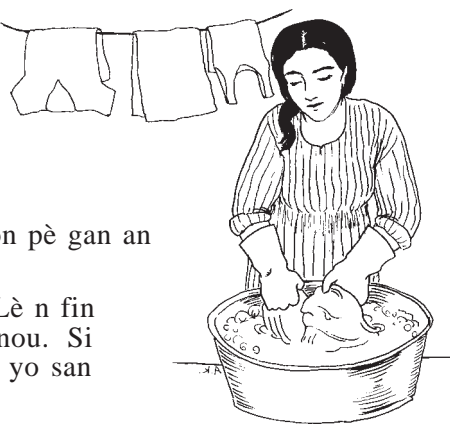
Gade eta men yon fanm k ap fè lesiv

Panari

Lè yon fanm ap plede fè lesiv ak yon ban n pwodui chimik san l pa mete gan nan men l, po men an vin tou wouj, li fann, li fè fanm nan mal epi li chaje maleng. Anpil fwa, zong yo vin rèd, yo dechalbore epi yo pa ka ret kole nan plas yo.

Ki sa pou n fè:

- Si n kapab, se pou n pwoteje men nou ak yon pè gan an kawotchou oubyen an plastik.
- Fè jefò pou n toujou kenbe men nou sèch. Lè n fin travay, pase krèm oubyen sòs lalwa sou men nou. Si zong nou kòmanse rèd, vide ble metilèn sou yo san pèdi tan.
- Mete yon bòl te choublak frèt oubyen yon bòl dlo vinèg (vide yon bouchon vinèg nan yon boutèy ka plen dlo) bò kote evye oubyen basen n ap itilize a. Chak fwa n fin sèvi nan dlo savon, kite men n fè yon minit (tranpe) nan bòl la.
- Sèvi ak sòs nou jwenn nan kèk plant ki konn sèvi nan zòn lakay nou kòm remèd pou maladi po, tankou bouton, maleng dife fè sou moun oubyen demanjezon. Chache plant ki fre, lave yo epi pile yo jouk nou jwenn yon pat mòl. Pase pat sa a sou men nou, chak fwa n kapab.



Ann travay pou sa chanje

Nan peyi Afrik di Sid, medam k ap travay ka moun yo fòme yon sendika, pou defann enterè yo. Sendika sa a ap goumen pou fòse leta fè kèk lwa ki ka bay tout bòn pwoteksyon. Lè medam sendika yo te fèk kòmanse ak travay konsyantizasyon an, yo te konn mache frappe pòt apre pòt, distribye trak epi yo te konn voye anons nan radyo. Jounen jodi a, se nan 4 kwen peyi a, sendika a ap ferye. Medam yo menm rive pote kole ak sendika bòn nan lòt peyi, yon jan pou kanmarad sa yo tou ka sispann bourike san pran souf, pou yo ka jwenn bon jan salè ak avantaj sekirite sosyal ansanm ak lòt pwoteksyon tout travayè dwe jwenn.

Asosyasyon tankou Sendika Bòn Afrik di Sid yo se yon bon egzanp ki montre nou ki jan travayè ka montre òganizasyon pou defann enterè yo. Men anpil fwa, travayè ka rankontre anpil pwoblèm, lè yo vle monte yon sendika nan lokalite kote y ap viv la, swa paske pa gen gwo santral sendikal ki ka ba yo jarèt, swa paske konpayi kote y ap travay la pa aksepte travayè ki nan sendika. Nan yon ka Konsa, medam yo ka toujou jwenn lòt mwayen pou yo kole zèpòl ak zèpòl.

Pafwa, lè medam yo vle met tèt ansanm pou yo ka jwenn yon amelyorasyon nan kondisyon travay yo, yo konn pè pou patwon an pa pouse do yo deyò oubyen maltrete yo, sizoka li ta rive dekouvri sa. Nan yon sitiyasyon Konsa, fòk youn fè lòt konfyans. Si medam yo pa ka pale kote y ap travay la, l ap pi bon pou yo òganize reyinyon an kachèt, lakay yo oubyen nan kominote a.

Lè n vle monte òganizasyon kote n ap travay la, se pou n kòmanse:



- **Pale** ak tout fanm k ap fè menm travay avè n. Konsa, na p ka dekouvri tout pwoblèm k ap chipote nou tout ansanm ak solisyon nou ta ka jwenn pou yo.
- **Reyini** an gwoup regilyè pou youn aprann fè lòt konfyans, pou youn aprann sipòte lòt. Toujou sonje envite fanm ki fèk kòmanse nan travay la epi fè yon jan pou yo ka santi y alèz. Pa bliye: yon sèl dwèt pa manje kalalou.

Depi n fin fòme yon gwoup oubyen yon asosyasyon fanm travayè, n ap santi n gen ase fòs pou n antre nan yon sendika oubyen tou pou n òganize pwòp sendika pa nou. Konpayi a ap mal pou ban n defi, si n deja òganize.

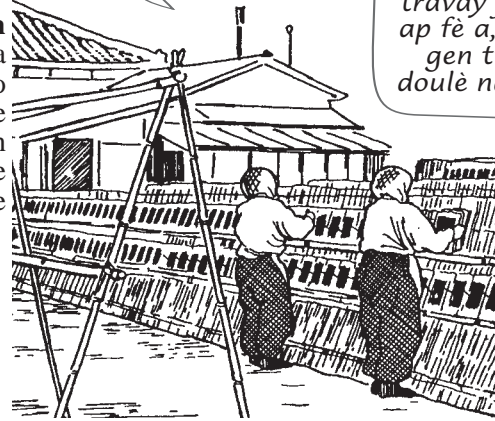
KI SA ÒGANIZASYON AN KA FÈ

Depi gwoup la fin dekouvri pwoblèm k ap chipote tout moun ansanm ak solisyon posib yo, n ap wè ki pwoblèm ki ka regle touswit epi n ap wè ki sa n dwe fè pou n ka jwenn solisyon pou yo. Menm si konpayi an ta derefize ban n satisfaksyon, n ap ka fè anpil bagay pou kont nou. Gen kèk egzanp sou kesyon sa a nan paj k ap vini an.

Se pou youn montre lòt ki jan travay la ka fèt san danje. Fanm ki gen anpil eksperyans nan djòb la konn pi bon fason pou yo travay, san yo pa met tèt yo an danje. Nou gen dwa mande yo pou yo eksplike lòt medam yo ki jan travay la ka fèt pi fasil epi ak plis sekirite.

Se pou n kore fanm ki fèk antre nan travay la. Medam ki fèk vini yo gen dwa pè antre nan gwoup la, sitou si patwon yo pa renmen l. Men li enpòtan pou n pataje ak yo konesans nou genyen sou kesyon sekirite nan travay la. Paske, plis sekirite a ogmante pou chak fanm, se plis sekirite a pa n ap ogmante tou.

Se pou youn sipòte lòt. Anpil fanm konn tonbe nan chire pit lakay yo, lè yo fèk kòmanse al travay, paske yo pa kontinye jwe menm wòl yo t ap jwe anvan an nan kay la. Se pou n montre medam yo ki jan yo ka regle pwoblèm nan fanmi yo, ki jan yo ka kontinye al chache lavi san travay lakay yo pa rete kanpe epi san yo pa sispann bay pitit yo swen. Gen kèk fanm ki menm rive fè yon jan pou youn voye je sou pitit lòt. Yo gen dwa chache fè yon gadri. Konsa, y ap peye youn nan yo pou l ret okipe tout timoun yo pandan lòt al travay. Nou ta gen dwa òganize reyinyon ansanm ak gason tou, pou n reflechi sou kantite travay medam yo gen pou yo fè. Men yon egzanp:

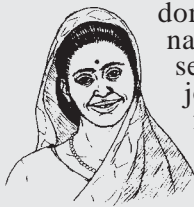


Depi lè m kòmanse ak travay sa a, m vin gen plis doulè nan do.

Pa fòse pote plis pase 3 pake yon sèl kou. Lè m travay jan m ap fè a, m pa gen twòp doulè nan do.



pote kole youn ak lòt



Nan yon seminè ki te fèt nan CHETNA, yon Sant peyi k ap travay nan domèn lasante, fòmasyon ak nitrisyon, yo te mande pou fanm ak gason nan chak atelye fè lis travay yo fè chak jou. Anpil nan patisipan yo te sezi wè ki jan, chak jou Bondye mete fanm kòmanse travay anvan gason, jounen travay fanm pi long lontan pase jounen travay gason epi yon fanm prèske pa janm gen tan pou l pran repo. Sa te fè mesye yo konprann enjistis ki genyen nan separasyon travay ant fanm ak gason. Se Konsa yo te kòmanse reflechi sou yon separasyon travay ki te plis chita sou bezwen fanmi an pase pou l chita sèlman sou diferans ki egziste ant wòl sosyete a ba fanm ak wòl sosyete a ba gason.

Si n kapab, fòk nou negosye ak patwon an pou n ka jwenn pi bon kondisyon travay. Nou ka mande paregzanp:

- pou yo mete yon gadri pou timoun nan travay la.
- pou yo ban n tan pou n al nan twalèt.
- pou yo mete yon sal espesyal kote fanm ki nouris ka tire lèt pou pitit yo.
- pou yo peye n pi byen.
- pou yo ban n konje matènite (sa vle di, fanm ansent dwe jwenn konje anvan ak apre akouchman; fòk yo peye l nòmalmant epi yo pa gen dwa revoke l).



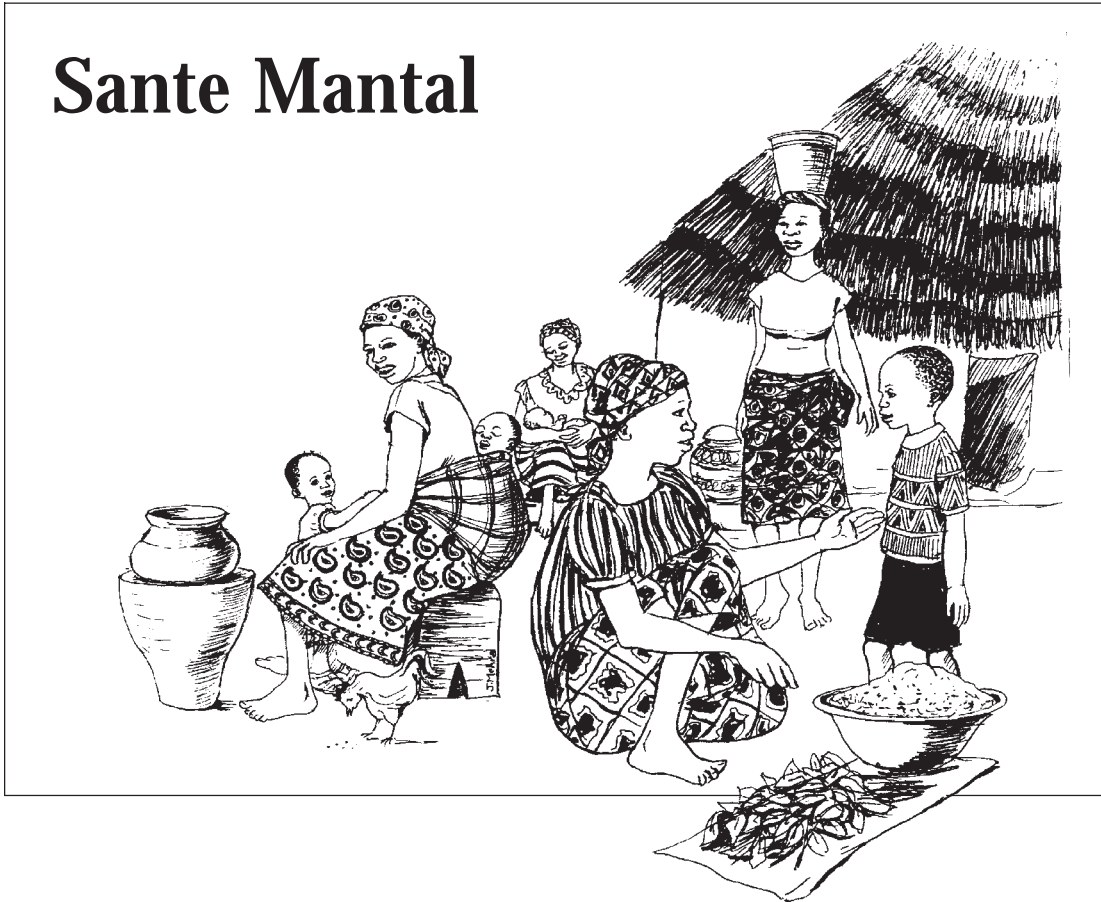
Lè yon manman kite kay li pou l al travay deyò

Chapit 27

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Fòk nou ba tèt nou valè	414
Rezon ki lakòz moun gen pwoblèm mantal	416
Estrès nan sitiyasyon n ap viv chak jou	416
Lè n pèdi yon moun oubyen yon bagay ki enpòtan pou nou	417
Chanjman nan lavi yon fanm e nan kominote l ap viv la	417
Twomatism (chòk)	418
Pwoblèm fizik (sa vle di, nan kò nou)	418
Pwoblèm mantal fanm abitye genyen	419
Depresyon	419
Kè sote (anksyete)	420
Pwoblèm fanm ki twomatize	420
Chanjman fizik ak maladi estrès lakòz	421
Kijan pou n ede tèt nou epi ede lòt moun	422
Teknik pou n soulaje tèt nou	422
Pote kole youn ak lòt	423
Egzèsis ki aprann nou ride moun	426
Egzèsis pou trete pwoblèm mantal	427
Kijan nou ka ede fanm ki twomatize	430
Kijan nou ka ede yon moun ki vle touye tèt li... ..	431
Maladi mantal (Psikoz)	432
Kijan nou ka fè sante mantal la vin pi bon nan kominote kote n ap viv la	433

Sante Mantal



Menm jan yon fanm ka an sante oubyen malad nan kò li, se konsa tou li ka swa an sante swa malad nan nanm li ak nan lespri l. Lè nanm nan ak lespri a an sante, fanm nan gen fòs moral pou l jwenn sa l bezwen ansanm ak sa fanmi li bezwen, pou l chache solisyon pou pwoblèm li genyen, pou l fè pwojè pou lavni epi pou l gen bon jan rapò ak lòt moun.

Tout aktivite sa yo prèske pa janm mache san kontraryete. Men si kontraryete rive anpeche yon fanm fè travay li nòmal - si eksitasyon ak latwoublay anpeche l pran swen fanmi li, paregzanp - manmzèl gen dwa vin gen pwoblèm mantal. Pwoblèm sa yo pi difisil pou wè pase maladi fizik. Maladi nan kò, nou kapab wè yo avèk je n, touche yo ak dwèt nou. Maladi mantal pa konsa. Men menm jan ak pwoblèm nan kò, pwoblèm mantal dwe jwenn laswenyay. Konsa, nou pa ka fèmen je sou yo.

Chapit sa a bay enfòmasyon sou pwoblèm mantal nou rankontre pi souvan ak enfòmasyon sou rasin pwoblèm sa yo tou. N ap jwenn ladan tou kèk konsèy pou fanm ki bezwen soulaje tèt yo oubyen ki vle ede lòt moun jwenn soulajman ak pwoblèm sa yo.

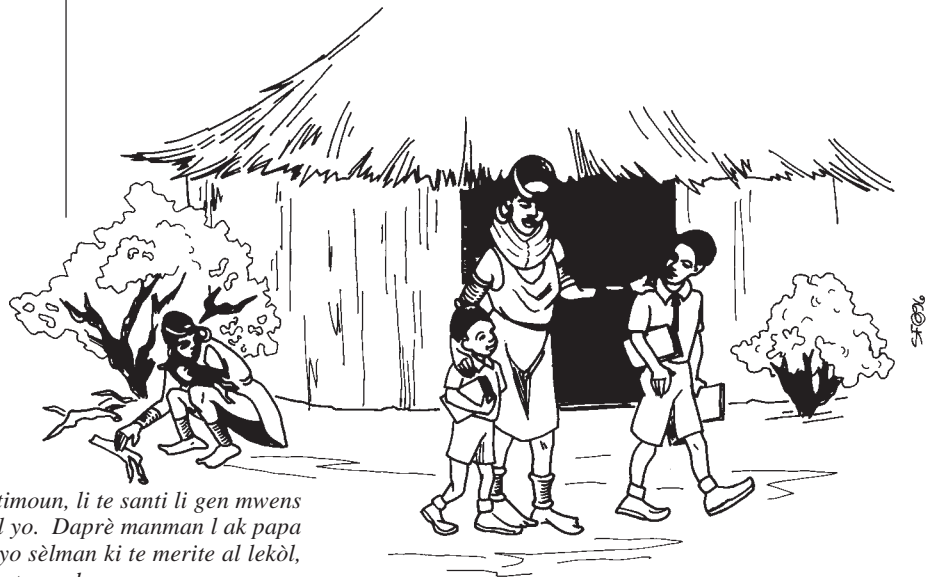
➤ *Sante mantal gen menm enpòtans ak sante fizik.*

Fòk nou bay tèt nou valè

Lè yon fanm santi l itil fanmi li ak kominote kote l ap viv la, sa vle di fanm sa a santi l vo kichòy. Lè yon fanm bay tèt li valè, li konnen l merite respè.

Moun kòmanse rekonèt valè yo depi lè yo timoun. Kantite valè yon fanm ba tèt li soti nan tretman li te konn resevwa nan men moun ki te jwe yon wòl enpòtan nan lavi li - tankou papa l ak manman l, frè l ak sè l, vwazen, pwofesè lekòl ak dirijan legliz. Si ti fi a te konn jwenn konsiderasyon nan men moun sa yo, si yo te konn ankouraje l fè jefò nan bagay ki pat fasil pou li, li te kòmanse santi l vo kichòy depi lè sa a.

Gen kèk fwa, ti medam yo gen anpil pwoblèm pou yo kwè nan tèt yo. Si paregzanp, papa ak manman pouse ti gason pi lwen nan zafè lekòl oubyen tou si yo pran abitud ba ti gason plis manje pase ti fi, se nòminal pou ti medam yo panse se paske se fi yo ye ki fè granmoun yo ba yo mwens enpòtans. Si y ap ranmase repwòch tout tan oubyen tou si pèsonn pa janm fè yo yon ti konpliman pou travay difisil y ap fè, ti medam yo gen dwa pa janm ka kwè nan tèt yo. Konsa, lè yo vin majè, yo gen dwa pa janm ka konprann yo merite menm tretman ak mari yo. Yo gen dwa pa konn si yo bezwen menm kantite manje ak lòt moun; yo gen dwa pa konn si yo dwe jwenn laswenyay, lè yo malad; yo gen dwa pa konn si yo bezwen mete lespri yo anfòm. Lè medam yo nan eta sa a, yo ka menm rive kwè se Bondye ki kreye fanm yon jan pou l pa gen twòp enpòtans nan fanmi li ak kominote kote l ap viv la. An reyalyite, se yon gwo enjistis medam yo ap sibi.



Lè Malika te timoun, li te santi li gen mwens valè pase frè l yo. Daprè manman l ak papa l, se ti gason yo sèlman ki te merite al lekòl, men Malika pat gen dwa sa a.

Nan kesyon mantal, oto-estim se yon gwo moso. Yon fanm ki kwè nan tèt li ap santi l gen plis kapasite pou l toke kòn ak pwoblèm l ap rankontre chak jou epi l ap santi l gen plis fòs pou l batay pou tout chanjman k ap pèmèt li fè kondisyon lavi li ansanm ak kominote kote l ap viv la vin miyò.

Kijan yon fanm ka aprann kwè nan tèt li

Li pa fasil ditou pou fanm aprann kwè nan tèt yo. Paske se pa brid sou kou yon fanm ka deside bay tèt li plis valè. Okontrè, l ap pran tan pou l dechouke tout vye kwayans ki, pafwa san l pa menm konnen, chita byen fon nan lespri l.

Anpil fwa, se eksperyans fanm nan fè nan lòt nivo ki pèmèt li kòmanse gade tèt li yon lòt jan. Chanjman sa a ka jwenn yon baz nan kèk pwen fò fanm nan deja genyen tankou kapasite l genyen pou l tabli bon jan rapò tèt ansanm ak lòt moun. Sa ka rive tou, lè fanm nan kòmanse meble lespri l. Men yon egzanp:

➤ *Konfyans yon fanm gen nan tèt li aji sou desizyon l ap pran nan zafè lasante.*

Lè Malika te timoun, sèl bagay li te gen pou l fè se te rete trankil epi obeyi lòd granmoun. Lè l vin gen 18 an, manman l fòse l marye ak yon militè. Malika te renmen yon lòt nèg, men manman an vag sou sa paske militè a grannèg.

Aprè plizyè ane maryaj, Malika vin gen 4 pitit. Se nan epòk sa a tou, mari a tonbe dòmi deyò. Lè yo kòmanse site non misye ak lòt fanm, Malika al pote manman l plent. Manman an pa fè ni 2 ni 3, li mande Malika pou l aksepte bagay yo jan yo ye a - se desten pa l. Finalman, mesye a kite kay la pou l al viv ak anmòrez tounèf li a. Chagren anvayi kè Malika e manmzèl santi l pa vo anyen.

Men yon jou, Malika jwenn chans antre nan yon pwogram, kote yo montre l travay ak elèv lekòl ki nan kominote a. Manmzèl pran chans li, malgre li pat gen ankenn eksperyans nan travay deyò. Aprè kèk tan fòmasyon, li jwenn eksperyans li fè nan mitan timoun yo ansanm ak lòt fanm pote chanjman nan lavi li. Malika kòmanse rekonèt valè li genyen kòm moun. Konsa se pa maryaj ki ba l valè. Konesans bay bon rannman. Kounye a, Malika kòmanse reflechi sou tout lòt bèl bagay li ka realize nan lavi l.



Malika jwenn chans aprann kichòy, lèl fin granmoun. Se lè sa a tou, manmzèl kòmanse bay tèt li plis valè.

Rezon ki lakòz fanm gen pwoblèm mantal

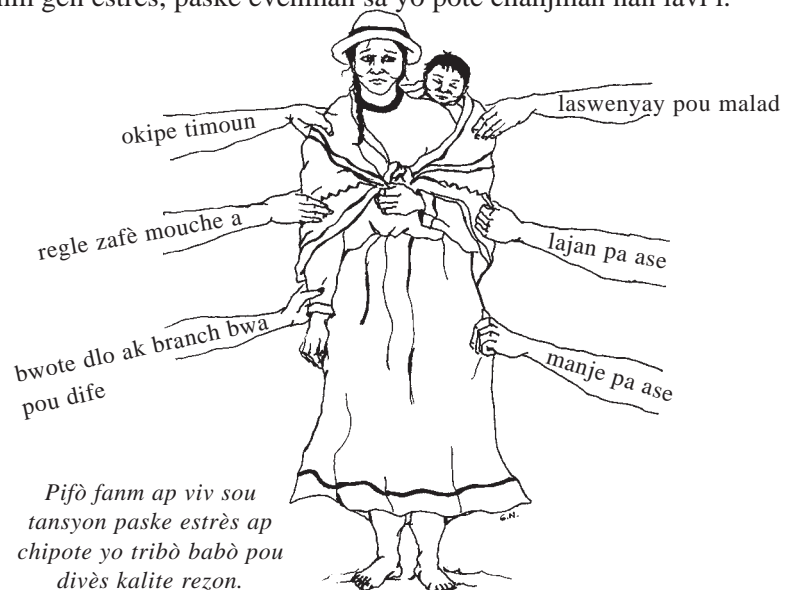
➤ *Pou sante mantal medam yo ka pi anfòm, fòk yo gen plis kontwòl ak plis pouvwa sou lavi yo.*

➤ *Moun ka pa menm remake estrès yo genyen akòz sityasyon difisil y ap viv chak jou. Men yon fanm bezwen anpil enèji pou l goumen ak pwoblèm estrès sa a.*

Se pa tout moun ki vin gen pwoblèm mantal depi yo rankontre ak pwoblèm nou pral wè yo. Men an jeneral, yon fanm vin gen pwoblèm mantal, lè presyon l ap sibi yo pi fò pase kapasite l genyen pou l goumen ak kontraryete. Yon lòt bò, se pa tout pwoblèm mantal ki kite moun dekouvri rasin yo. Pafwa, pa gen anyen k ap ede n wè pou ki rezon tèl moun gen pwoblèm mantal.

ESTRESS NAN SITYASYON N AP VIV CHAK JOU

Anpil fwa, aktivite yon fanm ap fè chak jou ansanm ak evènman ap mete presyon sou kò l ak sou lespri l. Se sa yo rele estrès. Yon fanm ka gen estrès akòz pwoblèm fizik li genyen tankou paregzanp maladi oubyen twòp fatig. Yon fanm ka gen estrès tou akòz pwoblèm k ap vire lòlòy li, tankou chirepit nan fanmi, oubyen repwòch l ap resevwa pou bagay li pa reskonsab. Menm evènman ki konn fè kè moun kontan, tankou lè yon moun fèk gen yon ti bebe oubyen yon dyòb, ka fè yon fanm gen estrès, paske evènman sa yo pote chanjman nan lavi l.



Lè yon fanm fè lontan ap viv sou gwo presyon chak jou Bondye mete, li gen dwa kòmanse santi chay la twò lou pou li. Li ka pèdi konfyans nan kapasite l genyen pou l goumen ak kontraryete. Pwoblèm nan ka vin pi grav, si fanm nan te aprann pran swen lòt moun, san l pa okipe pwòp tèt li. Kòm li pa gen tan pou l pran ni repo, ni plezi ki ta ka fè estrès la bese, li gen dwa pa menm ka rekonèt siy ki montre li twò bouke. Epi, kòm se fanm li ye, li ka pa gen twòp pouvwa pou l chanje sityasyon l ap viv la.



Anpil fwa yo ka fè yon fanm kwè se feblès oubyen maladi ki fin fè l delala. Men vrè pwoblèm nan kapab byen se yon enjistis oubyen yon sityasyon ki pa nòmal k ap boulvèse bil li.

Gen lòt sitiyoasyon nan lavi a ki fè moun gen estrès. Malgre sa pa rive souvan, sitiyoasyon sa yo ka ba fanm pwoblèm mantal tou. Paregzanp:

LÈ N PÈDI YON MOUN OUBYEN YON BAGAY KI ENPÒTAN POU NOU.

Lè yon fanm pèdi yon moun oubyen yon bagay ki enpòtan pou li, tankou yon moun li renmen, oubyen travay li, oubyen kay li, oubyen yon zanmitay li te genyen, chagren gen dwa anvayi kè l. Sa ka rive tou, lè li vinn malad oubyen enfim.

Rèl ak dèy se repons natirèl ki ka ede yon moun soulaje tèt li, lè l pèdi yon paran, yon zanmi oubyen yon bagay ki enpòtan pou li. Men si yon fanm ki deja chaje ak estrès sibi anpil pèt yon sèl kou, pwoblèm mantal ka antre sou li trapde. Sa ka rive tou si, pou nenpòt ki rezon, fanm nan pa ka rele oubyen pote dèy jan sa abitye fèt lakay li - paregzanp, si fanm nan se yon moun yo te depòte nan yon kominote ki pa gen menm tradisyon ak lakay li.

CHANJMAN NAN LAVI YON FANM OUBYEN NAN KOMINOTE KOTE L AP VIV LA

Anpil kote sou latè, gen boulvèsman k ap chanje figi kominote yo san pran souf, akòz chanjman nan domèn ekonomi oubyen tou akòz chanjman ki gen rapò ak batay politik yo. Anpil nan chanjman sa yo mete lavi pi fò fanmi ak lavi pi fò kominote tèt anba. Konsa, moun oblije ap viv yon fason ki pa sanble ditou ak jan yo t ap viv anvan an. Egzanp:



Mwen rele Edhina. Nan kòmansman lagè a, sòlda yo te debake epi yo te fòse tout gason nan bouk la al goumen pou yo. Gen kèk fanm ki te sibi kadejak tou anba pat malandren lame yo. Se konsa, nou te oblije kouri, monte nan mòn. Men lè n te rive, nou prèske pa t ka jwenn anyen pou n mete anba dan n. Jounen jodi a, n ap viv nan yon kan refijye pa twò lwen, lòt bò fwontyè. An jeneral, nou jwenn manje pou n manje, men gen anpil nan nou ki malad. Plen etranje k ap vire won nan kan an. Se chak jou m ap mande tèt mwen: Èske m ap janm tounen lakay?

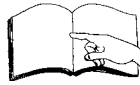
Mwen menm, mwen rele Jurena. Se chak ane ti moso tè nou an ap bay mwens rekòt. Nou te oblije al prete lajan labank pou n ka achte semans. Nou te menm eseye achte angrè. Men se te lave men siye atè paske rekòt nou te vin jwenn yo pa t menm ban nou mwayen pou n peye labank. Finalman, nou te oblije kite ti moso tè a pou n al chache lavi lòt kote. Jounen jodi a, se nan bidonvil, nan kay katon, n ap viv. Lè m reveye chak maten, m toujou ouvri zòrèy mwen pou m resevwa salitasyon nan men zwazo k ap chante bèl kantik. Se lavi pou zwazo nan lanfè kote m ap viv la. Yon sèl bagay k ap tann mwen, se yon lòt jounen m pral pase nan fè lapwòptay ka moun.



Lè fanmi ak kominote yo nan yon sitiyoasyon kote chak moun fè yon bò, baryè ki sou wout pwoblèm mantal yo ap ouvri youn dèyè lòt. Se menm bagay k ap rive tou, lè tout resèt lontan yo sispann bay soulajman, akòz boulvèsman nan fason moun ap viv.



lè nou paka rele
osnon pote dèy jan
n ta vle.



vyolans sou fanm, 313
kadejak 327

TWOMATIS

Yon fanm sibi twomatis, lè li menm oubyen moun li renmen fè yon eksperyans pete fyèl. Pami malè ki konn abitye ba fanm twomatis, nou jwenn vyolans medam yo sibi lakay yo, kadejak, lagè, zak kraze zo ak katastwòf natirèl.

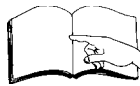


Twomatis, kidonk chòk, atake byenèt yon moun 2 jan: nan kò l ak nan lespri l. Se sa granmoun lontan rele sezisman an. Moun la vin santi li an danje, aladiv, li pa kapab fè pèsonn konfyans. Yon fanm pran yon pakèt tan pou li geri apre yon twomatis, sitou si se te yon lòt moun ki te lakòz li, se pat la nati. Yon twomatis li te sibi lè l te timoun, anvan li te kapab konprann sa k tap pase a, oubyen pale sa ak lòt moun, kapab bay yon fanm pwoblèm pandan plizyè lane, san li pa menm konn sa.

PWOBLÈM FIZIK (PWOBLÈM NAN KÒ NOU)

Gen kèk pwoblèm mantal ki soti dirèk dirèk nan pwoblèm fizik nou genyen, tankou:

- pwoblèm òmòn ak lòt chanjman kò nou ap sibi.
- malnitrisyon
- enfeksyon, tankou VIH.
- pwazon nou pran nan pwodui chimik tankou pestisid, èbisid ak sòlvan endistriyèl.
- maladi fwa oubyen maladi ren.
- pwoblèm nou genyen, lè n pran twò gwo dòz nan yon medikaman, oubyen efè segondè medikaman fè sou nou.
- pwoblèm dwòg ak pwoblèm tafya
- apopleksi (aksidan serebral), foli (demans) ak blese andedan tèt.



Enfeksyon VIH, 284
Lè n pran yon dòz ki twò fò nan yon medikaman, 479
efè segondè medikaman genyen, 478
pwoblèm dwòg ak pwoblèm tafya, 436
maladi mantal, 135

Lè n ap chache trete yon pwoblèm mantal, fòk nou toujou sonje pwoblèm mantal sa a kapab pitit yon pwoblèm fizik. Yon lòt bò, pwoblèm fizik yo tou ka soti tou dwat nan yon pwoblèm mantal malad la genyen. Fòk nou pa bliye sa nonplis (gade nan paj 421).

Malgre gen plizyè kalite pwoblèm mantal ki egziste, gen de twa n ap rankontre pi souvan. Pwoblèm sa yo se anksyete (gwo tèt chaje), depresyon plis pwoblèm tafya oubyen dwòg. Nan pi fò kominote, fanm soufri ak pwoblèm sa yo plis pase gason. Men nan pami tafyatè yo ak dwoge yo, gen plis gason pase fanm.

Pou n wè si, wi ou non, yon moun gen pwoblèm mantal, fòk nou sonje:

Pa gen ankenn fontyè klè ki separe reyaksyon nòmal yon moun ka genyen anfas pwoblèm lavi a ak reyaksyon yon moun genyen, lè se pwoblèm mantal ki atake l.

Nan divès moman nan lavi a, pi fò moun konn gen kèk nan siy nou pral jwenn pi ba yo, paske se tout moun ki rankontre ak kontraryete, nan yon moman oubyen nan yon lòt.

Soti nan yon kominote ale nan yon lòt, siy pwoblèm mantal yo gen dwa chanje. Yon mòd konpòtman ki pa sanble nòmal nan je yon etranje gen dwa soti dirèk dirèk nan tradisyon ak prensip yon kominote genyen. Konsa, se yon mòd konpòtman ki nòmal pou kominote sa a.

DEPRESYON (MOUN NAN SANTI TRISTÈS ANVAYI L OUBYEN LI PA GEN ANKENN SANSASYON DITOU)

Natirèlman, yon fanm ki gen moun mouri oubyen ki pèdi yon bagay ki enpòtan pou li gen dwa deprime. Men kapab se yon pwoblèm mantal li genyen, si siy nou pral wè yo rete sou li pandan lontan.

Men siy yo:

- tristès prèske pa janm bay moun nan yon souf.
- li gen pwoblèm pou l dòmi oubyen li dòmi twòp.
- tèt li pa klè (li pa ka reflechi).
- ni plezi, ni manje, ni fè lanmou pa enterese l ditou.
- li gen pwoblèm fizik tankou maltèt ak pwoblèm nan vant (nan trip) alòske li pa gen ankenn maladi nan kò li.
- lang li ansanm ak kadav kò l vin lou, sa vle di li pale trennen epi l mal pou l fè mouvman.
- li santi l pa gen enèji pou l fè anyen.
- lide lanmò ak lide suisid (touye tèt li) anvayi lespri l.



Pwoblèm mantal fanm abitye genyen



pwoblèm tafya ak pwoblèm dwòg

➤ Pou n jwenn enfòmasyon sou tretman pwoblèm mantal, gade nan paj 422.

➤ Lè yon moun fè depresyon, yo konn di “kè moun nan vin lou” oubyen “tèt moun nan vin lou” oubyen “nanm li pati”.

Suisid (lè yon moun touye tèt li)

Depresyon grav ka mennen yon moun nan suisid (moun nan ka touye tèt li). Lide suisid pase kèk fwa nan tèt prèske tout moun. Men si mòd lide sa yo tonbe toumante yon fanm chak fwa pi plis, fanm sa a dwe jwenn konkou lòt moun san pèdi tan. Nan paj 431, n ap wè kijan pou n dekouvri moun ki plis anvai touye tèt yo. N ap wè tou kijan n ka ede moun sa yo.

➤ Lè yon moun gen pwoblèm anksyete, yo konn di “moun sa a eksite”, “li toumante” oubyen “kè l sou biskèt li”

➤ Lè yon fanm gen gwo doulè nan lestomak (pwatrin) oubyen pwoblèm pou l respire, fòk li chache konkou doktè san pèdi tan. Pwoblèm sa yo kapab se siy yon maladi grav ki atake kò manmzèl.



ANKSYETE (MOUN NAN KA SANTI L EKSITE OUBYEN LI KA DEREKIZÈ SISPAK BAY TÈT LI PWOBLEM)

Kèk fwa, tout moun konn santi yo nève oubyen yo toumante. Lè yon moun nève paske l gen yon pwoblèm k ap ba l traka, eksitasyon an pa konn tann twòp tan pou l disparèt depi pwoblèm nan jwenn solisyon. Men si eksitasyon an oubyen anksyete a pa sispann, si l fè tèt moun nan pi cho oubyen tou si se bridsoukou, san ankenn rezon, moun nan eksite, moun nan ka annafè ak yon pwoblèm mantal.



Siy:

- fanm nan santi l sou tansyon epi l eksite san rezon.
- li gen latranblad nan men.
- l ap sue
- kè l ap bat bip bip, rapid (malgre l pa malad nan kè)
- tèt li pa klè (li gen pwoblèm pou l reflechi).
- li toujou ap plenn pou doulè oubyen lòt pwoblèm nan kò l malgre l pa gen ankenn maladi fizik (sa vle di, nan kò) ki ba l pwoblèm sa yo. Sitiyasyon sa a vin pi grav, lè manmzèl santi l dekouraje.

Anksyete konn pran yon fòm grav ki rele panik. Lè yon fanm ap panike, sa fèt bridsoukou, sanzatan, e panik lan ka dire plizyè minit oubyen plizyè è d tan. Mete sou siy nou sot wè yo, yon fanm ki panike gen kèk lòt ankò. Laperèz ak kè sote ap anvayi l. L ap pè pou l pa pèdi konesans oubyen tou pou l pa mouri. An menm tan, li ka gen doulè nan lestomak (pwatrin) ak pwoblèm pou l respire. Epi, li ka santi gen yon gwo malè ki pandye sou tèt li.

Li ka santi anyen pa di l anyen, oubyen li ka mwen sansib. Li kapab chèche kanpe lwen moun oubyen kote ki fè l sonje eksperyans kite twomatize l la.

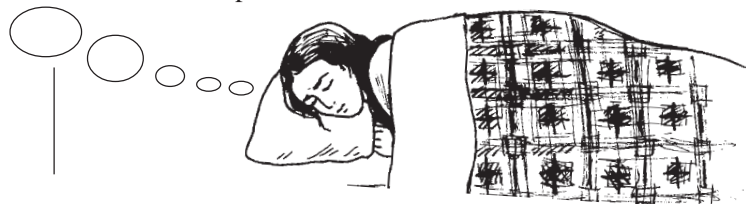
Li gen dwa vin veyatif anpil. Lè sa, kòm l ap veye danje tou tan, li ka gen pwoblèm pou l kalma kò l epi li ka pa kapab dòmi. Li gen dwa mande anraje, lè yo fè kè l sote.

Kòlè oubyen lawont gen dwa anvayi kè l akòz malè ki te rive l la.

PWOBLEM FANM KI WOMATIZE

Yon fanm ki twomatize ka gen plizyè kalite pwoblèm. Paregzanp:

- Li gen dwa pa sispann repase nan tèt li eksperyans pete fyèl li te fè a, sa vle di chòk li te sibi a. Lè je l klè, li gen dwa toujou ap reflechi sou bagay terib ki te rive l yo. Aswè, li gen dwa reviv eksperyans lan nan rèv, lè l ap dòmi, oubyen tou li gen dwa pa ka dòmi paske l tèlman ap reflechi sou sa.



Si fanm ki twomatize a chape, alòske lòt viktim yo mouri oubyen yo blese grav, manmzèl gen dwa santi l koupab poutèt lòt moun soufri plis pase l.

- Li santi li apa, li pa menm jan ak lòt moun.
- Sanzatann, li ka fè reyaksyon dwòl oubyen vyolan. Nan moman sa yo, li pa konnen ki kote l ye.

Anpil nan konpòtman sa yo sanble kou 2 gout dlo ak reyaksyon nòmal yon moun ka genyen anfas yon sitiyasyon difisil. Paregzanp, li nòmal pou yon moun santi l ennève apre yon eksperyans ki twomatize l. Li nòmal tou pou moun nan rete veyatif si danje a la toujou. Men si reyaksyon sa yo rive anpeche moun nan mennen aktivite l nòmalman, oubyen tou si se plizyè mwa apre twomatis la moun nan kòmanse gen reyaksyon sa yo, li kapab byen gen yon pwoblèm mantal.



► *Pwoblèm anksyete, pwoblèm depresyon oubyen pwoblèm tafya ak dwòg ka vin mete sou lòt pwoblèm moun ki twomatize deja genyen.*

CHANJMAN FIZIK (NAN KÒ) AK MALADI ESTRÈS KA LAKÒZ

Lè yon moun gen pwoblèm estrès, se trapde kò moun nan gen tan pare pou l toke kòn ak pwoblèm sa a. Se konsa moun nan vin gen kèk chanjman ki fèt nan kò l. Paregzanp:

- Kè moun nan kòmanse bat pi vit.
- Tansyon moun nan monte.
- Moun nan esoufle (souf li vin kout).
- Dijesyon moun nan pran plis tan pou l fèt.

Yon fanm ka santi tout chanjman sa yo nan kò l, lè pwoblèm nan grav anpil. Lè sa a tou, depi estrès la fini, kò fanm nan ap rekòmanse fonksyone nòmalman. Men si estrès la pa twò rèd oubyen tou si se ti pa ti pa li antre sou fanm nan, manmzèl gen dwa pa fin wè kijan pwoblèm sa a aji sou kò l, menm lè l toujou gen siy yo.

Lè estrès fè lontan sou yon moun, moun nan ka vin gen menm siy nou konn jwenn nan ka anksyete ak ka depresyon yo, tankou maltèt, pwoblèm nan vant (nan trip) ak lòt pwoblèm ki fè moun nan manke enèji. Si estrès la dire, li ka vin bay moun nan maladi tankou ipètansyon.

Anpil kote sou latè, yo pa ba pwoblèm psikolojik yo (pwoblèm nan lespri) menm enpòtan yo bay pwoblèm fizik yo (pwoblèm nan kò). Nan yon sitiyasyon konsa, siy fizik anksyete ak siy fizik depresyon ap pi vit parèt sou moun pase lòt siy yo. An menm tan li enpòtan pou n pa fèmen je sou siy fizik yo, fòk nou pa bliye kòz psikolojik ki konn fè moun malad tou.

Kijan pou n ede tèt nou epi ede lòt moun

➤ *Nan ka grav yo, nou gen dwa bezwen pran medikaman. Eseye pale ak yon travayè sante ki konn ki medikaman ki bon pou pwoblèm mantal.*



Yon moun k ap soufri pwoblèm mantal ka kòmanse jwenn soulajman ak bon jan tretman. Malgre pi fò kominote manke sèvis sante pou moun ki gen pwoblèm mantal, yon fanm gen bagay li ka fè pou kont li ak tikras mwayen (teknik pou soulajman pèsònèl). Oubyen tou, li gen dwa antre nan yon “relasyon pote kole” ak yon lòt moun oubyen ak yon gwoup.

Konsèy nou pral li yo se sèlman kèk nan bagay yon fanm ka fè pou l gen pi bon sante mantal. Konsèy sa yo va bay plis rezilta si nou fè yon jan pou n mete yo dakò ak bezwen kominote kote n ap viv la epi tradisyon li.

TEKNIK POU N SOULAJE TÈT NOU

Lè yo pase yon jounen ap bourike, medam yo prèske pa janm pran yon ti tan pou yo fè kichòy pou pwòp tèt yo. Men tanzantan, tout fanm ta dwe mete tout pwoblèm sou kote pou yo fè sa ki fè yo plezi. Nou ta gen dwa fè kèk ti bagay nou pa gen chans fè twò souvan, tankou rete pou kont nou pandan yon ti tan pou nou kale kò nou, oubyen soti pou n al achte kèk bagay, oubyen rete travay nan jaden flè nou genyen, oubyen tou nou ka pran tan pou n fè yon bon ti manje pou yon zanmi ki vin vizite n. Tout bagay sa yo ap ede n soulaje lespr n.



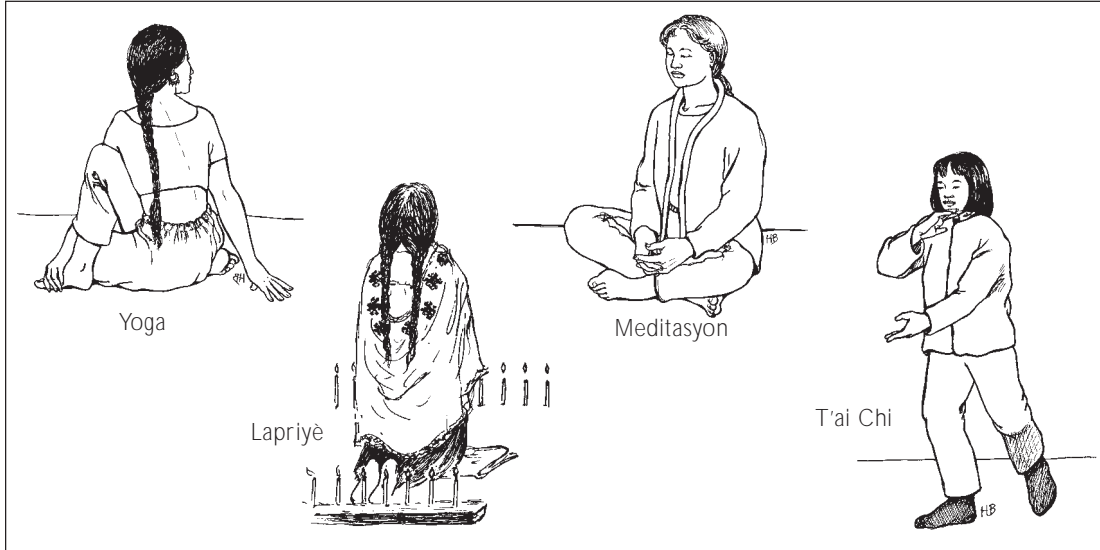
Tanpri Ana, voye je sou timoun yo pou mwen. M bezwen yon ti tan pou m reflechi.

Aktivite k ap ede n dechaje tèt nou. Si n gen pwoblèm pou n rakonte lòt moun zafè nou, n ap jwenn soulajman nan ekri powèm, nan konpoze chante ak bèl ti istwa. Oubyen tou nou gen dwa fè desen kote n ap eksprime santiman nou, san n pa sèvi ak pawòl - nou pa bezwen atis pou n fè sa.

Fè bèbèl kote n ap viv la. Eseye ranje espas kote n ap viv la jan nou wè l pi bon. Piti kou kay nou piti, n ap santi l gen plis lòd epi n ap santi l plis sou kontwòl, lè tout bagay ranje jan n pi renmen an. Eseye fè yon jan pou n jwenn andedan kay la valè limiyè nou ka jwenn nan ak kantite lè fre nou ka jwenn nan.

Eseye rete an kontak ak bèlte. Nou gen dwa, paregzanp, mete flè nan chanm nou oubyen, tanzantan, nou gen dwa rete koute kèk mizik oubyen tou nou gen dwa ale nan yon ti fèt nan kay kote n ap ka “rense” je nou nan gade bèl bagay.

Toujou fè egzèsis moun k ap viv bò lakay nou (nan peyi nou) yo konn fè, lè yo vle mete fòs nan manm yo. Anpil kominote gen pwòp kwayans pa yo ak pwòp tradisyon pa yo ki, yon bò, ede moun soulaje kò yo ak lespri yo epi, yon lòt bò, ede moun mete fòs nan manm yo. Egzanp:



Si yon moun fè egzèsis tradisyonèl sa yo regilyè, l ap ka toke kòn li pi fasil ak pwoblèm estrès ansanm ak lòt kontraryete li ka rankontre sou chimen lavi a.

RELASYON POTE KOLE

Nan yon relasyon pote kole, 2 oubyen plis pase 2 moun pran angajman pou youn aprann konnen epi konprann lòt. Sa ka fèt ant moun ki gen nenpòt kalite rapò - ant zanmi ak zanmi, ant manm yon menm fanmi, oubyen ant fanm k ap travay ansanm, oubyen tou nan mitan yon gwoup ki te deja gen yon lòt bagay lap fè. Kèk moun ka fòme yon gwoup tounèf tou paske yo tout gen menm pwoblèm nan. Anpil fwa, yo konn rele mòd gwoup sa yo “gwoup sipò”.

Medam sa yo te antann yo pou youn tande pwoblèm lòt pandan y ap travay.



➤ *Anpil fwa, pase pou n kreye yon gwoup sipò tounèf, li pi fasil pou n fè yon gwoup ki egziste deja tounen yon gwoup sipò. Men fòk nou fè atansyon, lè n ap antre nan relasyon pote kole. Se pou n chèche gen kontak ak moun k ap respekte santiman n ak entimite n.*

Kijan pou n mete yon relasyon pote kole kanpe

Lè 2 moun antre nan yon relasyon pote kole, menm si youn deja konn lòt byen, relasyon an ap pran tan pou l devlope. An jeneral, anvan pou youn moun rakonte pwoblèm li bay lòt moun, li toujou youn ti jan pentad. Anvan pou baryè yo disparèt, anvan pou youn kòmanse fè lòt konfyans, sa ap pran tan. Men kèk bagay nou ka fè pou n tabli konfyans nan mitan moun oubyen pou chak manm ki nan yon gwoup ka fè lòt moun yo konfyans:

➤ *Li enposib pou n jwenn 2 moun ki fè egzakteman menm eksperyans nan lavi a. Toujou gen youn bagay anplis pou n konprann nan istwa yon lòt moun.*

- Eseye koute, san jije, tout sa lòt moun nan ap di.
- Eseye konprann kijan fanm nan santi l. Si n te fè youn eksperyans ki sanble ak pa manmzèl la, se pou n sonje kijan n te santi n nan epòk sa a. Men fòk nou pa janm panse eksperyans yon lòt moun ka sanble tèt pou tèt ak youn eksperyans nou te fè. Si n pa konprann moun nan, pa pran pòz nou konprann li.
- Pa janm di youn fanm sa pou l fè. Nou ka ede l konprann jan presyon fanmi li ak presyon kominote a ansanm ak responsablite travay li ka ajè sou santiman l. Men se li menm ki dwe pran desizyon l pou kont li.
- Pa janm konsidere pwoblèm youn fanm kòm youn ka pèdi.
- Respekte entimite fanm nan. Pa janm rakonte lòt moun zafè manmzèl, sòf si n oblije fè sa pou n ka sove lavi l. Fòk nou toujou eksplike fanm nan sa davans, si pou pwoteje lavi manmzèl, nou pran desizyon pou n al pale ak youn lòt moun.

Kijan pou n fòme yon gwoup solidarite

1. Chache 2 fanm oubyen plis pase 2 fanm ki vle fòme yon gwoup sipò.
2. Chache chwazi ki lè epi ki kote reyinyon an ap fèt. Li ta bon pou n chache yon lokal ki trankil, tankou yon lekòl, yon dispansè, yon koperativ oubyen yon kote moun konn al lapriyè. Oubyen tou nou ka antann nou pou n fè ti pale a pandan n ap fè travay nou gen pou n fè chak jou.
3. Nan premye reyinyon an, se pou n pale sou sa n espere reyalize ansanm nan. Si se youn gwoup ki gen plizyè moun n ap fè, se pou n deside kijan n ap dirije gwoup la. Se pou n deside tou si lòt manm ap ka antre nan gwoup la pi devan.

Moun ki lanse gwoup la kapab oblije pran kòn la nan premye reyinyon yo. Men li pa ta dwe deside pou gwoup la. Sa pou li ta fè, se bay chak manm gwoup la yon chans pou li pale, epi resantre diskisyon an si moun yo bliye ajanda reyinyon an. Apre de twa reyinyon, manm yo gen dwa deside pou yo chak fè youn ti tan nan tèt gwoup la. Si n chwazi pou gwoup la gen plis pase yon lidè alafwa, medam ki timid yo ap jwenn youn kout pous tou pou yo ka jwe wòl yo kòm dirijan, lè tou pa yo rive.



Chans fanm genyen pou l reyini ak lòt fanm ka ede l:

- **jwenn sipò.** Anpil fwa, pwoblèm mantal konn dechouke tout enèji yon fanm genyen. Konsa, manmzèl vin dekouraje ak lavi a. Men reyinyon ak lòt fanm ap pèmèt li ranmase plis enèji. Pi devan, sa ap ede l toke kòn ak pwoblèm l ap rankontre chak jou yo.



Pafwa, nou konn rive nan reyinyon nan move eta, san ankenn anvi pou n pran lapawòl. Nou santi n fin delala. Epi, sanzatan, akolad yon kamarad oubyen kè kontan kèk lòt rive "kontamine" tout moun. Se konsa tou nou tout vin santi n gen plis fòs.

- **rekonèt santiman li genyen.** Pafwa, medam yo konn kache santiman yo (oubyen tou yo gen dwa pa menm konnen si yo gen santiman sa yo) paske yo panse santiman sa yo se move santiman, se santiman ki gen danje oubyen tou se santiman moun ki san wont. Lè yon fanm rete koute lòt fanm k ap eksprime santiman pa yo, sa ap ede l dekouvri pwòp santiman pa l.

Gen kèk nan nou ki te deja viktim kadejak, men nou pa t janm gen kouraj pou di lòt moun sa. Se sèlman nan reyinyon gwoup la, nou vin santi n ka pale sou eksperyans pete fyèl sa yo.



- **kontwole reyaksyon tèt cho li konn abitye genyen.** Lòt kanmarad ki nan gwoup la ka ede fanm nan reflechi sou yon pwoblèm, yon fason pou l pa ajwi nan tèt cho, san reflechi.



Se gwoup la ki aprann mwen koute opinyon lòt moun. Se konsa tou li anpeche m kite lide k ap pase nan tèt mwen yo bwote m ale. Sa ede m konprann poukisa lòt moun gen reyaksyon yo genyen yo.

- **dekouvri rasin pwoblèm yo.** Nan boukante pawòl ansanm, medam yo ap kòmanse konprann kijan anpil nan yo ap souffri ak menm kalite pwoblèm yo. Eksperyans sa a ap ede yo dekouvri rasin pwoblèm yo.

Anpil fwa, m konn panse m pa anyen epi m konn santi se mwen ki responsab move pas fanmi mwen ap travèse. Men se pa fòt nou si n pòv! Se nan pale ak lòt kanmarad sou kesyon sa yo, m vin konprann pouki sa nou menm fanm, n ap souffri jan n ap souffri a.



- **pwopoze solisyon pou pwoblèm yo.** Anpil fwa, lè medam yo jwenn kèk solisyon nan brase lide an gwoup, yon fanm ap pi vit aksepte solisyon sa yo epi sèvi avè yo pase pou l sèvi ak solisyon li jwenn pou kont li.



Nou pa t janm gen chans pou n pale ak mari nou sou kèk bagay ki te rive n depi lontan. Se refleksyon nou fè ansanm nan gwoup la ki fè n wè kijan pou n toke kòn pi byen ak mòd eksperyans sa yo. Gwoup la pèmèt nou youn jwenn fòs nan lòt.

- **fè pouvwa tèt ansanm nan vin pi djann.** Lè yo mete tèt yo ansanm, medam yo gen plis fòs pase lè yo antre nan batay la degrennen.

Lè youn nan kamarad nou yo te pèdi mari l, nou te pran desizyon pou n òganize seremoni antèman an. Apre sa, nou te mennen manmzèl al chache sètifika desè mari l. Nou te ede l tou nan zafè papyè tè eritaj la. Si se pou kont li manmzèl te gen pou l fè tout demach sa yo, sa tap vrèman difisil pou li.



➤ *An jeneral, se gwoup ki gen plizyè moun ki fè egzèsis sa yo. Men si se 2 moun sèlman ki mete ansanm, y ap toujou ka fè yo tou.*

➤ *Gen kèk fanm k ap santi yo pi alèz pou yo koute lòt moun, pandan y ap fè yon travay ak men yo - paregzanp pandan y ap fè kwochè oubyen pandan y ap koud.*

EGZÈSIS KI APRANN NOU RIDE MOUN

Fòk pi fò manm yon gwoup rive konprann sa yon relasyon pote kole ye epi ki sa ki ka fè l mache, anvan pou youn ka ede lòt soti nan yon pwoblèm mantal. Men kèk egzèsis ki ka ede yo:

1. Youn rakonte lòt eksperyans kote youn te ride lòt. Pou tout moun ka konprann pi byen sa ki rele soutyen, dirijan gwoup la gen dwa mande manm yo pou yo rakonte yon eksperyans pèsònèl kote yo te jwenn oubyen kote yo te bay soutyen. Apre sa, dirijan an gen dwa poze kèk kesyon, tankou “ki kalite soutyen nou wè nan eksperyans lan? Kijan soutyen sa a te ede moun ki te gen pwoblèm nan? Kisa k sanble ak sa k pa sanble nan eksperyans yo?” Sa ka pèmèt gwoup la dekouvri kèk manman lide sou kisa soutyen ak pote kole youn ak lòt vle di.

Oubyen tou dirijan gwoup la gen dwa rakonte pou kont li istwa yon moun ki te gen pwoblèm, tankou istwa yon fanm mari l t ap plede bwè tafya oubyen istwa yon fanm mari l t ap plede bimen l. “Fanm nan te vin reziyen l; li te pran pòz pat gen pwoblèm, men li te sispann patisipe tou nan lavi kominote a”. Apre sa, gwoup la gen dwa kòmanse brase lide: “Kijan gwoup nou an ta ka ede yon fanm konsa? Kijan manmzèl li menm ta ka ede pwòp tèt li”?

2. Egzèsis kote youn pran san l pou l koute lòt. Nan egzèsis sa a, fanm yo ap fòmè gwoup 2 pa 2. Youn ladan yo ap pale sou yon kesyon pandan 5 a 10 minit. Lòt la ap rete koute sa k ap



pale a san l pa ni entèwonp li, ni ajoute yon mo sou sa l ap di a, sòf si se ankouraje l ap ankouraje l kontinye pale. Nan atitid li ak jès l ap fè, fòk li montre kijan l pran san l pou l tandè sa lòt la ap di. Lè premye fanm nan fin pale, 2e nan ap kòmanse pale.

Lè travay sa a fini, yap reflechi ansanm pou yo wè si seyans lan te anfòm. Youn ka poze lòt kèk kesyon, tankou “Èske w te santi m t ap koute w? Ki kote w te jwenn pwoblèm”? Apre sa, lè tout

moun reyini ansanm, dirijan gwoup la ap envite yo fouye zo nan kalalou pou yo wè ki atitid ki montre pi byen lè yon moun ap koute yon lòt epi ki atitid ki montre lè yon moun enterese nan sa yon lòt ap di. Alatèt gwoup la ka pran san l pou l eksplike tou kijan, pafwa, tandè ka vle di menm bagay ak pale, sa vle di poze kesyon, pataje eksperyans, ajoute yon mo k ap fè moun nan santi kijan n konprann li. “Tandè” ka vle di tou “admèt nou poko konprann, malgre n eseye”.

EGZÈSIS POU TRETE PWOBLE MANTAL

Yon fwa tout manm gwoup la fin aprann kijan pou ride yon moun epi soutni l, y ap ka toke kòn ak pwoblèm mantal yo. Men kèk egzèsis k ap pèmèt gwoup la kòmanse mete men nan tretman pwoblèm mantal:

1. **Pataje eksperyans nou ak panse n nan mitan gwoup la.** Anpil moun ki gen pwoblèm mantal konn santi yo lage pou kont yo. Yon moun ki gen pwoblèm mantal ap gen tan jwenn yon bon soulajman nan pale sèlman sou pwoblèm nan. Lè youn nan manm gwoup la fin rakonte istwa pa l, fanm k ap dirije a gen dwa mande lòt manm yo pou yo rakonte kèk eksperyans ki sanble ak sa yo sot koute a. Lè tout moun fin koute, gwoup la ap kòmanse brase lide. Tout manm yo ap gade kijan istwa yo sanble youn ak lòt. Y ap gade tou si rasin pwoblèm nan chita nan pikan kwenna mòd sosyete sa a mete sou wout moun epi kijan gwoup la ta ka toke kòn ak pwoblèm sosyal yo.
2. **Egzèsis relaksasyon.** Egzèsis bon anpil, sitou pou moun ki gen estrès. Nan yon kwen trankil kote tout moun jwenn plas pou yo chita, fanm k ap dirije gwoup la ap mande medam yo pou yo fè tout sa l di yo, youn dèyè lòt:
 - Fèmen je n epi imajine nou nan yon zòn ki san danje, yon zòn ki trankil, kote nou ta renmen rete tout tan. Nou gen dwa imajine nou sou yon tèt mòn, bò yon letan, bò lanmè oubyen sou yon teren.
 - Kontinye wè zòn la devan je n pandan n ap respire fon: tanzantan n ap rale yon bon souf nan nen epi n ap pouse l deyò ak bouch nou.
 - Si sa ka ede n, se pou n kenbe yon lide pozitif nan tèt nou, tankou: “mwen santi m san pwoblèm, mwen santi m an pè” oubyen tou “mwen santi m an sekirite”.
 - Kontinye respire pandan n konsantre lespri n swa sou zòn san danje a, swa sou lide pozitif la. Fè egzèsis pandan prèske 20 minit (tan yon chodyè diri ka pran pou l kreve).

➤ Si, pandan n ap fè egzèsis relaksasyon sa a, nou kòmanse santi n pa alèz, se pou n ouvri je n epi n respire fon, sa vle di se pou n rale yon bon valè souf.



Yon fanm ka toujou fè egzèsis sa a lakay li chak fwa l gen pwoblèm pou l dòmi, l santi l ennève oubyen l pè. Bon jan respirasyon ka ede moun ki ennève jwenn soulajman.

➤ Lè n fin rakonte yon istwa ki gen rapò ak yon pwoblèm, li enpòtan pou nou reflechi tou kòm gwoup sou fason pwoblèm nan ka regle.

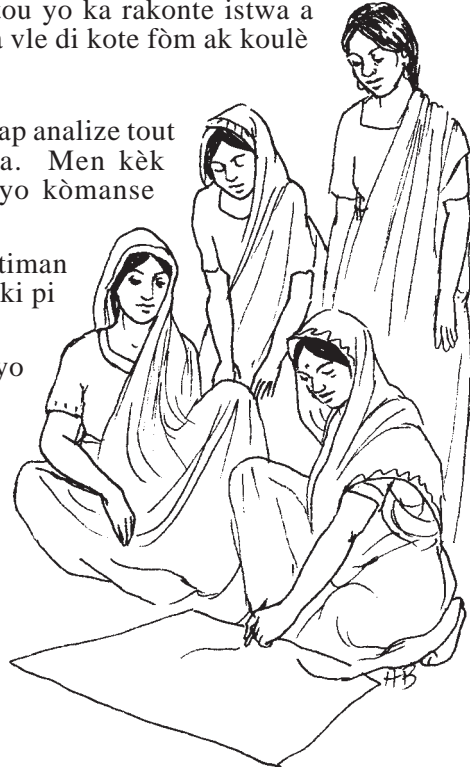
➤ Lè gen kèk tan ki pase depi yon gwoup te viv yon eksperyans pete fyèl (twomatis), olye pou y al kreye yon istwa, manm gwoup la gen dwa analize pwòp eksperyans yo te fè a.

3. Prepare yon istwa, yon pyès teyat oubyen yon tablo penti.

Gwoup la gen dwa konpoze yon istwa sou yon sityasyon ki sanble ak eksperyans kèk nan manm yo te fè. Fanm k ap dirije a ap kòmanse rakonte istwa a. Apre sa, yon lòt manm ap pran kòn nan pou l ajoute yon lòt bout nan istwa a. Sa ap kontinye konsa jouk tan tout moun fin bay kontribisyon pa yo, epi istwa a fin kanpe nèt. (Gwoup la gen dwa rakonte istwa a tou tankou yon pyès teyat, kote chak manm se yon aktè k ap jwe yon wòl oubyen tou yo ka rakonte istwa a nan yon tablo penti, sa vle di kote fòm ak koulè ranplase pawòl).

Apre sa, gwoup la ap analize tout lide ki parèt nan istwa a. Men kèk kesyon k ap ede manm yo kòmanse refleksyon an:

- Nan istwa sa a, ki santiman oubyen ki eksperyans ki pi enpòtan pou nou?
- Poukisa santiman sa yo parèt?
- Kijan moun nan rive fè fas ak santiman sa yo?
- Ki sa ki ka ede l rejwenn ekilib nan lavi li?
- Ki sa kominote a ka fè pou l pote kole ak moun nan?



4. **Chache fè pòtre kominote kote n ap viv la.** Egzèsis sa a ap bay pi bon rannman, lè gwoup la gen yon bon ti tan depi l ap fonksyone. Pou kòmanse, fanm k ap dirije a ap mande lòt medam yo pou yo fè pòtre kominote kote y ap viv la. (Li ka bon tou pou alatèt gwoup la fè pòtre kominote a ak de twa mo, yon jan pou l ka mete aktivite a sou ray.) Apre sa, lòt manm yo ap ajoute kèk pawòl pou konplete pòtre a. Y ap montre tou kèk aspè nan lavi kominote a ki bon pou sante mantal moun yo ansanm ak kèk lòt aspè ki ka fè moun vin gen maladi mantal.

Lè yo fini, tout manm gwoup la yo pran yon tan pou yo analize pòtre a epi reflechi sou fason sante mantal tout kominote a ka amelyore. Moun k ap dirije aktivite a gen dwa poze kesyon sa yo:

- Kijan n ka ranfòse tout aspè nan lavi kominote a ki bon pou sante mantal moun yo?
- Ki lòt bagay tounèf moun yo dwe mete sou pye?
- Kijan gwoup la ap mete men nan batay pou chanjman an?



Kijan nou ka òganize n pou n regle pwoblèm sante kominote kote n ap viv la.

Nan peyi Salvadò, yon gwoup fanm ki t ap viv nan yon espès site katon (se sou yon teren vid, yo te monte tant yo) te deside fòme yon gwoup soutyen. Medam sa yo ki te pase tout kalite tribilasyon pandan lagè sivil la, ap pote kole jounen jodi a nan yon òganizasyon legliz k ap travay ak moun ki te viktim pandan lagè a. Ann koute youn nan yo, k ap rakonte nan ki kondisyon gwoup yo a te kòmanse travay, epi ki kalite soutyen li te rive jwenn nan gwoup la:

“Yon jou, san n pa konn pou ki rezon, tristès te anvayi kè nou tout. Se pa anyen espesyal ki te rive jou sa a, men nou tout te santi n menm jan an: nou pa t anfòm. Rapidman, youn nan nou te vin konprann pou ki rezon nou te tris konsa. Jou sa a se te anivèsè lagè a. Se nan yon dat konsa, lagè a te kòmanse fè ravaj. Devan sitiyasyon sa a, nou te pran desizyon pou n fòme gwoup soutyen a. Nou te santi nesosite pou n rete kole youn ak lòt, dekwa pou n te ka konprann eksperyans nou te viv yo, epi pou n te ka fè fas ak santiman nou te genyen paske pitit gason n, pitit fi n, mari nou ansanm ak vwazen nou te mouri pandan lagè a. Epi poukisa?”

Nan gwoup la, nou te reflechi ansanm sou anpil eksperyans nou pa t janm gen chans pataje ak lòt moun. Se konsa nou te rive mete atè tou dousman baboukèt ki te anpeche n pale ansanm, ak santiman dezespwa ki te fin anvayi nou tout. Nou te rive konprann kijan laperèz kòmanse bat ba, lè n ka bay sa nou pè a yon non. Nou te dekouvri kijan se menm kalite laperèz la ki nan kè nou tout: nou gen kè sote paske moun gen dwa pa konprann nou, nou pè pou n pa jwenn repons pou kesyon nou yo, nou pè pou soufrans nou pa ogmante, si n pran rakonte eksperyans nou te viv.

Nou te jwenn chans pou n pale, pou n rele, pou n ri, men fwa sa a, se ansanm nou te fè sa. Gwoup la te ban nou sipò, li te pote kèk chanjman pou nou, li te pèmèt nou wè chimen lavi a yon lòt jan. Nou te vin gen plis enèji ak plis fòs pou n mete nan travay nou. Jounen jodi a, n ap pote kole ak viktim lagè yo - pa sèlman nan rekonstwi kay ak nan regle pwoblèm sante, men tou nan bat chalbari dèyè laperèz ak dezespwa. Se konsa sèlman viktim yo ap ka travay pou yon demen miyò, pou tèt yo ansanm ak kominote kote y ap viv la.

Malgre kantite pèt nou tout te sibi nan lagè a - malgre, yon lòt bò, lapè a poko reponn pwomès li yo - dapre jan n santi n, se kòm si nou rive akouche yon bagay tounèf. Menm jan ak yon ti bebe ki fèk fèt, gwoup soutyen a se yon lòt manm ki vin sou tè a. L ap ban nou fòs pou n pouse pou pi devan.”

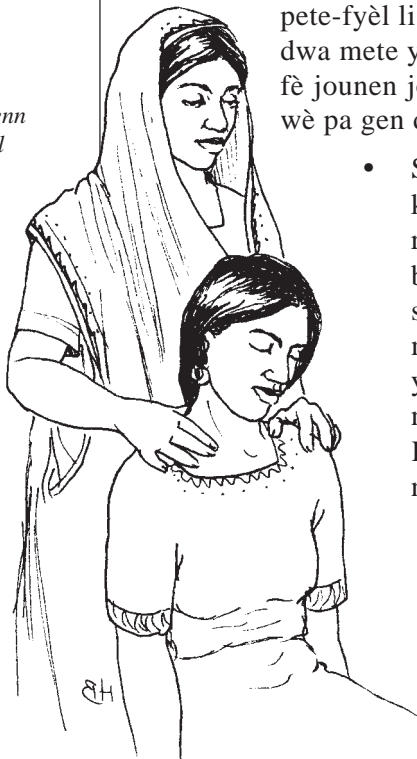


KIJAN NOU KA EDE FANM KI TWOMATIZE REGLE PWOBLEM

➤ An jeneral, depi yon fanm fin konprann reyaksyon li, l ap kapab kontwole santiman li pibyen

- Pi gwo kout men nou ka ba yon moun k ap souffri ak twomatis, se travay avè l pazapa jouk li rekòmanse fè moun konfyans. Se li menm ki pou kontwole ak ki vitès zanmitay nou avè l ap grandi. Fòk manmzèl konnen nou enterese tande l, men an menm tan, li gen dwa tann li pare pou l pale. Okòmansman, relasyon an ap pi enteresan, si n akonpaye l nan travay l ap fè chak jou a.
- Kit se sou dewoulman lavi l anvan malè a te rive a, kit se sou eksperyans l ap viv jounen jodi a, lè yon fanm ki twomatize jwenn chans pou l pale, sa ka ede l wè kijan se menm moun nan li ye, malgre gen anpil bagay ki chanje nan lavi li. Si sa pa bay pwoblèm, se pou n ankouraje l kontinye ak de twa nan aktivite ki te konn fè l plezi oubyen nan aktivite li te konn fè san mank chak jou Bondye mete, anvan l te viktim twomatis nan.
- Li ka twò difisil pou yon moun pale sou bagay k ap rache kè l oubyen pou l detere bagay li pa menm ka sonje poutèt yo antere twò fon. Egzèsis tankou desen oubyen penti, swen fizik tankou masaj, ka ede yon moun ekspriye oubyen bliye lapenn li.
 - Si yon fanm ki twomatize ap plede reve eksperyans pete-fyèl li te viv la, chak swa anvan l al dòmi, li gen dwa mete yon bagay ki raple l eksperyans tounèf l ap fè jounen jodi a bò kabann li. Konsa, l ap toujou ka wè pa gen danje, lè l pantan nan mitan yon move rèv.
 - Si fanm nan te viktim zak kraze zo oubyen kadejak, fòk nou fè l sonje li pa gen ankenn responsablite nan pawòl li te di oubyen nan bagay li te fè pandan yo t ap fè move zak la sou li. Tout responsablite a tonbe sou do malpouwon ki te matirize l yo. An reyalyte, youn nan objektif zak kraze zo, se fè viktim nan kwè l ap toujou santi l manke moso. Konsa, fòk nou ede viktim nan konprann nan pwen sa pyès.

Masaj ka ede yon moun jwenn soulajman lè l gen lapenn.



KIJAN NOU KA EDE YON MOUN KI VLE TOUYE TÈT LI

Nenpòt moun k ap soufri ak depresyon grav ka rive touye tèt li. Yon fanm gen dwa pa di pèsonn anyen sou lide suisid ki nan tèt li, men anpil fwa, si yo poze l kesyon, li p ap kache sa. Si n annafè ak yon moun konsa, fòk nou chache repons pou kesyon sa yo:

- Eske manmzèl deja konnen kijan l ap touye tèt li?
- Eske l gen mwayen pou l egzekite plan an? Eske manmzèl ap fè plan tou pou l touye lòt moun ansanm avè l (tankou pitit li)?
- Eske li te eseye touye tèt li deja?
- Eske se tafya oubyen dwòg k ap fè l pèdi la kat?
- Eske manmzèl ap viv lwen fanmi li oubyen lwen zanmi l?
- Eske lavi l pa vle di anyen pou li ankò?
- Eske l ap soufri ak yon pwoblèm sante ki grav?
- Eske se yon jenn fanm k ap travèse yon gwo pwoblèm nan lavi l?



*Si yon fanm
deja fè plan pou l
touye tèt li, fòk nou
ride l touswit*

Si n jwenn yon repons pozitif (Wi!) pou youn nan kesyon sa yo, nou mèt konnen fanm sa a ka pi vit touye tèt li pase lòt moun. Premyèman, se pou n eseye pale ak manmzèl, si n vle ede l. Gen kèk moun ki ka deja kòmanse santi yo pi anfòm, lè yo jwenn yon ti chans sèlman pou yo rakonte n pwoblèm yo. Si fanm nan se yon

moun konsa oubyen si, malgre l toujou santi l pa anfòm, li vin gen plis kontwòl kounye a sou jan l santi l, se pou n fè l pwomèt nou li p ap janm pran desizyon fè tèt li mal san l pa pale avè n.



Si ti pale sou pwoblèm yo pa bay ankenn rezilta oubyen si manmzèl pa ka pwomèt pou l avèti nou anvan l fè atanta sou tèt li, lè sa a, fòk yo pa lache l yon may. Li bezwen bon jan siveyans. Toujou di moun ki vle touye tèt li a

nou gen entansyon mande kèk lòt moun pou yo ba l pwoteksyon. Fòk nou pale ak fanmi li, ak zanmi l, fòk nou ankouraje yo pou yo pa janm kite manmzèl pou kont li. Mande yo tou pou yo pa kite ankenn zouti danje bò kote li.

Si yo bay swen mantal nan kominote kote l ap viv la, chache wè si n pa ka jwenn yon moun ki ka vin fè ti pale avè l regilyè. Medikaman pou depresyon ka ede manmzèl tou.

Maladi Mantal (Psikoz)

➤ *Kit se maladi, kit se pwazon, kit se twò gwo dòz medikaman, dwòg oubyen lè se sèvo ak domaj, yo tout gen dwa bay menm siy yo.*

➤ *Kèlkeswa tretman yon malad mantal ap suiv, fòk yo toujou trete l ak jantiyès, ak respè, toujou respekte diyite l.*

Yon fanm kapab gen yon maladi mantal, si l gen youn nan pwoblèm sa yo:

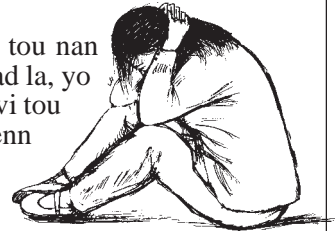
- Li plede tande vwa lòt moun pa tande oubyen li plede wè bagay dwòl lòt moun pa wè (alisinasyon).
- Gen yon seri lide dwòl k ap pase nan tèt li e lide sa yo anpeche l fonksyone nòmalman - li panse manman l, papa l, mari l oubyen pitit li vle vòlè zafè l.
- Li sispann pran swen tèt li - li refize met rad sou li, li refize fè twalèt li oubyen li refize manje.
- L ap aji yon jan ki dwòl - l ap plede di pawòl ki san sans.

Moun ki pa gen ankenn maladi mantal konn aji konsa tou, sitou si konpòtman sa yo soti nan kwayans oubyen nan tradisyon ki egziste nan kominote kote y ap viv la. Paregzanp, si yon fanm di li resevwa yon mesaj nan rèv, petèt se tèt li k ap travay dapre tradisyon komimote kote l ap viv la, ki konsidere rèv tankou yon sous konesans, yon sous enfòmasyon ki pèmèt moun wè kijan pou yo mennen bak yo. Konsa, sa pa vle di fanm sa a se yon malad mantal. N ap plis ka konsidere mòd siy sa yo kòm siy maladi mantal si yo rive anpeche moun nan fonksyone nòmalman, poutèt yo parèt twò souvan epi yo parèt ak twòp fòs.

Tretman maladi mantal

Malgre, pifò kote sou latè, fanmi malad mantal yo konn pran swen yo, l ap pi bon si yon moun konsa ka jwenn laswenyay tou nan men yon travayè sante ki gen konpetans pou l trete maladi mantal. Nan kèk ka, fòk malad la pran medikaman kanmèm, men tretman an pa janm dwe fèt ak medikaman sèlman.

Gerisè tradisyonèl (doktè fèy) gen dwa jwe yon wòl enpòtan tou nan tretman maladi mantal. Si yo soti nan menm kominote ak malad la, yo ka konnen l deja e yo ka konprann li. Gen doktè fèy ki konn sèvi tou ak kèk tretman oubyen kèk resèt (rityèl) ki ka ede medam yo jwenn soulajman, lè tèt chaje ap toumante yo.



Anvan n pran desizyon sou mòd tretman n ap adopte a, toujou chache repons pou kesyon sa yo:

- Ki objektif chak etap nan tretman an vize? Ki rezilta nou dwe espere?
- Si malad la pa reprezante yon danje pou tèt li oubyen lòt moun, èske l ka suiv tretman sa a lakay li oubyen pandan l kontinye ap viv ak lòt moun nan kominote a?
- Èske fanmi malad la ap patisipe nan tretman an tou?
- Èske moun k ap fè tretman an se yon moun kominote a respekte?
- Èske malad la p ap pote mak oubyen èske l p ap santi tretman sa a avili l pou tout lavi l?

Si malad la dwe entène lopital, fòk nou toujou mande pou n vizite lopital la, anvan n kite manmzèl ladan. Pa bliye gade si lopital la pwòp, si malad yo an sekirite, si yo ka resevwa vizit epi si se travayè sante ki konpetan nan domèn sante mantal k ap pran swen yo regilyè. Malad yo dwe gen libète pou yo vire won andedan sant lan, sof si yo reprezante yon danje pou tèt yo oubyen pou lòt moun. Fòk nou pa bliye chache konnen sa n dwe fè lè n vle wete moun nan lopital.

Chache konnen ki moun ki ka gen pwoblèm mantal pi vit. Medam yo gen plis chans pou yo gen pwoblèm mantal, lè yo:

- te deja genyen l yon lè.
- pèdi moun nan fanmi yo oubyen lè yo separe ak fanmi yo.
- asiste zak kraze brize moun ap fè oubyen lè y ap viv ak nèg ki vyolan.
- pa tèlman jwenn konkou nan sosyete a.

Chache dekouvri tout konpòtman ki lonje dwèt sou pwoblèm mantal. Si n sispèk yon fanm gen pwoblèm mantal, chache konnen l pi byen. Koute sa lòt moun ap di sou konpòtman manmzèl ak sou chanjman ki fèt nan lavi li. Kòm rasin pwoblèm mantal konn chouke nan fanmi moun nan oubyen nan kominote kote l ap viv la, fòk nou reflechi pou n wè kijan fanmi an oubyen kominote a ka lakòz pwoblèm nan.

Lè n ap ede yon fanm, eseye fè kapasite li deja genyen vin pi dyanm. Chak fanm gen metòd pèsònèl li ki pèmèt li toke kòn ak pwoblèm l ap rankontre chak jou. Se pou n atire atansyon manmzèl sou bon rezilta li te konn jwenn ak pwòp metòd pa l. Epi se pou n montre l kijan l ka sèvi ak menm metòd sa yo pou l koresponn ak sityasyon l ap viv jounen jodi a.

Se pou n chache solisyon an nan tradisyon ak kilti kote fanm nan leve a. Chak kominote gen pwòp metòd tradisyonèl yo, tankou lapriyè ak rityèl, pou yo toke kòn ak pwoblèm mantal. Malgre metòd sa yo pa toujou bay bon ranman, fòk nou toujou ba yo valè yo epi sèvi ak yo toutotan n kapab. Eseye jwenn tout kalite enfòmasyon posib sou tradisyon fanm nan leve jwenn. Epi chache konnen kijan tradisyon sa yo ka tounen yon sous enèji pou manmzèl. Tout sa ki ka ride yon fanm konprann sa lap viv la, bay sa lap viv la yon sans, kapab bon pou sante li.



Toujou sonje pa janm gen solisyon rapid. Pa janm kwè nan moun k ap pwomèt regle pwoblèm mantal plop plop.

Lè n bezwen èd, se pou n mande. Si n pa gen ankenn eksperyans nan domèn sante mantal, se pou n eseye pale ak yon travayè sante ki konpetan nan domèn sa a. Koze moun ki gen pwoblèm mantal gen dwa chaje tèt nou, sitou si n gen pou n chita tandè anpil moun konsa. Veye pou n wè si n pa santi n ap sibi twòp presyon, si n pa kòmanse pèdi enterè nou te genyen nan pote kole ak lòt moun, oubyen tou si, ti krik ti krak, nou pa eksite oubyen enève. Tout siy sa yo se siy ki montre nou kòmanse fè pwoblèm lòt moun tounen pwoblèm pa nou. Se pou n mande konkou epi se pou n eseye pran plis repo, se pou n fè egzèsis relaksasyon, yon jan pou n ka kontinye fè travay nou kòm sadwa.

**Kijan nou
ka Fè
Sante
Mantal la
vin pi bon
nan
kominote
kote nap
viv la.**

➤ *Nan nenpòt tretman, pati ki pi enpòtan an se pati k ap fè fanm nan santi kijan l ap jwenn soutyen ak afeksyon. Eseye fè fanmi li ak zanmi l patisipe nan tretman an.*

Chapit 28

Men sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Bwè tafya, pran dwòg, tafyatè ak dwoge.....	436
Poukisa moun kòmanse bwè tafya epi pran dwòg?	436
Kilè moun kòmanse bwè twòp osinon pran twòp dwòg?	436
Ki rezon ki fè moun tounen dwoge oubyen bwe sonyè	437
Pwoblèm bweson ak lòt dwòg bay moun	438
Pwoblèm sante.....	438
Dwòg ak tafya ka bay fanm plis pwoblèm	439
Kijan yon moun ka regle pwoblèm bweson ak dwòg li genyen	440
Lè nap kite	440
Aprantisaj ki ka pèmèt yon moun mete dwòg ak bweson nan kanpe lwen pou tout rèz lavi l	442
Pwoblèm tabak bay moun	443
Pwoblèm sante moun ranmase nan fimèn	443
Fimèn ka bay fanm plis pwoblèm	443
Lè n ap viv ak yon moun ki gen pwoblèm bweson oubyen dwòg	444
Prevansyon pwoblèm dwòg ak bweson	445

Gwòg Ak Lòt Dwòg



Gen plizyè kalite dwòg k ap anpwazonnen moun chak jou, nan tout kalite sityasyon. Nan tradisyon kèk kominote, dwòg ak bweson gen yon wòl ki sakre. Nan kèk lòt kominote, bweson tankou diven oubyen byè prèske toujou monte sou tab, lè moun ap manje. Anpil fwa, dwòg ak tafya reponn prezan, lè pèp ap fete oubyen nan lòt aktivite sosyal yo. Gen dwòg ki sèvi kòm renmèd tou.

➤ Gen anpil moun ki pa konnen tafya ak tabak se dwòg ki mete lavi moun an danje.

Men kèk dwòg ki, anpil fwa, konn tounnen pwazon pou kretyen vivan:

- Bweson: bweson tankou wonm, byè, kleren, likè ak diven



- kokayin, ewoyin, opyòm



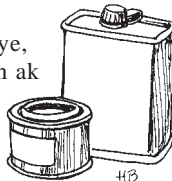
- betèl (yon espès pwav ki soti nan peyi Malezi), kat (yon fèy yo jwenn an Afrik ak nan peyi Arab yo), tabak



- mariwana ak achich

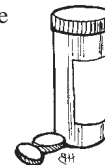


- siman kòdonye, gazolin ak tinè



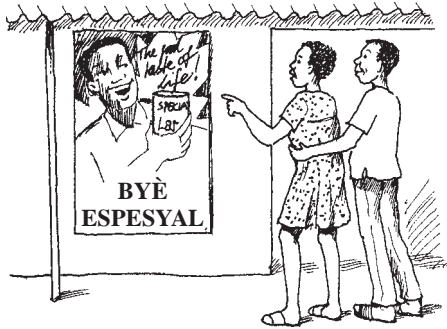
- grenn ki fè moun vin mèg oubyen ki anpeche moun dòmi.

- medikaman, sitou analjezik (renmèd doulè) ak kalman.



Nan chapit sa a, n ap jwenn eksplikasyon sou pwoblèm sante dwòg sa yo ka ba moun, sou dega dwòg sa yo fè sou fanm epi sou fason moun ka sispann pran dwòg, sitou tafya ak tabak ki se dwòg moun pran piplis.

Bwè tafya, pran dwòg, tafyatè ak dwoge



Gen kèk mòd reklam,
mizik ak kèk mòd fim
sinema ki ankouraje
jenn fanm ak jenn
gason vale kleren epi
pran dwòg.

➤ Si dwòg ap
boulvèse lavi n, li lè
pou n sispann oubyen
pou n fè yon ralanti.
L ap pi bon pou nou,
si n kite metye a
anvan kesyon dwòg sa
a kòmanse
demantibile sante
nou, fanmi nou
oubyen relasyon nou
genyen ak zanmi n.

KI REZON KI FÈ MOUN TONBE NAN BWÈ BWESON OUBYEN NAN PRAN DWÒG

Anpil fwa, se presyon sosyete a mete sou moun ki fè moun tonbe nan bwè tafya oubyen nan pran dwòg. Presyon sosyete a ka lage jenn gason nan bwè bweson oubyen nan pran lòt dwòg ki alamòd, lè yo vle montre kijan yo gen gason sou yo. Yon nèg gen dwa kwè plis li koule bweson oubyen plis li pran dwòg, se plis li gen gason sou li. Anpil jenn demwazèl ak anpil fanm tou kòmanse sibi presyon sosyete a ki vle fè yo tounen bwesonyèz oubyen dwoge. Medam yo gen dwa kwè y ap parèt pi devlope oubyen pi modèn nan je lòt moun, lè y ap bwè tafya oubyen lè y ap pran dwòg. Oubyen tou, yo ka kwè lòt moun ap pi vit akseptè yo.

Konpayi k ap fabrike epi vann bweson ak dwòg chache avantaj yo tou nan presyon sosyete a ka fè sou moun. Reklam ki prezante bweson ak dwòg kòm pwodui wololoy, sitou pou jenn fi ak jenn gason, ankouraje moun achte pwazon sa yo. E lè konpayi k ap fabrike bweson ak boutik k ap vann bweson fè yon jan pou zafè achte gwòg la vin tankou yon aktivite ki fasil oubyen menm tankou yon amizman, se vide moun vide sou yo. Pi gwo danje a chita sitou nan dènye mòd presyon sa a, paske, anpil fwa, konsomatè yo p ap menm wè si se nan pèlen yo vle pran yo.

NAN KI MOMAN MOUN K AP FÈ 2 KOU VIN TOUNEN TAFYATÈ OUBYEN DWOGE

Kèlkeswa rezon ki lage yon moun nan **bwè bweson** oubyen nan **pran dwòg**, trapde moun nan gen dwa tounen **tafyatè** oubyen **dwoge**. Yon fanm tounen tafyatè oubyen dwoge, lè l pa menm ka kontwole **ki lè l** ap pran kèk kou, **ki kantite l** ap pran epi **kijan l ap mennen bak li**, lè l anba bweson oubyen lè l anba dwòg.

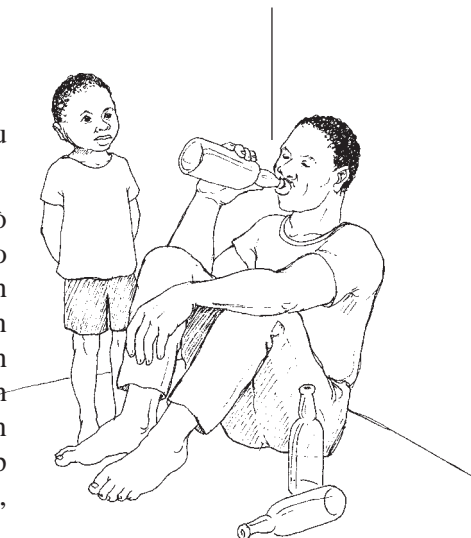
Men kèk siy ki ka pèmèt nou rekonèt moun ki rive nan eta sa a:

- yo santi fòk yo pran yon kout kleren oubyen yon priz dwòg pou yo pase jounen an oubyen nwit lan. Yo gen dwa fè sa nan moman nou pa ta sipoze, oubyen nan sitiyaasyon nou pa ta sipoze, oubyen nan sitiyaasyon nou pa ta kwè, tankou: granm maten, oubyen lè yo pou kont yo, sa vle di lè yo pa nan ankenn anbyans.
- y ap bay manti sou kantite bweson oubyen kantite dwòg yo pran oubyen lòt moun pran. Oubyen tou yo pa vle kite moun konnen ki kantite yo pran.
- yo gen pwoblèm lajan akòz kantite depans y ap fè nan achte dwòg oubyen bweson. Genyen ladan yo ki menm rive fè krim pou yo ka jwenn lajan pou y achte dwòg oubyen bweson.
- y ap mache met dezòd nan fèt ka moun akòz valè bweson yo bwè oubyen akòz valè dwòg yo pran.
- yo wont konpòtman yo genyen nan lasosyete, lè yo anba bweson oubyen lè yo anba dwòg.
- nan travay yo, yo pa ka bay ranman yo te konn bay lontan an oubyen yo pa al travay menm kantite fwa yo te konn al travay lontan an, akòz pwoblèm bweson oubyen dwòg la.
- yo antre nan fè vyolans. Si se yon gason ki gen pwoblèm nan, misye gen dwa vin pi vyolan ak madanm li, ak pitit li oubyen ak zanmi l.

KI REZON KI FÈ MOUN TOUNEN DWOGE OUBYEN BWESONYÈ

Anpil moun lage kò yo nan dwòg ak bweson pou yo ka bliye pwoblèm yo genyen nan lavi a.

Tout kalite moun fè sa. Men tandans sa a pi fò lontan kay pitit bwesonyè ak pitit dwoge. Se yo menm k ap plis anvi eseye regle pwoblèm yo fason sa a. Sa k fè sa, se paske yon moun gen dwa gen “fèb” pou dwòg la oubyen “fèb” pou bweson an nan san, sa vle di nan paran l yo. Epi lè timoun yo wè paran yo ap eseye neye pwoblèm yo nan bweson oubyen nan dwòg, yo menm tou, y ap aprann konpòte yo menm jan an. Anpil fwa tou,



nou ka jwenn anpil tafyatè oubyen dwoge nan mitan moun ki pèdi espwa nan lavi a, moun ki sispann kwè mizè yo gen pou l fini. Refijye ki pèdi rasin yo ak moun ki dezespere akòz pwoblèm yo genyen swa yo pèdi djòb yo oubyen yo pèdi mwayen ki t ap pèmèt yo viv la, swa yo pèdi moun nan fanmi yo, swa patnè yo kite yo - gen plis chans tou pou yo lage kò yo nan dwòg ak tafya.

Anpil fwa, medam yo tonbe nan pran dwòg oubyen nan bwè bweson paske yo santi yo pa gen ankenn kontwòl sou lavi yo oubyen tou paske yo santi yo pa gen ankenn pouvwa pou yo chanje lavi yo. Yo gen dwa santi y ap viv sou zòd oubyen tankou restavèk mari yo oubyen tankou restavèk gason ki nan fanmi yo. E si kominote kote y ap viv la pa bay fanm valè, y ap gen anpil pwoblèm pou yo kwè nan tèt yo.

Malerezman, dwòg ak tafya fè pwoblèm sa yo vin pi grav. Lè moun ki nan sitiasyon sa yo fin tounen tafyatè oubyen dwoge, y ap santi yo gen mwens fòs pou yo goumen pou yon lavi miyò. Pi fò dwoge ak bwesonyè pèdi tan yo, depanse lajan yo epi mete sante yo an danje nan eseye chape poul yo anba pwoblèm, olye pou yo chache goumen pou yon lavi miyò.

Depandans ak toksikomani

Lè yon moun kòmanse pran dwòg oubyen vale kleren san kontwòl, kit lespri l, kit kò l vin santi yo pa ka fonksyone san dwòg la. Pwoblèm sa a rele **depandans**, lè se lespri moun nan k ap mande dwòg la. Li rele **toksikomani**, lè se kò moun nan ki mande anraje pou l jwenn dwòg la. Nan ka sa a, kò a si tèlman bezwen dwòg la, moun nan ap malad, si l pa jwenn dòz li bezwen an.

Bweson ak kèk lòt dwòg ka kreye toksikomani. Dèke yon fanm gen pwoblèm sa a, fòk, chak fwa, li pran yon pi gwo dòz pou l ka jwenn plezi nan dwòg la. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou solisyon pwoblèm toksikomani bweson lakòz, gade nan paj 441

Pwoblèm Bweson ak Lòt Dwòg bay moun



Dwòg ak bweson ka detwi sante n pou lavi diran.

➤ *Pi fò nan pwoblèm sante ki atake moun k ap fimen ka atake tou moun k ap moulèn tabak nan bouch yo.*

PWOBLÈM SANTE

Bwesonyè ak dwoge malad pi souvan pase lòt moun epi maladi pa yo pi grav pase pa lòt moun. Yo gen plis chans pou:

- yo manje mal. Konsa, maladi ap antre sou yo lit lit.
- yo gen maladi kansè ak pwoblèm kè, pwoblèm fwa, pwoblèm lestomak*, pwoblèm po, pwoblèm poumon ak pwoblèm nan sistèm irinè - ladan yo, nou ka jwenn mòd pwoblèm ki ka donmaje yo pou lavi diran.
- yo gen lezyon (blesi) nan sèvo oubyen tou yo ka plede ap fè kriz (maladi).
- yo pèdi memwa - yo gen dwa reveye epi yo bliye tout sa k te pase anvan.
- yo gen pwoblèm mantal. Paregzanp, yo ka plede ap wè bagay dwòl oubyen yo ka plede ap tande vwa lòt moun pa tande (alisinasyon). Yo gen dwa sispèk tout moun, yo gen dwa gen pwoblèm flachbak (sa vle di, yo ka tounen sou yon bagay ki te pase depi byen lontan epi yo kwè se kounye a bagay la ap rive), yo ka fè gwo depresyon oubyen tou tèt gen dwa toujou chaje san rezon.
- yo mouri ak ovèdoz, sa vle di, yon dènnye dòz ki twòp pou yo.

Mete sou sa, zòbòy, zo kase oubyen lanmò nan aksidan frappe moun sa yo pi souvan pase lòt moun (e anpil fwa, fanmi yo konn viktim tou), poutèt yo pran desizyon ki pa kòrèk oubyen risk ki pa nesèsè oubyen tou poutèt yo pèdi kontwòl sou pwòp tèt yo, lè yo anba bweson oubyen dwòg. Si y ap antre nan kontak seksyèl san pwoteksyon, si yo plizyè k ap sèvi ak menm sereng lan, lè y ap foure dwòg nan venn yo, oubyen tou si y ap kouche ak moun pou dwòg, y ap gen anpil chans pou yo trape epatit ak maladi seksyèlman transmisib yo.

Dwòg moun moulèn nan bouch. Lè yon moun pran abitud moulèn tabak oubyen grenn betel (yon espès pwav ki soti nan peyi Malezi) nan bouch li, se dan l ak jansiv li k ap peye konsekans lan. Anplis yo wonje dan ak jansiv, dwòg sa yo bay maleng nan bouch, kansè nan bouch ak nan gòj ansanm ak lòt pwoblèm nan tout kadav kò a. Dwòg ki rele kat (yon fèy yo jwenn nan Afrik ak nan peyi arab yo) ka bay moun pwoblèm nan lestomak ak konstipasyon. Plizyè nan dwòg moun moulèn nan bouch yo ka kreye depandans (toksikomani).

Siman ak tinè moun rale nan nen. Anpil moun ki pa gen mwayen, sitou timoun lari yo, konn rale siman kòdonnye ak tinè pou yo twonpe grangou yo. Abitud sa a kole nan kò moun trapde (toksikomani) epi li ka bay yon seri pwoblèm sante. Yon moun ki pran abitud fè sa, ka vin gen pwoblèm pou l wè, pwoblèm pou l reflechi, pwoblèm memwa. Li gen dwa vin vyolan, li gen dwa pèdi bon sans li, li gen dwa pa ka kontwole pwòp kò l, li gen dwa fin tounen zo ak po. Kè l menm gen dwa bloke epi l pèdi lavi l sanzatann.

Kèlkeswa kantite dwòg yon moun pran, kèlkeswa kantite bweson yon moun bwè, dwòg ak bweson se malè pandye, si moun nan:

- ap kondi machin oubyen si l ap sèvi ak aparèy oubyen zouti ki ka kreye danje.
- ansent oubyen si l ap bay timoun tete.
- ap okipe timoun piti.
- ap pran medikaman, sitou si se medikaman ki fè moun dòmi, medikaman pou moun ki konn gen kriz (endispozisyon) oubyen medikaman pou moun ki gen pwoblèm mantal.
- gen maladi **fwa** oubyen maladi ren.



Nou ka mete lavi nou an danje, si n ap bwè bweson pandan n ap pran dwòg oubyen pandan n ap pran medikaman.

DWÒG AK BWESON KA BAY FANM NAN PLIS

PWOBLÈM

Mete sou tout pwoblèm dwòg ak bweson bay nenpòt ki moun, gen kèk pwoblèm sante espesyal ki atake fanm k ap pran dwòg oubyen k ap bwè bweson:

- Fanm ki bwè bweson san gade dèyè oubyen ki pran anpil dwòg pi vit fè maladi fwa pase gason.
- Gen malandren ki konn fòse anpil fanm ak jenn demwazèl kouche avè yo, lè medam sa yo anba bweson oubyen dwòg. Konsa, yo konn ansent san yo pa vle, yo konn trape MST ak menm VIH/ SIDA.
- Lè yon fanm ap pran dwòg oubyen bwè bweson pandan l'ansent, ti bebe a gen dwa fèt ak donmaj nan kò ak nan lespri. Paregzanp, ti bebe a gen dwa:
 - gen pwoblèm nan kè, nan zo, nan pati entim, nan tèt ak nan figi.
 - fèt tou piti
 - mal pou devlope
 - gen pwoblèm pou l'aprann.



Lè yon fanm ansent ap bwè bweson, fimèn oubyen pran dwòg, ti bebe ki nan vant li an ap fè menm bagay la tou.

Depi nan vant manman l, yon ti bebe gen dwa ranmase yon pwoblèm depandans (pwoblèm ki fè yon moun santi l bezwen dwòg tout tan). Konsa, ti bebe sa a ap souffri ak menm siy dwoge yo genyen, lè yo “sou mank” (gade nan paj 441

Medam yo wont piplis

Pi fò kominote siveye fanm plis pase gason. An piblik, yo pa bay medam yo dwa pou yo mennen bak yo menm jan ak gason. Anpil fwa, yo wè l nòminal pou gason bwè bweson oubyen pou gason pran dwòg, men lè se fanm k ap fè sa, se pa menm bagay ditou. Si bweson oubyen dwòg fè yon fanm pèdi kontwòl li, pi fò moun ap kwè fanm sa a se yon epav, menm si manmzèl p ap mache kouche ak gason.

Se konsa yon fanm ap plis gen tandans pran yon ti kou tanzantan pandan yon bon bout tan, olye pou l plen fal li yon sèl kou, poutèt pou l ka evite avilisman ki pa t ap manke tonbe sou li, si tout moun te konn manmzèl kòm dwoge oubyen bwesonyèz. Yon fanm ki pran kèk ti kou tanzantan ap toujou ka kontwole kijan l ap mennen bak li nan lasosyete. An menm tan tou, l ap plis gen tandans kenbe sekre a epi li p ap anvè chache tretman. Mòd konpòtman sa yo p ap fè ni 2, ni 3: y ap pèmèt bweson an oubyen dwòg la fè plis dega sou manmzèl.

Vyolans andedan kay bwesonyè ak dwoge

Bweson ak dwòg anvlimen tout sitiyasyon kote moun ap fè vyolans, sitou andedan kay kote madanm ak mouche ap viv. Anpil fwa, fanm k ap viv ak dwoge oubyen bwesonyè konn blese grav. Yo konn menm pèdi lavi yo tou. Pou n jwenn plis enfòmasyon, ale nan chapit ki detaye kesyon “vyolans” lan.

Kijan yon moun ka regle pwoblèm bweson ak dwòg li genyen

Yon moun ka rive genyen laviktwa sou pwoblèm depandans ak pwoblèm toksikomani li genyen nan kesyon bweson ak dwòg, malgre batay la ka parèt difisil. Nan batay sa a, gen 2 etap: etap kite a ak etap aprann moun nan dwe franchi pou l ka kite dwòg ak bweson nètalkole.

LÈ N AP KITE

Si n santi nou gen yon pwoblèm bweson oubyen yon pwoblèm dwòg epi nou vle kite:

1. Fòk nou rekonèt nou gen pwoblèm nan.
2. Fòk nou pran desizyon pou n kòmanse aji kounye a.



Men se 3 ti vè sèlman, m pran... pou di se pa 4? Gen lè se toutbon m ap bwè twòp tafya.



Demèn, m pral kòmanse sispann bwè valè gwòg m ap bwè chak jou a.

Demèn se kounye a. Nou ka kòmanse jodi a menm. Fòk nou mete sa nan tèt nou.

➤ *L ap pi fasil pou yon moun kite, si l jwenn konkou lòt moun ki vle ede l.*



Kijan pou n fòme yon gwoup èd

3. **Fòk nou sispann.** Ou byen se pou nou ralanti anvan n sispann nèt. Gen anpil moun ki ka mete pwen final yon sèl kou nan pwoblèm bweson an oubyen nan pwoblèm dwòg la. Tout sa yo bezwen se volonte ak konfyans nan tèt yo. Fòk yo vle kite epi fòk yo kwè yo ka kite. Gen lòt moun k ap bezwen jwenn èd nan yon gwoup oubyen tou ki ap bezwen antre nan pwogram tretman tankou mòd pwogram ki rele “Alkolik anonim yo” (AA), sa vle di “Gwògman san non yo”, ki ede moun goumen ak pwoblèm bweson oubyen pwoblèm dwòg. Gen gwoup AA nan plizyè peyi sou latè. Kapab byen gen lòt gwoup oubyen lòt pwogram tretman nan zòn kote n ap viv la. Pi fò fanm ap santi yo pi alèz nan yon gwoup kote tout manm yo se fanm. Si pa gen gwoup konsa nan zòn kote n ap viv la, nou gen dwa fòme pwòp gwoup pa n ak konkou yon moun ki te deja swa yon gwògman, swa yon dwoge, kite “metye” a.
4. **Si, anvan lontan, nou retonbe nan dwòg la, nou pa bezwen touye tèt nou pou sa.** Men fòk nou rekòmanse batay la pou n ka sispann pran dwòg oubyen bwè bweson.

Alkolik Anonim (AA)

Pou yon moun antre nan yon gwoup AA, yon sèl bagay y ap mande l, se anvi pou l anvi sispann bwè bweson. Kòm manm gwoup la, n ap gen pou n rankontre ak ansyen bwesonyè ki deja kite “metye” a, pou n ka pataje eksperyans nou, fòs nou ak espwa nou. N ap gen yon konseye tou - yon ansyen gwògman ki kite “metye” a depi kèk tan epi k ap ka ban nou konkou ak konsèy pèsònèlman.

Gwoup AA yo pa travay pou lajan. Yo pa ni anfavè, ni kont ankenn batay pou pouvwa. Yo pa nan tete lang ak ankenn relijyon oubyen gwoupman politik. Okontrè, gwoup AA yo ap fè jefò pou yo pa antre nan chire pit ak ankenn lòt gwoup, dekwa pou yo ka ranpli vrè misyon pa yo ki se: “Pote mesaj l bay bwesonyè ki nan soufrans toujou”.

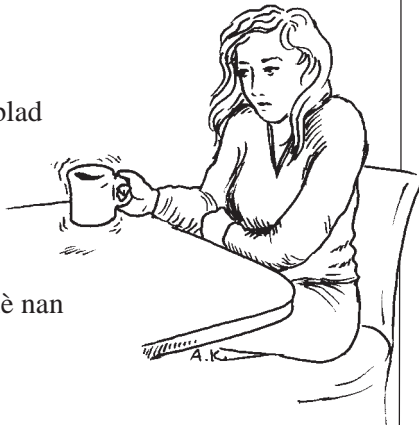
Pwoblèm toksikomani ak lè moun sou mank

Lè yon fanm ki gen pwoblèm toksikomani sispann bwè bweson oubyen sispann pran dwòg, l ap gen pou l travèse yon moman difisil, yon moman kote li sou mank. Se nan moman sa a kò fanm nan ap gen pou l aprann fonksyone san l pa jwenn dwòg.

Lè yon bwesonyè sou mank. Lè yon bwesonyè sispann bwè, pi fò nan siy ki montre li sou mank yo ap disparèt nan prèske 3 jou. Gen anpil moun ki travèse moman sa a san pwoblèm. Men kòm siy yo konn pi grav nan kèk ka, yon moun ki gen pwoblèm toksikomani nan bweson dwe jwenn yon lòt moun k ap voye je sou li epi ki pare pou pote l sekou, lè gen pwoblèm.

Premye siy mank:

- moun nan gen ti pwoblèm latranblad
- li sou tansyon epi li ennève
- l ap swe
- li pa ka manje, li pa ka dòmi
- li gen doulè nan tout kò l
- li gen kè plen, vomisman ak doulè nan lestomak

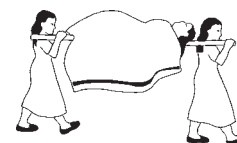


➤ Gen kèk te fèy ki ka bay fwa bwesonyè oubyen fwa dwoje yon kout pous nan travay l ap fè pou l wete pwazon bweson oubyen dwòg mete nan kò a. Moun nan lokalite a ki konn fèy ap toujou ka bay bon konsèy sou kesyon sa a.

Menm jan siy sa yo ka disparèt pou kont yo, yo gen dwa vin pi grav tou. Si yo vin pi grav, fanm nan dwe kouri touswit al wè yon travayè sante. Si wout la long, li dwe bwè 10 a 20 mg diazepam pou l pa gen kriz. Apre inè d tan, se pou l pran 10 mg ankò, si l pa santi ankenn soulajman. Si l ap fè anpil tan sou wout, li gen dwa pran menm dòz la chak 4 oubyen 5 è d tan.

Si moun nan bay siy nou pral jwenn yo, nou mèt konnen nou annafè ak yon ka ijan. Yon moun ki gen siy sa yo dwe jwenn konkou doktè san pèdi tan:

- moun nan ap depale
- l ap wè bagay dwòl oubyen l ap tande bagay lòt moun pa tande
- kè l ap bat vit vit
- li gen kriz



MENNEN L LOPITAL!

➤ Lè kò yon bwesonyè k ap soufri ak pwoblèm toksikomani pa jwenn kantite bweson li bezwen, li gen dwa gen kriz.

Aprè nou fin kite bwè

San pèdi tan, se pou n kòmanse manje bagay (oubyen bwè likid) ki chaje ak pwoteyin. Men kèk manje ki ka ede kò a jwenn gerizon pou kont li: fwa, djondjon, pen ki fèt ak ble, lòt sereyal, pwa ak legim ki gen koulè vèt fonse. Si n pa ka regle pwoblèm nan ak manje, vitamin gen dwa ede n tou. Se pou n pran miltivitamin oubyen vitamin B konplèks ki gen asid folik.



Teknik pou n
jwenn soulajman
pèsoneèl

➤ *Si nap goumen pou n mete bweson oubyen dwòg nan kanpe lwen pou lavi diran, fòk nou pa rete nan ankenn anbyans kote nou santi nou ka rechite. Se pou n òganize, an kolaborasyon ak lòt moun, yon seri aktivite kote dwòg ak bweson pa monte sou tab.*



relasyon pote kole

KIJAN POU N APRANN SA KI KA PÈMÈT NOU METE DWÒG AK BWESON NAN KANPE LWEN POU LAVI DIRAN

Depi yon moun fin chape anba pwoblèm toksikomani, fòk li aprann kijan pou l goumen pou l ka mete dwòg ak bweson nan kanpe lwen pou lavi diran. Se konsa sèlman l ap ka anpeche pwoblèm toksikomani an retounen sou li. Si yon moun vle fè sa, pi bon bagay li ka fè, se aprann pou l aprann toke kòn li pi byen ak pwoblèm lavi a. Yon travay konsa pa fasil menm epi l ap pran bon ti tan.

Anpil fwa, yon fanm ki te konn bwè bweson oubyen ki te konn pran dwòg san gade dèyè ap santi l manke repondong. Lawont ap fin anvayi lespri l tou. Fòk li pran tan pou l aprann konnen kijan l gen kapasite pou l pote chanjman nan lavi li. Li ta gen dwa kòmanse ak kèk ti chanjman ki ka ede l montre tou sa l genyen kòm valè epi pwouve lòt moun tou kijan li gen kapasite pou l toke kòn ak pwoblèm lavi a.

Men kèk lide ki konn ede medam yo, lè y ap chache ba tèt yo mwayen pou yo ka toke kòn ak pwoblèm lavi a:

- Yo ta dwe òganize yon chèn solidarite ak moun ki gen bon rapò avè yo. Chak fwa yo nan bezwen, se pou yo mande moun sa yo konkou. Lè n jwenn posiblite pou n pale epi travay ansanm ak lòt moun, l ap pi fasil pou n reflechi sou pwoblèm yo, n ap pi vit kapab kòmanse regle yo.
- Yo ta dwe chache regle yon sèl pwoblèm alafwa. Konsa, yo p ap santi pwoblèm yo twòp pou yo.
- Yo ta dwe fè yon zanmi oubyen yon moun yo fè konfyans konnen tout pwoblèm ki chaje tèt yo, oubyen ki ap dekouraje yo, oubyen ki fè tristès anvayi kè yo, oubyen tou ki ap plede fè yo fè kòlè. Sa ka ede yo konprann poukisa yo santi yo konsa epi ki sa yo dwe fè pou yo ka pran yon souf.
- Yo ta dwe travay ansanm ak lòt moun sou yon pwojè ki ka pèmèt kominote a fè pwogrè. Konsa, y ap pwouve tèt yo epi y ap pwouve lòt moun tou kijan yo gen kapasite pou yo travay pou chanjman. Yo ka sezi wè kijan travay sa a ede yo fè chanjman nan lavi yo tou.
- Yo ta dwe reyini regilyè ansanm ak lòt moun k ap travay pou kite bweson oubyen dwòg nètalkole.



PWOBLÈM SANTE MOUN RANMASE NAN FIMEN

Nan tabak gen yon pwazon ki rele nikotin. Pwazon sa a lage pwoblèm toksikomani nan wèl moun k ap fimen. Lè yo pa ka jwenn sigarèt, yo gen dwa swa malad, swa eksite. Li difisil anpil pou yon moun kite fimen paske nikotin nan se yon dwòg ki fò anpil.

Kòm, nan mitan fimè yo, gen plis gason pase fanm, pi fò moun konsidere kesyon fimen an tankou yon pwoblèm sante ki konsène gason. Men responsablite tabak nan pwoblèm sante fanm ap ogmante chak jou pi plis. Chay tabak genyen nan pwoblèm sante ki ap ravaje peyi pòv ap vin pi plis tou. Youn nan rezon ki fè sa, se paske, kòm anpil moun nan peyi rich yo kite fimen, konpayi tabak yo ap fè plis jefò pou yo vann sigarèt nan peyi pòv yo.

Abitid fimen an ka bay tout moun, kit se gason, kit se fanm, pwoblèm sa yo:

- maladi grav nan poumon - ladan yo, nou jwenn bwonchit kwonik (sa vle di, bwonchit k ap fè ale vini) ak anfizèm.
- rim ki grav ak tous ki rèd
- kansè nan poumon, nan bouch, nan gòj ak nan kou epi nan vesi (blad pipi).
- kriz kadyak, estwòk (aksidan nan sèvo) ak pwoblèm ipètansyon.

Gen kèk nan pwoblèm sa yo ki gen dwa fè moun nan pèdi lavi l. An reyalyite, sou chak 4 fimè, gen youn k ap mouri ak yon pwoblèm sante ki rezilta abitud fimen an.

Pwoblèm nan poumon ansanm ak pwoblèm, respirasyon pi souvan pase piti moun ki pa fimen.



FIMEN KA BAY FANM PLIS PWOBLÈM

Mete sou pwoblèm nou sot jwenn yo, fanm ki fimen gen plis chans pou:

- yo gen pwoblèm pou yo ansent (esterilite)
- yo fè fos kouch oubyen pou yo fè ti bebe ki fèt twò piti oubyen ki fèt anvan lè.
- yo gen pwoblèm, lè y ap bwè grenn planin.
- yo rete bonè (menopòz).
- yo gen pwoblèm zo ki pa kòdyòm epi pwoblèm zo ki gen dwa kase pou ti krik ti krak, lè yo rive nan mwatye lavi yo oubyen lè yo fin tounen vye granmoun.
- yo gen kansè nan matris ak nan kòl matris.

Pou lafimen tabak pa donmaje ti bebe ki nan vant, fòk fanm ansent fè jefò pou yo pa rete kote moun k ap fimen.

Pwoblèm Tabak bay Moun

➤ *Piti fimè gen enfeksyon ak lòt pwoblèm nan poumon ansanm ak pwoblèm respirasyon pi souvan pase piti moun ki pa fimen.*

➤ *Si yon moun rete tout tan bò kote lòt moun k ap fimen, li gen dwa malad tou.*

Lè n ap viv ak yon moun ki gen pwoblèm bweson oubyen dwòg

Anpil fwa, medam yo konn oblije ap pran swen yon bwesonyè oubyen yon dwoge ki swa mari yo, swa yon moun nan fanmi yo. Li pa fasil ditou pou n viv ak yon moun konsa, sitou si l pa vle fè jefò pou l kite “metye” a. N ap ka ede pwòp tèt nou ak fanmi nou, si:

- nou pa fè tèt nou pase pou moun ki reskonsab pwoblèm nan. Se pa tout tan n ap ka ede yon moun, kit se yon gason, kit se yon fanm, regle pwoblèm dwòg oubyen pwoblèm bweson li genyen.
- nou pa kite opinyon bwesonyè a oubyen opinyon dwoge a aji sou nou. Se pa pawòl rans l ap di ki dwe fè n santi n byen.
- nou chache jwenn yon gwoup solidarite ki ka pote kole avè n ansanm ak fanmi nou. Pafwa, se sèl èd sa a ki ka ede yon fanmi toke kòn li ak pwoblèm nan.



Se konsa m te vin konprann kijan m gen kapasite pou m rasanble moun... Se lòt moun ki t ap pote kole avè m yo ki te pouse m aji. M pa t janm kwè m ta ka tounen yon lidè, men poutan, m te rive fè yon bann moun chita ansanm pou brase lide sou pwoblèm nan.



Manzè Bonnie ki se moun peyi Etazini ap pale sou batay li te mennen pou l te fè mari l kite “metye” bwesonyè a. Jounen jodi a, manmzèl ap travay ak yon òganizasyon ki rele Al Anon.

➤ Al Anon yon òganizasyon tankou AA. Li bay fanmi bwesonyè yo èd ak sipò.



relasyon pote kole

Kijan nou ka ede yon moun ki gen pwoblèm bweson oubyen dwòg:

- Se pou n ede l rekonèt li gen pwoblèm nan toutbon. Kapab se sa sèlman li bezwen, si toksikomani an poko gen tan antre nan san l, pou l ralanti oubyen pou l kite “metye” a nèt.
- Se pou n pale de kesyon kite a avè l, lè l pa anba bweson oubyen lè l pa anba dwòg.
- Nou pa dwe repwoche l.
- Ankouraje l pou l pa rete nan anbyans kote l ap santi l oblije bwè bweson oubyen kote l ap santi l oblije pran dwòg. Sa vle di fòk li pa rete bò kote moun ki gen menm pwoblèm nan, menm si se zanmi l yo ye.
- Se pou n ede l jwenn lòt mwayen pou l koresponn ak pwoblèm lavi a epi pou l fè sante mantal li vin miyò.
- Se pou n ede l prepare yon plan epi suiv li sa ka pèmèt li kite move mès la.

Si n vle ranpòte laviktwa sou dwòg ak bweson, fòk nou voye yon kout je sou tout fòs andedan sosyete a ki ankouraje moun pran dwòg.

Se pou n eseye òganize reyinyon ansanm ak lòt moun pou n ka chache dekouvri ki rezon ki fè bweson ak dwòg ap vale teren nan kominote kote n ap viv la. Kijan pwoblèm nan te kòmanse? Ki sa ki ankouraje moun bwè plis bweson oubyen pran plis dwòg? Eske gen lòt presyon ki fè gason tankou fanm gen plis pwoblèm pou yo mete plis kontwòl sou kesyon bweson an oubyen sou kesyon dwòg la? Ki sa n dwe fè pou n fè dwòg ak bweson pèdi plas yo nan kominote nou an?

Yon fwa nou fin dekouvri rasin pwoblèm nan, gwoup nou fòme a gen dwa pran desizyon pou l chache tout mwayen ki ka pèmèt li òganize rezistans kont presyon sosyete a ap fè sou moun pou fòse yo bwè bweson oubyen pran dwòg.

Prevansyon Pwoblèm Dwòg ak Bweson

Andedan mouvman yo a ki ap goumen pou Demokrasi ak Jistis sosyal, yon gwoup fanm ak gason nan Tchapas, peyi Meksik, te òganize yo pou yo konbat aktivite bwesonyè. Yo te remake kijan de twa moun konn eseye, lè yo sou kou kochon, fòse lòt moun fè sa yo pi pito. Konsa, yo ajì menm jan ak lapolis malpouwon lan ki te vin kraze zo moun pou l te ka mete kontwòl sou kominote a. Gwoup la te lanse yon pinga ba tout tafyatè ki t ap plede ba moun pwoblèm ak moun mès yo a. Konsa tou, gwoup la te pran desizyon pou l ba gwògmàn yo sa yo merite, chak fwa yo atake medam yo. Kit se pou yon bon rezon, kit se pou yon move rezon, bweson toujou monte sou tab nan kominote a. Anpil fwa, gangan yo konn bwè wonm, lè y ap fè yon seremoni gerizon paske, dapre yo, wonm nan se yon bweson ki sakre. Gwoup abitan Tchapas yo te jwenn mwayen pou yo kontinye respekte tradisyon kominote a pandan yo t ap konbat aktivite bwesonyè yo. Se konsa gangan yo te kòmanse bwè lòt bagay nan plas wonm nan nan seremoni yo.

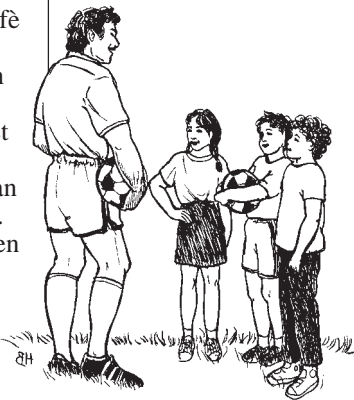
Kijan pou n ede jenn ti fi ak jenn ti gason reziste devan bweson ak dwòg

Anpil dwoge ak anpil bwesonyè antre nan “metye” a depi lè yo te jenn timoun. Yon jenn timoun gen dwa panse se lè l anba bweson oubyen dwòg l ap ka pran plezi l san pwoblèm oubyen tou se konsa l ap ka bliye pwoblèm li, sitou lè l wè lòt moun ap mennen aktivite sa yo. Jenn ti moun konn santi yo gaye epi yo konn santi yo san repondong devan tout chanjman ki ap fèt nan lavi yo - y ap grandi san rete epi lòt kalite reskonsablite ap tonbe sou do yo. Jenn timoun konn pran nan presyon tou, sitou presyon zanmi yo, ak presyon moun yo admire pami moun ki pi gran pase yo. Yo konn pran nan blòf reklam yo tou.

Youn nan travay nou ka fè pou n mete yon fren nan ravaj dwòg ak bweson ap fè, se yon travay louvri je ki ka montre timoun yo kijan pou yo reziste devan presyon k ap mete lavi yo an danje. Men kèk lide ki deja bay bon rezilta nan anpil kominote:

- Se pou n ankouraje tout lekòl ki nan kominote kote n ap viv la pou yo fè edikasyon timoun yo nan sa ki konsène pwoblèm dwòg ak bweson.
- Se pou n veye tout dilè k ap fè demach pou yo vann dwòg ba jenn timoun.
- Se pou n òganize n pou n rache jete tout foto reklam ki prezante sigarèt ak bweson kòm pwodui modèn wololoy.
- Se pou n bay bon egzanzp. Si n ap koule bweson oubyen pran dwòg san gade dèyè, gen anpil chans pou pitit nou fè egzaktman menm bagay.
- Se pou n fè edikasyon pitit nou sou pwoblèm dwòg ak bweson. Yo gen dwa gen enfliyans sou zanmi yo.
- Se pou n ede jenn timoun yo pran plezi yo san dwòg, san bweson.
- Se pou n ede jenn timoun yo meble lespri yo epi kwè nan tèt yo, yon fason pou yo ka pa pran nan presyon sosyete a ap fè yo sou yo pou l ka lage yo nan pran dwòg ak nan bwè bweson.

➤ *Chache fè moun ki gen popilarite, tankou atis ak espòtif, pale kont zafè dwòg la. Pitit nou yo gen dwa ba mesaj ki soti nan bouch moun yo admire plis enpòtans.*

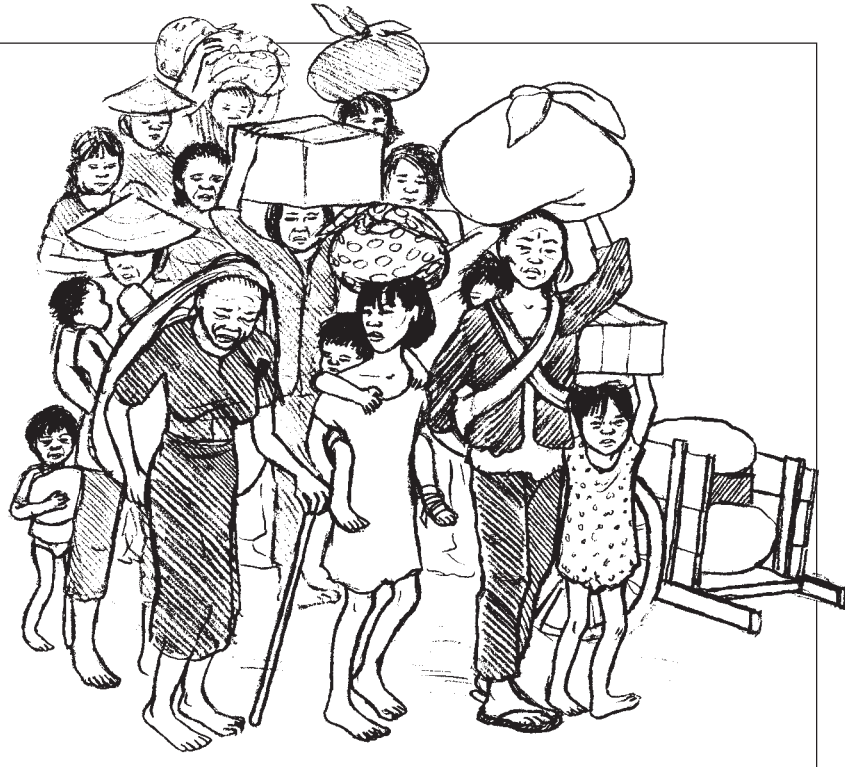


Chapit 29

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Lè fanm yo met deyò ak lè yo rive	448
Bagay tout moun bezwen pou yo ka viv	448
Manje	449
Dlo ak bagay pou moun fè dife	450
Pwoteksyon kont vyolans seksyèl	450
Sante nan kesyon Repwodiksyon	452
Sante Mantal	454
Rasin pwoblèm mantal yo	454
Siy pwoblèm mantal bay	454
Sa k ap fè sante mantal medam yo vin pi anfòm	455
Fanm kòm Dirijan	456
Ti demele k ap bay medam yo mwayen pou yo viv	457

Fanm refijye ak fanm ki nan mawon



Refijye se moun ki kite peyi yo pou y al kache nan yon lòt peyi paske yo santi lavi yo menase. Moun ki nan mawon se moun ki oblije kite zòn lakay yo, malgre yo toujou rete nan peyi yo. Plizyè refijye ak moun ki nan mawon tonbe nan sitiyaasyon fyèl pete sa a paske nan peyi yo, yon gwoup san-manman ki rayi lòt moun poutèt kesyon ras, relijyon, nasyonalite oubyen opinyon politik, rive fè dappiyanp sou pouvwa a. Si gwoup sa a met lapat sou tout richès ki pi enpòtan yo, tankou, dlo ak manje paregzanp, lòt moun yo oblije rache manyòk yo, bay tè a blanch, pou yo pa pèdi lavi yo.

Sou chak 100 refijye ak moun ki nan mawon, plis pase 80 se fanm melanje ak timoun. Se konsa sa toujou ye paske, plizyè fwa, si mesye yo pa mouri nan lagè zòt konn fòse yo separe ak rèz fanmi yo. Tankou tout refijye ak tout moun ki nan mawon, medam yo dwe jwenn pwoteksyon pou pèsonn pa fòse yo tounen lakay yo. An menm tan, lalwa dwe garanti dwa ekonomik yo ak dwa sosyal yo pou yo ka jwenn mwayen pou yo viv, sa vle di, manje pou yo manje, yon kote pou yo rete, rad ak swen sante. Kòm se fanm yo ye, yo dwe jwenn kèk pwoteksyon espesyal tou kont atak nèg ak zam, kadejak ak maspinay.

Chapit sa a ap chita sou kèk pwoblèm sante medam yo konn genyen, lè y ap viv nan sitiyaasyon refijye oubyen nan sitiyaasyon moun ki nan mawon. Men sa k pi enpòtan nan chapit la, se tout eksplikasyon n ap jwenn ladan sou wòl medam yo ka jwe nan kominote kote y al chwe a.

➤ *Sou chak 10 refijye ak moun ki nan mawon sou latè, gen 80 ladan yo ki se fanm melanje ak timoun.*

Lè yo met deyò ak lè yo rive

➤ *Si yo rive jwenn papye ofisyèl, swa nan men Nasyonzini, swa nan men gouvènman peyi kote y al kache a, refijye yo gen dwa jwenn pwoteksyon kont depòtasyon. Sa vle di: pèsom p ap ka fòse yo tounen lakay yo nenpòt kilè, nenpòt kijan.*

Bagay tout moun bezwen pou yo ka viv

Wout ki mennen nan kanpe lwen an pa fasil ditou. Sou wout sa a, kèk moun gen dwa pa menm ka konn kote rès fanmi yo pase. Grangou ak maladi gen dwa touye timoun ki piti yo ak vye granmoun yo. Fanm ak jenn ti fi gen dwa viktim anba men zenglendo, gad fontyè, eskwad jandam oubyen anba men nèg ki refijye tou. Anvan menm yo rive kote yo pral rete a, medam yo gen dwa fin delala nan lespri yo tankou nan kò yo akòz move kou y ap pran ansanm ak malè pandye ki sou chimen sa a.

Lè yon fanm rive nan yon kan refijye, li gen dwa kontre bab pou bab ak yon sitiyasyon ki depaman nèt ak sitiyasyon ki te egziste lakay li. Plizyè fwa, fanm ki t ap viv nan ti bouk andeyò al rekonèt tèt yo nan kèk gwo manman kan kote yon bann moun ap viv pil sou pil. Fason mòd kan sa yo òganize pa gen anyen pou l wè ak fason ti lokalite ak ti bouk andeyò òganize. Nan kèk lòt ka, medam yo gen dwa al kache lavil, kote, plizyè fwa, yo oblije rete anba pay pou san-manman ki sou pouvwa yo pa met lapat sou yo. Gen kèk refijye ki travèse plizyè milye kilomèt pou y al viv nan peyi etranje ki konn bay refijye azil pou lavi diran.

Yon lòt bò, yon fanm gen dwa kontre ak kèk nan pwoblèm sa yo:

- li gen dwa ap viv nan mitan moun ki pa vle wè l oubyen nan mitan moun ki pa pale menm lang avè l.
- li gen dwa pa konnen si l ap ka tounen lakay li anvan lontan oubyen si l ap gen pou l pase plizyè lane deyò.
- li gen dwa pa ko ka jwenn papye ofisyèl k ap fè yo rekonèt li kòm refijye.
- li gen dwa pa ko ka alèz nan mòd rapò tounèf li vin genyen ak fanmi li.
- li gen dwa santi lavi l an danje, si kout zam ap tire san rete tou pre kote l ye a.

Medam refijye yo ap jwenn pwoteksyon, si yo jwenn chans pou yo viv nan yon kan refijye epi, an menm tan, gouvènman peyi kote y al kache a oubyen Nasyonzini rekonèt yo kòm refijye. Men sila yo ki nan mawon p ap jwenn tout pwoteksyon sa yo. Kidonk, lavi yo pi menase ankò.

Nan plizyè kominote sou latè, se sou kont fanm lavi tout moun ye, paske se medam yo ki pou degaje yo jwenn pifò nan tout sa fanmi yo bezwen: se medam yo ki travay nan jaden, se yo menm ki kwit manje, se yo menm ki bwote dlo, se sou kont yo kay la ye, se yo menm ki fè lapwòptay e se yo menm tou ki pou chache pwoteje sante tout moun nan fanmi yo. Kòm yo nan kanpe lwen, medam refijye

yo ak sila yo ki nan mawon vin pa ka regle anyen pou fanmi yo san konkou lòt moun. Yo pa t

pare pou sa. Anpil fwa tou, konkou yo jwenn nan pa pèmèt yo rezoud tout pwoblèm k ap chipote yo. Kanta medam ki nan mawon yo, gen ladan yo ki gen dwa pa jwenn ankenn konkou ditou. Konsa, pou yo jwenn yon ti moso lavi - sètadi pou yo manje, bwè, dòmi, abiye - se pa ti mizè yo gen pou yo pase.

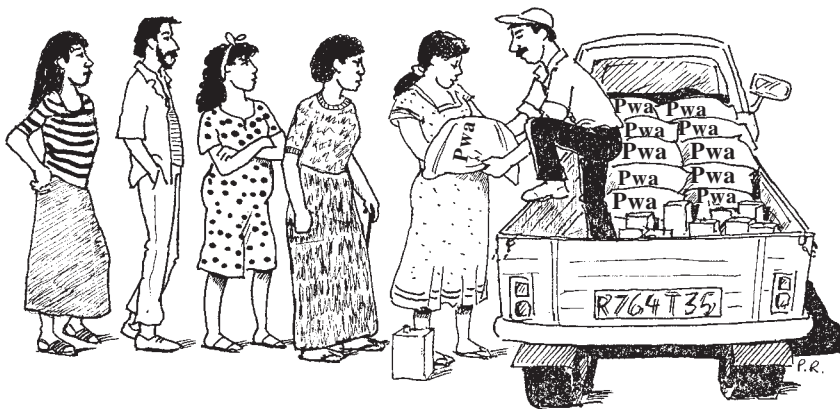


MANJE

Kit se anvan yo deplase, kit se pandan yo sou wout anpil fanm refijye ak sila ki nan mawon gen dwa pa jwenn ase manje pou yo manje. Lè yo rive kote y al chwe a, yo gen dwa toujou manke manje oubyen tou yo gen dwa pa ka jwenn tout kalte manje yo bezwen pou yo byen nourri kò yo.

N ap kapab vin manje pi byen, si:

- yo ban n chans pou n patisipe nan distribisyon manje. Dayè, fòk se ta medam yo ki resevwa manje a nan men paske mesye yo ka pa konn ki sa egzakteman fanmi yo bezwen. Epi medam yo ap pi vit nourri fanmi yo ak manje yo resevwa a olye pou yo twoke l pou zam oubyen bweson.



- nou goumen pou fanm jwenn menm valè manje ak gason epi pou ni gason, ni fanm, manje menm lè.
- nou goumen pou n jwenn plis manje pou fanm ansent, fanm ki ap bay timoun tete ak fanm ki malad oubyen ki fè malnitrisyon.
- nou chache mwayen pou medam yo toujou gen chodyè, kastwòl, louch, kouto, eksetera.
- nou mete ansanm ak lòt medam yo pou n kwit manje. Menm si se nan yon gwo refektwa yo prepare manje pou tout moun, medam yo ap toujou ka patisipe. Se patisipasyon sa a k ap ba yo yon chans pou yo voye je sou kalite manje fanmi yo ap manje.

Distribisyon manje, lè gen ka ijan

Menm nan ka ijan yo, medam yo dwe patisipe nan distribisyon manje. Lè nou ankouraje medam yo patisipe, se kòm si nou wete chapo n devan wòl enpòtan y ap jwe chak jou nan kesyon lamanjay. Nan peyi Kenya, paregzanp, se ba medam yo dirèk dirèk Oksfam distribiye èd alimantè l ap bay la poutèt pou l ka ranfòse wòl chak moun genyen dapre koutim peyi a. Yo òganize distribisyon manje a nan yon lakou e se yon komite ki fòme ak kèk pèsonaj nan kominote a ki sipèvize tout bagay. Medam yo jwenn ankourajman pou yo bay dizon yo sou sa k ap fèt la. Mòd distribisyon sa a ap kontinye, jiskaske moun yo rekòmanse jwenn manje ki fèt nan peyi a.

➤ *Malnitrisyon se youn nan pwoblèm ki touye plis fanm nan mitan refijye ak moun ki nan mawon.*

DLO AK BAGAY POU MOUN FÈ DIFE

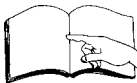
Anpil fwa, medam refijye yo ak sila ki nan mawon konn manke dlo ak bagay pou yo fè dife. Pafwa, yo sètoblije al chache dlo byen lwen kan kote yo ye a, nan yon zòn ki chaje ak danje. Yon lòt bò, dlo yo jwenn nan konn plen salte. Kidonk, se yon dlo ki ka bay maladi. Tout pwoblèm sa yo fè lavi medam yo vin pi difisil, paske se yo menm ki fè lesiv e se yo menm ki kwit manje pou tèt yo ak pou fanmi yo.



Men kèk konsèy k ap bon pou yo:

- Se pou yo aprann pirifye dlo y ap itilize (gade nan paj 155).
- Se pou yo mande òganizasyon k ap ede yo, kèk bokit ki pa twò lou pou yo bwote dlo.
- Se pou yo mande moun k ap siveye zòn kote y al chache dlo ak branch bwa yo pou yo fè travay yo byen, yon jan pou pa janm gen danje nan zòn sa yo. Yon fanm pa dwe janm al chache dlo ak branch bwa pou kont li.

➤ *Se dwa moun mesye yo ap pase anba pye, lè yo fè vyolans seksyèl sou fanm.*



kadejak ak atak seksyèl,
237
vyolans sou fanm, 313

PWOTEKSYON KONT VYOLANS SEKSYÈL

Plizyè fwa, medam refijye yo sila yo ki nan mawon konn sibi kadejak ak vyolans seksyèl. Sa rive souvan paske:

- gad, zotobre nan gouvènman an ak travayè nan kan yo gen dwa mande medam yo yon “lage” pou yon ti moso manje, pwoteksyon, papye ofisyèl ak lòt kout men.
- si kan an chaje moun, medam yo gen dwa oblije rete menm kote ak moun yo pa konnen oubyen ak moun ki te nan gwoup lenmi an. Fanm ki oblije rete nan mitan moun yo pa konnen pi an danje pase lòt fanm.
- anpil fwa, mesye refijye yo ki sonje tout avantaj yo te genyen lakay yo gen dwa move kou kong. Yo gen dwa santi se tan yo y ap pèdi nan kan an. Konsa, yo ka mande anraje, lè yo wè se fanm ki alatèt kèk aktivite. Mesye sa yo ki gen zam sou yo gen dwa soti pou yo fè zak kraze brize sou medam yo. Mòd malè sa yo ap rive pi souvan, si mesye yo se gwògmenn oubyen dwoge.
- moun k ap viv nan kominote ki toupre kan an gen dwa atake medam yo.

Gen plizyè bagay ki ka fèt pou medam yo ka jwenn pwoteksyon kont mòd atak sa yo:

- Medam yo ta dwe eseye rete ansanm ak fanmi yo epi ak zanmi yo. Fanm ki pa gen mari jenn ti fi ki pa gen granmoun k ap voye je sou yo ta dwe rete nan yon kwen ki pa gen danje, yon kwen ki separe ak zòn kote mesye yo ranje kabann yo.

- Fòk yo ta ankouraje mesye k ap kale wès yo pou yo kòmanse aprann yon metye, oubyen pou yo òganize jwèt espò oubyen aktivite kiltirèl.
- Fòk yo ta bay medam yo responsab distribisyon bagay moun bezwen pou yo viv, tankou : manje, dlo ak bagay pou moun fè dife. Konsa, yo pa p gen pou yo negosye ak pèsonn, lè yo bezwen bagay sa yo.
- Fòk yo ta mete latrin, douch, tiyo... eksetera, toupre kan an. Fòk yo mete bon jan ekleraj (limyè) bò kote bagay sa yo. Yon lòt bò, medam yo ta dwe mande plis pwoteksyon lannwit. Paregzanp, fòk yo ta jwenn kèk gadyen ki se fanm menm jan avè yo.
- Fòk yo ta òganize reyinyon kote gason tankou fanm jwenn chans pou yo reflechi sou fason yo ka bloke vyolans seksyèl. Fòk yo ta fè yon jan pou tout moun konprann danje ki egziste yo. Fòk kesyon pwoteksyon kont vyolans lan jwenn plas li nan lòt program tankou paregzanp, nan chita-tande k ap fèt sou kesyon sante ak nitrisyon.
- Se pou moun yo mande tou kèk semènè sou pwoblèm bweson ak pwoblèm dwòg.



Pito latrin yo te pi pre kan an. Yon moun gen rezon pou l pè, lè se poukont li oubyen lè se lannwit li pral nan latrin.

➤ *Si se byen lwen nou sètoblize al chache manje, dlo, branch bwa, si n gen pou n mache anpil lè n pral nan douch oubyen nan latrin, vagabon gen dwa tann pèlen pou nou.*

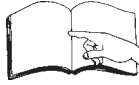
Si yo fè kadejak sou nou:

- Se pou n mande pou yon fanm ki se travayè sante egzamine kò n touswit. Ak medikaman, nou gen dwa jwenn chans pou n evite ranmase yon gwosès ansanm ak kèk maladi seksyèlman transmisib (MST). Si gen posiblite pou n pran yon gwosès, se pou n reflechi ansanm ak travayè sante a sou tout chwa nou ka fè — fè avòtman oubyen bay ti bebe a nan adopsyon oubyen kenbe pitit nou.
- Se pou n pote plent, si, daprè nou, pa gen danje nan sa. Lè sa a, otorite yo gen dwa resevwa lòd pou yo mennen ankèt. Pa bliye: pèsonn pa gen dwa fòse n reponn yon kesyon, si n pa vle, sitou kesyon ki konsène lavi seksyèl nou te genyen lontan.
- Eksplike yon tavayè sante ki konpetan tout sa k te pase pandan atak la. Sa ap ede n konprann nou pa gen anyen pou n repwoche tèt nou. Sa ap ede n konprann tou kijan plizyè moun konn rive chape anba pwoblèm mantal mòd malè sa yo konn lakòz. Si n pa ka jwenn ankenn travayè sante ki konpetan nan domèn sante mantal, chache eksplikasyon nou bezwen yo nan chapit sou “Sante Mantal” la.
- Tout kominote pa gen menm kilti. Nan kèk kominote, lè yon fanm sibi kadejak, se fanm nan yo rann responsab, kòm kwa se li menm ki pa fè jefò pou l konsève vijinite l - si l pa ko marye - oubyen repitasyon l kòm madan marye. Si fanmi nou fache avè n oubyen si yo wont poutèt sa k rive a, yo menm tou, yo gen dwa bezwen konkou yon psikològ.
- Si gen mwayen, nou kapab vle al rete yon kote ki gen plis sekirite pou n pa rete anba je sanzave ki te atake n nan. Mande responsab yo pou yo kite fanmi nou oubyen zanmi nou vini ansanm avè n, si n vle yo rete bò kote n.



kisa pou n fè, lè n sibi kadejak, 334
metòd planin ijan yo, 220
Medikaman pou n pran, si n ka trape yon MST, 266
Sante mantal, 413

Sante nan kesyon Repwodiksyon



gwsès, 67
 planin familyal, 197
 règ, 48
 MST yo, 261
 enfeksyon nan basen, 272
 kansè kòl matris, 377
 avòtman, 239
 nitrisyon, 165

Nou pa gen depatman planin familyal isit la. Klinik nou an se yon klinik pou ka ijan

Plizyè fwa, medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon konn gen plizyè pwoblèm pou yo jwenn laswenyay. Travayè sante yo gen dwa gen pwoblèm pou yo rive nan zòn kote refijye ak moun ki nan mawon al chwe. Zòn sa yo gen dwa byen lwen epi ka gen tout kalite malè pandye ladan yo. Menm si ta gen enstitisyon k ap bay laswenyay nan zòn sa yo, travayè sante yo gen dwa pa pale menm lang ak medam yo oubyen yo gen dwa pa konn anyen sou kwayans ak koutim medam yo leve jwenn nan kilti peyi yo. Sa se yon gwo pwoblèm paske medam yo bezwen swen sante ki pa depaman ni ak kwayans yo, ni ak koutim yo.

Mete sou tout pwoblèm sa yo, enstitisyon k ap bay laswenyay yo konn vag sou swen sante espesyal medam yo bezwen. Fòk yo jwenn:



- **laswenyay pandan gwsès ak akouchman.** Anvan lè a rive pou yo akouche, medam yo bezwen swen sante tanzantan (swen prenatal) epi fòk yo jwenn matwòn ki konprann koutim peyi yo nan zafè akouchman.



- **posiblite pou yo fè planin familyal.** Nan plizyè kan refijye, gen plizyè fanm k ap ponn timoun san rete (to natalite a wo plizyè). Youn nan rezon ki fè sa, se paske, plizyè fwa, medam yo pa rive jwenn ni enfòmasyon sou planin familyal, ni metòd planin pou yo suiv. An menm tan tou, nan kan refijye kote yon bann moun ap viv pil sou pil, medam yo prèske pa gen ankenn chans pou yo fè planin san fouyapòt pa founi je gade. Yon lòt bò, yo gen dwa pa gen ankenn kote pou yo sere afè pèsònèl yo.

- **kotèks oubyen tanpon pou yo mete, lè yo gen règ yo.**
- **enfòmasyon sou MST ak tretman pou MST.**
- **travayè sante konpetan ki ka detekte pwoblèm sante grav fanm konn genyen,** tankou: enfeksyon nan basen ak nan kansè kòl matris.
- **posiblite pou yo fè avòtman san danje.** Plizyè fwa, medam yo pa jwenn chans sa a, sitou si enstitisyon k ap bay laswenyay yo avòtman.
- **plis kalsyòm, Fè, asid folik, yòd ak vitamin C** nan manje yo, sitou lè yo ansent ak lè y ap bay tete.
- **travayè sante, sa vle di fanm parèy yo k ap bay yo laswenyay.** Gen fanm ki pa ka pran laswenyay nan men gason, akòz kwayans yo leve jwenn nan peyi yo.

Kijan nou ka fè sante medam yo vin pi anfòm

Si se refijye nou ye tou, nou ka amelyore swen sante n ap resevwa yo, si n aji tankou yon may chenn ki kole enstitisyon k ap bay laswenyay yo ak kominote nou an. Se pou n ede reskonsab enstitisyon sa yo konprann tradisyon moun nou yo ak bezwen yo genyen. Nou ka mande tou pou yo fè kèk ti chanjman. Tankou:

- Si klinik la lwen, se pou n mande pou, omwen yon jou nan semèn nan, li rete ouvè pi lontan. Fòk medam travayè sante yo vin travay jou sa a, sitou si fanm nan kominote nou yo pa ka pran laswenyay nan men gason.
- Se pou n mande yo fè seminè, kit pou ti demwazèl ki fèk fòme, kit se pou lòt medam yo, sou kesyon planin familyal, MST, swen prenatal ak akouchman epi sou kesyon nitrisyon tou. Se pou n fè reskonsab sant sante yo sonje medam yo bezwen yon sal espesyal kote yo ka chita pale sou pwoblèm MST yo, san fouyapòt pa tande sa y ap di.
- Se pou n mande pou yo fè fanm ansent ak fanm k ap bay timoun tete jwenn plis manje. Si medam sa yo pa ka jwenn kantite manje k ap pèmèt yo ret an sante, fòk yo jwenn vitamin pou yo bwè.
- Se pou n mande pou travayè sante yo jwenn bon jan fòmasyon, yon fason pou yo ka bay medam yo tout swen sante espesyal yo bezwen.



Refijye k ap aprann metye travayè sante

Nan plizyè kan refijye, gen fanm ki jwenn chans pou yo aprann metye travayè sante, metye travayè sante kominotè, metye matwòn, oubyen metye animatè nan domèn lasante. Medam yo jwenn chans sa a paske yo pale menm lang ak lòt medam refijye yo epi yo ka bay yon gwo kout men pou sante popilasyon k ap viv nan kan an vin miyò.

Nan kan Kakouma, nan nò peyi Kenya, medam refijye ki soti nan Sid peyi Soudan yo bay gwo kout men nan domèn lasante. Plizyè matwòn nan mitan yo vin jwenn plis fòmasyon epi yo resevwa tou kèk bwat ki gen zouti akouchman. Jounen jodi a, gen kèk lòt pami



medam sa yo k ap travay swa kòm travayè sante kominote, swa kòm moun k ap fè animasyon sou kesyon sante. Yo kontinye resevwa fòmasyon, yon fason pou yo ka travay ni san Sid peyi Soudan, ni nan peyi Kenya, lè jou a rive pou yo kite kan refijye a. Youn nan medam sa yo ki rele Sara Elija rakonte kijan wòl li genyen kounye a kòm moun k ap fòme matwòn fè l gen plizyè espwa jwenn travay, lè jou a rive pou l kite kan an.

Sante Mantal



➤ *Pou yon fanm ka ede fanmi li chape, fòk li gen mwayen pou l kanpe tennfas devan tout sitiyasyon brital ki vin deranje lavi l sanzatann.*



sante mantal

RASIN PWOBLEM MANTAL YO

Medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon toujou kontre bab pou bab ak plizyè nan kontraryete ki nan lis nou pral jwenn pi ba a. Kontraryete sa yo ka lakòz pwoblèm mantal oubyen yo ka anvlimen pwoblèm mantal medam yo deja genyen. Pami pwoblèm sa yo, nou jwenn: deranjman yon fanm genyen, lè l santi tristès fin anvayi l oubyen lè l pa menm ka santi kò l ditou (depresyon), latwoublay yon fanm genyen, lè l santi l sou tansyon oubyen lè laperèz anvayi l (anksyete), tèt chaje yon fanm genyen, lè l pa ka bliye malè ki te rive l depi byen lontan (pwoblèm grav moun genyen lè yo twomatize).

- **Yo pèdi kay yo.** Plizyè fwa, se sèl lakay li, yon fanm ka santi l gen yon ti otorite. Konsa, lè l oblije mawon kay sa a, li gen dwa soufri san rete.
- **Yo pa ka jwenn sipò ankò ni nan men fanmi yo, ni nan men kominote yo a.** Kòm moun k ap pran swen fanmi li, yon fanm dwe bay pitit li sekirite epi li dwe bay mari l ak paran l sipò. Si mari a ak pitit gason ki pi gran yo mouri nan lagè oubyen si yo pati al fè lagè, se sèl manman an k ap rete alatèt fanmi an. Lè tout chay sa yo tonbe sou do l, manmzèl ka santi l lage pou kont li epi li gen dwa pè. Menm si gen lòt granmoun nan fanmi an ki rete avè l, l ap toujou gen menm pwoblèm nan paske moun sa yo pa gen mwayen pou yo ba l tout konkou yo te konn ba l anvan an.
- **Yo wè zak vyolans k ap fèt devan je yo oubyen yo sibi zak vyolans.**
- **Yo sispann granmoun tèt yo epi yo pa ka travay menm jan ak lontan.** Malgre se yon travay enpòtan fanm refijye a ap fè, lè l ap pran swen fanmi li, lavi li gen dwa vin mwen enteresan nan yon lòt sans. Paregzanp, anvan manmzèl te pati kite lakay li, li kapab te konn travay nan jaden, li kapab te konn fè kwochè, koud rad epi travay nan fou pou l fè pen. Si l pa gen posiblite kounye a pou l fè tout bagay sa yo, li gen dwa santi l pa itil anyen epi tristès gen dwa anvayi kè l.
- **Yo nan mitan yon bann moun k ap viv pil sou pil.** Lè l pa ka jwenn kote pou l vire kò l, yon fanm ap gen plis pwoblèm pou l kanpe tennfas devan lòt kalite pwoblèm l ap rankontre, lè l ap pran swen fanmi li.
- **Pwoblèm antèman ak pwoblèm dèy.** Medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon gen dwa pa t gen chans pou yo te fè antèman nòmal, jan sa fèt nan peyi yo, pou moun nan fanmi yo ki te mouri depi lè yo te nan wout. Depi yo fin rive kote y ap rete a, li ka toujou posib pou yo fè antèman nòmal epi pote dèy pou mò sa yo. Nan plizyè kominote, se fanm ki toujou òganize mòd seremoni sa yo. Antèman ak dèy gen plizyè enpòtans paske se yo ki ede yon moun reziyen l, lè l pèdi moun li renmen.

SIY PWOBLEM MANTAL BAY

N ap jwenn enfòmasyon sou siy pwoblèm mantal tankou: depresyon, anksyete ak pwoblèm grav moun ki twomatize konn genyen, nan chapit sou “Sante Mantal” la.

FASON POU N TRAVAY POU SANTE MANTAL

MEDAM YO VIN PI ANFÒM

Si n vle ede medam yo jwenn soulajman anba pwoblèm mantal yo oubyen si n vle anpeche mòd pwoblèm sa yo vin pi grav, pi bon bagay nou ka fè, se **fè ti pale avè yo sou sa yo santi, sou enkyetid yo genyen ansanm ak pwoblèm k ap chipote yo**. Men kèk konsèy nou gen dwa suiv pou n ka ankouraje medam nou konnen yo chita ansanm pou youn koute lòt epi pou youn bay lòt konkou:

- **Òganize aktivite ki pèmèt medam yo pase kèk tan ansanm**, tankou: seminè sou nitrisyon, oubyen pwogram alfabetizasyon, oubyen krèch pou ti bebe ak aktivite legliz. Si gen kèk fanm ki ta pè patisipe oubyen ki pa ta enterese patisipe, se pou n fè plis jefò pou n ankouraje yo antre nan aktivite. Plizyè fwa, se pou medam sa yo aktivite yo ap pi bon, se yo ki pi bezwen pale ak lòt moun.



relasyon tèt ansanm

Yon gwoup fanm refijye peyi Guatemala ki te santi kè yo t ap rache, lè yo te oblije pati kite tè kote yo te fèt la, te vin jwenn opòtinite pou yo fè jaden legim ak jaden flè. Travay sa a te bon pou yo plizyè: li te fè yo santi yo gen bon jan rapò ak tè a; li te fè yo santi yo rekòmanse fonksyone tankou yon kominote; li te pèmèt yo jwenn manje pou fanmi yo.



- **Òganize yon gwoup solidarite**
- **Travay ansanm ak lòt medam yo pou n chache mwayen pou n òganize veye, antèmman, nevèn epi pou n pote dèy, lè n gen lanmò.** Si l posib, n ap toujou ka fè kèk ti chanjman nan fason yo konn òganize seremoni sa yo nan peyi n pou tout bagay ka pase byen, malgre nou pa lakay nou. Si n pa ka fè l konsa, fòk nou chwazi yon moman pou n fè yon ti seremoni an gwoup pou n voye mò a ale.
- **Ede medam yo regle pwoblèm mantal yo genyen.** Ak de twa zanmi, nou gen dwa fòme yon gwoup. Misyon gwoup sa a se pale ak fanm ki, dapre nou, ap souffri ak pwoblèm mantal, menm si yo menm, yo pa mande pèsonn konkou. Eseye wè si, nan kominote nou an, pa gen travayè sante ki konpetan nan domèn sante mantal oubyen dirijan legliz ki te etidye psikoloji. Si gen moun konsa nan kominote a, y ap ka ede medam yo tou.



kijan pou n fòme yon gwoup solidarite

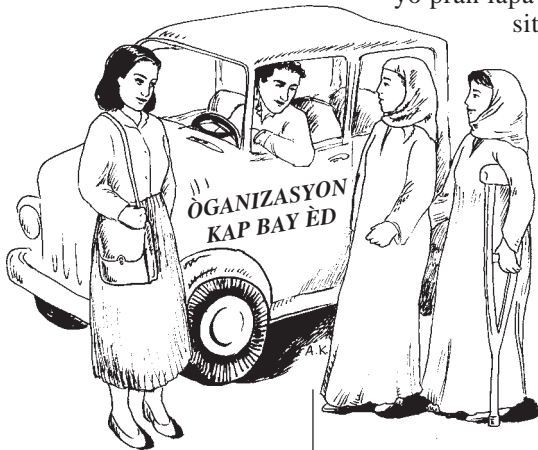
Zak krazè brize ki detwi kay, fanmi ak kominote ka twomatize moun trapde. Kèk fwa, medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon yo konn si tèlman souffri nan eksperyans sa yo, yo gen dwa pase plizyè tan san yo pa ka ni travay, ni manje, ni dòmi nòmalman. Medam sa yo dwe jwenn konkou espesyal ak konpreyansyon lòt moun pou yo ka refè epi pou yo ka rekòmanse fè moun konfyans. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou travay nou ka fè pou n ede moun ki twomatize jwenn gerizon, ale nan paj 430. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou konkou nou ka bay yon fanm ki viktim, ale nan paj 334.

Fanm kòm Dirijan



fòk nou bay tèt nou valè

➤ *Lè medam yo pa jwenn chans pou yo bay dizon yo sou pwogram ki pral gen konsekans sou lavi yo, pwogram sa yo bay mwens ranman.*



Fòk medam yo toujou jwenn chans pou yo patisipe nan tout pwojè oubyen tout desizyon kap gen konsekans sou lavi refijye ak lavi moun ki nan mawon. Nou dwe ankouraje medam yo tou pou yo aksepte jwe wòl dirijan nan kominote kote yo chwe a. Sa ap ede yo kwè nan kapasite yo genyen (oto-estim), sa ap anpeche yo santi yo pou kont yo, sa ap pwoteje yo kont depresyon, sa ap ankouraje yo konte sou pwòp fòs yo, sa ap pèmèt tout fanm jwenn plis sekirite epi sa ap anpeche moun k ap pote kole ak refijye yo fè twòp erè.

Men kèk bagay ki ka fèt pou medam yo ka jwenn chans pou yo jwe wòl dirijan:

- Se pou medam yo bay dizon yo sou jan kan an dwe òganize - paregzanp, ki kote y ap konstwi latrin, ki kote y ap fè jaden flè, ki kote y ap mete tiyo ak fontèn dlo.
- Se pou fanm reyini sou bò pa yo epi gason reyini sou bò pa yo tou pou yo reflechi sou pwoblèm sekirite, sou pi gwo bezwen yo genyen, sou nitrisyon epi sou patisipasyon tout moun nan travay k ap fèt nan kominote a.
- Se pou medam yo ankouraje fanm parèy yo pran lapawòl pou yo bay opinyon yo sou sitiyasyon y ap viv la. Lè y ap chwazi yon reprezantan, se pou yo vote pou yon fanm ki ka pale ak gwoup moun ki alatèt kan an.
 - Se pou yo bay kout men lè gen enfòmasyon ki dwe rive jwenn tout moun alawonnbadè.
 - Se pou yo òganize pwogram manje ak pwogram k ap pèmèt fanm aprann metye travayè sante.
 - Se pou yo ouvri krèch pou ti bebe. Aktivite krèch kote y ap pran swen timoun se yon travay enpòtan ki ka ankouraje medam yo patisipe nan tout lòt aktivite kote youn ap ka pale ak lòt.
- Se pou n fè lekòl pou timoun yo. Menm lè medam yo chaje ak pwoblèm, yo toujou enterese nan avni pitit yo. Dapre Nasyonzi, se dwa timoun refijye yo pou yo jwenn lekòl pou y ale, men malerezman, pa gen plizyè pwogram konsa ki egziste. Epi, nan de twa lekòl ki egziste yo, klas yo konn pa gen kote pou yon moun pike zepeng. Yon lòt bò, lekòl sa yo konn manke pwofesè.
- Se pou yo ede reskonsab yo mete pwogram alfabetizasyon, lekòl pwofesyonèl, aktivite mizik ak espò pou tout moun, kit se fanm, kit se gason.



Lè n te rive nan peyi Ondiras, nou te vin fèb anpil akòz tout tribilasyon nou te pase nan twou kote n te al kache nan mòn yo epi akòz tout wout nou te bat anvan n te resi chape poul nou toutbon. Nan gwoup nou an, te gen plizyè timoun ki t ap soufri ak maladi, ak malnitrisyon, epi te gen plizyè vye granmoun tou. Nou pa t jwenn anyen isit la, lè n te rive. Se poutèt sa, nou tout medam yo, nou te kòmanse travay ansanm pou n te ka monte kèk sant nitrisyon. Nou te resi pran nan men pè k ap travay nan pawas isit la, moso manje pou n te mete sou sa n te deja genyen. Pou n te ka jwenn plis pwovizyon pou sant yo, nou te kòmanse fè jaden legim ak gadinaj poul, kabrit ak lapen. Nou gen dwa di pwojè nou yo gen tan fè plizyè pwogrè. Jounen jodi a, nou gen mwayen pou n bay chak fanmi ki nan kan refijye a kèk grenn ze, yon moso vyann ak kèk legim, yon fwa pa mwa pou pi piti.

Pou n te ka repare rad nou ak soulye nou, nou te rive fè òganizasyon k ap ede n yo voye kèk machin ak kèk zouti pou nou. E se konsa, nou te ouvri boutik koutiryè, boutik tayè ak boutik kòdonnye. Pami nou, te gen kèk koutiryè e nan mitan mesye yo, te gen yon lepè ki te gwo bès kòdonnye. Yo tout te dakò pou yo montre lòt moun metye yo a. Nou bat bravo pou tèt, lè nou konsidere tout travay nou rive fè isit la, nou montre tout moun se pa manje sèlman fanm konn fè.

Òganizasyon k ap pote kole avè n yo ban n posiblite pou n aprann metye. Kèk nan nou ap aprann metye travayè sante, kèk lòt ap pran fòmasyon nan domèn nitrisyon, kèk lòt ankò ap aprann fè gadinaj. Nou aprann fè adisyon ak soustraksyon. Nou pran leson kontablite tou pou n ka fè pwojè nou yo mache poukont nou. Akòz bèl eksperyans nou fè nan pwojè yo, jounen jodi a, plizyè fanm vin tounen lidè nan kan refijye a. Lè n retounen nan peyi n, n ap gen kapasite pou n dirije pwojè kominotè, n ap gen kapasite pou n fè nenpòt komès mache.

—Aledya, yon fanm peyi Salvadò ki pran refij nan peyi Ondiras

TI DEMELE K AP BAY MEDAM YO MWAYEN POU YO VIV

Plizyè fwa, medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon yo konn gen pwoblèm pou yo jwenn yon travay ki ka ede yo okipe fanmi yo. Yo gen dwa pa gen ankenn metye ki ta ka pèmèt yo jwenn yon djòb nan zòn kote y al chwe a oubyen tou yo gen dwa mal pou jwenn yon pèmi travay. Men menm nan sitiyasyon sa yo, medam yo gen dwa jwenn kèk travay yo ka fè.

Paregzanp, gen kèk fanm refijye ki al travay kòm travayè sante nan òganizasyon ki bay èd yo. Gen kèk fwa tou, òganizasyon sa yo konn bay medam yo yon lajan pou yo ka kòmanse ak kèk ti demele fanm abitye fè, tankou atizana paregzanp. Men kòm yon moun pa p janm ka okipe fanmi li kòm sa dwa ak ti aktivite sa yo sèlman, fòk medam yo ta chache konnen kijan yo ka antre nan pi gwo pwojè k ap rapòte plis kòb - tankou plantasyon pye bwa oubyen konstriksyon ti kay refijye (tant). Oubyen, si yo jwenn kèk moso tè, yo gen dwa fè jaden pou yo ka jwenn manje pou fanmi yo osnon pou yo vann nan mache. Gen fanm ki ka jwenn travay nan izin oubyen nan kèk boutik, si yo gen kapasite pou sa.

M kontan poutèt yo ban n manje, men gen kèk lòt bagay m bezwen achte pou moun mete lakay yo.



M ka koud mòd wòb sa yo... M ap mande m si n pa ta ka ouvri yon atelye kouti

➤ *Medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon dwe gen plizyè bagay yo ka chwazi. Konsa, yo p ap oblije al vann kò pou yo ka okipe tèt yo ak fanmi yo.*

Chapit 30

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Divès kalte Eksizyon	460
Pwoblèm Sante Eksizyon bay	460
Kisa pou n fè ak pwoblèm Sante sa yo	461
Emoraji ak Endispozisyon	461
Enfeksyon	461
Pwoblèm pipi	462
Pwoblèm règ	463
Pwoblèm nan kontak seksyèl ak pwoblèm sante seksyèl	463
Pwoblèm nan akouchman.....	464
Fanm k ap fè pipi ak pou pou sou li	465
Esterilite	465
Pwoblèm mantal	466
Ann travay pou chanjman	467
Eksizyon, dwa moun ak lalwa	467

Moun ki ekri chapit sa a se fanm k ap viv oubyen k ap travay nan sosyete kote pwoblèm eksizyon an egziste.

Eksizyon



Lè n ap fouye nan listwa, nou wè ki kantite mizè anpil sosyete konn fè medam yo pase anba vye koutim ki pa bon pou sante yo, swadizan pou yo ka bèl, swadizan pou yo ka jwenn nòs. Nan kèk kominote ann Ewòp, paregzanp, yo te kwè pou yon fanm bèl, fòk tay li fen anpil. Konsa, depi medam yo tou piti, yo te kòmanse sentre yo ak yon espès bann vant byen long ki te rele “kòsè”. Se ak twal rèd yo te konn fè bann vant sa a. Yo te konn mare l byen sere ak lasèt, sotì anba tete medam yo, rive nan ranch yo. Yo te konn si tèlman mare “kòsè” a sere, zo kòt medam yo te konn menm rive pete. Yo pa t ka ni respire ni manje nòmalmman. Nou pa bezwen mande ki kantite pwoblèm medam sa yo te genyen, lè yo te vle fè yon bagay ak kò yo. Sèl bagay yo te ka fè san pwoblèm se te: chita trankil epi mache dousman.

Nan peyi Lachin, te gen kèk zòn kote se fanm ti pye yo te bay plis valè. Konsa, kèk moun te konn petri epi mare pye pitit fanm yo byen rèd nan yon moso twal. Lè ti medam sa yo te fin grandi ak pye yo tou difòm, sèl bagay yo te ka fè, se te mache dousman.

Jounen jodi a, koutim sa yo disparèt, Men nan kèk peyi sou latè, gen lòt kalite koutim ki kontinye fè ravaj. Eksizyon se youn ladan yo. Koutim sa a egziste nan anpil kominote ann Afrik, nan kèk kominote nan Mwayennoryan ak de twa kominote nan Sidès Azi. Pou yo eksize yon fanm-kit li timoun, kit li granmoun-, se moso yo koupe nan pati entim li. Yo fè eksizyon pou divès rezon. Pifò nan rezon sa yo chita sou kesyon kilti ak tradisyon. Anpil fwa, kominote sa yo fè gwo fèt, lè y ap fè eksizyon..

Operasyon madichon sa a pa bezwen lanmou ak bezwen afeksyon yon fanm genyen. Li pa ka chanje konpòtman moral manmzèl nonplis. Men eksizyon anpeche kò fanm fonksyone nòmalmman e sa ka mete latwoublay nan rapò yon fanm genyen ak mari l oubyen ak mennaj li. Yon lòt bò, eksizyon ka bay anpil pwoblèm sante. Gen ladan yo ki ka deranje yon fanm pou lontan ki ka menm fè l pèdi lavi l.

➤ Nan kèk lòt lang, yo rele koutim sa a “sikonsizyon pou fanm” tou.

➤ Gen kèk kominote kote fanm ki pa eksize pa gen dwa ni marye, ni fè pitit. Pafwa, yo pa menm gen dwa posede byen.

Divès kalte Eksizyon ki egziste

Pwoblèm Sante Eksizyon bay gwo emoraji



endispozisyon

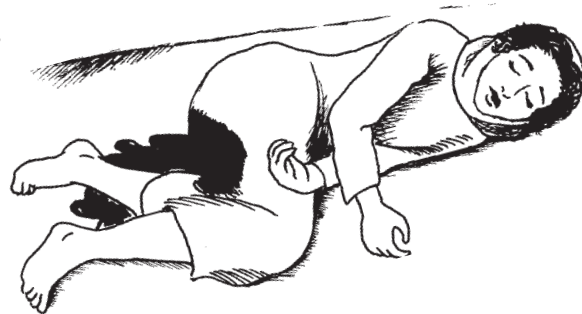
Gen 3 kalite eksizyon:

1. Yo ka koupe yon moso nan klitoris la (klitoris la) oubyen tout klitoris la nèt
2. Yo ka koupe klitoris la ansanm ak ti lèy yo
3. Yo ka koupe tout bagay nèt, ni klitoris, ni ti lèy, ni gwo lèy, epi yo koud vajan an jouk l prèske fin bouche. Operasyon sa a rele “enfibilasyon”. Yo kite yon ti twou pou fanm nan ka pipi epi pou san an ka koule, lè manmzèl gen règ. Se mòd eksizyon sa a ki gen plis danje. Se li tou ki ka lakòz pwoblèm sante ki pi grav yo. **Men tout kalite eksizyon ka lakòz emoraji, enfeksyon ak lanmò.**

Yo pa fè operasyon an menm jan tout kote, Men preske toupatou, eksizyon se yon pati nan seremoni ki fèt, lè yon ti fanm ap kite lavi minè (timoun) pou l antre nan lavi majè (granmoun).

Pwoblèm sa yo ka parèt touswit oubyen nan premye semèn apre eksizyon an:

- emoraji grav
- enfeksyon
- endispozisyon, ki se rezilta gwo doulè, emoraji oubyen enfeksyon
- pwoblèm pa ka pipi



Gen gwo danje nan pwoblèm sa yo. Lè yo parèt, fòk nou chache konkou doktè san pèdi ta n.

Men kèk lòt pwoblèm ki ka parèt pi ta e ki ka fè fanm nan soufri san rete pandan plizyè lane:

- pwoblèm règ
- pwoblèm nan kontak seksyèl
- pwoblèm pandan akouchman ak apre akouchman
- pwoblèm pipi ak pwoblèm pou pou (fanm nan ap fè pipi ak pou pou sou li san rete)
- pwoblèm esterilite (manmzèl pa ka ansent)
- gwo doulè ki pa vle sispann
- pwoblèm mantal

EMORAJI AK ENDISPOZISYON

Lè pati yon ti fanm blese oubyen fann byen fon, li ka fè gwo emoraji trapde. Si l pèdi twòp san, li gen dwa pèdi konesans (endispozisyon) jouk li mouri.

Siy endispozisyon (youn oubyen plizyè nan siy sa yo):

- moun nan swaf anpil
- kò moun nan pèdi koulè, li frèt epi li imid
- batman kè moun nan (yo rele sa pou tou) fèb epi rapid (plis pase 110 batman chak minit)
- souf moun nan kout (li respire plis pase 30 fwa chak minit)
- moun nan kòmanse egare (konfizyon) oubyen li pèdi konesans



Mete dwèt nou nan zèn sa a

Kisa k dwe fèt:

- Chache konkou doktè touswit. **Endispozisyon se yon ka ijan.**
- Sèvi ak yon twal pwòp ki pa ka bwè twòp san pou n bouche zòn kote san an ap soti a. Fòk fanm nan ret kouche pandan n ap mennen l al chache laswenyay kay doktè.
- Ede l bwè kantite likid li ka bwè
- Si l pèdi konesans epi pa gen ankenn sèvis sante ki pre kote n ap viv la, nou gen dwa ba l yon sewòm rektal anvan n mennen l al chache laswenyay nan yon sant sante oubyen nan yon lopital.

ENFEKSYON

Si eksizyon an fèt ak yon zouti yo pa t netwaye kòm sa dwa (dezenfekte), chak fwa yo te fin sèvi avè l, jèm mikwòb ka enfekte maleng nan oubyen kontamine moun nan ak tetanòs, VIH/SIDA oubyen Epatit.

Siy:

- **maleng ki enfekte:** lafyè, vajen anfle, pi oubyen move sant k ap soti nan maleng nan, yon doulè k ap vin pi rèd tanzantan.
- **tetanòs:** machwè rèd, kou ak misk rèd; moun nan gen pwoblèm pou l vale kèlkeswa bagay la epi l ap plede fè kriz.
- **endispozisyon** (gade pi wo a)
- **enfeksyon nan san** (septisemi): lafyè ak lòt siy enfeksyon; moun nan kòmanse egare (konfizyon) epi l ap pèdi konesans (endispozisyon)

Pou siy VIH/SIDA ak siy Epatit, gade chapit sou “SIDA” a, paj 283, ak chapit sou “Maladi Seksyèlman Transmisib yo ak lòt Enfeksyon nan pati Entim”, paj 266.

PA BLIYE Si n wè yon ti fanm kòmanse gen siy tetanòs, siy endispozisyon oubyen siy septisemi, kouri avè l kay doktè san pèdi tan.

Kisa pou n fè ak Pwoblèm Sante sa yo



endispozisyon



TRANSPÒ POU LOPITAL!



sewòm rektal (moun pran sewòm sa menm jan ak lavman)



netwayaj ak dezenfektan

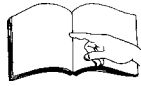
➤ *Siy enfeksyon yo ka parèt nenpòt ki lè pandan 2 premye semèn ki vin apre eksizyon an.*



Septisemi (enfeksyon ki gaye nan san yon moun)



TRANSPÒ POU LOPITAL!



amoksisilin, 490
eritwomisin, 501

Kisa pou n fè nan ka enfeksyon:

- Bay malad la yon antibyotik tankou amoksisilin oubyen eritwomisin.
- Veye pou n wè si l pa gen siy tetanòs, siy septisemi ak siy endispozisyon. **Si l pa t ko pran vaksen tetanòs, fòk li pran youn touswit.**
- Pou doulè a, ba li medikaman famasi oubyen renmèd fèy.
- Netwaye pati entim li byen pwòp. Mete yon ti sèl nan yon bòl dlo b o u y i . Kite dlo a frèt epi sèvi avè l pou n lave pati entim malad la.



Lè yo blese, ti medam ki pa t pran vaksen tetanòs yo pi an danje. Fòk tout ti fanm pran vaksen tetanòs.

PWOBLÈM PIPI

Kòm, apre eksizyon an, ti medam yo konn gen gwo doulè, lè y ap fè pipi, gen kèk ladan yo ki konn eseye kenbe pipi a. Abitid sa a ka ba yo enfeksyon epi sa ka donmaje vesi yo ak ren yo. Abitid kenbe pipi a ka fè ti medam yo gen pyè nan vesi tou.

Kisa k pou fèt:

- Se pou malad la vide dlo (yon dlo ki pwòp) sou pati entim li, lè l ap pipi. Avèk sa, pipi a ap pèdi nan kantite asidite li genyen, epi li pa p boule moun nan menm jan an. Si moun nan bwè plis likid, sa ap bon pou li tou.
- Vide dlo nan yon bokit oubyen nan yon kastwòl. Kèk fwa, bri dlo a ka fè pipi a vini. Moun nan ka jwenn rezilta tou, si l fè “sii, sii, sii” ak bouch li.
- Tranpe yon moso twal nan dlo tyèd epi mete l sou pati entim nan. Sa ka bay moun nan yon soulajman ak doulè a.
- Veye siy enfeksyon nan vesi ak siy enfeksyon nan ren.

Si yon ti dam fè plis pase yon jounen oubyen plis pase yon nwit san l pa rive pipi, epi, an menm tan, anba ti vant li rèd paske blad pipi l twò plen, nou annafè ak yon ka ijjan. Fòk manmzèl wè yon travayè sante konpetan san pèdi tan. Travayè sante a gen dwa mete yon tib kawotchou nan vesi malad la pou pipi a ka desann. Fòk nou pa kite manmzèl bwè likid ankò, paske sa ap fè vesi l ak ren l vin pi gonfle.



Mete men nou nan zòn sa a pou n wè kijan vesi a ye



enfeksyon nan vesi (blad pipi) ak enfeksyon nan ren



Kijan pou n mete katetè



TRANSPÒ LOPITAL!

PWOBLÈM RÈG

Si, lè yo fè enfibilasyon an, twou yo kite nan vajan an twò piti, oubyen tou si gen yon sikatris (mak blese) ki bouche twou a, san an pa p ka koule nòmalmman, lè fanm nan gen règ li. Sa ka fè Si, lè yo fè enfibilasyon an, twou yo kite nan vajan an twò piti, oubyen tou si gen yon sikatris (mak blese) ki bouche twou a, san an pa p ka koule nòmalmman, lè fanm nan gen règ li. Sa ka fè manmzèl:

- gen gwo doulè, lè l gen règ li.
- gen règ ki fè anpil tan sou li - 10 a 15 jou.
- pa gen règ ditou - san an pa ka koule paske twou vajan an bouche nèt.
- gen san ki kaye andedan l. Sa ka ba manmzèl gwo enflamasyon nan basen oubyen tou sa ka fè kèk pati nan matris la oubyen nan twonp Falòp yo donnen. Tout pwoblèm sa yo ka anpeche manmzèl ansent (pwoblèm esterilite) sizoka l ta vle fè pitit.

Kisa k dwe fèt:

- Tranpe yon bout sèvyèt nan dlo cho epi mete l anba ti vant fanm nan. Sa ka ba l yon ti souf ak doulè a. (Fè atansyon pou n pa boule manmzèl ak dlo cho a).
- Li ka bon pou manmzèl tou, si l fè ti mache tanzantan ak kèk ti travay oubyen kèk egzèsis ki pa twò rèd.

Si pwoblèm yo grav anpil, manmzèl gen dwa oblije fè operasyon pou twou vajan an ka ouvri. Fòk se yon travayè sante ki gen anpil konpetans ki opere manmzèl, pou ankenn nan pati repwodiksyon yo (sa vle di, pati ki jwe yon wòl nan kesyon fè pitit) pa donmaje.

PWOBLÈM NAN KONTAK SEKSYÈL AK PWOBLÈM SANTE SEKSYÈL

Si yon fanm ki te sibi eksizyon pa gen ankenn nan pwoblèm chapit sa a detaye yo, li gen dwa jwenn plezi nan kontak seksyèl. Men anpil fanm ki eksizye konn rankontre anpil pwoblèm lè y ap fè lanmou, sitou si yo te sibi enfibilasyon tou.

Nan kèk kominote, eksizyon yon fanm ak maryaj li fèt menm jou a. Oubyen tou, yo konn laji twou vajan yon fanm ki te sibi eksizyon depi l te tou piti, yon tikras tan anvan l al kouche ak mari l pou premye fwa. Yon fanm ap toujou soufri anpil, si l oblije antre nan kontak seksyèl anvan maleng yo geri. Chans pou fanm nan trape VIH/SIDA ak lòt maladi seksyèlman transmisib (MST) vin pi plis, lè l gen yon maleng ki tou louvri.

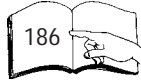
Kòm klitoris la koupe, lè fanm nan ap antre nan kontak seksyèl, l ap mal pou mouye.



➤ Anvan fanm nan al nan kouche ak gason, fòk tout maleng yo geri

Si n ap viv nan kominote kote yo klete fanm ak kesyon enfibilasyon an, se pou n ede mesye yo konprann kijan se ak anpil presyon epi tou dousman vajan an dwe laji. Pou maleng nan ka gen tan geri nèt, travay sa a dwe fèt lontan anvan fanm nan al antre nan kontak seksyèl. Fòk se yon travayè sante konpetan ki fè travay la. Li dwe sèvi ak zouti ki byen dezenfekte epi, apre operasyon an, li dwe kontinye bay fanm nan laswenyay pou anpeche fanm nan fè enfeksyon.

➤ *Si n ka ankouraje madanm ak mouche pale youn ak lòt, y ap gen mwens pwoblèm pou yo reflechi ansanm sou pwoblèm yo genyen, lè y ap fè lanmou, akòz kesyon eksizyon an.*

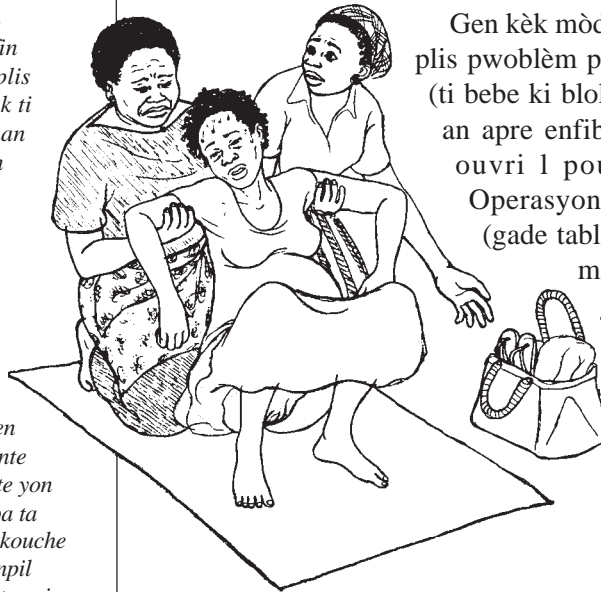


Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo

➤ *Se ti jenn fanm ki pa ka fin devlope nèt ki plis gen pwoblèm ak ti bebe ki bloke nan vant yo pandan akouchman.*

➤ *Si pa gen ankenn sèvis sante ijan nan zòn kote yon fanm ap viv, li pa ta bon pou l rete akouche lakay li. Gen anpil danje nan sa, sitou si fanm nan te sibi enfibilasyon*

➤ *Gen kèk matwòn ki resevwa fòmasyon espesyal pou yo ka ede fanm ki eksize, akouche san danje. Yo konn kijan pou yo degaje yo tou ak pwoblèm enfibilasyon an.*



Kisa k pou fèt, lè fanm nan gen pwoblèm pou l fè lanmou

Fanm nan ka reflechi ansanm ak mari l sou tout sa k ka fè l pi anvi. Pou manmzèl ka sou sa, li gen dwa bezwen plis tan. Fòk li pa pè eksplike patnè a tout bagay.

Fanm nan ka reflechi ansanm ak mari l tou sou fason yo ka fè lanmou san l pa soufri twòp. Si manmzèl byen mouye, l ap soufri mwens epi ap gen mwens danje nan rapò seksyèl la.

Laswenyay pou pati repwodiksyon yo

Si, lè yo fè enfibilasyon an, twou yo kite nan vajan an twò piti, fanm nan pa p ka fè ni egzamen basen, ni Pap tès pou depistaj kansè (gade nan paj 378). Sa vle di manmzèl pa p gen anpil posiblite pou l pwoteje tèt li kont gwosès, kansè ak MST.

PWOBLÈM NAN AKOUCHMAN

Gen kèk mòd eksizyon ki ka ba yon ti bebe plis pwoblèm pou l soti nan vajan manman l (ti bebe ki bloke). Si twou ki rete nan vajan an apre enfibilasyon an piti anpil, fòk yo ouvri l pou tèt timoun nan ka pase. Operasyon sa a rele “dezenfibilasyon” (gade tablo ki nan paj k ap vini an). Si moun k ap fè operasyon an pa gen bon jan konpetans, fanm nan ka vin gen lòt pwoblèm ankò. Sikatris (mak blese) ki soti nan yon eksizyon ka fè pati entim fanm nan blese pi plis nan akouchman paske po yon moun gen plis pwoblèm pou l detire nan zòn kote moun nan te blese.

Kidonk, manmzèl ka fè gwo emoraji.

Kisa k dwe fèt:

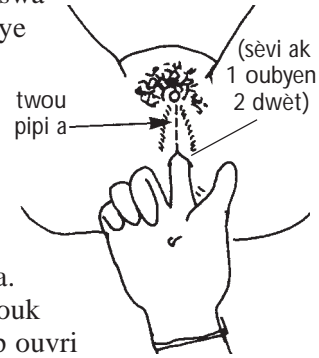
Fòk akouchman an prepare depi anvan. Pandan dènye 5 mwa gwosès yo, se pou fanm ansent nan al wè yon fanm saj konpetan oubyen yon lòt travayè sante ki konn kijan pou l ede yon fanm ki eksize akouche. Fanm saj la ka di manmzèl si l gen chans kontre ak komplikasyon oubyen si twou vajan an dwe laji pi plis. Si gen danje, fanm nan ap gen tan òganize l byen bonè pou l al chache laswenyay.

Ka ijan: Si yon jenn ti fanm oubyen yon fanm ki te sibi enfibilasyon ap akouche epi ti bebe a pa ka soti (ti bebe ki bloke), fòk yo koupe kouti enfibilasyon an pou timoun nan ka fèt. Si gen posiblite, se yon travayè sante konpetan ki dwe fè operasyon an. Men si pa gen ankenn travayè sante nan zòn nan, se pou n lave men n ak savon epi renswe yo nan dlo pwòp anvan n kòmanse ak operasyon an. Apre sa a, se pou n mete yon pè gan kawotchou oubyen yon pè gan plastik oubyen yon pè sache plastik - kèlkeswa sa n ap itilize a, fòk li pwòp nèt - nan men nou. Nou dwe netwaye epi dezenfekte zouti n ap itilize a anvan (gade nan paj 522).

Si n oblije ba yon fanm sizo, se pou n mennen l touswit apre akouchman an kay yon travayè sante ki konn kijan pou l trete kote manmzèl blese a.

Kijan pou n fann kouti a (dezenfibilasyon):

1. Foure 1 oubyen 2 dwèt anba zòn kote 2 bout chè yo kole a.
2. Bay fanm nan yon anestezi lokal, si n konn kijan pou n fè sa.
3. Fann kouti a pandan n ap detache 2 moso chè ki kole yo, jouk twou pipi fanm nan parèt byen klè. Kounye a, vajen an ap ouvri pou ti bebe a pase.
4. Apre akouchman an, fòk blese a trete. Se pou n ta pwofite moman sa a pou n eksplike fanm nan oubyen demwazèl la kijan l ap pi bon pou li, si kouti a pa refèt - si kouti a refèt, maleng nan ap donnen pi plis ankò e li ka menm rive bouche tib pipi fanm nan ansanm ak vajen li. Yon travayè sante konpetan ka trete blese a yon fason pou twou vajen an pa bouche.
5. Pou anpeche l gen enfeksyon, se pou n fè manmzèl pran antibyotik: 3 gram amoksisilin yon sèl kou oubyen 500 mg eritwomisin, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou.



FANM K AP FÈ PIPI AK POUPOU SOU LI

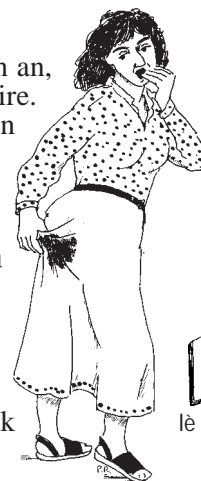
Lè yon ti bebe bloke pandan akouchman, tisi vajen manman an, tisi vesi li oubyen tisi rektòm li (dènye bout trip la) gen dwa dechire. Pwoblèm sa yo ka lakòz pipi oubyen pou pou koule soti nan vajen fanm nan.

Si mouche ak madanm tonbe fè lanmou nan dèyè paske twou vajen an twò piti, twou dèyè a gen dwa vin laji oubyen tou, li gen dwa dechire. Konsa, pou pou gen dwa soti san kontwòl nan twou dèyè fanm nan.

Pwoblèm fanm k ap fè pipi ak pou pou sou yo se gwo tèt chaje. Li pa fasil ditou pou yon moun vag sou mòd pwoblèm sa yo. Anpil jenn fanm konn gen nèg ki pouse do yo poutèt move sant k ap sot sou yo epi poutèt yo pa ka kontwole fason pipi ak pou pou ap vide sou yo.

ESTERILITE

Enfeksyon gen dwa kite douk (sikatri) nan matris ak nan twonp Falòp yon fanm. Lè yon fanm gen pwoblèm sa a, l ap mal pou ansent. Si n panse se yon maladi seksyelman transmisib ki enfekte fanm nan, se pou n al nan chapit sila a ki rele “MST ak lòt enfeksyon nan pati entim”, paj 260. Si n panse se paske règ fanm nan pa koule ki fè l gen douk nan matris oubyen nan twonp Falòp, fòk nou mennen l al wè yon travayè sante konpetan ki ka ouvri twou vajen an pi plis.



lè pipi ap koule sou nou



esterilite



Sante mantal

Ann travay pou Chanjman

Lè m gade tout pwoblèm madanm mwen avè m genyen, ni lè n ap fè lanmou, ni lè l ap akouche, m pa gen dwa janm kite yo eksize 2 pitit fanm m yo.



PWOBLÈM MANTAL

Laperèz, enkyetid (anksyete) oubyen tristès gen dwa anvayi yon jenn ti fanm ki sibi eksizyon. Lè eksizyon an fèt devan je yon gwoup fanm manmzèl konnen, yon gwoup fanm ki, daprè manmzèl, t ap toujou pwoteje l, li gen dwa vin pa ka fè pèsonn konfyans. Bagay la ka pi grav, si manmzèl pa t vle yo eksize l.

Yon lòt bò, akòz doulè ak soufrans k ap chipote l tanzantan, li ka vin gen lòt kalite pwoblèm mantal ki konn dire, tankou: gwo tristès terib (depresyon), ak pwoblèm moun genyen, lè yo santi yo san sekou ak lè yo santi yo pa vo anyen. Pwoblèm nan kontak seksyèl yo tou ka mete chirepit nan mitan madanm ak mouche. Fanm nan gen dwa santi l pa gen kapasite pou l bay mari l satisfaksyon paske doulè fè l pè fè lanmou.

Kisa k dwe fèt:

- Ankouraje manmzèl di tout sa l santi.
- Si manmzèl toutan nan lalin, si l ret apa tout tan, epi, an menm tan, li pa ka fè travay li gen pou l fè chak jou, se pou n gade nan paj 418 ak paj 430 pou n wè sa n ka fè.

Si n pa konn ki dispozisyon pou n pran ak zafè eksizyon sa a, se pou n mete tout danje yo sou yon balans. Konsa, n ap ka pran yon desizyon. Èske avantaj nou jwenn nan eksizyon yo ka fè n bliye pwoblèm sante yo? Kilti yon kominote toujou ap transfòme pou kominote a ka jwenn solisyon pou bezwen tounèf l ap genyen yo. Èske koutim sa a pa ta ka chanje tou?



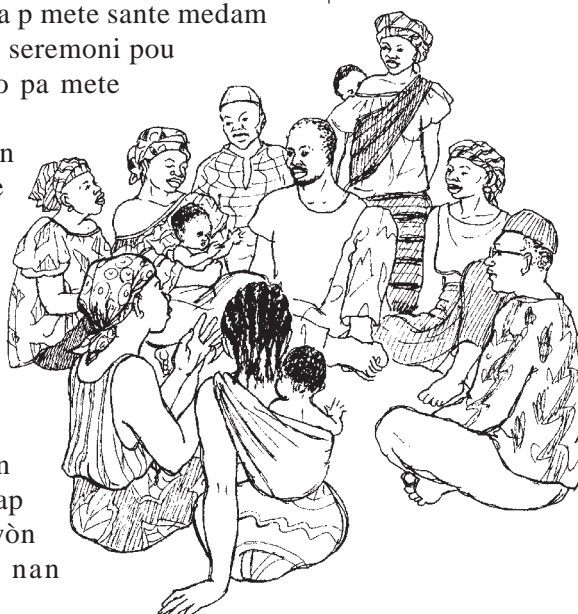
Kisa n ka fè?

Si n pa dakò ak koutim eksizyon an, gen anpil bagay nou ka fè pou n ede jenn ti fanm k ap viv nan menm kominote avè n:

- Si se manman pitit nou ye, se pou n ede pitit fanm nou yo kwè nan tèt yo, se pou n fè yo santi kijan nou renmen yo, kit yo eksize, kit yo pa eksize.
- Se pou n ankouraje pitit fanm nou yo meble lespri yo anfòm, se pou n ankouraje yo etidye jouk yo ka pran desizyon poukont yo nan sa ki konsène lavi yo ak avni yo. Se dwa tout timoun pou yo jwenn lasante, se dwa tout timoun tou pou yo jwenn lekòl pou y ale.
- Se pou n pataje ak lòt fanm ansanm ak lòt gason k ap viv nan menm kominote avè n tout enfòmasyon nou jwenn sou pwoblèm sante eksizyon lakòz. Se pou n travay nan tèt ansanm avè yo pou koutim sa a ka chanje.
- Chache konnen ki travay òganizasyon fanm yo ap fè nan kominote nou an oubyen nan departman nou an.

- Si se travayè sante nou ye, epi n konn fè eksizyon, se pou n eksplike moun ki vin kote n yo ki danje bagay sa a gen ladan.
- Se pou n chache pran fòmasyon pou n ka konn kijan pou n trete pwoblèm sante eksizyon lakòz.
- Pou sa ka chanje, se pou n travay ak notab yo ansanm ak moun ki gen yon wòl dirijan nan zafè relijyon. Relijyon pa ankouraje moun fè eksizyon, Men malerezman, gen anpil moun ki pa fin konprann sa. Fòk nou eseye reflechi sou kesyon sa a ansanm ak moun nan kominote a ki se dirijan nan zafè relijyon.
- Se pou n fè yon jan pou n dekouraje moun yo ak kesyon seremoni eksizyon yo. Se pou n eseye jwenn lòt fòm seremoni moun yo ta ka fè, lè yon ti fanm ap kite lavi timoun pou l antre nan lavi granmoun. Nan seremoni sa yo, moun yo ta ka lapriyè pou mò yo epi yo ta ka fè sakrifis ki pa p mete sante medam yo an danje. Nan anpil lokalite, yo fè seremoni pou ti fanm k ap kite lavi timoun, san yo pa mete sante ti medam yo an danje.
- Fòk nou rekonèt wòl enpòtan matwòn yo genyen nan sa ki konsène sante kominote a. Kòm anpil fwa, se yo menm ki fè eksizyon, fòk yo ta resevwa fòmasyon pou yo ka konnen ki danje koutim sa a gen ladan. Se pou n fè yon jan pou yo resevwa, nan lòt okazyon, kado yo konn jwenn apre seremoni eksizyon yo. Se pou n reflechi tou sou lòt sèvis yo ka rann kominote a. Si gen lòt seremoni k ap ranplase seremoni eksizyon yo, matwòn yo dwe jwenn yon plas enpòtan nan distribisyon kado yo.

➤ *Pou kominote kote n ap viv la ka chanje toutbon, fòk tout moun travay ansanm pou mete pwèn final nan koutim madichon sa a.*



ÈKSIZYON, DWA MOUN AK LALWA

Chapit sa a bay plis detay sou pwoblèm sante eksizyon konn lakòz. Men menm si yon jenn ti fanm ki sibi eksizyon pa gen ankenn pwoblèm sante, li viktim kanmèm. Yo pase anba pye, poutèt tradisyon kominote kote l ap viv la, dwa manmzèl genyen pou kò l rete sennesòf, dwa li genyen pou l jwenn sekirite ak lasante. Daprè anpil moun, eksizyon pa respekte tou dwa tout moun genyen pou yo jwenn respè pou entimite yo ak dwa yo genyen pou yo chwazi lib e libè sa yo pi pito. Paske moun ki plis viktim anba eksizyon se sitou ti fanm ki pa ko gen laj pou yo dakò oubyen pou yo pa dakò ak koutim sa a.

Gen kèk gwoup k ap goumen pou yo ka jwenn lwa ki kondane eksizyon epi ki di ki pinisyon moun k ap fè eksizyon yo merite. Men fòk moun k ap fè lwa yo ta pran san yo pou yo ekri lwa kont eksizyon yo yon fason pou koutim nan pa kontinye an kachèt paske, lè sa a, t ap vin gen plis danje. Yon lòt bò, fòk lwa yo pa ta fè jenn ti fanm ak fanm ki te sibi eksizyon pè al chache laswenyay kay doktè, lè yo gen pwoblèm.

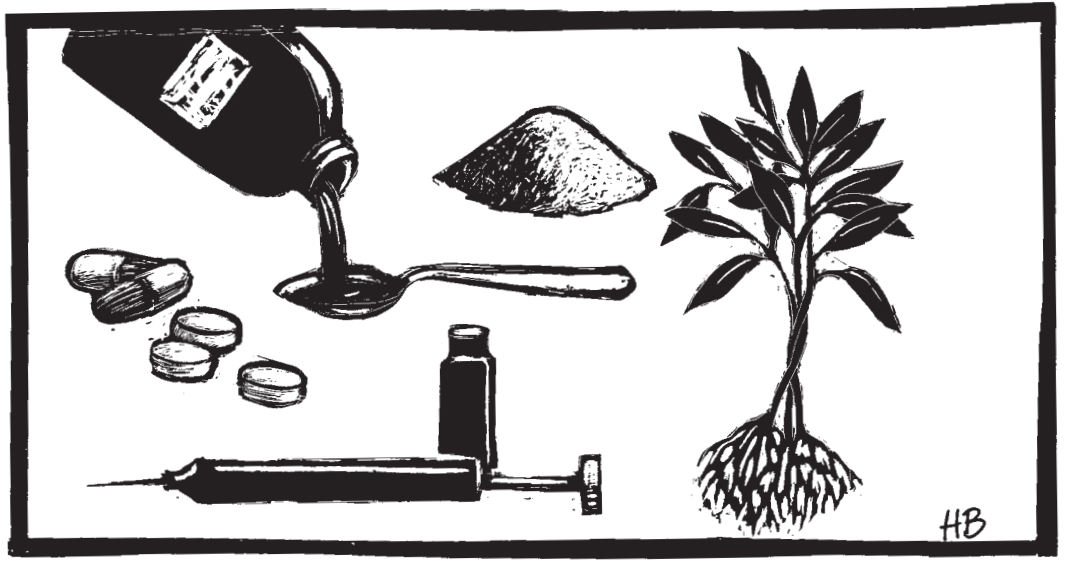
Chapit 31

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Lè n ap deside pran medikaman	470
Medikaman ka tounen malèpandye	471
Kijan pou n sèvi ak medikaman san n pa mete tèt nou an danje	472
Lè n ap sèvi ak medikaman ki nan liv sa a ...	473
Non jenerik ak non komèsyal	473
Gen plizyè fòm medikaman	474
Ki kantite medikaman pou n pran.....	474
Kilè pou n pran medikaman yo preskri n yo	476
Kilè yon moun pa dwe pran kèk medikaman....	477
Efè segondè	478
Prekosyon (avètisman)	478
Sa nou dwe konnen	478
Lè n pran twò gwo dòz nan yon medikaman.....	479
Divès kalite medikaman	480
Antibiyotik	480
Medikaman pou doulè	482
Medikan pou n pran, lè n ap bay anpil san nan vajan, apre akouchman oubyen avòtman...	483
Medikaman pou alèji	483
Medikaman ki ka sove lavi yon fanm	484

Liv sa a preskri plizyè kalite medikaman. Nan chapit sa a n ap wè kijan n ka sèvi avè yo san pwoblèm. Pou plis enfòmasyon sou efè segondè, sou siy danje, sou medikaman moun pa dwe pran san yo pa jwenn eksplikasyon espesyal epi sou medikaman ki rele antibiyotik yo tou, se pou n ale nan “Paj vèt yo”, paj 485).

Itilizasyon Medikaman nan domèn Sante Fanm



Medikaman se pwodui yon moun ka pran, lè l malad, swa pou l ede kò l konbat maladi a, swa pou l pèmèt kò l pran yon souf. Gen 2 kalte medikaman: medikaman modèn (remèd famasi) ak medikaman tradisyonèl (remèd fèy). Nan liv sa a, n ap plis jwenn enfòmasyon sou itilizasyon medikaman modèn yo. Rezon an se paske, nan chak lokalite sou latè, nou gen dwa jwenn kèk medikaman tradisyonèl ki pa egziste ditou lòt kote. Yon renmèd ki bay bon rezilta nan yon kominote gen dwa pa egziste nan lòt kominote oubyen menm si l egziste, li ka pa bay ankenn rezilta. Lè n gen yon pwoblèm sante, se pou n mande doktè fèy k ap travay nan zòn kote n ap viv la ki kalite remèd ki bon pou pwoblèm sa a. (Pou n jwenn plis enfòmasyon sou remèd tradisyonèl yo, se pou n ale nan paj 22).

Li enpòtan pou n pran prekosyon n, lè n ap sèvi ak medikaman. Medikaman ka sove lavi, lè moun sèvi avè yo kòm sa dwa. Men si n pran yo mal, yo gen dwa deranje n oubyen yo gen dwa menm touye n. Paregzanp, gen kèk medikaman ki ka kreye pwoblèm sante bay fanm ansent ak ti bebe ki nan vant yo, oubyen bay fanm nouris ak ti bebe y ap bay tete. Yon lòt bò, gen medikaman ki ka ajoute lòt kalite pwoblèm (efè segondè) sou maladi yon moun deja genyen. Efè segondè sa yo anmèdan; yo ka deranje yon moun; yo ka menm mete sante moun nan an danje. Yon medikaman gen dwa fè n malad, si n pran yon twò gwo dòz ladan oubyen, si n pran l twò souvan.

Chapit sa a ap montre n kijan pou n pa mete lavi n, ni lavi lòt moun an danje, lè n ap sèvi ak medikaman nou jwenn nan liv sa a pou n trete pwoblèm sante fanm. Gen lòt enfòmasyon, nan chapit la, k ap ede n wè kilè medikaman ka fè sante fanm vin pi anfòm.

➤ *Medikaman ka itil anpil, men medikaman pa p janm ka ranplase ni disiplin ki ka pèmèt moun konsève sante yo, ni bon kalte manje, ni bon jan swen sante.*

Lè n ap Deside pran Medikaman

➤ Nan chapit ki pale sou “Solisyon Pwoblèm Sante” yo (paj 32), n ap jwenn plis enfòmasyon k ap ede n wè kilè n dwe pran medikaman.

Gen moun ki kwè pa gen sante san medikaman. Men se sèl pou tretman pwoblèm sante medikaman bon — medikaman pa ka aji sou rasin pwoblèm sante. Yon lòt bò, pi bon tretman pou yon pwoblèm sante pa toujou chita sou medikaman. Nan kèk ka, li konn pi bon pou malad yo bwè anpil likid epi, an menm tan, pou yo pran bon jan repo. Si pou n sèvi ak yon medikaman, fòk nou konn tout bagay sou pwoblèm nou genyen an epi, an menm tan, sou medikaman k ap trete pwoblèm sa a.

Pou n wè si n bezwen oubyen si n pa bezwen medikaman, se pou n

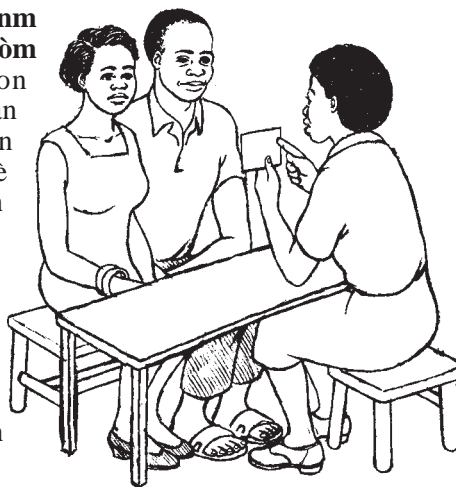
- Èske maladi a grav?
- Èske m ka jwenn yon alemye san m pa pran medikaman?
- Èske m ka jwenn yon alemye, si m chanje fason m ap viv oubyen fason m ap manje?
- Èske m pa ta ka jwenn rezilta ak remèd fèy?
- Èske medikaman m ap pran an gen plis avantaj pase danje? Èske avantaj yo gen plis valè pase lajan m ap depanse a?



Travayè sante, 2 mo silvoulè!

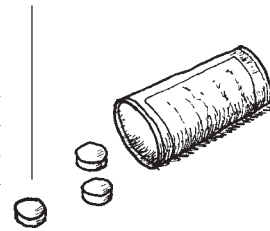
Lè n ap preskri moun medikaman, pa bliye suiv konsèy sa yo:

1. **Medikaman pa ka ranplase bon jan swen sante.** Si n vle ba yon malad laswenyay, fòk nou eksplike l ki kote maladi a soti, kisa l ka fè pou l jwenn yon alemye epi kijan l ka fè pou maladi a pa tounen sou li ankò nan kèk tan (prevansyon).
2. **Si n vle pwoteje malad yo kont tout danje medikaman an ka bay, si n vle medikaman bay bon rezilta, fòk nou pran san n pou n eksplike chak maladi kijan pou yo pran chak medikaman** (gade paj 474, 475 ak 476 nan chapit sa a). Se pou n chache konnen si maladi la konprann eksplikasyon yo.
3. **Se sèl si n konprann lide ak laperèz yon fanm genyen, n ap ka ede l sèvi ak yon medikaman kòm sa dwa.** Si yon moun kwè plis li bwè yon medikaman se plis l ap geri pi vit, li gen dwa pran yon twò gwo dòz. Konsa, l ap fè tèt li mal. Yon lòt bò, si yon moun pè pou yon medikaman pa fè l mal, li gen dwa refize pran medikaman an. Men si l konprann ki travay medikaman sa a pral fè nan kò l, l ap plis anvi sèvi avè l kòm sa dwa.
4. **Se pou n ede malad nou yo jwenn medikaman k ap trete yo pi byen e ki vann pi bon mache.** Pri medikaman bay anpil moun gwo tèt chaje, paske tout kòb yo fè nan yon semèn oubyen menm nan yon mwa gen dwa pase nan medikaman.



MEDIKAMAN KA TOUNEN MALÈPANDYE

Wòl medikaman se konbat maladi ki se danje pou lavi, men medikaman ka mete lavi moun an danje tou. Si n sèvi mal ak yon medikaman, li gen dwa deranje n oubyen ka menm touye n. Men li kèk egzanp k ap montre n kijan yo ka mal itilize medikaman nan domèn sante fanm:



- Kèk fwa, gen moun ki itilize oksitosen ak ègometrin mal, swa pou yo akselere akouchman, swa pou yo fòse plasenta soti. Gen gwo danje nan sa. Medikaman sa yo ka touye ni manman an, ni ti bebe a. Si se pa travayè sante konpetan nou ye, se sèl si n vle kwape yon gwo emoraji APRE akouchman pou n sèvi ak medikaman sa yo. Yon lòt bò, fòk nou pa sèvi avè yo pou n fè avòtman. Medikaman sa yo gen dwa eklate matris la epi touye fanm nan, anvan avòtman an rive fèt.
- Fanm majè tankou jenn ti demwazèl konn eseye sèvi ak medikaman ki chaje danje — tankou: aspirin, renmèd malarya ak ègometrin — pou yo ka jete pitit. Medikaman sa yo prèske pa janm bay rezilta. Lè medam yo pran yon gwo gwo dòz nan kèk medikaman pou yo fè avòtman, se entoksikasyon (anpwazonnman) ak lanmò yo rekòlte. Si n bezwen enfòmasyon sou medikaman tounèf ki pèmèt moun fè avòtman san danje, se pou n li chapit sou avòtman an, paj 239.
- Gen fanm ki pèdi lavi yo nan sèvi ak bwomokriptin pou seche lèt nan tete yo. Fòk nou pa janm pran medikaman sa a. Lèt nan tete n ap seche poukont li, lè n sevre pitit nou.
- Anpil kote sou latè, yo ankouraje medam yo pran medikaman k ap ede yo jwenn soulajman, lè yo sou tansyon (kalman), lè tristès anvayi yo ak lè yo pa ka dòmi (somniafè). Men se kontraryete yo rankontre chak jou nan lavi a ki konn lakòz pwoblèm sa yo. Anvan yon fanmi bat je l, tout avwa l gen dwa fin pase nan medikaman sa yo k ap prèske toujou fè bèk atè devan mòd pwoblèm sa yo. Si pwoblèm ap chipote lespri n jou apre jou, olye pou n pran medikaman ki ka kalme nè oubyen tristès, se pou n al wè yon travayè sante ki konpetan nan domèn sante mantal.
- Soti nan ane 1941, rive nan ane 1981, fanm nan Lwès kontinan Ewòp ak fanm nan Nò kontinan Amerik te konn pran medikaman ki rele DES (di-ethyl-stil-bestrol), chak fwa yo te bezwen fè prevansyon kont fos kouch. Jounen jodi a, yo pa fè sa ankò paske, lè yon fanm ansent pran medikaman sa a, pitit l ap fè a ap gen kansè kòl matris oubyen kansè nan vajen si se yon ti fi, kansè nan testikil (boul grenn), si se yon ti gason. Yo gen dwa toujou ap sèvi ak medikaman sa a nan kèk kwen ann Afrik oubyen ann Amerik Latin, paregzanp, pou fè prevansyon kont fos kouch oubyen pou seche lèt nan tete. Nou pa dwe janm sèvi ak mòd medikaman konsa.
- Gen kèk doktè ki konn preskri medam yo òmòn (yo rele sa òmonoterapi) pou pwoblèm yo ka genyen, lè yo rete (menopoz). Men pifò fanm fè menopoz yo nòmalman, san pwoblèm sante, san yo pa bezwen pran medikaman.
- Kapab se lajan n ap jete, lè n plede achte vitamin ak mineral (pwodui tankou fè, yòd ak kalsyòm), sof si n ap soufri ak yon maladi pwodui sa yo ka konbat. Manje fòtifyan koute pi bon mache epi tout moun nan kay la ap konsève sante yo pi byen, lè n achte manje fòtifyan. Si gen posiblite, fanm ki gen san pòv (anemi) ak fanm ansent gen dwa pran fè ak asid folik. Men piki vitamin B12 ak estrè fwa pa ka fè anyen pou anemi — Fè ak bon jan manje ap bay pi bon rezilta.

Kijan pou n Sèvi ak Medikaman san n pa mete Tèt nou an Danje.



➤ Fòk nou toujou konsève medikaman yon kote ki fre epi ki pa gen imidite. Si se pa sa, depi anvan dat ekspirasyon yo rive, medikaman yo pa p ka itil anyen ankò. Toujou mete yo kote timoun pa ka rive paske, anvan n bat je n, timoun ka anpwazonnen tèt yo ak medikaman.

Toujou suiv konsèy sa yo, chak fwa n ap sèvi ak yon medikaman:

- **Chache konnen si n bezwen medikaman an toutbon.**
- **Fè moun ki konseye n pran medikaman an ban n bon jan eksplikasyon.** Nou dwe konnen:
 - ki kantite pou n pran (dòz la).
 - konbyen fwa pou n pran l chak jou epi pandan konbyen jou.
- **Pa sispann pran medikaman an, toutotan nou pa ko fin pran kantite pou n pran an.** Si n sispann anvan lè, maladi a ka tounen sou nou.
- **Chache rekonèt siyal avètisman** ki mache ak tout pwoblèm (efè segondè) medikaman an ka ban nou (gade nan paj 478).
- **Chache konnen si gen manje nou pa ta dwe manje, pandan n ap pran medikaman an** epi chache konnen si n dwe pran l, lè vant nou plen oubyen lè nou ajen.
- **Evite pran anpil medikaman an menm tan.** Kèk medikaman ka anpeche kèk lòt medikaman bay rezilta. Kèk medikaman ka mete ansanm ak lòt medikaman tou pou yo bay pwoblèm yo pa t ap bay, si malad la te pran yo chak apa.
- **Fè atansyon, lè n ap achte medikaman ki melanje (paregzanp, 2 oubyen plis pase 2 medikaman nan yon sèl grenn).** Gen kèk medikaman melanje ki nesèsè, men an jeneral, yo koute plis lajan. Yon lòt bò, nou gen dwa ap boure tèt nou ak medikaman nou pa vrèman bezwen. Paregzanp, remèd je, kit se gout, kit se pomad, konn gen antibyotik ak estewoyid tou. Konn gen danje nan estewoyid la. Medikaman melanje yo ka gen plis efè segondè tou.
- **Fòk nou wè etikèt medikaman an.** Si se an detay n ap achte, fòk nou fè yo montre n boutèy oubyen bwat kote medikaman an soti a. Epi fòk yo ekri pou nou non medikaman an ak dòz nou dwe pran an.

Evite sèvi ak medikaman ki la twò lontan

Li pi bon pou n sèvi ak yon medikaman anvan dat ekspirasyon l rive. Yo ekri dat sa a tou piti nan yon kwen sou bwat la oubyen sou boutèy la. Si nou wè, paregzanp, 'exp. 10/29/98' oubyen 'exp. 29/10/98' oubyen 'exp. Oct.29, 1998', sa vle di nou dwe sèvi ak medikaman an anvan dat 29 oktòb 1998 la rive. Kèk fwa, li konn pi bon pou n pran yon medikaman ki ekspire pase pou n rete san medikaman. Men fòk nou pa janm fè sa, si medikaman sa a se:

- grenn ki kòmanse kraze oubyen ki kòmanse chanje koulè.
- kapsil ki kole youn ak lòt oubyen ki chanje fòm.
- likid klè ki vin twoub oubyen ki vin gen bout bagay k ap naje ladan l.
- piki
- gout pou je
- medikaman ki dwe melanje. Si se yon poud ki sanble l la lontan oubyen ki fè boul, nou pa dwe sèvi avè l. Si se yon remèd ki pa vle vide, lè n fin souke l byen souke, nou pa dwe sèvi avè l nonplis. (Lè se mòd medikaman sa yo - medikaman ki dwe melanje - n ap pran, nou dwe sèvi avè yo touswit apre n fin souke yo).

PA BLIYE Pa janm pran doksisisiklin oubyen tetrasiklin, lè dat ekspirasyon yo fin pase. Y ap ka ba n gwo pwoblèm.

Toupatou nan liv sa a, n ap jwenn non ak dòz medikaman nou ka pran pou n trete pwoblèm sante fanm abitye genyen. Men pou n ka achte yon medikaman epi pou n ka sèvi avè l, san n pa met tèt nou an danje, fòk nou konnen tou:

- Ki non medikaman sa a genyen nan zòn kote n ap viv la (gade pi ba a).
- Sou ki fòm medikaman an vini (gade nan paj 474).
- Kijan pou n pran medikaman an kòm sa dwa (gade nan paj 474).
- Si n ka pran oubyen si n pa dwe pran medikaman an (gade nan paj 477).
- Si medikaman an gen efè segondè (gade nan paj 478).
- Sa k ap rive, si n pran yon twò gwo dòz (oubyen si n pa pran ase) nan medikaman an (gade nan paj 479).
- Kisa pou n fè, si n pa ka jwenn (oubyen si n pa gen lajan pou n achte) medikaman an osinon èske se yon lòt medikaman pou n pran paske nou ansent, paske n ap bay timoun tete oubyen paske n gen yon pwoblèm alèji (gade nan paj 480).

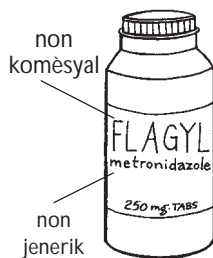
Lè n fini ak chapit sa a, n ap jwenn tout enfòmasyon sa yo pou chak medikaman, nan “Paj Vèt yo” (ale nan paj 485). Rèl chapit la ap eksplike n kijan pou n achte epi kijan pou n pran tout medikaman ki nan liv sa a.

NON JENERIK AK NON KOMÈSYAL

Pifò medikaman gen 2 non - yon non jenerik oubyen syantifik ak yon non komèsyal. Yon medikaman gen menm non jenerik toupatou sou latè. Non komèsyal la se pitit konpayi ki fè medikaman an. Lè menm kalite medikaman an soti nan plizyè konpayi diferan, li gen plizyè non komèsyal, men yon sèl non jenerik. 2 medikaman ki gen menm non jenerik se tankou 50 kòb ak 2 gouden.

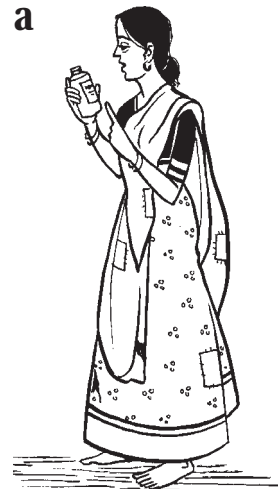
Nan liv sa a, se non jenerik (oubyen syantifik) medikaman yo n ap jwenn. Gen de twa non komèsyal kanmèm, tankou: non komèsyal kèk metòd planin. Non nou bay yo, se non nou ka rankontre plis kote sou latè. Lè n al nan famasi, si n bay premye non ki nan liv la, epi yo pa jwenn medikaman an, se pou n bay youn nan lòt non yo. (Nan “Paj vèt” yo, chak medikaman gen tout non komèsyal li yo nan yon sèl tablo)

Egzanp: Si yon travayè sante preskri n *Flajil* epi, lè n rive nan famasi, yo di n yo pa gen medikaman sa a, se pou n mande



famasyon an oubyen travayè sante a yon lòt mak medikaman ki gen menm non jenerik la. An jeneral, n ap wè non jenerik la sou etikèt oubyen sou bwat medikaman an. Anpil fwa, nou ka achte medikaman an pi bon mache, lè se non jenerik la nou bay.

Lè n ap sèvi ak Medikaman ki nan liv sa a

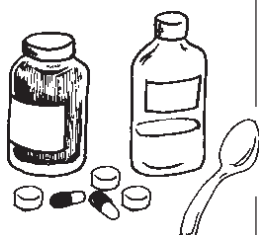


➤ Anvan n pran kèlkeswa medikaman an, fòk nou pran san n pou n li etikèt li ak/oubyen papyè ki andedan bwat la.

Nou pa gen medikaman w mande a. Men sa n genyen an. L ap ba w menm rezilta a.



➤ Depi 2 medikaman gen menm non jenerik, pa gen pwoblèm, si n pran youn nan plas lòt. Men fòk nou toujou pran menm dòz la.



Kijan moun bay piki

MEDIKAMAN YO VINI SOU PLIZYÈ FÒM:

- Grenn, kapsil ak likid. An jeneral, se bwè nou bwè yo. Kèk fwa - se pou vajen oubyen pou twou dèyè yo fèt.
- Sipozitwa ak ovil fèt pou antre nan vajen nou oubyen nan twou dèyè nou.
- Piki. Se ak yon sereng yo lage piki dirèk dirèk nan misk yon moun oubyen anba po l oubyen nan san l.
- Krèm, pomad, ongan oubyen lwil. Se sou po oubyen nan vajen nou pou n pase remèd sa yo. Yo ka ban n bon jan soulajman, lè n gen ti enfeksyon sou po, bouton maleng, bouton chalè ak demanjezon.

Pou n konn ki fòm ak ki kantite medikaman n ap itilize, fòk nou konn ki maladi n ap eseye trete epi ki medikaman ki egziste nan zòn kote n ap viv la.

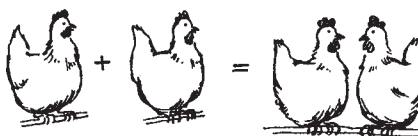
DÒZ POU N PRAN AN

Kijan pou n mezire medikaman n ap pran

Anpil medikaman, sitou antibyotik yo, pa vini ni ak menm pwa, ni ak menm gwosè a toutan. Pou n pa fè erè nan dòz n ap pran an, fòk nou gade konbyen gram, miligram, mikwogram oubyen inite chak grenn oubyen chak kapsil genyen. Si famasi a pa gen pwa oubyen gwosè grenn nou bezwen an, nou gen dwa oblije bwè yon bò nan yon grenn, oubyen plis pase yon grenn.

Men kèk siy nou dwe konnen paske yo ka itil nou:

= vle di egal oubyen se menm bagay ak
+ vle di ak oubyen plis



1 + 1 = 2
youn plis youn egal de

Fraksyon. Lè dòz yo pi piti pase yon grenn, yo konn ekri yo sou fòm fraksyon:

1 grenn = 1 grenn ankè =



1/2 grenn = mwatye yon grenn =

1 1/2 grenn = yon grenn ak mwatye yon grenn =

1/4 grenn = yon ka grenn oubyen mwatye nan mwatye yon grenn =



Lè n pa fin konn si n ka jwenn bon dòz la pou kont nou, se pou n fè yon moun ki maton pase n nan kalkil ban n eksplikasyon.

Kijan yo mezire medikaman?

Gram ak miligram. An jeneral, yo mezire medikaman an gram oubyen an miligram:

1000 mg = 1 g (mil miligram egal yon gram)

1 mg = 0,001 g (si n separe 1 g an mil ti moso, chak ti moso yo egal 1 mg)

Paregzanp:

yon grenn aspirin gen

325miligram

aspirin ladan.



,325 g

0,325 g

325 mg

Plizyè fason pou n
di menm bagay la:
325 miligram

Mikwogram. Yo mezire kèk medikaman, tankou grenn planin, paregzanp, oubyen an miligram, oubyen menm an mikwogram (mcg oubyen Mcg), yon mezi ki pi piti pase miligram:

1 µcg = 1mcg = 1/1000 mg (0,001 mg)

Sa vle di: gen 1000 mikwogram nan yon miligram.

Inite. Gen kèk medikaman yo mezire an inite (U)* oubyen an inite entènasyonal (IU).*

Pou medikaman ki likid yo: gen kèk fwa, sou bwat siwo yo oubyen sou bwat sispansyon yo, yo eksplike n ki kantite pou n bwè, paregzanp 10 ml oubyen 10 mililit oubyen 10 cc. (Santimèt kib). Yon santimèt kib se menm bagay ak yon mililit. Si medikaman an pa vini ak tout mezirèt li oubyen ak yon kont-gout, nou gen dwa sèvi ak kiyè lakay nou pou n mezire yo:

1 gwo kiyè = 1 kiyè nòmal = 15 ml

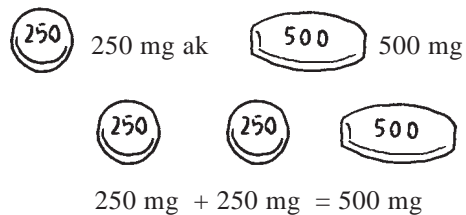


1 ti kiyè = 1 kiyè = 5 ml



Lè n pa ka jwenn grenn ki gen pwa n bezwen an:

Si n gen pou n pran: 'yon grenn amoksisilin 500, 2 fwa pa jou', men se sèl amoksisilin 250 nou jwenn nan famasi a, nou dwe bwè 2 grenn amoksisilin 250 chak fwa, sa vle di 4 grenn pou jounen an.



Lè se pwa yon moun ki montre l ki dòz medikaman pou l pran

Pifò dòz medikaman nou jwenn nan liv sa a se dòz ki bon pou fanm ki fin devlope. Men pou kèk medikaman, sitou sa ki ka gen danje yo, l ap pi bon si n chache jwenn dòz la dapre pwa malad la (si n gen yon balans). Paregzanp, si bon dòz jenntamisin nan se 5 mg/kg/jou, sa vle di yon moun dwe pran 5 mg jenntamisin pou chak kilogram li peze. Konsa, yon fanm ki peze 50 kg dwe pran 250 mg jenntamisin pa jou. Nan 250 mg nan, pou l konn ki kantite pou l bwè chak fwa, fòk li konn konbyen fwa nan jounen an, l ap bwè remèd la paske, chak fwa, fòk li bwè menm kantite a. Yon malad dwe pran jenntamisin 3 fwa pa jou. Kidonk fanm ki peze 50 kilo a dwe bwè 80 mg nan maten, 80 mg nan mitan jounen an epi 80 mg aswè.



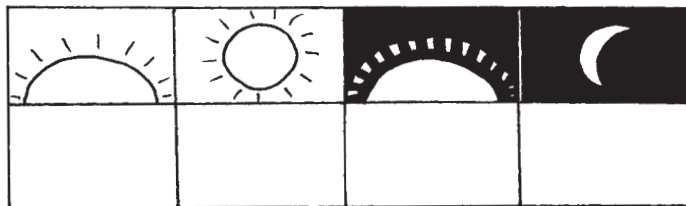
KILÈ POU N PRAN MEDIKAMAN YO PRESKRI N YO

Lè n ap pran yon medikaman, fòk nou toujou pran l chak fwa lè a rive. Gen kèk medikaman nou dwe pran yon fwa pa jou, men gen lòt nou dwe pran plizyè fwa pa jou. Nou pa bezwen ni mont, ni revèy pou n veye lè. Si preskripsyon an, paregzanp, '1 grenn chak 8 èd tan' oubyen '3 grenn nan yon jounen', se pou n bwè youn, lè solèy la leve, youn nan mitan jounen an epi youn aswè. Si yo di n pou n bwè '1 grenn chak 6 zèd tan' oubyen '4 grenn nan yon jounen', se pou n bwè youn nan maten, youn nan mitan jounen an, youn nan apremidi epi youn aswè. Si preskripsyon an di '1 grenn, chak 4 èd tan', se pou n bwè 6 grenn nan jounen an epi kite plizoumwèn menm valè tan an pase apre n fin bwè chak grenn.

PA BLIYE

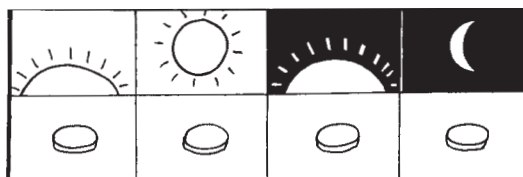
- *Si n kapab, se pou n kanpe oubyen chita, lè n ap pran yon medikaman. Epi eseye bwè youn vè likid chak fwa.*
- *Si n vomi epi n wè medikaman an nan vomisman an, se pou n pran medikaman an youn lòt fwa ankò.*
- *Si, apre n fin bwè youn grenn planin, nou vomi nan mwens pase 3 èd tan, se pou n bwè youn lòt grenn. Konsa, n ap konnen nou pa p ansent.*

Si n ap ba youn moun ki pa konn li yon eksplikasyon sou youn fèy papye, men kijan pou n fè sa:

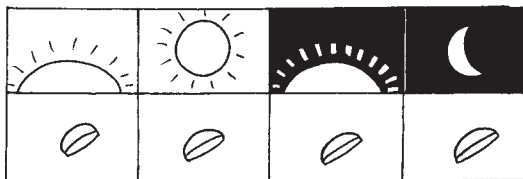


Nan pati anba yo ki vid, nou dwe fè kèk desen k ap montre moun nan ki dòz pou l pran. Fòk nou pran san n pou n bay moun nan eksplikasyon sou desen yo. Paregzanp:

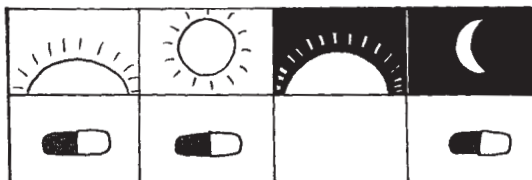
Desen sa a vle di: moun nan dwe pran 1 grenn 4 fwa pa jou, youn, lè solèy la fèk leve, youn nan mitan jounen an, youn nan apre midi epi youn nan aswè.



Desen sa a vle di: mwatye youn grenn 4 fwa pa jou.



Sa a vle di: youn kapsil 3 fwa pa jou



KILÈ YON MOUN PA DWE PRAN KÈK MEDIKAMAN

Gen kèk medikaman ki ka mete kèk moun an danje oubyen ki ka mete moun an danje pandan kèk peryòd nan lavi yo. Fòk nou veye zo n, sitou lè:

- nou **ansent oubyen** n ap bay **timoun tete**. Lè n ansent ak lè n ap bay timoun tete, anpil nan medikaman nou pran yo antre nan kò ti bebe a tou. **Anvan n pran kèlkeswa medikaman an, se pou n chache konnen si l pa p bay ti bebe a pwoblèm.** Nan liv sa a, gen yon siy avètisman bò kote tout medikaman ki ka mete lavi moun ki ansent oubyen moun k ap bay timoun tete an danje.
- Men si n malad, li enpòtan pou n chache laswenyay. Nou mèt pran medikaman, lè n ap soufri ak maladi ki grav oubyen tou lè n fè anemi. Nou ka jwenn medikaman ki pa p bay timoun nan pwoblèm.
- nou gen **maladi fwa oubyen maladi ren ki fè anpil tan sou moun**. Se fwa n ak ren n ki elimine kras medikaman nan kò nou. Si ògan sa yo pa travay byen, kras medikaman yo gen dwa fè pil sou pil, jouk yo tounen pwazon.
 - nou gen **ilsè nan lestomak** oubyen tou lestomak nou deranje pou dan ri (**lestomak brile**). Medikaman tankou aspirin ak ibipwofèn ka fè lestomak nou senyen epi yo ka ban n doulè nan lestomak oubyen yo ka fè lestomak nou boule n. Si n oblije bwè yon medikaman ki ka deranje lestomak nou, se pou n bwè l pandan n ap manje.
 - nou fè **alèji** ak medikaman nou vle pran an. Nou mèt konnen nou fè alèji ak yon medikaman, si, yon lè, nou te gen youn nan siy sa yo, lè n te fin sèvi avè l:
 - bouton te leve sou nou (mòd bouton sa yo se yon bann ti boul tou wouj ki konn bay demanjezon ak enflamasyon)
 - kò nou te anfle
 - nou pa t ka respire, nou pa t ka vale anyen


Lè yo di yon moun fè alèji ak yon medikaman, sa vle di: se kont medikaman an kò moun nan goumen olye pou l sèvi ak medikaman an pou l goumen kont maladi. Moun fè alèji pi souvan ak antibyotik ki soti nan fanmi penisilin ak sila yo ki soti nan fanmi silfa. Si n fè alèji ak yon medikaman, se pou n evite pran lòt medikaman ki soti nan menm "fanmi" avè l. Nou kapab byen fè alèji avè yo tou. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou antibyotik ak fanmi antibyotik, ale nan paj 480.

PA BLIYE *Si n fè alèji ak yon medikaman, nou pa dwe janm sèvi avè l ankò. Si n pran l yon lòt fwa ankò, li gen dwa ban n plis pwoblèm epi li gen dwa fè n pèdi lavi n tou.*


PA BLIYE *Si n sèvi ak yon medikaman epi n wè bouton leve sou po n, bouch nou anfle oubyen nou gen pwoblèm pou n respire oubyen pou n vale, fòk nou kouri al chache konkou doktè.*





PREKOSYON

 = *Si w ansent, pran san w pou w li eskplikasyon an byen.*

PREKOSYON

 = *Si w ap ba timoun tete, pran san w pou w li eskplikasyon an byen.*

 = *pa pran medikaman sa a, si w ansent.*

 = *pa pran medikaman sa a, si w ap bay timoun tete.*

➤ *Nan paj Vèt yo, se siy sa yo k ap fè n wè medikaman ki chaje danje pou fanm ansent ak fanm k ap bay timoun tete.*



tretman pou alèji ak tretman pou endispozisyon alèji lakòz



TRANSPÒTE LOPITAL!



EFÈ SEGONDÈ (MOVE KONSEKANS KI VIN ANNAPRE)

Medikaman konbat maladi, men tou medikaman ka ajoute lòt pwoblèm nan kò yon moun. Gen kèk nan pwoblèm sa yo ki san danje, menm si yo anmèdan. Gen lòt ki chaje danje. Paregzanp, metwonidazol fè bouch nou anmè. Se yon bagay ki anmèdan, men pa gen ankenn danje nan sa. Kèk antibyotik, tankou jenntamisin ak kanamisin paregzanp, ka donmaje ren yon moun ak tande l (zòrèy li) pou lavi diran, sizoka moun nan ta pran yon twò gwo dòz ladan yo.

Anvan n pran yon medikaman, se pou n chache konnen ki efè segondè li ka genyen. Lè n ap sèvi ak medikaman nou jwenn nan liv sa a, nou ka gade nan “Paj Vèt” yo pou n wè ki efè segondè yo genyen.

PA BLIYE : *Si n santi kèk siy dwòl, tankou: tèt vire, zòrèy kònen oubyen souf anlè anlè, epi nou pa jwenn siy sa yo nan mitan efè segondè medikaman n ap pran an ka bay, se pou n kouri al wè yon travayè sante ki te pran fòmasyon pou l ka preskri moun medikaman. Kapab se twò gwo dòz medikaman an ki fè n gen siy sa yo.*

PREKOSYON (AVÈTISMAN)

Gen prekosyon espesyal nou dwe pran, lè n ap sèvi ak kèk medikaman. Nou dwe konnen yo. Men tou, anvan n sèvi ak yon medikaman, fòk nou pale ak yon travayè sante kanmèm si:

- nou deja ap pran lòt medikaman. Medikaman ki san danje, lè n pran yo poukont yo, gen dwa ban n pwoblèm oubyen tou yo gen dwa vin pi fèb, lè n pran yo ansanm ak lòt medikaman.
- se yon timoun n ap bay remèd la. Kò timoun pi frajil pase kò granmoun. Konsa yo gen dwa bezwen dòz medikaman ki pi fèb pase dòz ki bon pou granmoun. Mande yon famasyon oubyen yon travayè sante ki dòz ki bon pou timoun.
- nou granmoun anpil. Vye granmoun ka bezwen dòz ki pi fèb pase dòz ki bon pou lòt moun, paske medikaman an gen dwa rete pi lontan andedan kò yo.
- nou piti anpil, nou mèt oubyen nou mal manje. Nan kèk medikaman, tankou: remèd tibèkiloz, remèd ipètansyon (tansyon wo), remèd kriz ak remèd pou kèk lòt maladi, nou gen dwa oblije pran dòz ki pi fèb pase dòz ki bon pou lòt moun.



SA NOU DWE KONNEN

Manje ak medikaman

Ak pifò medikaman, nou ka kontinye manje nòmalman tout bagay nou konn manje. Gen kèk remèd ki bay pi bon rezilta, si n pran yo ak lestomak nou vid - sètadi, lè n gen plis pase 2 zèd d tan depi n fin manje.

Lè yon medikaman ka deranje lestomak nou, nou dwe pran l pandan n ap manje oubyen lè n fèk fin manje.

Si n gen kè plen oubyen vomisman, se pou n manje yon bagay sèk ki ka kalma lestomak nou, tankou diri, pen oubyen biskwit, lè n ap pran medikaman an.

LÈ N PRAN TWÒ GWO DÒZ NAN YON MEDIKAMAN

Gen kèk moun ki kwè plis yo pran medikaman se plis y ap geri pi vit. Opinyon sa a ki pa gen anyen pou l wè ak laverite ka lakòz gwo danje! Si n pran twòp remèd yon sèl kou oubyen si n pran yon remèd twò souvan oubyen tou si n pran kèk medikaman pandan twò lontan, nou gen dwa mete lavi n an danje.



Men kèk siy nou ka genyen, lè n pran twò gwo dòz nan yon medikaman:

- kè plen
- vomisman
- doulè nan lestomak
- maltèt
- tèt vire
- zòrèy kònen
- esoufleman (souf wo)

Men siy sa yo kapab byen se efè segondè kèk medikaman lakòz. Si n gen youn oubyen plizyè nan siy sa yo ki, dapre sa yo di n, pa nan lis efè segondè medikaman n ap pran an genyen, se pou n pale ak yon travayè sante ki te pran fòmasyon pou l preskri moun medikaman.

Entoksikasyon. Twò gwo dòz medikaman (tankou: mwaye oubyen plis pase mwaye yon boutèy) ka entoksike, sètadi anpwazonnen yon moun, sitou si se yon timoun. Si n gen yon ka konsa, men sa pou n fè:

- eseye fè moun nan vomi. Li gen dwa rive vomi rès medikaman an, anvan l gen tan gen plis pwoblèm.
- bay moun nan remèd ki rele chabon aktivite a (gade nan paj 492). Chabon aktive se yon remèd ki ka souse kèk medikaman. Konsa, l ap anpeche yo aji tankou pwazon.
- Chache konkou doktè san pèdi tan.



**TRANSPÒTE
LOPITAL**

Divès kalite medikaman



Moun sèvi ak divès kalite medikaman pou yo trete divès kalite pwoblèm sante. Gen kèk medikaman k ap geri maladi a menm, men gen lòt k ap ban n yon ti soulajman sèlman ak kèk nan siy yo. Pafwa, nou gen dwa pa ka pran medikaman k ap pi bon pou maladi nou genyen an, paske:

- nou gen dwa pa ka jwenn medikaman sa a nan zòn kote n ap viv la.
- li gen dwa pa bon pou nou, paske nou ansent oubyen paske n ap bay timoun tete.
- nou fè alèji avè l.
- li pa bay rezilta ankò nan zòn kote n ap viv la, paske mikwòb ki bay maladi a reziste devan medikaman an (gade tablo ki pi ba a).

Lè sa a rive nou gen dwa pran yon lòt medikaman nan plas premye a, men anvan n fè sa, fòk nou konnen si dezyèm medikaman sa a ap bay rezilta. Anpil kote nan liv la, yo ban n posiblite pou n chwazi youn nan divès tretman, si, pou yon rezon kèlkonk, nou pa ka pran medikaman ki pi bon an. Si n pa fin konnen kiyès pou n chwazi ladan yo, se pou n pale ak yon travayè sante.

ANTIBYOTIK

Antibiyotik yo se yon seri medikaman ki gen anpil enpòtans. Nou sèvi avè yo pou n konbat enfeksyon bakteri ban nou. Nou pa ka konbat viris avè yo; paregzanp, yo pa ka geri grip. Chak “fanmi antibiyotik” pa ka geri tout kalite enfeksyon. Nou jwenn nan yon “fanmi antibiyotik” tout antibiyotik ki gen menm chapant chimik. Li enpòtan pou n konn fanmi antibiyotik yo. Gen 2 rezon pou sa:

- 1) an jeneral, tout antibiyotik ki nan yon fanmi ka geri menm kalite enfeksyon. Sa vle di yon antibiyotik ka ranplase yon lòt antibiyotik ki soti nan menm fanmi avè l.
- 2) si n fè alèji ak yon antibiyotik, n ap fè alèji tou ak tout antibiyotik ki nan menm fanmi an. Nan yon ka konsa, n ap oblije sèvi ak yon medikaman ki soti nan yon lòt fanmi, lè n fè yon enfeksyon.

Nan liv sa a, pi gwo fanmi antibiyotik nou jwenn yo se:

Fanmi Penisilin: amoksisilin, anpisilin, bennzatin penisilin, bennzil pensilin, dikloksasilin, pwokayin penisilin, ak kèk lòt ankò.

Medikaman ki soti nan fanmi penisilin bay bon rezilta ak anpil enfeksyon. Yo pa gen anpil efè segondè epi fanm ansent tankou fanm k ap bay timoun tete ka sèvi avè yo san pwoblèm. Nou jwenn yo toupatou, yo pa koute chè, yo vini swa sou fòm grenn, swa sou fòm piki. Men yo bay moun plis pwoblèm alèji pase anpil lòt medikaman. Moun te konn si tèlman sèvi ak penisilin san kontwòl, gen kèk maladi ki, jounen jodi a, reziste san pwoblèm devan penisilin.

Fanmi Makwolid: azitwomisin, eritwomisin ak kèk lòt ankò

Eritwomisin se yon antibiyotik ki la lontan. Yo sèvi avè l anpil. Nou jwenn li toupatou. Eritwomisin ka trete plizyè nan enfeksyon penisilin ak doksisisiklin trete yo. Nan anpil ka, tankou paregzanp, lè se yon fanm ansent oubyen yon fanm k ap bay timoun tete ki fè enfeksyon an, eritwomisin ka ranplase doksisisiklin san pwoblèm. Li bon pou moun ki fè alèji ak penisilin tou.

Fanmi Tetrasiklin: doksisisiklin, tetrasiklin

Tetrasiklin tankou doksisisiklin trete divès kalite enfeksyon. Antibiyotik sa yo pa koute chè epi nou ka jwenn yo toupatou. Fanm ansent, fanm k ap bay tete ak timoun ki pa ko gen 8 lane pa dwe pran ni tetrasiklin, ni doksisisiklin.

Fanmi Silfa (silfanamid): silfametoksazòl (nou jwenn li nan ko-trimoksazòl), silfizoksazòl
 Medikaman sa yo ka konbat divès kalite enfeksyon. Yo pa koute chè epi nou ka jwenn yo toupatou. Men yo bay mwens rezilta, jounen jodi a, paske gen kèk enfeksyon ki reziste devan yo san pwoblèm. Yo bay plis pwoblèm alèji pase lòt medikaman. Fanm ansent gen dwa pran antibyotik ki nan fanmi Silfa yo, men l ap pi bon si yo pran lòt kalite antibyotik, anvan akouchman epi pandan de twa semèn apre akouchman. Se pou n sispann sèvi ak silfonamid, si n wè nou kòmanse gen siy alèji (gade nan paj 483).

Fanmi Aminoglikozid: jenntamisin, streptomisin ak kèk lòt ankò

Se yon seri antibyotik ki bay bon rezilta epi ki fò anpil. Men pifò ladan yo gen efè segondè ki grav epi se sèl nan piki nou ka pran yo. Pou n pran antibyotik sa yo, fòk nou gen yon enfeksyon ki grav anpil epi se si n pa ka jwenn lòt medikaman ki bay mwens pwoblèm.

Fanmi Sefalosporin: sefiksim, seftriyaksòn, sefaleksin ak kèk lòt ankò

Se yon gwo fanmi ki chaje ak antibyotik ki fèk parèt epi ki fò anpil. Antibyotik sa yo ka trete anpil enfeksyon fanm konn trape, sitou si enfeksyon sa yo vin ka reziste devan ansyen antibyotik yo. Anpil fwa, yo bay mwens pwoblèm epi yo gen mwens efè segondè pase lòt antibyotik ki pi ansyen yo. Men tou, yo koute chè epi moun mal pou jwenn yo. Fanm ansent ak fanm k ap bay tete ka sèvi avè yo san pwoblèm.

Fanmi Kinolòn: sipwofloksasin, nòfloksasin ak kèk lòt ankò

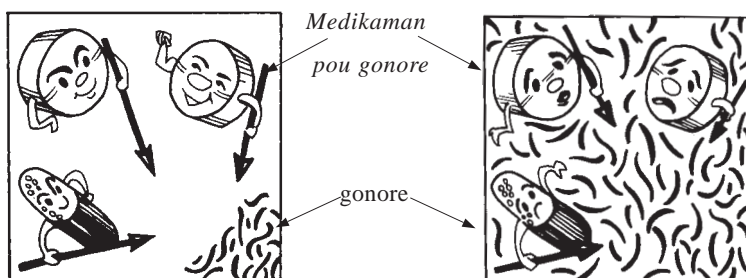
Sipwofloksasin ak nòfloksasin se antibyotik ki fèk parèt. Yo koute chè epi moun gen dwa mal pou jwenn yo. Fanm ansent, fanm k ap bay tete ak timoun ki pa ko gen 16 lane pa dwe pran yo.

Sèvi ak antibyotik sèlman lè sa nesèsè

Moun pran anpil antibyotik, sitou penisilin, twò souvan. Se pou n sèvi ak antibyotik, sèlman lè sa nesèsè paske:

- pandan y ap touye kèk jèm mikwòb, antibyotik yo bay kèk lòt jèm mikwòb - sila yo ki viv nòmalman nan kò nou, san yo pa bay pwoblèm — chans pou yo fè pitit san kontwòl. Dezòd sa a ka ban n kèk pwoblèm sante, tankou: dyare ak chanpiyon nan vajen.
- kèk antibyotik ka gen kèk efè segondè grav epi yo ka ban nou gwo pwoblèm alèji.
- lè n pran antibyotik san nesèsite oubyen lè n pran yo pou maladi yo pa ka trete, yo pa fè ni de, ni twa: yo bay kèk jèm mikwòb jarèt. Konsa, jèm mikwòb sa yo vin ka reziste devan medikaman. Sa vle di: medikaman ki te konn touye jèm mikwòb sa yo vin pa ka touye ankò.

Paregzanp, lontan penisilin te konn geri MST ki rele gonore a san pwoblèm. Men anpil moun te tonbe sèvi ak penisilin san kontwòl epi twò souvan pou yo trete yon bann pwoblèm sante ki bay mwens traka.



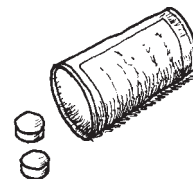
Jounen jodi a, vin gen lòt fòm gonore ki reziste devan penisilin ak lòt antibyotik. Tretman lòt fòm gonore sa yo pi difisil epi li koute plis lajan

MEDIKAMAN POU DOULÈ

Tout doule se siy yon pwoblèm. Paregzanp, nou ka gen doule, lè n blese oubyen lè n fè yon enfeksyon. Kidonk, se pa doule a sèlman pou n chache trete. Fòk nou trete pwoblèm ki ban n doule a. Men pandan n ap trete pwoblèm nan, medikaman pou doule yo ka soulaje soufrans nou. Moun ki trape maladi ki pa ka geri, tankou SIDA ak kansè paregzanp, gen dwa soufri san rete anba gwo doule ki ka rann yo enfim.

Lè n ap chache soulajman pou doule:

- se pou n chache konnen epi chache trete pwoblèm ki ban n doule a.
- se pou n toujou kòmanse ak remèd doule ki pi fèb yo. Se sèl si n pa jwenn soulajman pou n pran sa k pifò yo.
- se pou n pran medikaman tanzantan, si doule a pa ban n souf. Pa tann li rekòmanse, anvan n pran dòz nou gen pou n pran an.
- pa bliye lòt mòd tretman pou doule yo: egzèsis relaksasyon, masaj (“acupressure”); kèk fwa, nou ka mete yon konprès ki cho, kèk lòt fwa, nou ka mete glas kote k ap fè n mal la (gade nan paj 423 ak 542).



Medikaman pou doule premye degre ak dezyèm degre, tankou: doule nou konn santi, lè n gen règ oubyen lè n gen maltèt:

Parasetamòl: se yon medikaman nou ka jwenn toupatou. Li pa koute chè. Se remèd doule ki pi bon pou fanm ansent ak fanm k ap bay tete. Li soulaje lafyèv tou. Nou pa ka pran l ansanm ak ankenn bweson. Nou pa ka pran l kòm remèd, lè bweson mete n an mal makak.

Aspirin ap vann toupatou, menm jan ak parasetamòl. Li pa koute chè. Li ka ede n jwenn soulajman lè n gen lafyèv, doule ak enflamasyon nan misk ak nan jwenti ak doule nou konn genyen, lè n ak règ nou. Fanm k ap bay tete gen dwa bwè aspirin, yon semèn apre akouchman an, men fanm ansent pa dwe pran aspirin. Pito yo bwè parasetamòl. Pa gen ankenn danje, lè yon moun pran dòz aspirin li dwe pran an, men si moun nan pran yon twò gwo dòz, medikaman an ap deranje lestomak li. Se poutèt sa, moun k ap soufri ak ilsè nan lestomak pa dwe pran aspirin ditou. Lè moun ap pran aspirin, san yo pa ka seche (kowagile) nòmalmman. Se poutèt sa, moun ki fè emoraji ak moun ki pral fè kèlkeswa operasyon an pa dwe bwè aspirin.

Ibipwofèn tou se yon medikaman n ap jwenn toupatou. Men li koute pi chè pase aspirin ak parasetamòl. Fanm ki gen doule, lè yo ak règ yo, ap jwenn bon jan soulajman ak kèk ti dòz ibipwofèn. Menm jan ak aspirin, ibipwofèn ka ede n konbat doule ak enflamasyon nan misk ak nan jwenti. Se yon bon medikaman tou pou moun k ap soufri san rete ak atwoz. Men ibipwofèn ka deranje lestomak moun epi li ka anpeche san seche vit. Se poutèt sa, moun ki pral fè operasyon ak moun ki gen ilsè nan lestomak pa dwe sèvi avè l. Fanm k ap bay tete gen dwa pran ibipwofèn, men fanm ansent pa dwe pran l pandan 3 dènye mwa gwosès yo.

Medikaman pou doule 2e degre ak 3e degre:

Ibipwofèn. Gwo dòz ibipwofèn (jiska 800 mg, 3 a 4 fwa pa jou) ap bay rezilta.

Kodeyin se yon medikaman ki soti nan fanmi opyase yo. Li bon pou moun ki fin fè operasyon ak moun ki blese grav. Si n kontinye pran medikaman sa a san rete, nou ka vin gen pwoblèm depandans, sa vle di, tankou tout dwoge, n ap gen anpil pwoblèm, lè n vle kanpe sou li.

Medikaman pou doule 3e degre ak doule k ap fè anpil tan sou nou

kodeyin gwo dòz kodeyin ka soulaje gwo doule.

Mòfin se yon medikaman ki fò anpil. Li soti nan fanmi opyase yo. Mòfin ka soulaje doule moun k ap soufri ak kansè oubyen SIDA, lè maladi a rive nan dènye etap li. An jeneral, si se pa lopital nou ye, nou pa p jwenn mòfin fasil. Men nou gen dwa jwenn li tou, si n gen yon preskripsyon doktè nan men nou. Mòfin ka bay gwo pwoblèm depandans (lè n kòmanse pran l, nou santi n pa ka viv san li).

MEDIKAMAN POU GWO EMORAJI APRE AKOUCHMAN OUBYEN AVÒTMAN

Medikaman ki gen ègometrin oubyen oksitosen ka ede matris la ansanm ak veso sangen yo kontrakte. Medikaman sa yo enpòtan anpil nan tretman gwo pwoblèm emoraji apre akouchman.

Yo itilize ègometrin pou anpeche oubyen pou kontwole gwo emoraji medam yo konn genyen, **lè plasennta a fin soti**. Lè n ap ba yon fanm ègometrin, nou pa dwe ba l piki a nan venn. Se nan youn nan gwo misk yo pou n ba l piki a. Fòk nou pa janm fè yon fanm pran medikaman sa a ni anvan pitit la fèt, ni anvan plasennta a soti. Yon lòt bò, fanm ki soufri ak ipètansyon (tansyon wo) pa dwe janm pran ègometrin.



Yo sèvi ak oksitosen pou kwape gwo emoraji medam yo konn genyen, **lè pitit la fin soti**. Se raman yon fanm ka bezwen pran oksitosen anvan ti bebe a soti. Nan ka sa yo, se sèl yon doktè oubyen yon matwòn konpetan ki dwe bay fanm nan piki oksitosen an nan venn. Si n sèvi ak medikaman sa a pou n fè tranche a vanse oubyen pou n bay fanm nan fòs nan mitan tranche a, nou gen dwa mete ni lavi l, ni lavi ti bebe a an danje.

MEDIKAMAN POU ALÈJI

Moun ka fè alèji ak medikaman, ak manje oubyen ak bagay yo santi oubyen bagay ki touche ak po yo. Alèji ka bay ti pwoblèm — tankou: demanjezon, ti boul oubyen bouton sou po, pwoblèm respirasyon ki fè moun estènen san rete, oubyen pwoblèm grav. Gen kèk pwoblèm ki ka anvlimen jouk moun nan rive endispoze. Lè alèji bay gwo pwoblèm ak endispozisyon, fòk moun ki fè alèji a jwenn laswenyay touswit, paske pwoblèm sa yo gen dwa mete lavi l an danje.

Nan liv sa a, nou wè kijan kèk medikaman ka bay moun pwoblèm alèji. Kèlkeswa medikaman nou fè alèji avè l la nou fè alèji a, fòk nou sispann pran l epifòk nou pa janm pran l ankò — menm si se kèk ti pwoblèm sèlman alèji a ban nou.

Yo trete alèji ak 1, 2 oubyen 3 kalte medikaman. Se selon jan pwoblèm nan grav:

1. **Anti-istaminik**, tankou difenidramin, idwoksizin ak pwometazin. Fanm ansent ak fanm k ap bay tete pa ka pran ankenn nan medikaman sa yo, men se pwometazin ki gen mwens danje. An jeneral, se difenidramin ki pi bon mache e se li tou n ap jwenn pi fasil.
2. **Estewoyid**, tankou deksametazòn ak idwokòtizòn. Fanm ansent ak fanm k ap bay tete ap pi byen chwazi, si se deksametazòn yo pran, lè yo gen pwoblèm alèji.
3. **Epinefrin oubyen adrenalin**. Medikaman sa yo pa gen danje ni pou fanm ansent, ni pou fanm k ap bay tete.

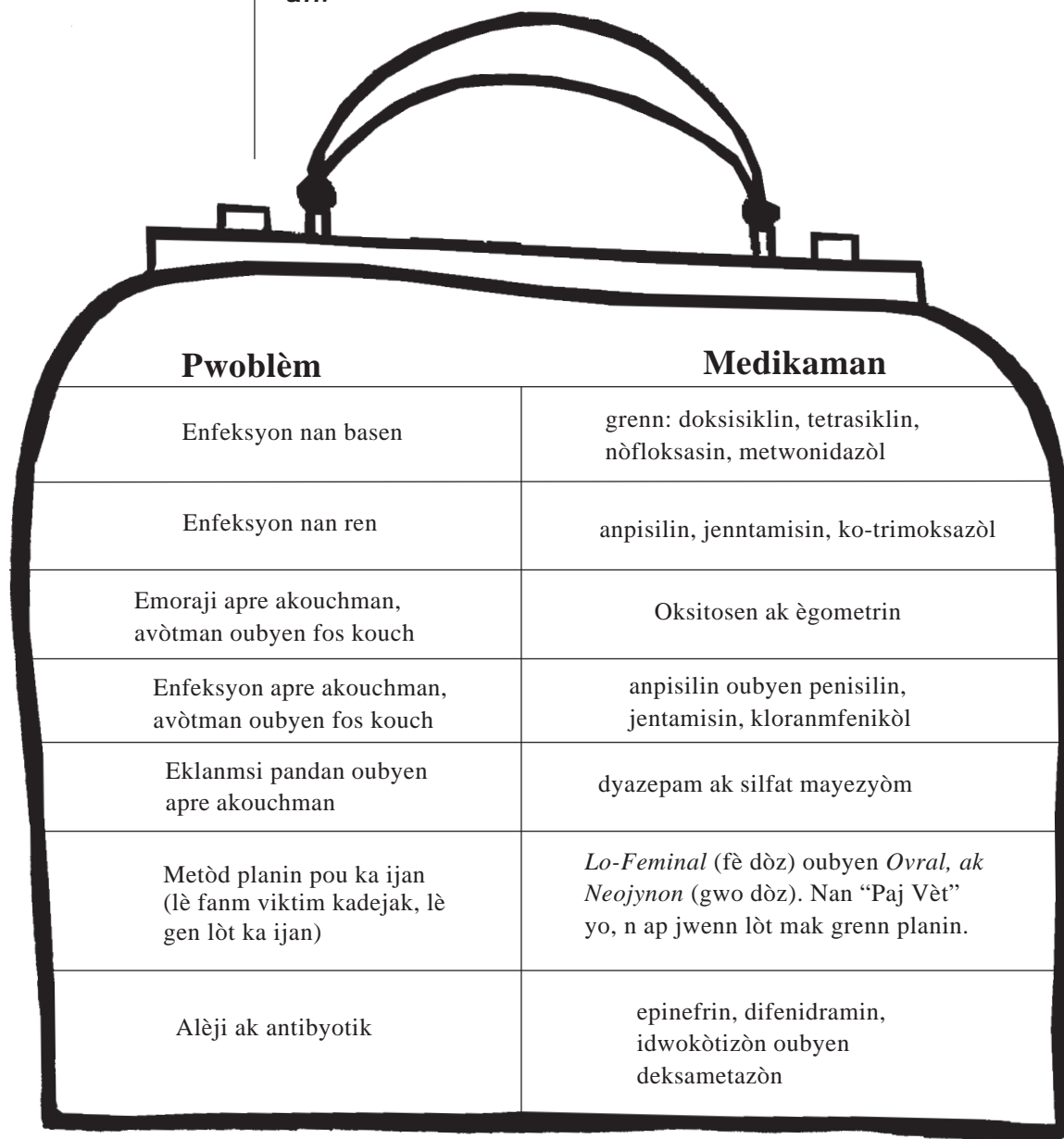


Kijan pou n trete pwoblèm alèji ak pwoblèm endispozisyon alèji lakòz

Medikaman ki Ka Sove Lavi yon Fanm

Nan kominote kote n ap viv la, youn nan bagay nou ka fè, si n vle ede medam yo sove lavi yo, se monte yon ti famasi kominotè. Medikaman ki nan tablo ki pi ba a ka pèmèt nou kòmanse trete yon malad, annatandan nou jwenn konkou doktè. Fòk nou fè yon jan pou n gen medikaman sa yo swa nan famasi pa nou an, swa nan dispansè ki pi pre a. Si n pa gen lajan pou n achte yo, se pou n eseye pale ak notab yo. Lè n fin eksplike yo enpòtans medikaman sa yo genyen, nou ka gade ansanm pou n wè si n pa ka fè yon maraton pou n ka jwenn lajan pou n achte yo.

Men kèk medikaman nou dwe mete nan famasi nou an:



Pwoblèm	Medikaman
Enfeksyon nan basen	grenn: doksisisiklin, tetrasiklin, nòfloksasin, metwonidazòl
Enfeksyon nan ren	anpasilin, jenntamisin, ko-trimoksazòl
Emoraji apre akouchman, avòtman oubyen fos kouch	Oksitosen ak ègometrin
Enfeksyon apre akouchman, avòtman oubyen fos kouch	anpasilin oubyen penisilin, jentamisin, kloranmfenikòl
Eklanmsi pandan oubyen apre akouchman	dyazepam ak silfat mayezyòm
Metòd planin pou ka ijan (lè fanm viktim kadejak, lè gen lòt ka ijan)	<i>Lo-Feminal</i> (fè dòz) oubyen <i>Ovral</i> , ak <i>Neojynon</i> (gwo dòz). Nan “Paj Vèt” yo, n ap jwenn lòt mak grenn planin.
Alèji ak antibyotik	epinefrin, difenidramin, idwokòtizòn oubyen deksametazòn

KIJAN POU NOU UTILIZE PAJ VÈT YO.

Pati sa a bay enfòmasyon sou medikaman ki parèt nan liv la. N ap jwenn enfòmasyon sou tout medikaman yo an jeneral, nan chapit ki rele “Itilizasyon Medikaman nan domèn Sante Fanm” (paj 468). N ap jwenn enfòmasyon espesyal sou chak medikaman apa nan Paj Vèt yo. Lis lan fèt ak non jenerik (non syantifik medikaman yo). Se menm non sa yo ki andedan chapit yo. Lis la se yon lis alfabetik, sa vle di li bati menm jan ak alfabè a:

a, an, b, ch, d, e, è, en, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, ò, on, ou, p, r, s t, v, w y, z

Pa egzanp, si n ap chache idwoksizin, n ap jwenn li apre doksisiklin, men anvan metwonidazòl. Pou nou jwenn yon medikaman nan Paj Vèt yo, nou ka itilize:

- lis **pwoblèm yo** ki nan paj 486. N ap jwenn nan lis sa a tout pwoblèm sante ki nan liv la ansanm ak medikaman ki trete yo. Nan menm lis la, n ap wè nan ki paj n ap jwenn enfòmasyon sou chak maladi a. Anvan n kòmanse trete yon maladi ak yon medikaman, fòk nou li enfòmasyon sou maladi a. Pa bliye, medikaman pa vle di lasante! “ Medikaman” ki pi bon pou lasante se enfòmasyon sou lasante.
- lis **medikaman yo** ki nan paj 488. Lis yo bay non jenerik medikaman yo ak kèk non kòmèsyal. Si n vle sèvi ak yon medikaman, n ap wè, nan lis lan, paj kote n ap jwenn plis enfòmasyon sou medikaman sa a.

Enfòmasyon sou chak medikaman apa.

Enfòmasyon sa yo kòmanse nan paj 490.

Enfòmasyon sa yo andedan yon tablo ki menm jan ak tablo sa a:

Imaj sa make *Atansyon lè moun ansent oubyen fanm kap bay tete dwe pran swen espesyal. Si fanm ansent oubyen kap bay tete pa k ap pran medikaman sa yo, imaj sa yo bare*

Non jenerik medikaman yo parèt ak karaktè gra

Non Komèsyal medikaman yo

Podofilin (Condylox, Podocon-25)	
Podofilin se yon likid ki ka seche bouton moun genyen nan pati entim yo.	
Sou ki fòm medikaman an vini Likid: 10-25 %	Avètisman (Atansyon pa kapon) Si bouton yo ap fè san, nou pa dwe pase podofilin sou yo. Si n gen gwo iritasyon tou, se pou n sispann pase podofilin.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè? Pran yon aplikatè onson pwent yon moso twal ki pwòp pou n pase likid la. Apre 4 trèd tan, se pou n lave bouton yo ak savon epi n rense yo ak dlo. Nou dwe fè sa 1 fwa pa semèn, pandan 4 semèn.	Sa nou dwe konnen Podofilin ka irite kote ki pa malad yo trapde. Anvan n mete medikaman an, se pou n pase yon ti vazlin arebò bouton yo.
Kilès ki pa ka pran medikaman an Fanm ansent ak fanm k ap bay tete	Lè dòz nou pran an twò fò Nou ka gen noze, vomisman, doule nan vant ak dyare. Po nou gen dwa dekalè, fann oswa blese.
Efè segondè Podofilin ka irite po nou	Lòt medikaman ki bon tou Pou bouton nan pati entim: asid triklowo-asetik, asid biklowo-asetik

Enfòmasyon jeneral sou medikaman yo

Rès tablo a bay bon jan enfòmasyon sou kijan w dwe itillize medikaman an ak tout prekosyon.

Lis Pwoblèm yo

Men lis pwoblèm yo. Agoch, n ap wè maladi yo, nan mitan, paj kote yo pale sou yo nan liv la, adwat medikaman ki trete yo. Li ta bon pou nou chache enfòmasyon sou kèlkeswa medikaman n ap pran. Pou plis enfòmasyon sou yon medikaman, ale nan tablo ki prezante medikaman yo, soti nan paj 490 rive nan paj 516.

Pwoblèm	Paj	Medikaman
atwòz	133	aspirin, ibipwofèn
vajen k ap bay san		
apre avòtman	251-253	ègometrin
apre akouchman	92-93	ègometrin, oksitosen
yon ti tan anvan menopoz	129	medwoksipwojestewòn
chank	268-269, 278	seftriyaksòn, sipwofloksasin, eritwomisin, kotrimoksazòl
klamidya	264-266, 277	kotrimoksazòl, doksisisiklin, eritwomisin, tetrasiklin
tous	303	kodeyin
dyare	298-299	kotrimoksazòl, metwonidazòl, nòfloksasin
metòd planin dijans	224-225	grenn planin fèb dòz (gwoup 2 ak 3)
lafyèy	297	aspirin, parasetamòl, ibipwofèn
lafyèy apre avòtman	255-256	amoksisilin, dòksisisiklin, metwonidazòl
apre akouchman	97	amoksisilin, metwonidazòl, pwokayin penisilin, kloramfenikòl
pandan tranche	86	anpasilin, pwokayin penisilin
kriz pandan gwosès	87	diazepam, silfat mayezyòm
chanpiyon nan bouch (chanklèt)	305	jennsyàn vyolèt, ketokonazòl, nistaten
sou po	300	jennsyàn vyolèt, ketokonazòl, nistaten
nan vajen	264-266, 277	jennsyàn vyolèt, klotrimoksazòl, mikonazòl, nistaten, vinèg, ketokonazòl
gonore	264-266, 277	sefiksim, seftriyazòn, siprofloksasin, kotrimoksazòl, doksisisiklin, kanamisin, metwonidazòl, nòfloksasin
bouton-maleng-èpès	269-270, 301	asiklovir
enfeksyon (prevansyon)	249, 465	amoksisilin, doksisisiklin
lè fanm eksizye ak dekoud	465	amoksilin, eritwomisin, vaksen pou tetanos
enfeksyon (trètman) apre avòtman	255-257	amoksisilin, benzil penisilin, doksisisiklin, eritwomisin, jentamisin, kloramfenikòl, metwonidazòl, vaksen pou tetanos
nan blad pipi	368	amoksisilin, kotrimoksazòl
nan tete	116-117	diklosaksilin, eritwomisin
apre akouchman	97, 465	amoksisilin, kloramfenikòl, eritwomisin, metwonidazòl, penisilin, pwokayin penisilin
apre yon eksizyon	461-462	diklosaksilin, eritwomisin, vaksen tetanos
nan ren	368	amoksisilin, kotrimoksazòl, anpasilin, jentamisin
demanjezon pati entim	(<i>ale nan vajen k ap bay vle dlo</i>)	
nan po	30	difenidramin, idwòtòzòn, idroksizin
kè plen	302	pwometazin
swen pou je ti bebe ki fenk fèt	83	pomad eritwomisin, pomad tetrasiklin, pomad kloranfenikòl
pou je doule		
doule ki pa twò gwo	482	aspirin, parasetamòl, ibipwofèn
gwo doule	482	kodeyin

enflamasyon nan basen	272	doksisiklin, metwonidazòl, nòfloksasin
nemoni moun ki gen Sida yo	304	kotrimoksazòl
bouton-maleng ki enfekte	307	dikloksasilin, eritwomisin, penisilin, potasyòm pèmaganant
nan pati entim	268-270, 278	benzatin penisilin, eritwomisin
sifilis	268-269, 278	benzatin penisilin, doksisiklin, eritwomisin, tetrasiklin
tetanòs ti bebe	95	penisilin G
Toksemi/kriz (eklanpsi)	87	silfat mayeyòm, diazepam
trikomona	264-266, 277	metwonidazòl
vajen k ap bay vye dlo	(<i>ale nan chapit 16</i>)	
ak danje MST	264-266, 277	kotrimoksazòl, doksisiklin, metwonidazòl
san danje MST	264-266, 277	klotrimazòl, jennsyàn vyolèt, metwonidazòl
gwo bouton nan pati entim	267	podofilin, asid trikloasetik
enfeksyon nan matris	97, 264-266, 277	amoksisilin, kloramfenikòl, metwonidazòl, penisilin, pwokayin penisilin
chanpiyon, chank lèt	117, 264-266, 277, 300	jennsyàn vyolèt, klotrimazòl, mikonazol, nistaten, vinèg, ketokonazòl

Lis Medikaman yo

Lis medikaman sa yo gen 2 pati (non komèsyal ak non jenerik). W ka chèche non yon medikaman w swete itilize nan lis la epi gade nimewo paj la kote w ka jwenn plis enfòmasyon sou li. Se nan paj vèt yo w ka jwenn enfòmasyon sa yo.

A		chabon aktive 494	F	
adrenalin, ale nan epinefrin 497		<i>Charbon Aktivè</i> , chabon aktive 494	<i>Femenal</i> , grenn planin 517	
<i>Adrenaline</i> , epinefrin 499		<i>Chloramex</i> , kloramfenikòl 503	<i>Femulen</i> , grenn planin 517	
aktive, chabon 494		Chloromycetin, kloranfenikòl 503	<i>Flagyl</i> , metwonidazòl 505	
<i>Amen</i> , medwoksipwojestewòn 491		<i>Ciprox</i> , sipwofloksasin 514	<i>Floxan</i> , nòflaksasen 508	
<i>Aminophylline</i> , podofilin 510		<i>Ciproxina</i> , sipwofloksasin 514	<i>Furantoina</i> , nitwofirantoyin 507	
<i>Amizòl</i> , metwonidazòl 505		<i>Cortaid</i> , idwokòtizòn 500	G	
amoksisilin 490		<i>Coxacilline</i> , dikloksasilin 496	<i>Gantanol</i> , kotrimoksazòl 497	
amoksisilin ak klavilanat potasyòm 490		<i>Cytotec</i> , mizopwostòl 506	<i>Garamycin</i> , jenntamisin 501	
<i>Amox</i> , amoksisilin 490		D		<i>Gentamycin</i> , jenntamisin 501
<i>Amoxiclav</i> , amoksisilin ak klavinat potasyòm 490		<i>Daktarin</i> , mikonazòl 506	<i>gentamycin</i> , jenntamisin 517-519	
<i>Amoxil</i> amoksisilin 490		<i>Datril</i> , parasetamòl 509	I	
<i>Ampifen</i> , anpasilin 491		<i>Decadron</i> , deksametazòn 494	ibipwofèn 499	
<i>Anatoxalte</i> , toksoyid pou tetanos 515		deksametazòn 494	idwokòtizòn 500	
anpasilin 491		Delfen, <i>espèmisid</i> 520	idwoksizin 500	
<i>Apo-acyclovir</i> , asiklovir 492		Depo Provera (DMPA), piki planin 519	<i>INCG</i> , bennzilpenisilin 494	
<i>Apo-doxycilline</i> , doksisisiklin 496		<i>Depo Provera</i> , medwoksipwojestewòn 491	<i>INH</i> izonyazid 501	
<i>Apo-hydroxyzine</i> , idwoksizin 500		<i>Dermodex</i> , nistaten 507	<i>isonicotinic acid hydrazide</i> , izonyazid 501	
ASA, aspirin 492		<i>Dexafect</i> , deksametazòn 494	izonyazid 501	
asetaminofèn		<i>Dexambutol</i> , etanmbitòl 499	J	
ale nan parasetamòl 509		diazepam 495	jenntamisin 501	
asetat medwoksipwojestewòn ... 491		difenidramin 495	K	
asid asetil-salisilik, ale nan aspirin 492		dikloksasilin 496	kanamisin 502	
asid biklowo-asetik, ale nan asid triklowo-asetik 492		doksisiklin 496	<i>Kantrex</i> , kanamisin 502	
asiklovir 492		<i>Doliprane</i> , parasetamòl 509	<i>Keflex</i> , sefaleksin 513	
<i>Aspegic</i> , aspirin 492		<i>Doli-stop</i> , ibipwofèn 499	kecoconazòl 502	
aspirin 492		<i>Doryx</i> , doksisisiklin 496	kloramfenikòl503	
<i>Atarax</i> , idwoksizin 504		<i>Dox</i> , doksisisiklin 496	klotrimazòl 503	
<i>Augmentin</i> , amoksisilin ak klavinat potasyòm 490		<i>Doxicap</i> , doksisisiklin 496	kodeyin 504	
<i>azidothymidine</i> , AZT 493		dyazepam 495	ko-trimoksazòl 504	
azitwomisin 493		<i>Dramamine</i> , difenidramin 495	L	
AZT 493		E		<i>Lempko</i> , espèmisid 520
B		ègometrin maleyat 497	<i>Liquid antidòt</i> , chabon aktive 493	
<i>Bactamox</i> , amoksisilin 490		<i>EMB</i> , Etambitòl 499	<i>Loestrin 1/20</i> , grenn planin 517	
<i>Bactrim</i> , ko-trimoksazòl 504		<i>Emko</i> , espèmisid 520	<i>Lo-Femenal</i> , grenn planin 517	
<i>Benadryl</i> , difenidramin 495		<i>Engerix - B</i> , vaksen epatit B 516	<i>Logynon</i> , grenn planin 517	
<i>Benemid</i> , pwobenesid 511		<i>Ephedrine</i> , epinefrin 497	<i>Lo-Ovral</i> , grenn planin 517	
bennzatin penisilin 493		epinefrin 497	<i>Lotrimin</i> klotrimazòl 503	
bennzilpenisilin 494		Epinephrine, <i>epinefrin</i> 497	M	
<i>Bervinor</i> , grenn planin 518		Ergonovine <i>ègometrin maleyat</i> 497	<i>Mesigyna</i> , piki planin 519	
<i>Bicillin L-A</i> , bennzatin penisilin 493		Ergostrate, <i>ègometrin maleyat</i> 497	<i>Mestranòl</i> , gade estwojèn 498	
<i>Bioxil</i> , amoksisilin 490		<i>Eriped</i> , eritwomisin 498	<i>Methergine</i> , ègometrin maleyat 497	
<i>Breviceon 1+35</i> , grenn planin ... 517		eritwomisin 498	<i>metil ègonovin maleyat</i> , ègometrin 497	
<i>Breviceon</i> grenn planin 518		<i>Erythrocin</i> , eritwomisin 498	metilrosanilnyòm klorid, <i>Vyolèt Jennsyon</i> 516	
C		estreptomisin 498	<i>Metrogyl</i> , metwonidazòl 505	
<i>Calmpex</i> , dyazepam 495		estwojèn 498	metwonidazòl 505	
<i>Canesten</i> , klotrimazòl 503		etanmbitòl 499	<i>Microgynon 30</i> , grenn planin 517	
<i>Carbolevure</i> , chabon active 494		etinil estradyòl gade estwojèn 498	<i>Microlut</i> , grenn planin 517	
<i>Cephalex</i> , sefaleksin 513		<i>Eugynon</i> , grenn planin 517	<i>Micronor</i> , grenn planin 517	
<i>Cetraxal</i> , sipwofloksasin 514				






<i>Microclar</i> , grenn planin	517	<i>Penisilin G</i> , benzilpenisilin	494	<i>Theracine</i> , tetrasiklin	516
mifepriştòn	505	<i>Pentrexyl</i> , anpisilin	491	<i>Thiazina</i> , tyasetazòn	516
mikonazòl	506	<i>PenVee K</i> , penisilin	509	<i>TMP/SMX</i> , kotrimoksazòl	504
<i>Minovlar</i> , grenn planin	517	<i>Perle LD</i> , grenn planin	517	toksoyid pou tetanòs	515
mizopwostòl	506	<i>Perle</i> , grenn planin	517	<i>Tricefti</i> , seftriyaksòn	513
<i>Modicon</i> , grenn planin	517	<i>Phenergan</i> , pwometazin	512	trimetwopin, gade nan	
<i>Motrin</i> , ibipwofèn	499	<i>phenoxyethyl penicillin</i> ,		ko-trimoksazòl	504
<i>Myambutol</i> , etanambitòl	499	penisilin	509	<i>Trinordiol</i> , grenn planin	517
<i>Mysostatin</i> , nistatin	507	pirazinamid	510	<i>Trinovum</i> , grenn planin	517
<i>Mycoster</i> , ketoconazòl	502	<i>Pitocin</i> , oksitosin	508	<i>Triphasil</i> , grenn planin	517
<i>Mycrol</i> , etambutòl	501	PNVK, penisilin	509	<i>Triquilar</i> , grenn planin	517
		podofilin	510	<i>Tromic</i> , azitwomisin	493
N		<i>Postinor-2</i> , grenn planin		<i>Tussex</i> , kodeyin	504
nakotik, gade nan kodeyin	497	nan ka ijans	519	tyasetazòn	516
<i>Neogynon</i> , grenn planin	517	<i>Premarin</i> , estwojèn	498	<i>Tylenol</i> , parasetamòl	509
<i>Neokon</i> , grenn planin	517	<i>Prempack</i> , estwojèn	498		
<i>Neo-Sampoon</i> , espèmisisid	520	<i>Primovlar</i> , grenn planin	517	V	
<i>Neusil</i> , podofilin	510	<i>Probenecid</i> , pwobenesid	511	vaksen kont epatit B	516
<i>Nilstat</i> , nistaten	507	<i>Progesta</i> , pwojestewòn	511	vaksen tetanòs toksoyid	515
nistaten	507	<i>Progestin</i> , pwojestewòn	511	<i>Valium</i> , dyazepam	495
nitwofirantwen	507	<i>Promaz</i> , pwometazin	512	Vyolèt Jennisyan	516
<i>Nizoral</i> , mikonazòl	506	<i>Provera</i> , medwoksi-			
<i>Nòplan</i> , enplan		pwojestewòn	491	W	
(metòd planin)	520	pwobenesid	511	<i>Winasorb</i> , parasetamòl	509
<i>Nopril</i> , ko-trimoksazòl	504	pwojestewòn	511		
<i>Noprilam</i> , amoksisilin ak		pwojestin	511	Z	
klavinat potasyòm	490	pwokayin penisilin	511	<i>zidovudine</i> , AZT	493
<i>Nor-QD</i> , grenn planin	517	pwometazin	512	<i>Zithromax</i> , azitwomisin	493
<i>Nordette</i> , grenn planin	517	<i>PZA</i> , pirazinamid	510	<i>Zovirax</i> , asiklovir	492
<i>Nordiol</i> , grenn planin	517				
nòfloksasen	508	R			
<i>Noriday 1 + 50</i> , grenn planin	517	<i>Recombivax HB</i> , vaksen			
<i>Norimin</i> , grenn planin	517	kont epatit B	516		
<i>Norinyl 1 + 35</i> , 1 + 50,		<i>Retapen</i> , bennzatin penisilin	493		
greenn planin	517	<i>Retrovir</i> , AZT	493		
<i>Noristerat (Net-En)</i> ,		<i>Rifanpen</i> , rifanmpisin	512		
piki planin	519	rifanmpisin	512		
<i>Norlestrin</i> , grenn planin	517	<i>Rocephin</i> , seftriyaksòn	513		
<i>Novopen</i> , bennzilpenisilin	494	<i>RU 486</i> mifepriştòn	505		
<i>Norplant</i> , (metòd planin)	520				
<i>Nuprin</i> ibipwofèn	499	S			
<i>Nystat</i> , nistaten	507	sefaleksin	513		
		sefiksim	513		
O		seftriyaksòn	513		
oksitosen	508	<i>Septra</i> , kotrimoksazòl	504		
<i>Omnipen</i> , anpisilin	491	<i>Solu-cortef</i> , idwokòtizòn	500		
<i>Oroken</i> , sefiksim	513	silfametwoksazòl, gade nan			
<i>Ortho-Novum 1 / 35</i> , 1 / 50,		ko-trimoksazòl	504		
greenn planin	517	silfat manyezyòm	514		
<i>Ovcon</i> , grenn planin	517	silfisoksazòl	514		
<i>Ovcon 50</i> , grenn planin	517	sipwofloksasin	514		
<i>Ovral</i> , grenn planin	517	<i>streptomycin</i> , estreptomisin	498		
<i>Ovrette</i> , grenn planin	517	<i>sulfate de magnésie</i> , silfat			
<i>Ovysmen</i> , grenn planin	517	mayeròm	514		
<i>Ovysmen</i> , 1/35	517	<i>Sulfathiazol</i> , silfisoksazòl	514		
<i>Oxacilline</i> , dikloksasilin	496	<i>Sulfatrim</i> , ko-trimoksazòl	504		
<i>Oxtimon</i> , oksitosen	510	<i>Sulfatrim</i> , kotrimoksazòl	497		
		<i>Synophase</i> , grenn planin	517		
P		T			
<i>Panadol</i> , parasetamòl	509	<i>Tempa</i> , parasetamòl	511		
parasetamòl	509	<i>Tetavax</i> vaksen tetanus			
<i>Penadur L-A</i> , bennzatin		toksoyid	515		
penisilin	493	<i>tetracycline</i> , tetrasiklin	515		
<i>Penbritin</i> , anpisilin	491	tetrasiklin	515		
penisilin	509	<i>Tetragynon</i> , grenn			
<i>Penicillin Procaine</i> , pwokayin		planin ijans	519		
penisilin	512				

adrenalin oswa epinefrin (Adrenaline, Ephedrine, Epinephrine)

Se menm medikaman an ki pote tou 2 non sa yo. Yo itilize l pou konbat alèji grav osnon endispozisyon alèji lakòz. Li soulaje, pa egzanzp, pwoblèm alèji ak penisilin. Yo sèvi avè l tou pou konbat gwo atak opresyon.
Gade epinefrin nan paj 497.




amoksisilin (Amox, Amoxil, Bactamox, Bioxil)







Amoxicilin se yon antibyotik ki soti nan fanmiy penisilin. Yo itilize l pou konbat enfeksyon nan matris, enfeksyon nan sistèm irinè, nemoni ak lòt enfeksyon. Jounen jodi a, amoxicilin ranplase anicilin anpil kote.

<p>Sou ki fòm medikaman an vini?</p>	 <p>Grenn: 250 ak 500 mg Likid: 125 oubyen 250 mg per 5 ml</p>	<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman sa a :</p>  <p>Pa sèvi ak medikaman sa a, si n fè alèji ak antibyotik ki nan fanmi penisilin</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou klamidya, maladi enflamasyon nan basen oubyen enfeksyon nan tete:</p> <p>Bwè 500 mg 3 fwa pa jou pandan (gade nan paj 277 pou n wè kijan pou n mete medikaman ansanm pou n trete pwoblèm vajen k ap bay vye dlo; pou maladi enflamasyon nan basen gade nan paj 278)</p>	<p>Efè segondè:</p>  <p>Moun k ap pran medikaman an ka gen dyare, bouton, noze oubyen vomisman. Fanm yo ka gen chanpiyon e ti bebe yo ka gen chofi.</p> <p>Sa nou dwe konnen:</p>  <p>Si, apre 3 jou, nou pa santi n kòmanse refè, se pou n chache konkou doktè; petèt se yon lòt medikaman pou n pran. Se lè n ap manje pou n bwè medikaman an.</p>
		<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou enfeksyon nan basen oubyen nan ren: Anpasilin, co-trimoxazole, norfloxasin</p>






amoksisilin ak klavinat potasyòm (Amoxiclav, Augmentin, Noprilam)






Amoksisilin ak klavinat potasyòm (Augmentin) se yon antibyotik ki nan Fanmi Penisilin. Yo sèvi avè l nan tretman gonore ak lòt enfeksyon. Men nan sèten peyi, gonore reziste, jounen jodi a, devan medikaman sa a. Li konbat sèten enfeksyon pi byen pase amoksisilin ki pa melanje a, men li koute chè epitou nou ka gen difikilte pou n jwenn li nan peyi pòv yo. Malerezman, yo pa vann klavinalat potasyòm poukont li. Si se te konsa, nou t ap ka achte l epi n melanje ak amoksisilin nòm la.








<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>	 <p>Grenn: 125, 200, 250, 400, 500 ak 875 mg Likid: 125, 200, 250 ak 400 mg nan chak 5 ml</p>	<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p>  <p>Pa sèvi ak medikaman sa a, si n fè alèji ak medikaman ki nan Fanmi Penisilin yo.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou gonore: Bwè 3 gram amoksisilin ak klavinalat potasyòm (Augmentin) plis 1 gram pwobenesid, yon sèl kou, yon sèl fwa.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou gonore: gade nan paj 266 ak 277, n ap jwenn plizyè gwoup medikaman</p>








ampisilin (Ampifen, Ampival, Omnipèn, Pentrexy)	
Anpisilin se yon antibyotik ki nan Fanmi Penisilin. Yo trete divès kalte enfeksyon avè l.	
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Grenn ak kapsil: 250 osnon 500 mg Likid: 125 osnon 250 mg nan chak 5 ml Pou nou ka melanje pou n fè piki: 500 mg</p>	<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p>  <p>Pa sèvi ak medikaman sa a, si n fè alèji ak antibyotik ki nan Fanmi Penisilin yo</p>
	<p>Efè segondè</p>  <p>Anpisilin ka deranje lestomak nou, li ka bann dyare epitou li ka fè yon bann ti bouton leve sou nou.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou enfeksyon nan tete oubyen maladi Enflamasyon nan Basen: Bwè ant 250 ak 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou (gade nan paj 278 pou n wè ki gwoup medikaman k ap trete maladi enflamasyon nan basen).</p> <p>Pou enfeksyon nan vesi: Si n pa ansent, nou gen dwa pran 3 gram, yon sèl kou. Si n ansent, se pou n bwè 250 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou.</p> <p>Pou enfeksyon nan ren: Bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 14 jou. Si n ap vomi, se pou n pran piki 500 mg nan misk, 4 fwa pa jou, men yon fwa vomisman an sispann, se pou n rekòmanse bwè grenn yo.</p> <p>Pou lafyèv pandan gwosès: Se pou n kontinye pran 500 mg, 4 fwa pa jou, jiskaske n jwenn konkou doktè.</p>	<p>Avètisman</p>  <p>Si, apre 3 jou, nou pa santi n kòmanse refè, se pou n chache konkou doktè; petèt se yon lòt medikaman pou n pran.</p>
	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Pran medikaman an anvan n manje</p>
	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou enfeksyon nan vesi oubyen nan ren: amoksisilin, ko-trimoksazol, nòflaksen</p> <p>Pou enfeksyon nan tete: amoksisilin, sefaleksin, dikloksasilin, eritwomisin</p>






asetaminofèn oswa parasetamòl (Datri, Doliprane, Panadol, Tylenol ak lòt non)
Medikaman sa a ki soulaje doulè epitou ki bese lafyèv rele oubyen Asetaminofèn oubyen parasetamòl. Kidonk Asetaminofèn ak parasetamòl se menm bagay. Se youn nan analjezik ki bay rezilta pi vit. Li pa deranje lestomak moun e moun ki soufri ak ilsè nan lestomak ka itilize l nan plas aspirin. Fanm ansent ka pran l tou. Gade parasetamòl nan paj 509.

asetat medwoksipwojestewòn (Amen, Depo-Provera, Provera)		Prekosyon
Medwoksipwojestewòn asetat se fòm chimik pwojestewòn ki se yon òmòn kò fanm pwodui poukont li. Li ka trete pwoblèm règ k ap vini an dezòd, lè kantite òmòn ki nan kò medam yo kòmanse chanje, espesyalman lè yo pa lwen "arete", sètadi, lè yo pa lwen fè menopoz yo. Pou plis enfòmasyon, gade nan chapit 8 la "Lè laj ap antre sou medam yo". Pou kesyon Planin Familyal, ale nan chapit 13.		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Grenn: 2.5, 5 oubyen 10 mg</p>	<p>Kilès ki pa dwe pran medikaman an</p>  <p>Fanm k ap soufri ak epatit; Fanm ki gen kansè nan tete oubyen nan kòl matris</p>	
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Lè règ la vini ak anpil san: Bwè 10 mg, yon fwa pa jou, pandan 10 jou. Si san an pa rete, se pou n kontinye pran medikaman an pandan 10 jou ankò.</p>	<p>Avètisman</p>  <p>Si san an kontinye vini malgre nou gen 20 jou depi n ap suiv tretman an, se pou n kouri al wè yon travayè (z) sante. Pwoblèm nan gen dwa grav.</p>	





asid triklowo-asetik, asid biklowo-asetik	
Ni asid triklowo-asetik, ni asid biklowo-asetik ka trete bouton nan pati entim	
Sou ki fòm medikaman an vini  Divès kalte likid. Sa k pi fèb yo gen 10 % asid, sa k pi fò yo gen 35 %	Avètisman Pran prekasyon n, lè n ap sèvi ak medikaman sa a. li ka boule n byen boule, jouk nou pote mak. 
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Mete pwodui a sou bouton yo sèlman, yon fwa pa semèn, pandan 1, 2 oswa 3 semèn, dapre jan n santi enfeksyon an.	Sa nou dwe konnen Tou dabò, fòk nou pase ti pomad vazlin arebò bouton yo, pou n ka anpeche remèd la gaye. Apre sa, se pou n pase asid triklowo-asetik la sou bouton yo. N ap santi l ap boule n pandan 15-30 minit. Si l gaye kote ki pa gen bouton, se pou n netwaye yo ak dlo ak savon. Nou gen dwa mete poud ti bebe oswa bikabonat tou kote remèd la gaye yo. 
Efè segondè  Si aksid triklowo-asetik la gaye sou po n, l ap manje menm kote ki pa malad yo.	Lòt medikaman ki bon tou Podofilin





asiklovir (Apo-acyclovir, Zovirax)		Prekasyon 
Asiklovir se yon medikaman ki konbat viris. Yo sèvi avè l kont maladi èpès ki konn ba moun bouton-maleng nan vajan, nan kòk, nan twou dèyè ak nan bouch. Bouton sa yo bay gwo doulè. Asiklovir pa ka anpeche maladi a tounen sou moun nan, men l ap kalme doulè a epitou l ap anpeche maladi a gaye nan tout kò malad la.		
Sou ki fòm medikaman an vini?  Grenn: 200, 400 oubyen 800 mg Krèm: 5 %	Sa nou dwe konnen:  Grenn yo bay pi bon ranman pase krèm nan. Se pou n bwè yo ak anpil dlo.	
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou enfeksyon èpès jenital: Bwè 200 mg 5 fwa pa jou pandan 7 a 10 jou. Pou bouton lafyèv: Pase krèm sou bouton yo 6 fwa pa jou pandan 7 jou.	Efè segondè:  Maltèt, tètviye, noze, vomisman	
Ki moun ki pa dwe pran medikaman sa a?  Moun ki soufri ak maladi ren	Lè dòz nou pran an twò fò:  Nou gen maltèt, pèt memwa, noze difikilte pou n pipi.	






aspirin (asid asetil-salisilik, ASA, Aspegic ak kèk lòt)		Prekasyon 
Aspirin konbat doulè, enflamasyon ak lafyèv.		
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 300, 500 mg ak lòt kantite tou	Efè segondè  Medikaman sa a ka deranje lestomak nou. Li ka bann doulè nan lestomak oubyen pwoblèm emoraji.	
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou doulè, enflamasyon oubyen lafyèv: Bwè ant 300 ak 600 mg, chak fwa n santi n bezwen remèd, men nan yon jounen, fòk nou pa pran aspirin plis pase 6 fwa.	Sa nou dwe konnen  Aspirin ka trete sèten maladi tankou atwoz ak pwoblèm kè, men se sitou pou konbat doulè ak lafyèv yo itilize l. Li enpòtan pou n chache konnen ki pwoblèm ki bann doulè oubyen lafyèv la. Fòk nou trete pwoblèm nan. Si doulè a dire plis pase 10 jou, si lafyèv la dire plis pase 3 jou, se pou n chache konkou doktè.	
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Fanm pa dwe pran aspirin pandan 3 premye mwa gwoès yo. Moun ki gen ilse nan lestomak oubyen pwoblèm emoraji pa dwe pran aspirin. Si n pran l fè operasyon, fòk nou pa pran aspirin nonplis. Si n ap bay tete, nou pa dwe pran aspirin toutotan ti bebe a pa gen plis pase yon semèn. Pa ba timoun aspirin pou lafyèv, grip osnon varisèl	Lè dòz nou pran an twò fò  Zòrèy nou gen dwa kònen, nou ka gen maltèt, vètij ak latwoubly nan lespri n. Souf nou gen dwa wo tou.	
	Lòt medikaman ki bon tou Pou doulè oubyen lafyèv: parasetamol Pou doulè lafyèv, oubyen enflamasyon: ibipwofèn Pou doulè grav: kodeyin	




azitwomisin (Tromic, Zythromax)		Prekosyon
<p>Azitwomisin se yon antibyotik ki nan Fanmi Makwolid yo. Yo trete plizyè MST avè l. Li koute chè epi, anpil fwa, n ap gen difikilte pou n jwenn li. Men lè plizyè lòt antibyotik bat ba, azitwomisin konbat MST yo san twòp pwoblèm.</p>		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini?</p>  <p>Kapsil: 250 mg</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Pran medikaman an, inèd tan, pou piti, anvan n manje oubyen 2 zèd tan, pou piti, apre n fin manje.</p> <p>Azitwomisin konbat san pwoblèm pifò MST ki lakòz vajen fanm bay vye dlo oubyen ki fè fanm gen bouton-maleng nan pati entim. Li bon pou tretman MST ki reziste devan lòt medikaman.</p>	
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou fanm ki gen chans pou yo trape MST: Bwè yon gram azitwomisin, yon sèl kou, yon sèl fwa.</p>		
<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p>  <p>Moun ki fè alèji ak eritwomisin epitou ak lòt antibyotik ki soti nan Fanmi Makwolid pa dwe pran azitwomisin.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>lè yon MST lakòz vajen fanm ap bay vye dlo: ale nan paj 277</p> <p>pou ilsè nan pati entim: ale nan paj 278</p>	
<p>Efè segondè</p>  <p>Dyare, noze, vomisman, doulè nan vant.</p>		









AZT (Azidothymidine, Retrovir, Zidovudine)
<p>AZT se yon medikaman ki bon pou moun ki gen SIDA. Li ka anpeche yon fanm ansent ki enfekte ak VIH kontamine ti bebe a pandan gwasès oswa pandan akouchman. Moun mal pou pran medikaman sa a poukont yo. An reyalyte, se oubyen lopital, oubyen anba kontwòl yon travayè (z) sante konpetan pou n pran AZT. Yon lòt bò, se yon medikaman ki koute anpil kòb e n ap gen difikilte pou n jwenn li nan peyi pòv yo.</p>








bennzatin penisilin (Bicillin L-A, Penadur L-A, Retapen)	
<p>Bennzatin penisilin se yon antibyotik ki pran san l pou l konbat enfeksyon yo, ti pa. Ak medikaman sa a ki soti nan Fanmi Penisilin, yo trete sifilis, maleng nan pati entim ak lòt enfeksyon – ladan yo: malgòj. Yo toujou bay li ak yon piki nan misk.</p>	
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Poud nou ka melanje pou n fè piki: 1,2 oubyen 2, 4 milyon inite nan yon anpoul 5 ml</p>	<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p>  <p>Moun ki fè alèji ak medikaman nan Fanmi Penisilin yo</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou maleng nan pati entim, sifilis ki fèk parèt oubyen prevansyon kont sifilis apre n fin sibi yon kadejak oswa apre n fin kouche ak yon moun ki gen sifilis: Pran yon piki 2,4 milyon inite nan misk, yon sèl fwa.</p> <p>Pou sifilis ki sou nou depi kèk tan: Pran yon piki 2,4 milyon inite, chak semèn, pandan 3 semèn.</p>	<p>Avètisman</p>  <p>Fòk nou toujou gen medikaman ki rele epinefrin nan tou pare, lè n ap sèvi ak piki penisilin. Siveye pou n wè si moun nan pa p gen pwoblèm alèji oubyen tou si alèji pa p fè l endispoze. Mòd pwoblèm sa yo ka pran 30 minit pou yo parèt.</p>
	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou sifilis: doksisisiklin, tetrasiklin, eritwomisin</p> <p>Fòk nou toujou suiv tretman pou chank tou-gade nan paj 278</p>






benzilpenisilin (INCG, Novopen, Penicilin G potasyòm oswa sodyòm)	
Benzilpenisilin se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Penisilin. Yon trete divès kalte enfeksyon grav avè l – ladan yo: enfeksyon apre avòtman.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Poud nou ka melanje pou n fè piki: 1 oubyen 5 milyon Inite	 Avètisman Siveye pou n wè si pa p gen pwoblèm alèji osnon siy endispozisyon alèji lakòz.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou enfeksyon grav apre avòtman: Piki 5 milyon Inite nan misk, yon sèl fwa (fòm moun nan pran lòt medikaman tou, gade nan paj 257).	Lòt medikaman ki bon tou Pou enfeksyon grav apre avòtman: anpisilin, sefaleksin, sipwofloksasen, nòflaksen (gade nan paj 256 ak 257 pou n wè gwoup medikaman k ap bay rezilta yo).
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Moun ki fè alèji ak medikaman nan Fanmi Penisilin yo.	









chabon aktive (Carbolevure, Charbon Activé)	
Chabon aktive se yon chabon yo prepare espesyalman pou tretman moun ki entoksike ak medikaman tankou aspirin, asetaminofèn, fenobabitòl osnon lòt medikaman oswa pwodui chimik oswa mòd djondjon ki konn anpwazonnen moun yo. Lè n fin ba yon moun chabon aktive, se pou n mennen l al wè doktè san pèdi tan.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Likid: 25 g nan chak 120 ml Poud: 15 g	Efè segondè  Moun gen dwa fè tata ki nwa. Li ka gen vomisman ak dyare tou.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Bwè ant 30 ak 100 g yon sèl kou	 Avètisman Kouri al chache konkou kay doktè. Si moun nan pran yon dòz medikaman ki twò fò, li gen dwa malad grav. Tretman ak chabon aktive a gen dwa pa sifi.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Pa pran medikaman sa a, si se yon likid lejè nou te vale, tankou pa egzanzp, gazolin, kewozin oubyen lòt pwodui ki fèt ak petwòl.	





deksametazòn (Decadron, Dexafect)	
Deksametazòn se youn nan medikaman ki rele estewoyid yo. Ak medikaman sa a, yo trete moun ki endispoze akòz pwoblèm alèji (gade nan paj 541).	
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 0.25, 0.5, 0.75, 1, 1.5, 2 oubyen 4 mg Likid: 0,5 mg nan chak 5 ml oubyen 1 mg nan chak mililit Pou piki: 4, 8, 10, 16 oubyen 20 mg nan chak mililit	Efè segondè  Si moun nan soufri ak dyabèt, deksametazòn nan ka fè dyabèt la ba l plis pwoblèm pandan dezoutwa zèd tan. Tansyon moun nan ka monte tou.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou endispozisyon alèji lakòz: Piki 20 mg nan misk. Si sentòm yo tounen, se pou moun nan bwè 20 mg Deksametazòn. Li gen dwa rekòmanse, si l santi l bezwen sa.	Lòt medikaman ki bon tou Pou endispozisyon alèji lakòz: idwokòtizòn






diazepam (Calmplex, Valium)		Prekosyon 	
Diazepam se yon kalman. Li trete konvilzyon ak kriz. Li ka anpeche moun gen mòd pwoblèm konsa (prevansyon). Yon lòt bò, li soulaje moun ki sou tansyon (anksyete) epitou li fè moun dòmi.			
Sou ki fòm medikaman an vini 	Grenn: 5 oubyen 10 mg Pou piki: 5 mg nan chak mililit oubyen 10 mg nan chak 2 ml	Efè segondè 	Si yon fanm sèvi anpil fwa ak diazepam oubyen tou si l pran gwo dòz diazepam, ti bebe a gen dwa fèt ak donmajman.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè? 	Pou konvilzyon: Ak yon sereng san zegwi, vide 20 mg diazepam (pou piki) nan twou dèyè moun nan (gade nan paj 87). Apre chak konvilzyon, rekòmanse ak 15 mg, si sa nesèsè. Si n pa jwenn dyazep am pou piki, nou gen dwa melanje grenn kraze ak dlo. Pou anpeche moun tonbe kriz, lè yo fèk kite bwè bweson: fè yo bwè 10 mg, pou pi piti, 20 mg, pou pi plis. Si sa nesèsè, yo gen dwa rekòmanse, inèd tan apre. Si sentòm yo pa disparèt, se pou n kontinye ba moun nan diazepam, chak 4 oubyen 5èd tan, pandan n ap mennen l al wè doktè. Lè n gen pwoblèm anksyete ak lè n pa gen somèy: se pou n bwè ant 2.5 ak 5 mg.	Avètisman 	Lè n kòmanse pran diazepam, nou gen santi n bezwen pran l toutan (yo rele sa depandans). Se pou n evite sèvi ak medikaman sa a ansanm ak lòt medikaman sa a ansanm ak lòt medikaman oswa dwòg (sitou bweson) k ap fè n anvi dòmi toutan.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an 	Se sèl nan ka d ijans fanm ansent ak fanm k ap bay tete gen dwa pran diazepam	Sa nou dwe konnen 	Diazepam pa bon pou doulè. Se yon medikaman ki bay gwo pwoblèm depandans.
		Lè dòz nou pran an twò fò 	Nou gen dwa dòmi je klè; kò nou ka twò lou pou nou; epitou nou gen dwa gen latwoubly nan lespri n.
		Lòt medikaman ki bon tou	Pou konvilzyon: silfat mayezòm pou pwoblèm somèy; difenidramin Pou anksyete: idwoksizin






difenidramin (Benadryl, Dramamine)		Prekosyon 	
Difenidramin se youn nan medikaman sila yo ki rele anti-istaminik. Li trete nen k ap fè rim epitou li fè moun dòmi. Li ka ba moun k ap soufri ak SIDA bonjan soulajman, lè pwoblèm demanjezon ak pwoblèm somèy ap sakaje yo san rete. Yon lòt bò, li ka soulaje moun ki gen pwoblèm alèji ak moun ki endispoze akòz alèji.			
Sou ki fòm medikaman an vini? 	Grenn osnon kapsil: 25 oubyen 50 mg Siwo: 12,5 mg nan chak 5 ml Anpoul pou piki: 10; 30 oubyen 50 mg nan chak mililit	Avètisman 	Nou pa dwe pran difenidramin, si n vle ret veyatif pandan kèk tan. Yon lòt bò, difenidramin ka fè lòt kalman oubyen bweson aji sou nou ak plis fòs. Gen gwo danje nan sa.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè? 	Pou tout kalte alèji (pa tèlman grav; rav; grav anpil) oswa demanjezon: bwè 25mg, 3 oubyen 4 fwa pa jou, dapre jan n santi n Pou pwoblèm somèy: pran 25 mg, pou pi piti, 50 mg, pou pi plis, lè n pral dòmi Pou endispozisyon alèji lakòz: yon piki 50 mg nan misk. Si sa nesèsè, nou gen dwa pran yon lòt piki apre 8èd tan osnon pi bonè.	Sa nou dwe konnen 	Pou n ba yon moun piki difenidramin, fòk li fè yon alèji ki grav osnon yon alèji ki fè l endispoze.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an 	Fanm ansent ak fanm k ap bay tete pa dwe sèvi ak medikaman sa a pou yo fè tretman pou alèji, lè tretman sa a ap dire lontan. Moun ki soufri ak opresyon pa dwe sèvi avè l nonplis.	Lòt medikaman ki bon tou	Pou alèji: idwoksizin Pou pwòblem somèy: dyazepam
Sèfè segondè 	Nou gen dwa dòmi je klè epitou bouch nou gen dwa sèch. Kèkfwa, medikaman sa a konn ba moun noze ak vomisman tou. Nan sèten ka, olye medikaman an kalme n, se eksite l ap eksite n. Men sa pa rive anpil fwa.		






dikloksasilin (Coxacilline, Oxacilline)	
Dikloksasilin se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Penisilin. Li trete enfeksyon nan tete ak enfeksyon po.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Kapsil: 125, 250 oubyen 500 mg Likid: 62,5 mg nan chak 5 ml	Efè segondè  Noze, vomisman, dyare
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou enfeksyon nan tete ak enfeksyon po: pran 250 mg, 4 fwa pa jou, pandan 10 jou.	Avètisman  Siveye pou n wè si moun nan pa p gen pwoblèm alèji osnon si l pa p endispoze akòz alèji
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Moun ki fè alèji ak penisilin	Lòt medikaman ki bon tou Pou enfeksyon nan tete oswa enfeksyon po: amoksisilin, sefaleksin, eritwomisin

doksisisiklin (Apo-doxycilline, Dox, Doxicap)	
Doksisisiklin se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Tetrasiklin. Yo trete divès kalte enfeksyon avè l – ladan yo: kèk MST, enfeksyon nan basen, enfeksyon apre avòtman, ak kèk lòt ankò. Yo itilize doksisisiklin nan plas tetrasiklin.  	
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 50 ak 100 mg	Efè segondè  Dyare oubyen lestomak deranje. Ti bouton gen dwa leve tou sou yon seri moun, lè yo fin fè anpil tan nan solèy.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Lè MST fè n ap bay vye dlo nan vajen: bwè 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 7 jou (fòk nou pran lòt medikaman tou, gade nan paj 266). Pou sifilis ki fèk parèt: bwè 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 15 jou. Pou sifilis ki sou nou depi lontan: bwè 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 28 jou. Pou Maladi Enflamasyon nan Basen oswa enfeksyon apre eksizyon: Bwè 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou (pou Maladi Enflamasyon nan Basen, fòk nou pran lòt medikaman tou, gade nan paj 278). Pou risk MST anvan avòtman, oswa pou prevansyon kont enfeksyon apre avòtman: 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 5 jou Pou enfeksyon apre avòtman: bwè 100 mg, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou (pran lòt medikaman tou, gade nan paj 255, 256, 257)	Avètisman  Pa pran doksisisiklin, lè n ansent ak lè n ap bay tete. Si medikaman an la lontan oubyen tou si dat ekspirasyon l pase, nou pa dwe sèvi avè l. Yon lòt bò, nou pa dwe bwè doksisisilin ak pwodui ki fèt ak lèt, nou pa dwe bwè l ak antasid
Ki moun ki pa dwe pran medikaman  Fanm ansent, k ap bay tete ak timoun ki pa ko gen 8 an. Doksisisiklin ka atake dan ak zo ti bebe oswa dan ak zo timoun ki pi gran yo.	Sa nou dwe konnen  Fòk nou pa al kouche touswit apre n fin bwè doksisisiklin. Si n deja kouche, se pou n leve chita, lè n ap bwè grenn yo epitou fòk nou bwè yo ak anpil dlo, pou n ka bare wout pwoblèm iritasyon.
	Lòt medikaman ki bon tou Pou sifilis: benzatin penisilin Pou gonore: ko-trimoksazòl Pou klamidyaz: eritwomisin Pou prevansyon kont enfeksyon apre avòtman: amoksisilin Pou enfeksyon apre avòtman: gade nan paj 255, 256, 257 Pou enfeksyon apre eksizyon: eritwomisin






ègometrin maleyat, metilègonovin maleyat <i>(Ergonovin, Ergostrate, Methergine)</i>	
<p>ègometrin se yon medikaman ki fè matris nou ak veso sangen nou yo kontrakte. Yo itilize l pou yo met kontwòl sou gwo pwoblèm emoraji apre akouchman oubyen avòtman. Ègometrin ak metilègonovin se menm medikaman an. Lè yon fanm fin pran medikaman sa a, fòk li jwenn konkou doktè touswit.</p>	
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Grenn: 0.2 mg Piki: 0.2, 0.25 ak 0.5 mg nan yon anpoul 1 ml</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou gwo emoraji apre akouchman: se pou n ba fanm nan yon piki 0.5 mg nan misk oubyen se pou n fè l bwè l grenn (0.2 mg) ant 4 ak 6 fwa pa jou. Men fanm ègometrin, toutotan plasennata a po ko soti.</p> <p>Pou gwo emoraji komplikasyon nan avòtman lakòz: Ba fanm nan yon misk. Apre sa, pandan 24 trèd tan, se pou n ba l yon grenn 0.2 mg oswa yon piki 0.1 mg, chak 4 trèd tan.</p>
<p>Efè segondè</p> 	<p>Noze, vomisman, vètij. Fanm nan ka swe anpil tou.</p>
<p>Avètisman</p> <p>Pa itilize medikaman an pou n fè tranche kòmanse osnon pou n fè fanm travay pi vit. Toutotan ti bebe a ak plasennata a pa ko soti, nou pa dwe ba manman an ègometrin.</p>	
<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Pa eseye pran ègometrin pou n ka jete pitit. Anvan avòtman an fèt, nou gen dwa pèdi lavi n. (Pou kesyon avòtman, ale nan chapit 15).</p>	
<p>Lèt medikaman ki bon tou oksitosen</p>	








epinefrin oswa adrenalin <i>(Adrenaline, Ephedrine, Epinephrine)</i>	
<p>Se menm medikaman an ki gen 2 non: epinefrin ak adrenalin. Li trete pwoblèm endispozisyon alèji lakòz, tankou pa egzanzp, lè penisilin fè yon moun endispoze. Li ka soulaje moun ki gen gwo atak opresyon tou.</p>	
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Anpoul pou piki: 1 mg nan chak mililit</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou opresyon, tout kalte alèji (pa tèlman grav; grav anpil) ak endispozisyon alèji lakòz: yon piki ½ mg (1/2 ml) nan bout anwo bra. Se yon piki anba po, se pa yon piki nan misk. Si sa nesèsè, moun nan gen dwa pran yon dezyèm dòz nan 20-30 minit ak yon 3^{ème} dòz, 20-30 minit apre 2^{ème} lòt medikaman tou, gade nan paj 541).</p>
<p>Efè segondè</p> 	<p>Malad gen dwa santi l pè, li gen dwa ajite, li gen dwa ennève, li gen dwa sou tansyon. Li ka gen maltèt ak vètij tou. Yon lòt bò, kè l gen dwa bat pi vit.</p>
<p>Avètisman</p> <p>Pa janm depase dòz la. Evite bay piki a nan dèyè. Se nan bra pou n bay li.</p>	
<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Anvan n fè piki a, se pou n kontwole “ pou ” moun nan. Pa ba l plis pase 3 dòz. Si, apre premye piki a, “ pou ” moun nan fè plis pase 30 batman chak minit, nou pa dwe ba l lòt piki yo.</p>	
<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p>  <p>Tansyon nou ap monte, kè n ap bat vit epitou nou ka fè nenpòt aksidan serebral (estomak)</p>	







eritwomisin (Erythrocin, Eriped)	
Eritwomisin se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Makwolid. Li ka trete anil enfeksyon – ladan yo: kèk MST, enfeksyon respiratwa ak enfeksyon po. Nou ka sèvi avè l san pwoblèm pandan gwosès. N ap jwenn li anpiil kote.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn oubyen kapsil: 250 mg Pomad: 1 % Poud pou n fè melanj: 125 mg nan chak 5 ml	Ki moun ki pa de pran medikaman an  Moun ki fè alèji ak antibyotik ki nan Fanmi Makwolid yo
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou enfeksyon nan vesi oubyen klamidyaz: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou (gade nan paj 277, n ap wè ki medikaman pou n mete ansanm pou n trete pwoblèm vaje k ap bay vye dlo, akòz MST). Pou enfeksyon nan tete, Maladi Enflamasyon nan Basen oswa enfeksyon apre eksizyon: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 10 jou (gade nan paj 278, n ap wè ki medikaman pou n mete ansanm pou n trete Maladi Enflamasyon nan Basen) Pou chank oswa enfeksyon po: bwè 500 mg, 3 fwa pa jou, pandan 7 jou (fòk nou pran lòt medikaman tou, gade nan paj 269) Nou vle trete bouton-maleng nan pati entim nou, men nou fè alèji ak penisilin: bwè 500 mg, 3 fwa pa jou, pandan 15 jou Pou sifilis ki fèk parèt: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 15 jou Pou bouton-maleng klamidyaz ban nou nan pati entim: bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 21 jou Pou n pran swen je ti bebe ki fèk fèt: pase pomad eritwomisin 1 %, yon sèl fwa	Efè segondè  Lestomak deranje, noze, vomisman, dyare Sa nou dwe konnen  Eritwomisin ap bay pi bon rezilta si n pran l inèd tan anvan n manje oswa 2 zèd tan apre n fin manje. Si lestomak nou deranje, se pou n pran ti moso manje, lè n ap bwè medikaman an. Pa kraze grenn yo. Anpil grenn kouvri ak yon pwotèj ki anpeche likid nan lestomak nou atake yo, anvan yo kòmanse fè travay yo. Lòt medikaman ki bon tou Pou enfeksyon nan tete: amoksisilin, sefaleksin, diklokasisilin Pou enfeksyon nan vesi: anpisisilin, ko-trimokszazòl Pou enfeksyon apre eksizyon: doksisiklin Pou MST: gade nan paj 277 ak 278, n ap wè ki medikaman pou n mete ansanm pou n trete MST Pou n pran swen je ti bebe ki fèk fèt: pomad tetrasiklin







estreptomisin (Streptomycin)	
Estreptomisin se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Aminoglikozid yo. Li bon pou tibèkiloz. Se ak piki nan misk sèman yo bay li. Pou fè tretman tibèkiloz, yo mete l ansanm ak lòt medikaman. Gade nan chapit 25.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Likid pou piki: 400 mg nan chak mililit	Efè segondè  Estreptomisin ka deranje tande nou. Li ka fè n pèdi ekilib epitou li gen dwa yon bann ti bouton leve sou nou.
Ki dòz? Koubyen fwa? Kilè?  Dòz ki trete tibèkiloz nan yon zòn gen dwa pa ka trete l nan yon lòt zòn. Pou plis enfòmasyon, al wè yon travayè (z) sante. (Se pou n pran estreptomisin nan ansanm ak lòt medikaman, gade nan paj 389).	Sa nou dwe konnen  Toujou mete gan, si n sèvi ak estreptomisin anpil fwa. Si se pa sa, li gen dwa atake po nou. Li enpòtan pou malad yo suiv tretman tibèkiloz la nèt. Si se pa sa, y ap toujou ka kontamine lòt moun.
Kilès ki pa ka pran medikaman an  Fanm ansent pa dwe pran estreptomisin: li ka fè ti bebe a soud. Moun ki fè alèji ak antibyotik ki nan Fanmi Aminoglikozid yo pa dwe pran l nonplis. Moun ki gen pwoblèm ren dwe pran anpil prekosoyon, lè y ap pran estreptomisin.	







estwojèn (etinil estradyòl, mestranòl, Premarin, Prempack)	
Se estwojèn sou fòm chimik ki nan grenn planin ak piki planin. Estwojèn s a se menm bagay li ye ak òmòn estwojèn kò fanm fè poukont li. Estwojèn ka trete fanm k ap bay san yon jan ki pa nòm al ak fanm ki gen pwoblèm menopoz, sètadi, fanm ki gen pwoblèm, lè yo “ arete ” (ale nan chapit 8). Pou plis enfòmasyon, ale nan pati sila yo ki detaye kesyon grenn planin ak metòd planin dijans yo (gade chapit 13 ak paj 517, 518, 519, 520).	









etanmbitòl (Dexambutol, EMB, Myambutol)	
Yo itilize etanmbitòl nan tretman tibèkilòz, sitou nan zòn kote medikaman ki te konn trete TB yo vin twò fèb. Pou yo fè tretman an, yo mete etanmbitòl la ansanm ak lòt medikaman. Ale nan chapit 25.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 100 oubyen 400 mg	Efè segondè Anpil fwa, etanmbitòl ka anpeche n wè byen nan youn osnon nan tou 2 je n. nou gen dwa wè gwo tach oswa gwo "twou" nwa. Men alòske, yon fwa n sispann pran medikaman an, sentòm sa yo ap disparèt. 
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Dòz ki trete tibèkiloz nan yon zòn gen dwa pa ka trete maladi a nan yon lòt zòn. Nou dwe al wè yon travayè (z) sante, pou n ka konn ki dòz ki bon nan zòn kote n ap viv la. (Fòk nou pran etanmbitòl la ansanm ak lòt medikaman, gade nan paj 389).	Sa nou dwe konnen  Li enpòtan pou n fin suiv tretman tibèkiloz la nèt, menmsi l ap dire yon ane. Si se pa sa, nou gen dwa enfekte lòt moun.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Moun ki gen pwoblèm grav nan je – ladan yo: katarat – ak moun ki gen pwoblèm grav nan ren.	









ibipwofèn (Advil, Doli-stop, Motrin, Nuprin, ak lòt)		prekosyon 
Ibipwofèn se yon medikaman ki konbat doulè, enflamasyon ak lafyèv. Li bon anpil pou doulè règ. Moun k ap souffri ak atwoz ak moun k ap souffri ak SIDA ka itilize l tou, lè yo gen pwoblèm doulè.		
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 200 mg ak lòt ki gen plis pwa tou Likid: 100 mg nan chak 5 ml	 Avètisman Pa bwè ibipwofèn, lè n pral fè osnon lè n fèk fin fè operasyon, sètadi, fòk nou pa pran ibipwofèn pandan semèn operasyon an.	
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Bwè ant 200 ak 400 mg, 4 fwa pa jou, pou pi piti, 6 fwa pa jou, pou pi plis. Pa bwè plis pase 2400 mg nan yon jounen.	Sa nou dwe konnen  Ibipwofèn ap bay pi bon rezilta, si n bwè l pandan n ap manje, sitou si se ak pwodui ki fèt ak lèt nou pran l.	
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Moun ki souffri ak ilsè nan lestomak, ansanm ak fanm ansent, pandan 3 dènye mwa gwosès yo.	Lòt medikaman ki bon tou Pou doulè, enflamasyon ak lafyèv: aspirin Pou doulè ak lafyèv: asetaminofèn Pou gwo doulè: kodelyin, mòfin	
Efè segondè  Ibipwofèn gen dwa deranje lestomak nou. Li ka ban n doulè nan lestomak tou.		




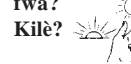


idwokòtizòn oswa kòtozòl (Cortaid, Solu-Cortef, lòt)		Prekosyon 
<p>Idwokòtizòn se yon krèm (pou po) ki konbat enflamasyon ak demanjezon. Li konbat bouton ak boul ki leve sou po moun epitou li bon pou emowoyid. Piki idwokòtizòn ak grenn idwokòtizòn bon anpil pou moun ki endispoze akòz alèji.</p>		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Krèm oswa pomad: 1 % Grenn: 5, 10, ak 20 mg</p> <p>Likid pou piki ak poud nan ka melanje pou n fè piki : gen plizyè kalte e chak gen fòs pa yo</p>	<p>Avètisman</p>  <p>Lè n fin pase krèm nan, nou pa dwe kouvri l ak okenn pansman. Fanm ansent ak fanm k ap bay tete dwe reflechi anpil anvan yo bwè grenn yo, men yo gen dwa sèvi ak krèm nan san pwoblèm.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? kilè?</p> 	<p>Pou bouton (osnon boul) ki leve sou po moun, demanjezon oubyen emowoyid: pase krèm nan sou po n, 3 oswwa 4 fwa pa jou.</p>	<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p>  <p>Tansyon n gen dwa monte epitou nou gen dwa pipi pi anpil fwa pase jan n konn abitye pipi.</p>
<p>Pou endispozisyon alèji lakòz: yon piki 500 mg nan misk. Si sa nesèsè, moun nan gen dwa pran yon lòt piki nan 4 trèd tan (se pou l pran lòt medikaman tou, gade nan paj 541). Si sentòm yo tounen ankò, se pou l bwè grenn) ant 500 ak 1000 mg. Li gen dwa bwè grenn yo yon fwa ankò, si sa nesèsè.</p>		<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou endispozisyon alèji lakòz: deksametazòn Pou alèji oswa demanjezon: difenidramin</p>
<p>Efè segondè</p> 	<p>Si n sèvi ak krèm nan pandan plis pase 10 jou, po nou gen dwa dekalte. Nou ka rete ak mak sou po n tou.</p>	









idwoksizin (Apo-hydroxyzine)		Prekosyon 
<p>Idwoksizin se youn nan medikaman ki rele anti-istaminik yo. Li bon pou alèji ak demanjezon. Pafwa tou, yo itilize l pou konbat noze, vomisman ak anksyete.</p>		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Grenn: 25,50 oswa 100 mg Likid pou piki: 25 oswa 50 mg</p>	<p>Efè segondè</p>  <p>Medikaman an ka fè bouch nou sèch, li ka fè n dòmi je klè epitou li ka fè n pa gen apeti</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou demanjezon: bwè 25 mg, pou pi piti, 50 mg, pou pi plis, 3 osnon 4 fwa pa jou</p>	<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p>  <p>Nou gen dwa tonbe dòmi je klè</p>
<p>Pou konbat anksyete: bwè 25 mg, pou pi piti, 50 mg, pou pi plis, 4 fwa pa jou.</p> <p>Pou alèji (kit se alèji ki pa twò grav, ki se alèji ki fè moun endispoze): yon piki nan misk, 25 mg pou timoun, 50 mg pou granmoun (se pou moun nan pran lòt medikaman tou, gade nan paj 541).</p>		<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou demanjezon, alèji oswa endispozisyon alèji lakòz: difenidramin, pwometazin Pou anksyete: dyazepam</p>
<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p> 	<p>Fanm ansent pa dwe pran medikaman sa a, pandan 3 premye mwa gwosès, rive nan moman kote timoun nan sevre, pou yon fanm sèvi ak idwoksizin, se sèl si l pa fè lòt jan.</p> <p>Nou pa dwe pran medikaman an nonplis, si n vle rete veyatif pandan yon tan.</p>	







izonyazid (INH, isonicotinic acid hydrazide)			
Yo mete Izonyazid ansanm ak lòt medikaman pou yo trete tibèkiloz. Gade nan chapit 25			
Sou ki fòm medikaman an vini		Grenn: 100 oswa 300 mg Siwo: 50 mg nan chak 5 ml	Efè segondè  Doulè oswa angoudisman nan bra ak nan janm. Pafwa, malad ki pran Izonyazid gen dwa fè yon epatit ki grav anpil. Sentòm pwoblèm sa a se fatig, mank apeti, noze, vomisman, pipi fonse. Je moun nan gen dwa vin jòn tou. Si sa rive, se pou n sispann pran medikaman an la pou la.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?		Dòz ki trete tibèkiloz nan yon zòn gen dwa pa ka trete l nan yon lòt zòn. Pou n ka konn ki dòz ki bon nan zòn kote n ap viv la, se pou n pale ak yon travayè (z) sante. (Nou dwe pran izonyazid ansanm ak lòt medikaman, gade nan paj 389).	Sa nou dwe konnen  Pa janm pran 300 mg nan yon jounen. Li enpòtan pou n fin suiv tretman tibèkilòz la nèt, dekwa pou n pa enfekte lòt moun.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an		Moun ki gen epatit, Moun ki soufri ak maladi fwa ak moun ki te deja fè eksperyans pwoblèm nan fwa, apre yo te fin pran medikaman an yon premye fwa.	Lè dòz nou pran an twò fò  Nou ka gen noze, vomisman, vètij, difikilte pou n pale klè. Nou gen dwa wè twoub tou. Si sa rive n, se pou n prawn 1 g piridoksin (vitamin B6)








jenntamisin (Garamycin, Gentamycin)		Prekosyon 	
Jenntamisin se yon antibyotik ki fò anpil. Li soti nan Fanmi Aminoglikozid yo. Li trete gonore, enfeksyon nan ren ak kèk lòt enfeksyon grav. Yo mete l tou ansanm ak lòt medikaman pou yo trete Maladi Enflamasyon nan Basen. Pou n ba yon fanm jenntamisin, se sèl si vomisman anpeche medikaman rete andedan kò l osnon tou si n pa ka jwenn lòt antibyotik.			
Sou ki fòm medikaman an vini		Anpoul pou piki: 10 oubyen 40 mg nan chak mililit	Avètisman  Si n gen pwoblèm pou n tande osnon tou si zòrèy nou kòmanse kònen, se pou n sèvi ak yon lòt antibyotik. Lè n ap pran jenntamisin, se pou n pran anpil likid tou.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?		Pou gwo enfeksyon apre avòtman: piki nan misk. Se pwa moun nan k ap fè n konnen ki kantite jenntamisin n ap ba li. Fòk nou mete 5 mg pou chak kilo. Si fanm nan peze 60 kg, se pou n ba l 300 mg, chak jou, pandan 5 jou, pou pi piti, 7 jou pou pi plis. Nou dwe divize dòz la an 3 pati (maten, apremidi, aswè). Oubyen tou, nou gen dwa suiv preskripsyon sa a: yon piki 80 mg, 3 fwa pa jou, pandan 5-7 jou (se pou n fè fanm nanpran lòt medikaman tou).	Sa nou dwe konnen  Akòz efè segondè grav medikaman sa a genyen epitou akòz tout difikilte n ap genyen pou n kalkile dòz ki bon an, nou pa dwe sèvi ak jenntamisin, si n ka jwenn antibyotik ki gen mwens danje yo.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an		Fanm ansent ak moun ki gen pwoblèm ren dwe pran anpil prekosyon, si jamè y ap pran medikaman sa a. Si n fè alèji ak lòt antibyotik ki nan Fanmi Aminoglikozid yo, nou pa dwe pran jenntamisin.	Lè dòz nou pran an twò fò  Zòrèy nou gen dwa kònen epitou nou ka gen difikilte pou n tande. Nou ka gen pwoblèm nan ren tou.
Efè segondè		Jenntamisin ka atake ren nou epi li ka fè n soud tou.	Lòt medikaman ki bon tou Pou gwo enfeksyon: sefiksim, seftriyaksòn, kanamisin Pou enfeksyon nan ren: amoksisilin, anpisilin, nòflaksasen








kanamisin (Kantrex)			
<p>Kanamisin se yon antibyotik ki fò anpil. Li soti nan Fanmi Aminoglikozid yo. Li trete gonore ak kèk lòt enfeksyon grav. Se sèl si n pa rive jwenn antibyotik ki gen mwens danje, pou n pran kanamisin.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Anpoul pou piki: 75, 500 oswa 1000 mg</p> <p>Poud nou ka melanje pou n fè piki: 1 g nan chak 2 ml</p> <p>Grenn: 500 mg</p>	<p>Avètisman</p> 	<p>Se pou n ba malad la yon lòt kalte medikaman pito, si l kòmanse gen difikilte pou l tande osnon si zòrèy li kòmanse kònen. Moun dwe bwè anpil likid ak medikaman an.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou enfeksyon grav: Se pwa fanm konnen ki kantite kanamisin n ap ba li. Nou dwe mete 15 mg pou chak kilo moun nan peze. Konsa, si l peze 50 kilo, li dwe pran 750 mg. Se pou n ba l mwatye dòz la nan maten epi lòt mwatye dòz la nan maten epi lòt mwatye a nan aswè. Kidonk, piki nan misk, 2 fwa pa jou, pandan 5 a 7 jou. Oubyen tou, nou gen swiv preskripsyon sa a: piki 500 mg nan misk, 2 fwa pa jou, pandan 5 a 7 jou</p> <p>Pou gonore: piki 2 g nan misk, 2 fwa pa jou, yon sèl kou, yon sèl fwa.</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p> 	<p>Kòm kanamisin gen efè segondè ki grav epitou kòm nou ka gen difikilte pou n kalkile dòz ki bon an, nou pa dwe ba moun medikaman konsa, si w ka jwenn antibyotik ki gen mwens danje.</p>
<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p> 	<p>Fanm ansent ak moun ki gen pwoblèm nan ren.</p> <p>Moun ki fè alèji ak lòt antibyotik ki nan Fanmi Aminoglikozid yo</p>	<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman</p> 	<p>Zòrèy nou gen dwa kònen, epitou nou gen dwa gen difikilte pou n tande.</p> <p>Nou ka gen pwoblèm nan ren tou.</p>
<p>Efè segondè</p> 	<p>Medikaman sa a ka atake ren nou epitou li gen dwa fè n soud</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p>	<p>Pou enfeksyon grav oubyen gonore: sefiksim, seftriyaksòn, nòflaksen.</p>

ketokonazòl (Mycoster)			
<p>Ketokonazòl se yon medikaman ki konbat chanpiyon. Li fò anpil. Li trete chanklèt ak kèk lòt enfeksyon chanpiyon bay. Se sèl moun ki gen SIDA ki dwe sèvi ak medikaman sa a, lè yo pa ka jwenn soulajman ak lòt medikaman. Ketokonazòl chè anpil epitou nou ka gen difikilte pou n jwenn li.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Grenn: 200 mg</p> <p>Li vini sou fòm krèm (pou po) ak chanpou tou: 2 %</p>	<p>Avètisman</p> 	<p>Fanm ansent ak fanm k ap bay tete dwe pran prekosyon yo, lè y ap sèvi ak medikaman an. Ni krèm lan, ni chanpou a pa fèt pou vajen. Nou dwe bwè medikaman an pandan n ap manje. Grenn yo ka fè lestomak nou cho, si n bwè bweson tou.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou chanpiyon, alòske: bwè 200 mg, yon fwa pa jou, pandan 10 jou.</p> <p>Pou chanpiyon nan bouch (chanklèt): bwè 200 mg, 2 fwa pa jou, pandan 14 jou.</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p> 	<p>Ketokonazòl bay pi bon rezilta, lè malad la pran l ak ji zoranj osnon ji ki fèt ak lòt fwi tankou sitwon, chadèk, mandarin e latrye.</p>
<p>Efè segondè</p> 	<p>Noze, vomisman</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p>	<p>Pou malad ki gen chanpiyon men ki pa gen okenn MST: nistaten, klotrimazòl.</p>








kloramfenikòl (Chloramex, Chloromycetin)		
<p>Kloramfenikòl se yon antibyotik ki fò anpil. Yo itilize l nan tretman enfeksyon grav apre akouchman, fos kouch oubyen avòtman. Se sèl lè antibyotik ki gen mwens danje yo pa bay rezilta osnon lè mòd antibyotik sa yo ka bay pwoblèm, pou moun pran kloramfenikòl. Lè ti bebe yo malad nou je, nou gen dwa sèvi ak pomad kloramfenikòl pou n trete yo, si n pa jwenn pomad tetrasiklin oubyen pomad eritwomisin.</p>		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Kapsil : 250 mg Likid : 150 mg nan chak 5 ml Poud nou ka melanje pou n fè piki : 1 gram Pomad : 1 % Likid pou je : 0,5</p>	 <p>Avètisman</p> <p>Si n kapab, se pou n pran lòt antibyotik pito. Gen danje pou malad ki pran kloramfenikòl gen pwoblèm san. Sèten malad ka menm pèdi lavi yo.</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Lè enfeksyon an grav. Nou dwe pran kloramfenikòl ansanm ak 10 milyon Inite benzil penisilin</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou enfeksyon apre akouchman: bwè 1 gram, yon sèl kou, yon sèl fwa. Apre sa, n ap gen pou n bwè 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou (sèvi ak lòt medikaman tou, gade nan paj 97).</p> <p>Pou enfeksyon apre avòtman: Piki 1 gram nan venn, 4 fwa pa jou (sèvi ak lòt medikaman tou, gade nan paj 257)</p> <p>Pou je ti bebe: mete yon tikras pomad nan je a, lè timoun nan fèt.</p>	<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p>  <p>Ti krik, ti krak, nou gen dwa bay san; nenpòt ti zòbòy nou pran, san nou gen dwa kaye; epitou nou ka gen difikilte pou n wè byen.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou enfeksyon grav: apre akouchman, gade nan paj 97 apre avòtman, gde nan paj 257</p> <p>pou n trete ti bebe ki malad nan je: pomad tetrasiklin ak pomad eritwomisin pi bon pase kloramfenikòl</p>
<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p>  <p>Fanm ansent ak fanm k ap bay tete</p>		
<p>Efè segondè</p>  <p>Kloramfenikòl ka deranje lestomak moun. Nou ka gen difikilte pou n wè nan je n, lè n sèvi avè l.</p>		





klotrimazòl (Canesten, Lotrimin)		
<p>Ak klotrimazòl, yo trete pwoblèm chanpiyon nan vajen, nan bouch oswa nan gòj.</p>		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Ovil: 100 oubyen 500 mg Krèm: 1 % Pasty (menm fòm ak valda: 10 mg</p>	<p>Efè segondè</p>  <p>Medikaman an gen dwa (yon ti jan) boule n osnon tou li ka ban n demanjezon. Nou ka gen noze oubyen vomisman, si se nan bouch nou pran l</p>	<p>Lèt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou chanpiyon: nistaten, mikonazòl, vyolet jennsyan oubyen vinèg. Pou moun ki gen SIDA yo: ketakonazòl</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou chanpiyon nan vajen: Ovil: Mete yon ovil 5000 mg nan vajen nou, lè n pral dòmi. Fè sa yon sèl fwa, oubyen, mete yon ovil 100 mg nan vajen nou, chak swa, pandan 3 jou. Krèm: Mete 5 gram krèm nan vajen nou, chak swa, pandan 7 jou, pou piti, 14 jou, pou pi plis. Fè sa, lè n pral dòmi. Pou chanpiyon nan bouck ak nan gòj: souse yon pastiy 10 mg, 5 fwa pa jou, pandan 14 jou.</p>	<p>Avètisman</p>  <p>Si n santi vajen nou boule n, lè n sèvi ak klotrimazòl, nou pa dwe kontinye mete l. Fè 3-4 jou san n pa al nan rapò seksyèl, pou n pa kontamine patnè a.</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Dòz ki pi gwo a, sètadi dòz nou pran yon sèl fwa a pi bon pou fanm ansent</p>
<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman a</p>  <p>Moun ki deja fè alèji avè l</p>		






kodeyin (Tussex)		
<p>Kodeyin se yon medikaman pou doulè soti nan fanmi Opyase yo (sonje opyòm). Se yon kalman (li fè moun kalma, li fè moun dòmi). Li konbat tous tou. Men se sèl si n gen yon tous ki grav anpil pou n pran kodeyin. Lè sa a tou, fòk nou trete pwoblèm ki ban n tous la. Se sèl lè medikaman ki mwen fò yo pa bay rezilta pou n pran kodeyin.</p>		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Likid: 15 mg nan chak ml Grenn: 15, 30 oswa 60 mg Siwo pou tous: gen plizyè kalte e chak gen fòs pa yo</p>	<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p>  <p>Nou gen dwa dòmi je klè; nou gen dwa santi laperèz anvayi n; nou gen dwa antre nan konsa</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou tous: 7 mg, pou pi piti, 15 mg, pou pi plis, 4 fwa pa jou. Se sèl lè n santi n bezwen remèd, pou n pran l.</p> <p>Pou gwo doulè: 30 mg, pou pi piti, 60 mg, pou pi plis, 4 a 6 fwa pa jou. Se pou n pran remèd la, lè n santi n bezwen l.</p>	<p>Tretman pou n suiv, lè dòz la twò fò</p>  <p>Nou ka pran yon piki Naloksòn (<i>Narcan</i>). Men fòk nou kouri al wè doktè tou.</p>
<p>Efè segondè</p> 	<p>Konstipasyon (difikilte pou n fè tata). Pandan yon tan, nou ka gen difikilte pou n fè pipi tou. Nou ka gen noze, vomisman, demanjezon ak maltèt tou.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou doulè: asetaminofèn, aspirin, ibipwofèn</p> <p>Pou gwo doulè: mòfin</p> <p>Pou tous: bwè anpil dlo, sèvi ak ti siwo nou fè poukont nou (gade nan paj 303)</p>
<p>Sa nou dwe konnen</p> 	<p>Lè n kòmanse pran kodeyin, nou gen dwa santi n bezwen pran l toutan (yo rele sa depandans). Si n kontinye bwè l san rete pandan yon bon ti tan (plis pase dezoutwa jou), n ap oblije ogmante dòz la chak fwa, pou n ka jwenn rezilta.</p>	







ko-trimokszòl = trimetwopim + silfametwoksazòl		Prekosyon	
<p>(Bactrim, Nopril, Septra, Sulfatrim, TMP/SMX, lòt)</p>			
<p>Pou yo fè ko-trimokszòl, se 2 antibyotik yo mete ansanm (gen youn ladan yo ki soti nan Fanmi Silfa). Medikaman sa a trete enfeksyon nan vesi ak enfeksyon nan ren plis pwoblèm fanm k ap bay vye dlo nan vaje paske yo gen gonore oswa chank. Yon lòt bò, li ka anpeche moun k ap soufri ak SIDA yo gen dyare ak nemoni.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Grenn: 120 mg (20 mg trimetoprim + 100 mg silfametoksazòl) 480 mg (80 mg trimetoprim + 400 mg silfametoksazòl), ak 960 mg (160 mg trimetoprim + 800 mg silfametoksazòl) Likid: 240 mg (40 mg trim. + 200 mg silfametoksazòl) nan chak 5 ml</p>	<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman a</p>  <p>Fanm ansent, pandan 3 dènye mwa gwoès yo. Nou pa dwe pran medikaman an nonplis, si n fè alèji ak antibyotik nan Fanmi Silfa yo</p>	
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou enfeksyon nan vesi: bwè 4 grenn 480 mg, yon sèl kou, yon sèl fwa.</p> <p>Pou enfeksyon nan ren: bwè 2 grenn 480 mg, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou.</p> <p>Lè MST lakòz n ap bay vye dlo nan vaje: Bwè 10 grenn 480 mg, yon fwa pa jou, pandan 3 jou (gade nan paj 266 pou n wè ki medikaman pou n mete ansanm, pou n trete MST).</p> <p>Pou anpeche moun k ap soufri ak SIDA yo gen dyare ak nemoni: se pou n fè yo bwè yon grenn 480 mg chak jou osnon 2 grenn 480 mg, 2 fwa pa semèn.</p> <p>Lè moun k ap soufri ak SIDA yo gen dyare ak tras san oubyen nemoni: se pou n fè yo bwè 2 grenn 480 mg, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou.</p> <p>Pou Maladi Enflamasyon nan Basen osnon chank: Bwè 5 grenn 480 mg, 2 fwa pa jou, pandan 3 jou; si dòz sa a ban n noze, se pou n bwè 2 grenn 480 mg, 2 fwa pa jou pandan 7 jou (gade nan paj 278 pou n wè ki medikaman pou n mete ansanm pou n trete MST).</p>	<p>Efè segondè</p>  <p>Sispann pran ko-trimokszòl, si n gen pwoblèm alèji, tankou pa egzanzp, demanjezon oubyen ti bouton. Medikaman sa a ka ban n noze ak vomisman tou.</p>	<p>Avètisman</p>  <p>Bwè anpil dlo.</p>
<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p> 	<p>Noze, vomisman, dyare, latwoublyan nan lesprè n. Nou gen dwa swe anpil tou.</p>		
<p>Lòt medikaman ki bon tou</p>	<p>Pou enfeksyon nan vesi ak nan ren: amoksisilin, nitwofirantoyin, nòflokssasen</p> <p>Pou gonore: seftriyaksòn, kanamisen, nòflokssasen</p> <p>Pou chank: sipwoflokssasen, seftriyaksòn, eritwomisin, kanamisin</p> <p>Pou Maladi Enflamasyon nan Basen: gade gwoup medikaman yo nan paj 278</p> <p>Lè moun k ap soufri ak SIDA yo gen dyare: nòflokssasen, metwonidazòl</p>		





Prekosyon
metil ègonovin (Methergine)
Metil ègonovin se yon medikaman ki ede matris nou ak veso sangen yo kontrakte. Li bon pou fanm ki gen gwo emoraji apre akouchman. Metil ègonovin, ègometrin ak ègonovin se menm medikaman an. Gade ègometrin, paj 497.






Prekosyon	
metwonidazòl (Amizol, Flagyl, Metrogyl)	
Metwonidazòl trete enfeksyon chanpiyon oswa trikomonas ba fanm nan vajen. Li konbat kèk bakteri ak disantri ambyèn tou (pou plis enfòmasyon, ale nan liv ki rele “kote ki pa gen doktè” a).	
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 200, 250, 400 oswa 500 mg Ovil: 500 mg Pou piki nan venn: 500 mg nan chak 100 ml	Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Moun ki gen pwoblèm nan fwa, tankou pa egzanp, lajònis
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou Maladi Enflamasyon nan Basen oswa enfeksyon apre akouchman: Bwè 500 mg, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou (pran 1 ansanm ak lòt medikaman tou; pou maladi enflamasyon nan basen, gade nan paj 273 ak 278; pou enfeksyon apre akouchman, gade nan paj 97). Pou ti enfeksyon nan vajen: Mete yon ovil 500 mg nan vajen nan, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou. Pou trikomonaz, chanpiyon ak vajinoz bakteryèn: si n pa ansent, se pou n bwè 1 g yon sèl kou. Men si n ansent, nou dwe bwè 400 mg, 2 fwa pa jou, pandan 7 jou (gade nan paj 266 ak 277, n ap wè ki medikaman pou n mete ansanm pou n trete tèt nou, lè n ap bay vye dlo nan vajen, kit nou gen MST, kit nou gen MST, kit nou pa gen MST). Pou gwo enfeksyon apre avòtman: Bwè 500 mg, 4 fwa pa jou oubyen pran yon piki (1 g) nan venn, 2 fwa pa jou (ale nan paj 256 ak 257, n ap wè ki medikaman yo konseye n mete ansanm pou tretman an). Pou dyare ak tras san avèk oswa san lafyèv: 500 mg, 3 fwa pa jou, pandan 7 jou.	Efè segondè  Pipi fonse, lestomak deranje oswa noze, epi malèt. Malad la ka gen yon vye gou feray nan bouch li tou. Avètisman  Nou dwe sispann pran medikaman an san pèdi tan, si n santi kò nou ap angoudi. Nou pa dwe pran metwonidazòl, padnan 3 premye mwa gwosès nou. Si n oblije sèvi ak gwosès la, nou pa dwe pran gwo dòz yon sèl kou a. Men se dòz sa a k ap pi bon pou nou, si n ap bay tete.
	Sa nou dwe konnen  Mari nou oubyen mennaj nou dwe suiv tretman tou. Lè n ap pran metwonidazòl, nou pa dwe bwè bweson. Atò byè nou pa dwe bwè. Si se pa sa, n ap gen gwo noze.
	Lòt medikaman ki bon tou pou chanpiyon ak trikomonas: tinidazòl pou moun ki gen SIDA, lè yo gen pwoblèm dyare: ko-trimoksazòl, nòflaksen







mifepristòn (RU 486)	
Mifepristòn se yon medikaman ki pèmèt fanm fè avòtman, lè yo mete 1 ansanm ak mizopwostòl osnon ak lòt medikaman. Se sèl nan kèk pwogram espesyal ki egziste nan sèten peyi, moun ka jwenn Mifepristòn. Yo ba fanm medikaman sa a nan klinik oswa lopital kote travayè (z) sante ka voye je sou yo epi ba yo laswenyay, sizoka konplikasyon mete pye.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 200 mg	Sa nou dwe konnen  Yon fwa fanm nan fin gen latranp nan vant ak gwo emoraji, avòtman an ap fin fèt nèt, anvan manmzèl gen plis pase 48 èd tan depi 1 pran dezyèm medikaman an. Si avòtman an pa fèt, y ap oblije fè 1 ak metòd aspirasyon an osnon ak dilatasyon plis kitaj (gade “Avòtman” nan chapit).
Sou ki fòm medikaman an vini  Pou avòtman (ak medikaman): 600 mg anvan fanm nan rive sou dezyèm mwa gwosès li. Apre 48 èd tan, fòk manmzèl pran yon lòt medikaman, tankou pa egzanp, mizopwostòl (400 mcg). Mizopwostòl la dwe rantre byen fon nan vajen fanm nan.	Lòt medikaman ki bon tou mizopwostòl
Kilès ki pa dwe pran medikaman an  Fanm ki gen plis pase 9 semèn depi yo te gen règ yo pou dènye fwa.	





mikonazòl (Daktarin, Nizoral)		Prekosyon 
Mikonazòl se yon medikaman medikaman ki bon pou chanpiyon. Li konbat chanpiyon nan vaje ak lòt enfeksyon chanpiyon lakòz.		
Sou ki fòm medikaman an vini	 Krèm: 2 % Ovil: 100 ak 200 mg	Efè segondè  Iritasyon
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?	Pou chanpiyon nan vaje: Krèm: pase 5 g krèm nan vaje nan chak swa, pandan 7 jou. Ovil 100 mg: Mete yon ovil nan vaje nan chak swa, pandan 7 jou. Ovil 200 mg: Mete yon ovil nan vaje nan chak swa, pandan 3 jou.	 Avètisman Si mikonazòl ban n pwoblèm iritasyon, se pou n sispann sèvi avè l la pou la. Eseye fè 3-4 jou san n pa al nan rapò seksyèl, pou n pa kontamine patnè a. Pa kite medikaman an jwenn ak je nou.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman	 Fanm ansent, pandan 3 premye mwa gwsès yo.	Lòt medikaman ki bon tou Pou chanpiyon: nistaten, klotrimazòl, Vyolèt Jennisyan oswa ketakonazòl







mizopwostòl (Cytotec)		
Mizopwostòl se yon medikaman ki bon pou ilsè nan lestomak. Li ka pèmèt fanm fè avòtman tou. Lè fanm ansent pran l, matris yo kontrakte, li bay san epi l pouse pitit la deyò.		
Sou ki fòm medikaman an vini	 Grenn: 100 oswa 200 mcg	 Avètisman (Atansyon pa kapon) Pa pran plis pase 400 mcg yon sèl kou, pa rebran medikaman an toutotan 12 zèd tan pa ko pase. Si se pa sa, matris nou gen dwa fann.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?	Pou avòtman ak medikaman: Antre 400 mcg mizopwostòl byen fon nan vaje nou. Si, apre 12 zèd tan, nou pa kòmanse bay san, se pou n rebran medikaman an. Si san an pa vini, se poun tann 2 semèn anvan n rekòmanse.	Sa nou dwe konnen  Avòtman ki fèt ak mizopwostòl gen dwa dire plizyè èd tan, si se pa plizyè jou menm. Alòske, avòtman an pa janm fin fèt nèt. Yon fwa san an vini, se pou n al wè yon travayè (z) sante ki ka debarase matris nou nèt.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an	 Fanm ki gen plis pase 3 mwa gwsès. Mizopwostòl gen dwa fann matris yo.	Lè dòz nou pran an twò fò  Nou ka gen gwo doulè anba ti vant ak gwo emoraji. Nou dwe chache konkou doktè san pèdi tan.
Efè segondè	 Noze, vomisman, dyare ak maltèt. Si fanm nan ap bay tete, ti bebe a ka gen dyare tou.	






nistaten (Dermodex, Mysostatin, Nilstat, Nystat)	
<p>Nistaten se yon medikaman ki konbat chanpiyon. Li bon pou enfeksyon chanpiyon bay moun nan bouch (chanklèt), nan vajen oubyen sou po.</p>	
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Ovil: 100,000 Inite Pastiy: 100,000 Inite Krèm: 100,000 Inite nan chak gram Likid: 100,000 Inite nan chak mililit</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou chanpiyon nan bouch oswa nan gòj: souke yon mililit likid byen souke nan bouch la (ni adwat, ni agoch) pandan 1 minit epi vale l. Fè sa 3 osnon 4 fwa pa jou, pandan 5 jou.</p> <p>Pou chanpiyon sou po: Netwaye po a, seche l byen seche epi pase krèm nan sou li 3 fwa pa jou.</p> <p>Pou chanpiyon nan vajen: Mete krèm nan vajen nan, 2 fwa pa jou, pandan 10-14 jou; oubyen antre yon ovil 100 000 Inite nan vajen nan, lè n pral dòmi. Fè sa pandan 10-14 jou.</p> <p>Lè vajen nou ap bay dlo, alòske nou pa gen MST: Mete yon ovil 100 000 Inite nan vajen nan chak swa, lè n pral dòmi. Fè sa pandan 7 jou.</p>
	<p>Avètisman (Atansyon pa kapon)</p>  <p>Si nistaten ban nou iritasyon, se pou n sispann sèvi avè l. Pandan 3-4 jou, nou dwe evite al nan rapò seksyèl pou n pa kontamine patnè a.</p>
	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Se sèl chanpiyon ki rele kandida a nistaten konbat, alòske mikonazòl konbat lòt kalte chanpiyon tou. Kotrimoksazòl koute pi bon mache epitou n ap ka sèvi avè l pi fasil.</p>
	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou chanpiyon: mikonazòl, ketokonazòl, klotrimazòl, vinèg oubyen Vyolèt Jennsyen.</p>







nitwofirantwen (Furantoina)		Prekosyon
<p>Nitwofirantoyin se yon antibyotik ki trete enfeksyon nan ren ak enfeksyon nan vesi.</p>		
<p>Sou ki fòm medikaman an vini?</p> 	<p>Grenn: 25, 50 oswa 100 mg</p>	<p>Efè segondè</p>  <p>Noze oswa vomisman, epitou maltèt. Yon lòt bò, malad la gen dwa fè anpil van (gaz, pete)</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou enfeksyon nan vesi: 50 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou Pou enfeksyon nan ren: 100 mg 4 fwa pa jou, pandan 7 jou</p>	<p>Lè dòz nou pran an twò fò:</p>  <p>N ap gen vomisman ak doulè nan pwatrin.</p>
<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p> 	<p>Moun ki te deja gen pwoblèm nan ren, anvan yo te trape enfeksyon an. Fanm ki nan dènnye mwa gwosès yo.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou:</p> <p>Pou enfeksyon nan vesi oswa nan ren: anpisilin, amoksisilin, ko-trimoksazòl, eritwomisin, nòfloksasen</p>









nòflaksasen (Floxan)			
<p>Nòflaksasen se yon antibyotik ki soti nan Fanmi kinolòn yo. Li trete gonore, enfeksyon nan vesi oswa nan ren ak gwo pwoblèm dyare.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Grenn: 400 mg</p>	<p>Efè segondè</p>  <p>Nòflaksasen ka bay moun vètij epitou li gen dwa agrave pwoblèm kafeyin konn bay</p>		
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> <p>Pou enfeksyon nan vesi: 1 grenn, 2 fwa pa jou, pandan 3 jou, swa inèd tan anvan n manje, swa 2 zèd tan tan apre n fin manje.</p> <p>Pou enfeksyon nan ren: 1 grenn, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou, swa inè d tan fin manje.</p>  <p>Pou maladi enflamasyon nan basen, gonore ak MST lakòz vajen nou ap bay vye dlo: 800 mg, yon sèl kou, yon sèl fwa (gade nan paj 277 ak 278, n ap wè ki medikaman pou n mete ansanm pou n trete MST).</p> <p>Lè moun k ap souffri ak SIDA yo gen dyare: Se pou yo pran 400 mg, 2 fwa pa jou, pandan 5 jou.</p>	<p>Avètisman (Atansyon pa kapon)</p>  <p>Nou dwe bwè medikaman an ak anpil dlo. Nou pa dwe bwè l, lè n ap pran antasid oswa vitamin ki gen Fè oubyen Zen. Si n santi sentòm alèji, fòk nou sispann pran nòflaksen.</p>		
<p>Ki moun ki pa dwe pran medikaman an</p>  <p>Fanm ansent, fanm k ap bay tete ak ti demwazèl ki pa ko gen 16 zan.</p> <p>Moun ki fè alèji ak antibyotik ki nan Fanmi Kindòm yo.</p>	<p>Lèt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou enfeksyon nan vesi oswa nan ren: anpasilin, amoksisilin, nitwofirantoyin, ko-trimoksazòl, eritwomisin</p> <p>Pou gonore: sipwofloksasen, seftriaksòn, sefiksim, kanamisin</p> <p>Lè moun k ap souffri ak SIDA yo gen dyare: metwonidazòl ko-trimoksazòl</p>		








oksitosin (Pitocin)			
<p>Yo itilize oksitosen pou yo ede matris nou ak veso sangen nou yo kontrakte. Se konsa yo ka rive met kontwòl sou gwo emoraji apre akouchman. Yo konn fanm medikaman sa a tou, lè plasennnta pran plis pase inè d tan pou l soti.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Pou piki: 10 Inite nan chak mililit</p>	<p>Avètisman (Atansyon pa kapon)</p>  <p>Nou pa dwe bay fanm oksitosen pou n fè yo jete pitit. Oksitosen gen dwa touye fanm nan, anvan pitit la tonbe (gade “Avòtman”, nan chapit 15).</p>		
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> <p>Yon piki 10 Inite nan misk, lè ti bebe a fin soti. Nan 10 minit, nou gen dwa rekòmanse, si sa nesèsè.</p> 	<p>Lèt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou gwo emoraji apre akouchman: ègometrin.</p>		
<p>Efè segondè</p>  <p>Oksitosen ka fè matris la kontrakte twòp. Konsa, matris la gen dwa refize lache kò l apre. Li gen dwa menm dechire. Oksitosen ka fè tansyon moun monte tou.</p>			


parasetamòl, asetaminofèn (Datriil, Doliprane, Panadol, Tylenol, Winasorb ak kèk lòt)	
<p>Se menm medikaman an ki gen tou 2 non sa yo: parasetamòl oubyen asetaminofèn. Li bon pou doule ak lafyè. Se youn nan analjezik (medikaman pou doule) ki gen mwens danje. Li pa deranje lestomak. Kidonk, malad k ap soufri ak ilsè nan lestomak gen dwa pran l nan plas aspirin oswa nan plas ibipwofèn. Fanm ansent ka bwè l san pwoblèm. Timoun tou, si se ti dòz piti nou ba yo.</p>	
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Grenn: 100, 325 ak 500 mg Likid: 120 oubyen 160 mg nan chak 5 ml Sipozitwa: 300 mg Gout: 80 mg nan chak 0.8 ml</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Asetaminofèn pa ka geri maladi ki ban n doule oubyen lafyè. Se sentòm sa yo sèlman li ka konbat. Li enpòtan pou n chache konnen ki maladi n genyen, pou n ka trete l.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Bwè 500 –1000 mg, pou pi piti 4 fwa pa jou, pou pi plis 6 fwa pa jou.</p>	<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p>  <p>Noze Vomisman Doule nan lestomak</p>
<p>Ki moun ki dwe pran medikaman an</p>  <p>Moun ki gen pwoblèm nan fwa osnon nan ren</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou doule, lafyè oswa enflamasyon: aspirin, ibipwofèn (pa pran ni youn, ni lòt, si n ansent) Pou gwo gwo doule: kodeyin</p>
<p>Avètisman (Atansyon pa kapon)</p>  <p>Si lafyè oswa doule a fè plis pase 3 jou sou nou, se pou n kouri al wè doktè. Asetaminofèn ka donmaje fwa n, si n bwè l twòp oswa si n pran l ak bweson osnon lè n fin bwè bweson.</p>	






penisilin (PNVK, Pen Vee K, phenoxymethyl penicillin)	
<p>Penisilin se yon antibyotik ki trete enfeksyon bouch, enfeksyon dan, enfeksyon po, enfeksyon matris ak anpil lòt enfeksyon.</p>	
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Grenn: 250, 500 mg Likid: 125 oubyen 250 mg nan chak 5 ml</p>	<p>Efè segondè</p>  <p>Bouton-chalè</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou enfeksyon nan matris apre akouchman: Bwè 250 mg (ki se menm bagay ak 400 000 inite), 4 fwa pa jou, pandan 7 jou (se pou n pran lòt medikaman ki bon pou enfeksyon nan matris tou, gade nan paj 97).</p> <p>Pou enfeksyon po: Bwè 250 mg, 4 fwa pa jou, pandan 10 jou.</p>	<p>Avètisman (Atansyon pa kapon)</p>  <p>Siveye pou n wè si malad ki pran penisilin nan pa p fè alèji osnon si l pa p endispoze akòz pwoblèm alèji (gade nan paj 541).</p>
<p>Kilès ki pa ka pran medikaman an</p>  <p>Moun ki fè alèji ak antibyotik ki nan fanmi penisilin yo.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou enfeksyon po: anpisilin, amoksisilin, eritwomisin Pou enfeksyon apre akouchman: pwokayin penisilin, amoksisilin, metwonidazòl</p>








pirazinamid (PZA)		
Yo itilize pirazinamid nan tretman tibèkiloz (TB) (gade nan chapit 25)		
Sou ki fòm medikaman an vini 	Grenn: 500 mg	Efè segondè  Lajònis (po nou ak je nou vin tou jòn), lafyèv, fatig. Yon lòt bò, nou ka pèdi apeti, fwa nou ka vin sansib anpil epitou nou ka gen lagout oswa atwoz. Si n gen nenpòt nan pwoblèm sa yo, se pou n kouri al wè doktè.
Ki dòz? Koubyen fwa? Kilè? 	Dòz ki trete tibèkiloz nan yon zòn gen dwa pa ka trete l nan yon lòt zòn. Pou plis enfòmasyon, se pou n al wè yon travayè (z) sante. (Nou dwe pran lòt medikaman tou, gade nan paj 389).	Avètisman  Kòm, jouk jounen jodi a, pèsonn pa ko konnen kijan medikaman sa a ka aji sou ti bebe, fanm ansent ak fanm k ap bay tete pa dwe pran l. Li enpòtan pou moun ki tebe yo fin suiv tretmana nèt. Si se pa sa y ap toujou ka kontamine lòt moun.
Kilès ki pa ka pran medikaman an 	Moun ki gen pwoblèm nan fwa osnon epatit.	







podofilin (Aminophylline, Neusil)		
Podofilin se yon likid ki ka seche bouton moun genyen nan pati entim yo. Se sou bouton yo menm nou dwe pase podofilin nan.		
Sou ki fòm medikaman an vini 	Likid: 10-25 %	Avètisman (Atansyon pa kapon)  Si bouton yo ap fè san, nou pa dwe pase podofilin sou yo. Si n gen gwo iritasyon tou, se pou n sispann pase podofilin.
Ki dòz? Koubyen fwa? Kilè? 	Pran yon aplikatè osnon pwent yon moso twal ki pwòp pou n pase likid la. Apre 4 trèd tan, se pou n lave bouton yo ak savon epi n rense yo ak dlo. Nou dwe fè sa l fwa pa semèn, pandan 4 semèn.	Sa nou dwe konnen  Podofilin ka irite kote ki pa malad yo trapde. Anvan n mete medikaman an, se pou n pase yon ti vazlin arebò bouton yo.
Kilès ki pa ka pran medikaman an 	Fanm ansent ak fanm k ap bay tete	Lè dòz nou pran an twò fò  Nou ka gen noze, vomisman, doule nan vant ak dyare. Po nou gen dwa dekalè, fann oswa blese.
Efè segondè 	Podofilin ka irite po nou	Lòt medikaman ki bon tou Pou bouton nan pati entim: asid triklowo-asetik, asid biklowo-asetik






pwobenesid (Benemid, Probenecid)		Prekosyon 	
<p>Pwobenesid se yon medikaman yo konn ba moun k ap pran antibyotik kinan Fanmi Penisilin yo. Pwobenesid ogmante dòz penisilin ki nan san malad la epitou li pèmèt penisilin nan rete nan san an pi lontan. Konsa, tretman an fèt pi byen.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Grenn: 500 mg</p>	<p>Efè segondè</p> 	<p>Pafwa, nou ka gen maltèt, noze oswa vomisman</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Bwè pou pi piti 500 mg, pou pi plis 1 g, lè n ap pran yon antibyotik ki soti nan Fanmi Penisilin.</p>	<p>Avètisman</p> 	<p>Nou dwe pran anpil prekosyon ak pwobenesid, lè n ansent, lè n ap bay tete ak lè n gen pwoblèm ilse nan lestomak.</p>
<p>Kilès ki pa ka pran medikaman an</p> 	<p>Timoun ki pa ko gen 2 zan</p>	<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p> 	<p>Nou ka gen vomisman</p>








pwojestewòn, pwojestin (Progesta, Progestin)			
<p>Pwojestin se yon pwodui chimik ki nan grenn planin ak piki planin. Se menm bagay li ye ak òmòn pwojestewòn kò fanm fabrike. Yo konn ba medam yo pwojestin tou, lè règ yo ap vini an dezòd paske kantite òmòn ki nan kò yo chanje. Pou plis enfòmasyon sou grenn planin, piki planin ak metòd d ijans, gade nan chapit 13, epitou nan paj 517, 518, 519 ak 520.</p>			







pwokayin penisilin (penicillin procaine)			
<p>Pwokayin penisilin se yon antibyotik ki trete enfeksyon nan matris ak kèk lòt enfeksyon.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Pou piki: anpoul 300 000, 400 000 oswa 600 000 inite Poud nou ka melanje pou n fè piki: 1 gram = 1 milyon Inite</p>	<p>Avètisman</p> 	<p>Si n souffri opresyon, nou dwe pran anpil prekosyon, lè n ap pran pwokayon penisilin. Pa pran tetrasiklin ansanm avè l. Pa janm pran l nan venn.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou enfeksyon nan matris apre akouchman: Piki 800 000 Inite nan misk, 2 fwa pa jou, pandan 7 jou (se pou n pran lòt medikaman tou, gade nan paj 97).</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p> 	<p>Lè n pran medikaman sa a ansanm ak pwobenesid, kantite penisilin ki rete nan san nou ogmante epitou li dire plis tan. Konsa, tretman fèt pi byen.</p>
<p>Kilès ki pa ka pran medikaman an</p> 	<p>Moun ki fè alèji ak antibyotik ki nan Fanmi Penisilin yo.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p>	<p>Pou lafyèv pandan gwosès: anpisilin Pou enfeksyon nan matris apre akouchman: amoksisilin, metwonidazol, penisilin.</p>







pwometazin (Phenergan, Promaz)		Prekosyon 	
<p>Pwometazin se youn nan medikaman ki rele anti-istaminik yo. Li seche flenn epitou li fè moun dòmi. Li bon pou moun ki gen pwoblèm alèji, moun ki pa ka dòmi lannwit ak moun k ap vomi san rete.</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Grenn: 10, 12.5 oswa 25 mg Siwo: 5mg nan chak 5 ml Anpoul pou piki: 25 mg nan chak ml Sipozitwa: 12.5, 25 oswa 50 mg</p>	<p>Kilès ki pa ka pran medikaman an</p> 	<p>Fanm ansent ak fanm k ap bay tete, si tretman an ap dire. Nou pa ka pran medikaman an nonplis, si n vle rete je klè.</p>
<p>Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Pou pwoblèm alèji ki pa twò grav: Bwè 25 mg osnon pran yon piki 25 mg nan misk. Rekòmanse nan 8 èd tan oswa pi bonè, si sa nesèsè.</p> <p>Pou pwoblèm alèji ki pa twò grav: Yon piki 50 mg nan misk. Yon lòt piki apre 8 èd tan oswa pi bonè, si sa nesèsè.</p> <p>(Pou plis enfòmasyon sou tretman alèji ak endispozisyon alèji lakòz, gade nan paj 541)</p> <p>Pou vomisman: yon piki 25mg pou pi piti, 50 mg, pou pi plis, chak 6 zèd tan, si sa nesèsè.</p> <p>Pou pwoblèm somèy: Bwè 25-50 mg, lè n pral kouche.</p>	<p>Efè segondè</p> 	<p>Anpil fwa, bouch nou ap sèch epitou n ap wè twoub. Pafwa tou – men sa pa rive anpil fwa-, nou ka fè mouvman san n pa konnen ak kò nou, figi nou oubyen je nou.</p>
		<p>Avètisman</p> 	<p>Fanm ansent ak fanm k ap bay tete dwe pran anpil prekosyon, lè y ap pran pwometazin. Nou pa dwe ni kondi machin, ni sèvi ak aparèy ki lou, lè n ap pran medikaman sa a.</p>
		<p>Lè dòz nou pran an twò fò</p> 	<p>Nou ka pèdi konesans epitou nou ka gen kriz</p>
		<p>Lòt medikaman ki bon tou</p>	<p>Pou alèji oswa endispozisyon alèji lakòz: difenidramin, idroksizin</p>







rifanmpisin (Rifampen)		Prekosyon 	
<p>Rifanmpisin se yon antibyotik ki trete tibèkiloz ak lòt kalte enfeksyon – ladan yo: maladi lèp (maladi Hansen).</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p> 	<p>Grenn: 150 oswa 300 mg Likid: 50 mg nan chak 5 ml Anpoul pou piki: 600 mg</p>	<p>Efè segondè</p> 	<p>Noze, vomisman; malad la gen dwa pèdi apeti epitou li ka gen dyare ak lakranp nan lestomak Demanjezon, bouton; malad gen dwa santi chalè ap leve nan figi l. Maltèt, lafyèv, frison, doulè nan zo Lajònis (po malad la ak je li ka vin tou jòn).</p>
<p>Ki dòz? Koubyen fwa? Kilè?</p> 	<p>Dòz ki trete tibèkiloz nan yon zòn gen dwa pa ka trete l nan yon lòt zòn. Pou plis enfòmasyon, al wè yon travayè (z) sante. (Se pou n pran rifanmpisin nan ansanm ak lòt medikaman, gade nan paj 389).</p>	<p>Anwotan pwoblèm lajònis lan, tout sentòm sa yo parèt, alòske 2 oubyen 3 zèd d tan apre malad la fin pran medikaman an. Pafwa, l ap ka evite pwoblèm sa yo, si l pran rifanmpisin nan ak manje.</p>	
<p>Kilès ki pa ka pran medikaman an</p> 	<p>Moun ki gen deranjman oubyen maladi nan fwa</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p> 	<p>Lè n pran rifanmpisin, pipi nou, tata n, dlo k ap sot nan je n, swè k ap koule sou nou ak krache k ap sot nan bouch nou gen dwa vin jòn fonsè. Li enpòtan pou malad yo fin suiv tretman tibèkiloz la nèt pou yo pa kontamine lòt moun.</p>









sefaleksin (Cephalex, Keflex)	
Sefaleksin se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Sefalopirin ak medikaman sa a, yo trete, enfeksyon vesi, maladi bwonch ak kèk enfeksyon po.	
Sou ki fòm medikaman an vini 	Grenn: 250 oubyen 500 mg Likid: 125 oubyen 250 mg nan chak 5 ml
Ki dòz? Konbyen fwa? Kile? 	Pou enfeksyon tete ak enfeksyon vesi: bwè 250 mg, 4 fwa pa jou, pandan 7 jou.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an 	Moun ki fè alèji ak antibyotik nan Fanmi Sefalosporin yo.
Efè segondè 	Noze, vomisman ak dyare. Nan dezoutwa ka, maladi la gen dwa kòmanse gen dyare ak tras san plis lafyè.
Sa nou dwe konnen 	Avètisman Siveye alèji
Lòt medikaman ki bon tou	Pou enfeksyon tete oubyen enfeksyon po: eritwomisin, dikloksasilin, amoksisilin Pou enfeksyon vesi: amoksisilin, ko-trimoksazòl, eritwomisin, nòflaksen








sefiksim (Oroken)		Prekosyon  	
Sefiksim se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Sefalosprin. Yo trete plizyè enfeksyon avè l – ladan yo: gonore, maldi enflamasyon nan basen ak kèk lòt ankò.			
Sou ki fòm medikaman an vini 	Grenn: 200 oubyen 400 mg Likid: 100 mg nan chak 5 ml	Efè segondè 	Noze, dyare, maltèt
Ki dòz? Konbyen fwa? Kile? 	Pou gonore oswa Maladi Enflamasyon nan Basen: bwè 400 mg, yon sèl kou, yon sèl fwa (ale nan paj 277 pou n wè gwoup medikaman ki ka trete fanm k ap bay vye dlo nan vajen akòz MST yo genyen; pou maladi Enflamasyon nan Basen, gade nan paj 278).	Avètisman 	Siveye pou n wè si moun nan pa p gen pwoblèm alèji. Si maladi la gen pwoblèm fwa, fòk nou siveye l san rete.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an 	Moun ki fè alèji ak antibyotik nan Fanmi Sefalosprin yo.	Lòt medikaman ki bon tou	Pou gonore: seftriyaksòn, sipwofloksasen, ko-trimoksazòl, kanamisen, nòfloksasen Pou maladi Enflamasyon nan Basen: seftriyaksòn, nòfloksasen





seftriyaksòn (Rocephin, Tricefi)		Prekosyon  	
Seftriyaksòn se yon antibyotik ki fò anpil. Li soti nan fanmi sefalosporin. Yo bay li ak yon piki nan misk. Yo trete divès kalte enfeksyon avè l – ladan yo: gonore, maladi Enflamasyon nan Basen, enfeksyon nan ren ak enfeksyon grav apre avòtman, akouchman oswa fos kouch.			
Sou ki fòm medikaman an vini 	Anpoul pou piki: 250, 500 mg epitou 1 gram, 2 gram ak 10 gram	Ki moun ki pa dwe pran medikaman an 	Moun ki fè alèji ak antibyotik nan Fanmi Sefalosporin yo.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kile? 	Pou enfeksyon grav apre avòtman oswa akouchman: piki 1 gram nan misk, yon fwa pa jou, pandan 10 jou. Pou gonore, chank oswa Maladi Enflamasyon nan Basen: piki 250 mg nan misk, yon sèl fwa (gade nan paj 277 ak 278 pou n wè gwoup medikaman ki trete MST yo).	Avètisman 	Siveye pou n wè si moun nan pa p gen pwoblèm alèji. Lè n ap bay piki antibyotik, fòk nou toujou pare pou n trete pwoblèm alèji ak pwoblèm endispizisyon alèji lakòz.
Lòt medikaman ki bon tou	Pou enfeksyon grav: amoksisilin ak klavilanat potasyòm (Augmentin) Pou gonore, chank oubyen Maladi Enflamasyon nan Basen: kanamisen		






silfat mayezyòm (sulfate de magnesie)	
Pami medikaman ki ka anpeche fanm ansent ki gen toksemi fè kriz (konvilzyon), se silfat manyezyòm ki pi bon.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Likid pou piki: 10 %, 12,5 %, 25 % oubyen 50 %	Sa nou dwe konnen  Si n ap ba malad la yon gwo dòz, yon sèl kou, n ap bezwen yon sereng ki gen gwo zegwi. Epitou, sa ka pa fasil. Se poutèt sa, nou gen dwa prefere ba fanm nan mwaye dòz la nan yon bò dèyè epi lòt mwaye a nan lòt bò dèyè a.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou konvilzyon: piki 10 g nan misk	Lè dòz nou pran an twò fò  Fanm ki pran yon twò gwo dòz swe anpil; tansyon yo bese; feblès anvayi yo epitou yo gen difikilte pou yo respire.
Ki moun ki pa dwe pran medikaman an  Fanm ki gen pwoblèm nan ren	
Avètisman  Si tansyon yon fanm pa pi wo pase 160/110, nou pa dwe ba l silfat manyezyòm. Lè n fin ba yon fanm medikaman an, se pou n kontinye tyeke tansyon l. Si manmzèl pran yon twò gwo dòz, respirasyon l gen dwa ralanti oubyen tou li ka sispann respire!	Lèt medikaman ki bon tou Pou konvilzyon: dyazepam





silfisoksazòl (Sulfathiazol)		Prekosyon 
Silfisoksazòl se yon antibyotik ki soti nan Fanmi Silfonamid yo. Li trete enfeksyon nan vesi.		
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 500 mg Likid: 500 mg nan chak 5 ml	Kilès ki pa ka pran medikaman an  Fanm ansent, nan 3 dènye mwa gwosès yo; Moun ki fè alèji ak antibyotik ki nan Fanmi Silfonamid yo; Moun ki gen pwoblèm ren.	
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou enfeksyon nan vesi: bwè 1000 mg, 4 fwa pa jou, pandan 10 jou	Sa nou dwe konnen  Lè n ap pran silfisoksazòl, fòk nou bwè, pou pi piti, 2 lit dlo, chak jou.	
Efè segondè  Noze, vomisman, dyare, bouton, maltèt		
	Lèt medikaman ki bon tou Pou enfeksyon nan vesi: amoksisilin, anpisilin, ko-trimoksazòl.	






sipwofloksasin (Cetraxal, Ciprox, Ciproxina)		 
Sipwofloksasen se yon antibyotik ki fò. Li soti nan Fanmi Kinolòn. Ak medikaman sa a, yo trete enfeksyon po ak enfeksyon ren. Yo itilize l tou nan tretman kèk MST, tankou pa egzant, gonore, chank ak Maladi Enflamasyon nan Basen.		
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 250, 500 oswa 750 mg	Efè segondè  Noze, dyare, vomisman, maltèt	
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou gonore, Maladi Enflamasyon nan basen osnon chank: Bwè 500 mg, yon sèl kou, yon sèl fwa (gade nan paj 277 ak 278 pou n wè gwoup medikaman ki trete MST yo)	Avètisman  Medikaman sa a fè move reyaksyon, lè l rankontre ak kafeyin (yon pwodui nou jwenn nan kafe, chokola, kola, eks.). Li fè kafeyin nan vin pi fò.	
Pou enfeksyon nan ren: Bwè 500 mg, 2 fwa pa jou, pandan 10 jou.		
Ki moun ki pa dwe pran medikaman a  Fanm ansent, fanm k ap bay tete ak timoun ki pa ko gen 16 zan.	Sa nou dwe konnen  Se pou n bwè anpil dlo ak medikaman an. Nou gen dwa manje pandan n ap bwè sipwofloksasen. Sèl bagay pou n evite, se pwodui ki fèt ak lèt yo.	
	Lèt medikaman ki bon tou Pou gonore: seftriyaksò, kanamisen, nòflaksen Pou chank: eritwomisin, ko-trimoksazòl Pou maladi Enflamasyon nan Basen: nòflaksen, doksisisiklin, metwonidazòl Pou enfeksyon nan ren: amoksisilin, ko-trimoksazòl	

tetrasiklin (Tetracycline)			
<p>Tetrasiklin se yon antibyotik ki soti nan Fanmi ki gen menm non an: Fanmi Tetrasiklin. Li trete plizyè kalte enfeksyon – ladan yo: klamidyaz, sifilis, maladi enflamasyon nan basen, enfeksyon nan ren ak nan vesi, enfeksyon respiratwa, dyare ak plizyè lòt enfeksyon. Doksisiklin trete tout enfeksyon sa yo tou epi li koute pi bon mache pase tetrasiklin. Yon lòt bò, n ap ka sèvi avè l pi fasil (gade nan paj 499).</p>			
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Kapsil: 100, 250 oswa 500 mg Pomad: 1 %</p>	<p>Avètisman</p>  <p>Toutotan nou pa ko gen plis pase inè d tan depi n fin bwè lèt, pwodui ki fèt ak lèt oubyen antasid, nou pa dwe pran tetrasiklin. Si dat ekspirasyon tetrasiklin nan pase, nou pa dwe pran l ditou.</p>		
<p>Ki dòz? Koubyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou klamidyaz: 500 mg 4 fwa pa jou, pandan 7 jou (se pou n pran lòt medikaman tou, gade nan paj 277) Pou sifilis: 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 15 jou (se pou n pran lòt medikaman tou, gade nan paj 278).</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Tetrasiklin pa ka konbat grip epitou li pa ka anpeche n trape MST.</p>		
<p>Pou maladi Enflamasyon nan Basen: 500 mg, 4 fwa pa jou, pandan 10 jou (pran lòt medikaman tou, gade nan paj 278). Pou je ti bebe: yon ti kras pomad nan chak, yon sèl fwa, lè timoun nan fèk fèt.</p>	<p>Efè segondè</p>  <p>Lè n pran tetrasiklin, si n fè anpil tan nan solèy, bouton gen dwa leve sou po n. Yon lòt bò, tetrasiklin ka ban n dyare oubyen tou li ka deranje lestomak nou.</p>		
<p>Kilès ki pa ka pran medikaman an</p>  <p>Fanm ansent ak fanm k ap bay tete; Timoun ki pa ko gen 9 ane, sof pou kesyon je ti bebe ki fèk fèt yo; Moun ki fè alèji ak antibyotik ki nan Fanmi Tetrasiklin.</p>	<p>Lòt medikaman ki bon tou</p> <p>Pou klamidyaz: amoksisilin, eritwomisin Pou sifilis: bennzatin penisilin Pou maladi enflamasyon nan basen: amoksisilin Pou je ti bebe: pomad eritwomisin</p>		

toksoyid pou tetanòs (vaksen, Anatoxalte)													
<p>Toksoyid pou tetanòs se yon vaksen ki anpeche moun trape tetanòs. Nou ka pran l pandan gwosès, apre gwosès oswa apre avòtman. Lè yon fanm ansent pran 2 vaksen (3 vaksen pi bon ankò), ti bebe a ap jwenn pwoteksyon tou kont maladi pete-fyèl ki rele tetanòs la.</p>													
<p>Sou ki fòm medikaman an vini</p>  <p>Likid pou piki: 4, 5 oswa 10 inite nan chak ½ mililit</p>	<p>Sa nou dwe konnen</p>  <p>Tout moun dwe kòmanse pran vaksen tetanòs, depi lè yo tou piti. Anpil fwa, yo konn ba timoun yon vaksen ki rele DPT ki pwoteje yo kont 3 maladi (Difteri, Polyo ak teTetanòs). Konsa, nan 3 DPT, timoun yo pran 2 premye dòz vaksen tetanòs yo.</p>												
<p>Ki dòz? Koubyen fwa? Kilè?</p>  <p>Pou n pwoteje tèt nou kont tetanòs pou lavi diran, fòk nou pran 5 vaksen. Apre sa, fòk nou pran yon vaksen, chak 10 zan. Pou chak vaksen: yon piki 0.5 ml nan misk nan bout anwo bra moun nan.</p>	<p>Men yon kalandriye k ap montre n ki pi piti tan yon granmoun ka tann anvan l pran chak vaksen tetanòs.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Premye</td> <td style="width: 50%;">Pi bonè se granm maten!</td> </tr> <tr> <td>Dezyèm nan</td> <td>4 semèn apre premye a</td> </tr> <tr> <td>Twazyèm nan</td> <td>6 mwa apre dezyèm nan</td> </tr> <tr> <td>Katriyèm nan</td> <td>yon ane apre twazyèm nan</td> </tr> <tr> <td>Senkyèm nan</td> <td>yon ane apre katriyèm nan</td> </tr> </table>			Premye	Pi bonè se granm maten!	Dezyèm nan	4 semèn apre premye a	Twazyèm nan	6 mwa apre dezyèm nan	Katriyèm nan	yon ane apre twazyèm nan	Senkyèm nan	yon ane apre katriyèm nan
Premye	Pi bonè se granm maten!												
Dezyèm nan	4 semèn apre premye a												
Twazyèm nan	6 mwa apre dezyèm nan												
Katriyèm nan	yon ane apre twazyèm nan												
Senkyèm nan	yon ane apre katriyèm nan												
<p>Efè segondè</p>  <p>Doulè, ti fyèv ak ti enflamasyon. Kote n pran vaksen an ka vin tou wouj tou.</p>													

tyasetazòn (Thiazina)		Prekosyon 
Tyasetazòn se yon medikaman ki trete tibèkiloz, lè yo mete l ansanm ak izonyazid. Moun ki gen viris SIDA pa dwe pran tyasetazòn! Gade nan chapit 25.		
Sou ki fòm medikaman an vini  Grenn: 50 mg + izonyasid	Kilès ki pa ka pran medikaman an 	Moun ki gen VIH. Tyasetazòn gen dwa ba yo gwo pwoblèm alèji ki ka menm rive fè yo pèdi lavi yo. Medikaman an ka dekalè po yo tou. Moun ki gen pwoblèm nan fwa oswa nan ren.
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Dòz ki trete tibèkiloz nan yon zòn gen dwa pa ka trete l nan yon lòt zòn. Pou plis enfòmasyon, al wè yon travayè (z) sante. (Se pou n pran tyasetazòn nan ansanm ak lòt medikaman, gade nan paj 389).	Efè segondè 	Tyasetazòn ka ba malad la bouton, vomisman ak vètij. Li ka fè moun pèdi apeti tou. Pafwa tou, li ka fè malad la ri san rete tankou yon moun ki pa tèm.

vaksen kont epatit B (Engerix-B, Recombivax HB)																	
Se yon vaksen ki pwoteje moun kont Epatit B																	
Sou ki fòm medikaman an vini  Likid pou piki: 5, 10, 20 oubyen 40 mg nan chak mililit	Efè segondè 	Pafwa: lafyèv, maltèt, feblès, ak fatig															
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Toujou bay vaksen an nan bout anwo bara a oubyen nan kwis. se 3 dòz pou moun nan pran. Li dwe pran dezyèm dòz la 1-2 mwa apre premye a. Li dwe pran twazyèm dòz la, 4-12 mwa apre dezyèm nan.	Sa nou dwe konnen 	Si n pa konsève vaksen sa a nan frijidè (nan yon tanperati ki pa dwe ni pi ba pase 2 degre, ni pi wo pase 8 degre, ni pi wo pase 8 degre), l ap pèdi fòs li. Se nan bout anwo bra oubyen nan kwis pou n bay vaksen an.															
Men 2 mak vaksen. Dòz ki bon pou premye a pa bon pou dezyèm nan: <table border="0" style="width: 100%; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 35%; text-align: center;">Engerix-B</td> <td style="width: 35%; text-align: center;">Rekombivax HB</td> </tr> <tr> <td>Granmoun:</td> <td style="text-align: center;">20 µcg</td> <td style="text-align: center;">10 µcg</td> </tr> <tr> <td>Timoun</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Soti nan 0 rive Nan 11 zan:</td> <td style="text-align: center;">10 µcg</td> <td style="text-align: center;">2.5 µcg</td> </tr> <tr> <td>Soti nan 11 rive Nan 19 van:</td> <td style="text-align: center;">20 µcg</td> <td style="text-align: center;">5 µcg</td> </tr> </table>			Engerix-B	Rekombivax HB	Granmoun:	20 µcg	10 µcg	Timoun			Soti nan 0 rive Nan 11 zan:	10 µcg	2.5 µcg	Soti nan 11 rive Nan 19 van:	20 µcg	5 µcg	Lòt medikaman ki bay rezilta
	Engerix-B	Rekombivax HB															
Granmoun:	20 µcg	10 µcg															
Timoun																	
Soti nan 0 rive Nan 11 zan:	10 µcg	2.5 µcg															
Soti nan 11 rive Nan 19 van:	20 µcg	5 µcg															
		Imina globilin pou Epatit B (Hepatitis B immune globulin)															

Vyolèt Jennsyan (Violet de Gentiane, methylosanilinium chloride)	
Vyolèt Jennsyan se yon dezenfektan. Yo itilize l pou yo konbat enfeksyon po, enfeksyon nan bouch ak enfeksyon nan vaje.	
Sou ki fòm medikaman an vini  Likid: 0.5 %, 1 %, 2 % Tenti: 0.5 % Kristal (ti grenn): 1 ti kiyè nan yon demi lit dlo ap bay yon likid 2 %	Avètisman 
Ki dòz? Konbyen fwa? Kilè?  Pou chanpiyon nan vaje: pandan 3 jou, se pou n mete, nan vaje nou, chak swa, yon boul koton ki fin tranpe nan yon likid vyolèt Jennsyan 1 %. Pa bliye wotire boul koton chak maten.	Avètisman 
Pou enfeksyon po: Tou dabò, se pou n lave po n ak dlo ak savon. Apre n fin seche l, se pou n pase Vyolèt Jennsyan. Nou dwe fè sa 3 fwa pa jou, pandan 5 jou, kit se sou po, sou bouch osnon nan vaje.	Sa nou dwe konnen
Efè segondè  Si n sèvi ak Vyolèt Jennsyan twò anpil fwa nou ka gen pwoblèm iritasyon. Yon lòt bò, lè n mete medikaman sa a sou bouton-maleng oswa blese, yo gen dwa rete ak yon tach vyolèt lè yo fin geri.	Lè n ap sèvi ak Vyolèt Jennsyan pou n trete enfeksyon nan vaje, fòk nou sispann al nan rapò seksyèl, pou n pa kontamine patnè a. Si n gen pwoblèm iritasyon, se pou n sispann sèvi ak Vyolèt Jennsyan nan. Lè n fin mete Vyolèt Jennsyan nan bouch yon ti bebe, se pou n mete l kouche sou vant, pou l pa vale twòp ladan. Lòt medikaman ki bon tou
	Pou enfeksyon po: pomad antibyotik, tentidyòd Pou chanklèt nan bouch: sitwon (ti bebe pa ladan), nistaten Pou chanpiyon nan vaje: nistaten, mikonazòl, klotrimazòl

GREN PLANIN

Pifò grenn planin gen 2 òmòn ladan yo. Òmòn sa yo ki rele estwojèn ak pwojestewòn (pwojestin) se menm bagay yo ye ak òmòn kò fanm fabrike poukont li. Kòm nou konnen, se òmòn sa yo ki kontwole règ medam yo. Nan famasi n ap jwenn plizyè mak grenn planin. Yo tout pa gen menm fòs; yo tout pa gen menm kantite estwojèn ak pwojestin. Pi ba n ap wè kèk nan mak sa yo. Alòske, li pi bon pou n sèvi ak mak grenn ki gen mwens òmòn. Yon bò, yo gen mwens danje; yon lòt bò, yo bay pi bon rezilta. Se nan Gwoup 1, Gwoup 2 ak Gwoup 3 nou pral jwenn grenn planin “ak fèb doz” sa yo.

Gwoup 1- Grenn planin trifazik (twa faz).

Yo gen yon ti kantite estwojèn, yon ti kantite pwojestin. Gen yon grenn pou chak jou nan mwa a. Tout grenn yo pa gen ni menm kantite estwojèn ni menm kantite pwojestin. Se pou tèt sa, li enpòtan pou n pran grenn yo youn dèye lòt.

Men kèk mak grenn nou ka jwenn nan famasi:

Logynon	Tricyclen	Trinovum	Triphasil
Synophase	Trinordiol	Triquilar	

Gwoup 2 - Grenn planin fèb doz.

Yo gen yon ti kantite estwojèn (35 mcg. “etinil estradyòl” ki se yon kalte estwojèn, oubyen 50 mcg. “mestranol” ki se yon lòt kalte estwojèn) ak yon ti kantite pwojestin. Tout grenn yo gen menm kantite òmòn.

Men kèk mak grenn nou ka jwenn nan famasi:

Brevicon 1 + 35	Norinyl 1 + 35, 1 + 50	50	Neocon
Noriday 1 + 50	Ortho-Novum 1/35, 1/50	Ovysmen 1/35	Norimin
Perle			

Gwoup 3 - Grenn planin fèb doz.

Grenn sa yo chaje ak pwojestin, men yo pa gen anpil estwojèn (30 oubyen 35 mcg. etinil estradyòl).

Men kèk mak grenn nou ka jwenn nan famasi:

Lo- Femenal	Lo-Ovral	Microvlar	Mycrogynon 30
Nordette	Minigynon		

Li enpòtan pou n pran grenn planin lan chak jou nan menm lè a, sitou si se grenn ki pa gen anpil òmòn n ap pran. Konsa nap jwenn pi bon rezilta epi n ap gen mwens chans pou n bay san (fanm k ap pran grenn planin konn bay ti san tanzantan, san se pa règ yo genyen). Si apre 3 oubyen 4 mwa nou kontinye bay san, se pou n eseye sèvi ak yon mak nan Gwoup 3 a. Si 3 mwa apre sa, nou kontinye bay san eseye sèvi ak yon mak nan Gwoup 4 la.

Lè yo gen règ, fanm k ap pran grenn planin bay mwens san pase lòt fanm. Se petèt pa yon move bagay, sitou pou medam ki fè anemi yo. Men si yon fanm pa wè règ li pandan plizyè mwa oubyen tou si li santi l gen pwoblèm poutèt se yon ti kras san sèlman li bay, lè l resi gen règ, li gen dwa pran yon mak nan Gwoup 4 la. Mak sa yo gen plis estwojèn.

Men yon fanm ki bay anpil san, lè l gen règ li, oubyen ki konn gen doulè nan tete, lè règ li kòmanse, ta dwe pran yon mak ki pa gen anpil estwojèn, men ki gen anpil pwojestin. Nous jwenn mak sa yo nan Gwoup 3.

Grenn planin Gwoup 3 yo ki gen plis pwojestin konn lakòz bouton leve nan figi fanm. An menm tan, yo konn fè plis plim pouse sou bra medanm yo e menm moustach sou po bouch yo. Si n gen pwoblèm akòz yon sitiyaasyon konsa, pito nou eseye pran grenn planin ki pa gen anpil pwojestewòn.

Fanm ki kontinye bay san san rete, fanm ki pa wè règ yo, pandan y ap sèvi ak yon mak nan gwoup 3 a ta dwe pran yon mak ki gen yon ti kras plis estwojèn. Fanm ki rive ansent malgre y ap pran grenn ta dwe fè menm bagay la tou. Nou jwenn mòd grenn planin sa yo nan Gwoup 4.

Gwoup 4 - Grenn planin gwo doz.

Grenn planin sa yo gen plis estwojèn (50 mcg. etinil estradyòl). Pi fò ladan yo gen plis pwojestin tou.

Men kèk mak grenn nou ka jwenn nan famasi:

Eugynon	Norlestrin	Femenal	Minovlar
Ovcon 5.0	Ovral	Neogynon	Primovlar
Nordiòl			

Alòske, mak Ovulen ak mak Devulen ap ba nou bon rezilta, si nou kontinye bay san, malgre n ap sèvi ak yon mak nan Gwoup 4 la. Men grenn planin sa yo chaje anpil ak estwojèn. Se poutèt sa doktè pa preskri yo anpil fwa. Pafwa, yo bon anpil pou fanm ki gen gwo akne.

Fanm ki kontinye gen kè plen oswa tou lòt pwoblèm grenn planin lakòz apre 2 oubyen 3 mwa ta dwe eseye sèvi ak grenn planin trifazik yo ki gen ni anpil estwojèn ni anpil pwojestin. Grenn planin sa yo bon tou pou fanm ki gen plis chans pou yo bay boul san nan règ. Nou jwenn yo nan Gwoup 1.

Fanm k ap bay tete ak fanm ki pa ka pran grenn planin nòmal yo akòz pwoblèm maltèt oubyen tansyon ki yon ti jan wo gen dwa pran grenn planin ki gen yon sèl òmòn: pwojestin. Grenn sa yo, nou jwenn nan Gwoup 5 lan rele “mini pilil”.

Gwoup 5 - Grenn ki gen pwojestin sèlman.

Grenn sa yo tou ki rele tou “mini pilil” gen yon sèl òmòn: pwojestin.

Men kèk mak grenn nou ka jwenn nan famasi:

Femulen	Micronovum	Microval	Microlut
Nor-QD	Micronor	Ovrette	

Nou dwe pran mòd grenn sa yo nan menm lè a, chak jou, menm si nou gen règ. Anpil fwa, règ la pa vini lè pou l vini. Lè se mòd grenn sa yo n ap pran, n ap gen plis chans pou n ansent, menm lè se yon sèl grenn nou bliye pran.

METÒD PLANIN DIJANS

Se dòz grenn espesyal yon fanm pran pou l pa ansent, lè l sot nan kontak seksyèl san pwoteksyon. Pa gen danje nan sa, menm pou fanm ki pa ka pran grenn planin tout tan.

Dòz yo:

Lè nou soti nan kontak seksyèl san poteksyon, plis nou pran doz la vit, se plis n ap gen chans evite yon gwoès. Nou dwe respekte dòz yo san manke yon vigil.

Pa kite 3 jou pase anvan nou pran 2 grenn planin "gwo dòz" nan Gwoup 4 la. 12 èd tan apre, se pou n pran 2 grenn ankò nan menm gwoup lan.

oubyen

Pa kite 3 jou pase anvan nou pran 4 grenn planin "fèb doz" nan Gwoup 2 oswa nan Gwoup 3. 12 èd tan apre, se pou n pran 4 lòt grenn nan youn oswa lòt gwoup lan.

oubyen

Pa kite 3 jou pase anvan nou pran 25 "mini pilil", sa vle di grenn planin ki gen pwojestin sèlman, nan Gwoup 5 (Microval oubyen Ovrette). 12 èd tan apre, se pou n pran 25 lòt grenn nan menm gwoup lan.

Jounen jodi a, n ap jwenn kèk grenn planin ki bon espesyalman pou ijans. Nou kapab byen jwenn yo nan zòn kote n ap viv la. Pami mak sa yo, nou jwenn PC4, Postinor-2 ak Tetragynon. Postinor-2, pa egzanp, gen yon sèl òmòn: Si se avè l n ap sèvi, fòk nou pa kite 3 jou pase anvan n pran 1 grenn. 12 èd tan apre fòk nou pran 1 lòt.

Efè Segondè:

Nan medam k ap pran grenn planin yo, plis pase lamwatye konn gen kè plen ak vòmisman. Si, apre nou fin bwè grenn, nou tonbe vomi san 3 èd tan pa ko pase, se pou n pran yon lòt dòz. Si vomisman an ban nou pwoblèm, nou gen dwa bwè 25 mg. pwometazin 2 fwa pa jou (*ale nan paj 513 - PAJ VÈT YO*). Olye nou bwè grenn planin dijans yo, nou gen dwa foute yo tou byen fon nan kannal vajen nou. Metòd sa a bay egzakteman menm rezilta a. Sa pap anpeche n gen ni kè plen ak ni vòmisman, men sa ap rejte grenn yo.

Grenn ki gen pwojestin sèlman yo bay mwens pwoblèm kè plen ak vòmisman, men fòk nou pa kite 3 jou pase anvan n pran yo.

PIKI PLANIN

Fanm k ap suiv metòd sa a pran yon piki chak 1, 2 oubyen 3 mwa, selon mak y ap itilize a. Metòd sa a bon anpil.

Nan piki sa yo, gen 2 mak, Depo Provera (DMPA) ak Noristerat (Net-En) ki fèt ak pwojestin sèlman. Tankou "mini pilil" ak Enplant, piki sa yo ka bon pou fanm ki pa ka pran grenn planin nòmal yo poutèt danje ak efè segondè yo jwenn ladan yo. Fanm k ap sèvi ak Depo Provera dwe pran yon piki 150 mg. chak 3 mwa. Fanm k ap sèvi ak Noristerat (Net-En) dwe pran yon piki 200 mg. chak 2 mwa. Pafwa piki sa yo konn bay doulè nan tete, kè plen oswa gwo fatig. Piki sa yo bay kèk fanm mal tèt, depresyon oubyen vètij. Gen fanm ki konn santi yo eksite tou. Tout efè segondè sa yo disparèt, lè yo sispann pran piki planin. Nan mitan fanm ki sispann sèvi ak metòd sa a, gen ladan yo ki ansent apre 3 oubyen 4 mwa yo; gen lòt ki ka tann jiska 18 mwa anvan yo reyisi ansent.

Pa itilize piki planin, si n pa konn si nou pa deja ansent. Pa pran piki planin si san an koule sou nou san n pa konn pou ki rezon. Pa sèvi ak metòd sa a nonplis, si nou gen maladi fwa, kansè nan tete oubyen si san kaye nan janm nou, nan poumon nou oswa nan je nou. Gen 2 lòt mak piki, Cyclofem ak Mesigyna, ki gen tou 2 òmòn yo: ni pwojestin, ni estwojèn. Kòm nou konnen, fanm ki pran piki ki gen pwojestin sèlman konn bay san, menm lè yo pa gen règ. Fanm ki sèvi ak Cyclofem oubyen Mesigyna pa gen pwoblèm sa a. Men fanm ki pa ka bwè grenn planin poutèt danje ak efè segondè pa ka pran piki sa yo nonplis.

Dòz *Cyclofem* nan se 25 mg. DMPA ak 5 mg estradyòl sipyonat yon fwa chak mwa. Fanm k ap pran *Mesigyna* dwe pran 50 mg. Net-En ak 5 mg. estradyòl valerat yon fwa chak mwa.

Tout piki planin ka anpeche règ yon fanm vini nòmalmman. Règ la ka vini ak yon ti kras san. Li ka menm sispenn nèt apre premye ane a. Pa gen danje, men gen fanm ki ka santi yo deranje. Medam ki pi granmoun yo gen dwa panse se rete yo rete (menopoz). Konsa, yo ka deside sispenn piki a epi, trapde, yo vin ansent. Si yon fanm ki pran piki planin gen emoraji, fòk li chache konkou doktè san pèdi tan.

ENPLAN (NOPLAN)

Se yon metòd planin ki bay bon ranman san l pa bay twòp pwoblèm. Kòm se pwojestin sèlman li genyen, li bon pou fanm ki gen maltèt ak tansyon wo, è yo pran grenn planin nòmalyo.

Se 6 tib tou piti yon travayè sante konpetan foure anba po bra fanm nan. Metòd sa a pwoteje fanm kont gwoès pandan 5 lane. Men depi yon fanm vle fè pitit, li ka retire enplan an la pou la. Nòmalmman, medam yo dwe kòmanse ak metòd la 5 - 7 jou apre règ yo.

ESPÈMISID

Metòd sa a vini sou fòm mous (tankou yon kim savon ki pwès), krèm oubyen grenn. Se foure yo foure l nan vajan fanm. Li pwoteje fanm kont gwoès paske l touye jèm gason (espèmatozoyid). Kèk espèmèsid gen ladan yo yon pwodui ki rele nonoksinol 9 ki ka pwoteje moun kont MST tou. Men se pa tout mak yo ki gen pwodui sa a. Pa bliye, okenn espèmèsid pa ka pwoteje moun kont VIH, viris ki bay maladi SIDA a. Sèvi ak kapòt.

Pomad ak krèm (Conceptrol, Koromex, Ortho Gynol)

Pomad ak krèm bay pi bon rezilta, lè n sèvi ak yo ansanm ak dyafram. Yo pa plen vajan nan tankou mous ak grenn. Fanm lan dwe mete yo ak aplikatè. Yo touye jèm yo, pou piti, pandan 1 èd tan. Lè n mete yo ansanm ak dyafram, yo ka pwoteje n pandan 6 - 8 èd tan. Pou plis pwoteksyon kont gwoès, enfeksyon MST ak VIH, sèvi ak kapòt tou.

Mous lan (Delfen, Emko Koromex)

Yo mete l nan vajan ak yon aplikatè espesyal. Mous lan touye jèm yo pandan 1 - 2 èd tan. Nou dwe remete l chak fwa n ap rekòmanse. Espèmèsid sou fòm mous la bay pi bon pwoteksyon pase espèmèsid sou fòm grenn, pòmèd ak krèm. Li bon anpil, lè nou itilize l ansanm ak kapòt.

Grenn nan (Encare, Koromex, Neo Sampoo)

Se yon tablèt ki genyen espèmèsid. Fanm nan fèt pou foure l byen fon nan vajan li, tou pre kòl matris la. Li dwe mete l 10 - 15 minit anvan l antre nan kontak seksyèl. Grenn nan ap bay rezilta pandan 1 èd tan konsa. Poukont li, se yon bon metòd planin, men li pi bon ankò si nou sèvi avè l ak kapòt. Nou dwe mete yon grenn espèmèsid chak fwa n ap rekòmanse.

Teknik swen sante

Prevansyon kont enfeksyon	521	Laswenyay pou moun ki boule	534
Lave men nou	522	Kijan yo sèvi ak sewòm nan	
Kijan pou n dezenfekte zouti		tretman endispozisyon	536
n ap itilize	522	Kijan yo bay sewòm rektal	537
Kijan pou n kontwole tanperati,		Kijan yo bay piki	538
batman kè, respirasyon ak		Kijan yo prepare sereng	539
tansyon	526	Kijan yo bay piki nan misk	540
Tanperati	526	Piki anba po	540
Batman kè	527	Fòk nou toujou pare pou n trete	
Respirasyon	528	alèji, ak endispozisyon alèji	
Tansyon	528	lakòz	541
Kijan pou n egzamine vant	530	Masaj chinwa ("Acupressure")	542
Kijan pou n egzamine pati entim			
yon fanm (Egzamen basen)	531		

Plizyè kote nan liv sa a, nou jwenn kèk ti apèsi sou divès teknik ki pèmèt moun pran swen yon malad pi byen. Li toujou bon, pa egzanp, pou n aprann fè prevansyon kont enfeksyon, egzamine kò yon moun pou n wè kijan l ap fonksyone, bay sewòm oubyen piki.

Nan chapit sa, n ap jwenn plis enfòmasyon sou teknik sa yo. Yon moun ta ka rele yo teknik doktè oubyen teknik enfimiyè. Men an reyalyte, tout moun ka aprann itilize yo si yo mete yon ti tan pou sa, epitou si yo kontinye fè pratik. L ap toujou pi bon, si se yon moun konpetan ki montre n kijan pou n egzamine kò fanm oubyen tou kijan pou n bay piki. Yon fwa n fi n aprann bagay sa yo, denpi n pran san n, n ap ka ba moun ki malad gwo kout men, san danje.

Prevansyon kont Enfeksyon

Enfeksyon bay divès kalte maladi. Anpil fwa moun ki deja malad oubyen moun ki blese gen plis chans pou trape enfeksyon. E ak enfeksyon sa a, yo ka vin pi malak ankò. Se poutèt sa, li enpòtan pou n fè tout sa n kapab pou n anpeche enfeksyon devlope. Li enpòtan tou pou n pwoteje tèt nou pou n pa trape enfeksyon pandan n ap pran swen lòt moun. Se jèm maladi, tankou pa egzanp bakteri ak viris, ki lakòz enfeksyon. Jèm maladi sa yo tèlman piti, nou pa ka wè yo ak je n. Tout moun toujou chaje bakteri sou po yo, nan bouch yo, nan trip yo ak nan pati entim yo. An jeneral, jèm maladi sa yo pa bay pwoblèm konsa konsa, men yo ka lakòz enfeksyon, lè yo fofile antre nan yon kò ki deja malad. Jèm maladi ki soti nan kò yon moun ka rete sou zouti ak enstriman doktè. Konsa, trapde yo ka antre nan kò lòt moun. Si n swiv tout konsèy ki nan chapit sa a, na p ka fè prevansyon kont enfeksyon. Pou lòt teknik prevansyon kont enfeksyon, ale nan paj 149.



PA BLIYE

Nou dwe swiv konsèy nou pra l jwenn yo, chak fwa n ap pran swen moun, kit se ak men nou, kit se ak zouti, kit se ak enstriman espesyal. Si se pa sa, nou ka trape move enfeksyon, nou ka kontamine moun nou vle ede.

LAVE MEN NOU

Lave men nou anvan ak apre nou fin okipe yon lòt moun. Se pi bon fason pou n elimine jèm mladi ki rete sou po nou. Fòk nou savonnen men n pi byen epi pandan plis tan:

- anvan ak apre nou fin patisipe nan yon akouchman.
- anvan ak apre nou fin manyen yon maleng osnon yon blese.
- anvan ak apre nou fin bay piki oubyen anvan ak apre nou fin koupe osnon pike yon moso nan kò yon moun.
- apre men nou fin kontre ak san, pipi, tata, glè oubyen dlo vajen.

Olye n sèvi ak sèvyèt, kite van an seche men nou. Pa manyen anyen, toutotan men nou pa ko fin sèch.



- apre n fin retire gan nan men nou.

Sèvi ak savon pou n elimine salte ak jèm maladi. Pandan n ap fwote men nou (ak savon) se pou n konte rive jiska trant (30). Netwaye anba zong nou ak yon bwòs oubyen yon ti klis bwa. Apre sa, rensen men n. Sèvi ak dlo k ap koule. Pa itilize menm dlo a, si n vle men nou byen pwòp.

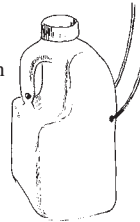
Eseye fè yon tiyo atizanal. Sa ap fè n fè ekonomi dlo epi n ap ka konsève dlo pwòp pou n lave men nou pi fasil.

Pran yon gwo galon plastik pwòp ki gen manch

1. Pense manch la ak yon pens oswa yon kouche chofe. Bouche twou



2. Pèse yon ti twou nan manch lan, pi wo kote k fin pense a.



3. Pèse 2 lòt ti twou epi pase yon fisèl ladan yo. Konsa n ap ka mete galon an pandye nan yon branch bwa oubyen nan yon pikèt.

4. Plen galon an ak dlo pwòp epi bouche l.

5. Lè n panche galon an sou devan, dlo a ap koule. Konsa n ap ka lave men nou san pwoblèm. Pa fè twou a twò gwo pou n pa gaspiye dlo.



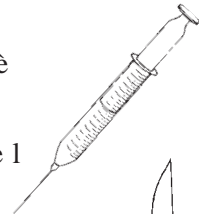
Nou gen dwa mare yon bout savon nan fil la tou.

KIJAN POU N DEZENFEKTE ZOUTI AK ENSTRIMAN DOKTÈ

Netwayaj ki touye preske tout jèm mikròb ki sou zouti ak enstriman doktè rele *dezenfesyon gwo degre*.

Premyèman fòk nou lave, **epi** fòk nou dezenfekte yon zouti, si n sèvi avè l pou n:

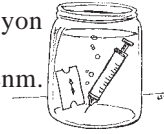
- koupe, pike po moun oubyen fè tatwaj sou po moun
- bay piki
- koupe kòd lonbrit nan akouchman
- egzamine vajen, sitou pandan oubyen apre akouchman, fos kouch, oswa avòtman.
- bay sewòm rektal (nan dèyè).



Dezenfeksyon gwo degre: 3 moman

Nou dwe pase nan premye ak dezyèm moman, touswit apre nou fin sèvi ak zouti yo. Eseye pa janm kite san osnon postim sèch sou yo. Nou dwe pase nan twazyèm moman an anvan n sèvi ankò ak zouti yo. Si n gen mwayen pou n sere zouti yo kote yo pap jwenn ak ankenn mikwòb, nou gen dwa fè tout travay dezenfeksyon an (3 moman yo) yon sèl kou. (gade nan paj ka p vini an).

1. Tranpe: Kite zouti yo tranpe pandan 10 minit. Si n kapab, se pou n sèvi ak yon solisyon klowòks 0.5%. Klowòks la ap anpeche n trape enfeksyon pandan n ap netwaye zouti yo. Si n pa gen klowòks, se pou n mete yo tranpe nan dlo kanmenm.



Kijan pou n prepare yon solisyon klowòks 0.5%:	
Si klowòks nou genyen an make:	Mete:
2%	Yon tas klowòks nan 3 tas dlo
5%	Yon tas klowòks nan 9 tas dlo
10%	Yon tas klowòks nan 19 tas dlo
15%	yon tas klowòks nan 29 tas dlo

<p>Pa egzanp, si klowòks la make 5%, mete kantite klowòks sa a:</p>		<p>nan kantite dlo sa a</p>	
--	--	---------------------------------	--

Prepare solisyon pou yon jounen sèlman. Pa sèvi ak rès la demen. Li pap gen fòs ankò pou l touye jèm mikròb.

2. Lave: Lave zouti yo ak savon, bwose yo jiskake yo vin byen pwòp. Rense yo ak dlo pwòp. Fè atansyon pou n pa blese tèt nou ak zouti ki file oubyen ki gen pwent. Si n kapab, mete nan men nou yon gan ki pwès oubyen nenpòt lòt kalte gan nou jwenn.



3. Dezenfekte: Dezenfekte zouti yo nan vapè oubyen nan dlo bouyi pandan 20 minit (mezi tan diri bezwen pou l kreve).

Pou n dezenfekte yo nan vapè, n ap bezwen yon kastwòl ak tout kouvèti. Dlo a pa bezwen kouvri zouti yo. Fòk nou mete ase dlo pou vapè ka kontinye soti anba kouvèti a pandan 20 minit.



Pou n dezenfekte yo nan dlo bouyi, nou pa bezwen plen kastwòl la ra bouch. Men, fòk tout sa ki andedan kastwòl la rete anba dlo pandan y ap bouyi a. Si n kapab, kouvri kastwòl la.



Kit se nan vapè, kit se nan dlo bouyi, n ap dezenfekte zouti, se pou kastwòl la fè 20 minit sou dife, apre dlo a fin kòmanse bouyi. Pandan 20 minit sa yo, nou pa dwe mete anyen ankò nan kastwòl la.

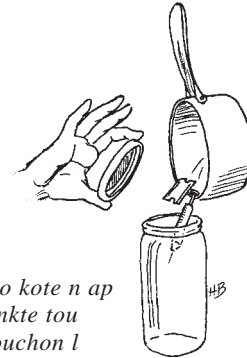
PA BLIYE: Lè nou fin itilize yon zouti nan kò yon moun, nou pa dwe sèvi avèl sou yon lòt moun, toutotan nou pa ko lave l epi dezenfekte l tribò babò.

Si n sere zouti yo yon bon kote, nou ka fè tout travay la (3 moman yo) yon sèl kou. Konsa n ap ka sèvi avè yo san pèdi tan chak fwa n vle. Si n ap sere zouti yo:

- Apre n fi n bouyi yo, se pou n jete dlo a epi kite yo seche poukont yo. Pa siye yo ak ankenn twal. Mete yon kouvèti oubyen yon twal fen byen pwòp sou kastwòl la pou n pwoteje zouti yo kont pousyè ak mouch. Pa bliye kite yo seche byen seche. Zouti ki fèt ak fè ap wouye, si yo pa byen seche.

- Pa kite ni men ni lòt bagay touche ak zouti yo.

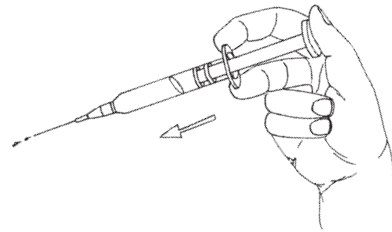
- Sere zouti yo nan yon veso ki deja dezenfekte epi ki byen bouche. Nou ka sèvi swa ak kastwòl la, si l gen kouvèti, swa ak yon bokal. Men fòk ni bokal ni bouchon te deja byen bouyi. Si n kapab, mare veso a nan yon sachè plastik pwòp ki ka pwoteje l kont pousyè.



Pa bliye: Fòk veso kote n ap sere zouti yo dezenkte tou ansanm ak tout bouchon l

Kijan pou n dezenfekte zegwi ak sereng gan ak bandaj

Zegwi ak sereng: Si n itilize sereng ak zegwi ki ka sèvi plizyè fwa yo, se pou n ponpe kloròks oubyen dlo savon andedan yo twa fwa lè n fi n sèvi avèk yo. Apre sa, se pou n demonte yo epi n fè tankou nou te wè nan dezyèm ak twazyèm moman (paj 523). Kite sereng nan yon bon kote jiskake n ap itilize l yon lòt fwa. Pa kite men nou touche ni ak zegwi a ni ak ponp sereng la.



Si n pa ka sere zouti yo, yon kote ki pwòp epi ki sèch, se pou n dezenfekte yo ankò nan dlo oubyen nan vapè anvan nou sèvi avè yo.

Si n itilize sereng ak zegwi ki sèvi yon sèl fwa yo, lè fini avè yo, se pou n mete yo nan yon veso ki byen fèmen pou n antere yo byen fon. Fòk zegwi pa ka pèse veso sila. Si n gen difikilte pou n elimine zegwi an, pa bliye ponpe kloròks ladan twa fwa.



NON!

Zegwi ki fin sèvi deja se malè pandye!

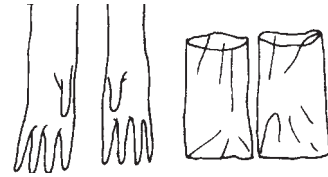


WI!

Gan

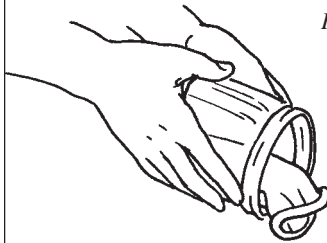
Gan pwoteje ni moun ka p bay, ni moun ka p resevwa laswenyay. Gan anpeche enfeksyon gaye. Si n pa gen gan, nou gen dwa sèvi ak sachè plastik. Pafwa, nou ka sèvi ak gan ki pwòp menmsi yo pa dezenfekte. Lè sa a, nou pa dwe sèvi avè yo yon lòt fwa ankò. **Men fòk nou toujou dezenfekte gan yo nètalkole (dezenfeksyon gwo degre), lè:**

- nou gen pou n foure men nou nan vajen fanm pou n fè yon tchèk ijan anvan oswa apre akouchman oubyen avòtman.



Si w pa gen gan, w ka sèvi ak sachè plastik pou kouvri men w

Men fòk nou toujou dezenfekte gan yo nètalkole (dezenfeksyon gwo degre):



Fè atansyon, lè n ap mete gan an, pou n pa manyen pati ki pral antre andedan kò moun

Lè n ap sèvi ak gan ki byen dezenfekte: Fè atansyon pou n pa manyen lòt gan yo, lè n ap pran pè gan n ap pran an nan bokal la.



Nou mèt manyen la a
Nou mèt manyen la a
Pa kite men n touche ak dwèt yo

► Si n gen yon pè gan “esterilize” nan yon bwat, se pou n kite l pou ka grav kote nou oblije pran anpil prekosyon pou enfeksyon pa gaye.

Si n ap sèvi ak gan yo plizyè fwa, se pou n swiv konsèy ki nan paj 523 ak 524 pou n netwaye yo, dezenfekte yo, sere yo. Toujou gade si gan nou lave yo pa gen twou. Si yo gen nenpòt ti fann, fòk nou jete yo.

Si n kapab l ap pi bon pou n dezenfekte gan yo ak vapè olye nou bouyi yo. Konsa y ap ka seche san yo pa soti nan kaswòl la. Si n oblije bouyi yo, se pou n mete yo seche nan solèy. Lè sa a., vle pa vle n ap oblije manyen yo. Konsa, yo pap dezenfekte, men y ap pwòp. Konsève yo kote ki pwòp epi ki sèch.

Twal pansman

Si n pa gen twal gaz esterilize, nou gen dwa fè pansman ak lòt twal. Lè sa a fòk nou swiv konsèy ki nan paj 523 ak 524 pou n dezenfekte epi sere twal sa yo. Mete yo sèch nan solèy. Men fòk nou fè atansyon pou yo pa jwenn ak tè epitou fòk noun pwoteje yo kont pousyè, mouch ak lòt ti bèt.



Nou dwe boule tout objè ki touche ak san oubyen dlo kò moun (pipi, tata, espèm, dlo ki soti nan pòch dlo yo, pi). Oubyen, se pou mete yo kote ni timoun, ni bèt pa p ka jwenn yo. Se sa pou n fè ak nou pa bezwen, men ki kontamine tankou pa egzanp sereng, gan chire, oubyen gan ki dwe sèvi yon sèl fwa, twal gaz oubyen koton.



Kijan pou n kontwole Tanperati, Batman kè, Respirasyon ak Tansyon

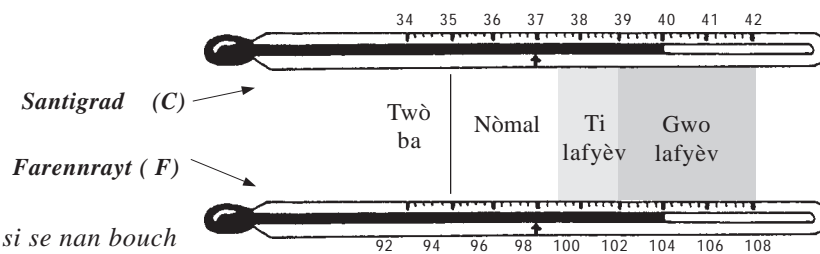
Maladi oubyen pwoblèm sante gendwa chanje siy kò yon moun abitye bay. Nan paj k ap vini yo, n ap wè kijan pou n kontwole siy sa yo pou n ka konnen lè yon moun malad ak lè li ansante.

TANPERATI

Si n bezwen konnen lè kò yon moun cho, alòske nou pa gen tèmomèt, se pou n mete do men nou sou po moun nanepi nou konpare tanperati kò l ak tanperati kò nou. Si kò l pi cho anpil pase kò pa nou, nou mèt konnen li gen lafyèv. Ale nan paj 297, n ap wè kisa pou n fè, lè yon moun gen lafyèv.



Si n gen tèmomèt, nou ka pran tanperati moun nan nan bouch li, anba bra l oubyen nan dèyè l. Nòmalman, dèyè yon moun pi cho pase anndan bouch li. Anndan bouch la pi cho pase anba bra a. Gen 2 kalte tèmomèt. Nou ka pran tanperati moun ak nenpòt ladan yo. Men kijan yo fèt:



Chif nou wè yo valab, si se nan bouch moun nan nou pran tanperati a

Kijan pou n pran tanperati

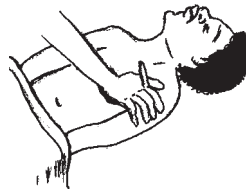
(ak yon tèmomèt ki gen degre santigrad ladan — °C)

1. Savonnen tèmomèt la epi rense l ak dlo frèt oubyen alkòl. kenbe l nan bout anwo an (Kidonk se pa nan bout ki wouj la osnon ki ajante a). Souke l byen souke jouk li make pi piti pase 36°.

2. Foure tèmomèt la anba lang moun nan (fè l fèmen bouch li)....



OUBYEN anba bra moun nan si n pè pou l pa mòde tèmomèt la.



OUBYEN



tou dousman nan dèyè moun nan (anvan sa, nou gen dwa pase dlo oubyen vazlin nan dèyè a)

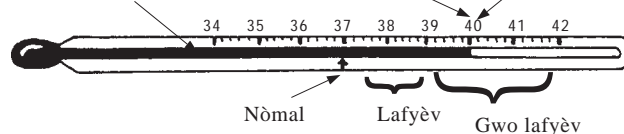
3. Kite tèmomèt la nan kò moun nan pandan 3 oswa 4 minit.

4. Gade sa l make.

Viire tèmomèt la pou n chache mak ajante a (oubyen wouj la).

Se kote mak ajante a oubyen makwouj la rete pou n li tanperati a.

Nan tèmomèt sa a, nou li 40° C



5. Savonnen tèmomèt la epi rense l ak dlo frèt. Apre sa kite l tranpe si n kapab nan yon solisyon kloròks pandan 20 minit (gade nan paj 523) epi rense l ak dlo pwòp.

BATMAN KÈ

Lè n kontwole batman kè yon moun, nou wè ak ki vitès kè a ap bat ak kantite jefò l ap fè. Kè moun ki ansante bat vit, chak fwa l fin fè gwo jefò oubyen egzèsis. Men aprè kèk minit, kè a rekòmanse bat jan l abitye bat la. An jeneral, pou chak degre santigrad (C°) lafyèyè ki antre sou yon moun, kè l fè 20 batman anplis chak minit.

Kè yon granmoun ki ansante bat 60 fwa pou pi piti, 90 fwa pou pi plis, chak minit. Si kè a bat pi vit, se ka paske moun nan:

- ap pèdi san, oubyen dlo nan kò l oubyen paske l endispoze (ale nan paj 254).
- gen lafyèyè ak enfeksyon.
- gen pwoblèm nan poumon ak nan sistèm respiratwa oubyen nan kè.
- gen pwoblèm nan glann tiwoyid li.



RESPIRASYON

Respirasyon moun montre n kijan poumon yo ak sistèm respiratwa yo ap mache. Respirasyon an ka montre tou nan ki eta sante moun nan ye an jeneral. Pou n kontwole respirasyon moun, se pou n gade kijan lestomak yo ap monte -desann, lè yo kouche. Yon granmoun ki ansante respire 12 fwa pou pi piti, 20 fwa pou pi plis, chak minit (chak fwa yo, fòk moun nan rale lè antre nan poumon l, epi pouse l deyò).

Vitès respirasyon ak vitès batman kè yon moun ogmante, lè l fè enfeksyon, lè l gen lafyèyè, lè l pèdi san oubyen dlo nan kò l, lè l endispoze, lè l gen pwoblèm nan poumon oubyen lòt kalte pwoblèm .

Si vitès respirasyon ak vitès batman kè yon malad bese byen ba, sa ka vle di malad la pa lwen mouri.

Yon moun ki gen souf anlè kapab byen fè enfeksyon nan sistèm respiratwa. Yon moun ki respire plis pase 30 fwa chak minit kapab byen fè *nemomi* (gade nan paj 304).

TANSYON

Lè n pran tansyon yon moun, nou wè ak ki presyon san ap ponpe nan veso sangan li yo .

Li bon pou n pran tansyon yon fanm:

- lè li asent, lè l ap akouche, lè l fè fos kouch oubyen avòtman.
- lè la p swiv oubyen, lè l pral kòmanse ak yon metòd planig.
- nan ka ijans tankou pa egzanp endispozisyon, gwo doulè anba ti vant oubyen akouchman k ap bay pwoblèm.



Ki sa chif Tansyon yo vle di

$BP \frac{120}{80}$ oubyen $BP 120/80$

Chif ki anlè a (120) rele mezi sistolik

Chif ki anba a (80) rele mezi dyastolik.

Tansyon nòmal yon granmoun egal a peprè 120/80, men nou ka konsidere kòm nòmal nenpòt tansyon ki egal 90/60 pou pi piti, 140 /85 pou pi gwo.

An jeneral , se chif anba a ki bay plis enfòmasyon sou sante moun nan. Si tansyon yon moun egal pa egzanp 140/90, pa gen danje. Men si tansyon an egal 225 /110, **li twò wo**. Fòk moun nan pèdi pwa (si l gra) oubyen fòk li chèche tretman. An jeneral, lè chif anba a pi gwo pase 100, fòk nou pran sa oserye (moun nan ka bezwen swiv yon rejim oubyen menm li ka bezwen pran medikaman).

Si yon moun abitye gen **tansyon ba**, nou pa bezwen enkyete. Yon tansyon ba, men ki nòmal (90/60 pou pi piti, 110 /70 pou pi gwo) gen dwa vle di nou annafè ak yon moun ki ka viv lontan. Moun sa gen mwens chans pou l fè maladi kè oubyen estwok.

Gen gwo danje si **tansyon yon moun desann byen ba sanzatan**, sitou si l desann pi ba pase 90/60. Lè yon malad ap pèdi san, oubyen lè l posib pou l endispoze, fòk nou veye pou n wè si tansyon l pa p desann sanzatan. Lè nou wè tansyon yon moun pa nòmal, si moun nan pa endispoze, se pou n repran tansyon an apre kèk minit.

Anpil fwa, nou ka oblije pran tansyon yon fanm sanzatan (pandan gwosès pa egzanp) pou n ka swiv tout chanjman k ap fèt yo. Li ka bon pou n ekri sou papye tout tansyon nou jwenn yo:

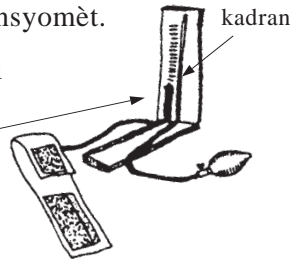
13 Sektanm	100/60
12 Oktòb	110/62
15 Nov	90/58
10 Des	112/60
12 Janv	110/70

Mwa apre mwa,
tansyon fanm sa a
fè ti monte desann.
Men, pa gen danje.

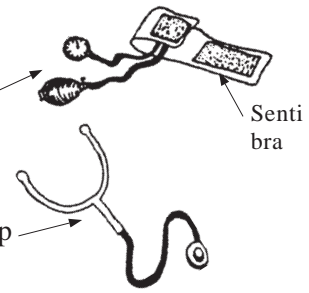
Kijan pou n kontwole tansyon

Gen plizyè kalite tansyomèt.

Ladan yo, genyen ki gen kadran long tankou tèmomèt.

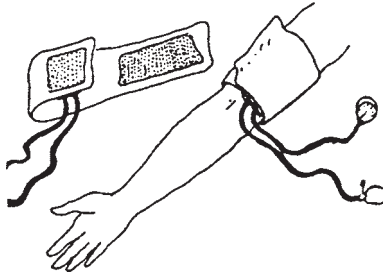


Gen lòt ki gen kadran won tankou revèy. An jeneral, tèmomèt yo vini ak tout estetoskòp (sond).

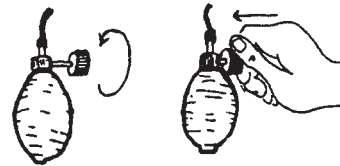


Lè n ap pran tansyon yon moun, se pou n di l, premyèman kisa n ap fè. Apre sa, men sa pou n fè:

1. Sere senti tansyomèt la soubout anlè bra moun nan. Fòk bra a pa gen rad sou li.



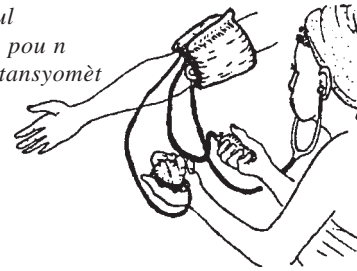
2. Sere vis ki nan boul kawotchou apou n fèmen vav la. Lè sa a, vav la ap vin pi kout.



3. Foure men n anba senti a pou n jwenn kote ka santi kijan kè moun nan an ap bat. Se la pou n mete estetoskòp la. Kèk wa, li ka difisil pou n jwenn yon kote konsa. Lè sa a, se pou n mete stetoskòp la nan mitan bra moun nan (anba bibit la).



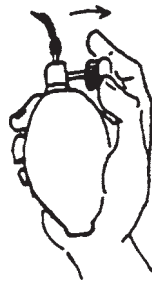
4. Ponpe boul kawotchou a pou n gonfle senti tansyomèt la.



5. Firanmezi n ap ponpe, zegwi ki nan kadran an p mache. Lè nou wè l rive sou 200, se pou n sispann ponpe.



6. Apre sa, se pou n devise vav la yon ti kras pou van an ka soti tou dousman



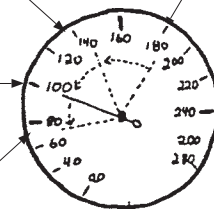
7. Lè sa a, zegwi ap kòmanse fè bak. (Si vav la pa devise, zegwi a ap toujou rete sou 200.)



Si nou...
pa tande anyen, lè zegwi a la a...
...oubyen
la a men

nou kòmanse ande nan estetoskòp lan kijan kè moun nan ap bat. Gade pou n wè ki kote zegwi a ye, lè n kòmanse tande kijan kè moun nan ap bat (Se chif sa a ki reprezante chif anwo a). Lè n pa tande ankò oubyen lè son an vin fèb, chif nou wè a se chif anba a.

lè zegwi a la tansyon moun nan gal: 100/70

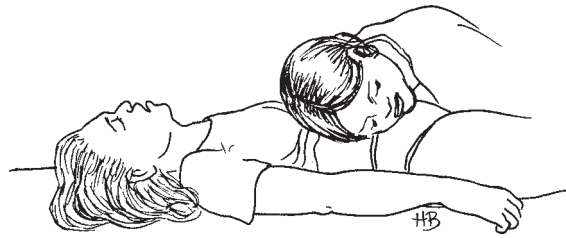


Kijan pou n egzamine vant

Lè n gen pou n pran swen yon fanm ki ge doulè anba ti vant, premye bagay pou n fè, se pou n li chapit “Doulè anba ti vant” nan. Apre sa, se pou n poze fanm nan kesyon ki nan paj 357 yo.

Epi, egzamine vant nan:

1. Mande l pou l dezabiye l pou n ka wè tout vant nan denpi soti anba tete yo rive sou pwèl ki nan fant janm li.
2. Mande l pou l kouche sou do, sou yon kaban byen di, yon tab oubyen atè (men fòk atè a pwòp). Se pou l pliye janm li e se pou l mete pye l tou pre dèyè l. Mande l pou l fè jefò pou l lache misk vant li yo. Sa gendwa difisil anpil pou moun ka p soufri ak doulè.
3. Kole zòrèy nou sou vant nan pou n tande si l ap bouyi. Si pandan 2 minit, nou pa tande anyen, nou mèt konnen gen danje (gade nan paj 354).



4. Mande l pou l montre n kote ki pi fè l mal la. Kòmanse peze lòt bò a tou dousman. Kontinye peze pandan n ap gade kote ki pi fè l mal la.

5. Pandan n ap peze vant lan, se pou n gade pou n wè si n pa jwenn kèk ti boul. Se pou n gade pou n wè tou si vant lan mou oubyen di. Pa bliye chèche wè tou si manmzèl ka lache vant li anba men nou.

6. Pou n ka konnes si manmzèl pa gen pwoblèm tankou apendisit, enfeksyon nan trip oubyen enfeksyon nan basen, se pou n peze bò gòch vant lan byen fò, men san n pa al twò vit, pi wo kuis li (nan zòn lenn li). Peze jiskake manmzèl santi ti doulè. Epi, retire men n byen vit. Si l santi yon gwo doulè ki pa rete (doulè a lanse l), li kapab byen fè yon gwo enfeksyon. Kouri lopital oubyen nan yon sant sante avè l pou wè si l pa bezwen fè operasyon. Si doulè a pa lanse l, kontinye egzamine l, gade nan pati entim li pou n wè si l pa gen bouton maleng, si vajan li pap bay vle dlo, san oubyen lòt siy maladi seksyèlman transmisib (MST). Sou kesyon siy ak tretman MST yo, ale nan paj 261. Se pou n fè yon egzamen basen pou li, si n konn kijan pou n fè sa (gade nan paj k ap vini an).

Kijan pou n Egzamine Pati Entim yon Fanm (Egzamen Basen)

Moun ki konn fè egzamen basen ka sove lavi anpil fanm. Konesans sa a nesèsè pou moun k ap bay sèten metòd planin ak moun k ap travay nan depistaj kèk pwoblèm sante grav fanm konn genyen, tankou pa egzant gwoès ekstra- iteren (ti bebe a kòmanse devlope nan twonp falop yo), kansè nan kòl matris oubyen nan matris, anpil MST ak konplikasyon apre avòtman. Se pa yon bagay ki difisil po moun aprann fè. Denpi yo fè pratik, pifò fanm oubyen travayè lasante ka:

- egzamine pati entim fanm.
- fè touche nan tout pati repwodiksyon ki andedan vant fanm.

Men nou pa bezwen fè yon egzamen basen, si sa pa vreman nesèsè. Chak fwa n foure yon bagay andedan vant yon fanm, nou ogmante chans li genyen pou l trape enfeksyon.

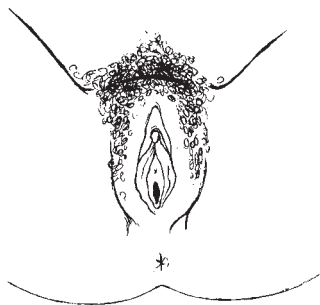
PA BLIYE Pa fè egzamen basen:

- pou yon fanm ansent ki kòmanse bay san oubyen ki deja nan etap kaselezo a.
- pou yon fanm ki fin akouche oubyen ki fin fè yon avòtman san pwoblèm.

1. Mande fanm nan pou l pipi.
2. Lave men n byen ak savon ak dlo pwòp.
3. Mande fanm nan pou l detache rad li. Kouvri kò l ak yon dra oubyen ak rad li.
4. Mande l pou l kouche sou do, pou l monte janm li pou jenou l vin tou pre dèyè l. Eksplike l sa n pra l fè a.
5. Mete yon gan nan men nou pral foure andedan vajen nan.



Toujou fè egzamen fanm lan kote lòt moun pa k ap wè

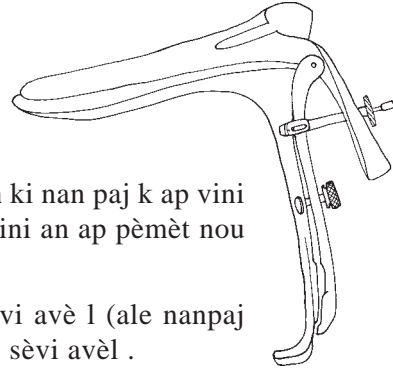


Egzamine pati entim fanm nan :

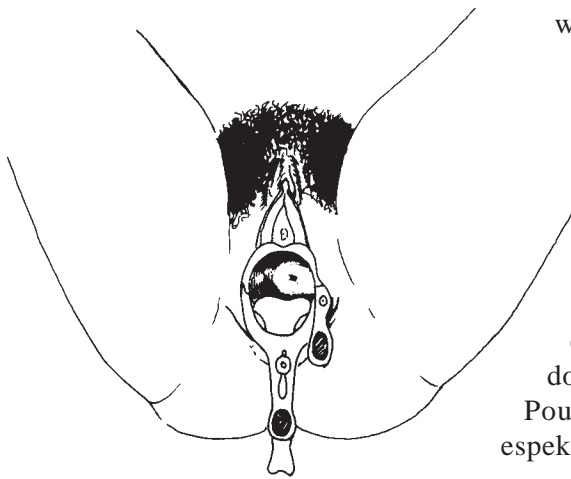
Sèvi ak men ki gen gan an pou n touche fanm nan tou dousman. Chache wè si l pa gen ti boul, kote ki anfle, si l pap bay vle dlo, si l pa gen bouton maleng, ti blese ak kote ki donnen (sikatis) arebò vajen li ak nan mitan po vajen li. Gen siy kèk maladi ki konn parèt sou deyò vajen nan (gade chapit MST yo).

Kijan pou n fè yon egzamen ak espikilòm

Espikilòm se yon zouti ki itil anpil. Li pèmèt nou wè byen klè kòl matris la ak andedan vajen nan. Nou pral wè kisa pou n fè pou n sèvi ak yon espikilòm, si n gen youn. Lè n fini, se pou n kontinye ak egzamen ki nan paj k ap vini an. Si n pa gen espekilòm, egzamen ki nan paj k ap vini an ap pèmèt nou jwenn pifò nan enfòmasyon nou bezwen yo.



1. Fòk espikilòm nan byen dezenfekte anvan nou sèvi avè l (ale nanpaj 523). Mouye espekilòm nan ak dlo pwòp lè n pral sèvi avè l .
2. Mete gan nan yon men epi foure premye dwèt la nan vajen fanm nan. Lè n fin foure dwèt la, peze misk andedan vajen nan desann tou dousman. (Ale dousman, tann fanm nan lache misk yo). Ak dwèt la, chache touche kòl matris la. Li tankou pwent nen moun.
3. Ak lòt men an kenbe 2 branch espekilòm nan ak 2 dwèt nou (dezyèm ak twazyèm dwèt la). Vire branch yo akote epi, glise espekilòm nan nan vajen nan. (fè atansyon pou n pa peze twou pipi a oubyen klitoris la twò fò, paske zòn sa yo sansib anpil. Lè espekilòm nan rive nan mwatye wout, vire l yon fason pou manch li parèt anba. Retire dwèt ki andedan vajen nan.
4. Ouvri branch espekilòm nan tou dousman epi gade kòl matris la. Deplase espekilòm la tou dousman jiskake kòl matris la parèt nan mitan 2 branch yo. Sere espekilòm nan pou l ka rete anplas.

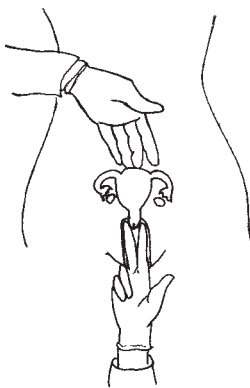
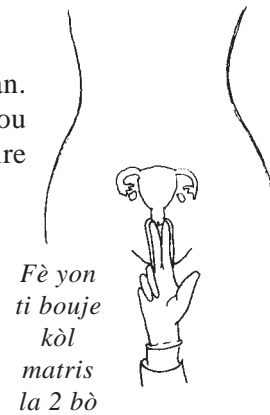


5. Gade kòl matris la byen. Li dwe woz, won epi swa. Gade si l ouvri oubyen si l fèmen. Gade tou, si l pap bay ni vle dlo ni san. Si se paske fanm nan ap bay san nan vajen apre akouchman, avòtman oubyen fos kouch n ap egzamine l, gade pou n wè si pa gen ti moso vyann k ap soti nan ouvèti kòl matris la. Si se paske fanm nan ap pipi oubyen tata na p egzamine l, vire espekilòm nan dousman pou n gade palfon vajen nan. Pou n fè sa, fòk nou mennen 2 branch espekilòm yo tou pre.

6. Pou n retire espekilòm nan nse pou n rale l sou nou tou dousman jiskake nou pa wè kòl matris la ankò. Apre sa, se pou n kole 2 branch yo pou n rale l nèt. Pa bliye dezenfekte espekilòm nan lè n fini.

Kijan pou n fè touche nan pati repwodiksyon ki andedan yo

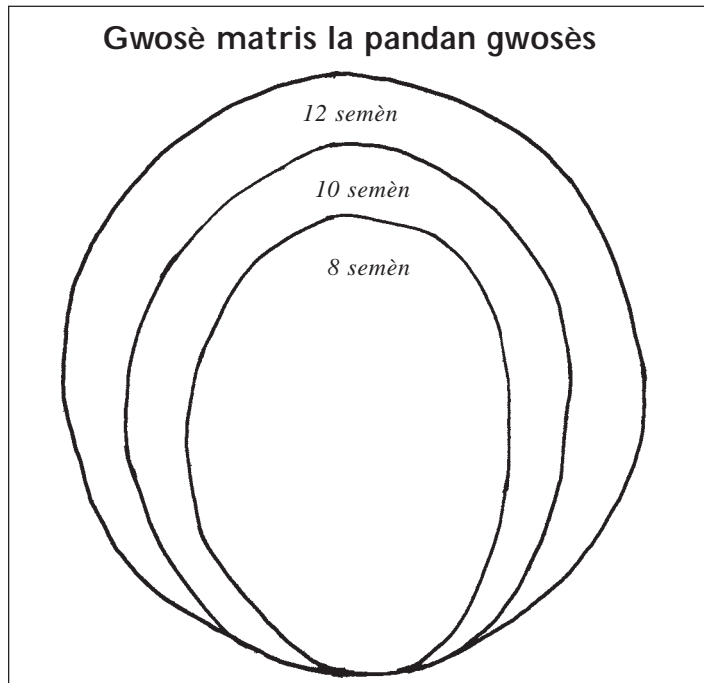
1. Mete gan nan yon men. Foure endeks nou nan vajen fanm nan. Lè n fin foure dwèt la, peze misk andedan vajen nan desann tou dousman. Lè fanm nan lache kò l mete dwèt mitan an tou. Vire plan men n anwo.
2. Touche kòl matris la pou n wè si l fèm epi won. Apre sa, pran kòl matris la nan 2 dwèt pou n gade si l fè ti mouvman. Sa dwe fèt san pwoblèm e fanm nan pa gen pou l santi ankenn doulè. Si fanm nan santi doulè, li kapab byen gen enfeksyon nan matris, nan twonp Falòp yo oubyen nan ovè yo. Si kòl matris lan mou, manmzèl kapab byen ansent.



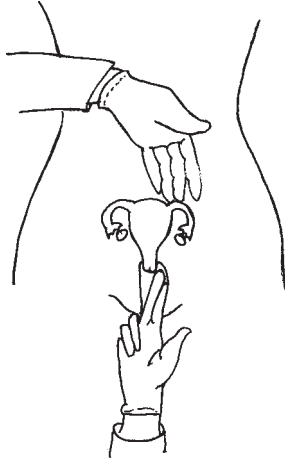
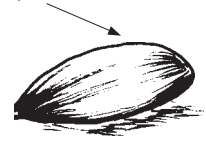
3. Pou n ka touche matris lan, se pou n peze anba ti vant nan tou dousman ak men ki deyò a. Sa ap fè pati repwodiksyon ki andedan yo (matris, twonp Falòp ak ovè) vin pi pre men ki andedan an. Matris la kap pwente devan oubyen dèyè. Si n pa jwenn li devan kòl matris la, se pou n souleve kòl matris la tou dousman pou n chèche kò matris la. Si nou jwenn li anba kò l matris la, matris la pwente dèyè.
4. Lè nou jwenn matris la, chèche wè gwosè l ak fòm li. Pou n fè sa, se pou n deplase dwèt ki andedan yo arebò kòl matris la pou n fè yo “mache” toutotou matris la. Li dwe fèm, swa, pi piti pase yon sitwon.

Si matris la:

- mou epi gwo, gen anpil chans pou fanm nan ansent.
- gen ti boul, si l di, gen anpil chans pou fanm nan gen fibwòm oubyen lòt pwoblèm boul nan matris (ale nan paj 380).
- fè fanm nan mal, lè n touche l, gen anpil chans, pou manmzèl gen yon enfeksyon ladan.
- pa ka vire tounen san pwoblèm, kapab byen gen yon ansyen enfeksyon ki kite mak (sikatri) ladan (maladi enflamasyon nan basen, gade nan paj 272).



5. Touche twonp falòp yo ak ovè yo. Si yo nòmàl, y ap di ase pou n santi yo. Men si n jwenn nenpòt ki boul ki pi gwo pase yon zanmann (gwochè sa) oubyen yon boul ki fè anm nan mal, manmzèl kapab byen yon enfeksyon oubyen lòt pwoblèm grav. Si l gen yon boul ki fè l mal epi, an menm tan, règ li an reta, li kapab byen gen pwoblèm gwochè ekstra-iteren (gwochè nan twonp Falòp yo). Fòk li jwenn konkou doktè san pèdi tan.



6. Deplase dwèt la pou n touche andedan vajen nan. Si fanm nan ap pipi oubyen tata sou li. Gade pou n wè si n pa jwenn kèk twou (ale nan paj 370). Gade tou si pa gen ni ti boul dwòl, ni bouton-maleng.
7. Fè fanm nan touse oubyen fè l pouse tankou si l t ap fè tata. Gade pou n wè si pa gen anyen ki gonfle andedan vajen nan. Si gen yon bagay konsa, fanm nan kapab byen gen pwoblèm matris tonbe oubyen blad pipi tonbe (gade nan paj 131).
8. Lè n fini, pa bliye netwaye gan an, pa bliye dezenfekte (gade nan paj 523). Lave men n byen ak dlo ak savon.

Laswenyay pou moun ki boule

Malerezman, fanm ak timoun toujou ap boule (gade nan paj 394) Premye bagay pou n fè, lè moun boule, se pou n rafrechì boule a ak glas, dlo frèt oubyen twal mouye pandan 15 minit. Apre sa, se eta boule a k ap di ki tretman k ap bon. Li enpòtan anpil pou n fè tout sa n kapab pou n kenbe pati ki boule a pwòp. Pwoteje l kont salte, pousyè, mouch ak lòt ti bèt. Pou tretman an fèt san pwoblèm, fòk nou pa janm mete ni grès, ni lwil, ni po bèt, ni kafe, ni fèy, ni tata sou boule a. Li enpòtan pou moun ki boule manje nouriti ki fòtifian (pwoteyin). Moun nan toujou gen dwa manje nenpòt ki manje.

Gen 3 kalte boule:

1. Ti boule (premye degre)

Boule sa yo pa fè glòb, men zòn ki boule a vin pi fonce oubyen wouj. Apre glas la oubyen dlo frèt la, moun nan pa bezwen lòt tretman. Ba li aspirin oubyen parasetamòl pou doulè a.

PA BLIYE: *Lave men nou byen pwòp anvan n pran swen moun ki boule, pou n evite enfeksyon.*



2. Boule ki fè glòb (Dezyèm degre)

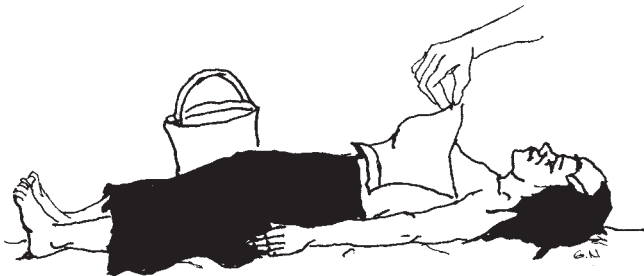
Aprè n fin mete glas la, fòk nou pa pete glòb yo. Pa pete glòb yo, pa retire dlo ki andedan yo - pa menm ak yon zegwi oswa yon sereng ki dezenfekte. Si glòb lan pete pou kont li, retire po a ak yon sizo ki dezenfekte. Apre sa, lave l ak yon savon tankou savon damann, dlo bouyi refwadi. Sévi ak koton, twal gaz oubyen yon moso twal ki dezenfekte. Nou ka sèvi ak dlo oksijene tou.

Retire, tout moso po boule jiskake chè a parèt tou woz. Mete yon moso twal gaz oubyen nenpòt moso twal dezenfekte sou chè a. Si lè nou retire moso twal la, nou wè l kole sou chè a, se pou n mouye l ak dlo bouyi refwadi.

Pou anpeche enfeksyon, mouye yon twal gaz esterilize oubyen yon moso twal dezenfekte nan dlo sèl epi, kite l fè 15 minit sou chè a 3 fwa chak jou. Chak fwa n retire moso twal la, se pou n retire tout ti moso po boule yo ak yon ti pens, jiskake chè a parèt tou woz.

Pou n prepare dlo sèl la :

Mete yon ti kiyè sèl nan yon lit oswa yon ka dlo. Fòk nou bouyi dlo a, fòk nou bouyi moso twal la tou, epi kite yo frèt anvan n sèvi avè yo.



Si boule a enfekte, l ap fè moun nan pi mal, l ap pi anfle e po k ap dekole sou chè a ap di. L ap wouj tou. Ba moun nan yon antibiyotik tankou penisilin oubyen anpisilin 250 mg 4 fwa pa jou pandan 7 jou. Men, si apre 5 jou, enfeksyon an pa geri, se pou n sèvi pito ak dikloksiklin oubyen eritwomisin 250 mg 4 fwa pa jou pandan 7 - 10 jou. Fè moun nan bwè anpil likid.

3. Boule grav (Twazyèm degre)

Ak mòd boule sa yo, chè a byen di epi l parèt tou nwa tankou chabon. **Boule sa yo toujou grav.** Kouri lopital oubyen nan sant sante ak moun nan san pèdi tan. Pandan n sou wout, se pou n kouvri boule a ak yon moso twal oubyen yon sèvyet mouye. Pa bliye bouyi dlo nou itilize pou mouye sèvyet la. Fè moun nan bwè anpil likid.

Si l pa posib pou n mennen moun nan lopital, se pou n trete boule sa a menm jan ak yon boule dezyèm degre. Kouvri l ak yon twal koton esterilize oubyen yon moso twal dezenfekte pou n pwoteje l kont pousyè ak ti bèt. Pa peze twal la twòp sou boule a. Chanje twal la pou pi piti 4 fwa pa jou, oubyen 2 fwa pa jou, si l rete sèk. Fè moun nan bwè “sewòm oral” tanzantan jiskake l kòmanse pipi souvan. Si moun nan pèdi konesans oubyen si l pa ka vale, ba li sewòm rektal (gade kijan pou n fè sa nan paj 537).

Moun ki boule grav ka endispoze trapde, akòz dlo kò yo pèdi nan boule a. Konsòle moun nan, trete pwoblèm endisipozisyon an si sa nesesè. Fè l pran yon medikaman pou doulè ki fò anpil, si n genyen. L ap jwenn soulajman tou, si n tranpe maleng yo nan dlo ki gen yon ti sèl.

Kijan yo Sèvi ak Sewòm nan Tretman Endispozisyon

Si yon fanm pèdi anpil san - pa egzanp nan akouchman, apre yon fos kouch oubyen yon avòtman ki gen konplikasyon, oubyen tou si l boule grav - li gen dwa endispoze (gade nan paj 254) .

Nan yon ka konsa, fanm nan bezwen anpil likid pou l pa pèdi lavi l. Si l gen konesans toujou, epi l ka vale, se pou n fè l bwè likid. An menm tan tou, nou ka kòmanse ba l sewòm nan venn, si n konn kijan pou n fè sa. Si gen ijans, nou ka sèvi ak yon bòk lavman pito (gade nan paj k ap vini an). Men, pa bliye , se sèl nan ka ijan pou n sèvi ak lavman. Kapab gen gwo danje nan pran twòp lavman.

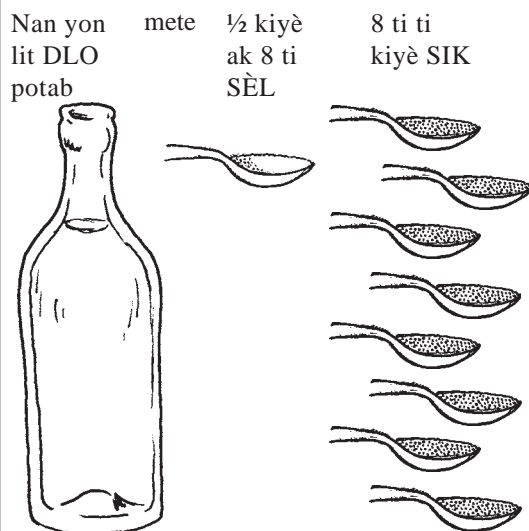


KIJAN YO FÈ SEWÒM

Gen 2 jan pou moun prepare sewòm

Si n kapab mete yon tas ji fwi, dlo kokoye oubyen fig kraze nan youn oswa lòt. Bagay sa yo gen potasyòm ki ka ede yon malad manje epi bwè plis.

1. Ak sik, ak sèl (Nou ka sèvi ak rapadou oubyen melas nan plas sik la).



PREKOSYON: Anvan n mete sik se pou n goute sewòm nan pou n wè si l mwen sale pase dlo je.

2. Ak sereal an poud, ak sèl.

(Farin diri pi bon. Men nou ka sèvi tou ak farin mayi fen, farin ble, farin pitimi oubyen ak pòm de tè kraze.)



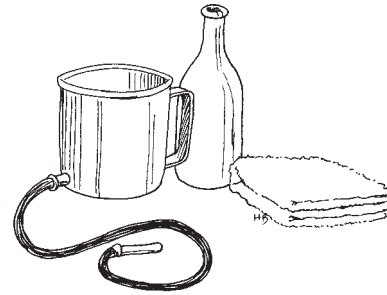
PREKOSYON: Chak fwa n ap fè malad la bwè, goute pou n wè si l pa gate. Lè l fè cho, labouyi sereal gate trapde.

Sewòm bon tou pou tretman ak prevansyon dezidratasyon, sitou lè moun nan gen gwo dyare.

KIJAN YO BAY SEWÒM REKTAL (NAN DÈYÈ)

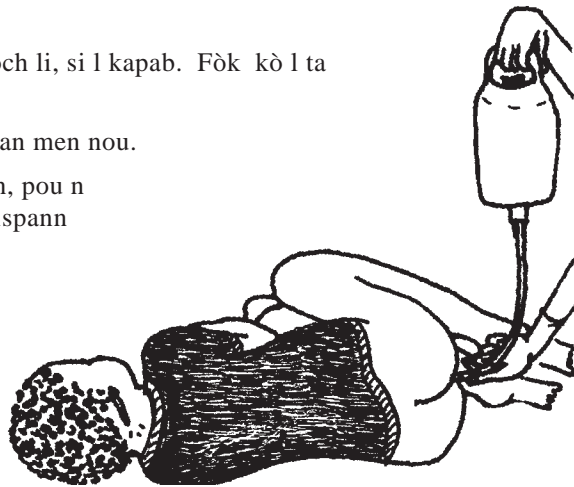
N ap bezwen:

- yon sak oubyen yon bòk pwòp ak tout tib.
- yon twal pou n mete anba do moun nan.
- 600 ml (yon ti kras plis pase mwatye yon lit) dlo tyèd (fòk li pa twò cho). Nou ka sèvi ak sewòm sik ak sèl nou prepare poukont nou oubyen ak yo sachè sewòm tou fèt



Kisa pou n fè:

1. Eksplike fanm nan kisa n ap fè e poukisa.
2. Lave men nou.
3. Fè fanm nan pou l kouche sou bò goch li, si l kapab. Fòk kò l ta yon ti kras pi wo pase tèt li.
4. Si n gen yon pè gran pwòp, mete l nan men nou.
5. Kite dlo a kòmanse koule nan tib lan, pou n chase lè. Peze tib la pou dlo a ka sispann koule.
6. Mouye bout anba tib la ak dlo epi antre l nan dèyè moun nan. Fè l respire dousman men byen fò pou l ka rilaks.



Pa foute tib la plis pase longè sa a.



7. Leve sak la oubyen bòk lan yon wotè pou dlo a ka desann tou dousman (leve l anwo kwis fanm nan). Sa dwe dire 20 minit anviwon. Si dlo a ap soti deyò, sak la gen dwa twò wo. Bese l pou dlo a ka soti pi dousman.
8. Retire tib la dousman. Mande fanm nan pou l eseye kenbe dlo a andedan l. Anvi tata a ap pase trapde. Si fanm nan pa gen konesans, se pou n kole 2 bò dèyè l ansanm ak men n.
9. Netwaye manmzèl, l seche l. Apre sa, retire gan yo epi lave men n.
10. Kouri ak fanm nan lopital epi nan sant sante san pèdi tan. Si l pa retounen nan nòmal li, nou gen dwa ba l yon lòt sewòm, pou pi ta, nan inè d tan. Si l revni, ba li sewòm oral ti gout pa ti gout, pandan l sou wout la.

Kijan yo Bay Piki.

Moun pa pran piki souvan. Anpil medikaman nou konn pran nan piki bay mwens pwoblèm lè nou pran yo nan bouch. Men li konn nesèsè pou n pran piki:

- lè medikaman an pa vini sou fòm grenn oubyen siwo.
- lè n pa ka vale oubyen lè n ap vomi san rete.
- nankèk ka ijans, tankou emoraji oubyen enfeksyon apre akouchman oswa avòtman.

Li enpòtan pou n bay piki kòm sa dwa. Kapab gen gwo danje, si n pa bay li kote pou n bay li, jan pou n bay li oubyen si n pa netwaye sereng lan, men nou ak kote n ap pike a korekteman. Swiv konsèy nou jwenn nan paj 540 yo, nan pati ki rele “Kijan pou n bay piki”.

Prevansyon kont enfeksyon

Zegwi ak sereng nou pa netwaye epi dezenfekte kòm sa dwa ka kontamine moun ak maladi tankou VIH/SIDA oubyen maladi fwa (*epatit*). Moun nan ka trape tou gwo enfeksyon kote n pike a oubyen nan san.

- dezenfekte yo. Suiv konsèy ki nan paj 524 yo.
- Lè n fin bouyi zegwi a, pa kite anyen ki pa dezenfekte touche avè l.
- Si n itilize zegwi ki dwe sèvi yon sèl fwa, gade nan paj 524 pou n wè kijan pou n elimine yo san pwoblèm.

KI KOTE POU N PIKE MOUN NAN

Gen 2 kalte piki:

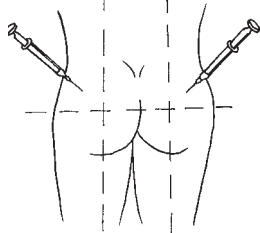
- piki nan misk (entra miskilè)
- piki anba po.

Se kantite medikaman n ap bay la, gwochè moun k ap pran piki a ak mòd medikaman n ap bay la k ap pèmèt nou konnen ki kote n ap pike moun nan. Pou plis enfòmasyon, sou 2 kalte piki yo, gade nan paj 540.

Nan liv sa a, pifò medikaman pou piki bon pou fè piki nan misk. Nou ka bay piki entramiskilè nan gwo misk ki nan dèyè, bout anwo bra oubyen kwis. Li pi bon pou n pike moun nan dèyè oubyen nan kwis olye n pike yo nan bra si:

- kantite medikaman n ap bay la pi plis pase 2 ml (2 cc). (Men nou pa dwe bay plis pase 3 ml (3 cc) nan yon sèl dòz. Nan yon ka konsa, se pou n ba moun nan 2 piki).
- si medikaman an gen chans pou l boule moun nan.
- si moun k ap pran piki a piti anpil oubyen si l mal manje.

Nan dèyè Divize bò dèyè a an 4 pati epi ike moun nan nan pati ki anwo, adwat la, si se bò dèyè dwat la, nan pati ki anwo goch la, si se bò dèyè goch la.



Nan bra: fè oun nan lache bra a ou kò l Mezire ajè 2 dwèt anba zepòl moun nan ou n bay piki a

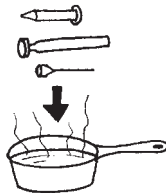


Nan kuis: pike anwo pati nan kuis la k ap gade sou deyò a. Se pi bon fason pou n ba ti ebe piki.

KIJAN POU N PREPARE SERENG POU N BAY PIKI

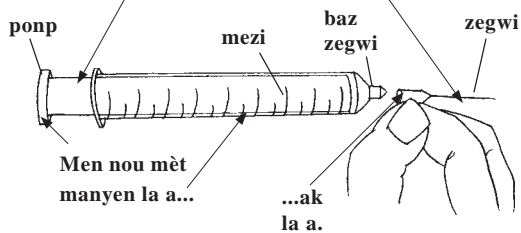
Anvan n prepare sereng, **lave men nou ak dlo ak savon**. Si n ap itilize yon sereng ki ka sèvi plizyè fwa, kòmanse nan nimewo 1. Si n ap itilize yon sereng ki sèvi yon sèl fwa, fè atansyon, lè n ap dekachte l, epi kòmanse nan nimewo 2.

1. Dezenfekte sereng lan jan yo montre n fè sa nan paj 524.



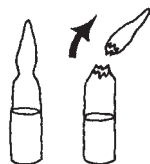
2. Monte zegwi a nan sereng la. Lè n ap fè sa, sèl bagay pou n touche se baz zegwi a ak tèt ponp sereng la.

Pa manyen ni la a...

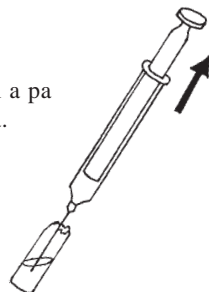


3. Gen piki ki vin tou pare. Si se mòd piki sa yo n ap bay, nou mèt pase nan nimewo 4, 5 ak 10. Si se nou ki pou fè melanj nou ak dlo distiyè, fòk nou swiv tout nimewo yo, denpi 4 jiska 10.

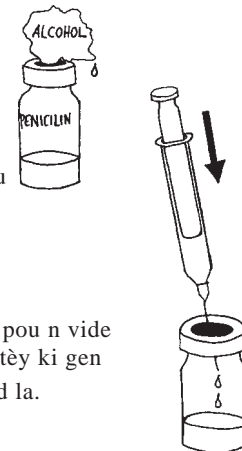
4. Netwaye ti boutèy (anpoul) piki an ak ti boutèy dlo distiyè a. Apre sa, kase tèt li.



5. Plen sereng nan. Fè atansyon pou zegwi a pa touche kò anpoul la.



6. Tranpe yon moso twal pwòp oubyen yon moso koton nan alkòl oswa dlo bouyi pou n netwaye kawotchou ki sou tèt medikaman an.

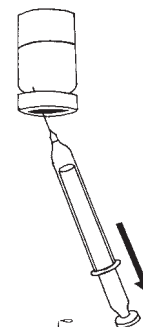


7. Sèvi ak sereng nan pou n vide dlo distiyè nan boutèy ki gen medikaman an poud la.

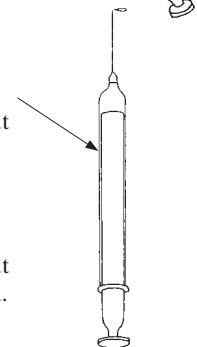
8. Souke boutèy la jiskake medikaman an fè yon sèl ak dlo distiyè a.



9. Replen sereng nan.



10. Retire tout lè ki andedan sereng nan. Pou n fè sa, se pou n leve sereng lan anlè (zegwi a ap gade anwo), epi n frape l ak dwèt nou tou piti nan zòn sa a pou tout lè ki andedan l ka monte anwo. Apre sa, pouse ponp sereng nan tou dousman jiskake tout lè a soti nan zegwi a.



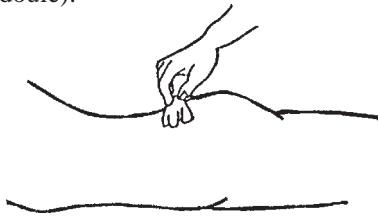
Fè anpil atansyon pou n pa kite zegwi a touche ak anyen — pa menm ak moso twal la oubyen moso koton ki tranpe nan alkòl la. Si zegwi a touche ak kelkeswa bagay la, se pou n bouyi l ankò.

KIJAN POU N BAY PIKI NAN MISK (PIKI ENTRAMISKILÈ)

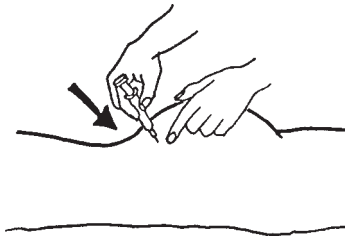
Desen ki nan paj sa a montre kijan yo bay piki nan misk. Soti nan nimewo 2 rive nan nimewo 6, tout sa nou wè yo valab tou pou piki nan bra ak nan kuis.

1. Moun nan dwe rete chita oubyen kouche. Si l kole zòtèy li ansanm, sa ap lache misk kote l ap pran piki a.

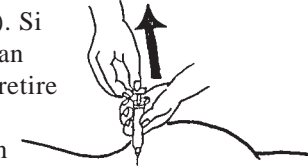
2. Netwaye po a ak alkòl oubyen dlo ak savon (si n kite alkòl la sèch anvan n bay piki a, moun nan ap santi mwens doulè).



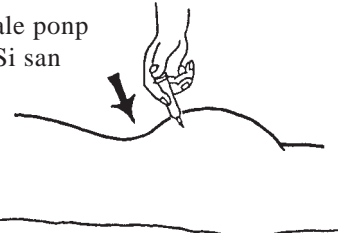
3. Antre zegwi a tout longè, tou dwat. Si n fè sa rapid, li pap fè moun nan twò mal.



4. Anvan n peze medikaman an desann rale ponp la monte yon ti kras e tou dousman (pa rale ponp la soti). Si san monte nan sereng nan, retire zegwi a nan kò moun nan epi depoze sereng nan yon kote ki deja byen netwaye anvan n rekòmanse denpi nan kòmansman.



5. Fè yon ti rale ponp lan ankò. Si san pa monte, peze medikaman an desann tou dousman.



6. Rale zegwi a soti epi netwaye po moun nan ankò.



POU N BAY PIKI ANBA PO

- Ak men nou, kenbe yon moso vyann nan bra a.
- Kenbe po a konsa: Kenbe zegwi a konsa pou n pike anba po a. Fè tansyon pou zegwi a pa antre nan misk.



FÒK NOU TOUJOU PARE POU N TRETE ALÈJI AK ENDISPOZISYON ALÈJI LAKÒZ

Gen kèk medikaman, sitou antibyotik tankou penisilin ak anpisilin, ki abitye bay pwoblèm alèji. An jeneral, siy yo parèt 30 minit apre moun nan fin pran piki a. Alèji konn fè moun endispoze. Lè sa a, se yon ka ijans. Pou n bare wout pwoblèm alèji ak endispozisyon alèji lakòz, toujou poze moun kesyon sa a anvan n bay piki: “Ou pa konn gen pwoblèm alèji lè ou pran medikaman sa a- tankou problèm boul ki leve sou ou, demanjezon, enflamasyon oubyen pwoblèm pou w respire?” Si moun nan reponn wi, pa ba l medikaman an sou ankenn fòm. Pa sèvi nonplis ak ankenn medikaman ki soti nan menm fanmi an. Chak fwa n ap bay piki, veye pou n wè si moun nanpa bay siy alèji, ak siy endispozisyon alèji lakòz. Toujou medikaman pou tretman alèji bò kote n.

Alèji ki pa twò grav

Siy: • demanjezon • estènen • boul oubyen bouton

Tretman:

Fè moun nan bwè 25 mg difenidramin 3 fwa pa jou jiskake siy yo disparèt.

Fanm ansent oubyen fanm k ap bay tete ka twouve sentòm yon alèji ki pa twò grav pi fasil pou sipòte pase danje ki gen nan yon antiistaminik.

Alèji mwayen - alèji grav

Siy: • demanjezon • enflamasyon nan bouch
• respirasyon difisil • boul ak nan lang

Tretman:

1. San pèdi ta, ba moun nan yon piki epinefrin (0.5 mg) anba po. Gade desen ki nan paj 540. Ba l yon lòt piki apre 20 minit, si siy yo pa kòmanse disparèt.
2. Fè moun nan bwè 25 mg difenidramin oubyen pwometazin oubyen ba l menm medikaman an ak yon piki nan misk. Rekòmanse nan 8 èd tan oubyen mwens, si siy yo pa kòmanse disparèt.
3. Kontinye voye je sou moun nan pandan 4 èd tan pou pi piti, pou wè si alèji a pap fè l endispoze.

Endispozisyon alèji lakòz

Siy: • demanjezon • enflamasyon nan bouch • kè moun nan ap bat tou piti men
oubyen boul ak nan lang byen vit (plis pase 100 batman chak
• kò moun nan blanch • respirasyon difisil minit) moun nan pèdi konesans
oubyen li frèt epi
imid (swè l frèt)

Tretman:

1. San pèdi tan, ba moun nan yon piki epinefrin (0.5 mg) anba po. Gade desen ki nan paj 540. Ba l yon lòt piki apre 20 minit, si siy yo pa kòmanse disparèt.
2. Ba moun nan yon piki 50 mg difenidramin oubyen pwometazin nan misk. Rekòmanse nan 8 èd tan oubyen mwens, si siy yo pa kòmanse disparèt.
3. Ba l yon piki 500 mg idwokòtizòn (kòtizòn) nan misk. Rekòmanse nan 4 èd tan, si sa nesèsè. **Oubyen** ba l yon piki 20 mg deksametazòn nan misk. Rekòmanse nan 6 èd tan, si sa nesèsè.
4. Kontinye voye je sou moun nan pandan 8 - 12 èd tan pou nou wè si siy yo pap tounen. Kite medikaman ki fèt ak estewoyid ba li pou l bwè, sizoka siy yo ta tounen. Fòk li ta bwè 500 - 1000 mg idwokòtizòn epi l rekòmanse nan 4 èd tan, si sa nesèsè. Oubyen tou, li ka pran 20 mg deksametazòn epi l rekòmanse apre 6 èd tan, si sa nesèsè.

Masaj chinwa (Acupressure)

Lè n peze kèk “pwen” espesyal nan kò yon fanm, li ka jwenn soulajman ak kèk ti pwoblèm medam yo abitye genyen. Pwen sa yo, se moun ki t ap viv lontan nan peyi Lachin ki te jwenn yo. Mòd tretman sa a rele “Acupressure”. Doktè fèy nan bouk yo gen dwa konn fè masaj lòt jan tou.

Se bon sans nou ki pou di n pandan konbyen tan epi konbyen fwa pou n peze pwen sa yo. (Nou ta ka fè sa pandan 3 minit pou pi piti, 10 minit pou pi plis). Anpil fanm konn santi pwen sa yo twò sansib. Si yon pwen sansib anpil, fòk nou fè atansyon pou n pa irite l. Fòk nou pa fè masaj Acupressure tou nan zòn ki gen maleng.

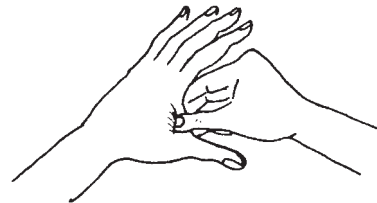
Pafwa, gen plizyè pwen ki ka soulaje menm pwoblèm nan, lè n mase yo. Nou gen dwa eseye mase tout pwen sa yo. Si n santi yonn sansib oubyen si l fè n santi n byen lè n peze l, nou mèt ret ladan pi lontan. Si pa gen okenn pwen konsa ki egziste, nou mèt kòmanse ak nenpòt ladan yo, men mase tout.

PA BLIYE Lè n ansent gen kèk nan pwen sa yo ki ka bay pwoblèm si n mase yo. Si n ansent, respekte avètisman nou pral jwenn pi ba a.

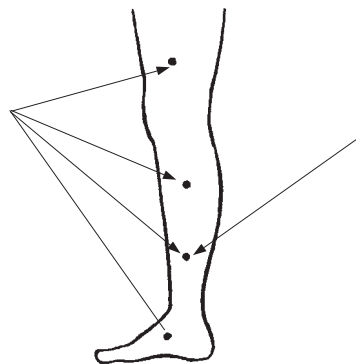
Doulè fanm genyen an jeneral, lè yo gen règ yo

(Pou enfòmasyon sou règ, gade nan paj 48)

1. Pou n ka gen soulajman ak ti pwoblèm nou jwenn an jeneral lè n ak règ nou, tankou doulè nan tete, fatig, anba ti vant plen:
2. Pou n soulaje doulè ak lakranp, lè n gen règ, kenbe kote sansib ki nan mitan pous nou ak endeks nou byen fò epi mase l. Mouvmman sa a ka soulaje divès kalte doulè.



Nou ka fè masaj tou nan pwen sa yo ki nan pye n ak nan janm nou.



Men, pa peze pwen sa a twò di, si n pa vle gen plis pwoblèm. Pa fè masaj nan pwen sa a pou fanm ki ansent. Sa ka fè l gen ranche anvan lè

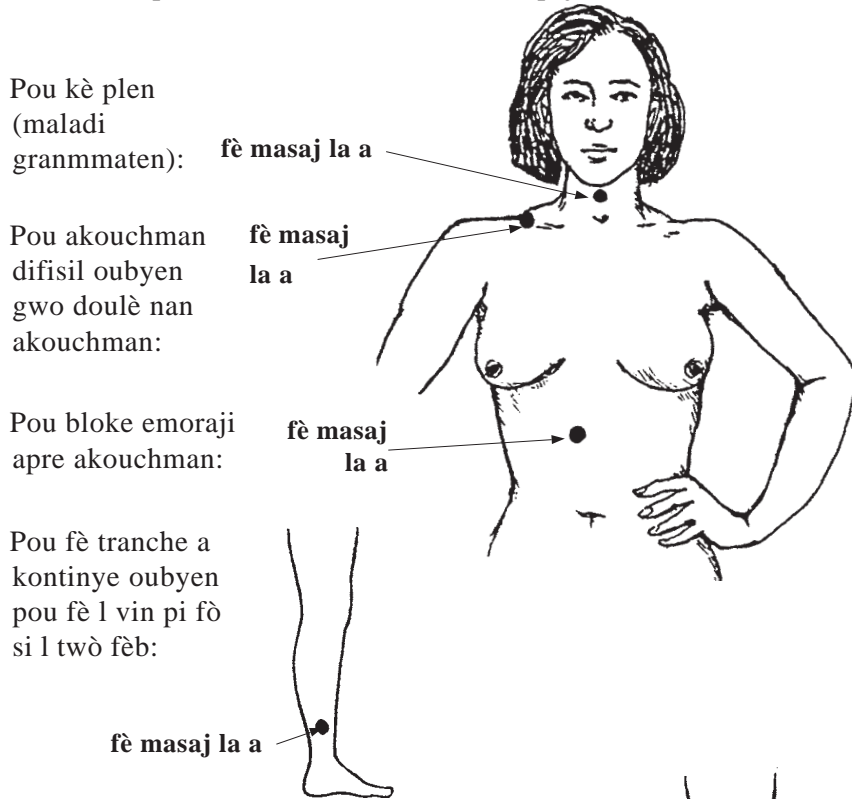
Masaj nou pral jwenn kounye a bon tou, kit, pou doule ak lakranp, kit pou pwoblèm fanm genyen, lè yo pral gen règ yo (Sendwom premanstriyèl) Gade nan paj 51.

Masaj nan mitan zòtèy, arebò ak anwo kakòn pye. Chache kote ki sansib yo pou n mase yo pi lontan. **Si yon fanm ansent, pa mase dwèt pous pye l sou deyò. Ni anwo do pye l, ni anba pla pye l, ni kakòn pye ki sou deyò a. Sa ka fè l gen tranche anvan lè.**

Masaj nan men, nan ponyèt ak nan zòrèy ka bon tou pou doule oubyen pwoblèm fanm genyen, lè yo pral gen règ yo.

Gwosès ak akouchman

(Gade nan chapit “Gwosès ak Akouchman”, paj 67)

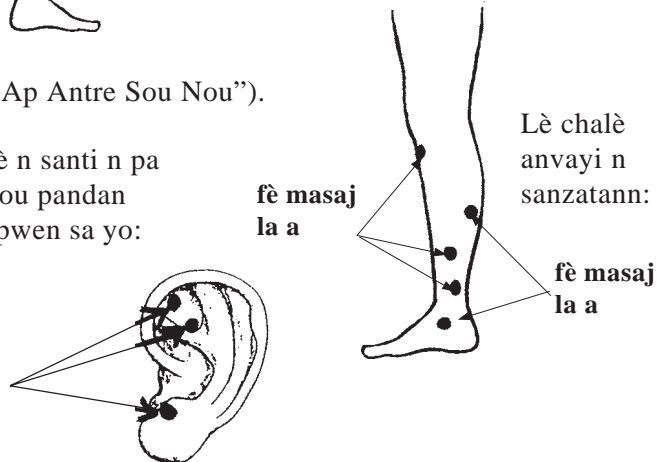


Menopoz

(Ale nan chapit: “ Lè Laj Ap Antre Sou Nou”).

Pou n jwenn soulajman, lè n santi n pa twò byen, fè masaj chak jou pandan 10 minit an anviwon nan pwen sa yo:

Li ka bon tou pou n fè masaj nan zòrèy nou nan pwen sa yo:



DIKSYONÈ

Nou ka mal pou konprann kèk nan mo sa yo. Lè n konn kisa yo vle di, n ap ka sèvi ak liv la pi byen.

Andedan liv la menm (nan chapit yo), gen eksplikasyon sou plizyè ladan yo, men gen kèk lòt ki vini san eksplikasyon. Se ak lèt panche (italik) mo sa yo ekri, lè yo parèt pou premye fwa nan liv la. Nan ti diksyonè sa a, n ap jwenn mo ki ekri ak lèt italik tou. Denpi n wè sa, nou mèt konnen n ap jwenn eksplikasyon pou mo sa yo tou yon lòt kote nan diksyonè a.

Ti diksyonè sa a ap suiv, tankou tout diksyonè, modèl alfabè a:

A An B CH D E È En F G I J K L M N O Ò On Ou P R S T V W Y Z

Yo rele sa **lòd alfabetik**.

A

abdomèn Bout nan kò a kote lestomak, fwa, trip ak pati repwodiksyon yo chita. Se vant nou.

abse Ti boul ki leve sou po moun. Yo wouj, yo fè mal epi yo plen matyè (pi). Nan sans sa a, yon klou se yon abse tou.

akne Yon mòd bouton ki pouse nan figi moun ki gen po twò gra. Yo konn enfekte. Anpil fwa tifi ak ti gason k ap fòme konn gen pwoblèm sa a.

alèji, endispozisyon alèji lakòz Yon pwoblèm — tankou pa egzanzp demanjezon, bezwen estènen, boul oswa bouton chalè sou po ak, pafwa, respirasyon difisil oubyen endispozisyon — ki atake moun, lè yo respire, manje oubyen touche sèten bagay. Piki ka bay pwoblèm sa a tou. Endispozisyon se fòm ki pi malouk yon alèji ka pran.

alisinasyon Lè yon moun wè bagay ankenn lòt moun pa wè oubyen tande kèk vwa ankenn lòt moun pa tande.

anemi Yon anemi moun genyen lè san yo pòv. San an vin klè paske l manke globil wouj. Sa konn rive, lè kò a pa jwenn tan pou l ranplase kantite san l ap pèdi.

anestezi Gen 2 kalte anesteszi: anestezi jeneral, se lè yo andòmi yon malad k ap fè operasyon; anestezi lokal, se lè yo bay malad la yon piki nan pati y ap opere a pou l pa soufri twòp.

apendis Yon pòch ki gen fòm dwèt moun ki kole ak gwo trip nou.

apendisit Enfeksyon ki atake pati nan kò moun ki rele apendis la. Pati sa a kole ak gwo trip la.

areyòl Yon pati nan tete fanm. Li griji, li fonse; se nan mitan l pwent tete a chita.

asid folik Yonn nan vitamin B yo ki bay globil wouj yo fòs. Li bon anpil pou fanm ansent. Li anpeche tibebe fèt ak donmajman.

atak seksyèl Dappiyanp malendren fè sou fanm

atè Tib fen kote san nou pase, lè l soti nan kè a pou l sikile nan tout kò n. Si n touche yon atè, n ap santi kijan kè a ap bat. Men, si n touche venn yo ki mennen san an tounen nan kè a, nou pa p santi ankenn batman kè.

atwoz Doulè ak enflamayson nan jwenti.

avantaj Sa k bon pou nou.

avòtman Lè yon fanm fè yon jan pou l retire yon pitit ki nan vant li.

avòtman ak medikaman Yo di sa, lè yon fanm pran medikaman pou l retire yon pitit.

avòtman ki pa fin fèt Avòtman an fèt, men matris fanm nan pa byen netwaye.

An

anbriyon Tibebe nan vant ki gen ant 2 ak 8 semèn.

anfizèm Yon maladi grav nan poumon.

angrè Pwouki ki fè tè bay plis rannman.

ankadremman psikolojik Kout men psikològ ap ba moun ki gen pwoblèm oubyen moun ki gen yon desizyon pou yo pran. Pa egzanp, gen moun ki pran fòmasyon pou yo ka ankadre maladi VIH/SIDA yo.

ankilostòm Yon vè moun konn genyen nan trip yo.

anksyete Lè n gen latwoublay nan lespri n. Lè n santi n sou tansyon.

antasid Medikaman ki bon pou moun ki gen twòp asid nan lestomak yo ak moun ki gen lestomak deranje. Ale nan egrè lestomak.

antibiyotik Medikaman ki bon pou enfeksyon bakteri lakòz.

antikò Se “zam”kò moun fè poukont li pou goumen ak enfeksyon.

B

bakteri Jèm mikwòb ki bay maladi. Yo tèlman piti, nou pa ka wè yo si se pa nan mikwoskòp.

bande Se lè kòk gason rès paske l anvi fè bagay.

batman kè Jan kè nou ap bat. Se batman kè ki fè n konnen kijan kè a ap travay. Nou ka kontwòle l tou nan kèk pati nan kò a, tankou pa egzanp, nan ponyèt nou ak kou nou.

bay san yon jan ki pa nòmal San an vini yon jan dwòl. Se pa tankou lè règ nou vini kòm sa dwa.

bil Likid ki soti nan vezikil bilyè moun. Se li ki ede n dijere grès.

bilaryoz Enfeksyon moun genyen, lè yon espès ti vè antre nan san yo.

blad pipi/vesi Yon sak anba ti vant nou ki kenbe pipi. Lè l plen, li gonfle tankou blad.

boul grenn Youn nan pati repwodiksyon gason yo. Boul grenn yo rele testikil tou.

boul san San kaye ki gen yon koulè wouj diven. Yo mou, yo klere, yo sanble ak moso fwa.

bouton lafyèv Ale nan èpès.

bouzen Ale nan travayèz keksyèl.

bwonch Yon enfeksyon nan gwo tib ki nan poumon yo. Gwo tib sa yo rele bwonch tou.

byen manje Se bay kò a kantite ak kalite manje l bezwen pou l ka devlope, rete an sante epi goumen ak maladi.

byopsi Lè yo pran yon ti moso chè oubyen yon likid nan kò nou pou y al egzamine l nan laboratwa. Konsa, y ap wè si pati kote l soti a maladi.

Ch

chanklèt Plak blanch ak maleng ki parèt nan bouch, sou lang ak tib ki konekte bouch moun ak lestomak yo (ezofaj). Se yon chanpiyon ki bay enfeksyon sa a.

chanpiyon nan vajan Enfeksyon ki fè vajan bay dlo blanch ak yon bann ti boul. Fanm ki gen pwoblèm sa a konn gen demanjezon ak kanal boule. Fanm ansent ak fanm k ap pran antibyotik abitye fè enfeksyon sa a.

D

dekole Lè gwògman oubyen bwesonyè pa konprann anyen nan sa k ap pase.

depandans Se lè yon moun toumanje, lè l pa jwenn yon dwòg li abitye pran.

depresyon Pwoblèm mantal ki fè moun santi gwo tristès oubyen ki fè yo pa santi kò yo menm.

dèyè Pati nan kò n ki plen vyann. Se sou li nou chita.

dezenfekte Se lè yo fè yon netwayaj ki touye tout jèm mikwòb ki nan yon bagay. Yo rele sa dezenfeksyon gwo degre tou.

dezidratasyon Se lè kò a pèdi twòp dlo.

dijesyon Se travay lestomak ak trip fè, lè y ap moulen manje yo. Kò a pran sa l bezwen, li elimine rès yo nan tata.

dilatasyon ak kitaj Operasyon kote yo ouvri kòl matris la tou dousman pou yo grate matris la. Anpil fwa, yo fè avòtman ak teknik sa a. Yo konn fè sa, lè y ap chache konnen poukisa vajan ap bay vye dlo.

disantri Enfeksyon ki bay dyare ak glè oubyen ak san.

diskriminasyon Ale nan wòl fanm/wòl gason

dispansè Enstitisyon ki gen divès kalte pwogram sante tankou pa egzant, vaksinasyon, swen prenatal, planin familyal, konsiltasyon ak egzamen laboratwa.

divòs Se lè madanm ak mouche anile yon maryaj devan leta.

dlo oksijene Yon pwodui chimik ki touye jèm mikwòb. Yo itilize l pou netwaye blese ak maleng.

doktè fèy Moun ki itilize fèy ak senp pou trete maladi. Konesans yo genyen an la denpi dikdantan.

dosye Papyè kote yo konsève enfòmasyon sou maladi yon moun genyen ansanm ak tretman l ap swiv.

douch vajinal Liikid fanm itilize pou lave andedan vajan yo. Se pa yon bon bagay paske, lè konsa, vajan nan vin twò sèch.

dòz (medikaman) Kantite medikaman moun pran yon sèl kou.

dwa pou fanm jwenn lasante Se lè enstitisyon ki pou bay laswenyay yo egziste epi, an menm tan, tout fanm gen libète, lajan ak tan pou y al pran laswenyay.

dwòg Sibstans tankou alkòl ak kokayin ki vire lòlòy moun. Moun ki pran dwòg, lè yo gen pwoblèm, konn swadizan santi yo byen. Men, anreyalite, dwòg detwi lavi.

dyabèt Maladi sik. Moun ki gen dyabèt gen twòp sik nan san yo.

dyafram Yon metòd planin. Se yon aparèy ki gen fòm yon ti tas yo foure jis sou kòl matris la. Yo konn mete espèm sid ladan l tou.

dyare Se lè moun tata dlo plis pase 3 fwa nan yon jounen.

E

efè segondè Reyaksyon kèk medikaman oubyen kèk metòd òmonal konn fè sou moun.

egrè nan lestomak Se lè n santi lestomak nou boule n tanzantan. Fanm ansent konn gen pwoblèm sa a, sitou lè yo rive nan dènyè mwa gwosès yo.

egzamen basen Egzamen ki fèt nan pati repwodiksyon yo, kit andedan, kit deyò. Kèk fwa, yo itilize espekilòm nan egzamen basen.

egzamen nan dèyè (nan rektòm) Konsiltasyon kote yo gade si moun pa gen emowoyid oubyen lòt pwoblèm nan dèyè. Yon egzamen nan rektòm ka pèmèt yo dekouvri kèk pwoblèm fanm konn genyen nan vajan yo tou.

egzamen sante Se lè yon travayè (z) sante, yon enfimyè oubyen yon doktè konsilte n pou wè ki pati nan kò n ki gen pwoblèm.

egzèsis pou vajan Egzèsis fanm fè ak vajan yo pou rafèmi misk fèb ki konn fè yo pipi souvan oubyen ki konn fè pipi koule sou yo.

ekip kadejakè Gwoup malandren ki mete ansanm pou fè kadejak sou fanm.

eksizyon Operasyon kote yo koupe tèt krèk fanm (klitoris), ak po vajan nan tou, kèk fwa.

emoraji Pwoblèm ki fè moun senyen san rete.

emowoyid Ti boul ki pouse nan dèyè moun. Se venn ki gonfle nan twou dèyè a. Yo boule; yo bay doulè ak demanjezon.

epatit Maladi grav ki atake fwa moun. Se yon viris ki bay li. Gen kèk fòm epatit moun konn trape nan fè bagay.

eritaj Tè, kay oubyen lajan yon moun kite pou yon lòt, lè l mouri.

eskwotòm Sak grenn gason.

espasman nesans Se lè yon manman pitit tann 2 oubyen 3 zan anvan l fè lòt pitit. Konsa, apre chak gwosès, fanm nan gen tan rebran fòs.

espekilòm Yon zouti doktè. Espekilòm pèmèt yo kenbe vajan fanm ouvè lè y ap fè egzamen basen. Gen 2 kalte: Youn ki fèt ak metal, yon lòt ki fèt ak plastik.

espèmatozoyid (jèm gason) Yonn bann ti jèm tou piti ki nan dechay gason. Lè dechay tonbe nan vajan fanm, youn nan ti jèm sa yo fofile kò l antre nan ovil fanm nan. Yo rele sa fekondasyon. Se konsa gwosès kòmanse.

espèmisid Yon krèm, pomad oubyen likid glise ki touye jèm gason. Li pwoteje fann kont gwosès. Li ka bay pwoteksyon tou kont MST.

esterilè Ti aparèy yo foure andedan matris fanm pou anpeche l ansent.

esterilite Se lè fanm pa rive ansent, malgre l kouche toutan ak gason pandan peryòd ovilasyon l (peryòd kote, an prensip, li ka ansent). Yo di fanm gen pwoblèm sa a tou, lè l pa sispann fè fòs kouch.

esterilizasyon Operasyon yo fè pou retire kapasite gason oubyen fanm genyen pou yo fè pitit.

esterilize Lè yo touye tout jèm mikwòb ki nan yon bagay.

estetoskòp Sonn. Yon zouti doktè itilize pou koute tout ti bri k ap fèt nan kò yon moun, tankou pa egzanz batman kè a.

estewoyid Yon fanmi medikaman ki trete divès kalite pwoblèm sante. Estewoyid konn gen efè segondè ki grav, lè moun sèvi avè yo pandan twòp tan.

estrès Pwoblèm ki mete moun sou tansyon. Estrès bay latwoublyay kit nan kò, kit nan lespri.

estwojèn Yon òmòm kò fanm fè poukont li.

estwok (Aksidan serebral) Pwoblèm sanzatann ki fè moun pèdi konesans, kapasite pou gen sansasyon ak kapasite pou yo fè mouvman. Se emoraji ak boul san nan sèvo ki konn lakòz moun fè estwok.

ezofaj Tib ki konekte bouch ak lestomak. Se ladan manje pase.

È

èbisid Pwodui chimik ki touye move zèb nan jaden.

èpès Maladi ki fè moun gen bouton-maleng nan bouch oubyen nan pati entim. Se yon viris ki bay li. Moun konn trape èpès nan fè bagay.

èpès nan pati entim Yon maladi seksyèlman transmisib. Li bay moun bouton-maleng nan pati entim oubyen nan bouch.

En

endijesyon Ale nan egrè nan lestomak.

endispozisyon Pwoblèm grav moun genyen. Lè konsa, feblès anvayi yo, yo pèdi konesans, y ap swe san rete (yon swè ki frèt), kè yo pa bat fò, men li bat byen vit. Se dezidratasyon, emoraji, blese, boule oubyen maladi grav ki konn lakòz pwoblèm nan.

enfeksyon Maladi bakteri, viris, oubyen lòt jèm mikwòb lakòz. Moun ka fè enfeksyon nenpòt ki kote nan kò yo. Pwoblèm nan gen dwa menm anvayi tout kò a.

enfeksyon nan tete (mastit) Yon enfeksyon ki atake andedan tete a. Li fè

fanm nouris souffri anpil e li anpeche tibebe tete kòm sa dwa.

enfibilasyon Yon fòm eksizyon kote yo koupe ni klitoris, ni po vajen fanm nan, anvan yo koud li.

enfimite (donmajman) Pwoblèm fizik oubyen mantal ki anpeche yon moun fonksyone nòmalman.

enflamasyon nan basen Yon enfeksyon ki gaye nan pati repwodiskyon fanm. Yo rele l enfeksyon nan basen tou.

enplan Yon metòd planin. Se 6 tib yo foure anba po bra fanm pou anpeche l ansent. 6 tib sa yo gen òmòn ladan yo.

ensektisid Pwodui chimik yo itilize pou konbat ensèk k ap fè dega nan jaden.

ensès Se lè moun antre nan rapò seksyèl ak fanmi yo.

entoksikasyon Pwoblèm moun genyen lè yo pran yon twò gwo dòz medikaman.

F

fanm saj Moun ki ka ede fanm ansenet akouche paske l te resevwa fòmasyon espesyalman pou sa oubyen paske l gen eksperyans.

Fè Yon mineral nou jwenn nan kèk manje. Li bon pou san.

fekondasyon Se lè ovil fanm rankontre ak jèm gason. Se konsa fanm vin ansent.

fetis Tibebe nan vant ki pa ko fin develope

fetoskòp Yon zouti ki pèmèt doktè tande jan kè tibebe nan vant ap bat.

fib Pati nan kèk plant ki fè moun tata byen.

fibwòm Boul ki pouse andedan matris fanm. Sa ka lakòz fanm bay san nan vajen, sa ka lakòz doulè ak fos kouch youn dèyè lòt.

fil rezòbab Fil ki pa bezwen dekoud. Yo sèvi avè l pou koud blese. Li disparèt poukont li, lè blese a fin geri.

fistil Yon twou nan po ki separe vaje nan ak kanal pipi a oubyen nan po ki separe vaje nan ak dèyè a. Sa lakòz pipi oubyen tata pase nan vaje nan.

flachbak Se lè, sanzatan, yon moun rekòmanse viv yon bagay ki te pase lontan tankou si se te kounye a bagay la t ap pase.

fòmila Lèt nan bwat pou tibebe ki swadizan ranplase lèt manman. An reyalite pa gen tankou lèt manman.

fos kouch Se lè fanm ansent pèdi yon tibebe ki pa t ko fin devlope.

fwa Yon gwo ògan anba kòt yo ki pwopte san moun. Se sou bò dwat li ye.

G

gangrèn Po ak chè ki tounen pouriti paske san pa ka sikile ladan yo.

glann Ti pòch andedan kò a ki pwodui likid.

glann Batolin Ti glann ki andedan vaje fanm. Yo sou 2 bò. Se yo ki anpeche vaje nan sèch.

glann lenfatik Ti glann ki gaye anba po moun. Yo ka atrap jèm mikwòb. Le yo enfekte, yo anfle e yo bay gwo doulè.

glann tiwoyid Glann ki nan gòj moun. Li fè yon seri òmòn ki aji sou devlopman kò a. Pou glann tiwoyid travay byen, fòk li jwenn yòd.

glè/larim Se matyè glise kò a fè pou l pwoteje andedan vaje, nen, gòj, lestomak ak trip.

glokòm Yon maladi je. Se presyon k ap fèt andedan boul je a ki anpeche malad la

wè byen. Glokòm ka pa pran tan pou l devlope (glokòm kwonik). Li ka parèt sanzatan tou.

gonore Yon maladi seksyèlman transmisib. (maladi moun pran nan fè bagay.

grenn ki gen pwojestin sèlman Yon metòd planin ki gen yon sèl òmòn: pwojestin. Li pa gen estwojèn.

grès Manje tankou lwil ak bè ki bay enèji.

gwo lèv 2 gwo po plen vyann ki nan chouchoun fanm yo. Yo pwoteje tout pati entim nan. Yo bouche twou chouchoun nan nèt, lè fanm nan femèn janm li.

gwoès ekstra iteren Ale nan gwoès nan twonp.

gwoès nan twonp Yon gwoès k ap devlope nan youn nan twonp yo olye l devlope nan matris la.

gwoup solidarite Tèt ansanm moun ki gen menm pwoblem fe, pou youn ka ede lòt.

I

ilsè Se yon maleng ki mal pou geri. Moun ka genyen l nan lestomak, nan trip oubyen sou po.

imèn Ti po fen ki - yon ti jan- bare pasaj twou vaje fanm ki pa ko nan lavi gason. Gen zòn sou latè kote yo mete pase genyen nan koze “vijinite”sa a. Konsa malgre imèn nan ka disparèt poukont li, nèg ki pa jwenn li nan vaje madanm yo konn mande anraje. Yo di fanm nan pa “ti fi”.

irèt Tib kote pipi a pase, lè l sot nan blad pipi a pou l al deyò.

iristiks Yon papye espesyal ki chanje koulè , lè l plonje nan pipi ki gen sik. Yo fè tès dyabèt avè l.

isterektomi Se yon operasyon kote yo retire matris fanm. Nan yon “isterektomi total”, yo retire ni matris, ni twonp, ni ovè.

iteris Ale nan matris.

jèm mikwòb Se yo ki bay maladi. Yo tèlman piti nou pa ka wè yo ak je n.

jwenti Kote zo nan kò nou rankontre youn ak lòt.

jwisans Pi gwo plezi moun ka jwenn nan fè lanmou.

K

kadejak Tout presyon yon malandren fè pou l fòse yon fanm annafè avè l. Kit se kouche li kouche ak fanm nan, kit se manyen li manyen l nan vajen, nan dèyè oubyen nan bouch, kit se foure li foure yon bagay nan kò fanm nan.

kafeyin Yon dwòg ki nan kafe, te ak koka. Li fè kè moun bat vit; li fè moun pa gen dòmi.

kalsyòm Yon sibstans mineral n ap jwenn nan kèk manje. Li bon pou zo ak dan.

kanil Zouti doktè. Se yon ti tib ki pèmet yo debarase matris fanm.

kannal vajen Pati nan kò fanm ki sanble ak yon tib. Li soti denpi nan bouch vajen nan pou l rive nan kòl matris la.

kansè Yon maladi grav ki fè selil nan kò n devlope an dezòd. Konsa, yo fòme boul (timè). Nou ka gen kansè nan divès pati nan kò n.

kapòt Se yon ti sak tankou blad ki fèt pou kòk gason. Pandan yon rapò seksyèl, ti sak sa a kenbe dechay la pou anpeche l rive nan matris fanm nan. Konsa, li pwoteje fanm nan kont gwosès. Kapòt ka pwoteje moun kont maladi seksyèlman transmisib tou.

kapòt fanm Yon sak ki tankou yon blad ki antre andedan vajen. Li anpeche dechay rive nan matris fanm.

kasav Manje ki fèt ak farin manyòk. Kidonk, li chaje ak lanmidon.

katarat Yon maladi ki fè je moun twoub. Firanmezi jou ap pase, moun nan gen plis difikilte pou l wè . Yon lòt bò, ti wonn nwa ki nan mitan je a parèt gri oubyen blan, lè limyè klere l.

kirèt Yon ti zouti doktè itilize pou grate matris, lè y ap fè dilatasyon ak kitaj.

klamidya Yon maladi seksyèlman transmisib (maladi moun pran nan fè bagay).

klitoris Tèt krèk fanm. Se pati ki pi sansib nan vajen fanm.

klowòks Yon pwodui chimik ki touye jèm mikwòb. Yo konn rele l jif tou.

kò kraz Gwo fatig

kòche Tankou maleng sou do bèt. Moun ki sètoblije ret kouche oubyen chita pandan twò lontan san yo pa fè mouvman konn gen mòd maleng sa yo, sitou nan pati kote zo yo plis parèt.

kòd lonbrit Se kòd ki konekte tibebe nan plasennnta.

kòk Pati repwodiksyon gason. Li sèvi pou pipi tou. Pandan yon rapò seksyèl, kòk la vin rès nèt, epi li bay yon likid ki rele dechay (espèm) ki chaje ak jèm gason (espèmatozoyid).

kòl matris Ouvèti matris fanm. Nou jwenn li apre twou vajen nan.

kolera Yon maladi enfektyez ki grav anpil. Moun ki gen kolera vomi anpil epi yo tata san tou.

kolostwòm Premye lèt ki sot nan tete fanm ki fèk akouche. Li tou jòn.

konn li Kapasite pou moun konprann sa ki ekri.

konplikasyon Se lè yon pwoblèm vin pi grav pase jan l te ye anvan.

konpòs Se yon melanj yo fè ak po manje, pay, zagribay ak tata bèt. Li bon pou tè.

konprès Twal yo mete sou yon pati nan kò moun. An jeneral, yo mouye konprès ak dlo cho oubyen dlo frèt. Yo konn met fèy ladan tou.

konstipasyon Se lè yon moun gen difikilte pou l tata.

kontamine Se lè jèm milkwòb antre nan yon bagay.

kontraksyon (doulè, doublè tranche)

Mouvman matris la fè, lè fanm ansentpral akouche. Se sa k pèmèt kòl matris la ouvri pou tibebe a ka soti. Se kontraksyon ki bay doublè tranche.

kontrasepsyon Tout metòd ki pèmèt yo bare wout gwosès. Ale nan planin famiyal.

kontwòl nesans Ale nan planin famiyal

koutye bouzen Nèg ki chache gason pou travayèz seksyèl. Anpil fwa, yo pran tout oubyen yon pati nan kòb malèrèz la fè.

koupe Rapò seksyèl kote kòk gason antre nan vajen fanm.

kranp Se lè misk yo kontrakte. Anpil fanm konn gen kranp lè yo gen règ oubyen lè règ yo pral vini.

kriz Deranjman ki konn fè moun pèdi konesans.

kwonik Yon bagay ki retounen tanzantan. Yon enfeksyon kwonik ka fè anpil tan sou moun.

L

lafyè Se lè kò moun vin cho akòz maladi oswa enfeksyon.

lafyè deng Maladi grav yon viris lakòz. Se moustik ki pote viris sila a.

lagal Yon maladi po. Se yon parazit ki bay li.

lagwat Enflamasyon anba kou (se glann tiwoyid la ki anfle). Sa rive moun ki pa jwenn kantite yòd kò yo bezwen.

lajònis Maladi ki fè po n ak je n vin tou jòn. Pwoblèm sa a kapab byen se sentòm epatit tou.

laksatif Medikaman ki lache moun ki konstipe.

latèks Yon kawotchou ki fen. Anpil fwa, se avè l yo fè kapòt ak gan

latrin Twou fon yo fouye nan tè pou moun fè tata ak pipi.

lavman Likid yo ba moun nan dèyè, swa pou yo ka lache, swa pou yo ka rebran fòs.

lenn Se kote janm nan kole ak rèz kò a, nan zòn pati entim moun.

lestomak Yon ògàn andedan vant moun ki sanble ak yon sak. Se ladan dijesyon manje fèt. Nan lang ayisyen, mo lestomak la vle di pwatrin tou.

lè 2 gwo po ak 2 ti po ki nan bòbòt fanm yo.

librifyan Lwil oubyen pomad yo mete sou bagay ki twò sèch. Li konn bon pou n met librifyan sou kapòt n ap itilize. Gen kapòt ki vin ak tout librifyan yo.

ligaman Materyèl nan kò moun ki soude misk ak zo.

ligati twonp Operasyon kote yo mare oubyen koupe twonp Falòp yo. Konsa, ovil yo pa p jwenn wout pou yo antre nan matris la. Kidonk, fanm ki fè operasyon sa a pa p ka fe pitit ankò.

lopital Enstitisyon sante ki gen doktè, enfimyè ak zouti espesyal ki pèmet yo dekouvi epi trete maladi.

M

mak komèsyal Non chak konpayi bakymedikaman li fè. Se pa menn bagay ak non jenerik.

maladi atrapan Maladi ki gaye trapde. Moun ki deja malad ka kontamine lòt moun.

maladi enfektyez Maladi atrapan. Se jèm mikwòb oubyen parazit (tankou vè, pa egzanp) ki bay yo.

maladi mantal Pwoblèm ki fè moun pèdi kapasite yo genyen pou yo reflechi epi aji kòm sa dwa.

maladi seksyèlman transmisib Maladi moun trape nan fè bagay.

malarya Yon enfeksyon ki bay frison ak gwo lafyè. Se marengwen ki mache simaye maladi a. Yo pran parazit ki bay malarya a nan san moun ki deja malad pou y al lage l nan san lòt moun yo mòde.

malkadi Yon maladi ki fè moun gen kriz oubyen ki fè moun pèdi konesans.

malmouton Maladi atrapan timoun abitye genyen. Se yon viris ki bay li. Jounen jodi a, gen vaksen pou malmouton.

malnitrisyon Pwoblèm moun genyen, lè yo pa jwenn kantite manje yo bezwen pou yo rete an sante.

malouk Yon pwoblèm ki parèt sanzatan, ki ka pa dire, men ki grav oubyen ki fò anpil, pa egzanp, yon doule malouk, yon enfeksyon malouk. Yon doule kwonik, sètadi yon doule ka p fè ale- vini pa menm ak yon doule malouk.

manbràn Po fen oubyen tisi ki sèvi kòm anvlop pou ògàn andedan kò nou oubyen ki kouvri lòt pati nan kò a. Egzanp: sak ki vlope tibebe ki nan matris manman l.

manje fòtifyan Manje ki mete fòs ak enèji nan kò moun - tankou pa egzanp, pwoteyin, vitamin, mineral, grès ak sik. Fòk nou ajoute yo sou mayi, diri oubyen pitimi n ap manje chak jou.

manje prensipal Manje tankou mayi moulen, diri ak pitimi. An prensip, yo pa koute twò chè. Kò nou toujou bezwen manje fòtifyan, menm si l jwenn pifò nan materyo l bezwen nan manje prensipal yo.

masaj Yon fason yo rale moun pou soulaje doule, presyon ak lòt sentòm. Pa egzanp, apre akouchman, fos kouch oubyen avòtman, yon bon masaj sou vant ka ede matris la kontrakte. Se yon kokenn chenn remèd pou pwoblèm emoraji.

maspinay seksyèl Ale nan maspinay

mastibasyon Se lè yon moun karese tèt li poukont li pou l fè kò l dous. Lè se mesye yo k ap fè sa, yo di y ap “bat laponyèt”.

mastit Ale nan enfeksyon nan tete.

matris Sak misk ki andedan vant fanm. Se ladan san an soti, lè n gen règ. Se ladan tou tibebe devlope pandan gwosès.

matris tonbe Matris fanm ki glise desann jouk nan chouchoun paske misk ki kenbe l yo vin twò fèb.

menopoz Se lè fanm sispann gen règ. Yo rete.

metòd baryè Metòd planin ki anpeche jèm gason rive jwenn ak ovil fanm .

metòd glè sèvikal Ak metòd sa a, se glè nan vajen fanm nan k ap fè l konnen lè l ka ansent ak lè l pa ka ansent.

metòd ojino (metòd ritmik) Yon metòd planin. Ak metòd sa a, medam yo gen pou yo konte jou chak mwa pou wè nan ki peryòd y ap gen plis chans pou yo ansent. Lè sa a, yo gen dwa pa al nan kontak seksyèl pandan peryòd sa a.

metòd òmonal Metòd planin ki anpeche ovè fanm pwodui ovil. Ak metòd sa yo, pa gen ankenn pitit ki ka devlope andedan matris la.

metòd planin natirèl Se yon metòd kote fanm chache konnen kilè yo ka ansent.

metòd planin pou toutan Ale nan esterilizasyon.

migrèn Gwo maltèt ki ka fè n wè twoub.

mikwoskòp Aparèy ki pèmèt nou wè bagay nou pa ka wè ak je n poutèt yo twò piti.

mineral Bagay nou jwenn nan manje-tankou pa egzanzp, Fè, kalsyòm ak yòd- ki ede n goumen ak maladi. Yo ede moun ki blese oubyen malad repran fòs tou.

mòpyon Ti bèt ki konn kole sou po oubyen sou pwèl moun ak bèt.

mòtalite matènèl Sa vle di fanm ki pèdi lavi yo akòz pwoblèm gwosès ak akouchman.

moun twomatize Pwoblèm moun genyen, lè yo menm, fanmi yo oubyen zanmi yo fè yon eksperyans fyèl pete.

move zak Gen divès kalte move zak: maltrete fanm (move zak sou kò); imilye

fanm, derespekte fanm (move zak sou lespri); fè kadejak sou fanm (move zak seksyèl ki aji ni sou kò ni sou lespri).

MST Maladi seksyèlman transmisib.

N

nemoni Enfeksyon nan ti tib ki antre byen fon nan poumon yo. Se nan tib sa yo, lè n ap respire a pase.

non jenerik Non (syantifik) pwodui ki pi enpòtan nan yon medikaman genyen.

nonoksinòl - 9 Yon pwodui chimik ki ka touye jèm gason. Kidonk, li pwoteje fanm kont gwosès. Nonoksinòl -9 bay pwoteksyon tou kont gonore ak klamidya.

noze Kè plen, anvi vomi. Anpil fwa, sa rive fanm ki sou twazyèm oubyen katriyèm mwa gwosès yo.

O

oksijèn Yon gaz nou jwenn nan lè n ap respire a. San li, nou pa ka viv.

operasyon Se lè doktè fann yon pati nan kò yon moun pou l trete yon maladi oubyen pou l fè kò a mache yon lòt jan.

opresyon Yon maladi poumon ki anpeche moun respire byen. Anpil fwa, n ap tande yon bri tankou bri souflèt, lè malad yo (asmatik) ap respire.

ostewopowoz Maladi ki bay moun feblès nan zo. Kòm zo yo frajil, yo kase trapde. Granmoun fanm pi vit gen ostewopowoz paske kò yo pwodui mwens estwojèn, lè yo fin fè menopoz.

oto-estim Lè yon fanm kwè nan tèt li. Lè l santi l ap jwe yon wòl enpòtan nan fanmi li ak kominote kote l ap viv.

ovè 2 ti sak gwosè zanmann oubyen gwosè rezen. Gen youn sou chak bò matris la. Ovè yo pwodui ovil. Se lè yon ovil rankontre ak jèm gason, fanm ka ansent.

ovèdoz Se lè yon moun pran twòp dwòg oubyen twòp medikaman yon sèl kou. Sa ka lakòz moun nan malad grav oubyen menm pèdi lavi l.

ovilasyon Se lè ovè yo pwodui yon ovil. Sa rive 2 semenn (apeprè) apre fanm nan fin gen règ li.

O

ògàn Pati nan kò moun k ap fè yon travay espesyal poukont li. Pa egzanz, poumon yo se ògàn respirasyon.

òmòn Sibstans chimik kò a fè poukont li. Se òmòn ki dirije devlopman kò a. Pou medam yo, òmòn ki pi enpòtan se estwojèn ak pwojestewòn.

P

pèdi bann Ankenn kontak sesyèl pa posib si nèg la pa ka bande oubyen si kòk la pa ka ret rèd. Nan yon ka konsa, yo di nèg la pèdi bann.

pansyon Lajan sendika, patwon oubyen gouvènman konn sere nan kòb travay yon moun pou yo remèt li, lè l pa ka travay ankò.

Pap tès (papanikola) Yon tès yo fè nan laboratwa sou kèk selil yo pran nan kòl matris fanm pandan yon egzamen basen. Mikwoskòp pèmèt yo wè si gen siy kansè nan selil sa yo.

paralizi Lè yon pati nan kò a oubyen tout kò a pòk.

parazit Ti bèt ak vè ki ka viv andedan oubyen sou kò moun. Yo ka bay maladi.

pati entim Pati seksyèl moun. Genyen ki andedan kò a, genyen ki sou deyò.

pati repwodiksyon Tout pati nan kò gason ak kò fanm ki pèmèt yo fè pitit.

pèdi konesans Se sa k rive moun ki malad oubyen ki blese, lè yo endispoze. Yo pa konn sa k ap pase. Lè konsa yo mal pou revni.

periyòd Ale nan règ

periyòd kote fanm ka ansent Se epòk nan mwa a kote yon fanm ka ansent. Pou pifò fanm, periyòd sa a ki dire apeprè 6 jou, kòmanse 10 jou apre règ yo.

pi/postim Dlo blanch oubyen dlo jòn ki soti andedan maleng oswa blese ki enfekte. Vye dlo sa yo chaje jèm mikwòb.

pibète Peryòd kote ti gason oubyen ti fi ap fòme. Ti gason ap tounen gwo gason; ti medam yo ap tounen gwo fanm. Yo kòmanse gen règ.

piki Medikaman yo bay ak sereng. Se pike yo pike moun nan pou yo lage medikaman an nan kò l.

piki anba po Piki moun pran nan vyann nan kò yo. Li pa menm jan ak piki nan misk.

piki nan misk (entramiskilè) Piki nou pran byen fon nan misk nou.

piki nan venn (entravenez) Piki (oubyen sewòm) yo ba moun nan venn.

pipi Dechè likid ki fèt nan blad pipi a. Li soti nan yon ti twou ki pi wo vajan nan.

pirifye dlo Se lè n fè yon jan pou n touye move jèm mikwòb ki nan dlo nou pral itilize.

plafon bouch fann Se lè tibebe fèt ak yon twou nan plafon bouch yo

planin familyal Metòd ki pèmèt fanm kontwole valè pitit y ap fè.

plasennta Ògàn ki sanble ak eponj ki andedan matris fanm ansent. Se ladan kòd lonbrit la kole. Se ladan tibebe a jwenn tout sa l bezwen. Apre akouchman, plasennta a dwe soti.

po bouch fann Se lè timoun fèt ak yon twou nan po bouch anwo yo. Anpil fwa, twou sa a rankontre ak twou nen timoun nan.

pòch dlo Sak ki andedan matris fanm ansent. Se nan sak sa a (sak amnyotik) tibebe a ye. Lè l pete, gen yon likid ki soti andedan l. An jeneral, lè sa rive, fanm nan pa lwen akouche.

polip Ti boul ki pouse andedan matris fanm. Nan pifò ka yo, yo pa gen ankenn rapò ak kansè.

presbit Moun ki pa ka wè pre.

prematire Tibebe ki fèt anvan lè (san l pa ko fin devlope)

prenatal tan ki pase anvan akouchman.

prevansyon Se lè n anpeche yon bagay rive.

pwent tete Pwent ki nan mitan wonn fonse ki nan tete fanm. Se ladan lèt la soti.

pwodui chimik Nou jwenn pwodui chimik nan kò moun, bèt, plant ak tout sa ki egziste. Men, gen pwodui chimik ki soti nan endistri tou. Pwodui chimik sa yo gen gwo danje pou fanm.

pwojestewòn Òmòn kò fanm fè poukont li.

pwojestin Òmòn femèl ki menm jan ak pwojestewòn, men ki fèt nan laboratwa. Nou jwenn li nan kèk metòd planin òmonal.

pwoteyin Sibstans nou jwenn nan kèk manje. Yo bay fòs ak enèji. Yo pèmèt kò a devlope kòm sa dwa.

pyè nan vezikil bilyè Ti grenn pòtre ak ti wòch ki fòme andedan vezikil bilyè a. Sa bay gwo doulè.

R

radyografi Se lè yo sèvi ak aparèy pou tire pòtre pati ki andedan kò nou tankou pa egzanzp, zo oubyen poumon.

randevou kadejak Pyèj gason konn tann pou fanm ki nan zanmitay avè yo.

rapò seksyèl san pwoteksyon Kontak dirèk ak pati entim, san, dechay oubyen swentay patnè a —lè gen chans pou youn nan 2 moun yo gen MST.

rapò seksyèl ak plis pwoteksyon Se rapò seksyèl kote chak moun evite kontak dirèk ak pati entim, san, dechay oubyen swentay lòt la.

règ Lè san ki soti nan matris nou desann nan vajen nou. Sa rive apeprè chak 28 jou. Règ dire dezoutwa jou.

rektòm Se dènnye bout trip la. Li rive jouk nan twou dèyè a.

remèd fèy Fèy, flè, rasin ak lòt pati nan plant ki ka sèvi pou trete kèk maladi.

remèd lakay Tretman san medikaman famasi k ap bay rezilta denpi dikdantan nan yon peyi oubyen nan yon bouk.

ren 2 gwo ògàn ki nan zòn bout anba do n. Se yo ki pwodui pipi pandan y ap fè netwayaj nan san nou.

reyon Enèji k ap soti sou yon fòm espesyal. Solèy la pa egzanp, voye reyon solèy sou tè a. Aparèy k ap voye reyon se gwo danje paske reyon yo ka touye selil nan kò n. Men doktè sèvi ak reyon tou nan tretman kèk maladi tankou kansè, pa egzanp.

rezistans Kapasite moun, bèt oubyen jèm mikwòb genyen pou yo defann tèt yo kont sa ki ka fè yo mal oubyen ki ka touye yo. Anpil bakteri pa egzanp, rive reziste devan kèk antibiyotik.

S

sa k pase chak mwa nan kò yon fanm 2 semèn apre fanm nan fin gen règ, ovè yo pwodui yon ovil. Men, apre 2 semèn ankò, denpi manmzèl pa ansent, règ la ap tounen.

saliv Krache

sakom Kapozi Maladi ki fè yon bann plak mawon oubyen mòv leve sou po oubyen sou bouch. Se yon kansè nan vesò sangen oubyen nan glann lenfatik ki bay pwoblèm nan. Anpil fwa, malad SIDA yo gen sakom Kapozi.

sanitasyon (pwopte ak ijyèn) Pwòpte ak ijyèn pou bare wout maladi. Kote travay sa ap fèt, moun gen dlo potab pou yo bwè; pa gen fatra nan lari ak sou plas piblik.

sant sante Enstitisyon ki pi piti pase lopital men ki bay bon jan swen sante. An jeneral, gen sant sante lavil ak nan gwo bouk. Nou ka jwenn enfimiyè konpetan ak doktè ladan yo.

sante repwodiksyon Swen sante pou prevansyon oubyen tretman tout pwoblèm ki gen rapò ak pati repwodiksyon fanm. Ladan yo, nou jwenn planin familyal ak swen prenatal.

sante seksyèl Sante fanm genyen nan sa ki gen rapò ak sèks, lè kò yo rele yo chè mèt-chè mètrès.

saranpyon Maladi timoun konn genyen. Se yon viris ki bay li. Maladi sa a ka donmaje yon tibebe ki nan vant.

sekrè Tout moun konnen travayè (z) sante, enfimiyè, ak doktè pa gen dwa mache rakonte enfòmasyon yo genyen sou yon malad.

selil Pi piti pati ki nan kò moun.

semans gason (dechay) Likid ki soti nan kòk gason k ap voye. Yo rele l dechay tou. Li plen ak jèm gason.

septisemi Enfeksyon grav ki gaye nan tout san yon moun.

sereng Zouti yo itilize pou bay piki.

sewòm oral Likid moun bwè, lè yo pèdi twòp dlo (dezidratasyon). Se yon bon remèd. Li fèt ak dlo bouyi, sèl, sik oubyen ak farin diri, farin mayi oubyen pitimi.

sewòm rektal Ale nan lavman.

sezaryèn Lè akouchman nòmal pa ka fèt san pwoblèm, doktè gen dwa ouvri vant fanm nan pou retire tibebe a.

SIDA (nan lang franse: Syndrome de l'immuno-déficience acquise). Yon maladi seksyèlman transmisib ki atake moun ki enfekte ak viris ki rele VIH la. Lè yon moun enfekte ak VIH, sa pa vle di maladi SIDA deja antre sou li. Yon moun gen SIDA, lè sistèm iminitè l vin tèlman fèb, li pa ka fè ankenn rezistans ankò devan enfeksyon ak maladi òdinè.

sifilis Yon maladi seksyèlman transmisib.

sik Sibstans ki dous nan bouch. Nou jwenn sa nan siwo myèl oubyen siwo kann, pa egzanp. Sik ba moun enèji.

sikatriis Mak maleng oubyen blese kite sou po moun. Li gen dwa donner.

sikilasyon Fason san an mache nan veso sangen yo (venn ak atè).

sikonsizyon Operasyon kote yo koupe po ki kouvri tèt kòk gason.

sistèm iminitè Se sistèm defans kò nou. Li dekouvri jèm mikròb ki atake n; li eseye konbat yo pou anpeche n trape enfeksyon.

sodomi Kontak seksyèl nan twou dèyè.

sonogram Yon aparèy ki pèmèt yo tire pòtre bagay ki andedan kò moun. Doktè sèvi avè l souvan pou gade tibebe nan vant.

sou mank Se lè kò yon dwog ki pa jwenn dwòg ap mande l règleman. Moun ki ap kite dwòg oubyen bweson pase yon tan nan sitiasyon sa a anvan yo vin anfòm.

swen prenatal Konsiltayon pandan gwosès. Se yon fanm saj oubyen yon travayè (z) sante espesyalize ki egzamine fanm nan tanzantan pou wè si gwosès la ap devlope kòm sa dwa.

T

tanperati Degre chalè ki nan kò yon moun.

tanpon Koton, twal oubyen eponj fanm foure andedan vajen yo, lè yo gen règ. Tanpon gen menm fòm ak yon bouji.

tansyon Presyon san moun fè lè l ap sikile andedan veso sangen yo (atè ak venn). Firanmezi n ap granmoun, tansyon nou ap chanje. Maladi ka lakòz tansyon chanje tou.

tansyon wo Lè san an fè plis presyon andedan veso sangen yo (venn ak atè).

tata Dechè ki soti nan twou dèyè n, lè n fin dijere manje.

tèmomèt Yon aparèy ki pèmèt yo mezire kantite chalè ki nan kò yon moun.

testikil Boul grenn yo. Se ladan yo jèm gason fèt.

testostewòn Prensipal òmòn ki nan kò gason.

tetanòs Yon maladi grav. Jèm mikwòb ki bay li a viv nan tata moun ak tata bèt. Moun pran maladi a, lè jèm mikwòb la fofile antre nan blese oubyen maleng ki nan kò yo.

ti bèf Lè yon moun souse pati entim patnè l pou l fè l jwenn plezi.

ti lèv Yon pati nan vajen fanm. Se 2 ti po ki nan mitan 2 gwo po ki chaje pwèl yo. Yo sansib anpil.

tibebe ki fèt ak defo Ti bebe ki fèt ak yon enfimite nan kò oubyen nan lespri.

tibebe ki parèt devan dèyè Lè pye tibebe a oubyen dèyè l parèt anvan tèt li.

tibèkiloz (TB) Se yon maladi grav. An jeneral, jèm mikwòb TB a atake poumon yo.

timè Yon boul ki pouse nan kò moun.

timoun ki pa tèm Timoun ki fèt ak pwoblèm nan sèvo paske manman l pa t jwenn kantite yòd li te bezwen pandan gwosès la.

tisi Materyèl ki fè misk, chè ak ògàn ki nan kò moun.

tizonnay seksyèl Se lè yon alatèt (pwofesè, patwon, chef, direktè) lage 2 gidon nan kò fanm ki sou zòd li.

tokay-konseye Yon moun ki resevwa fòmasyon pou l ka pale ak lòt moun ki nan menm pozisyon avè l. Pa egzanp, yon jenn fanm ka ba lòt jenn fanm konsèy; yon ansyen bwesonyè ka ede lòt moun ki vle kite metye a.

toksemi (eklanmsi) Pwoblèm grav fanm ansent konn genyen. Li ka lakòz medam yo gen gwo kriz.

toksik Pwodui toksik se pwazon. Yo ka deranje moun; yo ka lakòz maladi oubyen menm lanmò.

toksikomani Moun ki gen pwoblèm sa a santi yo toumante, lè yo pa ka jwenn tafya oubyen dwòg.

tranche Travay ki fèt nan kò fanm ansent k ap akouche. Firanmezi matris la ap kontrakte, kòl matris la ap ouvri. Se konsa, fanm nan ap reyisi pouse tibebe a soti nan vajen li.

travayè sante kominotè Travayè sante k ap travay nan yon kominote. Se pa tout ki aprann metye a lekòl.

travayèz seksyèl Fanm k ap kouche ak gason pou lajan oubyen lòt favè (manje, rad, sèvis li vle yo rann li).

tretman reyon Se lè yo sèvi ak yon aparèy k ap voye reyon nan kò yon malad pou touye selil kansè. Moun pa ka wè reyon yo. Moun pa ka santi prezans yo nonplis.

trikomonas Yon parazit ki bay enfeksyon nan pati entim. An jeneral, se nan fè bagay moun pran l. Men, nou pa ka pran l lòt jan tou.

trip Pati andedan vant moun ki tankou yon tib. Se youn nan dènnye kote tout manje pase anvan yo tounen dechè. Twou dèyè a se dènnye bout trip la.

twal gaz Twal mou yo itilize pou fè pansman.

twonp Ale nan twonp Falòp.

twonp Falòp Tib ki soti nan ovè yo pou rive nan matris la. Se ladan yo ovil yo pase pou y al nan matris la.

twou vajen Ale nan vajen.

V

vajinoz bakteryèn Enfeksyon nan vajen bakteri lakòz.

vaksen Piki ki pwoteje moun kont maladi. Egzanp: vaksen kont tetanòs, vaksen kont tifoyid, eksetera.

valè yo ba moun Enpòtans yo ba moun nan fanmi li ak kominote kote l ap viv.

vapè Bagay tankou lafimen ki konn soti nan pwodui chimik.

varis Venn anfle ki parèt tankou yon bann ti boul nan janm granmoun fanm, fanm ansent ak fanm ki fè anpil pitit. Kèk fwa, fanm ansent konn gen varis nan pati entim tou.

vazektomi Youn nan metòd planin pou toutan yo. Se koupe yo koupe tib kote dechay gason pase, lè l sot nan testikil yo.

vèni Likid yo mete sou krich ak kannari. Lè ajil la kwit, vèni an anpeche yo koule.

venn Veso sangen ki tankou yon bann tib fen kote san pase pou l tounen nan kè a. Pa bliye ale nan atè tou.

vezikil bilyè Yon ti sak misk ki kole ak fwa moun. Li bay yon likid ki ede moun dijere grès.

vètij Tèt vire.

VIH Ale nan VIH/SIDA.

VIH/SIDA VIH oubyen viris imino defisyans se viris ki bay maladi SIDA.

viris Ti jèm mikwòb ki pi piti pase bakteri. Yo bay maladi enfektyez.

vitamin Sibstans kò a bezwen pou l travay byen, pou l konbat maladi epitou pou l ka re pran fòs apre maladi.

vomisman Se lè nou rann manje nou fin manje.

voye Se moman kote gason jwenn plis plezi nan rapò seksyèl. Se lè sa a dechay la soti.

vyèj Fanm ki pa ko nan lavi gason.

W

wè twoub Lè n pa wè tout bagay byen klè.

wòl fanm/wòl gason Diferans sosyete a mete ant konpòtman fanm dwe genyen ak konpòtman gason dwe genyen.

wòl seksyèl Diferans sosyete a mete ant konpòtman fanm dwe genyen ak konpòtman gason dwe genyen nan sa ki konsène rapò seksyèl.

Y

yòd Yon mineral nou jwenn nan latè ak nan kèk manje. Li anpeche moun trape lagwat. Yon lòt bò, li pwoteje tibebe nan vant kont sèten pwoblèm ki konn fè yo pa tèm.

Z

zo devan Zo ki nan zòn kote pwèl yo pouse.

zòn basen Se zòn ki nan mitan 2 kuis fanm. Se la pati repwodiksyon yo ye.

zona (herpes zoster) Plak wouj ki leve sou po moun. Maladi sa a se rezilta viris èpès la. Malad la gen bouton ki leve nan figi l, sou do l ak lestomak li.

A**AA (Alkoholik Anonim), 440****Abiman, menopoz ak, 124****Abse**

moun ki gen SIDA, 307

nan tete fanm k ap bay tete, 382

Adrenalin, 490**Akonpayman psikolojik pou moun ki enfekte ak VIH, 290****Akouchman, 80-94**

akouchman difisil, 88-93

ann travay pou chanjman, 101-103

avòtman, 238-259

bay san anvan, 85

bay san apre, 84, 92-93, 97, 362, 483, 543

bon pozisyon pou, 81

chache konnen nan ki pozisyon ti bebe a ye, 77, 81

danje pou lasante, 3

diferan moman nan tranche, 80-84

èd, 79, 81-84

fanm ki gen enfimite, 72, 145

fanm ki vin gen yon lòt pitit pou l bay tete kaselezo, 81, 85, 86

kòd lonbrit la soti anvan tibebe a, 88

kòd lonbrit la vlope nan kou ti bebe a, 89

kòl matris la ouvè, 81

konsèy pou papa yo, 100

koupe kòd lonbrit, 83

lafiyè pandan, 86

lòt enfòmasyon, 66

manman an mouri, 101-103

manman ki twò jèn, 17, 59, 72

marasa, 72, 89

masaj chinwa pou, 543

medikaman pou fè fanm akouche pi vit, 471

tibebe ki fèt anvan lè, 72, 75, 94

nan operasyon, 38

nan sant sante oubyen lopital, 72

pitit fi moun pa vle, 7

plasenta, 84, 92-93

pouse tibebe a soti, 82

preparasyon pou, 78-79

pwoblèm eksizyon bay, 464-465

refijye ak fanm ki nan mawon, 452
separasyon madanm ak mouche apre, 222

siy ki montre tranche a pa lwen vini, 80

siy danje apre, 97

siy danje nan tranche, 85-87

siy danje pou tibebe a, 94, 95

swen pou manman apre, 95, 96

swen pou tibebe apre, 95

swen pou tibebe, lè l fèk fèt, 83

swen sante pou manman an, 160-161

tet tibebe a, 82

tibebe a mouri, 99

tibebe ki fèt anvan lè oubyen ki fèt twò piti, 94

tibebe ki nan move pozisyon, 72, 75, 85, 90-91

tibebe ki pa ka respire, 94

tibebe ki parèt devan dèyè, 90-91

toksemi (eklanmsi), 72, 74, 85

tranche ki dire, 86

VIH/SIDA ak, 285, 273

zepòl tibebe a, 82, 88

zouti ki nesese, 78

(Pa bliye gade **Avòtman; Planin; Gwosès**)**Alèji**

ak kèk piki, 541

ak kotrimoksazòl, 296, 300

ak medikaman, 477

medikaman pou, 483

moun ki gen SIDA yo, 296, 300

Alkoholik Anonim (AA), 440**Amino-glikozid, 481****Amoksisilin, 490**

pou dezenfibilasyon, 465

pou enfeksyon grav apre avòtman, 256

pou enfeksyon nan blad pipi, 368

pou enfeksyon nan matris, 97

pou enfeksyon nan ren, 368

pou enflamasyon nan basen, 278

pou klamidya, 277

pou ti enfeksyon apre avòtman, 255

yon kout je sou, 480

Anba bra, pran tanperati, 526**Anemi (Ale nan San pòv)****Angoudisman, lè grenn planin bay, 210****Angrè, 49**

Angrè natirèl, 177, 178

Lè sous dlo "souse" angrè, 127, 401

Anti-istaminik, pou endispozisyon alèji lakòz, 541**Anksyete**

granmoun fanm, 135

siy, 420

(Ale nan santiman tou)

Ann travay pou chanjman

avòtman nan move kondisyon, prevansyon kont, 259

bay tete, 121

ekilib ak prevansyon ak tretman, 163

eksizyon, 466-467

fanm ki gen enfimite, 147

kadejak, 338-339

lanmò kansè, 385

lanmò oubyen aksidan nan gwosès ak kouchman, 101-103

manje pi byen, 176-179

MST, 279-281

òganizasyon k ap goumen kote n ap travay la, 410-411

planin familyal, 227

prevansyon SIDA, 309-311

prevansyon kont pwoblèm dwòg ak bweson, 445

rapò seksyèl ak plis pwoteksyon, 190-191, 280-281

rasin pwoblèm sante yo, 26-27

sante fanm, 12-17

sante mantal nan kominote a, 433

sistèm sante a, 40-41

solisyon pwoblèm sante yo, 26-29

swen pou granmoun, 136-137

tibèkilòz (TB), 391

travayèz seksyèl yo, 348-351

vyolans sou fanm, 323-324

(Pa bliye gade tou **Politik gouvènman an ak lalwa; Prevansyon kont maladi, Gwoup solidarite yo**)**Anpisilin, 491**

pou boule, 534

pou enfeksyon nan ren 368,

yon kout je sou,

Anpwazònman ak plon, 456-457**Antibiyotik, 480-481**

enpòtans, 480

fanmi, 480-481

grenn planin ak, 209

pa itilizeyo san nesese, 481

pou blese ak bouton-maleng, 307

pou MST, 347

(Ale nan **Medikaman tou**)**Antikò, VIH, 288**

Anvi

Fanm ki pa anvè fè lanmou, 193

Se dwa fanm pou l anvè, 185

Aparèy entra-iteren (Ale nan esterilè)**Aparèy pou vajan, 131****Apeti (Ale nan grangou)****Areyòl, 45****Asetaminofèn, 490****Asetat medwopwojestewòn****Asid Biklowo-asetik****Asid biklowo-asetik pou bouton nan pati entim, 267****Asid folik**

As. fol. pou moun ki gen san pòv (anemi), 73, 168, 471

Manje ki gen as. fol., 168

Asid triklowo-asetik pou bouiton nan pati entim, 267**Asiklovi, pou bouton lafyè, 301, 305, 390****Aspirin, 492**

avòtman ak, 471

pou boule (doulè), 534, 535

pou doule nan jwenti ak nan misk (atwoz), 133

prekosyon ak dòz la, 133

yon kout je sou, 482

Atak seksyèl (ale nan kadejak; vyolans sou fanm)**Atizana, danje pou satne fanm k ap fè, 406****Atwoz, 133, 174****Avètisman (ale nan Siy danje; Solisyon pwoblèm sante)****Avòtman, 38, 238-259**

blese andedan matris, 258

vajan k ap bay san apre, 251-253, 363, 483

danje, 64

desizyon pou n fè, 243

endispozisyon apre, 254

enfeksyon apre, 255-257

fanm ki pèdi konesans apre, 258

ilegal, 242

kadejak ak, 336

ki pa fin fèt, 245

kisa k ap tann nou apre, 249

kisa nou ka jwenn nan yon, 248

konplikasyon, 251-258

lanmò akòz, 241

metòd ki san danje, 241, 242, 244-245

metòd planin pou ijans, 224-225

nan move kondisyon, 3, 241, 246-247, 259

planin familyal apre, 250

prevansyon kont avòtman nan move kondisyon, 259

refijye ak fanm ki nan mawon, 452

rezon ki lakòz fanm fè, 239-240

siy danje apre, 249

tetanos apre, 256

Avòtman ak metòd aspirasyon an, 38, 244, 248**Avòtman ki blese andedan matris fanm, 258****Avòtman ki pa fin fèt, 245****Avòtman lalwa pa rekonèt, 242****Avòtman, teknik aspirasyon an, 38, 244, 248****Azitwomisin, 492**

yon kout je sou, 480

pou MST, 278, 347

AZT, 492

B

Bag vajan, 225**Bagay pou n fè dife**

Pou refijye ak fanm ki nan mawon, 450

Sekirite nan dife, 394

(Pa bliye gade Dwòg tou)

Bande, difikilite granmoun gason pou yo, 128**Basen, 43****Batman kè**

Batman kè nòmal, 527

Estrès ak batman kè, 421

Kè ki bat twò vit, 172, 254, 527

Kè ki sispann bat, 173

Kontwòl batman kè, 527

Lè kè moun ki vle kite bweson oubyen dwòg kòmpanse bat vit, 441

Baton (Ale nan vyolans sou fanm)**Bay tèt nou valè/oto-estim, 414-415****Aprann kwè nan tèt nou, 145****Kijan pou fanm kwè nan tèt yo pi plis chak jou, 414****Pou fanm ki gen enfimite ka kwè nan tèt yo, 140-141****Bay tete kòm metòd planin, 218****Bay tete, 104-121**

ann travay pou chanjman, 121

anpeche n ansent, 96, 201, 218

bezwen kalsyòm, 168

danje ki gen nan bibon, 106

enkjetid ak pwoblèm, 114-118

enpòtans, 105

espasman nesans ak, 110, 160

fanm ansent k ap, 119

fanm ki sèvi ak medikaman pou seche lèt, 471

fè tibebe rann gaz, 107

kijan pou n, 107-109

kijan pou n kenbe tibebe a, 108-109

kijan pou tibebe tete san pwoblèm kolostwòm, 107

konsèy pou manman, 109-110

lanmò tibebe a, 99

lè tibebe a fèk fèt, 107

lè tibebe a malad, 119

li enpòtan pou tibebe a aprann tete byen, 106

lèt manje, 107, 110

manman k ap fè rejim pandan l ap, 109, 171

manman malad k ap, 119

marasa, 118

pou manman pitit k ap travay, 111

prekosyon pou n pran ak medikaman, 477

pwoblèm pwent tete, 114-115

pwodui chimik ak, 402

rejim pandan n ap, 109,

167-169, 171

sipò pou fanm k ap bay, 121

siy ki montre vant tibebe a plen, 114

tibebe ki gen bezwen

espesyal, 118-119

VIH/SIDA ak, 120, 285, 293

zanmi oubyen fanmi ki vle ede n, 111

Bay tete, kijan pou n kenbe ti bebe a, 108-109**Benzatin Penisilin, 493**

pou bouton-maleng nan pati entim, 269

yon kout je sou, 480

Benzil-penisilin, 493

yon kout je sou, 480

pou enfeksyon grav apre avòtman, 257

Beriberi, 173**Bese san pwoblèm, 399****Bibon, danje ki gen nan, 106****Bilaryoz, 369****Blad pipi gason, 46**

Blese

Blese ki enfekte apre eksizyon, 461-462

Lè malad SIDA yo blese, 306-307

(Pa bliye gade **Eksizyon**)

Bo, kontak seksyèl san danje ak, 189, 285

Bon dòz medikaman

Mezire, 474-475

(Pa bliye gade tou **Medikaman; medikaman espesyal**)

Bouch

Dan, 154, 402

Kansè nan bouch, 384

Po bouch oubyen plafon bouch fanm, 118

Pwoblèm malad SIDA yo gen nan bouch, 304-305

Boul

Bouton nan pati entim, 267, 376

Fanm k ap pipi san rete, 370

Fibwòm, 129, 231, 354, 380

Kis nan ovè, 383

Nan kòl matris, 377

Nan matris, 380

Polip, 129, 377, 380

Timè, 375

(Pa bliye gade tou **Kansè** tou) 375

Boul grenn (Ale nan testikil)**Boule, 534-535**

sewòm oral, 536

Bouton**Bouton chalè**

Alèji ak ko-trimokszòl, 296

Boule, 534-535

Bouton lafyèw moun ki gen SIDA yo, 305**Bouton nan pati entim, 267**

Bouton sou malad SIDA yo, 300-301

Bouton-maleng

Bouton-maleng nan bouch ak nan gòj
malad SIDA YO, 305

Bouton-maleng nan pati entim(ilsè nan
pati entim), 268-270, 278

Bouton-maleng nan pye, 174

Bouton-maleng sou malad SIDA
yo, 306-307

Kòche, 142, 306

Lòt medikaman pou bouton-maleng nan
pati entim, 278

Panari, 409

Sifilis ak bouton-chalè, 268

VIH/SIDA ak bouton-maleng, 209

Bra, feblès nan, 210**Bweson, 434-445**

depandans, 437

epatit B ak, 271

fanm ak, 439

gwosès ak, 68, 438

kapasite pou fanm fè pitit ak, 232

lè n ap viv ak yon bwesonyè, 444

menopoz ak, 125

pandan n ap bay tete, 109, 438

prevansyon kont, 435

pwoblèm sante ki gen nan, 163,
438-439

rezon ki lage moun nan, 437

sante mantal ak, 418

sèks ak, 62

sou mank, 441

toksikomani, 437, 441

twòp, 436-437

VIH/SIDA ak, 291

viv san bwè, 442

vyolans sou fanm ak, 315, 318

yon kout je sou, 435

Bwodri, danje pou fanm k ap fè**Bwomokriptin, 471****Byopsi, 378, 383**

CH

Chabon aktive, 495**Chache lavi, (ale nan Travay; Manman pitit k ap travay)****Chalè solèy**

Chalè solèy ka touye jèm mikwòb, 153,
155, 275

Kalsyòm ak chalè solèy, 168

Pirifye dlo nan chalè solèy, 155

Tibèkiloz (TB) ak chalè solèy, 391

Chanjman nan sosyete a (Ale nan Ann travay pou chanjman)**Chank, 268-269, 278****Chanklèt, (Chanpiyon)**

Chanklèt ak alètman matènèl, 117

Chanklèt malad SIDA yo, 305

(Pa bliye gade **Chanpiyon** tou)

Chanpiyon

Chanklèt malad SIDA yo, 305

Chanklèt tibebe ki nan tete, 117

Chanpiyon ki atake malad SIDA
yo, 300

Vajen k ap bay vye dlo akoz
chanpiyon, 264

Siy/sentòm, 264

Tretman, 266, 277

Chiriji (Ale nan operasyon)**Chita pandan lontan, lè n rete, 404****Chòd pis (Ale nan Gonore)****Vajen fanm**

Chanjaman ki fèt nan vajen ti fi k ap
fòme, 54

Vajen apre akouchman, 84, 92-93, 97,
362, 483, 543

Vajen apre avòtman, 251-253, 363, 483

Vajen anvan akouchman, 85

Vajen apre eksizyon, 461

Vajen apre fos kouch, 98, 235, 363

Vajen apre menopoz, 363

Vajen apre rapò seksyèl, 363

Vajen fanm vin pi sèch, lè laj ap antre
sou yo, 128

Vajen k ap bay dlo pandan gwosès, 69

Vajen k ap bay san

Vajen k ap bay vle dlo, 264-266

Vajen ki anfle sou yon bò

Vajen ki chire nan akouchman, 96

Vajen pandan gwosès, 73, 74, 362

Demanjezon, 265

Desen, 45

Douch vajinal, 154

Doulè anba ti vant ak vajen k ap bay
san, 355

Egzamen fibwòm

Egzamen basen, 159, 531-534

Fibwòm, 380

Ijyèn, 154

Kansè dietilbestwòl bay, 471

Kisa vajen fanm ye, 44

Lè pipi ap vide sou nou (fistil veziko-
vajinal), 161, 360-371, 465

Medikaman pou vajen k ap bay
san, 483

Metòd planin òmonal ak vajen k ap bay
san, 207

Pa foute anyen anedan vajen, 22, 96

Pran swen tèt nou, lè n gen règ, 55

Pwoblèm règ, 360-361

Remèd fèy ak vajen, 22, 96

San pòv(anemi) ak danje gwosès,
72, 73

Siy ki montre tranche pa lwen, 80

Siy danje, 359

Yon kout je sou vajen, 45

(Pa bliye gade tou **Eksizyon, Règ, MST**)

Vajen k ap bay san

anvan tibebe a soti, 85, 362
 apre akouchman, 84, 92-93, 97, 362, 483, 543
 apre avòtman, 251-253, 363, 483
 apre eksizyon, 461
 apre fos kouch, 98, 235, 363
 apre menopoz, 129, 363, 381
 apre rapò seksyèl, 363
 doulè anba ti vant ak, 355, 363
 fibwòm, 380
 medikaman pou, 483
 metòd planin òmonal yo ak, 207
 pandan gwoès, 73, 74, 362
 pandan rapò seksyèl, 272
 pwoblèm ak règ, 360-361
 san pòv (anemi)ak danje nan gwoès, 72, 73
 siy danje, 359

(Pa bliye gade **Règ** tou)

Chouchoun k ap bay vye dlo

Vye dlo kap koule apre akouchman, 97

Dlo kap koule apre avòtman, 256

Enflamasyon nan basen, 264, 272-273

Lòt medikaman pou, 277

Vye dlo, 264-266

Christozomyaz, 369

D**Dan**

Pwodui chimik bay pwoblèm nan dan, 402

Dan gate, 154

Dan pike, 154

Danje Fòmila 106

Danje pou lasante

D. bweson ak dwòg, 438-439

D. kadejak, 336-37

D. kansè kòl matris, 377

D. kansè nan matris, 381

D. kansè, 376

D. ki menase n, lè n ap travay ak pwodui chimik, 402-403

D. ki menase n, lè n ap travay kòm atizàn, 406

D. medikaman, 471

D. nan avòtman nan move kondisyon, 3, 241

D. nan eksizyon, 3, 460-467

D. nan gwoès, 59, 67, 72-74, 197

D. nan kèk tretman, 24-25

D. nan leve/pote chay lou, 398-400

D. nan sa n ap manje, 53

D. nan travay fanm ap fè, 4, 406

D. nan tretman ak òmòn, 125

D. panari pou lesivyè, 409

D. pou fanm k ap travay nan dlo, 401

D. pou sante fanm, 2-5

Danje ki gen nan bibon, 106

Danje pou sante travayèz seksyèl, 344-347

Fanm k ap travay kòm bòn, 409

Lafimen ak pwoblèm sante, 394-397

Lamizè, 6

MST, 3, 60, 61, 262-263

Poukisa fanm pa ka gen sante, 5

Pwoblèm sante an jeneral, 4

Pwoblèm sante repwodiksyon, 3

Sante mantal, 4, 416-418, 433

(Pa bliye gade tou Siy danje, **Vyolans sou fanm**)

Dantèl, danje pou sante fanm kap fè, 406

Dat ekspirasyon medikaman

Defann tèt nou/Teknik otodefans pou fanm, 332

Demanzon

Depandans (Ale nan Bweson; Dwòg, Tabak)

Depo Provera, 214, 215

Depresyon

Granmoun fanm, 135

Ki fè moun touye tèt yo, 419, 431

Siy, 419

(Pa bliye gade **Santiman** tou)

Deksametazon, 498

pou alèji, 483, 541

Dèt eksteryè, ajisteman estriktirèl ak, 8

Detire kò

Bout anba do, 400

Egzèsis chat move a, 71

(Pa bliye gade **Egzèsis** tou)

Devlopman kò moun

Alimantasyon ak dev., 53

Dev. ti demwazèl k ap fòme, 54

Dezenfeksyon gwo degre, 522-534

Dezenfekte zouti ak enstriman doktè, 522-525

Dezenfeksyon gwo degre, 522-524

Gan, 525

Sere zouti yo, 524

Twal maleng, 525

Zegwi, 524

Dezidratasyon

Akoz boule, 535

Sentòm dezidratasyon, 298

Sewòm oral, 536

Sewòm rektral (lavman), 537

Tretman endisposyon ak sewòm, 536-537

(Pa bliye gade **Dlo** tou)

Diazepam, 498

Kijan pou n bay diazepam, 87

Diètilstilbestwòl, danje kansè nan, 471

Dife (Sekirite, 394)

Difenidramin, 499

Diferan etap nan lavi fanm, 47

Dijesyon, estrès ak, 421

Dikloksasilin, 498

Pou blese ak bouton-maleng, 307

Pou boule, 534

Pou enfeksyon nan tete, 117

Yon kout je sou dikl., 480

Dilatasyon ak kitay, 38, 244, 248

Diskriminasyon nan swen sante, 1

Distribisyon manje, 449

Djòb (Ale nan travay; Manman pitit k ap travay deyò)

Dlo

Boule ki bay pwoblèm dezidratasyon, 535

Dlo kòwonpi, 151

Konsève dlo, 155

Lavman, 537

Pa dwe gen latrin toupre kote n ap pran dlo, 155

Pirifye dlo n ap bwè, 155

Pou moun ki fè enfeksyon nan blad pipi, 367

Pou refijye ak fanm ki nan mawon, 450

Pwòpte kote n ap pran dlo, 151, 155, 401

Sewòm oral, 536

Sewòm pou moun ki endispoze, 536-537

Siy/sentòm dezidratasyon, 298

Tiyò atizanal, 522

Travay nan dlo, 401

Dlo Bouyi, 155

Dlo kòwonpi, 151

Dlo mawon nan tranche, 86

Dlo Vèt nan tranche, 86

Doksisiklin, 499

Pou vaje k ap bay vye dlo, 266
 Pou enfeksyon grav apre avòtman, 256, 257
 Pou enflamasyon nan basen, 273, 278
 Pou sifilis, 278
 Pou ti enfeksyon apre avòtman, 255
 Yon kout je sou doks., 480
Dòmi
Douch vajinal, 154
 Metòd glè sèvikal ak douch v., 220
 MST ak douch v., 279
 Travayèz seksyèl k ap andedan vaje yo, 346
Doulè
 akoz jwenti ki bloke, 143
 anba ti vant, 352-357
 apre akouchman, 355
 apre avòtman, 255, 256, 258, 355
 apre fos kouch, 98
 apre n fi n pipi, 367
 enfeksyon nan matris, 97
 enflamasyon nan basen, 272
 fos kouch ak doulè, 235
 fos kouch, 98, 234-235, 354, 355
 gwo doulè ki parèt sanzatan, 354
 gwo doulè, 354, 355, 357
 gwoès ektra-iteren, 73, 249, 354
 kesyon sou doulè, 357
 ki pa dire sou 12-16 jou règ nou, 356
 kote nan kò n pou n fè masaj, 50
 kout je sou doulè, 352, 353
 lè vaje nou ap bay vle dlo, 264
 lè n ap fè mouvman, mache oubyen leve chay, 356
 lè n ap pipi, 265, 267
 lè n ap pran grenn planin, 210
 lè n gen pwoblèm nan sistèm irinè, 355
 lè règ nou an reta, 354
 malad SIDA yo, 308
 masaj chinwa pou d., 542, 543
 medikaman pou doulè, 482
 MST, 263, 265
 nan do granmoun fanm, 131, 132
 nan do pandan gwoès, 71
 nan jwenti ak misk (atwoz), 133, 174
 nan jwenti akoz travay n ap fè, 405
 nan lestomak, lè n fi n bwè medikaman, 479
 nan pwatrin, 210
 nan pwent tete fanm k ap bay tete, 115-117
 nan tete pandan gwoès, 116 117

nan zepòl apre avòtman, 258
 pandan règ, 50, 354
 pandan divès kalte doulè, 354, 356
 pandan gwoès, 73, 355
 pandan n ap bay san nan vaje, 355, 359
 pandan rapò seksyèl, 193, 272, 355, 380
 pandan yon egzamen basen, 533
 san lòt sentòm, 356
 sanzatan, nan ren oubyen blad pipi, 369
 (Pa bliye gade **Doulè nan do tou**)
Doulè anba ti vant (Ale nan: Doulè nan vant)
Doulè anvan règ
 masaj chinwa pou doulè anvan règ, 542, 543
 remèd ak konsèy, 51
 sentòm, 51
Doulè nan Abdomèn, 352-357
Doulè nan bout anba do (Ale nan Doulè nan do)
Doulè nan do
 akòz travay atizana, 406
 egzèsis pou n pa gen, 71, 400
 enfeksyon nan ren ak, 367
 granmoun fanm, 132
 lè n ap leve/pote chay lou, 398-400
 pandan gwoès, 71
Doulè nan jwenti ak nan misk (atwoz)
 granmoun fanm ki gen pwoblèm nan, 133
 moun twò gwo k ap soufri ak atwoz, 174
Doulè nan vant (Ale nan doulè nan Abdomen)
Doulè tranche (Ale nan kontraksyon)
Dòz medikaman
Dwa moun
 Eksizyon ak dwa moun, 357
 (Pa bliye gade tou **Politik gouvènman ak lalwa, Travay pou chajman**)
Dwa pou fanm jwenn lasante, 1, 2, 35
Dwòg, 434-445
 Bay dwòg yon kanpe lwen, 442
 Depandans, 437
 Dwòg, 436-437
 Fanm ak dwòg, 439
 Gwoès ak dwòg, 438
 Kisa k fè moun kòmanse pran dwòg, 436
 Kisa ki fè moun tounen dwòg, 437

Lakòl kòdonnye ak tinè, 438
 Lè fanm ap bay tete, 109, 438
 Lè moun ap sispann pran dwòg, 440-441
 Lè moun k ap kite dwòg sou mank, 441
 Lè n ap viv ak yon bwesonyè oubyen yon dwòg, 444
 Prevansyon kont dwòg, 445
 Pwoblèm sante dwòg lakòz, 163, 438-439
 Rapò seksyèl ak dwòg, 62
 Sante mantal ak dwòg, 418
 Toksikomani, 437, 441
 Travayèz seksyèl ak dwòg, 344
 VIH/SIDA ak dwòg, 291
 Vyolans sou fanm ak dwòg, 318
 Yon kout je sou dwòg, 435
 (Pa bliye gade tou Bweson, Medikaman, Tabak)
Dyabèt (Ale nan Maladi Sik)
Dyagnostik (Ale nan Siy danje; Egzamen ak tès; Solisyon pwoblèm sante)
Dyabèt jivenil (Ale nan maladi sik)
Dyafram
 Ansanm ak espèmisid, 206
 Apre avòtman, 250
 Fanm ki gen enfimite ak, 145
 Kijan pou n sèvi ak, 205
 Pou travayèz seksyèl
 Rezilta sa bay, 201
 Yon kout je sou, 205
Dyare
 Doulè anba ti vant, lafyèv ak dyare, 355
 Moun ki gen SIDA, 298-299
 Tibebe, 119

E

Èbisid
Edikasyon
 Ankouraje fanm ede pwòp tèt yo, 30, 31
 Enpòtans edikasyon, 58
 Planin famiyal ak edikasyon
 Pou fanm ki gen enfimite, 140
 Pou n konbat diferans sosyete a mete ant wòl fanm ak wòl gason, 182
 Responsabilite moun k ap bay swen sante, 35
 Sou kadejak, 338
 Sou SIDA, 310

Efè segondè

Esterilè, 216
 Medikaman, 478
 Metòd planin òmonal yo, 208, 209, 212, 213
 (Pa bliye **Medikaman espesyal** tou)
Ègometrin maleyat, 500
 Pou avòtman, 471
 Pou fè fanm akouche vit, 471
 Yon kout je sou medikaman an, 483
Ègovin
 Avòtman ak èg., 241
 Yon kout je sou èg., 483
Egrè nan lestomak
 Pandan gwasès, 69
 Pwoblèm ak medikaman, 477
Egzamen ak tè
 Depistaj kansè kòl matris, 378
 Egzamen basen, 159, 531-534
 Egzamen tete, 162
 Egzamen abdomèn, 530
 Egzamen ak espekilòm, 532
 Egzamen pou fanm ki pa ka fè pitit, 234
 Egzamen sante, 159
 Kijan pou n kontwole tanperati, 526
 Konsiltasyon prenatal, 68, 76-77, 160
 Kontwòl batman kè, 527
 Kontwòl respirasyon, 527
 Pap tè 159, 267, 376
 Tansyon, 528-529
 Tès depistaj, 376, 379
 Tès SIDA, 288-290, 292, 347
 Tès tibèkiloz (TB), 389
 Tès travayèz seksyèl yo dwe fè, 346
 Vyolans sou fanm ak diferan tè yo, 325
 Yon kout je sou egzamen ak tè an jeneral, 37
 (Pa bliye gade **Solisyon pwoblèm sante** tou)
Egzamen basen, 159
Egzamen nan dèyè (nan rektòm), 159
Egzamen Sante, 159
Egzèsis (1)
 Egzèsis pou fanm ki gen enfimite, 143
 Egzèsis pou granmoun fanm, 126
 Fanm dwe fè egzèsis, 158
 Feblès nan zo ak egzèsis, 133
 Leve/pote chay lou, 398-400
 Pandan gwasès, 68, 71, 75
 Pou fanm ki rete (menopoz), 124
 Règ ak egzèsis, 55
 VIH/SIDA ak egzèsis, 291

Egzèsis (2)

Egzèsis “chat move” a, 71
 Egzèsis ak vajen nou, 130, 131, 371
 Egzèsis pou basen, 400
 Egzèsis pou fanm ki gen enfimite, 143
 Egzèsis pou fanm ki twomatize, 430
 Lè n blije ret chita oubyen kanpe pandan lontan, 404
 Lè tibebe nan vant nan move pozisyon, 75
 Pou gerizon pwoblèm mantal, 427-428
 Pou n aprann potekole ak lòt moun, 426
 Pou n fòtifeye nanm nou, 423
 Pou n ka rilaks, 427
 Pou n soulaje lespri n, do nou ak vant nou, 400
 Twist (mouvman janm ansanm ak mouvman tèt), 400
Egzèsis chat move, 71
Egzèsis pou basen, 400
Egzèsis pou vajen, 371
 Lè matris nou tonbe, 131, 161
 Lè n gen pwoblèm pou n tata, 130
 Lè n gen pwoblèm pou n pipi, 371
Egzèsis pou gwoup solidarite yo, 428
Egzèsis relaksasyon, 427
Ekip Kadejakè, 329
Eksizyon, 458-467
 Dezenfeksyon, 465
 Divès kalte eksizyon, 459
 Endispoziyon, 461
 Enfeksyon, 461-462
 Enfibilasyon, 72, 459, 464, 465
 Esterilite, 465
 Gwo emoraji, 461
 Lè n ap pipi oubyen tata sou nou, 465
 Pwoblèm nan akouchman, 464-465
 Pwoblèm nan sistèm irinè, 365, 462, 465
 Pwoblèm règ, 463
 Pwoblèm sante eksizyon lakòz, 3, 460-467
 Pwoblèm sante seksyèl, 463-464
 Siy danje, 460
 Travay pou chanjman, 466-467
 Yon kout je sou eksizyon, 458-459
 Zòn sou latè kote yo fè eksizyon, 3
Ekstrè fwa, piki, 471
Emeralopi, vitamin A pou, 169
Emoraji
Emowoyid, pandan gwasès, 70

Endispoziyon

Akoz alèji ak yon piki, 541
 Apre avòtman, 254
 Apre eksizyon, 461
 Endispoziyon ak tansyon, 528
 Lè moun ki boule endispoze, 535
 Siy, 254, 461, 541
 Tretman ak sewòm, 536-537
Enfeksyon
 Anpeche moun ki gen SIDA trape enfeksyon (opòtinis), 296
 Apre avòtman, 255-257
 Apre operasyon, 39
 Blese, bouton-maleng ak SIDA, 307
 Boule ak enfeksyon, 534
 Chanpiyon ki atake moun ki gen SIDA, 300
 Vajen k ap bay vye dlo, 264-266
 Vajen ki toutan enfekte, 174
 Danje enfeksyon padan akouchman, 79
 Dezenfekte zouti doktè, 522-525
 Dezenfibilasyon ak enfeksyon, 465
 Doulè anba ti vant ak lafyèv, 355
 Enfeksyon akoz eksizyon, 461-462
 Enfeksyon glann batolin (vajen anfle), 274
 Enfeksyon nan matris apre akouchman, 97
 Enflamasyon nan basen, 264, 272-273, 278
 Lave men nou, 522
 Maladi enfektyez, 21
 Nan blad pipi (vesi) oubyen ren, 366-368
 Nan je tibebe ki fèk fèt, 274
 Nan tete fanm k ap bay tete, 116-117, 382
 Piki ak enfeksyon, 538
 Prevansyon kont enfeksyon pandan akouchman, 83
 Prevansyon kont enfeksyon, 521-525
 Pwent tete fanm ak enfeksyon, 115
 Sa k lakòz enfeksyon, 521
 Sante mantal ak enfeksyon, 418
 Siy/Sentòm enfeksyon, 255, 256, 527
 Swen pou fanm ki fèk akouche, 96
 Toujou pipi apre chak kontak seksyèl, 154
 Vitamin A ak enfeksyon, 169
 (Pa bliye gade tou **MST, maladi espesyal**)
Enfeksyon nan blad pipi, 366-368
Enfeksyon glann Batolin, 274

- Enfeksyon nan basen, 217, 264, 272-273, 278**
- Enfeksyon nan ren 366-368**
sa k lakòz, 366,
sentòm, 367
tretman, 367-368
- (Pa bliye gade tou **Pwoblèm nan sistèm irinè**)
- Enfeksyon nan san (septisemi) apre eksizyon, 461**
- Enfibilasyon (Ale nan Eksizyon)**
- Enflamasyon**
Abseglen, 268
Vajen ki anfle sou yon bò, 274
Emowoyid pandan gwosès, 70
Lè kò n anfle paske n ret chita oubyen kanpe pandan twò lontan, 404
Lè metòd planin òmonal yo bay pwoblèm enflamasyon, 208
Men ak figi anfle pandan tranche, 74, 87
Moun ki anfle nan tout kò yo, 173
Nan vant apre avòtman, 256
Tete ki twò plen (mastit), 116-117, 382
(Pa bliye gade **Varis** tou)
- Enplan**
Apre avòtman, 250
Efè segondè enp., 213
Kijan pou n mete enp., 213
Lè n vle retire enp., 213
Rezilta n ap jwenn nan enp., 201
- Ensektisid**
- Ensès, 63, 329**
- Entimite, 30, 35**
- Entoksikasyon (Anpwazonman nan medikaman), 479**
- Epatit**
Epatit B, 271, 376, 384
Piki ak epatit, 538
Siy/sentòm, 271, 402
Vaksen, 503
- Èpès**
Nan pati entim, 269-270
Zona (èpès zoster), 301
- Epinefrin, 500**
Pou alèji, 483, 541
- Eritwomisin, 501**
Pou blese ak bouton-maleng, 307
Pou boule, 534
Pou bouton-maleng nan pati entim, 269
Pou dezenfibilasyon, 465
Pou enfeksyon nan tete, 117
Pou enflamasyon nan basen, 278
- Pou klamidya, 277
Pou sifilis, 278
Yon kout je sou Eritwo., 480
- Eskwotòm (Sak grenn)**
- Espasman nesans, 110, 160**
- Espekilòm**
Egzamen ak esp., 532
- Espèmatozoyid (Jèm gason)**
- Espèmisid**
Apre avòtman, 250
Kijan pou n sèvi ak espèmisid
Pou travayèz seksyèl yo, 346
Pwoteksyon kont MST, 188
Rezilta espèmisid ka bay, 201
Yon kout je sou espèmisid, 206
- Espèmisid sou fòm mous, fanm ki gen enfimite yo ak,**
- Esterilè ki gen pwojestin**
- Esterilè, 216-217**
Apre avòtman, 250
Chwazi yon metòd planin, 200-201, 226
Doulè ak e., 217, 354
E. ak fanm ki gen enfimite, 145
E. kòm metòd planin pou ijans, 225
Efè segondè, 216
Esterilè ki gen pwojestin, 216
Esterilite ak esterilè, 231
Ki fanm ki pa dwe mete e., 216
Kijan yo mete e., 217
Kisa esterilè ye, 200
Lè n vle retire yon e., 217
MST ak., 216
Rezilta n ap jwenn ak yon esterilè, 201
Siy danje, 217
Yon kout je sou esterilè, 216
- Esterilite, 228-237**
- Esterilizasyon**
Apre avòtman, 250
Esterilizasyon gason (vazektomi), 223
Esterilizasyon fanm (ligati twonp), 38, 223
Rezilta operasyon an, 201
- Esterilize zouti doktè (Ale nan dezenfekte zouti ak enstriman doktè)**
- Estewoyid pou alèji, 483, 541**
- Estreptomisin**
Estreptomisin pou tibèkiloz (TB), 389
Yon kout je sou estreptomisin, 481
- Estrès**
Dega estrès fè sou kò moun ak sante moun, 421
- Moun ki twomatize, 418, 420-421, 430
Sante mantal ak estrès, 416-417
Vyolans sou fanm ak estrès, 318
- Estwojèn, 501**
estrojèn ak diferan etap nan lavi fanm, 47
Tretman ak òmòn, 125
(Pa bliye gade tou **Metòd òmonal yo, Omòn**)
- Estwok (Aksidan serebral)**
Grenn planin ak estwok, 208
Moun ki twò gwo ak estwok, 174
Planin familial ak estwok, 145
Sante mantal ak estwok, 418
- Etanbitòl, 501**
- Ewoyin (Ale nan dwòg)**
-
- F**
-
- Faktori**
Fanm ki kite zòn lakay yo pou y al travay lòt kote, 408
Move kondisyon travay, 406-407
(Pa bliye gade tou **Pwodui chimik; Travay**)
- Fanm enfim (Ale nan fanm ki gen enfimite)**
- Fanm k ap pran baton (Ale nan Vyolans sou Fanm)**
- Fanm ki gen enfimite, 138-147**
Aprann fanm ki gen enfimite bay tèt yo valè, 140-141
Egèsis, 143
Egzamen tete, 162
Fanm ki gen enfimite se fanm tou, 138
Gwosès ak enfimite, 72, 145
Gwoup solidarite pou fanm ki gen enfimite, 140, 141, 147
- Kantite fanm ki gen enfimite**
Maspinay sou fanm ki gen enfimite, 146, 319
Planin familyal, 145
Pou plis enfòmasyon, 138
Pwoblèm nan sistèm irinè, 366
Rankont ak lòt moun, 140
Rekòmandasyon pou kesyon sekirite, 146
Rekonèt maladi, 141
Sa ki lakòz enfimite, 199
Seksyalite ak sante seksyèl, 144-145
Swen pou po, 142
Swen sante yo bezwen, 141-143
Travay pou chanjman, 147

Fann ki kouche ak gason pou yo pa mouri grangou, 341

Fann ki nan mawon (Ale nan Refijye ak Fann ki nan Mawon)

Fanmi

Chita-tande ak fanmi, 65

Èsens (lè moun antre nan kontak seksyèl ak fanmi yo), 63, 329

Fanmi ki bay fanmi yo manje anvan yo menm yo manje, 171

Kesyon sante fanmi an, 12

Manman ak pitit fi, 65

Premsip fanmi bay, 56

Solidarite fanmi nan maladi, 37

Vyolans seksyèl nan yon fanmi, 329, 331

(Pa bliye gade tou **Papa; Manman; Paran; Vyolans sou fanmi**)

Fann ki se dirijan, 456-457

Fann ki twomatize

Ede fanm ki twomatize, 430

Reyaksyon fanm ki twomatize, 420-421

Sante mantal fanm ki twomatize, 418

Fant vajan (Ale nan vajan)

Fant vajan 44

Fatig

epatit B ak fatig, 271

toutan, 174

Fatra, eliminasyon san danje, 151

Fè

Fè pou moun ki gen san pòv (anemi), 53, 73, 129, 167

Ki lòt kote nou ka jwenn Fè, 167

Nan ki manje, n ap jwenn Fè, 167

Fè savon, danje pou fanm k ap travay kote y ap, 406

Feblès nan zo (Ostewopowoz), 133, 168

Granmoun fanm ki gen ostewopowoz, 133

Kalsyòm ak pwoblèm zo, 168

Fekondasyon, 49

Femenal, 224

Fetoskòp, 77

Fibwòm, 380

Doulè fib. lakòz, 354

Esterilite ak fib., 231

Fib. ak fanm k ap pipi san rete, 370

Gwo emoraji pandan règ akòz fib., 129

Siy/Sentòm, 380

Tretman, 380

Figi

Chanjman nan figi ti demwazèl k ap fòme, 54

Lè figi fanm anfle pandan tranche, 74, 87

Fimen (Ale nan tabak)

fimen ak pwoblèm sante, 394-397

Fistol veziko-vajinal, 161, 370, 371, 465

Fistol veziko-vajinal, 161, 370-371, 465

Flajil (Ale nan Metwonidazòl)

Fos kouch ki kite rè, 98

Founo mirak, 397

Frison

apre avòtman, 256

enfeksyon nan matris ak, 97

enfeksyon nan ren ak, 367

fanm ki mete esterilè, 217

Fwa

kansè nan fwa, 384

medikaman ak maladi fwa, 477

pwoblèm nan fwa akòz pwodui chimik, 402

pwoblèm nan fwa dwòg ak bweson bay, 438

Fwi, 166, 170

G

Gad-manje

gad manje ki kenbe manje fre, 15

po ki kenbe manje fre, 157

Gan, dezenfekte, 525

Gaz, kijan pou n fè tibebe rann, 107

Glann, tete, 45

Glè, rim, postim

Glè nan vajan ki fè n konnen lè n ka ansent, 220, 223

Larim malad SIDA yo ap pouse deyò, 303-304

Glòb ki leve sou moun ki boule, 534

Glokòm, fanm ki kòmanse granmoun, 134

Gonfleman, pandan gwosès.

Gonore

Espèmisid ak gon., 188

Rezistans ak medikaman, 24, 276

Siy/sentòm, 265

Tibebe, 274

Tretman, 266, 277

Gram, 475

Grangou

Doulè nan vant ak grangou, 357

Fann k ap mal manje, 2

Grangou toutan, 174

Moun ki pa anvi manje, 173, 271

Granmoun (Ale nan Granmoun Gason; Granmoun Fanm)

Granmoun fanm ki pa wè pre, 134

Granmoun fanm

Aksepte lanmò, 137

Danje gwosès, 72

Depresyon, 137

Doulè nan do, 132

Doulè nan jwenti ak nan misk (atwoz), 133

Dòz medikaman pou yo pran, 478

Kontak seksyèl, 128

Lè tèt yo pati, 135

Lè yo kòmanse soud 134

Lè yo rete (menopoz), 124-125

Matris tonbe 131, 398

Politik gouvènman ak lalwa, 137

Pwoblèm je, 134

Pwoblèm sante li abitye rankontre, 123, 129-135

règ ki vini ak anpil san, 129

San pòv (anemi) 129

Swen sante yo dwe jwenn 126-127

Swen yo jwenn nan kominote kote yap viv la 137

Tansyon wo, 130

Tè tèt yo pati, 135

Tèt chaje (anksyete), 135

Ti boul nan tete, 129

Travay pou chanpiyon, 136-137

Varis, 132

Youn ede lòt, 137

(Pa bliye gade **Menopoz** tou)

Granmoun gason

Difikilte pou yo bande, 128

Kontak seksyèl ak granmoun gason, 63, 64

Grenn (medikaman)

Bwè grenn, 474

Mezire bon dòz, 474, 475

(Pa bliye gade **Medikaman** tou)

Grenn betèl, (Ale nan dwòg)

Grenn planin

apre avòtman, 250

grenn planin konbine, 208-211

siy danje, 210

rezilta n ap jwenn nan grenn planin, 201

metòd planin pou ijans, 224-225

lè n bliye bwè yon grenn, 211
 grenn planin “youn chak semèn”, 225
 yon kout je sou grenn planin an
 jeneral, 208
 grenn ki gen pwojestin sèlman (mini-
 pilil), 212
 efè segondè, 208, 209
 lè n vle sispann bwè grenn planin, 211
 kijan pou n pran grenn planin, 210-211
 ki moun ki pa dwe bwè grenn planin,
 208-209

**Grenn planin ki gen pwojestin
 sèlman, 518**

Grès
 Diminye kantite grès, 174
 Kantite grès nou bezwen, 166
 (Pa bliye gade **Rejim** tou)

Gwo bouton
 k ap bay dlo nan pati entim (sifilis),
 267, 268
 nan pati entim, 267
 (Pa bliye gade **Boul** tou)

Gwo po vajen yo, 44

**Gwo tristès/Dekourajman (Ale nan
 Depresyon)**

Gwosès
 alètman matènèl kòm metòd planin, 96,
 201, 218
 alètman matènèl pandan gwosès, 119
 avòtman, 238-259
 chache konnen nan ki pozisyon tibebe a
 ye, 77, 81
 danje pou lasante, 3, 5, 59, 67,
 72-74, 197
 èpès ak gwosès, 270
 espasman nesans, 110, 160
 esterilite, 228-237
 evite gwosès, 60, 61, 128
 fos kouch, 98, 234-235
 gwosè matris fanm ansent, 533
 gwosès ak fanm ki gen enfimite,
 72, 145
 gwosès ekstra-iteren, 73, 249, 354, 534
 gwosès nou pa t swete, 64
 gwosès youn dèyè lòt, 3
 kadejak ak gwosès, 336
 “kantite kalsyòm fanm ansent
 bezwen, 168
 kilè n ap akouche, 67
 konsèy pou papa yo, 100
 konsiltasyon pou tranche ak akouchman
 lanmò akoz gwosès, 101-103
 masaj chinwa pou fanm ansent,
 542-543

metòd planin pou ijans, 224-225
 pou plis enfòmasyon sou gwosès, 66
 prekosyon ak di-etilstilbestwòl, 471
 prekosyon fanm ansent dwe pran ak
 medikaman, 477
 pwoblèm fanm ansent konn genyen,
 69-71
 Pwodui chimik ak gwosès, 402
 refijye ak fanm ki nan mawon, 452
 sa fanm ansent dwe manje, 68, 167-
 169, 171
 sifilis ak gwosès, 268
 siy danje, 72-73
 siy gwosès, 67
 siy/sentòm apre avòtman, 249
 swen prenatal, 68, 160-161
 ti fi ki gwòs bonè, 58, 59, 72
 tibèkiloz (TB) ak gwosès, 389, 290
 tibebe ki nan move pozisyon, 72, 75,
 85, 90-91
 travay pou chanjman, 101-103
 travayèz seksyèl ak gwosès, 67
 vajen k ap bay san pandan gwosès, 73,
 74, 362
 vaksen tetanòs, 268
 VIH/SIDA ak gwosès, 285, 292
 vyolans sou fanm ak gwosès, 319
 (Pa bliye gade tou **Avòtman**,
Akouchman, **Planin familial**)
Gwosès ekstra-iteren, 73, 249, 354
 MST ak gwosès ekstra-iteren, 274
**Gwosès ekstra-iteren (gwosès nan
 twoup), 73, 249, 354 MST ak, 27**

Gwoup solidarite
 Bwesonyè, 440, 442
 Dwoje, 442
 Egzèsis pou gwoup solidarite yo,
 426-428
 Fanm k ap bay tete, 121
 Fanm ki sibi maspinay, 324
 Gwoup solidarite k ap travay sou
 kesyon sante fanm, 15
 Lè n ap kòmanse ak yon gwoup
 solidarite, 424
 Objektif gwoup solidarite yo, 425
 Relasyon youn ede lòt, 424-424
 Sendika travayè, 410-411
 Solidarite ak fanm ki gen enfimite, 140,
 141, 147
 Solidarite ak malad SIDA yo, 291
 Solidarite pou refijye ak fanm ki nan
 mawon, 455

I

Ibipwofèn, 504
Idwokòtizòn, 503
Idwoksizin, 504
**Ijyèn ak pwòpte (Sanitasyon),
 151-152**
Ilsè lestomak, medikaman ak 477
Ilsè nan pati entim (268-270)
**Ilsè sou po (Ale nan Bouton-maleng
 Iltrason, 37**
Imèn, 44
Ipètansyon (Ale nan Tansyon wo
Irèt
 Irèt fanm, 44
 Irèt gason, 46
Isterektomi, 38, 379, 381
Iteris (Ale nan matris)
**Izin elektrik ki sèvi ak enèji
 nikleyè, 376**
Izonyazid

J

**Jaden k ap ede n nourri fanmi nou,
 176-179**
Jaden ki bay lajan, 179
Jan ti bebe tete
 Lè tibebe tete vit epi ak anpil bri, 109
 Li enpòtan pou tibebe tete byen, 106
 Pou tibebe ka tete pi byen, 115

Janm
 masaj chinwa (acupressure)
 nan janm, 542-543
 pwoblèm janm pandan gwosès, 71
 gwo doule nan yon j, 210
 lè n blije ret chita oubyen kanpe pandan
 lontan, 404
 varis, 70, 132
 feblès nan janm, 173, 210

Je
 Glòkòm, 134
 Lajònis, 271
 Lè atizan gen fatig nan je, 406
 Lè n pa ka wè pre, 134
 Lè n wè twoub, 174
 Lè pwodui chimik tonbe nan je n, 403
 Pòpyè blanch, 172
 Pwoblèm je granmoun fanm, 134
 Pwodwi chimik ak pwoblèm je, 402
 Swen pou je tibebe ki fèk fèt, 83

Tibebe ki gen enfeksyon nan je, 274

Jèm mikwòb

Chalè solèy ak jèm mik., 153

Kijan jèm mik. Gaye, 150-151

Sekirite nan manje, 156-157

Jenn ti demwazèl, (ale nan Pibète)

Jenntamisin, 502

Pou enfeksyon grav apre avòtman, 257

Pou enfeksyon nan ren, 368

Yon kout je sou jennt., 481

Jete fatra san danje, kijan pou n, 151

Jouman

move zak ak, 317, 318

pou fanm ki viktim kadejak, 327

Jwenti

jwenti bloke, 143

pwoblèm j. akoz travay ki mande pou n met jenou n atè toutan, 405

pwoblèm j. lè n ap fè menm mouvman an san rete, 405

K

Kadejak nan prizon, 329

Kadejak, 326, 339

Dechire ak blese pandan kadejak, 337

Divès kalte kadejak, 328-329

Ensès, 63, 329

Fanm ki pi an danje, 327

Fanm ki pa anvè ankò, paske yo te sibi kadejak, 193

Fòk viktim yo pale ak lòt moun, 337, 339

Goumen ak kadejakè, 333

Gwosès ak kadejak, 336

Jouman pou fanm ki viktim kadejak, 327

Kadejak ak sante mantal, 418

Kijan pou n defann tèt nou (otodefans), 332

Kisa kadejak vle di, 327

Lè viktim pa konn kadejakè a, 329

Lè fanm al pote plent lapolis, 334-336

Lè viktim nan konn kadejakè a, 328-329

MST ak kadejak, 336

Paran ki vann pitit fi yo, 64

Prekosyon pa kapon, 330-331

Pwoblèm sante, 336-337

Randevou kadejak, 62, 328

Rapò seksyèl apre yon kadejak, 337

Refijye ak fanm ki nan mawon, 450-451

Sa k nan tèt fanm ki viktim kadejak, 337

Si n konn yon fanm ki viktim kadejak, 334

Si yo fè kadejak sou nou, 334-337

Travay pou chajman, 338-339

(Pa bliye gade **Vyolans sou fanm** tou)

Kafe (Ale nan kafeyin)

Kafeyin

doulè anvan règ ak, 51

kapasite pou fanm fè pitit ak, 232

menopoz ak, 124

Kalamin(krèm pou po)

pou demanjezon moun ki gen SIDA yo, 301

pou zona (herpès zoster), 301

Kalkil bilyè, lè moun twò gwo, 174

Kalsyòm, 168

Kanal lèt

tete, 45

(Pa bliye gade **Twonp Falòp** tou)

Kanal tete bouche, 116-117

Kanamisin, 505

pou gonore, 277

pou enflamasyon nan basen, 278

Kandidaz

moun ki gen SIDA yo, 300

(Pa bliye gade **Chanpiyon** tou)

Kanpe lontan, lè n ret, 404

Kanpe lwen, 317

Kansè nan gòj, 384

Kansè nan matris, 381

Kansè nan tete, 382-383

metòd planin òmonal yo ak, 207

ti boul nan tete ak, 129

Kansè, 374-385

bouton nan pati entim ak, 267

bweson ak, 438

dwòg ak, 438

fibwòm ak, 129

lè dietilstilbietwòl lakòz, 471

metòd planin òmonal yo ak, 207

moun ki twò gwo, 174

nan kòl matris, 21, 267,

377-379, 471

nan lestomak, 384

nan bouch ak nan gòj, 384

nan fwa, 384

nan matris, 381

nan ovè, 383

nan poumon, 384

sa k lakòz, 376

sakom kapozi, 301

san gerizon, 385

sentòm, 376

tete, 129, 207, 382-383

ti boul nan tete ak, 129, 382

travay pou chanjman, 385

travayè seksyèl ak, 344

tretman bonè, 376

yon kout je sou, 375-376

Kapasite fanm pou yo fè pitit

Kijan pou n konnen si n ka fè pitit, 220, 233

Òmòn ak..., 47

(Pa bliye gade **Esterilite** tou)

Kapòt fanm

Kijan pou n sèvi ak kapòt fanm 204

Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl ak kapòt .fanm, 188

Prevansyon kont MST, 279

Rezilta n ap jwenn nan kapòt fanm 201

Travayè seksyèl ak k.f, 346

Yon kout je sou kapòt .fanm, 204

Kapòt, 202-203

apre avòtman, 250,

enpòtans, 60, 61, 128, 279

fanm ki gen enfimite ak, 145

fè pratik, 280

kapòt fanm, 188, 201, 204, 279, 346

kapòt plastik, 225

ki chire oubyen kapòt ki glise soti, 203

kijan pou n elimine, 203

kijan pou n sèvi ak, 188, 202-203

librifyan, 203

lwil, 128

pou n ankouraje moun sèvi ak, 188

prevansyon kont MST, 279

rezilta n ap jwenn nan, 201

travay pou plis pwoteksyon nan rapò seksyèl, 280-281

travayè seksyèl ak, 346, 348

yon kout je sou, 202-203

(Pa bliye gade **Kapòt fanm** tou)

Kapsil

pran medikaman ki sou fòm, 474

(Pa bliye gade **Medikaman** tou)

Karès

Lè moun karese pwòp tèt yo
(mastibasyon)

pa gen danje nan karès, 189

Karès fanm fè pou pwòp tèt li, 193**Kaselezo, 81**

Dlo vèt oubyen dlo mawon, 86

Lè fanm nan pa ko gen tranche, 85

Kat (Ale nan dwòg)**Katètè, 372-373****Ketokomazòl**

pou chanpiyon, 300

pou chanklèt, 305

Kewozin, Dife ak Sekirite

Kijan ti medam yo wè tèt yo, lè y ap fòme, 56-58

Kilti an teras (kanal kontou)**Kinolòn, 481****Kis**

kis Nabòt, 377

nan ovè, 383

(Pa bliye gade **Boul** tou)

Kis “Nabòt”, 377**Klamidya**

espèmisid ak, 188

siy, 265

tibebe, 274

tretman, 25, 266, 277

Klitoris, 44

(Pa bliye gade **Eksizyon** tou)

Kloranmfenikòl, 495

pou enfeksyon grav apre akouchman, 97

pou enfeksyon grav apre avòtman, 257

Klotrimazòl, 496

pou vajen k ap bay vye dlo, 266

Klou

Klou ki leve sou moun ki gen SIDA yo

Klowokin, avòtman ak, 241**Klowòks, likid pou dezanfekte 523****Kò (Ale nan travay; Manman pitit k ap travay)****Kòche**

sa k fè kò moun kòche, 142

prevansyon, 142

tretman, 306

Ko-trimokszòl, 497

alèji ak, 296, 300

pou vajen k ap bay vle dlo, 24, 266

pou enfeksyon nan blad pipi, 368

pou enfeksyon nan ren, 368

pou enflamasyon nan basen, 278

pou klamidya, 278

pou moun ki gen SIDA, 296

pou nemoni, 364

Kòd lonbrit

ki soti anvan tibebe a, 88

ki vlope nan kou tibebe, 89

kijan pou n koupe 1

plasennta, 84

swen pou tibebe ki fèk fèt, 95

Kòd lonbrit, kijan yo koupe**Kodeyin, 496**

pou boule (doulè), 535

pou moun ki gen SIDA, 308

yon kout je sou, 482

Kòk**Kòk k ap bay vle dlo, 265****Kokayin (Ale nan dwòg)****Kòl matris**

boul nan, 377

desen, 45

basen, 159, 531-534

enflamasyon, 377

kansè, 267, 377-379, 411

kijan pou n wè 1 nan yon egzamen basen, 161

lè 1 ouvri pandan tranche, 79, 81

retire ti moso chè apre avòtman, 253

retire, 379

yon kout je sou, 45

Kolera, touye jèm mikròb, 155**Kolostwòm, 107****Kolposkopi, 378****Kominikasyon**

ak paran yo, 65

diskriminasyon kont fanm nan radyo, elevizyon ak jounal, 195

pawòl ki gen rapò ak seks, 194

sou kadejak, 337, 339

sou planin famiyal, 199

sou pwoteksyon nan rapò seksyèl, 188, 190-191

sou vyolans kont fanm, 323

Kominote

chanjman ak sante mantal, 417

fè pòtre kominote a, 428

kesyon sante fanm, 13-16

lide nou jwenn nan kominote a, 56, 139, 182, 183

plis pwoteksyon nan rapò seksyèl, 280-281

prevansyon kont kadejak, 338-339

prevansyon SIDA, 310

pwøjè sante, 16

pwøjè sante, 16

pwopte (ijyèn), 151-152

reskonsablite gason, 14

sante mantal, 433

solisyon pwoblèm sante a

swen pou granmoun fanm, 137

travayèz seksyèl yo, 351

twous (bwat zouti doktè), 48

vyolans sou fanm, 320, 324

yo pa bay fanm valè, 7-8, 11

(Pa bliye gade tou **Wòl fanm/Wòl gason; Ann travay pou chanjman**)

Konsiderasyon pou fanm, 7, 8, 11**Konsiltasyon (Ale nan egzamen ak tès)****Konsiltasyon prenatal**

chache konnen nan ki pozisyon tibebe a ye, 77

fòk fanm ansent al nan konsiltasyon prenatal, 68, 76, 160

kalandriye konsiltasyon yo, 76

kisa n ap jwenn nan yon konsiltasyon prenatal, 75

refijye ak fanm ki nan mawon, 452

Konstipasyon

granmoun fanm ki mal pou tata, 130

pandan gwosès, 70

rale tata soti, 372

Kontak seksyèl ak vajen sèch, 190, 279**Kòk gason**

desen, 46

bouton sou kòk, 267

Kontak seksyèl nan vajen**Kontak seksyèl nan twou dèyè, 185, 189****Kontak seksyèl san danje, 186-191****Kontaminasyon****Kontraksyon**

nan akouchman, 80

premye moman tranche a, 81

tranche ki dire twòp, 85

(Pa bliye gade **Akouchman** tou)

Kontrasepsyon (Ale nan Planin famiyal)**Kontwòl nesans (Ale nan planin famiyal)****Koperativ manje, 177****Koperativ, 77****Kote ki pa gen doktè, 152, 175, 265, 325, 366, 369**

Kotèks**Kou, masaj chinwa nan, 543****Kout dan marengwen, VIH/SIDA ak, 285****Koute**

youn koute lòt, 426

li enpòtan pou n koute, 30

Kouti, danje pou sante fanm k ap fè, 406**Krèch koperativ, 158****Krèm**

kijan pou n sèvi ak, 474

(Pa bliye gade **Medikaman** tou)**krèm pou planin, (ale nan espèmisid)****Kriyoterapi, 379****Kriz (1)**

Lè moun ki vle kite bweson oubyen dwòg sou mank, 441

Pandan tranche, 74, 87

Kriz (2)

Aprè avòtman, 254, 258

Endispozisyon ak kriz, 254

Kriz ak maladi sik, 174

Kuit manje

founo mirak, 397

lafimen ak pwoblèm sante, 394-397

recho amelyore, 396-397

sekirite nan manje, 156-157

sekirite ak dife, 394

(Pa bliye gade tou **Pwopte; Rejim**)**Kwochè, Danje pou sante fanm k ap fè, 406**

L

Laboratwa, 34**Lafimen ak pwoblèm sante**

Pwoteje tèt nou ak pwoblèm sante lafimen bay, 394-395

Lafyè

Aprè avòtman, 255, 256, 258

Aprè fos kouch, 98

Chank ak lafyè, 268

Doule anba ti vant ak laf., 355

Enfeksyon nan matris ak laf., 97

Enfeksyon nan ren ak laf., 367

Enflamasyon nan basen ak laf., 272

Epatit B ak lafyè, 271

Esterilè ak laf., 217

Kontwòl tanperati, 526

Lè tibebe ki fèk fèt gen laf., 95

Nemoni ak laf., 304

Pandan tranche, 86

Pandan gwosès, 74

SIDA ak laf., 297

Sifilis ak laf., 268

Lafyè deng, jan l gaye, 151**Lagè**

Kadejak pandan lagè, 329

Sante mantal ak lagè, 418

(Pa bliye gade **Refijye ak fanm ki nan mawon** tou)**Lajonis tibebe, 118****Lajonis, 271, 402****Lajònis, tibebe ki tou jòn, 118****Lakay**

Fanm k ap travay kòm bòn, 409

Fanm ki kite lakay yo pou y al travay lòt kote, 408

Lè n ap viv nan men kay ak dwoge oubyen bwesonyè, 439

(Pa bliye gade tou **Fanmi, Refijye ak fanm ki nan mawon**)**Lakòl kòdonnye, (ale nan dwòg)****Lakranp**

anvan oubyen apre règ, 50

masaj chinwa (acupressure), 542-543

Laksatif, 70**Lalwa (ale nan Politik gouvènman yo ak lalwa; Ann travay pou chanjman)****Lamizè**

dèt eksteryè, ajisteman estriktirèl ak lamizè, 8

manje ak lamizè, 165, 170

danje pou sante fanm, 6, 11

vyolans sou fanm ak lamizè, 315

Lang blanch, 172**Lanmò**

Akoz twòp bweson oubyen twòp dwòg, 438

Akseptè, 137

Istwa Mira a, 9-11

Kansè kòl matris, 379

Kòche nan kolòn vètebral (zo rèl do) ak lanmò, 142

Lanmò akoz tibèkiloz (TB), 387

Lanmò akoz avòtman nan move kondisyon, 3, 241

Lanmò akoz sifilis, 26

Lanmò SIDA, 309

Pandan gwosès oubyen akouchman, 101-103

Sante mantal ak lanmò, 417

Tibebe, 99

(Pa bliye gade **Vyolans sou fanm** tou)**Lanmou**

èske lanmou ka chanje moun, 318

lanmou ak vyolans sou fanm, 315

Lapolis, plent pou kadejak bay, 334-336**Lapriyè, 423****Laswenyay kòm sa dwa, kisa n dwe konnen pou n ka bay, 521-543****Latrin**

konstruksyon, 152

l. pou refijye ak fanm ki nan mawon, 451

Latwoublay (Ale nan sante mantal)**Lawont**

Danje pou sante moun ki wont tèt yo, 183

Dwòg ak bwesonyè ki wont sa y ap fè a, 439

Fanm ki wont kò yo, 184

Moun ki wont pati seksyèl yo, 43, 184

Lawoujòl, gwosès ak**Lè n blije pran yon grenn planin, 211, 212****Lè nou mete kèk ti moso medikaman ansanm pou n jwenn bon dòz la, 474****Legim ak gous, 176****Legim, 166-170****Lèt manman**

enpòtan lèt manman, 105

fanm ki pran medikaman pou seche lèt, 471

gwosè tete ak, 114

kijan pou n konsève, 113

kolostwòm, 107

koulè, 107, 113

metòd boutèy chofo a, 113

nan tas oubyen kiyè, 119

pou kantite a ogmante, 114

siy ki montre vant timoun plen, 114

tire lèt ak men, 112

Lè n pèdi moun oswa bagay nou posede

pwoblèm refijye ak fanm ki nan mawon, lè yo pèdi moun oswa bagay yo posede, 454

sante mantal nou ka genyen, lè n pèdi yon moun oswa yon bagay, 417, 454

Leve chay san danje, 398**Librifyan pou kapòt, 203****Ligati twonp, 223**

Likid

pwòpte kote n ap pran dlo, 151

lè n ap bay lavman, 537

rekòmandasyon pou granmoun fanm, 126

sewòm oral, 536

(Pa bliye gade tou **Bweson, Kafeyin, Dlo**)

Liv pou Fanm Saj, yon, 66

Lopital (Ale nan Sant Sante oubyen lopital)

M

Makrolid, 480

Maladi atrapan ak maladi ki pa atrapan

kansè, 376

VIH/SIDA, 284, 285

maladi enfektyez, 21

kijan jèm mikwòb gaye, 150-151
tibèkiloz (TB), 387, 388

(Pa bliye gade **MST** tou)

Maladi (Ale nan Pwoblèm sante; Prevansyon maladi)

Maladi avèg, vitamin A ak, 169

Maladi enfektyez, 21

Maladi kè

Greng planin ak m. kè, 208

M. kè sifilis lakòz, 268

Moun ki twò gwo, 174

Maladi ki pa enfeksyon, 21

Maladi mantal, 432 (Ale nan sante mantal tou)

Granmoun fanm, 135

Moun ki gen SIDA, 308

Maladi moustik bay, 151

Maladi seksyèlman transmisib (Ale nan MST)

Maladi sik

Danje gwsès, 72

Greng planin ak maladi sik, 209

Jenn moun ki fè maladi sik, 174

Moun ki twò gwo ak maladi sik, 174

Siy/sentòm, 174

Tretman, 175

Maladi veneryèn (Ale nan Gonore)

Malarya

avòtman ak klowokin, 471

epidemi malarya, 151

pandan gwsès, 74

Malgòj

Malgòj malad SIDA yo, 304-305

Malgòj pwodui chimik bay, 402

Sifilis ak Malgòj, 268

Malkadi, greng planin ak, 209

Malmouton, esterilè ak, 230

Malsi sik (dyabèt) 174-175

Maltèt

Lè fanm k ap fè atizana gen maltèt, 406

Maltèt estrès lakòz, 421

Maltèt greng plannin lakòz, 210

Maltèt medikaman lakòz, 479

Maltèt metòd planin òmonal yo lakòz, 208, 209, 210

Maltèt pwodui chimik lakòz, 402

Tansyon wo ak maltèt, 130

Manje (Ale nan Rejim)

Manje nan bwat, 170

Manman pitit

Fanm ansent ki gen bon ti laj, 72

Fanm ki pèdi yon tibebe, 99

Ki mòd manman kominote a vle, 183

Konkou n ap bay fanm k ap akouche, 79, 81-84

Konkou n ap bay fanm ki fèk akouche, 99

Konsèy pou fanm k ap bay tete, 109-110

Manje pou n manje, lè n ap bay tete, 109

Pitit fi k ap bay kout men, 65

Sa ki lakòz esterilite, 231

Siy danje apre akouchman, 97

Swen apre akouchman, 95, 96

Travayèz ki gen pitit nan tete, 111

(Pa bliye gade tou **Fanmi, Paran**)

Manman pitit k ap travay

Alètman matènèl, 111

Diminye chay travay fanm, 158

Diskriminasyon kont fanm, 183

Krèch koperativ, 158

(Pa bliye gade **Travay** tou)

Marasa

Akouchman fanm k ap fè marasa, 89

Danje pou sante fanm k ap fè marasa, 72

Mari oubyen patnè

Chita-tande sou planin familial ak M. oubyen P., 199

Chita-tande sou rapò seksyèl ak M. oubyen P., 188, 190-191

Gason ki santi prezans esterilè nan vaje madanm yo, 217

Gason ki trete pitit fi tankou byen yo posede, 185

Kite ak nèg k ap maltrete n, 322-323

Mari oubyen patnè ki fè kadejak sou madanm yo, 328

Mari oubyen patnè ki trape VIH, 290

Sa ki lakòz esterilite, 230

(Pa bliye gade tou **Mennaj, Fanmi, Papa, Paran, Vyolans sou fanm**)

Mariwana, (Ale nan dwòg)

Maryaj

rete tann nou pare, 58

vijinite ak maryaj, 185

Masaj chinwa (Acupressure) 542-543

Masisi ak madivènèz, 183

Mastit, 116-117, 382

Matris

Boul nan matris (fibwòm oubyen polip), 129

Debarase matris, 38

Desen, 45

Enfeksyon nan matris apre akouchman, 97

Fibwòm, 380

Gwsè matris fanm ki ansent, 76, 533

Isterektomi (operasyon pou retire matris), 38, 379, 381

Kansè nan matris, 381

Kout men gason ka bay, 14

Matris tonbe, 131, 161, 398

Polip, 380

Pwoblèm ki chipote fanm plis, 2-5

Sante ki fè fanm pa gen sante, 6-11

Travay pou chanjman, 12-17

Yon kout je sou matris fanm, 45

Yon kout je sou sante fanm, 1

Matris tonbe, 131, 161, 398, 594

Matwòn (Ale nan Travayè Sante, Fanm Saj)

Medikaman

Alèji ak med., 477

Antibiyotik, 480-481

Avòtman ak med., 244-245

Bwat med., 484

Danje nan itilizasyon med., 471

Desizyon pou n pran med., 470-471

Dwòg, bweson ak, medikaman, 438

Efè segondè med., 478

Entoksikasyon ak foli, 135

Fòm med. Yo, 474

Gid pou itilizasyon med., 472

Gid pou travayè Sante, 470

Greng planin ak medikaman, 209

Kansè ak med., 376

Ki moun ki pa dwe pran sètèn med., 477

- Kijan pou n sèvi ak med., nou jwenn nan liv la, 473-479
- Kilè pou n pran med., 476
- Kisa med. Ye, 469
- Lè n pran twòp med., 479
- Manje ak med.
- Med. ak fanm k ap bay tete, 109, 120
- Med. ak kapasite fanm pou yo fè pitit, 232
- Med. ak MST ki reziste devan medikaman, 276
- Med. anyen (med. ki ekspire), 472
- Med. Klamidya, 266, 277
- Med. Pandan gwoès, 68
- Med. Pandan tranche, 79, 85
- Med. pou pwotje malad SIDA yo kont enfeksyon (opòtinis), 296
- Med. Pou alèji, 483
- Med. Pou bouton-maleng nan pati entim, 269
- Med. pou chanklèt, 117
- Med. pou chanpiyon nan chanpiyon nan vajan, 266, 277
- Med. Pou vajan k ap bay san, 483
- Med. pou dezenfibilasyon, 465
- Med. pou doulè k ap chipote malad SIDA yo, 308
- Med. Pou doulè nan jwenti ak misk (atwoz), 133
- Med. pou doulè, 482
- Med. pou enfeksyon grav apre avòtman, 256, 257
- Med. Pou enfeksyon nan blad pipi, 368
- Med. pou enfeksyon nan matris, 97
- Med. Pou enfeksyon nan ren, 368
- Med. Pou enfeksyon nan tete, 117
- Med. pou enflamasyon nan basen, 273, 278
- Med. pou fanm ki gen anpil chans pou yo trape MST, 278
- Med. pou fanm ki rete (menopoz), 125
- Med. pou gonore, 266, 277
- Med. pou gwo bouton nan pati entim, 267
- Med. pou malad SIDA ki gen demanjezon, 301
- Med. pou MST ki atake travayèz seksyèl, 347
- Med. pou pwoblèm mantal, 422
- Med. pou ti enfeksyon apre avòtman, 255
- Med. pou toksemi (eklanmsi), 87
- Med. pou trikomonas, 266, 277
- Med. pou vajinoz bakteryèn, 266, 277
- Med.melanje, 472
- Med.pou zona (herpès zoster), 301
- Mezire kantite medikaman n ap pran, 474-475
- Non jenerik ak non komèsyal, 473
- Prekosyon ak med., 478
- Remèd fèy ak vajan fanm, 96
- Sante mantal ak med., 418
- Sekirite nan itilizasyon medikaman, 470, 471-473
- Sipozitwa pou vajan (ovil), 474
- Yon kout je sou medikaman an jeneral, 469
- (Pa bliye gade tou **efè segondè, medikaman espesyal**)
- Medikaman likid**
- lè n ap mezire bon dòz la, 475
- lè n ap sèvi ak medikaman likid, 474
- (pa bliye gade **medikaman** tou)
- Meditasyon**
- Megri**
- Moun k ap megri yon jan ki pa nòmral
- Tibèkiloz fè moun megri, 389
- Men**
- Lave men nou pou n pwoteje tèt nou kont enfeksyon, 522
- Masaj chinwa (acupressure) nan men, 542
- Men ki anfle pandan tranche, 74, 87
- Panari nan men lesivyè, 409
- Zong ki tou blan, 172
- Menas, 317**
- Menm mouvman an san pran souf, 405**
- Mennaj**
- desizyon pou n fè, 59
- kozman sou rapò seksyèl ak, 61
- randevou kadejak, 62, 328
- relasyon san rapò seksyèl, 60
- Menopoz**
- Metòd boutèy chofo pou tire lèt manman, 113**
- Metòd glè sèvikal, 219-220**
- Metòd planin baryè yo**
- apre avòtman, 250
- chwazi yon metòd, 200-201, 226
- dyafram, 145, 205
- kapòt fanm, 188, 204, 279
- kapòt plastik, 225
- kapòt, 60, 61, 128, 145, 188, 202-203, 279, 280
- rezilta n ap jwenn nan, 201
- yon kout je sou, 200, 202
- (Pa bliye gade tou **Kapòt; Dyafram, Kapòt fanm**)
- Metòd planin natirèl, 218-222**
- Metòd planin òmonal yo, 207-215**
- Aprè avòtman, 250
- “bouk” pou vajan, 225
- Chwazi yon metòd, 200-201, 226
- Divès kalte metòd, 207
- Efè segondè, 208, 209, 212, 213
- Enplan, 213
- fanm ki gen enfimite, 145
- fanm ki pa dwe sèvi ak metòd sa yo, 207
- Grenn ki gen pwojestin sèlman (mini-pilil), 212
- Grenn planin “youn chak semèn”, 225
- Grenn planin, 208-212
- Kisa yo rele metòd planin òmonal, 200
- Metòd planin òmonal ak granmoun fanm, 128
- Piki, 214-215
- Rezilta n ap jwenn ak metod sa yo, 201
- Metòd planin pou ijans, 224-225 (Gade Avòtman tou)**
- Metòd planin pou toutan yo, 230**
- apre avòtman, 250
- chwazi yon metòd, 200-201, 226
- kisa yo rele metòd planin pou toutan, 200
- rezilta n ap jwenn nan metòd sa yo, 201
- Metòd planin sou fòm mous, ale nan espèmèsid, 145**
- Metòd ritmik (Planin familyal), 219, 221
- Aprè avòtman, 250
- Metòd tradisyonèl (planin)**
- Metòd planin tradisyonèl, 222
- Pou n met fòs nan nanm nou, 423
- Mezire medikaman, 474-475**
- Misk**
- Fè misk nan do n ak nan vant nou vin pi fèm, 400
- Granmoun fanm ki gen atwoz, 133
- Misk ki bloke, 143
- (Pa bliye gade **Egzèsis** tou)
- Mòfin, kèk mo sou, 482**
- Mòpyon, 265**
- Mòtalite matènèl, 101-103**
- Moun ki touye pwòp tèt yo, 419, 431**
- Moun ki touye tèt yo (Suisid) 419, 431**
- Moun ki twò gwo yo, pwoblèm sante, 174**
- Mouri (Ale nan lanmò)**

Mouvman Senti Vèt (Green Belt movement), 16

Move lide radyo, televizyon ak jounal ap simaye sou kesyon wòl fanm ak wòl gason, 195

Move zak (Ale nan Kadejak; Vyolans sou fanm)

MST

Bouton–maleng nan pati entim (ilsè nan pati entim 268-270)

Bouton nan pati entim, 267

Chank, 268-269

Chanpiyon nan vaje, 264, 277

Danje pou fanm, 3, 262-263

Dega MST fè sou moun, 261, 262

Demanzon nan pati entim, 265

Egzamen sante, 159

Enflamasyon nan basen, 217, 264, 272-273, 278

Epatit B, 27

Epès nan pati entim, 269-270

Esterilè ak MST, 216

Gonore, 188, 265, 266, 277

Gravite yon MST, 262-263

Gwosès ak MST, 68

Kadejak ak MST, 336

Kijan pou n jwenn soulajman, 275

Kisa yo rele MST, 261

Klamidya, 188, 266, 277

Konplikasyon nan MST, 272-274

Kontak seksyèl nan twou dèyè ak MST, 185

Lòt medikaman, 276-278

Metòd planin natirèl yo ak MST, 218

MST ak dwoje, 438

MST ki reziste devan medikaman, 276

Planin familial ak MST, 201

Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl, 280-281

Prevansyon kont MST, 279

Pwoblèm tibebe ki fèk fèt, 274

Pwoteksyon kont MST, 60, 61, 128

Si gen siy, 260, 263

Si pa gen ankenn siy, 260

SIFILIS, 268, 269

SIY/sentòm MST, 263

Travay pou chanjman, 279-281

Travayèz seksyèl ak MST, 344, 346-347

Trikomonas, 265, 266, 277

Vaje anfle (enfeksyon Glann Batolin), 274

Vaje k ap bay vye dlo, 264-266

(Pa bliye gade tou **VIH/SIDA, Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl**)

N

Nemoni

lè ti bebe fè nemoni, 274

lè malad SIDA fè nemoni, 304

Nistaten

Pou chanklèt 305

Pou chapiyon 270, 310

Nitrisyon (Ale nan Rejim)

Nitwofirantoyin, 509

Nòfloksasin

Pou enflamasyon nan basen, 273, 278

Pou gonore, chaud pis, 217

Yon kout je sou Nòfloksasin, 481

Non jenerik medikaman, 473

Non komèsyal medikaman, 473

Noristerat, 214, 215, 519

Norplant, 213, 520

Noze, kè plen, 69, 543

Akoz twò gwo dòz medikaman, 478

Enfeksyon nan ren ak noze, 367

Lè malad SIDA yo gen noze, 62

N. apre avòtman, 250

N. metòd planin òmonal yo bay, 208, 209

N. pandan gwosès 69, 543

(Pa bliye gade **Vomisman** tou)

O

Objektif nou nan lavi a, chwazi, 57

Òganizasyon (Ale nan sendika; Ann travay pou chanjman)

Oksitosen, 510

Avòtman ak oksitosen, 241

Kout je sou oksitosen, 483

Oksitosen pou akouchman fèt vit, 471

Òmòn

Òmòn nan diferan etap lavi yon fanm, 47

Omonoterapi (tretman ak òmòn), 471

Pibète ak òmòn, 54

Sante mantal ak òmòn, 418

Soti nan yon règ, rive nan yon lòt, kijan òmòn yo ye, 48-49

Yon kout je sou òmòn an jeneral, 47

(Pa bliye gade tou **Estwojèn, Pwojestewòn**)

Òmonoterapi, 125, 471

Operasyon

Apre yon operasyon 39

Isterektomi (operasyon pou retire matris fanm), 38, 79, 381

Operasyon fanm abitye fè, 38

Operasyon pou fibwòm, 380

Operasyon pou kansè, 379, 381, 383, 384

Sterilizasyon (operasyon pou sispann fè pitit), 223

(Pa bliye gade tou **Avòtman**)

Opyòm (Dwòg)

Ostewopowoz (Ale nan feblès nan zo)

Otonomi, travay pou, 15

Ovè

Desen, 47

Egzamen, 534

Kansè, 383

Kis, 383

Kout je sou ovè, 45

Ovè ak règ, 48-49

Ovil

Lè kò fanm fè yon ovil (ovilasyon), 47, 49

Sa k lakòz esterilite, 231

Ovilasyon, 47, 49, 231

P

Pale youn ak lòt (Ale nan kominikasyon)

Panari, 409

Pansman, dezenfekte, 525

Pansyon, 137

Papa

Pandan gwosès ak akouchman, 100

Papa ki trete pitit yo tankou byen yo posede, 185

Sa k lakòz gason pa ka fè pitit, 230

Vyolans seksyèl papa fè sou pitit fi, 329, 331

(Pa bliye gade tou **Fanmi, Mari, oubyen patnè, Paran**)

Papanikola/Pap tès, 159, 267, 376, 378

Papay pou pati nan kò ki kòche Paran

ti fi ki gwòs bonè, 58, 72

seksyalite ak paran

- chita-tande ak paran, 65
(Pa bliye gade tou **Fanmi, Papa, Manman, Vyolans sou Fanm**)
Parasetamòl, 511
pou boule (doulè), 534, 535
pou moun ki gen SIDA, 308
yon kout je sou parasetamòl, 482
Paralizi (kote nan kò n ki pòk)
grenn planin ak paralizi, 208
paralizi akòz sifilis, 268
Pati entim (ale nan sistèm repwodiksyon, MST)
Pati entim nan kò moun (Ale nan sistèm repwodiksyon an)
Patnè (Ale nan Mari oubyen Patnè)
Pèdi konesans
Akòz anemi, 172
Aprè avòtman, 258
Endispozisyon, 254
Pandan gwoès, 73
(Pa bliye gade **Kriz** tou)
Pèdi yon paran oubyen yon zanmi, lè n
Pèmanganat potasyòm pou blese ak bouton-maleng, 307
Penisilin, 511
fanmi antibiyotik, 480
pou blese ak bouton-maleng, 307
pou boule, 534
pou tetanòs ki atake, 95
Peryòd fenèt/Peryòd sewo konvèsyon (VIH), 288
Peryòd, (Ale nan Règ)
Pestisid
gwoès ak pestisid, 68
sante mantal ak pestisid, 418
Pibète, lè tifi ap fòme, 52-65
chanjman nan kò ti demwazèl k ap fòme, 54-55
mennaj ak kontak seksyèl pandan pibète, 59-61
ti gason k ap fòme, 46
konsèy granmoun, 65
chanjman nan lavi timoun k ap fòme, 56-58
lè ti fi gen premye règ yo, 55
timoun k ap fòme bezwen konprann sa k ap pase, 53
fòk yo kòmanse prepare avni yo, 57-58
ti fi k ap fòme ka santi yo wont, 184
Piki
Dyazepam, 87
Endispozisyon akòz alèji ak yon piki, 541
Kijan yo bay p., 538-541
P. nan dèyè, 54
P. pou enfeksyon grav apre avòtman, 257
Piki ki fè tranche mache pi vit, 85
Piki planin, 201, 214-215
Preparasyon sereng, 539
San pòv (anemi) ak piki, 471
VIS/SIDA ak p., 285
(Pa bliye gade **Medikaman** tou)
Piki anba po, 540
Piki nan dèyè, 540
Piki planin
Efè segondè, 214-215
Kijan pou n sèvi ak metòd la, 215
Lè n vle sispann suiv metòd la, 215
P. konbine, 214-215
P. planin ki gen pwojestin sèlman, 214
Rezilta n ap jwenn nan p. plannin, 201
Piki planin ki gen pwojestin selman, 214-215, 519
Pilil (Ale nan medikaman)
Pilil franse, 225, 245
Pipi
Lè n pa pipi souvan, 366
Pipi apre rapò seksyèl, 154, 279
Pirazinamid, 514 (pou tibèkiloz TB), 389
Pirifye dlo n ap bwè, 155
Pitosen pou akouchman rapid, 471
Plafon bouch tibebe ki fann, 118
Planin, 196, 227
Alètman matènèl kòm metòd planin, 96, 201, 218
Avantaj n ap jwenn nan p.f, 197-198
Avòtman, 238-259
Chita-tande ak mari n oubyen patnè n sou p.f, 199
Chwazi yon metòd, 200-201, 226
Deside fè planin, 199
Divès kalte metòd yo, 200
Espasman nesans, 110, 160
Esterilè, 145, 200, 216-217
Esterilite ak p.f, 231
Evite gwoès, 60, 61, 128
Kantite timoun, 179
Metòd baryè yo, 200, 202-206
Metòd ki fèk parèt, 225
Metòd natirèl, 200, 218-222
Metòd òmonal, 128, 145, 200, 207-215
Metòd p.f pou ijans, 224-225
Metòd pou gason, 100
Metòd pou toutan yo, 200, 223
Metòd tradisyonèl, 222
Omòn ak p.f, 47
P. f pou fanm ki fèk akouche, 96
P.f apre avòtman, 250
P.f apre n fin pèdi yon tibebe, 99
P.f pou fanm ki gen enfimite, 145
P.f pou fanm ki kòmanse granmoun, 128
P.f pou refijye ak fanm ki nan mawon, 452
Rezilta n ap jwenn nan chak metòd, 201
Sekirite nan p.f, 198
Travay pou chanjman, 227
(Pa bliye gade tou **Avòtman, Gwoès; Plis pwoteksyon nan rapò seksyèl; Sèks; metòd espesyal**)
Plantasyon (ale nan pwodui chimik, Travay)
Plante legim, 176
Plasenta, 84
fanm ki bay san, lè plasenta a fi n soti, 93
fanm ki bay san, anvan plasenta a soti, 92
kijan pou n egzamine plasenta, 84
lè plasenta a ap soti, 84
delivrans ki difisil, 92
Plezi nan rapò seksyèl, 192-193
esterilizasyon ak plezi nan rapò seksyèl, 223
Po
Lajònis, 271, 402
Lè po n blanch, frèt epi imid, 254
Lè tibebe gen lajònis, 118
Panari, 409
Piki anba po, 540
Plak sou po malad SIDA YO, 301
Pwodui chimik ak pwoblèm po, 402
Swen pou po fanm ki gen enfimite, 142
(Pa bliye gade tou **Demanjezon, Bouton-chalè, Bouton-maleng**)
Po bouch fann, tibebe ki fèt ak, 118
Po bouch oubyen plafon bouch tibebe ki fann, 118
Po ki kenbe manje fre, 157
Podofilin
pou bouton nan pati entim, 267
Polip
polip nan kòl matris, 377
polip ak règ ki vini ak anpil san, 129

- siy/sentòm, 380
tretman, 380
polip nan matris, 380
(Pa bliye gade **Boul** tou)
Politik gouvènman ak lalwa
Dwa fanm, 7
Èd pou granmoun fanm, 137
Eksizyon, 467
Kesyon sante fanm nan, 17
Lè fanm ki viktim kadejak pote plent lapolis, 334-336
Vyolans sou fanm, gouv. ak lalwa, 324
Yo pa bay fanm valè, 7-8, 11
(Pa bliye gade tou **Refijye ak fanm ki nan mawon, Travay pou chanjman**)
Pomad
Kijan pou n sèvi ak pomad 474
(Pa bliye gade **Medikaman** tou)
Pòsyon nan medikaman (Inite)
Potasyòm nan sewòm oral, 536
Pote chay san danje, 399
Potri, seramik, danje pou Sante Fanm k ap travay nan, 406
Poumon
kansè nan poumon, 384
poumon fanm k ap fè kannari ak krich (potri), 406
pwodui chimik ak poumon, 402
Pouvwa fanm manke, 7
Prensip (valè)
Prensip nou jwenn nan fanmi nou, 56
Prensip nou jwenn nan kominote kote n ap viv la, 56, 139, 182, 183
Prepare avni nou, 57
Prevansyon/Bare wout maladi 148-163
Anpwazònman plon, 403
Bezwen espesyal fanm genyen, 158-162
Dlo pwòp ak prev. kont maladi, 151, 155, 401
Egzamen tete, 162
Egzèsis ak prevansyon kont maladi, 158
Enpòtans prevansyon kont maladi, 149
Kijan jèm mikwòb gaye, 155-151
Moun ki endispoze akòz alèji ak yon piki, 541
MST, 279
Nitrisyon ak prevansyon kont maladi, 172-17
Prevansyon kont enfeksyon, 521-525
Prevansyon pandan gwosès ak akouchman, 160-161
Pwoblèm sante lafimen bay, 394-395
Pwoblèm sante pwodui chimik lakòz, 403
Pwòpte kò nou, 154
Pwòpte ak ijyèn nan yon kominote, 151-152
Pwòpte lakay, 153-157
Pwoteksyon nan rapò seksyèl, 60, 61, 128, 160
Repo ak prevansyon kont maladi, 158
Sekirite pou manje n ap manje, 158-157
Swen dantè, 154
Tibèkiloz (TB), 391
Travay pou chanjman, 163
Travayèz seksyèl ak prevansyon kont maladi, 346
Tyèkòp (egzamen sante), 159
Vaksen tetanos, 161
VIH/SIDA, 286-287, 295, 309-31
(Pa bliye gade tou **Pwòpte, sa n ap manje, egzèsis, Sekirite, Sante fanm, Travay pou chanjman**)
Pwent tete
Desen, 45
Kijan mete pwent tete nan bouch tibebe, 108, 115
P. t. kap fè dlo, 392
P.T. ki malad/pwent tete ki fann, 115-117
Plat e ki rantrè 114
Yon kout je sou pwent tete an jeneral, 45
(Pa bliye gade **Tete**)
Pwent tete k ap bay dlo, 382
Pwent tete ki rantrè, 114
Pwent tete plat, 114
Pwent tete, 114-115
Pwobenesid, 512
Pwoblèm nan Je (Ale nan Je)
Pwoblèm je, (Ale nan Je)
Pwoblèm lalwa, (ale nan politik gouvènman ak lalwa; Ann travay pou chanjman)
Pwoblèm lestomak
Ilsè lestomak ak pwoblèm medikaman bay, 477
Kansè nan lestomak, 384
Pwoblèm nan lestomak, lè n fi n bwè medikaman, 479
Pwoblèm nan lestomak, pandan gwosès, 69
Pwoblèm memwa granmoun yo
Pwoblèm nan jansiv pwodui chimik bay, 402
Pwoblèm nan lespri (Ale nan Pwoblèm nan sistèm irinè, 364-373
Aprè eksizyon, 365, 462, 465
Doule anba ti vant ak pwoblèm nan sistèm irinè, 355
Eksizyon, 365
Enfeksyon nan blad pipi oubyen nan ren, 366-368
Katetè, 372-373
Kijan pou n jwenn soulajman, 275
Lè kanal nou boule n, 264, 265, 367
Lè n ap pipi sou nou (fistil veziko-vajinal), 161, 370-371, 465, 534
Lè n pa ka kenbe pipi, 370, 373-373
Lè n pipi twò souvan, 370
Pipi fonsè ak tata blanch, 271
Pipi san, 369
Pwoblèm granmoun fanm, 128, 130, 131
Pwoblèm pwodui chimik bay, 402
Sa ki lakòz enfeksyon nan sistèm irinè, 366
Siy/sentòm, 367
Tretman pou enfeksyon, 367-368
Yon kout je sou sistèm irinè a, 365
Pwoblèm pou n kontwole blad pipi n, (vesi), 372-373
Pwodui chimik
entoksikasyon ak plon, 403
gwosès ak, 68
kansè ak, 376
nan sous dlo yo, 127, 401
panari, 409
sante mantal ak, 418
travay ak, 402-403
Pwojè “Musasa”, 15
Pwojestewòn, 513
omonoterapi (tretman ak òmòn) 125
pwojestewòn nan diferan etap lavi fanm, 47
(Pa bliye gade tou **Metòd planin òmonal, Omòn**)
Pwokayin Penisilin, 513
yon kout je sou pwokayin penisilin, 480
pwokayin penisilin pou enfeksyon nan matris, 97
Pwometazin pou endispozisyon alèji lakòz, 483, 513, 541
Pwopte, 150-157
avòtmàn ak, 246

dezenfekte zouti ak enstriman doktè, 522-525
 dyare ak, 299
 enfeksyon nan ren ak, 366
 enfeksyon nan blad pipi ak, 366
 fanm ki fèk akouche, 96
 ijyèn dantè, 154
 lakay, 153-155
 lave men nou, 522
 lè n ap ede fan
 m akouche, 79
 lè n ap tire lèt manman, 112
 lè n gen règ, 55
 nan kominote a (ijyèn), 151-152
 nan dlo, 151, 155, 401
 panari, 409
 pandan gwsès, 68
 pou anpeche jèm mikròb gaye, 150-151
 pou fanm ki gen enfimite, 142
 pou malad SIDA yo pa kontamine moun lakay yo, 295
 pou pwòp tèt nou, 154
 prevansyon kont enfeksyon, 521-525
 sekirite nan manje, 156 -157
 swen pou tibebe ak, 83

Pwoteksyon nan, 189

Pwoteyin

pwoteyin moun ki sispann bwè bweson, 441

manje bon mache ki chaje ak pwoteyin, 170

ki kantite pwoteyin nou bezwen, 166
 (Pa bliye gade tou **Sa n ap Manje**)

Pye

Masaj chinwa/acupressure pou pye, 542-543

Pye ki anfle pandan gwsès, 71

Pyè nan blad pipi, 369

Pyè nan ren oubyen nan blad pipi, 369

Pyè nan ren, 369

R

Rad, menopoz ak, 124

Radyografi, 37

Rale soti anvan lè, 222

Randevou kadejak, 62, 328

Evite, 330-331

Rapò seksyèl

Abitid nou genyen ak sekirite, 198-190

Apres yon kadejak, 337

Avòtman, 238-259

Beze nan bouch/pran lang, 193

Vajen k ap bay san apres rapò seksyèl, 363

Desizyon jenn ti fi ap pran, 59-61

Doulè pandan rapò seksyèl, 193, 272, 355, 380

Eksizyon ak rapò seksyèl, 463-464

Enfeksyon nan blad pipi ak rapò seksyèl, 366

Enfeksyon nan ren ak rapò seksyèl, 366

Enfòmasyon pou jenn ti demwazèl, 60

Ensès, 63, 329

Fanm k ap bay san pandan rapò seksyèl, 272

Fanm ki blije kouche ak gason pou yo pa grangou, 341

Fanm ki gen enfimite, 144

Granmoun fanm ak rapò seksyèl, 128

Karès, 189

Kontak seksyèl nan vajen, 189

Kontak seksyèl nan twou deyè, 185, 189

Kontwòl sou lavi seksyèl nou, 181

Lè n sou sa ak lè n pa sou sa, 185, 193

Masisi ak madivinièz, 183

Maspinay seksyèl, 317, 331

Mastibasyon (lè moun karese tèt yo poukont yo), 193

Pale sou rapò seksyèl, 61, 188, 190-191

Paran ki vann pitit fi yo, 64

Pawòl ki gen rapò ak sèks, 194

Plezi nan rapò seksyèl, 192-193

Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl, 60, 61, 128, 160, 186-191

Pwoteksyon kont gwsès, 60, 61, 128

Pwoteksyon kont maladi, 60, 61, 128, 160

Rale-soti (voye deyò), 222

Rapò seksyèl ak vajen nou sèch, 190

Rapò seksyèl ak granmoun gason, 63, 64

Rapò seksyèl sou presyon, 62-64

Relasyon fanm ak gason san rapò seksyèl, 60

Ti bèf, 189

Toujou pipi apres rapò seksyèl, 154

Travayèz seksyèl, 340-351

Wòl fanm/wòl gason, 180-195

(Pa bliye gade tou **Planin familial, Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl, MST, Vyolans sou fanm**)

Rapò seksyèl gason ak gason, fanm ak fanm, 183

Rapò seksyèl sou presyon (Ale nan kadejak)

Recho

Founo mirak, 397

Pwoblèm sante lafimen bay, 394-397

Recho amelyore, 396-397

Recho ki pa bay twòp lafimen, 395

Recho ki pa boule twòp gaz, 395

Sekirite ak dife, 394

Recho amelyore, 396-397

Refijye ak fanm ki nan mawon, 446-457

Chache lavi, 457

Fanm k ap dirije, 456-457

Lè yo pati ak lè yo rive, 448

Premye bezwen yo, 448-451

Sa refijye ak mawon vle di, 447

Sante mantal, 454-455

Sante repwodiksyon, 452-453

Yon kout je sou refijye ak fanm ki nan mawon, 447

Règ

Apres avòtman, 249

Chanjman nan jan règ la vini, 50

Doulè anvan règ, 51

Doulè règ, 50, 354

Fanm ki rete (menopoz), 124-125

Jan fanm regle, 48-49

Kijan pou n pran swen tèt nou, lè n gen règ, 55

Lòt non yo bay règ, 48

Masaj chinwa (acupressure) pou doulè règ, 542-543

Metòd planin òmonal ak règ nou, 207, 208, 209, 214

Pou fanm ki gen enfimite, 142

Pwoblèm ak règ, 360-361

Pwoblèm eksizyon, 463

Règ an reta, lè fanm mete esterilè, 217

Règ ak fason nou manje, 53

Règ ki dire twòp, 360

Règ ki pran twòp tan pou l vini, 361

Règ ki sispann vini, 361

Règ ki tounen anvan 20 jou, 129

Règ ki vin twò souvan, 361

Règ ki vini ak anpil san, 129, 360

Règ ki vini ak tikras san, 360

Règ ki vini lè l vle, 361

Ti fi ki fèk fòme (premye règ yo), 55

(Pa bliye gade **Vajen k ap bay san** tou)

Règ vini, chak konbyen jou? 48-49

Rejim, 164-179

Amelyore jan n ap manje, 176-178
 Chwazi sa n ap manje, 157
 Distribisyon manje, lè gen pwoblèm, 449
 Ekilib ant kantite tè ak kantite moun, 179
 Enpòtans bon jan manje, 165
 Enpòtans pwòpte, 150
 Fanm ki bay fanmi yo manje, anvan yo menm yo manje, 171
 Kijan pou n konsève manje n, 157, 177
 Lamizè ak sa n ap manje, 165, 170
 Lè n ap sispann bwè tafya, 441
 Lè yo ba ti gason plis manje pase ti fi, 171
 Maladi ak malnitrisyon, 172-175
 Manje fòtifyan, 166
 Manje ki pa koute chè, 170
 Manje mal, 2
 Manje nan bwat, 170
 Manje pou fanm ki fèk akouche, 96
 Manje pou granmoun fanm, 126
 Manje pou moun ki gen san pòv (anemi), 73
 Manje pou moun ki malad, 171
 Manje pou refijye ak fanm ki nan mawon, 449
 Manje prensipal, 166
 Medikaman ak manje, 478
 Move lide, 171
 Pandan fanm ap bay tete, 109, 167-169, 171
 Pandan gwosès, 68, 167-169, 171
 Pandan menopoz, 124, 171
 Pou anpeche kò n plede kòche, 142
 Premye manje pou tibebe, 107, 110
 Pwoblèm moun ki manje mal, 174-175
 Pwoblèm nan bouch ak nan gòj, 304-305
 Sante ti fi ak sa y ap manje, 53, 171
 Sekirite manje, 156-157
 Siy ki montre lè manje gate, 156
 VIH/SIDA ak sa n ap manje, 285, 291
 Vitamin ak sèl mineral, 167-170
 (Pa bliye gade **Bay tete** tou)

Relijyon

Planin familial ak relijyon, 227
 Relijyon ak vyolans sou fanm, 321

Remèd (Ale nan tretman)

pou enfeksyon nan blad pipi, 367

vajen ak remèd fèy, 22, 96
 (Pa bliye gade **Medikaman** tou)

Remèd fèy**Repo**

Kantite repo chak moun bezwen, 158
 VIH/SIDA ak repo, 291

Respire

dousman, 527
 estrès ak, 421
 fimen ak pwoblèm sante, 394-397
 nòmalmann, 527
 souf anlè, 172, 210, 402
 tibebe ki pa ka respire lè yo fèk fèt, 94
 twò vit, 527
 lè n endispoze, 254
 lè n fè nemomi, 304
 lè n fi n pran yon medikaman, 479,
 respirasyon fèb, 527
 tibebe ki fèk fèt, 95

Respirasyon, 527**Rete an sante (Ale nan Prevansyon)****Retire sou chay travay fanm ap fè, 158****Rifanmpisin**

Pou tibèkiloz (TB), 389, 390

RU 486, 225, 245

S

Sa nou dwe konnen pou n ka bay laswenyay

Bay piki, 538-541
 Dezenfekte zouti doktè, 522-525
 Egzamen abdomèn, 530
 Egzamen basen, 531-533
 Kontwòl batman kè, 527
 Kontwòl respirasyon, 527
 Kontwòl tanperati, 526
 Masaj, 542-543
 Pran tansyon, 528-529
 Pran swen moun ki boule, 534-535
 Trete moun ki endispoze ak sewòm, 536-537

Sakom kapoz, 301**San**

nan krache, 389
 nan pipi, 369
 VIH/SIDA ak, 285

San danje**San kaye, grenn planin ak, 208****San pòv, (anemi), 172-173****Sant Sante oubyen lopital**

Akouchman nan S.sant oubyen lopital, 72, 85-86, 88, 89, 99, 101
 Eksizyon ak matwòn, 467
 Enflamasyon nan basen, 272, 273
 Fistil veziko-vajinal, 371
 Lèt manman, 119, 121
 Lopital, 35, 38-39
 Pi bon swen sante, 36-37
 S. sante ak lop. pou kansè nan kòl matris, 377
 Sant Sante, 34
 Sistèm sante a, 33-35
 Tibebe ki gen tetanòs, 95
Sante fanm (sante mantal)
Sante seksyèl
 Apre kadejak, 337
 Eksizyon ak sante seksyèl, 463-464
 Esterilite, 228-237
 Kijan n ap konsève nan kontak seksyèl, 60, 61, 128, 160, 186-191
 Move lide, 184-185
 Plezi nan rapò seksyèl, 192-193
 Wòl fanm/wòl gason, 182-185, 194-195
 (Pa bliye gade tou **Wòl fanm/wòl gason, Rapò seksyèl, MST**)

Santiman

Anksyete, 135, 420
 Anvi fè lanmou, 192-193
 Apre fos kouch, 98
 Chita-tande ak paran, 65
 Depresyon, 419
 Diskriminasyon kont fanm, 183
 Estrès, 318, 416-417, 421
 Fanm ki kite lakay yo pou y al travay lòt kote, 408
 Fanm ki twomatize, 418, 420-421, 430
 Granmoun fanm, 135
 Kraze moral fanm, 317
 Lanmò yon tibebe, 99
 Lè n gen moun mouri, 417
 Lè ti fi ap fòmè (pi bètè), 54
 Medikaman pou moun ki gen tèt chaje, 471
 Pandan menopoz, 124, 125
 Sa moun panse
 Sou: VIH/SIDA, 289, 290, 296
 Esterilite, 236-237
 Kadejak, 337
 Vyolans sou fanm, 31, 315, 321, 323
 (Pa bliye gade tou **Kominikasyon; Sante mantal**)
Saranpyon, gwosès ak

Sefaleksin, 495

yon kout je sou, 481

Sefalosporin, 481**Sefiksime, 493**

pou enflamasyon nan basen, 278

pou gonore, 277

yon kout je sou, 481

Seftriyaksòn, 494

pou enflamasyon nan basen, 278

pou gonore, 277

pou klamidya, 278

yon kout je sou,

Sekirite

Avòtman nan move kondisyon, 3, 241, 246-247, 259

Danje pou kapasite moun pou yo fè pitit, 232

Goumen ak kadejakè, 333

Lè n al pote chay lou, 399

Lè n ap bese pou n fè yon travay, 399

Lè n ap leve chay lou, 398

Lè n ap tata, 153

Medikaman, 470, 471-473

Pou fanm defann tèt yo (otodefans), 332

Pou fanm ki gen enfimite, 146

Pou refijye ak fanm ki nan mawon, 450-451

Pou travayèz seksyèl

Prepare n pou n reziste kont vyolans sou fanm, 322-323

Reskonsabilite travayè(z) sante, 35

Sekirite ak difè, 394

Sekirite pou manje n ap manje, 156-157

Travay nan move kondisyon, 406-407

Veye kadejakè, 330-331

(Pa bliye gade tou **Siy danje, Danje pou lasante, Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl**)

Sèl

Remèd pou boule, 534

Sèl ak doule anvan règ, 51

Sèl ki gen yòd, 68, 169

Sewòm oral, 536

Semans gason (espèm), kèk mo sou, 46

Seminè fòmasyon

Enpòtans fòmasyon, 58

Fòmasyon pou fanm ki gen enfimite, 140

Pou n ka ankouraje medam yo ede pwòp tèt yo, 30, 31

Sou diskriminasyon kont fanm, 182

(Pa bliye gade **Edikasyon** tou)

Sendika

Asosyasyon travayèz seksyèl, 349-351

Sendika ouvriyèz, 410-411

Sendwom premanstriyèl, 51

Sentòm, (ale nan Siy danje; Solisyon pou pwoblèm sante)

Septisemi (enfeksyon nan san) apre eksizyon, 461

Sere**Sereng**

Bay piki, 538-541

Dezenfekte, sereng,

(Pa bliye gade **Piki** tou)

Sereyal

pou tibebe, 107, 110

nan sewòm oral, 536

Sereyal, (grenn), 166, 170

Sewòm nan dèyè (sewòm rektal), 537

Sewòm nan dèyè, 537

Sewòm nan venn, 536

Sewòm oral, 536

Sezaryèn, 38

SIDA (Ale nan VIH/SIDA)

Sifilis, 268, 269, 278

Sigarèt (Ale nan tabak)

Sik

Kantite sik kò nou bezwen, 166

Remèd ak sik pou kòche, 306

Sewòm oral, 536

(Pa bliye gade **Sa n ap manje** tou)

Silfa, 481

Silfametoksazòl, 481

Silfanomid, 481

Silfat mayezòm, 506

Silfizoksazòl, 481, 514

Sipozitwa, 474

Sipwofloksasin, 496

pou enflamasyon nan basen, 278

pou gonore, 277

pou klamidya, 278

yon kout je sou, 481

Sistèm iminitè, 284

Silfat mayèzyòm

pou toksemi (eklanmsi), 87

Sistèm repwodiksyon an

Chanjman nan kò timoun k ap fòme, 54

Desen, 44-46

Egzamen basen, 159, 531-533

Egzamen sante, 159

Fanm pa dwe wont kò yo, 184

Pati ki andedan yo (kò gason), 46

Pati ki andedan yo(kò fanm), 45

Pati ki deyò yo(kò fanm), 44

Pwoblèm sante fanm, 3

Sa yo rele sistèm repwodiksyon, 47

Sistèm repwodiksyon fanm, 44-45

Yon kont je sou sistèm repwodiksyon, 43

(Pa bliye gade **MST** tou)

Sistèm sante a, 33-41

travayè (z) sante kominotè, 34

pi bon swen sante, 36-37

sant sante, 34

laswenyaj lopital, 38-39

lopital yo, 35

fanm pa jwenn swen yo

bezwen, 8

travay pou chanjman, 40-41

(Pa bliye gade tou **Sant Sante oubyen lopital, Travayè Sante**)

Sitwon

pou pirifye dlo, 155

pou konbat chanklèt, 305

Siwo myèl ak sik pou kote nan kò nou ki kòche, 306

Siwo pou tous, 303

siy espesyal)

Siy danje

Alèji ak medikaman, 477

Alèji, 300, 477

Anksyete, 420

Aprè akouchman, 97

Aprè avòtman, 249, 251, 254, 255, 256, 258

Aprè eksizyon, 460

Avòtman nan move kondisyon, 241, 246-247

Beriberi, 173

Bouton nan pati entim, 267

Bouton-maleng (ilsè) nan pati entim, 268-269

Chank, 268

Vajen k ap bay san, 359

Vajen k ap bay vye dlo, 264-266

Danje tibèkiloz (TB), 389

Danje grenn planin, 210

Depresyon, 419

Dezidratasyon, 298

Endispozisyon, 254, 461, 541

Enfeksyon apre avòtman, 255, 256

Enfeksyon nan blad pipi, 367

Enfeksyon nan ren, 367

Enflamasyon nan basen, 272
 Epatit B, 271
 Èpès nan pati entim, 269
 Fibwòm, 380
 Fos kouch, 98, 235
 Kansè nan kòl matris, 377
 Kansè nan matris, 381
 Kansè, 376
 Kansè, nan tete, 382
 Kè k ap bat vit, 527
 Lè bwesonyè oubyen lòt dwogè sou mank, 441
 Maladi mantal (psikoz), 272
 Maladi sik (dyabèt), 174
 Manje gate, 156
 Matris ki tonbe, 131, 161
 Menas kadejak sou fanm, 327
 MST, 263
 Nemoni, 304
 Pandan tranche, 85-87
 Pandan gwoès, 72-73
 Polip, 380
 Pou ti bebe a pandan akouchman, 94, 95
 Pwoblèm ak esterilè, 217
 Pwodui chimik ak pwoblèm sante, 402
 Pyè nan blad pipi, 369
 Pyè nan ren, 369
 Respirasyon, 527
 San pòv (anemi), 172
 Sifilis, 268
 Tansyon ki desann sanzatann, 528
 Tansyon wo, 130
 Tetanòs, 461
 Twò gwo dòz medikaman, 479
 Twomatis, 420-421
 Vyolans sou fanm, 318-319, 325
 (Pa bliye gade tou **Danje pou lasante, Solisyon pwoblèm sante yo, siy espesyal**)
Solisyon pou pwoblèm sante, 18-31
 Chache konnen pwoblèm nou genyen an, 20-21
 Chache konnen sa k lakòz pwoblèm nan, 21
 Chwazi pi bon tretman an, 22-25
 Diferan etap yo, 29
 Rekonèt chak maladi, 21
 Travay pou chanjman, 26-29
 Wòl travayè(z) sante, 30-31
Somèy
 Bay tete pandan n ap dòmi, 107

Medikaman ki bay somèy, 471
Souf anlè
 Akoz pwodui chimik, 402
 Fanm k ap pran grenn planin, 210
 Moun ki gen san pòv(anemi), 172
Swaf
 Dezidratasyon, 298
 Moun ki swaf toutan, 174
 Sewòm oral, 536
 (Pa bliye gade **Dezidratasyon** tou)
Swen anvan akouchman/Swen prenatal, 76-77
Swen dantè, 154
Swen pou dan (Ale nan Dan)
Swen pou tibebe ki pa ka respire lè l fèk fèt, 94
Swen
 pou fanm ki gen règ, 55
 pou granmoun, 136-137
 pou manman ki fèk akouche, 95, 96
 pou moun ki gen SIDA, 294-295, 309
 pou tibebe ki fèk fèt, 95
 pou tibebe, 83
 (Pa bliye gade **Tout sa nou dwen konnen pou n bay laswenyay kòm sa dwa**)

T

T'ai Chi, 423

Tabak

Fanm ki fimèn, 443
 Kansè ak tabak, 376, 384
 Pwoblèm sante tabak bay, 438, 443
 Tabak ak alètman matènèl, 109
 Tabak ak grenn planin, 68
 Tabak ak gwoès, 443
 Tabak ak kapasite moun pou yo fè pitit, 232
 Tabak ak lasante, 163
 Tabak ak menopoz, 125
 Tabak ak tous, 303
 Tabak ak VIH/SIDA, 291
 (Pa bliye gade **Dwòg** tou)

Tande

Granmoun fanm ki vin soud, 134
 Zòrèy k ap kònen toutan, 130, 479

Tanperati

Kijan pou n kontwòl tanperati, 526
 Tanperati nòmal ak divès degre lafyè, 526

Tanperati ak pwoblèm esterilite, 232
Tanperati nan dèyè (nan rektòm) kijan pou n pran, 526
Tanpon
 Kijan pou n sèvi ak tanpon, 55
 Tanpon pou fanm ki gen enfimite, 142
Tansyon
 nòm, 528
 ki desann sanzatann, 528
 pran, 529
 kisa chif yo vle di. 528
 (Pa bliye gade **Tansyon wo** tou)

Tansyon wo

Danje nan gwoès
 Gran moun fanm ak T. wo, 130
 Grenn planin ak T. wo, 209
 Kisa chif tansyon yo vle di, 528
 Kisa sa vle di, 528
 Lè tansyon monte akoz estrès
 Moun ki twò gwo ak T. wo, 174
 Siy ki montre lè tansyon monte twòp, 130
 Tretman, 130
 (Pa bliye gade **Tansyon** tou)

Tata

Granmoun fanm ki mal pou tata, 130
 Kijan pou n siye dèyè n, 154
 Konstipasyon, 70, 130, 372
 Konstriksyon latrin, 152
 Lè n ap tata sou nou, 370, 534
 Pwoblèm eksizyon bay, 465
 Rale tata soti, lè n pa ka tata, 372
 Sekirite, 153
 Tata blanch, 271

(Pa bliye gade **Konstipasyon**)

TB (Ale nan tibèkilòz)

Tè, ekilib ant kantite moun ak kantite, 179

Tè, (Ale nan kafeyin; Remèd Fèy) Teknik pou soulaje tèt nou, 422-423

Tèmomèt, kijan yo sèvi ak, 526

Tès (Ale nan egzamen ak tès)

Tès depistaj, 376, 379

Tès kracha (tès tibèkilòz), 389

Tès VIH negatif

Tès VIH pozitif 288-290 (gade VIH / SIDA tou)

Testikil (boul grenn)

Desen, 46
 Doulè ak enflamasyon nan boul grenn, 265
 Kansè di-estilbestwòl ka bay, 471
 Yon kout je sou testikil, 46

Testostewòn, Kijan kò gason fè, 46**Tèt**

Egzèsis ak tèt nou pandan n ap travay, 404

Kijan pou tèt tibebe soti pandan akouchman, 82

Ti bebe ki parèt devan dèyè, 75, 77, 90-91

Tetanòs

Aprè avòtman, 256

Siy/sentòm, 461

Tetanòs akòz eksizyon, 461-462

Tibebe ki trape tetanòs, 95

Vaksen tetanòs, 161, 462, 515

Tete

chanjman, lè ti fi ap fòme, 54
desen, 45

doulè oubyen enflamasyon nan, 116-117

egzamen, 159, 162

k ap bay dlo, 382

kansè nan, 129, 207, 382-383

lè yon fanm pèdi yon tibebe, 99

ti boul nan, 116, 129, 162, 382

twò plen (mastit), 116-117, 382

yon kout je sou, 45

(Pa bliye gade **Pwent tete** tou)

Tete twò plen (mastit), 116-117, 382**Tetrasiklin, 516**

Fanmi antibiyotik, 480

Pou enflamasyon nan basen, 278

Pou klamidya, 277

Pou sifilis, 278

Yon kout je sou tetras., 480

Ti bèf san danje, 189**Ti boul**

abse ak klou, 307

egzamen tete, 162

ti boul nan tete granmoun fanm, 129

ti boul nan tete, 382

ti boul nan tete, fanm k ap bay tete, 116

ti boul nan twonp oubyen nan ovè, 533

(Pa bliye gade **Boul** tou)

Ti fi ki gwòs bonè ak, 72**Ti po nan vajen yo**

(Pa bliye gade **Eksizyon** tou) 44

Ti san nan vajen lè na p bay (Ale na Règ)**Tib kote jèm gason pase, 46****Tibebe**

chache konnen nan ki pozisyon yo ye, 77, 81

èpès ak, 270

espasman nesans, 110, 160

esterilite, 228-237

fè yo rann gaz, 107

fos kouch, 98, 234-235

ki fèt anvan lè, 94, 118

ki nan move pozisyon, 72, 75, 85, 90-91

ki pa ka respire, lè yo fèk fèt, 94

ki piti, 94, 117

kijan pou n kenbe yo, lè y ap tete, 108-109

lajonis, 118

lanmò, 99

lè n ap tann yon, 58

maladi ak alètman matènèl, 119

manman ki tebe ak, 390

MST ak pwoblèm, 274

po bouch oubyen plafon bouch ki fann, 118

prekosyon ak di-etilstibestwòl, 471

premye manje pou, 107, 110

sifilis ak, 268

siy danje nan akouchman, 94, 95

swen pou n ba yo touswit aprè akouchman an, 95

swen pou n ba yo lè yo fèk fèt, 83

tetanòs, 95

ti fi oubyen ti gason, 46

VIH/SIDA ak, 292-293

(Pa bliye gade tou **Bay tete; Akouchman; Timoun; Planin Familyal; Gwosès**)

Tibebe ki antravè, 75, 85**Tibebe ki fèt anvan lè/Tibebe prematire, 75, 94****Tibebe ki gen je drandran, 274****Tibebe ki parèt devan dèyè, 75, 77, 90-91****Tibèkilòz (TB), 386-391**

Danje pou fanm, 4, 388

Fanm ak tibèkiloz, 387

Fanm ansent ki trape tibèkiloz, 389

Gwosès ak tibèkiloz, 389, 390

Kantite moun k ap trape tibèkiloz, 387

Kijan tibèkiloz gaye, 387, 388

Lanmò akòz tibèkiloz, 387

Malad SIDA ki trape tibèkiloz, 303

Prevansyon kont tibèkiloz, 391

San nan pipi, 369

Siy/sentòm tibèkiloz, 389

Tès tibèkiloz, 389-391

Tibèkiloz ki reziste devan medikaman, 390

Travay pou chanjman, 391

Tretman sou kontwòl dirèk, 391

Timè (Ale nan boul)**Timoun**

bezwen kalsyòm, 168

dwòg ak bweson, 438

espasman nesans, 110, 160

fanm ki bay pitit yo manje anvan yo manje yo menm, 171

kantite n ap fè, 179

kesyon sante fanm nan ak, 12

krèch koperativ, 158

maspinay seksyèl, 329, 331

move zak sou, 317

prevansyon kont dwòg ak bweson, 445

tann anvan nou fè pitit, 58

viv ak pwoblèm esterilite, 236-237
vyolans sou fanm ak, 315, 317, 320

(Pa bliye gade tou **Tibebe; Akouchman; Planin familyal**)

Timoun ki enfim nan bouk la, 138, 366**Tinè, rale (Ann nan Dwòg)****Tinidazòl**

Pou trikomonas, 277

Pou vajinoz bakteryèn, 277

Tise, danje pou sante fanm k ap**Tiyo atizanal, 522****Tizonnay**

Seksyèl, 329, 331, 407

(Pa bliye gade **Vyolans sou fanm** tou)

Toksemi, Eklanmsi

Siy/sentòm toksemi, 74, 85

Toksemi ak ti fi ki gwòs twò bonè, 72

Tretman, 74, 85

Toksikomani (Ale nan Bweson; Dwòg, Tabak)**Tous**

akòz pwodui chimik, 402

pou moun ki gen SIDA, 303-304
tibèkiloz (TB) ak, 388, 389

Tranche (Ale nan akouchman)**Tranpe zouti pou dezenfekte yo, 523****Transfizyon sangin, 39****Travay ak jenou atè, 405****Travay fanm andeyò nan domèn ijyèn ak lapwòpte, 127****Travay, 392-411**

Ak pwodui chimik, 402-403

Nan atizana, 406

Sekirite ak dife, 394

- Travayèz yo bliye yo, 409
- Danje pou lasante nan kèk travay, 4, 406
- Leve/pote chay lou, 398-400
- Travay ki fòse n mete jenou n atè, 405
- Migrasyon, 408
- Yon kout je sou travay an jeneral, 393
- Pou refijye ak fanm ki nan mawon, 457
- Lè n ap fè menm mouvman an san rete, 405
- Tizonnay seksyèl, 329, 331, 407
- Lè n blije rete chita oubyen kanpe lontan, 404
- Lafimen dife, 394-397
- Travay nan move kondisyon, 406-407
- Travay nan dlo, 401
- Travay pou chanjman, 410-411
- (Pa bliye gade tou **Kuit manje, travayè Sante, Travayèz seksyèl, Manman pitit k ap travay**)
- Travayè domestik, 409**
- Travayè Sante**
- Ankouraje fanm ede pwòp tèt yo, 30-31
- Defekte zouti doktè, 522-525
- Ede moun ki pa ka fè pitit, 237
- Kadejak, 335
- Kijan pou T. Sante sèvi ak medikaman, 470
- Lave men nou, 522
- Prevansyon kont enfeksyon, 521-525
- Prevansyon SIDA, 311
- T. Sante ak vyolans sou fanm, 325
- T. sante pou refijye ak fanm ki nan mawon, 452, 453
- Travayèz seksyèl ak T. Sante, 351
- Yon kout je sou metye T. Sante, 34
- (Pa bliye gade tou **Sa nou dwe konnen pou n ka bay laswenyay kòm sa dwa, Fanm saj**)
- Travayè sante kominotè (Ale nan travayè sante)**
- Travayèz seksyèl**
- Kapòt ak travayèz seksyèl, 346, 348
- Ki moun ki travayèz seksyèl, 341
- Oganizasyon travayèz seksyèl, 349-351
- Pwoblèm sante travayèz seksyèl, 344-347
- Rezon ki fè fanm tounen travayèz seksyèl, 342-343
- Travay pou chanjman, 348-351
- Travayèz seksyèl ak gwsosès, 345
- VIH/SIDA ak travayèz seksyèl, 344-347
- Vyolans sou travayèz seksyèl, 345
- Yon kout je sou metye travayèz seksyèl, 341
- Travayèz yo bliye yo, 409**
- Tretman**
- Chwazi pi bon tretman an, 22-25
- Danje ak avantaj, 24-25
- Ekilib ant tretman ak prevansyon, 163
- Tretman ki bon, tretman ki san danje ak tretman ki chaje danje, 22
- (Pa bliye gade tou Medikaman, Solisyon pwoblèm sante, **Maladi ak pwoblèm espesyal**)
- Tretman k ap kontinye, 35**
- Tretman TB sou kontwòl dirèk, 391**
- Trikomonas**
- Siy/sentòm, 265
- Tretman
- Twal pou maleng, dezenfekt, 525**
- Twal pou vlope jwenti: kap fè n mal, 405**
- Twist (egzèsis), 400**
- Twonp Falòp**
- Desen, 45
- Egzamen, 534
- Enflamasyon nan basen, 264, 272-273
- Gwsosès ekstra-iteren, 73, 249, 354
- Ligati twonp, 223
- T. Falop ki donnen (sikatri) oubyen ki bouche, 231
- Yon kout je sou T. Falòp yo, 45
- Twòp dlo nan kò a, Lè règ nou pral vini, 51**
- Twòp, bwè, pran, fimen (Ale nan Tafya; Dwòg; Tabak)**
- Twou dèyè, 44**
- Twou pipi, 44**
- Tyasetazòn, 516**
-
- V**
-
- Vajinit bakteryen, 264**
- Vajinoz bakteryen, 266, 277**
- Vajinoz bakteryèn, 266, 277**
- Vaksen**
- Vaksen tetanòs, 161, 462
- Vaksen tibèkiloz (TB), 390, 391
- Vaksen BCG (Bacille Calmette-Guerin), 390-391**
- Vaksinasyon**
- Kont tetanòs, 161
- Kont tibèkiloz (TB), 390, 391
- Valè**
- Vann Kò (Ale nan Travayèz seksyèl)**
- Varis**
- Greenn planin ak varis, 208
- Pandan gwsosès, 70
- Varis granmoun fanm genyen, 132
- Varis nou pran nan travay ki mande pou n ret chita oubyen kanpe pandan twòp tan, 404
- Vaz deferens, 46**
- Vazektomi, 223**
- Venn anfle (Ale nan emowoyid; Varis)**
- Vètij**
- Anemi ak, 172
- Pandan gwsosès, 73
- Pwodui chimik bay, 402
- Tansyon wo ak vètij, 130
- Vètij medikaman bay, 479
- VIH/SIDA, 282-311**
- Agoni ak lanmò, 309
- Akouchman ak VIH/SIDA, 285, 293
- Alètman matènèl ak VIH/SIDA, 120, 285, 293
- Ankadreman psikolojik, 290
- Blese ak bouton-maleng, 306-307
- Bouton chalè ak demanjezon, 300-301
- Bouton-maleng nan pati entim ak VIH/SIDA, 269
- Doulè, 308
- Dyare, 298-299
- Eksplikasyon sou maladi a, 284
- Eksplikasyon sou VIH (VIRIS SIDA a), 284
- Fanm ak VIH/SIDA, 286
- Foli(demans), 308
- Granmoun gason ak VIH/SIDA, 64
- Gwsosès ak VIH/SIDA, 285, 292
- Kijan maladi SIDA ap gaye, 285
- Konsève sante n, 296
- Lafyè, 297
- Medikaman ki ka goumen ak enfeksyon opòtunis, 296
- Noze (kè plen) ak vomisman, 302
- Peryòd fenèt/peryòd sewokonvèsyon, 288
- Ppwoteksyon kont VIH/SIDA, 60, 61, 128, 188
- Prevansyon, 286-287, 295, 309-311
- Pwoblèm dwòg ak VIH/SIDA, 438
- Pwoblèm nan bouch ak nan gòj, 304-305
- Pwoblèm sante ki mache an jeneral ak VIH/SIDA, 308
- Rezon pou moun fè tès, 187

Sa k lakòz fanm trape SIDA, 283
 Santiman nou genyen anfas VIH/SIDA, 289, 290, 296, 309, 311
 Swen pou moun ki gen SIDA, 294-295
 Tès Sida, 288-290, 292, 347
 Tous, 303-304
 Travay pou chanjman, 309-311
 Travayèz seksyèl ak VIH/SIDA, 344-347
 Viv ak moun ki gen VIH/SIDA, 290-291
 Yon kout je sou VIH/SIDA, 271, 284
Vijinite, maryaj ak, 185
Vilv (bòbòt)
 Bouton sou vilv, 267
 Desen, 44
 Kisa yo rele vilv, 44
 (Pa bliye gade **Eksizyon** tou)
Vinèg kont chanpiyon, 275, 277
Viris iminodefisyans (Ale nan VIH/SIDA)
Vitamin A, 169
Vitamin ak sèl mineral, 167-170
 Asid folik, 73, 168
 Depans pou vitamin, 471
 Fè, 53, 73, 129, 167
 Kalsyòm, 168
 Pou bwesonyè ki kite metye a, 441
 Refijye ak fanm ki nan mawon, 452
 Vitamin ak mineral nan fwi ak legim, 170
 Yòd, 68, 160
Vitamin B12, san pòv (anemi) ak, 471
Vomisman
 Apre avòtman, 258
 Enfeksyon nan ren ak vomisman, 367
 Malad SIDA gen pwoblèm vomisman, 302
 Medikaman ki fè n vom, 479
 Si n ap bwè medikaman, 478
 Tibebe ki gen pwoblèm vomisman, 119
 (Pa bliye gade **Noze** tou)
Vwayaj (Ale nan Refijye ak Fanm ki nan Mawon)
Vyolans sou fanm, 312-325
 Dega vyolans sou fanm fè, 320
 Divès kalte vyolans, 317
 Ede gason kite metye a, 325
 Fanm ki gen enfimite, 146, 319
 Gravite vyolans sou fanm, 5, 313
 Kisa pou n fè, 322-323
 Kite ak nèg la, 322-323
 Konkou pou fanm ki viktim, 345

Lora ak Lwis, 314-315
 Pataje eksperyans nou ak lòt moun, 323
 Poukisa fanm kontinye rete ak gason k ap maspinen yo, 321
 Poukisa gason fè vyolans sou fanm, 316
 Prepare n pou n pwoteje tèt nou, 322-323
 Presyon sosyete a, 183, 324
 Refijye ak fanm ki nan mawon, 450-451
 Sa vyolans fè n panse, 313, 315, 321, 323
 Sante mantal ak vyolans sou fanm, 418
 Siy danje, 318-319
 Travay pou chanjman, 323-324
 Travayè sante ak vyolans sou fanm, 325
 Vyolans dwoge ak bwesonyè fè sou fanm, 439
 Vyolans se yon boul k ap woule, 319
 (Pa bliye gade tou **Eksizyon, Kadejak, Refijye ak fanm ki nan mawon**)
Vyolèt Jennsyàn
 Pou blese ak bouton-maleng, 307
 Pou chanklèt, 305
 Pou chanpiyon, 300
 Pou vajen k ap bay vye dlo, 266
 Pou tete chanklèt nan bouch tibebe enfekte, 117

W

Wòl fanm ak wòl gason, 182-185, 194-195
 Dega sa lakòz, 183
 Goumen kont move lide yo, 194-195
 Kijan diferans sa yo antre nan tèt moun, 182
 Kijan sosyete yo kreye bagay sa a, 182
 Kisa sa vle di, 182
 Move lide radyo, televizyon ak jounal ap simaye, 195
 Move lide, 184-185
 Nan tribinal, 195
 Pawòl ki gen rapò ak sèks, 194
 Sante seksyèl ak diskriminasyon kont fanm, 184-185
 (Pa bliye gade **Sante seksyèl** tou)
Wotasyon nan jaden (chanjman kilti chak sezon), 176
Wouze tè, 177

Y

Yòd

Enpòtans yòd, 169
 Nan ki manje, n ap jwenn y.
 Sèl ki gen y., 68, 169
Yòd polividòn, 169
Yoga, 423
Youn chak semèn, grenn planin espesyal, 225

Z

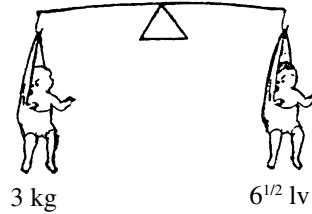
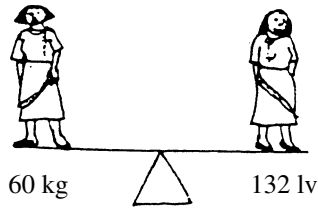
Zegwi

Dezenfekte 524
 Lè n ap bay piki, 538-541
 (Pa bliye gade **Piki** tou)
Zepòl
 Doulè zepòl apre avòtman, 258
 Kijan pou zepòl ti bebe a soti nan akouchman, 82, 88
 Mouvman nou ka fè ak zepòl nou, pandan n ap travay, 404
Zòn basen, 43
Zona moun ki gen SIDA yo konn genyen, 301
Zong
 Panari, 409
 Zong ki tou blan, 172
Zòrèy
 Granmoun fanm kin vin soud, 134
 Masaj chinwa (acupressure) nan zòrèy, 543
 Zòrèy kònen, 130, 479
 Zòrèy k ap plede kònen, 130-479

Konbyen yon mezi ye

16 ons = 1 liv
 1 liv = 454 gram
 1000 gram = 1 kilogram
 1 kilo = 2^{1/2} liv
 1 ons = 28 gram
 1 gram = 1000 miligram
 1 grenn = 65 mg

Pwa yon
 granmoun ka ye



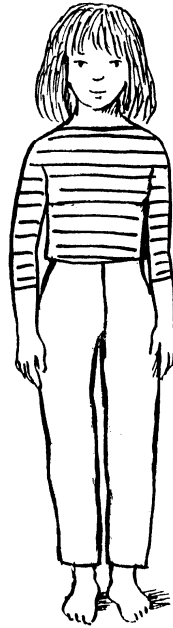
*Men yon egzanp kò yon
 ti fi ak yon fanm kapab
 chanje grandi*



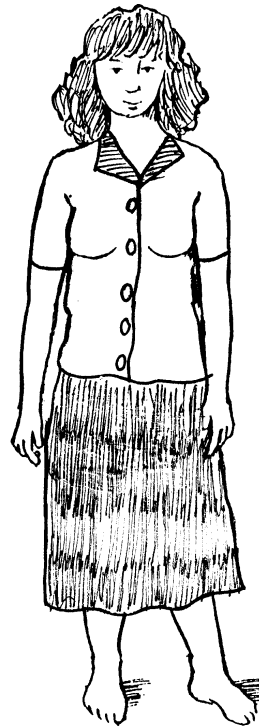
19.8 liv = 9 kilo



44 liv = 20 kilo



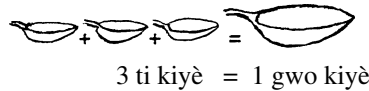
77 liv = 35 kilo



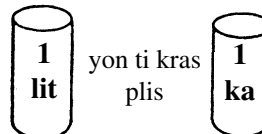
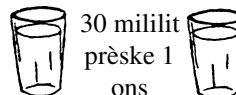
132 liv = 60 kilo

Volim (konbyen espas)

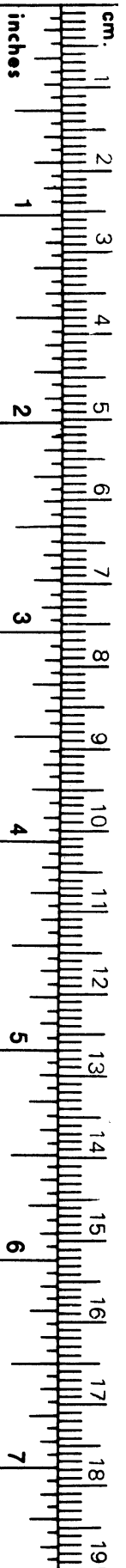
1000 milimèt = 1 lit
 1 milimèt = 1 centimèt kib
 3 ti kiyè = yon gwo kiyè
 1 ti kiyè = 5 mililit
 1 gwo kiyè = 15 mililit
 30 mililit = prèske 1 ons
 (dlo)
 8 ons = 1 tas
 32 ons = 1 ka
 1 ka = 0.95 lit
 1 lit = 1.06 ka



3 ti kiyè = 1 gwo kiyè



yon ti kras
 plis



Kote Fanm Pa Jwenn Doktè

Yon gid sante pou fanm

Toupatou sou latè, fanm ap debak chak jou pou yo fè travay yo, pran swen fanmi yo epi patisipe nan lavi kominotè yo. Anpil fwa, pandan fanm yo ap leve defi sa a, yo gen pou goumen kont maladi, alòske yo pa gen pyès enfòmasyon sou sante yo.

“Kote Fanm Pa Jwenn Doktè” marye enfòmasyon sou sante ki pèmèt moun ede pwòp tèt yo ak refleksyon sou ki jan lamizè, diskriminasyon ak kwayans kiltirèl ka limite dwa fanm yo pou yo genyen oubyen chèche lasante. Liv sa a ki fèt nan tèt ansanm ak ti gwoupman kominotè ak pwofesyonèl lasante ki soti nan plis pase 30 peyi ka ede nenpòt moun konprann, trete ep fè prevansyon kont anpil pwoblèm sante fanm konn genyen.

Nan yon langaj klè, plis pase 1000 desen, “Kote Fanm Pa Jwenn Doktè” se yon zouti nesesè pou tout fanm ki vle fè sante yo vin pi bon epi pou tout travayè lasante ki bezwen plis enfòmasyon sou pwoblèm ki frape fanm sèlman oubyen ki pa frape fanm menm jan ak gason. Li ka ede fanm yo wè tout pikan kwenna ki anpeche lasante gaye nan tout kominote a. Kon sa, nan tèt ansanm, fanm yo ap ka chèche mwayen pou dechouke baryè sa yo.

Men kèk nan pwoblèm nou chita sou yo nan liv sa a:

- Ki jan pou n regle pwoblèm sante
- Ki jan pou n rete an sante
- Ann chèche konprann tou ògàn nan kò yon fanm ki patisipe nan fè pitit
- Sante seksyèl, Sante repwodiksyon
- VIH/Sida ak lòt maladi seksyèl moun ka pran
- Gwosès, akouchman ak lè manman an ap bay tete
- Sante mantal
- Sante fanm ki domaje, sante jenn demwazèl, sante granmoun fanm ak sante fanm refijye
- Politik sante fanm
- Kadejak ak lòt vyolans sou fanm
- Jan yo sèvi ak madikaman nan domèn sante fanm



Liv Fondasyon Hesperians, Pibliye pou *Fanm Ki Pa Jwenn Doktè*