

.....

CHAPIT 20

Egzamen pèlvis (basen): Kouman pou egzaminen vajan ak matris fanm

Nan chapit sa a :

Ki lè pou w fè yon egzamen pèlvis (basen).....	374
Fè egzamen pèlvis an san danje.....	374
Anvan egzamen an.....	374
Ede fanm nan rilaks.....	375
Poze fanm nan kesyon pou l rakonte w istwa li.....	375
Egzamen vizyèl.....	376
Egzamen espekilòm.....	377
Tès pou enfeksyon ak kansè.....	379
Tès vinèg pou HPV.....	380
Tès Pap pou enfeksyon ak kansè.....	381
Kansè kòl matris.....	383
Egzamen bimanyèl (egzamen 2-men).....	385

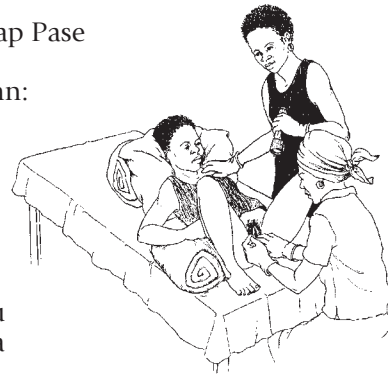
Egzamen pèlvis (basen): Kouman pou egzaminen vaje ak matris fanm



Egzamen pèlvis se yon mwayen pou konnen kisa ki ap Pase andedan vaje ak matris fanm nan.

Lè w fè yon egzamen pèlvis, sa ka pèmèt ou aprann:

- si fanm nan ansent, epi depi konbyen semen li ansent.
- si li genyen enfeksyon nan matris li oswa nan vaje li.
- si li genyen kansè nan kòl matris oswa nan matris.



Epi tou w dwe konnen fè yon egzamen pèlvis pou w ka mete yon esterilè (wè chapit 21, p.388) oswa pou w fè yon kitaj wè chapit 23, paj 416).

Li pa difisil pou aprann fè egzamen sa a, epi avèk pratik, pi fò moun ka fè l.

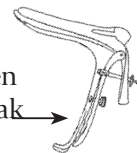
Gen yon lòt egzamen ki ka moutre si kòl matris fanm nan ap louvri pandan akouchman an. Chapit sa a pa eksplike kouman pou fè egzamen sa a. Wè paj 339 pou w ka wè kouman li fèt.

Nòt: Gen de kote se doktè sèlman ki ka fè egzamen pèlvis – se pa fanmsaj. Men w pa bezwen pè eseye. Gras ak fòmasyon epi pratik, fanmsaj ka aprann ni sa a ni lòt bagay. Lè yon fanmsaj konn fè egzamen pèlvis, li ka ede fanm yo rete an bòn sante pandan tout lavi yo, se pa sèlman lè yo ansent oswa lè yo ap akouche.

Yon egzamen pèlvis gen 3 pati

1. **Egzamen vizyèl** la se yon manyè pou w chache tout siy enfeksyon sou deyò pati jenital fanm nan (paj 376).
2. **Egzamen espekilòm** nan se yon manyè pou wè andedan vaje fanm nan epi pou teste kondisyon sante kòl matris la. W sèvi ak yon aparèy yo rele espekilòm pou w fè egzamen espekilòm nan (paj 377).
3. **Egzamen bimanyèl** la (egzamen 2-men an) se yon manyè pou tcheke kondisyon sante andedan matris la avèk ovè yo oswa pou tcheke gwoès matris la pandan gwoès la. Pou w fè yon egzamen bimanyèl, w touche andedan matris la avèk dwèt yon men ki andedan vaje fanm nan an menm tan lòt men an sou vant fanm (paj 384).

W pa bezwen fè tou le 3 pati nan egzamen sa a toutan.



Ki lè pou w fè yon egzamen pèlvis

W ka fè yon egzamen pèlvis san danje epi ki nesèsè lè:

- lè fanm nan bezwen konnen si kòl matris li, matris li, ak ovè li yo an bon sante. W dwe sètènman fè egzamen sa a si fanm nan bay siy enfeksyon oswa kansè. Men gen fanm ki konn gen enfeksyon oswa kansè nan kòl matris oswa nan matris san yo pa moutre okenn siy. Alò si se posib, fanm yo ta dwe fè egzamen sa a chak de twa lane – menm si pa gen siy ki di yo gen pwoblèm.
- fanm nan ansent epi w bezwen konnen depi konbyen tan li ansent.
- fanm nan bezwen mete yon esterilè (wè chapit 21, paj 388).
- Fanm nan gen pwoblèm apre yon foskouch oswa yon avòtman (wè chapit 22, paj 400), epi li bezwen yon kitaj (wè chapit 23, paj 416).



ATANSYON! Li danjere pou w fè yon egzamen pèlvis lè :

- fanm nan an tranche. Li pa nesèsè pou w fè yon egzamen vizyèl, yon egzamen espekilòm, oswa yon egzamen bimanyèl lè yon fanm gen tranche. W dwe tcheke kòl matris la pou w wè si li ap louvri, wè paj 339.
- fanm nan kase lezo. Si fanm nan ansent epi li kase lezo, egzamen sa a ka simaye enfeksyon nan matris li.
- fanm nan rive nan fen gwosès la epi li ap bay san nan vajen. Si fanm nan ap bay san nan vajen nan fen gwosès la, petèt li genyen maladi ki rele placenta previa (wè paj 112). Pa fè egzamen pèlvis – sinon w ka agrave senyen an.

Fanm nan gen kèk semèn sèlman depi li akouche.

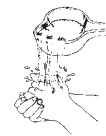
Fè egzamen pèlvis la san danje

Òdinèman egzamen pèlvis la pa gen danje, men li ka gen risk. Lè w'ap fè yon egzamen pèlvis, ou dwe asire w pou w pa mete okenn mikwòb nan vajen fanm nan. Lè w'ap fè yon egzamen pèlvis :

- toujou byen lave men w, anvan ak apre egzamen an (wè paj 53).
- Toujou mete gan plastik ki pwòp epi ki esterilize (wè paj 54).
- Toujou sèvi avèk zouti ki pwòp.

Si w pa ka lave men w oswa mete gan, li pa bon pou w fè egzamen an.

Ka gen lòt fason pou w jwenn enfòmasyon sou eta sante yon fanm si w pa ka fè egzamen pèlvis sennesòf, oswa w pa konnen kouman pou w fè yon egzamen pèlvis, oswa fanm nan pa vle fè yon egzamen pèlvis.



Pa egzanp, pou w ka konnen si yon fanm fè enfeksyon nan matris, kòmanse mande li si li gen kèk siy enfeksyon (wè paj 325) epi pran tanperati li. Epi tou w ka eseye peze vant li kote ki yon ti jan pi wo kote plim ki nan vajen an. Si li gen enfeksyon nan matris, kote sa a ap fè l mal anpil. Sa yo se yon fason ki sennesòf pou w wè si gen enfeksyon paske w pa bezwen mete dwèt w nan vajen fanm nan lè w'ap fè egzamen an.

Anvan egzamen an

Ede fanm nan rilaks

Egzamen pèlvis la pi fasil epi li pi konfòtab lè fanm nan rilaks epi li pa pè.

Eksplike kisa w'ap fè epi pou kisa w'ap fè l. Fè fanm nan chonje pou li rale gwo souf (respirasyon pwofond) epi pou li lache kò li. Fè sa dousman, epi sispann si w fè sa fè l mal. Si fanm nan an bòn sante, egzamen an pa dwe fè l mal. Si sa fè li mal, sa ka vle di ke li gen enfeksyon oswa w dwe pran plis prekosyon.

Kè sote

Gen anpil fanm ki pè fè egzamen pèlvis, tankou ki pat janm fè egzamen pèlvis anvan, ak fanm ki abitye fè egzamen ki fè yo mal.

Fanm ki te resevwa abi seksyèl oswa fizik gen plis chans pou yo gen pwoblèm avèk egzamen pèlvis la. Gen moun ki te konn manyen fanm sa yo nan kote nan ko yo pat vle ak lè fanm yo pat vle. Pou tout fanm, sitou fanm ki te sibi abi, mande yo anvan w touche yo.

Fè'm konnen lè w santi w fache oswa w gen kè sote epi m'a kanpe egzamen an.

fanm
Dakò



Lawontèz

Lè w fè yon egzamen pèlvis, w'ap egzaminen pati jenital ak vajen fanm nan. Gen anpil fanm ki jennen oswa yo gen lawontèz ak pati sa a nan kò yo. Yo ka pa vle pale de yo, gade yo, oswa kite lòt moun gade yo.

Sa yo se pati ki enpòtan anpil nan kò yon fanm. Lè w'ap fè yon egzamen pèlvis, ankouraje fanm nan pou li poze kesyon, epi eksplike l ke pati sa yo se kote ki an sante epi yo nòmal. Petèt w pap ka elimine santiman lawontèz fanm nan, men w ka diminye l.

Di fanm nan pou l rakonte w istwa li

Anvan w fè yon egzamen pèlvis, mande fanm nan ki dènye fwa li te gen règ li, si li ansent, epi èske li gen okenn siy enfeksyon nan vajen oswa nan matris. Chapit 7, kòmanse nan paj 84, sigjere lòt kesyon w ka poze yon fanm sou istwa eta sante li.

Epi, eksplike fanm nan kisa w pral fè nan egzamen pèlvis la epi reponn tout kesyon li genyen.

The pelvic exam

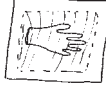
Anvan w kòmanse :

- Asire w ke w gen yo kote prive
- Prepare tout zouti w'ap bezwen pou egzamen an :

espekilòm ki pwòp oswa ki esterilize



gan plastik ki pwòp oswa ki esterilize.



limyè



miwa

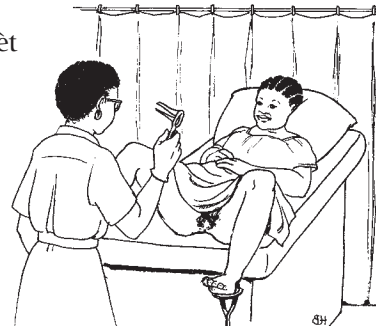


twal pwòp pou siye apre egzamen an.



Espekilòm nan ak gan yo dwe esterilize si w'ap fè yon egzamen pèlvis pou w mete yon esterilè oswa si w'ap fè yon kitaj. Sinon, yon espekilòm ki byen pwòp sifi.

- Mande fanm nan pou li pipi anvan. Sa ap pèmèt egzamen an vin pi alèz pou li.
- Mande fanm nan pou li retire pantalon oswa pou li moute jip li. Si li bezwen yon bagay pou li kouvri janm li, ba li yon dra oswa yon twal.

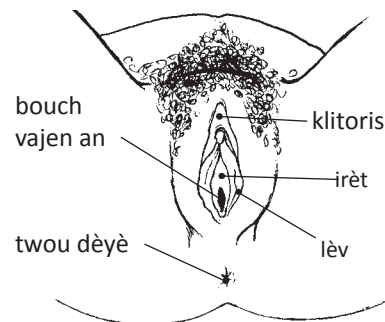


- Mande l kouche sou do avèk jenou l sou anwo epi dèyè li nan pwent tab la oswa kabann nan.
- Lave men w avèk dlo pwòp epi savon. Zong ou dwe kout epi pwòp.
- Mete gan plastik ki pwòp nan men w.

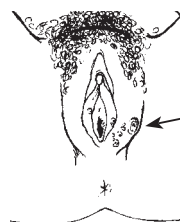
Egzamen vizyèl

Po ki sou pati jenital la dwe mou epi an bòn sante. Pati jenital la dwe pwòp, men li nòmal pou gen ekoulman ki klè oswa koulè bl nan ouvèti vaje an.

Chache wè si gen boul, anflamasyon, ekoulman ki pa nòmal, doule, oswa sikatris nan pati jenital. Pafwa w ka manyen boul yo men w pa ka wè yo. Boul oswa doule kapab se siy enfeksyon oswa blese. (Wè chapit 18, paj 320, pou w aprann plis sou zafè enfeksyon pati jenital yo.



Pati jenital ki an bòn sante



Blese nan pati jenital ka se yon siy enfeksyon

Egzamen espekilòm

Yon espekilòm se yon aparèy ki pèmèt w gade andedan vajen yon fanm. Espekilòm nan kenbe kò vajen an louvri. Lè li nan bon pozisyon, w'ap ka wè kòl matris la, fè tès pou enfeksyon oswa tès kansè, antre yon esterilè, oswa netwaye matris la.

Fè pratik aprann louvri ak fèmèn yon espekilòm plizyè fwa anvan w sèvi avèk youn pou w fè youn egzamen – pou w ka konnen byen kouman li mache. Gen fanmsaj ki kite fanm nan gade aparèy espekilòm nan anvan li fè egzamen an. Sa ka ede fanm nan konprann egzamen kap fèt la

1. Ede fanm nan rilaks : touche pye l, mande l pou l respire, epi fè sa ak jantiyès epi byen dousman. Fè l chonje pou l di w si espekilòm nan fè l mal pou w ka kanpe egzamen an (si l fè l mal).

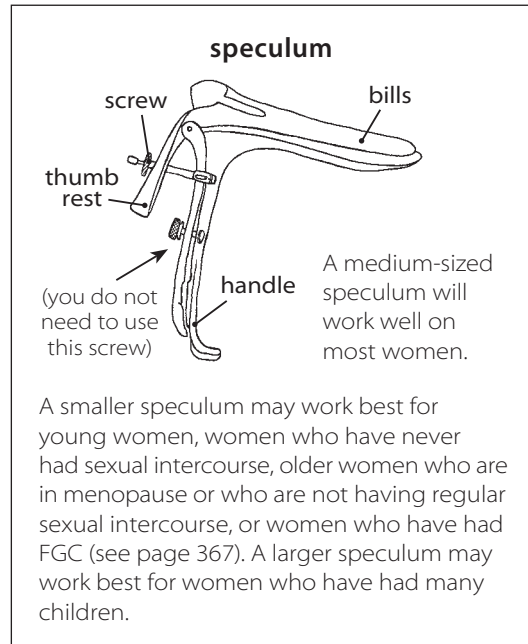
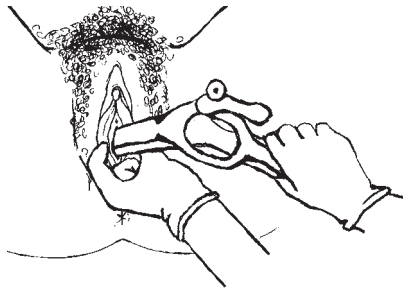


2. Chofe espekilòm nan ak dlo cho, oswa kenbe l nan men w ki gen gan ladan l nan.

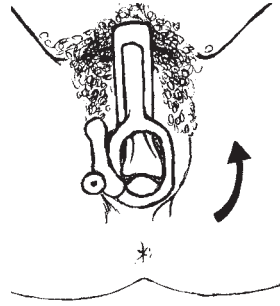
3. Mande fanm nan si li pare pou w kòmanse. Lè li pare, louvri lèw pati jenital li jantiman avèk yon men pou w ka wè bouch vajen an. Asire w ke w eksplike fanm nan tout sa w'ap nfè a.

4. Kenbe espekilòm nan avèk lòt men an. Vire manch la sou on bò a, epi glise pwent la antre tou fèmèn nan vajen an. Si w fè sa jantiman, pwent la ap glise desann andedan vajen an san li pa fè fanm nan mal. Pandan w'ap antre

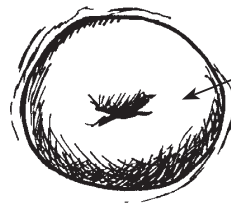
espekilòm nan, vire l pou manch la rete bese. Pran anpil prekosyon pou w pa rale ni po l ni plim li. Pouse espekilòm andedan nèt byen jantiman. Manch la dwe rete poze sou po l ant vajen an ak twou dèyè a.



Nòt : Si yon fanm kouche sou yon kabann oswa sou yon tab plat epi manch espekilòm nan pa ka rete byen sou pozisyon anba, w ka antre l ak manch la bay sou anwo.

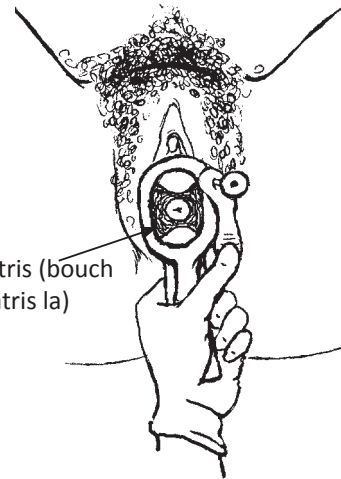


5. Louvri pwent espekilòm nan pandan w'ap pouse kote w mete pous wa jantiman avèk pous w. Lè w wè kòl matris la nan pwent espekilòm nan, vise boulon ki kote w mete pous wa pou w ka kenbe espekilòm nan louvri. Si w louvri espekilòm nan men w pa ka wè kòl matris la, fèmen espekilòm nan epi retire yon pati ladan l (soti nan vajen an). Epi eseye ankò, refè etap nimewo 4 la. Petèt gen yon pati nan kòl matris la ka on ti jan sou kote. Se nòmal. Pafwa kòl matris la ka parèt pi byen si fanm nan touse oswa li pouse sou anba tankou lè l'ap pou pou pandan espekilòm nan louvri andedan vajen an.



Leplisouvan kòl matris la gwosè sa a

Kòl matris (bouch matris la)

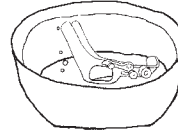


6. Gade kòl matris la – li ta dwe lis epi koulè woz, oswa, si fanm nan ansent, li ta dwe koulè ble. Li nòmal pou kòl matris la gen ti boul piti epi ki lis, men si gen plè ak veri konnen se siy enfeksyon. Veye pou wè si gen dlo oswa san kap soti nan kòl matris la. Leplisouvan se pa yon pwoblèm si l'ap bay dlo ki koulè blan oswa ki klè epi ki pa epè. Lè dlo a gen koulè vèt, jòn, gri, epè, oswa li gen movèzòdè, sa ka se yon siy enfeksyon.
7. Si yon fanm ta vle wè pwòp kòl matris pa li, w ka kenbe yon limyè ak yon miwa devan l pou ka fè l wè l. Se yon okazyon pou fanm nan aprann plis bagay sou pwòp kò li.



8. Tcheke kòl matris oubyen avèk vinèg oswa avèk tès Pap la pou wè si gen siy kansè (wè paj 379).

9. Lè w'ap retire espekilòm nan, rale l vin sou w tou piti jiskaske pwent la soti deyò kòl matris la. Lache boulon an ki kote pou ou ye a epi kite pwent la fèmen jantiman pandan w'ap rale espekilòm nan sou anban epi pou li soti nan vajen an. Distans pou w fin rale l soti, pwent la ta dwe fèmen nèt.
10. Bay fanm nan yon moso twal oswa papye ijyenik ki pwòp pou li siye tout dlo ki soti nan vajen li.
11. Asire w ke w byen netwaye espekilòm nan apre w fin sèvi avèk li.



Egzamen pou enfeksyon ak kansè

Youn nan rezon enpòtan pou w fè yon egzamen espekilòm se pou w ka tcheke si kòl matris la an bòn sante. W ka tcheke kòl matris la pou chache enfeksyon (wè chapit 18, paj 320, pou plis enfòmasyon sou maladi moun trape nan fè lanmou) ak kansè. Otorite lokal sou zafè lasante ka anmezi pou ba w yon bwat ekipman ki pou pèmèt w fè tès klamidya, gonore, oswa enfeksyon moun pran nan fè sèks.

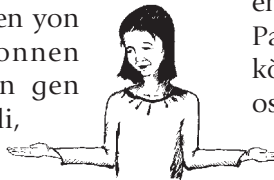
Gen de (2) kalite tès pou detekte kansè nan kòl matris. Ou pa bezwen fè tou de (2) tès yo. Chwazi tès w ka fè pi fasil nan zòn pa w la.

Tès vinèg

Tès vinèg la fèt byen fasil, li pa chè, epi w pa bezwen yon laboratwa pou w konnen rezilta yo. Si yon fanm gen kansè nan kòl matris li, gen anpil chans pou tès vinèg la moutre sa.

Men tès vinèg la pa ka di si kansè a grav, epi gen de lòt li ka revele yon pwoblèm ki pa kansè.

Oswa



Tès Pap

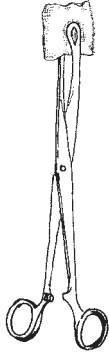
Tès Pap la ka ba w plis enfòmasyon ke tès vinèg la. Tès Pap la ka di w si pwoblèm ki sou kòl matris la se yon enfeksyon oswa yon kansè. Li ka di ki kalite enfeksyon fanm nan genyen, oswa si kansè a grav. Men tès Pap la chè, epi w bezwen yon laboratwa pou w ka wè rezilta a.

Si nenpòt nan tès yo pozitif, fanm nan dwe ale ka doktè leplivite posib.

W ka fè egzamen sa yo pou fanm nan nenpòt lòt, menm lè li gen règ li oswa lè li ansent. Li pa twò bon pou w fè tès Pap la lè fanm nan gen règ li paske san ka fè tès la pa twò klè. Sepandan, li pi bon pou w fè tès la lè fanm nan gen règ li olye pou w pa fè li ditou. Si fanm nan gen règ li, sèvi avèk yon tanpon long pou w siye san an jantiman soti nan kòl matris la anvan w fè tès la.

Tès vinèg pou detekte HPV

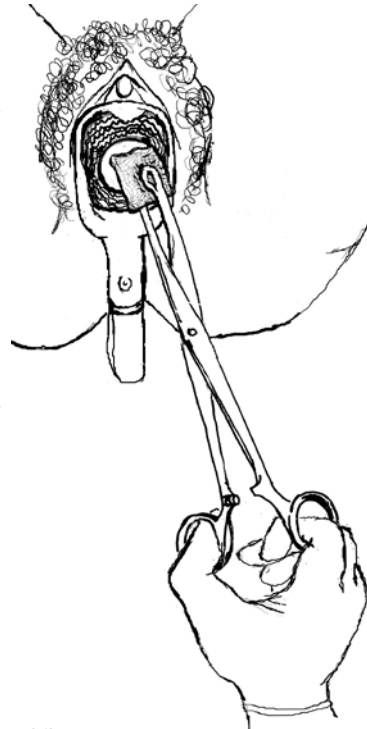
Gen anpil moun enfekte avèk yon viris moun trape nan fè sèks ; yo rele



enfeksyon sa a human papilloma virus (HPV). Fanm yo pran HPV lè yo fè lanmou ak yon moun ki déjà genyen l. HPV se menm viris ki bay veri nan pati jenital, men anpil moun gen HPV san yo pa gen veri ni okenn lòt siy viris la. Wè paj 333 pou plis enfòmasyon sou HPV. Si yon fanm fè anpil tan ak HPV san li pa trete l, sa ka lakòz kansè nan kòl matris, yon maladi mòtèl (wè paj 383). Lè yo trete HPV a epi yo trete viris la anvan li koze kansè, sa ka sove lavi fanm yo.

Tès vinèg la se yon fason trè senp pou tcheke si fanm nan gen HPV sou kòl matris li. Lè tès vinèg la pozitif, w'ap wè gen plè ki pa toujou vizib sou kòl matris la. Se HPV, kansè, oswa maladi moun trape an fè sèks ki ka bay plè sa yo.

1. Antre yon espekilòm epi gade kòl matris la.
2. Kenbe yon mòso twal gaz esterilize nan yon gwo pens oswa nan yon ti pens long. Si w genyen, w ka menm sèvi avèk yon tanpon ki long.
3. Tranpe twal gaz la nan bon jan vinèg blan (nenpòt vinèg ap bon, depi li gen 4% rive 5% asid asetik) epi mouye kòl matris la avèk vinèg la. Retire twal gaz la. Vinèg la pa ta dwe boule kòl matris la men li ka pike l tou piti.
4. Tann yon (1) minit. Si fanm nan fè enfeksyon HPV, leplisouvan gen mak blanch ki ap parèt sou kòl matris la.

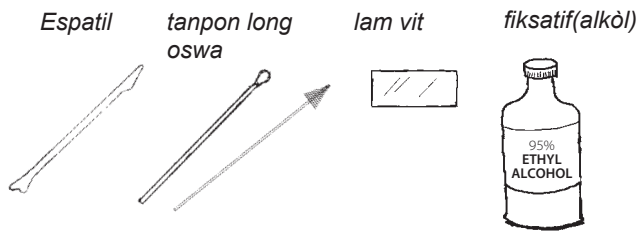


Si fanm nan gen mak blanch, li dwe ale nan yon sante san pèdi tan pou li ale chache swen. Yo ka fè plis tès pou li, oswa yo ka retire oubyen jele plè a pou li ka pa vin tounen kansè.

Tès Pap pou detekte enfeksyon ak kansè

Pou tès Pap la, w'ap grate yon ti moso chè tou piti nan po kòl matris la ak vajen an, epi mete sou yon ti moso lam vit. Pou w fè yon tès Pap, w dwe jwenn yon laboratwa. Nan laboratwa a, moun ki antrene pou sa dwe gade ti moso chè a nan yon mikwoskòp pou konnen si li an sante oubyen si li pa an sante.

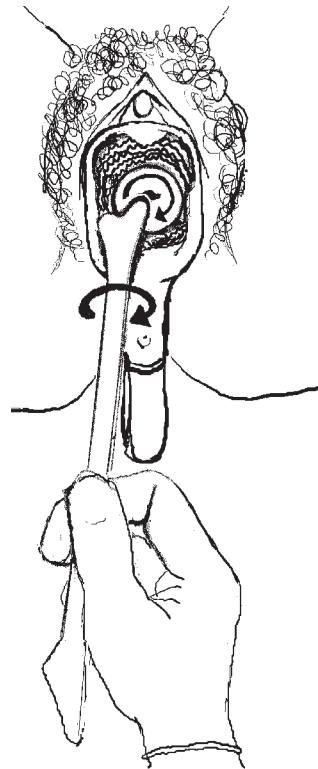
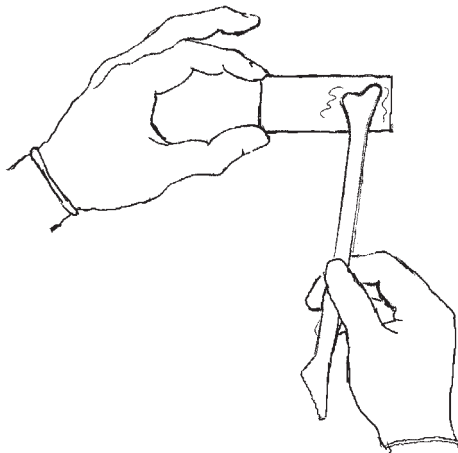
Anvan tès la, prepare materyèl sa yo mete la :



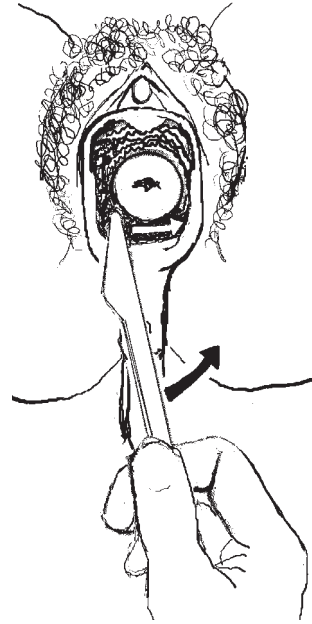
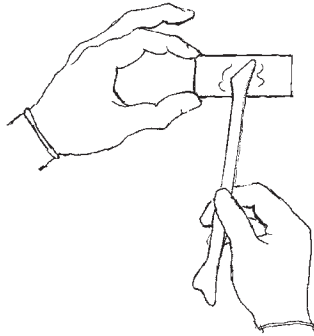
1. Antre espekilòm nan.
2. Mete pwent espatil ki gen de (2) tèt la nan kòl matris la epi fè l fè yon sèk ant pous w ak dwèt endèks w.

Pandan w'ap woule espatil la, grate jantiman yon ti moso chè tou fen soti nan kòl matris la. Sa pa ta dwe fè fanm nan mal, men gen lè sa fè l mal alèz. Epi li nòmal pou kòl matris la fè yon ti blese ak bay on ti san.

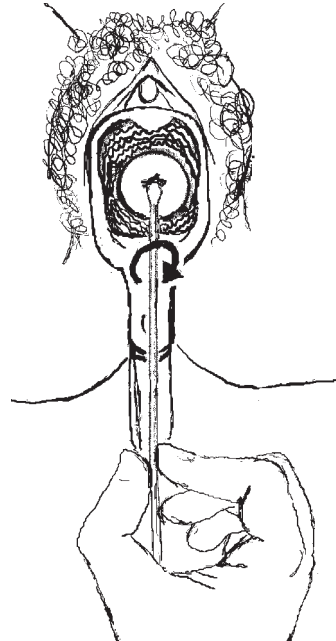
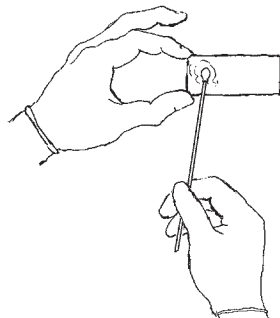
3. Siye espatil la nan yon pwent lam vit la.



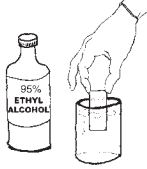
4. Mete lòt pwent espatil la anba kòl matris la kote li kontre ak vajen an. Jantiman fè yon sèl grate ale sou kote.
5. Siye espatil la nan mitan lam vit la, bò kote premye echantiyon an.



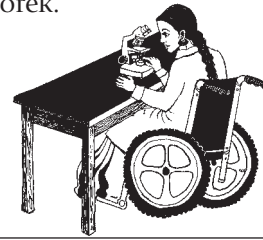
6. Mete pwent tanpon an oswa bwòs la apeprè yon(1) santimèt nan antre bouch kòl matris la. Jantiman woule l nan fòm yon sèk. Li ka fè fanm nan mal, men se pa yon danje.
7. Pase tanpon an bò pwent lam vit ki pat ko sèvi, bò kote premye echantiyon an.



8. Mete yon fiksatif (alkòl) sou lam vit la. Gen plizyè kalite fiksatif disponib, men sa ki mwen chè a se alkòl medikal (95% ethyl alcohol). Vide anpe alkòl medikal nan yon ti bokal epi tranpe lam vit la nan bokal alkòl la Touswit apre w fin pase tanpon an sou lam nan. W dwe fè l ak rapidite, anvan ti moso chè a seche. Kite lam vit la rete nan alkòl la pou kèk minit, apre sa kite lam vit la seche nan lè. Si w pa gen alkòl medikal, w ka flite lam nan avèk flit ki fèt pou cheve. W dwe mete fiksatif (alkòl) sou lam vit la sinon ti kouch chè tou fen ki sou ti moso lam vit la pap kole oubyen l'ap soti epi lè sa a rezilta a pap kòrèk.



9. Pote lam vit la nan yon laboratwa ki ka egzaminen tès Pap (se pa tout laboratwa ki kapab). Ale chache lam vit la nan mwens ke yon semèn apre w fin fè tès la.



Nòt: Di fanm nan li nòmral pou vajen an bay yon ti kras san apre tès Pap la.

Kansè nan kòl matris

Kansè nan kòl matris kapab yon maladi mòtèl, men si li trete bonè, leplisouvan li ka geri. Tretman an fasil lè maladi a fèk kòmanse. Yon doktè oswa yon enfimyè ki prepare ka retire oswa elimine pati ki gate nan kòl matris la si yo gen bon zouti nan sant medikal la. Leplisouvan, apre pati ki malad la fin soti nan kòl matris la, fanm nan ap santi l fè mye. Men gen dè santèn de milye fanm kansè touye nan lemonn chak ane.

Pou kisa tout fanm sa yo mouri si se yon maladi ki ka evite epi ki ka trete fasilman ?

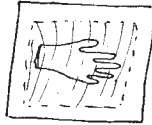
- Kominote ki pòv pa gen mwayen pou antrene travayè medikal pou egzaminen oswa pou trete fanm pou HPV, ki se youn nan bagay ki lakòz kansè leplisouvan.
- Fanm peyizan ak fanm ki pòv gen dwa pa ka vwayaje lwen pou ale nan sant medikal kote yo fè tès ak tretman an kansè a.
- Gen fanm ak gason ki pa konnen yo ka evite kansè kòl matris lè yo pwoteje tèt yo anba HPV. Pa egzanp, mete kapòt ka anpeche fanm ak gason trape HPV.

Gen de fanm ki pa ka pwoteje tèt yo kont HPV paske yo pa ka jwenn kapòt. Gen lòt fanm ki pa ka pwoteje tèt yo paske moun fòse yo fè lanmou oswa yo fòse moun fè lanmou san pwoteksyon. Gen fi ak gason ki pa renmen sèvi ak kapòt.

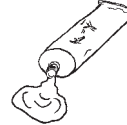
Egzamen bimanyèl (egzamen ak 2 men)

Touche matris la ak de (2) men pou w chache enfeksyon gwochè, oswa pou konnen depi konbyen tan fanm nan ansent. Pou w touche matris la, w bezwen :

Gan plastik ki byen pwòp
oswa byen esterilize



Pomad ki fèt avèk dlo, tankou K-Y Jelly,
oubyen dlo pwòp (pa sèvi ak pomad ki fèt
avèk lwil oswa petwòl)



Mande fanm nan pou li pipi anvan w kòmanse.

1. Fè fanm nan kouche sou do avèk yon zòrye anba tèt li. Pandan w'ap fè egzamen an, eksplike l tout sa w pral fè anvan w kòmanse, fè l chonje pou li rilaks, epi kanpe egzamen an si sa fè l mal.



2. Lè fanm nan pare, mete gan yo avèk anpe librifyan sou de (2) premye dwèt men dwat w (oswa nan men goch si w goche).



Mande fanm nan pou li rale souf byen fò pou li ka rilaks. Louvri lèv pati jenital li byen jantiman avèk men goch w. Vire pla men dwat w sou anwo, epi antre de (2) dwèt ki gen librifyan lan byen fon andedan vaje an.

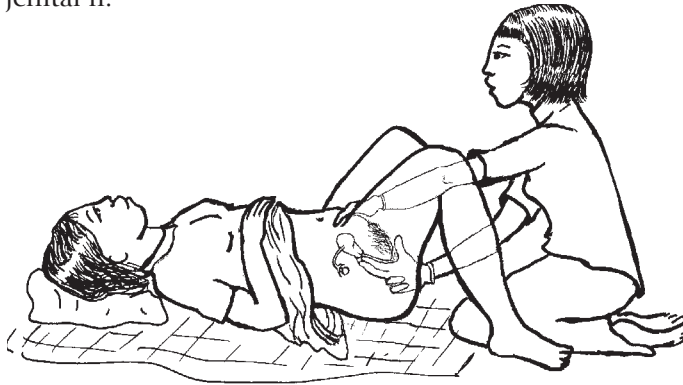
3. Touche kòl matris la avèk dwèt w.

Kòl matris la ta dwe byen fèm, tou won, epi lis. Nòmalman, li di menm jan ak pwent nen moun. Nan mwa yo ki anvan akouchman li vin lis, menm jan avèk po bouch. Pafwa nan fen gwochè la, kòl matris la yon ti jan louvri. Si fanm nan te fèt fè yon foskouch oswa yon avòtman, kòl matris la ka louvri.

Li ka difisil pou jwenn kòl matris la. Si w pa ka jwenn li, mande fanm nan pou li touse oswa pou li pouse pa anba tankou li t'ap pou pou jiskaske dwèt ou ka touche kòl matris la. Li ka bon tou pou fanm nan kouche pi plat.

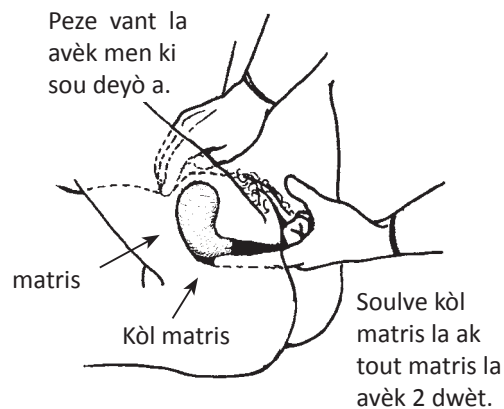
Fè atansyon pou w pa touche klitoris fanm nan, ki sansib anpil, ni twou dèyè l, ki gen mikwòb ladan l. Li fasil pou pous w touche klitoris la pa aksidan, alò kenbe li sou yon sèl bò.

4. Tcheke pou wè si kòl matris la fè mal. Mete youn nan chak dwèt yo sou yon bò kòl matris la epi deplase kòl soti sou yon bò ale nan lòt. Fanm nan ka santi sa dwòl, men pa sa ta dwe fè l mal. Si li fè li mal, konnen li ka genyen yon enfeksyon nan matris (wè paj 325) oswa yon gwoèsè ektopik (wè paj 113). Tou 2 se bagay ki danjere. Si w santi matris la lis epi li fasil pou bouje, konnen fanm nan ka ansent.
5. Mete men goch w sou vant fanm nan, anba lonbrit li epi anwo plim ki sou pati jenital li.

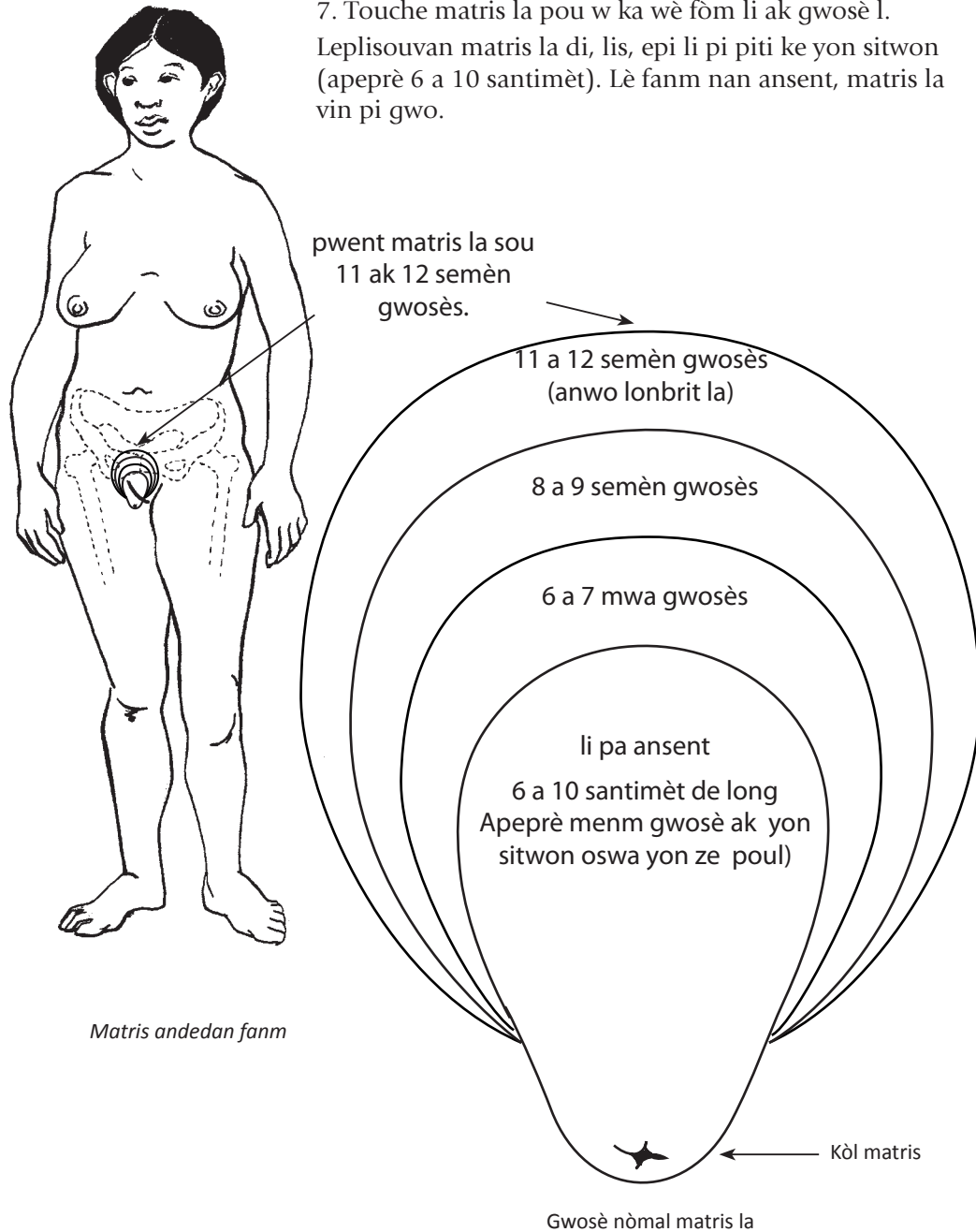


Se konsa yon egzamen bimananyèl t'ap ye si w te ka wè andedan kò fanm nan.

6. Touche matris la. Mete 2 dwèt ki nan vajen an anba kòl matris la. Souleve kòl matris la ak tout matris la avèk 2 dwèt sa yo. Anmenm tan, peze anba vant fanm nan desann avèk men goch w. Eseye touche matris la ant men w ki sou vant la avèk 2 dwèt ou ki andedan vagen an. Si w santi kòl matris la bouje, konnen se sou matris la w'ap peze. Si w pa arive touche matris la, eseye bouje men w sou vant li epi peze desann nan plizyè kote. Sa mande anpil pratik anvan pou w rive touche matris la. Li ankò pi difisil pou rive touche matris fanm ki gen gwo misk nan vant oswa fanm ki gen anpil grès nan vant.



7. Touche matris la pou w ka wè fòm li ak gwosè l.
 Leplisouvan matris la di, lis, epi li pi piti ke yon sitwon
 (apeprè 6 a 10 santimèt). Lè fanm nan ansent, matris la
 vin pi gwo.



Li paj 130 pou w wè kouman pou w mezire matris la apre 12 semèn.

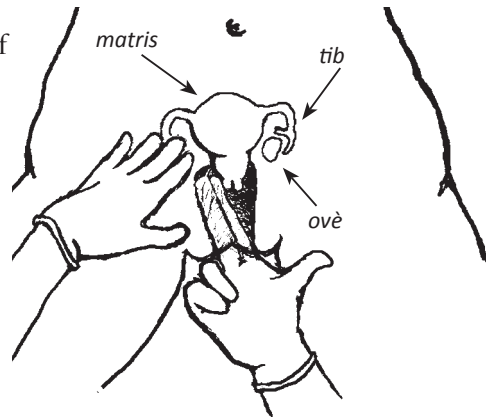
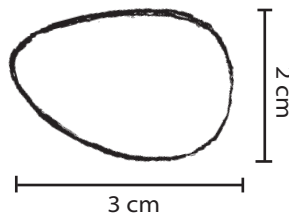
W ka santi kèk boul nan matris la. Gen boul ki pa danjere, men yo ka bay doulè, anpil san nan jou règ, oswa fanm nan ap bay san lè li pa menm gen règ li. Boul sa yo rele fibwòm. Gen lòt boul ki ka se kansè nan matris. W pa ka konnen si boul la pa danjere anvan fanm nan fè plis tès. Si w santi gen boul nan matris la, chache asistans medikal.

8. Touche ovè yo.

Li ka difisil pou w chache epi touche ovè yo. Sa mande anpil pratik. Sèvi avèk tou 2 dwèt ki andedan vajen yo sou yon bò kòl matris la epi soulve ovè a. Deplase men ki deyò a sou menm bò ak lòt dwèt ki andedan kò fanm nan epi kite dwèt ki deyò yo glise desann sou vant li. Lè w peze byen fò, w ka santi ovè a k'ap glise anba dwèt w.

W dwe fè men ki deyò a peze desann byen fò, alò mande fanm nan pou li pran souf byen fon epi pou l lage souf la anvan w kòmanse santi ovè a anba men w. Sispann peze si li fè l mal!

Òdinèman yon ovè gen gwoès sa a



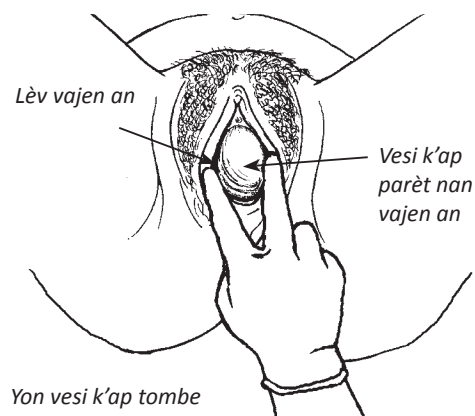
Aprè w fin tcheke yon bò, deplase men w pou w tcheke lòt ovè a.

Si w santi yon bagay ki pi gwo ke 3 santimèt de longè ak 2 santimèt de laj, oswa si egzamen sa a fè l mal anpil, petèt li genyen yon boul nan ovè li, oswa li ka gen yon gwoès ektopik (wè paj 113). Chache asistans medikal.

Nòt: Li nòmal pou ovè yon fanm vin pi gwo answit pi piti chak mwa. Si w pa konnen pou kisa li lakòz ovè a pi gwo, tcheke l ankò nan 6 semèn. Li ka deja degwosi.

9. Retire dwèt w yo nan vajen li.

Kenbe lèv vajen li louvri epi mande l pou li touse oswa pou li pouse anba tankoulè l'ap pou pou. Gade vajen li pou wè si pa gen yon bagay gonfle ki parèt. Si w wè sa, fanm ka gen matris tombe oswa vesitombe, oswa ka gen yon pati nan entesten li ki ap gonfle nan vajen an. Chache jwenn asistans medikal.



Yon vesi k'ap tombe

Aprè egzamen bimanyèl la, bay fanm nan yon twal oswa yon papyè pwòp pou li netwaye pomad la. Eksplike l ke l'ap bay anpe likid oswa yon ti san apre egzamen an.