

Fanabeazana Aizana

Mahazo zaza amin'ny Isa izay irina

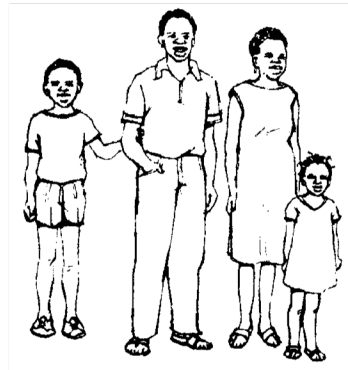
TOKO
20

IRETO ANKOHONANA IRETO DIA SAMY MONINA AO ANATIN'NY FIARAHA-MONINA MAHANTRA:

Ity ankohonana ity dia miaina amin'ny toerana tsy mitovy ny fizarana ny harena.



Ity ankohonana ity dia miaina amin'ny toerana izay mitovy ny fizarana ny harena.



Ny ray aman-dreny sasany dia te-hanana zanaka maro—indrindra amin'ny firenena izay tsy mizara ny tany, harena ary tombon-tsoa ara-tsosialy ara-drariny amin'ireo tsy manana. Ny anton'izany dia satria ny ankizy dia manampy ireo ray aman-dreny amin'ny asa ataony ary mikarakara azy ireo rehefa tonga ny fahanterany. Amin'izany toerana izany, ny fananana zanaka vitsy dia tombontsoa manokan'ny manan-karena.

Izany trangan-javatra izany dia hafa tokoa ho an'ireo firenena mizara ara-drariny ireo harena sy tombon-tsoa. Amin'ny toerana izay azo antoka ny asa, trano ary fikarakarana ara-pahasalamana, sy ny toerana hisian'ny fitovizana eo amin'ny fahafahana mianatra sy miasa eo amin'ny vehivavy, ny olona dia misafidy ny hanan-janaka vitsy. Anisan'ny anton'izany ny tsy hitiavan'izy ireo miankina amin'ny zazany amin'ny lafiny filaminana ara-bola.

Ao anatin'ny fiaraha-monina rehetra, ireo ray aman-dreny dia manan-jo handray ny fanapahan-keviny mikasika ny isan'ny zaza haterany sy ny fotoana hiterahany azy.

Ny ray aman-dreny tsirairay dia samy manana ny antony itiavany ny famerana ny isan'ny zanany. Ny ray aman-dreny tanora dia mety hanapa-kevitra ny ny hanemotra ny fotoana hiterahany ka hiasa aloha mandrapahangon'izy ireo vola ka ahafahany mikarakara tsara ireo zanany. Ny ray aman-dreny sasany dia mety hanapa-kevitra fa ny isan-jaza vitsy dia ampy ka tsy mila miteraka intsony izy ireo. Ny sasany indray dia te hanelanelana an-taonany maro ny fiterahany mba hahasalama tsara ny zaza sy ny reniny. Ny ray aman-dreny sasany kosa dia mahatsapa fa efa lehibe loatra izy raha mbola hanampy isan-jaza indray. Amin'ny toerana sasany, ireo lehilahy sy vehivavy dia mahafantatra fa raha manan-janaka be loatra izy ireo, rehefa mihalehibe ireo ankizy dia mety tsy ampy ny tany hamboleny sakafao ho an'ny filànan'ny ankohonany.

Miteraka ny isan-jaza irinao, rehefa tianao, izany no antsoina hoe fanabeazana aizana. Raha manapaka hevitra ny hiandry ianao vao hiteraka dia azonao atao ny misafidy fomba hisorohana vohoka iray na maromaro. Ireo fomba ireo no antsoina hoe fomba fanabeazana aizana, fomba fanelanelanana ny fiterahana, na fimombàna.

Isan-taona, vehivavy miisadimy hetsy eo no maty noho ny olana ateraky ny fitondrana vohoka, fiterahana na fanalan-jaza tsy azo antoka. Ny ankabeazan'ireo fahafatesana ireo dia afaka nosorohina tsara tamin'ny alalan'ny fanabeazana aizana. Ohatra: ny fanabeazana aizana dia afaka misoroka ireto loza ateraky ny fitondrana vohoka manaraka ireto:

- Eo amin'ny tovovavy. Ireo vehivavy latsaky ny 18 taona dia mety ho faty eo am-piterahana satria tsy mbola matoy tsara ny vatany. Mety ho faty ao anatin'ny taona voalohany ny zaza.
- Eo amin'ny vehivavy efa lehibe. Ny vehivavy efa lehibe dia miatrika loza kokoa eo am-pitondrana vohoka, indrindra raha misy olana ara-pahasalamana hafa izy na manan-janaka maro.
- Mifanakaiky loatra. Ny vatan'ny vehivavy dia mila fotoana hahasitrana eo anelanelan'ny fitondrana vohoka.
- Be loatra. Ny vehivavy manan-janaka mihoatra ny 4 dia mety ho fatin'ny fandehanan-drà be na antony hafa aorian'ny fiterahana.

An-tapitrisany maro ny vehivavy no mampiasa soaman-tsara ny fomba fanabeazana aizana atoro ato anatin'ity toko ity sy ao amin'ny pejy 394 hatramin'ny 396.
























Fisafidianana Fomba Fanabeazana Aizana

Ao amin'ny pejy manaraka dia misy fanoroana fomba fanabeazana aizana maro. Ny sasany dia mandaitra kokoa ho an'ny vehivavy sasany noho ny amin'ny sasany. Diniho ireo pejy ireo ary miresaha amin'ny mpampivelona, mpiasan'ny fahasalamana, na dokotera mikasika ny fomba misy sy mety handaitra tsara aminao. Eo am-pamakiana mikasika ireo fomba tsirairay dia ireto misy fanontaniana mety tianao apetraka:

- Tena mahasoroka vohoka tokoa ve? Mandaitra tsara toy ny ahoana?
- Miaro amin'ny VIH sy tsimokaretina azo avy amin'ny firaisana hafa tsara ve, sa tsia mihitsy?
- Azo antoka toy ny ahoana? Raha tratran'ny olana ara-pahasalamana voalaza ato anatin'ity toko ity ny vehivavy iray, mety ilainy ny mifady karazana fomba fanabeazana aizana.
- Mora toy ny ahoana ny fampiasana azy?
- Ohatrinona ny vidiny?
- Mora azo ve? Mila manantona tobim-pahasalamana matetika ve?
- Mety hisy fiantraikany ratsy hanahirana anao ve (ny olana izay mety ateraky ny fomba fampiasa azy)?

Mandaitra kokoa ny fanabeazana aizana rehefa miara-mandray andraikitra ny lahy sy ny vavy amin'ny fisorohana ny vohoka sy ny fiarovan-tena amin'ny aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofo (MST).

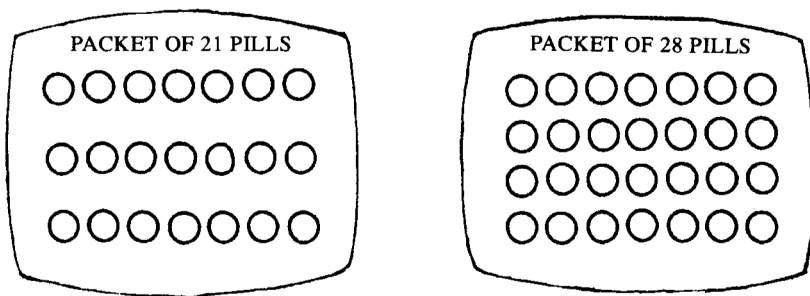
Ny fafana ao anatin'ny pejy manaraka dia maneho ny fomba fiasan'ny fomba fanabeazana aizana mba hisorohana ny vohoka ary hiaro amin'ny aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofo (MST). Ireo kintana ao anatin'ny fafana dia manambara ny hatsaran'ilay fomba eo amin'ny fisorohana ny vohoka. Rehefa mampiasa tsara ny fomba iray ny lahy sy ny vavy rehefa manao firaisana ara-nofo dia handaitra kokoa ilay fomba.

FOMBA FANABEAZANA AIZANA	Fiarovana amin'ny vohoka	Fiarovana amin'ny MST	Ny mety ho voka-dratsiny	Fampahalalana lehibe hafa
Fimailo ho an'ny lehilahy 	★★★ TSARA	TSARA 		Mandaitra kokoa rehefa ampiasaina miaraka amin'ny mpamono tsirinaina sy menaka (rano handemana ny fimailo).
Fimailo ho an'ny vehivavy 	★★★ TSARA	TSARA 		Tsy mandaitra tsara raha eo ambonin'ny lehilahy ny vehivavy mandritra ny firaisana.
Diafragma (misy mpamono tsirinaina) 	★★★ TSARA	EO EO 		Mandaitra kokoa rehefa ampiasaina miaraka amin'ny mpamono tsirinaina.
Mpamono tsirinaina 	★ TSARATSARA	 TSIA	Tsy fahazakana eo amin'ny hoditra	Mandaitra kokoa rehefa ampiasaina miaraka amin'ny fomba hafa toy ny diafragma na fimailo.
Fomba misy hormonina Pilina mifehy ny fiterahana, <i>patch, tsindrona</i>  <i>implants</i> 	★★★★★ TSARABE ★★★★★ TSARA INDRINDRA	 TSIA	Maloiloy, marary an-doha, fivoavan'ny fahatongavan'ny fadim-bolana	Ireo fomba ireo dia mety hampidi-doza ho an'ny vehivavy misy olana arapahasalamana. Mandehana manantona mpiasan'ny fahasalamana.
Firaisana ara-nofy tsy mifampiditra (tsy miditra ao anatin'ny fivaviana mihitsy ny filahiana) 	★★★★★ TSARA INDRINDRA	 EO EO		Mety ho sarotra amin'ny mpivady ny manao io fomba io.
Ny fijerena ny tsiloiloy 	★★★ TSARA	 TSIA		Mba hampiasana tsara io fomba io, tokony fantatry ny vehivavy ny fotoana mahalonaka azy.
Fampinonoana (mandritra ny enim-bolana voalohany ihany) 	★★★ TSARA	 TSIA		Mba hampiasana tsara io fomba io, tsy tokony manome afa-tsy nono ny zanany ilay reny, ary tsy tokony mbola miverina ny fadim-bolany.
Fisintonana (fiâlana) 	★ TSARATSARA	 EO EO		Mandaitra kokoa rehefa ampiasaina miaraka amin'ny fomba hafa toy ny mpamono tsirinaina na diafragma.
DIU 	★★★★★ TSARA INDRINDRA	 TSIA	Be rà mandeha sady marary ny fadim-bolana	Io fomba io dia mety hampidi-doza ho an'ny vehivavy misy olana arapahasalamana. Mandehana manantona mpiasan'ny fahasalamana.
Atao tsy Miteraka intsony 	★★★★★ TSARA INDRINDRA	 TSIA		Ireo lehilahy ny vehivavy dia tsy afaka miteraka intsony aorian'io fandiana io.

PILINA HIFEHEZANA NY FITERAHANA (FANABEZANA AIZANA ATELINA)

Ny pilina hifehezana ny fiterahana dia vita amin'ny akora simika (hormonina) izay raha ny tokony ho izy dia miforona ao amin'ny vatan'ny vehivavy ihany. Raha hanina ara-dalàna ny 'pilina' dia anisan'ireo fomba mandaitra indritra hisorohana ny vohoka. Na izany aza dia misy vehivavy sasany tsy tokony mihinana pilina hifehezana ny fiterahana raha afaka mampiasa fomba hafa izy ireo (jereo p. 288). Ny pilina hifehezana ny fiterahana dia tsy miaro amin'ny VIH na aretina hafa azo avy amin'ny firaisana ara-nofa. Mba hisorohana ireo aretina ireo dia ampiasao ny fimailo (p. 290).

Ireo pilina ireo dia ao anaty fonosana misy vongam-panafody miisa 21 na 28. Ny fonosana misy vongam-panafody miisa 21 matetika dia mora vidy kokoa ary ny marika sasany dia mora vidy kokoa noho ny hafa. Ny habetsaky ny fanafody dia samy hafa eo amin'ny marika tsirairay. Mba hisafidiananao izay mety aminao dia miresaha amin'ny mpiasan'ny fahasalamana, mpampivelona, na jereo ireo PEJY MAITSO, pejy 393, sy 394. Tsy hisoroka ny vohoka eo no ho eon y pilina. Koa mandritra ny andro 17 voalohany hihinana ireo pilina dia mampisà fimailo na fomba hafa hisorohana ny vohoka.



Ahoana ny fomba hihinana ireo pilina—fonosana 21:

Hano amin'ny andro voalohan'ny fandehanan'ny fadim-bolanao ny pilina voalohany, isao ho andro 1 io andro voalohany io. Avy eo dia mihinàna pilina 1 isan'andro mandrapahatapitry ny fonosana (21 andro).

Hano amin'ny fotoana mitovy isan'andro ny pilina.

Rehefa laninao ny fonosana iray dia miandrasa 7 andro alohan'ny hihinana ny pilina indray. Avy eo dia atombohy ny fonosana hafa, pilina 1 isan'andro.

Amin'izay dia hihinana ireo pilina ianao mandritra ny 3 herinandro isam-bolana avy eo dia miato tsy mihinana mandritra ny herinandro. Raha ny tokony ho izy dia tonga ao anatin'ilay fotoana tsy hihinana pilina ny fadim-bolana. Na dia tsy tonga aza n y fadim-bolana dia atombohy ny fihinana ny fonosana vaovao 7 andro aorian'ny fahataperan'ilay farany.

Raha tsy te hitoe-jaza ianao dia zava-dehibe ny mihinana ireo pilina araka ny natoro—1 isan'andro. Raha adinonao ny mihinana pilina iray andro dia hano haingana vantany vao tadidinao fa tsy nihinana ianao, na mihinàna pilina 2 ny andro manaraka.

Fonosana pilina 28:

Hano amin'ny andro voalohan'ny fandehanan'ny fadim-bolanao ny pilina voalohany, toy ilay fonosana pilina 21. Mihinàna 1 isan'andro. Ny fito amin'ireo pilina dia mety ho hafa ny halehibeny na ny lokony. Ireo pilina ireo no hano farany (iray isan'andro) rehefa lany avokoa ireo hafa. Ny andro aorian'ny nahalaniana ireo pilina 28 dia atombohy ny fonosana manaraka. Mihinàna 1 isan'andro ary aza mandingana andro mihitsy, aza manajanona mihinana raha mbola tsy te hitoe-jaza ianao.

Tsy mila manaraka fomba fihinana sakafo manokana rehefa mihinana ireo pilina ireo. Na dia marary voan'ny sery na aretina mateti-pitranga aza ianao mandritra ny fihinana ireo pilina hifehezana ny fiterahana ireo dia tohizo hatrany ny fihinana azy. Raha ajanonao alohan'ny fahataperan'ny fonosana ny fihinana ny pilina dia mety hitoe-jaza ianao.

Ireo voka-dratsiny:

Ny vehivavy sasany dia mety haloiloy amin'ny maraina, hitombo ny nonony, na haneho famantarana fitondrana vohoka rehefa mihinana ireo pilina vao voalohany. Izany no mitranga dia noho ny fisian'ny akora simika (hormonina) mitovy amin'ilay alefan'ny vatan'ny vehivavy ao anatin'ny ràny rehefa mitondra vohoka izy ao anatin'ny pilina. Ireo famantarana ireo dia tsy midika fa tsy salama izy na tokony hanajanona ny fihinanana ny pilina. Miala izany aorian'ny 2 na 3 volana. Raha tsy miala ireo famantarana ireo dia mety ilainy ny miova pilina izay hafa ny habetsaky ny hormonina ao anatin'ny. Izany dia resahana ao anatin'ireo PEJY MAITSO (p. 393 sy 394).

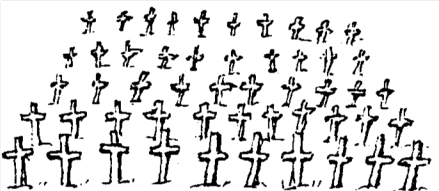

Mihena ny fandehanan-dràn'ny ankabeazan'ireo vehivavy mandritra ny fadim-bolany rehefa mihinana pilina. Matetika io fiovana io dia tsy zava-dehibe.

“Mampidi-doza ve ny mihinana pilina fanabeazana aizana?”

Toy ny fanafody rehetra, ny pilina hifehezana ny fiterahana dia mety hiteraka olana lehibe eo amin'ny olona sasany (jereo ireo pejy manaraka). Ireo olana lehibe indrindra ateraky ny pilina dia ny vaingan-drà ao anatin'ny fo, avokavoka, na ati-doha (jereo ny Fahatapahan'ny lalan-drà, p. 327). Izy io dia mateti-pitranga eo amin'ny vehivavy maherin'ny 35 taona izay mifoka sigara. Na izany aza, ny taham-pisian'ireo vaingan-drà ireo dia ambony kokoa rehefa mitoe-jaza ilay vehivavy noho ny rehefa mihinana ny pilina. Saingy ho an'ny vehivavy sasany, ny fitondrana vohoka sy ny fihinanana pilina dia samy mampidi-doza avokoa. Tsy maintsy mampiasa fomba fanabeazana aizana hafa ireo vehivavy ireo.

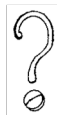
Mahalana no mitoe-jaza ireo vehivavy mihinana pilina. Saingy raha mitranga izany dia **atsaharo eo no ho eo ny fihinanana ilay pilina**. Mety hanimba ny fitombon'ny zaza izany.

Tsy mateti-pitranga ny fahafatesana ateraky ny fihinanana pilina. Raha jerena ny salanisa dia ny fitondrana vohoka sy ny fiterahana dia mampidi-doza avo 50 eny noho ny fihinanana pilina.

<p>Amin'ny vehivavy 15,000 mitoe-jaza, ireto maro be ireto dia azo inoana fa matin'ny fitondrana vohoka sy ny fiterahana.</p>  <p>Fehiny:</p> <p>AZO ANTOKA KOKOA NY FIIHANANA PILINA NOHO NY FITONDRAN VOHOKA.</p>	<p>Amin'ny vehivavy 15,000 mihinana pilina hifehezana ny fiterahana, 1 ihany no azo antoka fa ho fatin'ny olana mifandray amin'ny fihinanana ireo pilina.</p> 
--	---

PILINA VONJY TAITRA

Raha noho ny antony samihafa ka tsy nampiasaina ara-dalàna ny fomba fanabeazana aizana mialohan'ny firaisana ara-nofa dia mbola azonao atao ihany ny misoroka ny vohoka amin'ny alalan'ny fihinanana karazana pilina hifehezana ny fiterahana sasany amin'ny fatrany betsaka kokoa noho ny mahazatra, na pilina manokana natao ho an'izany tranga izany, vetivety aorian'ny fanaovana firaisana ara-nofa. Jereo ny pejy 394.



Iza no Tsy Tokony Hihinana Pilina Hifehezana ny Fiterahana?

Ny vehivavy maneho ireto famantarana manaraka ireto dia tsy tokony tsy mihinana (na mitsindrona) fanabeazana haizana:

- Vehivavy tara fadim-bolana ka mihevitra fa mety bevohoka

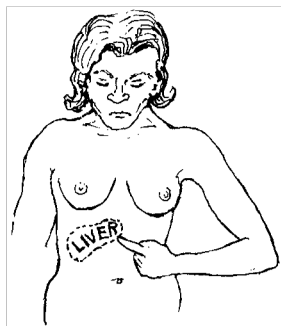
- **Fanaintainana lalina na tsy mijanona eo amin'ny tongotra ilany.** Mety ateraky ny lalan-drà mamaivay izany (*phlebitis* na vaingan-drà). Aza mampiasa pilina hifehezana ny fiterahana. (ny vehivavy misy varisy tsy mamaivay dia afaka mampiasa pilina hifehezana ny fiterahana tsy misy olana. Saingy tsy maintsy atsahany izany raha lasa mamaivay ireo lalan-drà.)



- Fahatapahan'ny lalan-drà. Ny vehivavy maneho famantarana Fahatapahan'ny lalan-drà (p. 327) dia tsy tokony mihinana ilay pilina.



- Hepatita (p. 172), aretin-tselan'aty (p. 328), aretin'aty. Ny vehivavy manana ireo olana ireo, na miloko mavo ny masonry mandritra ny fitondrana vohoka dia tsy tokony mihinana ny pilina. Tsara ny tsy mihinana pilina fanabeazana aizana mandritra ny herintaona aorian'ny nahavoan'ny hepatita.



- Homamiadana. Raha voa na miahiahy ny fisian'ny homamiadan'ny nono na ny tranon-jaza ianao dia aza mihinana fanabeazana aizana. Alohan'ny hanombohana fanabeazana aizana dia zahao tsara ny nononao (jereo p. 279). Eny amin'ny tobim-pahasalamana sasany, azonao atao ihany koa ny manao fitiliana tsotra (fitiliana Pap na fitiliana amin'ny vinaingitra) ny homamiadan'ny col na ny vozon'ny tranon-jaza. Tsy voamarina ho miteraka homamiadan'ny nono na ny tranon-jaza ny pilina fanabeazana aizana. Saingy raha efa misy ilay homamiadana dia hampihombo izany ny pilina.



Ny olana ara-pahasalamana sasany dia mety vao maika ampitomboin'ny fihinanana fanabeazana aizana. Raha manjo anao ireto olana ireto dia tsara kokoa raha mampiasa fomba hafa ianao raha azonao atao:

- **Marary andoha lava** (p. 162). Ny vehivavy marary andoha lava (*migraine*) dia tsy tokony mihinana pilina fanabeazana aizana. Saingy ny aretin'andoha tsotra kosa dia afaky ny aspirinina ka tsy tokony ho antony tsy hihinanana ny pilina.
- **Aretim-po** (p. 325).
- **Ambony tosi-drà** (p. 125).

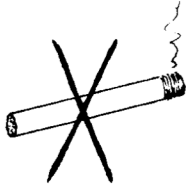
Raha voan'ny raboka, diabeta, olana eo amin'ny afero, aretin'ny voa, na mifanintona dia tsara kokoa ny maka torohevitra amin'ny dokotera vao manomboka mihinana pilina hifehezana ny fiterahana. Na izany aza, ny ankabeazan'ireo vehivavy voan'ireo aretina ireo dia afaka mihinana fanabeazana aizana tsy misy atahorana.

Ireo Fepetra Tsy Maintsy Raisin’ny Vehivavy Rehefa Mampiasa Pilina Hifehezana ny Fiterahana

1. Aza mifoka sigara, indrindra raha mihoatra ny 35 taona ianao. Mety hiteraka olana eo amin’ny fo izany

2. Zahao tsara isam-bolana ny nono hijerena ny fivontosana na mety ho fambara homamiadana (jereo ny pejy 279)

3. Raha azo atao dia tsapao isaky ny enim-bolana ny tosi-drànao



4. Jereo avokoa ireo olana voalaza ao amin’ny pejy 288, indrindra:

- Marary andoha lava sady mahery vaika (p.162)
- Fanimpanina, marary andoha, tsy fahatsiarovan-tena izay miteraka fahasaratana eo amin’nyfahitana, fitenenana, fanetsehana faritra amin’ny tarehy na vatana (jereo ny Fahatapahan’ny lalan-drà, p. 327).
- Fanaintainana sy firehetana eo amin’ny tongotra na valahana (mety misy vaingan-drà).
- Fanaintainana mahery vaika na miverimberina ao anaty tratra (Jereo ny Olana eo amin’ny Fo, p. 325).
- Fanaintainana mahery vaika ao anaty kibo.

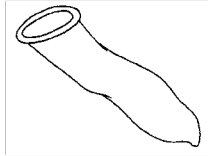
Raha mitranga ny iray amin’ireo olana ireo dia ajanony ny fihinanana pilina ary manatòna dokotera. Sorohy amin’ny fomba hafa ny vohoka, satria ireo olana ireo koa dia mety hahatonga ny fitondrana vohoka hampidi-doza.

Fanontaniana sy Valiny Mikasika ny Pilina Hifehezana Fiterahana

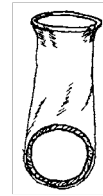
	<p>Ny olona sasany dia milaza fa mahavoan’ny homamiadana ny fihinanana pilina hifehezana ny fitrahana. Marina ve izany?</p>	<p>Tsia! Na izany aza, raha toa ka efa misy ny homamiadan’ny nono na ny tranon-jaza dia mety hampitombo haingana ny fivontosana ny fihinanana ny pilina</p>
	<p>Mbola afaka miteraka indray ve ilay vehivavy rehefa avy manajanona ny fihinanana pilina?</p>	<p>Eny. (Indraindray dia misy faharatarana 1 na 2 volana vao afaka mitoe-jaza indray izy)</p>
	<p>Mety mampitombo ny taha mety ahazoana kambana na zaza sampona ve ny fihinan’ny vehivavy fanabeazana aizana?</p>	<p>Tsia. Mitovy avokoa izany eny fa na dia ho an’ny vehivavy tsy mihinana pilina aza</p>
	<p>Marina ve fa ho maina ny nonon’ny vehivavy mampinono raha manomboka mihinana pilina hifehezana ny fiterahana izy?</p>	<p>Tsara kokoa raha miandry ny nono hiakatra izy alohan’ny hanombohany ny fihinanana pilina. Haharitra 3 herinandro eo izany. Avy eo dia tsy hampaninona ny vehivavy mampinono intsony ilay pilina. Azony atao ihany koa ny mihinana ireo “pilina kely” (p. 394) izay tsy misy afa-tsy hormonina kely ka tsy hanimba ny ronono, eny fa na dia</p>

Raha mila fanazavana mikasika ny fisafidianana ny pilina hifehezana ny fiterahana dia jereo ny pejy 394 sy 395.

NY FIMAILO dia kitapo fingotra kely manify izay hanaronana ny filahiana. Izy io dia manakana ny tsirinain'ny lehilahy tsy hiditra any amin'ny fivaviana sy ny tranon-jaza rehefa miray ara-nofo. Ny fimailo vita amin'ny *latex* ihany koa ny fiarovana tsara indrindra amin'ny MST sy ny VIH. Tokony anaovana ny fimailo rehefa mafy ny filahiana alohan'ny hikasihan'izany ny fivaviana. Rehefa avy tonga ilay lehilahy dia tokony tazominy ary esoriny tao anatin'ny fivaviana ny filahiany dieny mbola henjana. Avy eo dia esory ny fimailo ary tandremo tsy hiraraka, afatory tsara ary ario. Tokony mampiasa fimailo vaovao hatrany ny mpivady isaky ny manao firaisana ara-nofo. Tehirizo amin'ny toerana mangatsiaka sy maina tsy azon'ny masoandro ny fimailo. Ny fimailo ao anatin'ny fonony efa tonta sy rovitra dia mora rovitra.

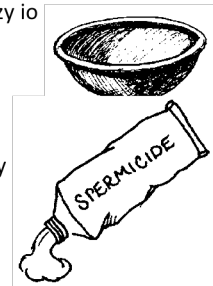


NY FIMAILO HO AN'NY VEHIVAVY dia kitapo kely plastika izay omby ao anaty fivaviana. Ny zavatra kely boribory malefaka eo amin'ny farany manidy ny fimailo no mihazona izany amin'ny toerany. Ilay zavatra boribory eo amin'ny fisokafany kosa dia mikirozaroza, manarona ny molotra ivelan'ny fivaviana. Io fimailo io dia azo apetaka 6 ora mialohan'ny firaisana ara-nofo ary mila esorina eo no eo rehefa vita ny firaisana. Tsy tokony ampiasaina mihoatra ny in-dray izy io satria mety ho rovitra raha sasana na averina ampiasaina. Saingy ny manasa na mamerina mampiasa ny fimailo ho an'ny vehivavy in-5 dia tsara kokoa noho ny tsy mampiasa fimailo mihitsy. Ny fimailo ho an'ny vehivavy no fomba mandaitra indrindra voafehin'ny vehivavy mba hisorohana ny vohoka sy ny MST, ao anatin'izany ny VIH. Ny fimailo ho an'ny vehivavy dia tsy tokony ampiasaina miaraka amin'ny fimailo ho an'ny lehilahy.



NY DIAFRAGMA dia kaopy kely marivo vita amin'ny fingotra malefaka izay anaovan'ny vehivavy ao anatin'ny fivaviany. Azo anaovana amin'ny fotoana rehetra izy io ary tokony avela ao farafahakeliny 6 ora aorian'ny fanaovana firaisana ara-nofo. Ny diafragma dia manana endrika maro.

Ny mpiasan'ny fahasalamana voaofana no afaka manome ny halehiben'ny diafragma mety amin'ny vehivavy tsirairay. Isaky ny avy mampiasa izany ny vehivavy dia mila manasa ilay diafragma amin'ny savony sy rano ary manamaina izany. Tehirizo amin'ny toerana mangatsiaka sy maina. Matetika ny diafragma dia maharitra 2 taona. Jereo matetika sao misy loaka amin'ny alalan'ny fitarafana izany amin'ny jiro. Raha misy na dia lavaka kely fotsiny aza dia mahazoa iray vaovao. Ny diafragma dia mety miaro amin'ny MST.



NY MPAMONO TSIRINAINA dia zavatra mandroatra, vongam-panafody, menaka fanosotra, na zavatra mandry izay alefa any anatin'ny fivaviana alohan'ny hanaovana firaisana ara-nofo. Ny mpamono tsirinaina dia mamono ny tsirinain'ny lehilahy alohan'ny hahatongavan'izany any amin'ny tranon-jaza. Tsy miaro amin'ny MST sy VIH izany. Ny vongam-panafody dia tokony alefa any anatin'ny fivaviana 10 na 15 minitra alohan'ny hanaovana firaisana ara-nofo. Ny mpamono tsirinaina mandroatra, mandry, na miendrika menaka fanosotra no mandaitra indrindra raha toa alefa any anatin'ny fivaviana mialohan'ny hanaovana firaisana. Asio mpamono tsirinaina hatrany isaky ny manao firaisana. Aorian'ny firaisana dia aza mbola mandro na manasa ilaympamono tsirinaina raha tsy afaka 6 ora farafahakeliny. Ny mpamono tsirinaina sasany dia mety hiteraka hidihidy na fitsovahana ao anatin'ny fivaviana.

NY FITAOVANA ATSOFOKA ANY ANATIN'NY TRANON-JAZA (DIU) dia zavatra kely atsofoky ny mpiasan'ny fahasalamana na mpampivelona nofanina manokana ao anatin'ny tranon-jaza. Ny DIU dia manakana ny tsirinain'ny lehilahy tsy hihaona amin'ny atodin'ny vehivavy. Ny DIU dia afaka atsofoka amin'ny fotoana rehetra rehefa azon'ny vehivavy sy ilay mpiasan'ny fahasalamana antoka tsara fa tsy mitondra vohoka ilay vehivavy ary tsy misy famantarana aretin'ny fivaviana na MST. Afaka mangataka ny mpiasan'ny fahasalamana na mpampivelona voaofana ilay vehivavy mba hanala ny DIU amin'ny fotoana rehetra hara te hanova ny fomba hafa izy na te hitoe-jaza. Ny DIU dia tsy miaro amin'ny MST.



NY FOMBA FANISANA ANDRO

Io fomba io dia tsy tena azo antoka tsara hisorohana ny vohoka fa ny mahatsara azy dia tsy mila vola. Handaitra kokoa izy io ho an'ny vehivavy manana fadim-bolana tonga ara-dalàna, izany hoe isaky ny 28 andro eo. Ny lahy sy ny vavy ihany koa dia tokony hanaiky hatrany ny tsy hanao firaisana mandritra ny 11 andro isam-bolana.

Matetika ny vehivavy dia afaka mitoe-jaza ao anatin'ny 11 andro mandritra ny tsingerina isam-bolana—ny 'andro mahalonaka' azy. Ireo 11 andro ireo dia eo anelanelan'ny fadim-bolany, manomboka afaka 8 andro aorian'ny andro voalohan'ny fadim-bolany. Mba hisorohana ny vohoka dia tsy tokony miray ara-nofo amin'ny lehilahy ny vehivavy iray ao anatin'ireo 11 andro ireo. Mandritra ireo andro ambiny ao anatin'ny volana dia tsy tokony hitoe-jaza izy.

Mba hialana amin'ny fifangaroana dia mila soratan'ilay vehivavy ao anatin'ny kalandrie ireo 11 andro tsy tokony hanaovany firaisana ara-nofo.

Ohatra: Raha atao hoe manomboka ny 5 mey ny fadim-bolanao. Isao ho andro 1 io andro io.

Mariho toy izao:

Avy eo dia isao ny 8 andro. manomboka amin'ilay andro faha-8, tsipiho toy izao ireo 11 andro manaraka:

MAY						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Mandritra ireo 11 andro ireo ny 'andro mahalonaka', aza manao firaisana ara-nofo.

Izao dia andeha atao hoe manomboka ny 1 jona ny fadim-bolanao manaraka. Mariho toy ny teo aloha indray izany, toy izao:

Manisà 8 andro indray ary ireo 11 andro tsy hanaovanao firaisana ara-nofo.

JUNE						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Raha mitandrina tsara tsy manao firaisana ara-nofo ny mpivady ao anatin'ireo 11 andro isam-bolana ireo dia azo heverina fa afaka tsy miteraka mandritra ny taona maro izy ireo. Na izany aza dia vitsy ireo mpivady no mahavita izany ela. Tsy dia azo antoka tsara io fomba io, raha tsy ampiasaina miaraka amin'ny fomba iray hafa toy ny diafragma na fimailo, indrindra mandritra ireo andro miantomboka eo amin'ny faran'ny fadim-bolana ka hatramin'ny fotoana hahataperan'ny fotoana mahalonaka.

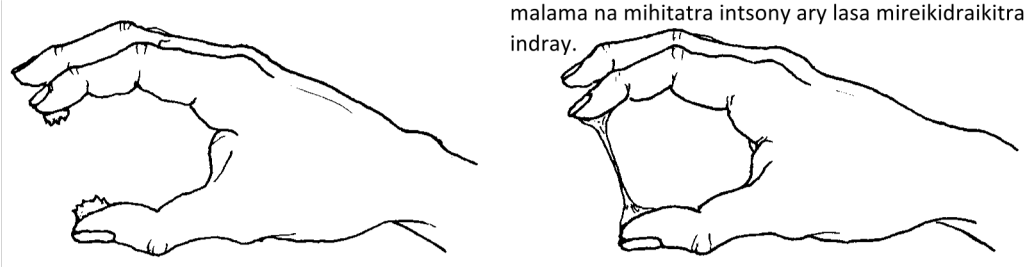
NY FIJERENA NY TSILOILOY

Izy ity dia karazan'ny fomba fanisana andro ihany. Fantatry ny vehivavy ny fotoana mety hampitoe-jaza azy amin'ny alalan'ny fijereny ny tsiloiloy avoakan'ny fivafiany isan'andro. indraindray dia mandaitra izany ho an'ny mpivady sasany saingy tsy mandaitra ho an'ireo hafa. Amin'ny ankapobeny dia tsy afaka lazaina ho fomba azo antoka hisorohana vohoka izany, saingy tsy mila vola ary tsy misy atahorana ankoatra izay mitranga miaraka amin'ny vohoka . Na izany aza dia sarotra atao izany raha voan'ny aretin'ny fivaviana ka betsaka ilay zavatra avoakan'ny fivaviana, raha tsy milamina ny fahatongavan'ny fadim-bolany, na rehefa mandro na sasàny ny fivaviany.

Isan'andro, afa-tsy rehefa tonga ny fadim-bolana, dia tokony mijery ny tsiloiloy avoakan'ny fivaviany ny vehivavy. Alaivo amin'ny rantsan-tanana madio ny tsiloiloy kely avy ao amin'ny fivaviana ary hitaro eo anelanelan'ny ankihibe sy ny fanondronao izany, toy izao:

Raha miraikidraikitra toy ny paty ilay tsiloiloy—tsy malama na manify—dia mety tsy ho be vohoka ianao ary afaka mitohy manao firaisana ara-nofa.

Rehefa manomboka malama na manify toy ny atody manta, na mihitatra rehefa atao eo anelanelan'ireo rantsan-tananao dia mety hitoe-jaza ianao raha manao firaisana ara-nofa. Noho izany dia aza manao firaisana rehefa malama na mihitatra ilay tsiloiloy, na mandritra ny 2 andro aorian'ny fijanonany tsy malama na mihitatra intsony ary lasa mireikidraikitra indray.



Matetika dia lasa malama ny tsiloiloy mandritra ny andro vitsy eo anelanelan'ny (misasaka) fadim-bolanao. Ireo dia anisan'ireo andro tsy ahafahanao miray ara-nofa rehefa mampiasa ny fomba fanisana andro.

Mba ahazoana antoka kokoa dia ampiasao miaraka ny fijerena ny tsiloiloy sy ny fanisana andro. Mba ahazoana antoka bebe kokoa dia jereo eo ambany. Ny fijerena ny tsiloiloy sy ny fanisana andro dia tsy miaro amin'ny MST, ao anatin'izany ny VIH.

Fomba Ampiarahana

Raha tianao ny ahazo antoka fa tsy hitoe-jaza dia hanampy anao ny fampiasana fomba roa ampiarahana. Ny fijerena ny tsiloiloy na ny fanisana andro ampiarahana amin'ny fampiasana fimailo, diafragma, mpamono tsirinaina, na spaonjy dia azo antoka kokoa noho ny iray amin' ireo fomba ireo irery. Toy izany koa, raha mampiasa fimailo ny lehilahy ary mampiasa diafragma ny vehivavy dia ambany kely ny tahan'ny mety hisian'ny vohoka.

TSINDRONA. Amin'ity fomba fanabeazana aizana ity, ny vehivavy dia omena tsindrona hormonina isaky ny 1 hatramin'ny 3 volana, matetika izany dia atao eny amin'ny toeram-pitsaboana na klinika ho an'ny fandrindrana fiainam-pianakaviana, izay ataon'ny olona manana traikefa amin'izany. Ny tsindrona voalohany dia afaka omena amin'ny fotoana rehetra rehefa azon'ilay vehivavy sy ilay mpiasan'ny fahasalamana antoka tsara fa tsy mitondra vohoka ilay vehivavy. Ny tsindrona dia miaro amin'ny vohoka eo no ho eo rehefa omena ao anatin'ny 5 andro aorian'ny fiantombohan'ny fadim-bolana. Raha omena ao anatin'ny 6 andro na mihoatra aorian'ny fiantombohan'ny fadim-bolana izany dia mila mampiasa fimailo ilay vehivavy sy ny olona miaraka aminy na tsy manao firaisana ara-nofa mandritra ny 7 andro. Raha mila fanazavana fanampiny dia jereo ny pejy 396.



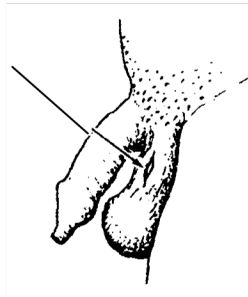
NY IMPLANTS dia fantsona kely malefaka izay apetraka eo ambanin'ny hoditra, ao ambanin'ny sandrin'ny vehivavy. Ireo fantsona ireo dia misy hormonina progestatif ary misoroka vohoka mandritra ny 6 volana hatramin'ny 5 taona, arakaraka ny karazana implant. Tokony ny mpiasan'ny fahasalamana voaofana ihany ho mametraka sy manala ireo fantsona, matetika any amin'ny klinika na toby fandrindrana fiainam-pianakaviana no manao izany. Azo apetraka amin'ny fotoana rehetra izany rehefa azon'ilay vehivavy sy ilay mpiasan'ny fahasalamana antoka tsara fa tsy mitondra vohoka ilay vehivavy. Raha mampinono ilay vehivavy dia afaka atsofoka 6 herinandro aorian'ny nahaterahan'ny zaza ny implants. Raha mila fanazavana fanampiny dia jereo ny pejy 397.

FOMBA HO AN'IREO TSY TE HAMPITOMBO NY ISAN'NY ZANAKA INTSONY

ATAO TSY MITERAKA INTSONY. Ho an'ireo tsy te hiteraka intsony, misy ny fandidiana tsotra sy azo antoka atao ho an'ny lehilahy sy ny vehivavy. Amin'ny firenena maro, io fandidiana io dia tsy andoavam-bola. Anontanio eny amin'ny toeram-pitsaboana. Ny fanaovana ny olona tsy hiteraka intsony dia tsy miaro amin'ny MST, ao anatin'izany ny VIH.

- **Ho an'ny lehilahy,** io fandidiana io dia antsoina hoe *vasectomy* na fandidiana ny fantson'ny tsirinaina. Mora ary vetivety ny manao azy io ao amin'ny biraon'ny dokotera na tobim-pahasalamana, matetika dia tsy mila ampatoriana ilay lehilahy. Tatahana kely eto mba ahafahana manapaka sy mamatotra ireo fantsona ao anatin'ny vihindahy. Tsy esorina ny vihindahy.

Tsy misy voka-dratsiny eo amin'ny fahafahan'ilay lehilahy miray aranofo na eo amin'ny fahafinaretana io fandidiana io. Hitovy toy ny mahazatra ny tsiranoka avoakany saingy tsy misy tsirinaina intsony ao anatin'ny.



- **Ho an'ny vehivavy,** io fandidiana io dia antsoina hoe *tubal ligation* izay midika hoe famatorana ny fantsona. Ny fomba iray dia ny fanatahana kely ny eo ambanin'ny kibo mba ahafahana manapaka sy mamatotra ireo fantsona kely avy any amin'ny fihariatodinaina na mpanamboatra atody. Afaka atao ao amin'ny biraon'ny dokotera na tobim-pahasalamana, matetika dia tsy mila ampatoriana ilay vehivavy. Na dia mandaitra soaman-tsara aza izany dia mety ho ambony kokoa ny tahan'ny fisian'ny otrikaretina amin'ny fandidiana ho an'ny vehivavy noho ny lehilahy.

Tsy misy voka-dratsiny eo amin'ny fadim-bolan'ny vehivavy na eo amin'ny fahafahany manao firaisana io fandidiana io, ary mampisy fahafinaretana kokoa mandritra ny firaisana satria tsy mitaintaina mikasika ny vohoka izy.



FOMBA ATAO AO AN-TRANO HISOROHANA NY VOHOKA

Ny fiaraha-monina tsirairay dia samy manana ny fomba hisorohany na hanatsaharany ny vohoka. Ny sasany amin'ireo dia manampy amin'ny famerana ny isan'ny zaza ateraky ny mpivady, saingy matetika ireny dia tsy mandaitra noho ny fomba maoderina. Ny fomba nentim-paharazana sasany dia mety hampidi-doza, ny sasany kosa dia tsy mandaitra mihitsy. Ohatra: fanasana ny fivaviana na ny fivalanan-drano aorian'ny fanaovana firaisana ara-nofy dia tsy miaro amin'ny vohoka.

NY FISINTONANA NA NY FIALANA (*coitus interruptus*). Esorin'ny lehilahy tao anatin'ny fivaviana ny filahiany alohan'ny fahatongavan'ny tsirinaina. Io fomba io dia tsara kokoa noho ny tsy manao na inona na inona, saingy tsy mandaitra foana izany. Indraindray dia tsy vitan'ilay lehilahy ny miala alohan'ny fahatongavany. Na dia miala ara-potoana aza ilay lehilahy dia mety hisy tsiranoka misy tsirinaina hivoaka avy amin'ny filahiany alohan'ny hahatongavany ka hampi-toe-jaza ilay vehivavy.

NY FAMPINONOANA MANDRITRA NY ENIM-BOLANA VOALOHANY. Ny fampinonpana dia fomba mahomby amin'ny fanabeazana aizana raha tomombana ireto fepetra 3 ireto:

1. Latsaky ny 6 volana ny zanak'ilay renny.
2. Tsy mbola niverina ny fadim-bolan'ilay vehivavy taorian'ny niterahany.
3. Tsy manome afa-tsy nono ny zanany ilay renny ary mampinono azy andro aman'alina isaky ny noana—tsy mihoatra ny 6 ora ny elanelan'ny fampinonoana. Tsy matory ny zaza amin'ny alina raha tsy omena nono.



NY FOMBA "SPAONJY". Izy io dia fomba atao ao an-trano tsy mampidi-doza ary mahomby indraindray. Tsy afaka azonao antoka fa hisoroka ny vohoka izy io ary tsy miaro amin'ny VIH na MST hafa, saingy azo atao ny mampiasa azy rehefa tsy misy fomba hafa.

Mila spaonjy sy vinaingitra na voasary makirana, na sira. Na spaonjy ho an'ny fadim-bolana na spaonjy artifisialy dia efa mety. Raha tsy manana spaonjy ianao dia andramo ny vovon-dandihazo, kapoaka, na lamba malefaka natao boribory.

◆ Afangaroy ny:

vinaingitra 2 sotro fihinanana ao anaty rano madio 1 kaopy
na

ranom-boasary makirana 1 sotro fihinanana ao anaty rano madio 1 kaopy
na

sira 1 sotro ao anaty rano madio 4 sotro

- ◆ mandoy amin'ny iray amin'ireo rano ireo ny spaonjy.
- ◆ alefaso any anatin'ny fivaviana ilay spaonjy alohan'ny hanaovana firaisana ara-nofy. Azonao atao ny mametraka izany ao adiny iray mialoha.
- ◆ avelao ao mandritra ny 6 ora aorian'ny nanaovana firaisana ara-nofy izany farafahakeliny. Avy eo dia esory. Raha manana olana ianao eo am-panalana azy dia fatory amin'ny tady kely izany amin'ny manaraka mba ahafahanao misintona azy. Afaka sasana ary averina ampiasaina ilay spaonjy, afaka atao im-betsaka. Tehirizo amin'ny toerana madio sy maina.

Azonao atao ny mikarakara ilay rano mialoha ary mitahiry izany ao anaty tavoahangy.

