

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, krepe 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

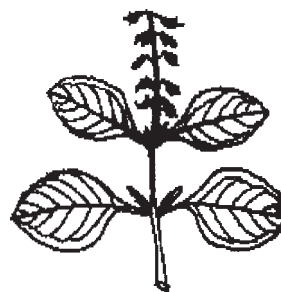
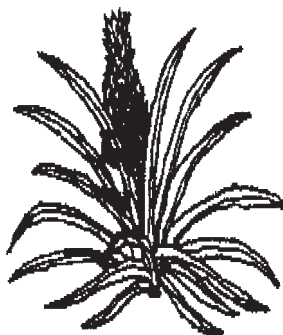
V. Remèd fèy pou maladi fanm soufri piplis... xx

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:

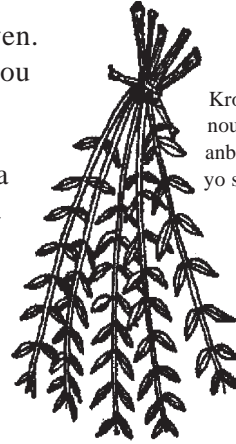
- Lè maladi a pa twò grav
- Lè nou pa ka sipòte yon remèd famasi
- Lè nou pa jwenn doktè
- Lè n ap fè prevansyon
- Pou konplete remèd doktè a (fòk nou di l sa)
- Si nou swete sèvi ak fèy yo, nou ka di doktè a ki sa nou ta vle: si se posib, li ka trete nou avè yo.
- Lè nou pa gen kòb pou n al nan famasi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



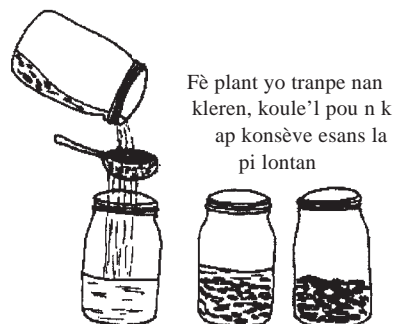
Kroke plant nou you tèt anba pou'n fè yo seche



yon pye lalwa plante nan mamit

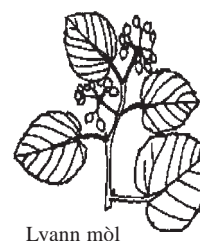
IV. Remèd fèy pou kèk maladi moun genyen pi fasil

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**

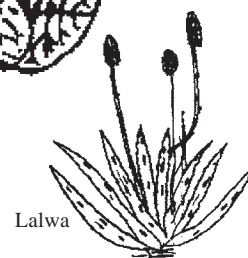
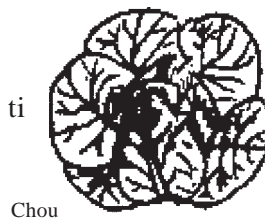
- Bwè te **bab mayi** pandan plizyè jou.
- Manje anpil **zonyon** kri, anpil **powo**.
- Bwè dlo **kokoye vèt**.
- Bwè ji **kawòt** kri.
- Pa manje twòp sèl.

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**.

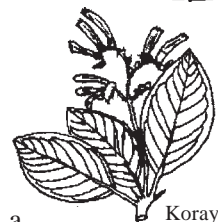
7. **Doulè kè**

- 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.

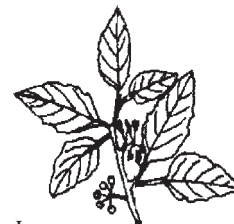


9. Gaz - Gonfleman

- 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

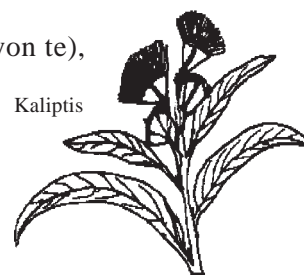
- Benyen ak fèy **frèn** oubyen ak **lay**;
- Benyen ak fèy **bèl de nwi** oubyen ak fèy **tamaren**.
- Benyen ak fèy **lanman fran** oubyen fèy **asowosi**.
- Pou lota fè beny ak fèy **dat**.



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

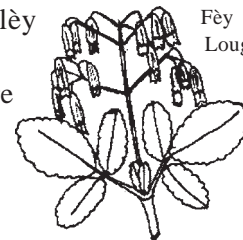
**22. Maldan**

- 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.



Leti

Grenadya



26. **Rimatis**

- Bwè te **bab mayi**.
- Bwè te fèy sa yo: **atiyayo, 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**.

Mayi



Aticho



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**
- Dòmi 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 rès 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

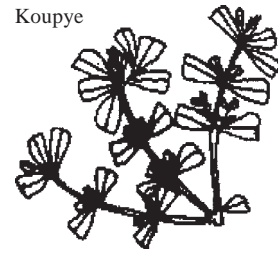
Lè sa rive fò moun nan pa bwè nenpòt ki fèy, li ka fè :

- 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.

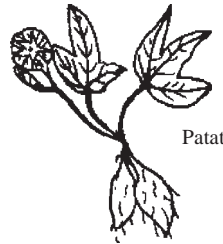
3. Lè janm nou ak men nou anfle (edèm)

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.**

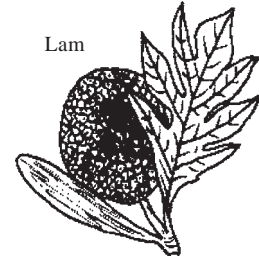
Koupye

**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

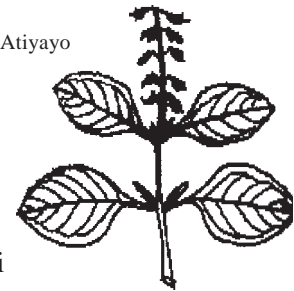


Lam

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):**

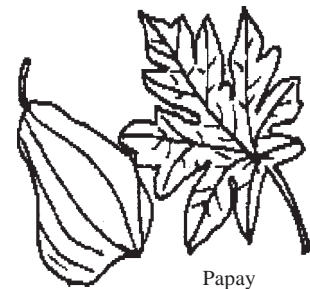
- Bwè ji **sitwon**, ji **zoranj**, ji **chadèk** ak yon ti zès ladan - mete anpil **lay** nan manje a.

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.

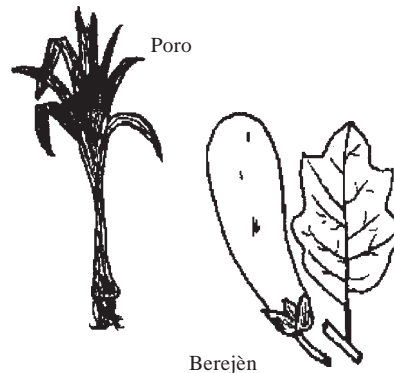


Papay

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:

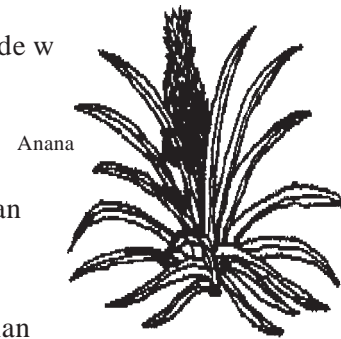
Bwè li nan dènye semèn nan.

- **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.



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.



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.



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.

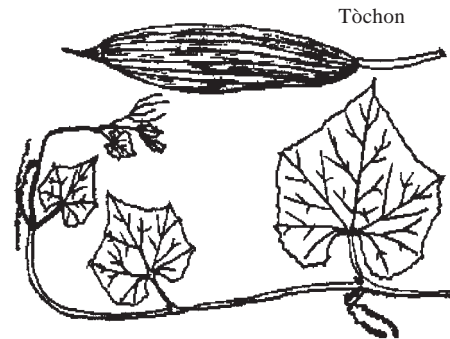
Nan medsin natirèl la gen kèk dekouvèt yo fè sou sa tou. Yo wè gen kèk manje ki bon anpil pou kò a lè sa a. Men kèk manje espesyalis yo konseye:

- **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**