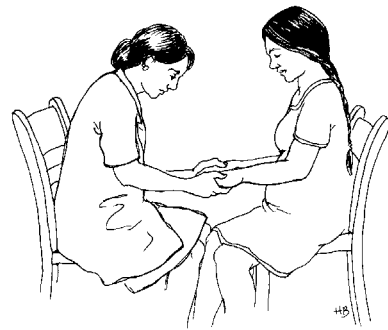


GWOSÈS

ENTWODIKSYON

Tout fi bezwen swen ak atansyon pandan yo ansent. Yo konn rele sa swen prenatal (swen anvan akouchman an). Swen prenatal la ka ede fanm ansent yo pou yo gen yon pi bon sante epi pou yo gen mwens pwoblèm pandan tranche ak akouchman an. Moun ki pou kontribye nan bay swen prenatal la se fi ki ansent lan li menm, fanmi l, kominote a, ak fanmsaj la oswa yon lòt moun ki gen eksperyans nan ede fanm ansent.



Gen kote fanmsaj yo pran swen medam yo sèlman lè yo gen tranche oswa pandan akouchman an, men pa pandan gwosès la. Gendwa se paske pi souvan moun al kay medsen fèy oswa kay doktè sèlman lè yo malad oubyen lè yo gen yon pwoblèm. Nòmalman, fi ki ansent pa konn gen pwoblèm e yo an sante, se sa k fè moun pa panse swen prenatal la se yon bagay ki enpòtan. Men, pifò fanmsaj konnen lè yon fi jwenn bonjan swen pandan yo ansent, yo gen plis chans pou yo akouche byen epi pou bebe yo a gen bon sante.

Swen pandan gwosès la gen 2 objektif:

1. **Obsève e koute** fanm ansent la pandan w ap egzamine kò l pou w ka wè bon ak move siy, epi lè w mande l si l gen pwoblèm oubyen si l gen kesyon.
2. **Aprann** yon fi kòman pou l gen yon pi bon sante pandan peryòd gwosès la (pa egzanzp, kòman pou l manje bagay ki bon pou sante l epi kòman pou l evite bagay ki danjere).



Fanmsaj yo dwe kòmanse swen prenatal la osito fi a konnen li ansent, epi yo dwe egzamine fi a regilyèman pandan gwosès la. Reyinyon sa yo rele “tchekòp.” Si sa posib, chak fanm ansent dwe fè omwen 4 tchekòp.

Lè gen plis tchekòp, w ap gen plis chans pou w pataje enfòmasyon ki enpòtan avèk fi a, epi w ap ka fè prevansyon pwoblèm sante. Epitou, tout fi ki bay move siy maladi dwe fè tchekòp pi souvan.

Pati sa nan liv la divize an 3 chapit diferan:

- Chapit 6 esplike chanjman ki fèt nan kò ak espri yon fi pandan gwosès la.
- Chapit 7 esplike kòman pou w jwenn enfòmasyon sou istwa sante yon fi pandan premye tchekòp la.
- Chapit 8 esplike kòman pou egzamine yon fi pou chèche bon siy ak move siy pandan chak tchekòp.



CHAPIT 6

Chanjman gwosès konn pote

Nan chapit sa a:

Chanjman nan abitud manje ak dòmi 73

Noze (kè plen) ak degou pou kèk kalite manje.....	73	Lestomak boule/doulè oswa doulè nan mitan 2 tete yo (sa yo konn rele asid).....	74
Anvi manje.....	74	Anvi dòmi.....	75
		Difikilte dòmi.....	75

Chanjman nan kò epi malèz 76

Tete anfle.....	76	Mas gwosès (Melasma).....	79
Pye anfle.....	76	Tach mov sou po.....	79
Venn anfle (venn varis).....	76	Doulè nan jwenti.....	79
Konstipasyon (li sere).....	76	Doulè sibat sou kote anba vant.....	79
Emowoyid.....	77	Lakranp nan kòmansman gwosès la	79
Pipi kenbe l souvan.....	77	Kout pye bebe a fè yo fè manman an mal.....	80
Ekoulman (dlo koule soti nan vajen an).....	77	Doulè nan do.....	80
Difikilte pou leve kanpe oubyen bese..	78	Lakranp nan janm.....	80
Souf kout.....	78	Tèt fè mal.....	81
Santi chalè ak swè anpil.....	78	Lòt doulè.....	81

Chanjman nan santiman ak emosyon 82

Chanjman santiman ki sibat.....	82	Renmen bliye.....	83
Enkyetid ak kè sote.....	82	Atitud anvè sèks.....	83
Rèv dwòl ak kochma.....	82		

CHANJMAN

GWOSÈS KONN POTE



Pandan gwosès, kò yon fi chanje. Menmsi chanjman sa yo konn fè l malalèz, pi souvan chanjman yo nòmàl. Nan chapit sa a, nou pale sou kèk nan chanjman sa yo, epi nou egzamine fason pou medam yo santi yo pi byen. Nou esplike tou kòman pou w konnen ki lè malèz fanm ansent la se siy ki montre gen yon danje nan gwosès la.

Gen anpil opinyon sou fason pou trete malèz fi konn genyen yo. Nou pa ka esplike tout lide sa yo la a. Si w konnen lòt remèd ak tretman nou pa bay nan liv la pou pwoblèm sa yo, sèvi avè yo si yo bay bon rezilta. Nou pa reponn tout kesyon. Men, ou mèt sèvi avèk enfòmasyon ki nan paj 19 la pou ede w deside si yon remèd ka ede oswa si l ka lakòz plis pwoblèm. Se pa tout remèd ki bay bon rezilta.

Chanjman nan abitud manje ak dòmi

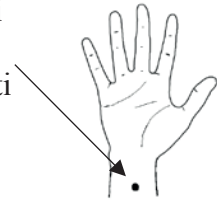
Noze (kè plen) ak degou pou kèk kalite manje

Anpil fi gen kè plen oswa noze pandan premye mwa gwosès yo. Yo konn rele sa noze maten. Pèsonn pa konnen egzakteman sa k lakòz noze maten an, men pou anpil fi, fason yo manje ka gen yon efè. Si noze a pa twò grav, ankouraje fi a eseye nenpòt nan remèd sa yo:

- Manje yon bagay ki gen pwoteyin anvan l al dòmi oswa nan mitan nuit la. Kèk manje ki gen pwoteyin se pwa, nwa, ak fwomaj.
- Manje kèk bonbon sèl, pen, tòtiya sèk, kasav, oswa lòt kalite manje angren lè l fèk leve nan maten.
- Manje yon ti kantite manje detanzantan olye l manje 2 a 3 gwo plat manje, epi bwè yon ti likid tanzantan.
- Pran 50 miligram vitamin B-6, 2 fwa pa jou. (Pa pran plis ke sa.)



- Itilize sa k rele akipresyon an pou soulaje noze. Chèche pozisyon ki nan yon distans 3 dwèt anwo pwayè a nan mitan 2 gwo venn (tendon) ki nan pwayè fi a. Peze nan pozisyon sa a pandan w ap fè ti sèk avèk dwèt ou. Peze byen fèm nan pozisyon sa a, men pa peze twò fò pou l pa fè l mal. Si akipresyon an ap bay bon rezilta, fi a dwe santi l pi byen nan 5 minit.



- Bwè yon tas te jenjanm, te mant, oswa te kanèl. Fè sa 2 oswa 3 fwa pa jou anvan w manje. Pou w 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 w bwè l. Pou w fè te jenjanm, kraze oubyen rache rasin jenjanm nan epi bouyi l pandan omwen 15 minit.

Sibitman yon fi ka vin degoute yon manje li te renmen anvan. Pa gen pwoblèm pou l pa manje bagay sa a; li ka renmen l ankò lè l fin akouche. Li dwe asire l li toujou manje bagay pou byen nourri l.

Anvi Manje

Anvi manje se lè yon fi gen yon gwo dezi pou l manje yon bagay patikilye, menm bagay moun pa ta dwe manje, tankou tè, lakrè, oswa ajil.

Si yon fi gen anvi pou l manje bonjan manje (tankou pwa, ze, fwi, ak legim), li mèt manje kantite li vle a. Men, si li vle manje anpil fridòdòy (tankou sirèt, kola, manje nan sachè), li pi bon pou l manje bon kalite manje anvan.

Si yon fi gen anvi manje bagay ki pa manje, tankou tè oswa ajil, li pa dwe manje yo ditou. Sa ka anpwazonnen ni li menm ni pitit la. Epi, sa ka ba l parazit, tankou vè, ki ka fè l malad. Ankouraje l manje bagay ki gen anpil fè (gade paj 36) ak anpil kalsyòm (gade paj 38) pito.

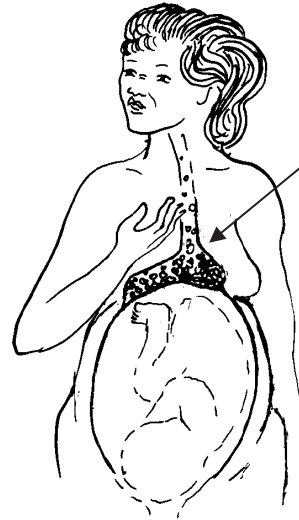


Lestomak boule/doulè oubyen doulè nan mitan 2 tete yo (sa yo konn rele asid)

Lè yon moun santi lestomak li ap boule l oswa li gen doulè nan lestomak oswa nan mitan 2 tete l yo, sa rele endijesyon oswa asid. Asid ka rive pandan gwosès paske pitit la ap gwosi epi li pouse vant manman an monte pi wo. Asid ki nan vant manman an ki pou ede l dijere manje a, al monte sou lestomak li, epi sa vin lakòz li santi kè l ap boule. Se pa yon bagay ki danjere, e souvan sa tou disparèt apre akouchman an.

Men kèk bagay yon fi ka eseye fè pou l ka pi alèz:

- Pa kite vant li fin plen: manje ti kantite manje pi souvan epi pa ni manje ni bwè yon sèl kou.
- Pa manje bagay ki pike oswa ki gen anpil grès, pa bwè kafe, e pa fimen sigarèt. Tout bagay sa yo ka irite lestomak la.
- Manje papay oswa anana regilyèman. Yo toude gen anzim ki pou ede lestomak la dijere manje byen.
- Kenbe tèt li pi wo pase vant li lè l kouche oswa lè l ap dòmi. Sa ap pèmèt asid la rete nan vant li san l pa monte nan lestomak li.
- Pou asid ki nan lestomak li ka kalme, li mèt bwè lèt oswa medikaman anti-asid ki pa gen ni anpil sèl ni aspirin. (Medikaman anti-asid pa danjere men yo koute lajan epi yo fè li pi difisil pou kò fi a pwofite eleman nan manje a ki pou byen nourri l. Eseye lòt metòd yo anvan w sèvi avèk anti-asid.



Pandan bebe a ap gwosi, li pouse lestomak manman an monte.

Anvi dòmi

Gen fanm ansent ki gen anvi dòmi prèske toutan. Sa rive sitou nan 3 premye mwa yo.

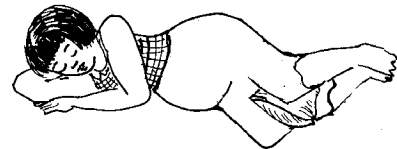
Se nòmal pou fanm ansent gen anvi dòmi. Se paske kò yo ap mande yo pou yo ralanti sou aktivite yo epi repoze. Men, si fi santi feblès tou, li ka gen lòt pwoblèm, tankou maladi, depresyon (gade paj 274), oswa anemi (gade paj 116).



Difikilte dòmi

Si yon fi pa ka dòmi paske li malalèz oswa li toumante, men sa k ka ede l:

- Li kouche sou kote avèk yon bagay ki konfòtab nan mitan 2 jenou l yo ak anba senti do l. Li ka itilize 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 l dòmi.



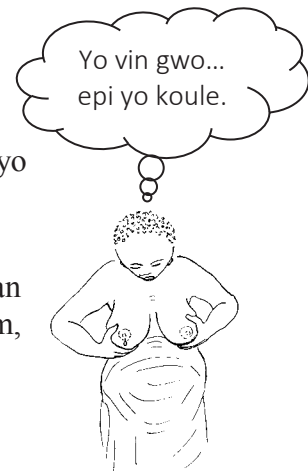
Si nan kay la oswa nan fanmi l la gen goumen, tètchaje, ak tristès, sa ka fè l difisil pou fanm ansent lan dòmi. Si li posib, yon fanmi ta dwe evite fè diskisyon anvan yo al dòmi.

Chanjman nan kò epi malèz

Tete anfle

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

Nan dènye mwa gwosès la yo, ka gen yon dlo jòn ki koule soti nan pwent tete a. Se yon bagay ki nòmal. Yo rele likid sa a kolostwòm, se premye lèt bebe a.



Pye anfle

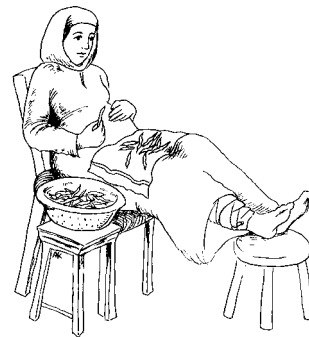
Pye anfle se yon bagay nòmal, sitou nan apremidi oswa lè l fè cho.

Nòmalman pye anfle pa yon danje. Men, si lè manman an reveye nan maten pye l gentan anfle nan yon nivo ki grav, oswa si men l oubyen figi l anfle nenpòt lè, kapab se siy ki endike li gen pre-eklanmsi (gade paj 125).

Venn anfle (venn varis)

Venn koulè ble ki parèt anfle nan janm fi a oswa nan pati jenital li a rele venn varis. Pafwa venn sa yo fè mal. Si se nan janm li yo venn yo anfle, li ka santi l soulaje si l mete pye l anlè pi souvan. Oubyen, ba/chosèt ki sere oswa bandaj elastik ka soulaje l.

Si se venn nan pati jenital li ki anfle, yo ka bay pwoblèm pandan akouchman an si yo kòmanse senyen. Si l mete yon fèy chou frèt sou yo, sa ka ede l.



Konstipasyon (li sere)

Gen fanm ansent ki gen difikilte pou yo pou pou. Yo rele sa konstipasyon.



Pou evite oubyen pou trete konstipasyon, yon fi dwe:

- Manje plis legim ak fwi.
- Manje sereyal konplè (diri peyi ak ble konplè olye de diri blan ak pen blan).
- Bwè omwen 8 vè dlo pwòp pa jou.
- Mache, fè mouvman, epi fè egzèsis chak jou.

Remèd fèy ki ka ede ramoli pou pou a oswa ki ka fè l glise (tankou remèd ki fèt ak grenn silyòm (“psyllium”) oswa ak fwi oubyen plant ki gen fib) ka bay soulajman tou.



ATANSYON! Fanm ansent pa dwe pran medikaman ki rele lavman, ni pijatif pou konstipasyon. Medikaman sa yo fè trip li sere oswa kontrakte, konsa yo ka lakoz tranche a kòmanse twò bonè. Genyen ki ka domaje pitit la.

Epitou, fanm ansent pa dwe lave trip li avèk dlo (enema). Sa a tou ka fè tranche a kòmanse twò bonè.

Emowoyid

Emowoyid se venn ki anfle toutotou twou dèyè fi a. Yo ka boule l, fè l mal, oswa grate l. Pafwa yo senyen lè fi a ap pou pou, sitou si l sere. Pou fi a ka pa sere, 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 l kouche oswa si l chita nan yon dlo fre. Gen medam ki di yo santi soulajman lè yo tranpe yon grenn lay nan luil vejetal epi antre l nan twou dèyè yo.

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



Fanm ansent bezwen fè pipi pi souvan.

Pipi kenbe l souvan

Li nòmal pou yon fanm ansent anvi pipi souvan, sitou nan premye ak dènye mwa gwosès yo. Sa rive paske matris k ap devlope a ap peze sou vesi a. Li fasil pou w tande fanmsaj fè blag sa a: “Yon gason ki pa ka jwenn madanm li ki ansent mèt ret tann bò kote madanm nan abitye pipi a. Si l poko la, l ap vini anvan lontan!”

Si pipi a fè l mal, si l boule, oswa si l grate, fi a ka gen enfeksyon nan vesi a (gade paj 128) oswa enfeksyon nan vajen (gade Chapit 18). Ou dwe trete enfeksyon sa yo san pèdi tan, yo ka lakòz akouchman fèt anvan lè oswa sa ka bay lòt pwoblèm.

Ekoulman (dlo koule sote nan vajen an)

Ekoulman se ti dlo tout fi wè ki soti nan vajen yo. Kò fi a sèvi ak ekoulman sa pou l lave tet li pa anndan an. Pou anpil fi, ekoulman an chanje lè yo gen règ yo. Anpil fwa, fanm ansent gen anpil ekoulman, sitou nan fen gwosès la. Li ka gen yon koulè klè oswa jòn. Sa nòmal.

Lè ekoulman an chanje se ka yon siy enfeksyon, tankou si l pran koulè gri oswa vèt, si li gen ti boul oswa si li gen move sant, oubyen tou si vajen an ap grate l oswa l ap boule (gade Chapit 18).

Difikilte pou leve kanpe oubyen bese

Prefere yon fanm ansent pa kouche plat sou do. Lè fi a rete sou do, pwa matris la peze sou venn ki pote manje ak oksijèn bay bebe a. Si manman an vle rete sou do, li dwe mete yon bagay anba do l pou l pa kouche plat nèt.

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



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



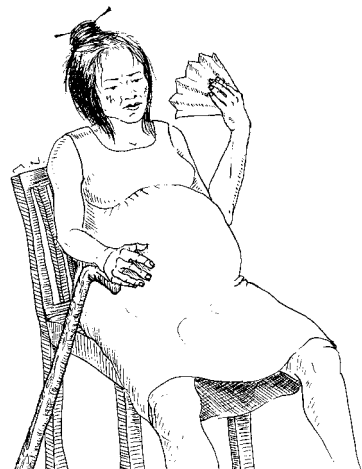
Souf kout

Anpil fi gen souf kout (souf anlè, pa ka respire fon) pandan yo ansent. Rezon an se paske pitit k ap grandi a peze sou poumon manman l epi sa fè manman an gen mwens espas pou l respire. Fè manman an konnen se yon bagay nòmal.

Sepandan, si anplis de sa fi a santi li fèb epi li fatige, oswa si l gen souf kout **toutan nèt**, yo dwe egzamine l pou chèche siy maladi, pwoblèm kè, anemi (gade paj 116), oswa malnitrisyon (gade paj 117). Chèche konsèy doktè si w kwè li gen nenpòt nan pwoblèm sa yo.

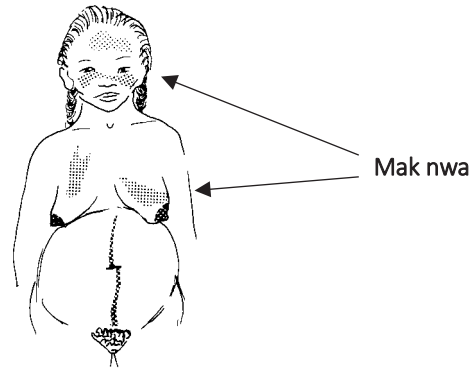
Santi chalè ak swè anpil

Santi chalè se yon bagay ki nòmal, e depi pa gen lòt move siy (tankou siy enfeksyon nan vesi, gade paj 128), fi a pa bezwen pè. Li ka mete rad lejè ki pa kenbe chalè, li ka benyen souvan, epi li dwe bwè anpil dlo ak lòt likid.

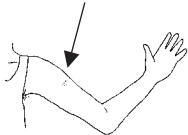


Mas gwosès (Melasma)

Mas 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. Nòmalman yo disparèt apre akouchman an. Medam yo ka evite gen mak sa yo nan figi yo si yo mete yon chapo lè yo nan solèy.



Tach mov



Tach mov sou po

Tach mov yo soti nan yon bann ti gwoup venn ki anba po a. Pafwa sa rive paske venn yo anfle. Yo pa fè mal e nòmalman yo disparèt apre akouchman an.

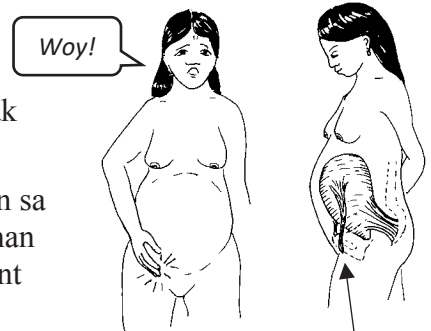
Doulè nan jwenti

Kò yon fanm ansent vin mòl epi li lache pou pitit la ka grandi, epi pou fi a ka akouche. Pafwa jwenti li yo lache epi yo fè l malalèz, sitou nan ranch. Se pa yon bagay ki danjere, men sa fè l pi fasil pou l foule jwenti pye l oubyen lòt jwenti. Se sa k fè li dwe mache ak plis prekasyon. Jwenti l yo pral fè mye apre akouchman an.

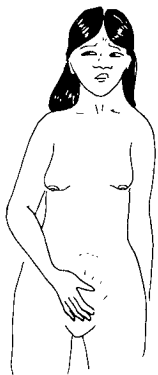
Doulè sibat sou kote anba vant

Se ligaman 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 sibat ka lakòz doulè nan ligaman sa yo. Se pa yon bagay ki danjere. Doulè a gen pou l pase nan kèk minit. Lè konsa, sa ka ede l si manman an karese vant li dousman, oswa si l mete yon twal cho sou li.



Ligaman ki kenbe matris la



Lakranp nan kòmansman gwosès la

Li nòmal pou genyen ti lakranp (tankou lakranp fi genyen lè yo gen règ yo) pafwa pandan 3 premye mwa gwosès yo. Ti lakranp sa yo fet paske matris la ap grandi.

Lakranp se yon move siy si yo regilye (yo vini e ale regilyèman) si yo la toutan, si yo vini ak gwo doulè fò, oswa si yo fè vajen l senyen. Lè konsa manman an ka gen yon gwosès nan twonp (bebe a grandi deyò matris la, gade paj 113) oswa li gendwa ap fè yon foskouch (gade paj 91). Li dwe wè doktè san pèdi tan.

Kout pye bebe a fè yo fè manman an mal

Pifò mouvman bebe a fè yo ap bay manman an bon sansasyon. Men, pafwa li bay gwo kout pye oswa li toujou voye pye a menm kote a. Epitou, pafwa, nan dènye semèn gwosès la yo, tèt bebe a ka frape nan do manman an oswa sou vesi l la. Mouvman sa yo ka fè manman an mal oubyen malalèz, men yo pa danjere.



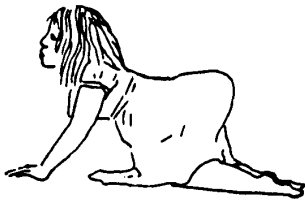
ATANSYON! Nòmalmman, manman an ap santi bebe a ap bay kout pye chak jou regilyèman depi sou 6^{yèm} oubyen 7^{yèm} mwa a. Si bebe a sispann bay kout pye pandan detwa èdtan, se pa yon pwoblèm. Men, **si manman an pa santi mouvman bebe a pandan plis ke yon jou ak yon nuit, ka gen yon pwoblèm.** Manman an dwe chèche wè fanmsaj li a oswa al lopital.

Doulè nan do

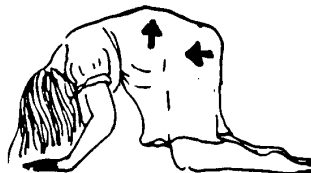
Anpil medam gen doulè nan do. Pwa bebe a, pwa matris la, avèk pwa sak dlo a fè yon gwo chay sou zo ak mis manman an. Kanpe yon sèl kote pandan twòp tan oswa bese sou devan ka lakòz doulè nan do. Travay anpil ka bay doulè nan do tou. Pifò doulè nan do se bagay ki nòmalm. Konsa tou, gendwa se yon enfeksyon nan ren ki bay li (gade paj 128).

Ankouraje mari fi a, pitit li yo, lòt manm fanmi li, oswa zanmi l yo pou yo ba li masaj nan do. Yon twal mouye ak dlo cho oswa yon po dlo cho sou do l ka soulaje l tou. Fanmi l ka ede l ankò si yo fè enpe nan gwo travay yo pou li (pote timoun piti, fè lesiv, travay nan jaden, oubyen ale nan moulen).

Epitou, fi a ka fè yon egzèsis ki pou kalme doulè a yo rele “chat move”. Li dwe fè egzèsis sa a plizyè fwa youn apre lòt, 2 fwa pa jou, epi nenpòt lè do a ap fè l mal.



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



Pouse pati anba do a monte.



Mete do a plat ankò, epi rekòmanse.

Lakranp nan janm

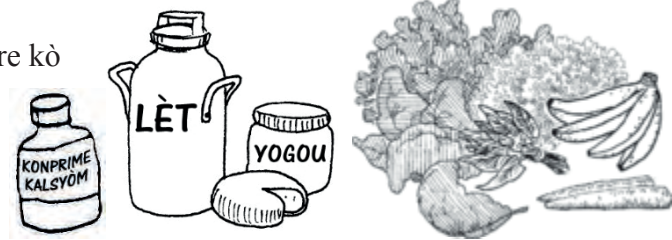
Anpil fanm ansent gen lakranp nan pye oswa nan janm, yon doulè sibit ki pike epi ki ratresi mis yo. Lakranp sa yo vini sitou leswa oswa lè fi a detire oswa li lonje pye l. Pou fè lakranp la pase: koube pye a (mete pwent lan sou anwo), epi fwote janm nan dousman pou l ka detann (pa fwote l twò fò). Gade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

Pwente zòtèy yo sou anwo... ...epi fwote janm nan. Pa pwente zòtèy yo sou anba.



Non!

Pou evite plis lakranp, fi a pa dwe pwente zòtèy li yo (menm lè l ap detire kò l), epi li dwe manje plis bagay ki gen anpil kalsyòm ak potasyòm. Li ka eseye pran konprime kalsyòm, magnezyòm, ak potasyòm.



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

Tèt fè mal

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



Gen fi ki konn gen migrèn. Sa yo se gwo tèt fè mal, souvan sou yon bò tèt la. Fi a ka wè ti zetwal oubyen li ka gen noze. Gwo limyè ak gwo solèy ka fè l vin pi mal. Migrèn yo ka vin pi mal lè fi a ansent.

Malerèzman, medikaman pou migrèn danjere anpil lè yon moun ansent. Li ka fè tranche a kòmanse anvan lè, epi li ka domaje pitit la. Li pi bon pou fanm ansent ki gen migrèn pran ant 500 a 1000 miligram (mg) parasetamòl, epi pou l repoze nan yon chanm ki fènwa.

Menmsi li pa bon pou fanm ansent bwè ni kafe ni te ki gen kafeyin, li ka bwè yo yon lè konsa e yo ka ede soulaje migrèn nan.

Tèt fè mal nan fen gwosès la se yon move siy ki ka vle di fi a gen pre-eklanmsi, sitou si tansyon l wo oswa si figi l oubyen men l anfle. Gade paj 125.

Lòt doulè

Li nòmal pou yon fi gen lòt ti doulè lè l ansent.

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

- jwenti ki wouj e ki anfle
- gwo doulè
- siy anemi ansanm ak doulè nan jwenti (gade paj 116 sou anemi)



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

Chanjman nan santiman ak emosyon

Gwosès se yon peryòd enpòtan nan lavi yon fi. Pitit li ap grandi anndan l, kò l ap chanje, epi li bezwen plis manje ak repo. Lè kò yon fi ap chanje konsa, relasyon li gen ak lòt moun, lavi seksyèl li, ak abityèl travay li yo ka chanje tou.

Chanjman santiman ki sibit

Lè yon fi ansent, santiman l gendwa domine l. Gen fi ki ri oswa kriye san rezon. Genyen ki santi yo deprime, yo move, oswa yo annuiye.

Ri oubyen kriye nan moman ki dwòl, lòt kalite chanjman nan atitid li, oswa santiman ekstèm, tout se bagay ki nòmal. Nòmalman, bagay sa yo pase vit. Men, pinga lòt moun vag sou santiman l senpleman paske li ansent. Santiman l yo reyèl.

Enkyetid ak kè sote

Anpil fi gen enkyetid (tètchaje) lè yo ansent, sitou pou sante bebe a ak zafè akouchman an. Sousi li genyen pou lòt pwoblèm nan lavi l ka vin pi rèd lè l vin ansent.

Enkyetid konsa se bagay nòmal. Sa **pa vle di** genyen yon move bagay ki pral pase. Medam ki gen santiman sa yo gen bezwen sipò afektif, tankou yon moun ki pou tande pwoblèm yo genyen epi ede yo pran kouraj. Epi tou, yo ka bezwen èd pou yo rezoud pwoblèm yo, tankou pwoblèm avèk konjwen yo, pwoblèm lajan, dwòg avèk alkòl, oswa lòt kalite difikilte.



Rèv dwòl ak kochma

Fi 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 monn nan. Gen moun ki kwè rèv ka fè nou konnen bagay ki pral rive oswa se mwayen pou espri yo pale avèk yo.

Men, nòmalman, lè yon bagay pase nan rèv sa pa vle di li pral rive nan je klè. Rèv la ka jis vle fè nou konnen ki sa nou pè oswa ki sa nou anvi. Osinon, yo ka senpleman istwa lespri nou fabrike pandan n ap dòmi. Fi k ap fè move rèv ka bezwen yon moun pou pale sou sa l espere, sa l pè, ak santiman l.





Renmen bliye

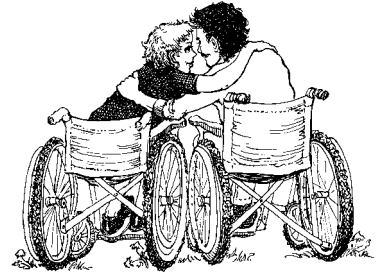
Gen fi ki renmen bliye pandan yo ansent. Pou anpil ladan yo, sa pa yon gwo pwoblèm. Men, gen fi ki ka boulyèse si yo pa konnen se yon bagay nòmal. Pa gen moun ki konnen poukisa fi renmen bliye pandan yo ansent, men sa rive toutan.

Atitud anvè sèks

Gen fi ki pa anvi fè sèks lè yo ansent. Gen lòt ki anvi l plis lè yo ansent. Toude nòmal. Fè sèks oswa pa fè sèks, toude pa yon pwoblèm ni pou fi a ni pou bebe a. Sèks pa yon danje pou bebe a.

Pafwa yon fanm ansent ka malalèz lè y ap fè sèks. Fi a ak mari l ka eseye fè lanmou nan lòt pozisyon. Li ka pi bon pou fi a rete anwo, li chita oubyen kanpe, oubyen li kouche sou kote.

Anplis relasyon seksyèl, gen lòt fason pou yon koup jwi entimite epi pou yo fè youn lòt plezi. Gen koup ki touche e karese youn lòt. Gen ki pale ansanm konsènan espwa yo ak krent yo.



Fè sèks ak prekosyon

Lè yon fanm ansent ap fè sèks, li enpòtan pou l evite pran enfeksyon lè yo asire yo se sèlman bagay ki pwòp ki antre anndan l. Sa vle di ni peni ni men gason an dwe pwòp.

Yon gason k ap fè sèks ak plizyè fi dwe **toujou** itilize kapòt, menm avèk fi ki ansent lan. Kapòt se yon bon fason pou evite enfeksyon, VIH/SIDA, ak lòt maladi moun pran nan fè sèks. Gade Chapit 18 pou aprann plis sou VIH/SIDA ak lòt maladi moun pran nan fè sèks.

Fè sèks avèk kesyon tranche anvan lè

Yon fi ki abitye gen tranche anvan lè nan lòt akouchman l yo dwe chwazi pou l pa fè sèks apre 6^{yèm} mwa gwosès la. Sa ka ede l evite gen tranche anvan lè.

