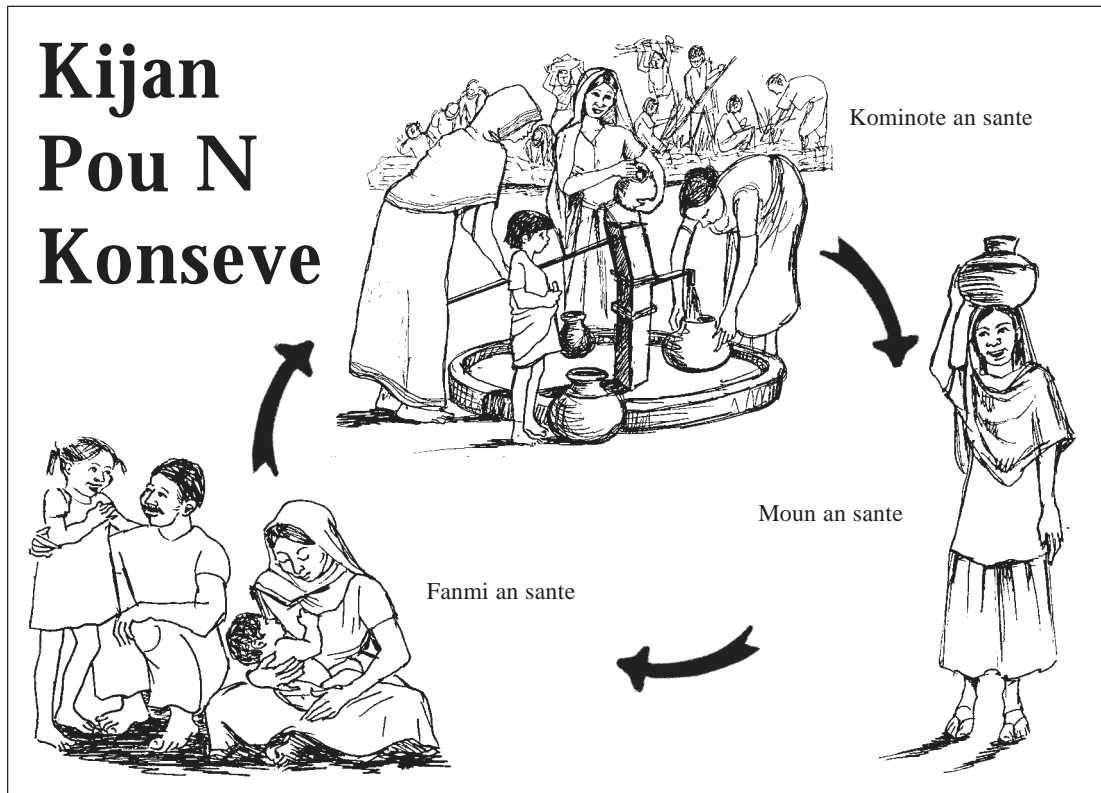


# Chapit 10

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

<b>Pwòpte .....</b>	<b>150</b>
<b>Pwòpte nan kominote a (sanitasyon).....</b>	<b>151</b>
<b>Pwòpte lakay .....</b>	<b>151</b>
<b>Pwòpte nan kò nou .....</b>	<b>154</b>
<b>Dlo potab .....</b>	<b>155</b>
<b>Siveye sa n ap manje .....</b>	<b>156</b>
<b>Sa fanm pi bezwen .....</b>	<b>158</b>
<b>Repo ak egzèsis .....</b>	<b>158</b>
<b>Egzamen medikal tanzantan .....</b>	<b>159</b>
<b>Plis pwoteksyon lè y ap fè bagay .....</b>	<b>160</b>
<b>Planin familyal .....</b>	<b>160</b>
<b>Bon jan swen lè yo ansent ak lè y     ap akouche .....</b>	<b>160</b>
<b>Vaksen kont tetanòs .....</b>	<b>161</b>
<b>Egzamine tete n regilyèman .....</b>	<b>162</b>
<b>Ann travay pou chanjman.....</b>	<b>163</b>
<b>Ann travay ansanm pou maladi yo     jwenn tretman epi pou nou evite yo .....</b>	<b>163</b>



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:

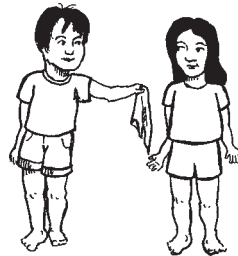
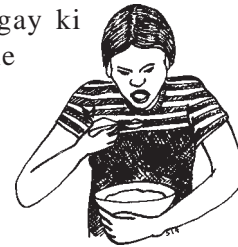
- lè yon moun manyen yon lòt moun ki enfekte



- 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.*

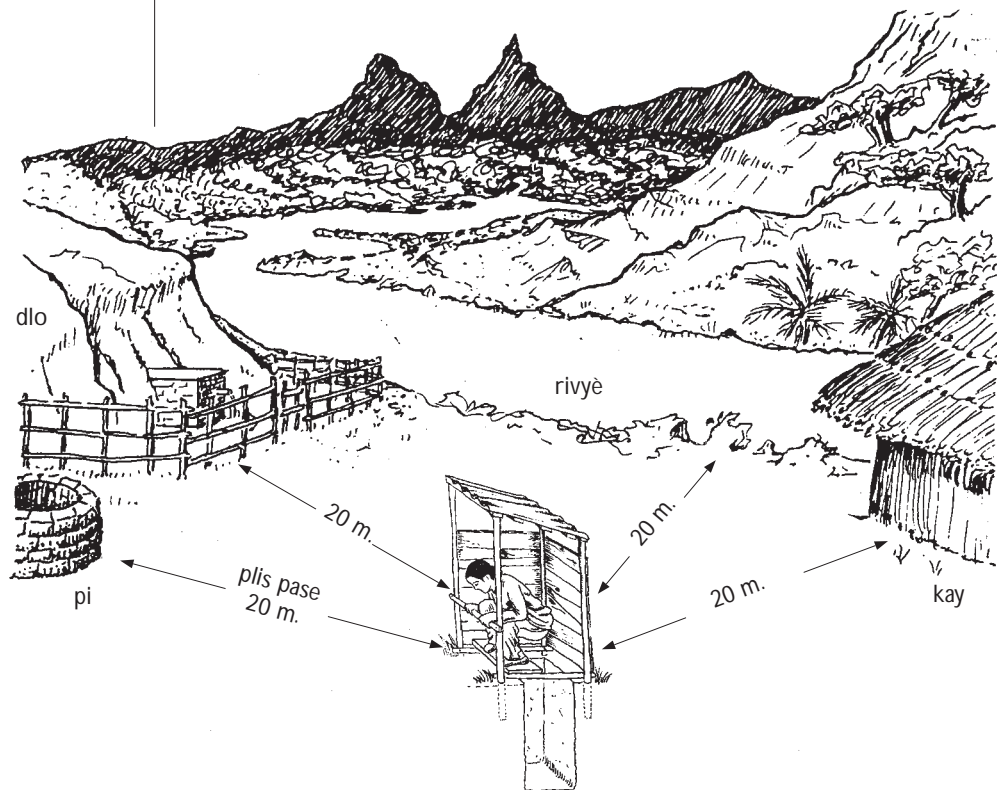
➤ Pou n kapab jwenn plis enfòmasyon sou jan yo konstwi latrin, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a.

➤ 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.

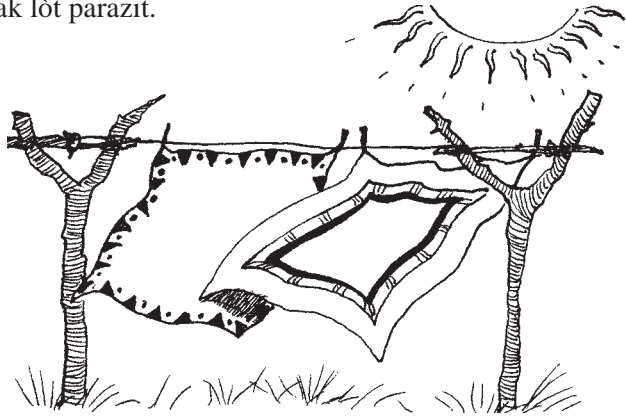
Pou pa gen danje, fòk gen yon distans 20 m pou pi piti ant latrin nan ak chak kay ki nan lakou a, yon distans 20 m tou ant latrin nan ak pi kote n pran dlo, sous, rivyè oubyen kouran dlo.



## 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.

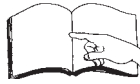


➤ Chalè solèy ka touye anpil mikwòb ki konn bay maladi

- 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.



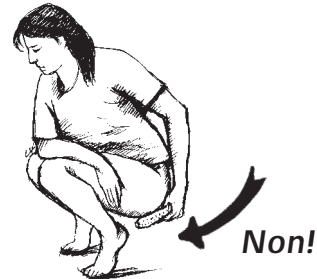
pran swen tèt nou, lè n gen règ, 55

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:

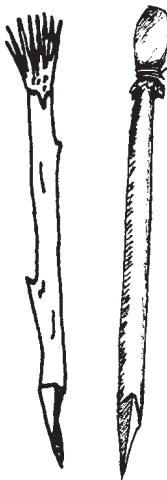
- lave men nou anvan n manje, anvan n prepare manje, lè n fin fè pipi oubyen tata, anvan ak aprè n fin swaye yon timoun oubyen yon malad.
- lave vajen nou chak jou avèk dlo ak savon ki p ap ban n iritasyon. **Men pa flite ni dlo, ni ankenn lòt likid andedan vajen an.** Vajen an pwodwi poukont li yon 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.



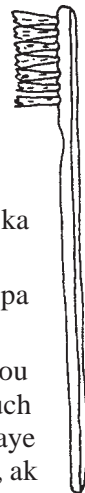
## Pwoteje dan nou

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.

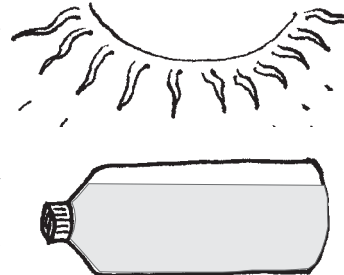
Konsève dlo pirifye a nan bokit oubyen kannari ki pwòp epi ki gen kouvèti. Si se nan yon bidon ki te gen lwil doliv n ap mete dlo a, lave l byen lave ak savon. Rense l ak dlo bouyi, anvan n mete dlo ladan. **Pa janm konsève dlo nan bidon ki te gen pwodui chimik, ensektisid, gaz, gazolin oubyen lwil motè.** 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.*

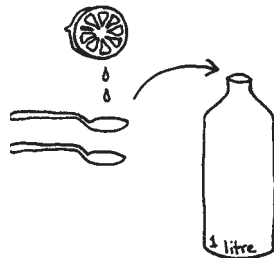
### **Men kijan nou ka pirifye dlo san pwoblèm, san n pa depanse gwo lajan:**

**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.)

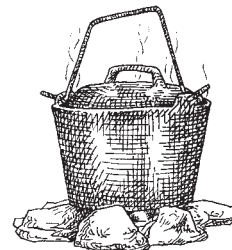


Pou n anpeche mikwòb tonbe nan dlo a, chwazi yon kote timoun, pousyè ak bèt pa ka rive. Si n vle dlo a fre anvan n bwè l, kite l pase nwit lan. Nou ka konsève yon dlo pandan 1 jou oubyen 2 jou nan menm veso a. Pirifikasyon nan chalè solèy bay pi bon rezilta nan peyi cho.

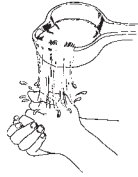
**Sitwon** ka touye mikwòb kolera (men gen lòt jèm maladi li pa ka touye). Mete 2 kiyè sitwon nan yon lit (1= ka) dlo epi tann 30 minit anvan n sèvi ak dlo a.



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, moulen 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.

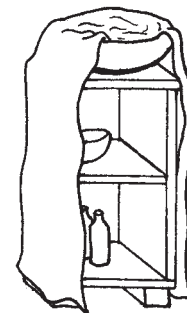
Lè yon manje jwenn frechè, li konsève pi byen. Se evaporasyon (fenomèn ki fè dlo seche nan lè a) ki pèmèt metòd nou prezante pi ba yo fonksyone. Pou manje yo ka fin frèt, se pou n mete yo nan veso ki plat.

**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.



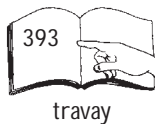
**Gadmanje ki kenbe manje fre.** Pran yon kès oubyen yon bwat ki fèt ak planch. Mete l kanpe sou de twa blòk oubyen wòch, pou l pa rete atè a. Mete yon ti kivèt dlo sou tèt bwat la. Vlope bwat la ak tout kivèt dlo a ak yon twal sak oubyen kèk lòt twal ki sanble ak twal sak. Twal la pa dwe fin rive atè. 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.*

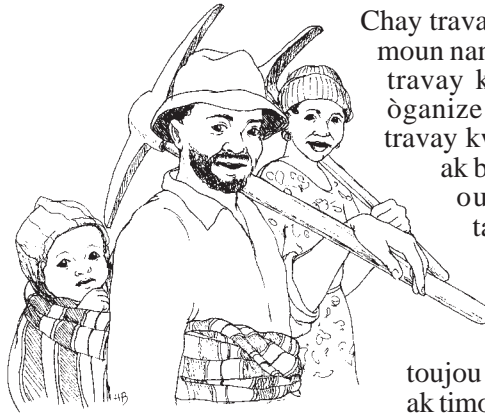


*lè n blije chita oubyen kanpe pandan lontan*

## 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).



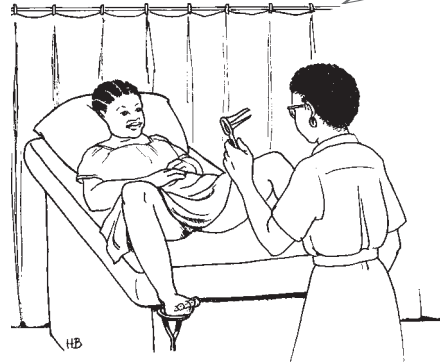
➤ Pou anpil MST ak anpil kansè, sentòm yo pa p parèt klè, toutotan maladi a poko grav anpil. Lè sa a tou, li gen dwa twò ta pou n jwenn tretman.



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 foure 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.
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 foure 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 foure 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, gwosès 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 gwosès, anvan l fè lòt pitit. Metòd sa a ki rele “espasman gwosès” pèmèt kò fanm nan fin refè nèt apre chak gwosès 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

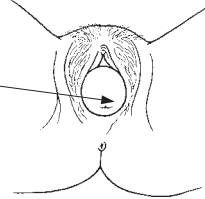
Anpil fanm konn refize chèche swen, lè yo ansent, poutèt yo pa santi yo malad. Men lè yon fanm santi l byen, sa pa vle di pa gen pwoblèm. Anpil nan pwoblèm gwosès ak pwoblèm akouchman yo, tankou pwoblèm tansyon ki wo, pwoblèm tibebe ki nan move pozisyon, gen dwa pa bay ankenn siy. Yon fanm dwe al pran swen prenatal (anvan akouchman) tanzantan, pou yon fanm saj oubyen yon travayè sante espesyalize egzamine kò yo, pou wè si gwosès 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 familyal 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.*

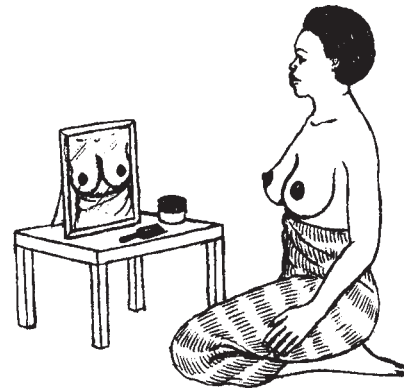
## EGZAMINE TETE N TANZANTAN

Pifò fanm konn gen ti boul nan tete yo. Ti boul sa yo konn chanje gwo 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**

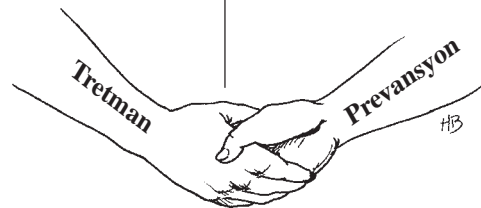
Tabak, gwòg al lòt dwòg pa bon ditou pou sante fanm. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou sa gade nan paj 435.

**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.*