

CHAPIT 6

Chanjman òdinè nan peryòd gwosès

Nan chapit sa a:

Chanjman nan manje ak dòmi73

Kè plen (noze) ak degou pou	de tete yo (kè boule)	74
kèk kalite manje	Anvi dòmi	73
Anvi	Pwoblèm pou dòmi	74
Lestomak boule, doulè nan		
lestomak		
oswa nan mitan		

Chanjman nan kò ak malèz.....76

Tete anfle	Bonmas nan gwosès	76	79
Pye anfle	Mak mòv sou kò	76	79
Venn anfle (venn varis).	Doulè nan jwenti.	76	79
Konstipasyon	Doulè sibit sou kote anba vant		79
(pwoblèm pou fè poupou).	Kranp nan kòmansman		
Emowoyid.	gwosès la.	77	79
Anvi pipi souvan	Kout pye pitit la	77	
Difikilte pou leve kanpe	fè manman an mal		80
ak bese.	Doulè nan do.	77	80
Souf kout	Lakranp nan janm	78	80
Santi chalè oswa	Tèt fè mal		81
bay anpil swe.	Lòt kalite doulè	78	81

Sansasyon ak emosyon k'ap chanje.....82

Chanjman sibit	Rèv dwòl ak kochma.	82	
nan sansasyon.	Renmen bliye	82	83
Sousi ak kè sote.	Anvi fè lanmou.	82	83

Chanjman òdinè nan gwosès



Lè yon fanm ansent, kò li chanje. Pafwa chanjman sa yo fè li malalèz, men leplisouvan chanjman sa yo nòmal. Nan chapit sa a, nou dekri kèk nan chanjman sa yo, epi nou diskite fason pou medam yo santi yo mye. Nou eksplike tou kouman pou yon moun konnen ki lè malèz fanm ansent ka se siy ki moutre genyen yon move bagay kap pase nan gwosès la.

Gen anpil opinyon sou fason pou nou trete yon fanm ki gen malèz. Nou paka eksplike tout lide sa yo la a. Si w konnen lòt remèd ak tretman ke nou pa bay la a pou pwoblèm sa yo, sèvi ak sa ou w konnen ki bay bon rezilta. Nou pa gen repons pou tout pwoblèm yo. Men w mèt sèvi ak enfòmasyon ki nan paj 19 la pou ede w deside si gen remèd ki ka ede oswa si genyen ki lakòz lòt pwoblèm. Se pa tout remèd ki bay bon rezilta.

Chanjman nan manje ak dòmi

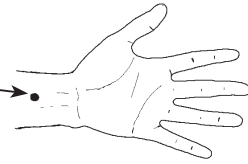
Kè plen (noze) ak degou pou kèt kalite manje

Anpil fanm gen ke plen oswa noze nan premye mwa gwosès la. Anpil fwa yo rele sa noze dimaten oswa noze matinal. Pèsonn pa konnen egzakteman kisa ki lakòz noze, men pou anpil fanm, fason yo manje afekte maladi a. Si noze a pa twò grav, ankouraje fanm nan pou li eseye nenpòt nan remèd sa yo:

- Manje yon manje ki gen pwoteyin anvan li ale nan kabann oswa nan mitan nwit la. Kalite manje ki gen pwoteyin se pwa, nwa, ak fwomaj.
- Manje kèk bonbon sèl, biskuit sèk, tòtiya sèk, chapatti, oswa lòt kalite manje tankou sereyal (mayi, diri, elatriye) lè li leve le maten.
- Manje yon ti kantite manje detanzantan olye de 2 a 3 gwo plat manje, epi bwè ti kantite likid detanzantan.
- Pran 50 miligram vitamin B-6, 2 fwa pa jou. (Pa pran plis).



- Pratique akipresyon pou trete maladi noze. Chache pozisyon ki a yon distans de 3 dwèt anwo pwayè a nan mitan 2 gwo venn (tendon) ki nan pwayè fanm nan. Peze nan pozisyon sa a pandan w'ap fè ti sèk avèk dwèt w. Peze byen fem nan



pozisyon sa a, men pa peze twò fò pou li pa fè mal. Si akipresyon an ap bay bon rezilta, fanm nan dwe kòmanse fè mye nan 5 minit.



- Bwè yon tas te jenjanm, mant, kanèl 2 oswa 3 fwa pa jou anvan manje. Lè w'ap fè te mant ak te kanèl, mete yon ti kiyè fèy mant oswa yon baton kanèl nan yon tas dlo cho. Kite te a poze pou kèk minit anvan ou bwè li. Pou w fè te jenjanm, kraze oubyen rache rasin jenjanm nan epi bouyi li pou omwen 15 minit.

Sibitman yon fanm ka vin degoute yon manje li te renmen anvan. Li bon pou li pa manje bagay sa a; li ka renmen li ankò apre li akouche. Li dwe pran prekosyon pou ke tout lòt bagay l'ap manje gen bon kalite nitrisyon.

Anvi

Anvi se yon dezi pou manje kèk kalite bagay, menm bagay ke moun pa ta dwe manje, tankou tè, lakrè, oswa ajil.

Si yon fanm gen anvi pou bon jan kalite manje (tankou pwa, ze, fwi, ak legim), li bon pou li manje kantite li vle. Men si li vle manje anpil fridòdòy (tankou sirèt, kola, manje nan sache), li pi bon pou li chwazi lòt bon kalite manje dabò.

Yon fanm ki gen anvi manje bagay ki pa bon pou manje tankou tè oswa ajil, li pa dwe manje yo ditou. Sa ka anpwazone ni li ni pitit la. Epi sa ka ba li parazit, tankou vè, ki ka fè l malad.

Ankouraje li pito pou li manje nouriti ki gen anpil fè (wè paj 36) ak anpil kalsyòm (wè paj 38).



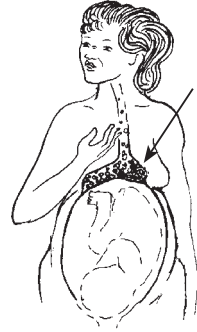
W ka bezwen plis kalsyòm ak fè. Depreferans, eseye manje legim, nwa, sereyal, oswa pwa. Tè ak ajil ka ba w parazit epi sa ka fè w malad.

Lestomak boule, doulè nan lestomak oswa nan mite de tete yo (kè boule)

Lè yon moun santi lestomak li ap boule oswa, gen doulè nan lestomak oswa nan mitan de tete li yo, sa rele endijesyon oswa kè boule. Li gen kè boule paske pitit la ap gwosi epi li pouse vant manman an moute pi wo ke nòmal. Asid ki nan vant manman an ki pou ede li dijere manje a, al moute nan lestomak li – epi sa vin lakòz kè boule. Se pa yon bagay ki danje epi leplisouvan sa disparèt apre akouchman.

Men kèk bagay yon fanm ka eseye fè pou li ka santi il pi konfòtab:

- Pa kite lestomak li fin plen – li dwe manje ti kantite manje pi souvan epi pou li pa bwè lè l'ap manje.
- Evite manje bagay ki pike oswa ki gen anpil grès; evite bwè kafe; pa fimen sigarèt – tout bagay sa yo ka irite lestomak la.
- Manje papay oswa anana; bagay sa yo gen anzim ki pou ede lestomak la dijere manje byen.
- Kenbe tèt li pi wo ke vant li lè li kouche oswa lè l'ap dòmi. Sa ap pèmèt ke asid ki nan vant li a rete nan vant li san li pa moute nan lestomak li.
- Pou asid ki nan lestomak la ka kalme, fanm nan mèt bwè lèt oswa medikaman antiasid ki pa gen ni anpil sèl ni aspirin. (Medikaman antiasid pa danjere men yo koute lajan epi yo fè li vin pi difisil pou kò fanm nan sèvi ak nitriman ki nan manje a. Eseye lòt metòd anvan w sèvi avèk antiasid.



Chanjman nan manje ak dòmi.

Anvi dòmi

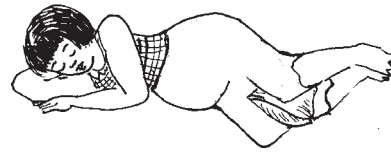
Gen fanm ansent ki gen anvi dòmi prèske toutan. Sa rive sitou nan 3 premye mwa yo. Se nòmal pou fanm ansent gen anvi dòmi. Se paske kò fanm nan ap mande l pou li ralanti sou aktivite l epi pou li repoze. Men si fanm nan santi feblès tou, li ka gen lòt pwoblèm, tankou kèk maladi, depresyon (wè pa 274), oswa anemi (wè paj 116).



Difikilte pou dòmi

Si yon fanm pa ka dòmi paske li malalèz oswa li toumante, sa ka ede si:

- li kouche sou kote avèk yon bagay ki konfòtab nan mitan jenou li yo ak anba senti do l. Li ka sèvi ak yon zòrye, yon lèn ki woule an boul, fèy bannann, oswa lòt kalite ranbouraj.
- yon moun ba li masaj.
- li bwè te fèy ki ka ede li dòmi.



Si nan kay la oswa nan fanmi fanm ansent la gen goumen, tèt chaje ak tristès, sa ka fè li difisil pou fanm nan dòmi. Si li posib, yon fanmi ta dwe evite tout pale anpil ak diskisyon anvan yo ale dòmi.

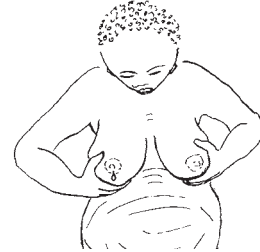
Chanjman nan kò ak malèz

Tete anfle

Tete yon fanm vin pi gwo pandan gwosès la paske y'ap prepare pou yo gen lèt pou pitit la. Pafwa tou, tete yo grate oswa yo fè mal.

Nan kèk mwa anvan akouchman an, ka gen yon dlo jòn ki ap koule soti nan pwent tete a. Se yon bagay ki nòmval. Yo rele likid sa a kolostwòm – se premye tibebe a.

They are getting so big... and they leak. ○ ○



Pye anfle

Pye anfle se yon bagay nòmval, espesyalman nan apremidi oswa lè li fè cho. Òdinèman pye anfle se pa yon bagay ki danje. Men si anfle a grav lè manman an leve nan maten, oswa nenpòt lot lè li anfle nan men ak nan figi, se ka yon siy ki di li pral gen eklamsi (wè paj 125).

Venn anfle (venn varis)

Venn tou ble ki parèt anfle nan janm fanm nan oswa nan pati prive li rele venn varis. Gen de lè venn sa yo fè mal. Si se venn nan janm li ki anfle, li ka santi li soulaje si li mete pye li anlè souvan. Sa ka ede li tou si li mete ba/chosèt ki sere oswa bandaj elastik. Si se venn nan pati prive li ki anfle, yo ka bay pwoblèm ap senyen nan akouchman an. Li ka soulaje si li mete yon fèy chou frèt sou pati prive li.



Konstipasyon (difikilte pou fè poupou)

Gen fanm ansent ki gen pwoblèm pou yo poupou. Yo rele sa konstipasyon. Pou anpeche oswa pou evite konstipasyon, yon fanm dwe:



- manje plis legim ak fwi.
- manje sereyal komplè (diri solèy, ble komplè olye de diri blan ak pen blan).
- bwè omwen 8 vè dlo potab pa jou.
- mache, deplase, fè egzèsis chak jou.

Remèd fèy ki ka ede ramoli poupou a oswa ki ka fè li glise (tankou remèd ki fèt ak grenn silyòm {psyllium} oswa ak fwi oubyen plant ki gen fib) ka bay soulajman tou.



ATTANSYON! Fanm ansent pa dwe pran ni lavman, ni medsin oswa pigatif pou konstipasyon. Bagay sa yo fè trip li sere oswa kontrakte – epi yo ka lakòz tranche a vin twò bonè. Genyen ki ka bay pitit la pwoblèm. Konsa tou, fanm ansent pa dwe lave trip li avèk dlo (enema). Menm sa a tou ka fè tranche a kòmanse twò bonè.

Emowoyid

Emowoyid se venn ki anfle toutotou twou dèyè fanm nan. Li ka boule'l, li ka fè l mal, li ka grate. Gen de lè li senyen lè fanm nan ap pou pou, sitou si li konstipe. Pou fanm nan eseye evite gen konstipasyon, li dwe manje anpil fwi ak legim epi bwè anpil likid.

Ni chita anpil ni kanpe anpil ka fè emowoyid la vin pi grav. Men li ka fè mye si li kouche oswa si li benyen avèk bon dlo fre. Gen fanm ki di yo santi soulajman lè yo tranpe yon grenn lay nan lwil vejetal epi antre li nan twou dèyè yo.

Si'w tande pale de lòt remèd, mande yon travayè lasante ki gen eksperyans si remèd sa yo pa danjere. Gen remèd ki danjere pou fanm ansent epi ki ka pa bon pou pitit la.



Pregnant women need to urinate much more often.

Anvi pipi souvan

Li nòmal pou yon fanm ansent anvi pipi souvan, sitou nan premye ak nan dènye mwa gwoès la. Sa rive paske matris la ap develop epi l'ap peze sou vesi a (blad pipi). Li fasil pou'w tande anpil fanmsaj ap fè blag pou di: "Yon gason ki pa ka jwenn madanm li mèt rete tann bò kote madanm nan abitye pipi. Si li pa la, l'ap vini anvan lontan." Si pipi a fè mal, si li boule, oswa si li grate, fanm nan ka gen enfeksyon nan blad pipi li (wè paj 128) oswa enfeksyon nan vajen (wè chapit 18, paj 320). Ou dwe trete enfeksyon sa yo san pèdi tan – yo ka lakòz akouchman fèt anvan lè oswa sa ka bay lòt pwoblèm.

Pet Vajinal (ekoulman nan vajin)

Ekoulman se ti dlo ke tout fanm genyen nan vajen yo. Kò fanm nan sèvi ak pet et ekoulman an pou li lave tet li pa andedan l. Pou anpil fanm, ekoulman an chanje lè yo gen règ yo. Anpil fwa, fanm ansent gen anpil ekoulman, sitou nan fen gwoès la. Li ka gen yon koulè klè oswa jòn. Se nòmal.

Lè ekoulman an chanje se ka yon siy enfeksyon si li pran koulè gri oswa vèt, si li gen ti boul oswa si li gen move sant, osinon si vajen an ap grate oswa l'ap boule (wè chapit 18, paj 320).

Difikilte pou leve kanpe ak bese

Li pi bon pou yon fanm ansent pa kouche plat sou do. Lè fanm ansent rete sou do, pwa matris la peze sou venn ki pote manje ak oksijèn bay pitit la. Si manman an vle rete sou do, li dwe mete yon bagay anba do li pou li ka pa kouche plat sou do.

Yon fanm ansent dwe fè atansyon ak jan l'ap leve kanpe. Li pa dwe chita konsa:



Depreferans, li dwe woule sou kote epi pouse kò li monte ak men li, konsa:



Souf kout

Anpil fanm vin gen souf kout oswa souf anle (pa ka respire an pwofondè kòm alòdinè) lè yo ansent. Rezon an se paske pitit kap grandi nan vant li a peze sou poumon manman an epi sa fè manman an gen mwens espas pou li respire. Asire manman an ke se yon bagay nòmal.

Sepandan, si an plis de sa fanm nan santi li fèb epi li fatige, oswa si li gen souf kout toutan, li dwe fè yon egzamen pou chache siy maladi, tankou pwoblèm kè, anemi (wè paj 116), oswa mal manje (wè paj 117). Chache konsèy doktè si w kwè li gen nenpòt nan pwoblèm sa yo.

Santi chalè oswa anpil swe

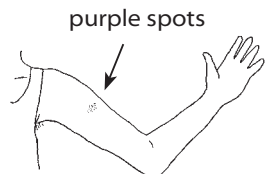
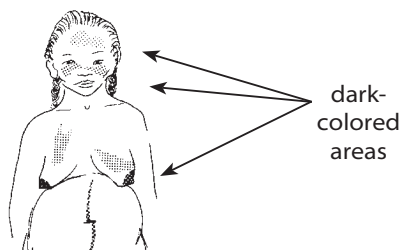
Santi chalè se yon bagay ki nòmal, depi pa gen lòt move siy (tankou siy enfeksyon nan blad pipi, wè paj 128), fanm nan pa bezwen pè. Li ka mete rad leje ki pa kenbe chalè, benyen souvan, epi bwè anpil dlo ak lòt likid.



Bonmas nan gwosès (Masque de grossesse)

Bonmas nan gwosès se non yo bay yon bann mak tou nwa ki parèt sou figi, sou tete ak sou vant kèk fanm ansent. Mak sa yo pa danjere. Òdinèman mak sa yo disparèt

apre akouchman an. Fanm yo ka evite gen mak sa yo nan figi yo si yo mete yon chapo lè yo prale nan solèy.



Mak mòv sou kò

Mak mòv yo soti nan yon bann ti gwoup venn ki anba po a. Pafwa sa rive akòz de venn yo ki anfle. Yo pa fè mal epi òdinèman yo disparèt apre akouchman an.

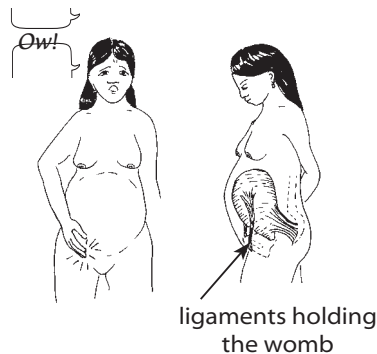
Doulè nan jwenti

Kò yon fanm ansent vin mou epi li lache pou pitit la ka grandi, oswa pou li ka akouche. Gen de lè, jwenti li yo lache epi yo pa konfòtab, sitou nan ranch. Se pa yon bagay ki danjere, men li fasil pou li foule jwenti pye li. Se sak fè li dwe mache ak anpil prekosyon. Jwenti li yo ap fè mye apre akouchman an.

Doulè sibit sou kote anba vant

Se ligaman (mis) ki sou chak kote matris la ki kenbe matris la an plas. Ligaman yo se tankou kòd ki mare matris la ak zo manman an. Pafwa yon mouvman sibit ka lakòz gen doulè nan ligaman sa yo. Se pa yon bagay ki danjere. Doulè a gen pou pase nan kèk minit.

Lè sa a, sa ka ede si w manyevan la byen dousman, oswa pou w ta mete yon twal cho sou li.



Lakranp nan kòmansman gwosès la

Li nòmal pou genyen ti lakranp (ti lakranp tankou lè fanm genyen reg li)

pafwa nan twa premye gwosès la. Ti lakranp sa yo fet paske matris la ap grandi.

Lakranp ki pa bon siy se sa ki regilye (yo vini et ale tanzantan) oswa yo la toutan, sa ki vini ak gwo doulè fò, oswa ak sekous oubyen ak senyen. Manman an ka byen genyen yon gwosès ektopik (pitit la grandi deyò matris la ap - wè paj 113) oswa li ka ap fè yon foskouch (wè paj 91). Li dwe jwenn asistans doktè san pèdi tan.

Kout pye pitit la fè manman an mal

Pi fò nan mouvman pitit la ap bay manman an bon sansasyon. Men gen de lè pitit la bay gwo kout pye fò oswa li toujou frape pye li menm kote a. Epi gen de lè, nan kèk dènye semèn gwosès la, pitit la bay kout tèt nan do manman an oswa sou blad pipi a. Mouvman sa yo ka fè manman an mal oswa yo ka fè li pa alèz, men yo pa danjere.



ATANSYON! Nòmalmman manman an ap santi pitit la ap bay kout pyechak jou regilyèman sou sizyèm (6è) oswa setyèm (7è) mwa. Si pitit la sispann bay kout pye pou de twa zèd tan, se pa yon pwoblèm. Men si manman an pa santi mouvman pitit la pou plis ke yon jou ak yon nwit, ka gen yon pwoblèm. Manman an dwe chache wè fanmsaj la oswa chache jwenn asistans medikal.

Doulè nan do

Anpil fanm gen doulè nan do. Pwa pitit la, matris la, avèk sak dlo timoun nan vin fè yon gwo chay sou zo ak mis manman an. Chita anpil nan yon sèl plas oswa bese devan ka lakòz doulè nan do. Travay anpil ka bay doulè nan do tou. Pi fò doulè nan do se bagay ki nòmalm. Konsa tou, gen dwa se yon enfeksyon nan ren ki bay li (wè paj 128).

Ankouraje mari fanm nan, pitit li, lòt manm fanmi li, oswa zanmi li pou yo ba li masaj nan do. Yon twal mouye nan dlo cho oswa yon boutèy dlo cho sou do a ka byen ede li fè mye tou. Fanmi l ka ede l ankò si yo fè anpe nan gwo travay yo pou li (pote timoun piti, fè lesiv, travay nan jaden, ak ale nan moulen). Epi tou, fanm nan ka fè yon egzèsis - ki rele egzèsis chat move - pou ede li kalme doulè nan do. Li dwe fè egzèsis sa a plizyè fwa youn apre lòt, 2 fwa pa jou, epi nenpòt lè do a ap fè li mal.



Kòmanse sou men ak jenou pandan do a rete tou plat.



Pouse monte anwo do a. Fè do a plat ankò



Rekòmanse

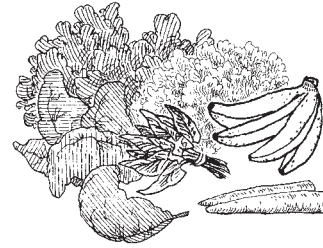
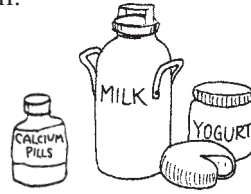
Lakranp nan janm

Anpil fanm ansent gen lakranp nan pye oswa nan janm -yon doulè sibit ki pike epi ki ratresi mis yo. Lakranp sa yo vini sitou leswa oswa le fanm nan detire oswa li lonje pye'l. Pou fè lakranp la pase: koube pye a (mete pwent la sou anwo) Epi fwote janm nan dousman pou li ka detann (pa frape l fò). Wè paj 273 pou w ki lè doulè nan janm ka danjere.

Pwente zòtèy la sou anwo, epi frape janm nan. NON! Pa pwente zòtèy la sou anba.



Pou evite plis lakranp, fanm nan pa dwe pwente zòtèy li yo (menm lè l'ap detire), epi li dwe manje plis bagay ki gen anpil kalsyòm ak potasyòm. Fanm nan ka eseye pran grenn medikaman ki bay kalsyòm, magnesyòm, ak potasyòm.



Manje ki gen anpil kalsyòm ak potasyòm ka ede evite lakranp nan janm.

Tèt fè mal

Anpil fwa, fanm ansent soufri tèt fè mal, men se pa yon danje. Tèt fè mal ka pase si manman an repoze epi li detann li plis, li bwè plis ji ak dlo, oswa si li mase tèt li byen dousman. Se pa yon pwoblèm si yon fanm ansent pran 2 grenn parasetamòl ak dlo yon lè konsa.



Gen fanm ki gen tèt fè mal migrèn. Sa yo se gwo tèt fè mal, leplisouvan ki sou bò tèt la. Fanm nan ka wè ti zetwal oswa li ka gen noze. Limyè klere oswa solèy klere ka fè l vin pi mal. Migrèn ka vin pi mal lè fanm nan ansent.

Malerezman, medikaman pou migrèn danjere anpil lè yon moun ansent. Li ka fè tranche a kòmanse anvan lè, epi sa ka pa ale avèk pitit la. Li pi bon pou fanm ansent ki gen migrèn ta pran 500 rive 1000 miligram parasetamòl, epi pou li repoze nan yon chanm ki fè nwa. Menm si li pa bon pou fanm ansent bwè ni kafe ni te ki gen kafeyin, li ka bwè yo yon lè konsa epi sa ka geri migrèn nan.

Tèt fè mal nan fen gwosès se yon move siy ki vle di fanm nan pral gen eklanmsi, sitou si tansyon li wo oswa si figi li oubyen men l ianfle.

Wè paj 125.

Lòt doulè

Li nòmal pou fanm gen lòt ti doulè lè li ansent.

Chache jwenn konsèy nan men doktè pou doulè ki pa nòmal pou fanm ansent, tankou:

- jwenti ki wouj oswa anfle
- jgwo doulè
- jsiy anemi ak doulè nan jwenti (wè paj 116 sou anemi).



ATANSYON! Si gen doulè nan yon janm ki pa janm pase, petèt se yon ti boul san ki kaye. Wè paj 273 epi chache konsèy nan men doktè.

Chanjman nan sansasyon ak emosyon

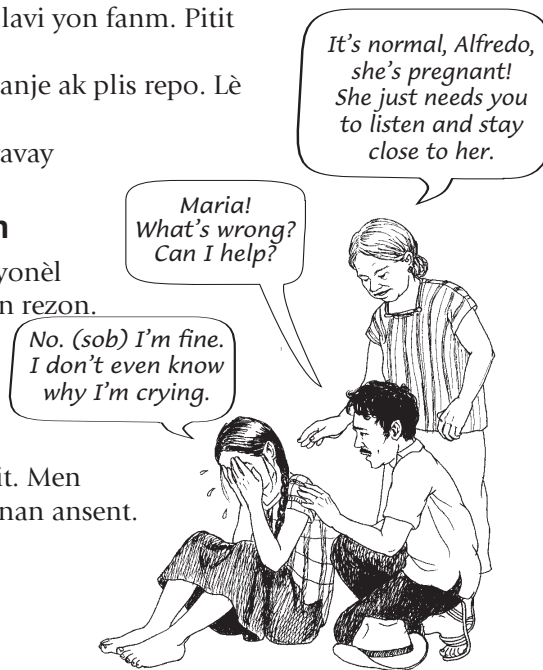
Gwosès se yon peryòd enpòtan nan lavi yon fanm. Pitit li ap grandi andedan li, kò li ap chanje, epi li bezwen plis manje ak plis repo. Lè kò yon fanm ap chanje, relasyon li, lavi seksyèl li, ak jan li travay ka chanje tou.

Chanjman sibat nan sansasyon

Lè yon fanm ansent, li ka vin emosyonèl anpil. Gen fanm ki ri oswa ki kriye san rezon.

Genyen ki tris, move, oswa ki vin.

Ri ak kriye nan moman ki dwòl. Lòt kalite chanjman nan atitud li oswa gwo emosyon tout se bagay ki nòmal. Odinèman bagay sa yo pase vit. Men piga'w iyore yo senpman paske fanm nan ansent. Sansasyon sa yo se bagay reyèl.



Sousi ak kè sote

Anpil fanm gen sousi (tèt chaje) lè yo ansent, sitou pou sante pitit la ak zafè akouchman. Sousi pou lòt pwoblèm fanm nan ap konfwonte ka vin pi rèd lè li vin ansent.

Sousi sa yo se bagay nòmal. Sa pa vle di genyen yon move bagay ki pral pase. Fanm ki gen sansasyon sa yo gen bezwen sipò emosyonèl; yo bezwen yon moun ki pou tande pwoblèm yo genyen epi ki pou ede yo pran kouraj. Epi yo ka bezwen asistans ki pou ede yo rezoud pwoblèm yo, tankou pwoblèm avèk mouche yo, pwoblèm lajan, dwòg oswa alkòl, oswa lòt kalite difikilte.



Rèv dwòl ak kochma

Fanm ki ansent ka fè yon kalite rèv ki sanble yo reyèl. Rèv sa yo ka bèl, dwòl, oswa yo ka bay kè sote. Pou anpil moun, rèv se yon mwayen pou yo konprann ni tèt pa yo ni lemonn. Gen moun ki kwè ke rèv ka fè nou konnen bagay ki pral rive oswa se mwayen pou lespri pale avèk yo.

Sepandan, òdinèman lè yon bagay pase nan rèv sa pa vle di li pral rive nan je klè. Bagay nou wè nan rèv la ka vle fè nou konnen kisa nou pè oswa kisa nou vle. Osinon yo ka senpman istwa ke lespri nou fabrike pandan n'ap dòmi. Fanm ki ap fè move rèv ka bezwen jwenn yon moun pou li eksplike espwa li genyen, kè sote li, epi sansasyon li.

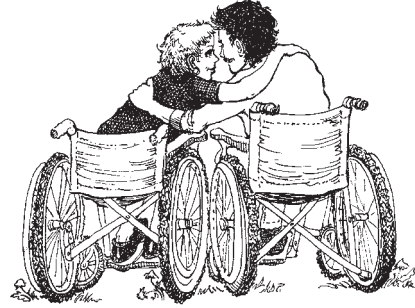


Pèdi memwa

Gen fanm ki pa gen bòn memwa lè yo ansent. Pou anpil nan fanm sa yo, se pa yon gwo pwoblèm. Men gen anpil ladan yo ki ka santi yo gen anpil pwoblèm si yo pa konnen ke se yon bagay nòmal. Pèsonn pa konnen pou kisa fanm pèdi memwa yo lè yo vin ansent, men sa rive toutan.

Anvi fè lanmou

Gen fanm ki pa tèlman anvi fè lanmou lè yo ansent. Gen lòt ki vle fè lanmou plis ke alòdinè. Fè lanmou oswa pa fè lanmou tou de bon ni pou fanm nan ni pou pitit la. Fè lanmou se pa yon bagay ki danjere pou pitit la.



Gen de lè fanm ansent pa alèz pou yo fè lanmou. Fanm nan ak mari li ka eseye fè lanmou nan lòt pozisyon. Li ka pi bon pou fanm nan rete anwo, oswa nan pozisyon chita oubyen kanpe, osinon fanm nan ka kouche sou kote.

Fè lanmou nan bon kondisyon

Lè yon fanm ansent ap fè lanmou, li enpòtan pou prevni enfeksyon epi fè sèten ke se sèlman bagay pwòp ki pou mete andedan li. Sa vle di ni men ni penis gason an dwe pwòp.

Yon gason k'ap fè lanmou ak plizyè fanm dwe toujou sèvi ak kapòt – menm avèk fanm ki ansent la. Kapòt se bon mwayen pou prevni enfeksyon, 4VIH/SIDA, ak lòt maladi. Wè chapit 18, paj 320 pou w aprann plis sou 4VIH/SIDA ak lòt maladi ki bay nan fè lanmou.

Fè lanmou ak tranche anvan lè

Yon fanm ki te abitye gen tranche anvan lè (nan lòt akouchman) dwe chwazi pou li pa fè lanmou apre sizyèm (6èm) mwa gwosès la. Sa ka ede li

