

Yon fanm

Conseils à propos des règles

Kotèks

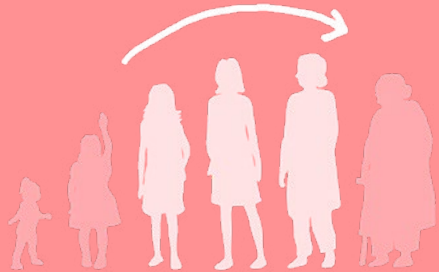


Règ yo koresponn ak peryòd kote san ap koule soti nan vajen an. Nòmalman, peryòd sa a vini chak mwa. (Nan 28 jou anviwon).



Jenralman règ lan konn fè soti **2 pou rive 7** jou. Genyen règ, se yon bagay ki **natirèl epi ki nòmal**.

Jeneralman, jèn fi yo gen premye règ yo ant **10 a 15 lane**. Nan kòmansman, règ yo konn pa vini chak mwa, se yon bagay ki nòmal.



Soti **45 pou rive 50 lane**, fanm yo konn pa gen règ ankò.



Si pandan yon mwa, règ la pa vini, sa ka vle di ou ansent. Ale nan sant sante ki pi prè a osinon al jwenn yon ajan sante kominotè.

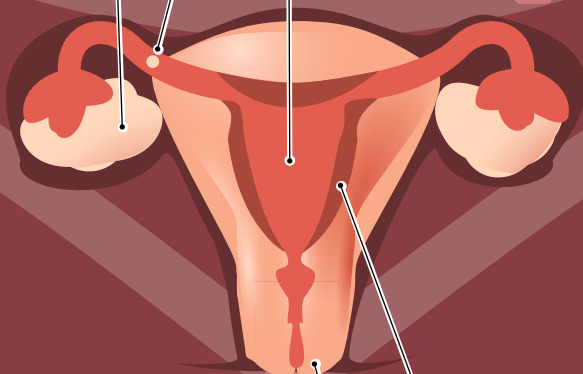
Kisa w genyen nan òganis ou ?

Aparèy repwodiksyon fanm

Ovè : Ògàn nan aparèy jenital yon fanm ki kenbe ze yo

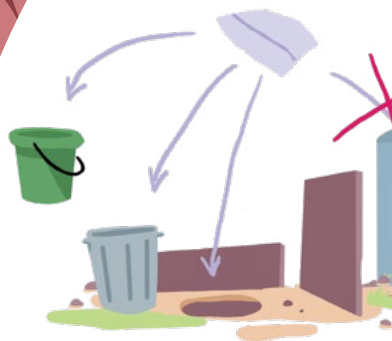
Ovil : Jeneralman, yon ovil kite ovè a chak mwa. Si ovil la gentan fekonde ak spèm yon gason, li ka vin bay yon bebe.

Iteris : Ògàn kote ti bebe an ap devlope a



Anvlòp ki antoure iteris la, li ranfòse chak mwa. Lè yon fanm pa ansent, se ti anvlòp sa a ki vin tounen san an lè l gen règ.

Vajen : Orifis kote san an soti a lè fanm nan gen règ li e se nan li ke ti bebe soti.



6

Lè yon fanm gen **bezwen chanje kotèks**, li dwe retire l, **woule l nan papye anbalaj la** oubyen mete l nan yon lòt sachè.



Kòman pou w itilize epi jete kotèks nou

7

Pa jete kotèks la nan latrin



Jete kotèks ki itilize déjà yo **nan poubèl osinon nan yon twou fatra**. Si posib, itilize yon ti bokit oubyen yon pochèt pou konsève kotèks ki itilize deja yo anvan w jete yo.

1

Dekole ti papye ki nan lanvè kotèks la (Ak ti zèl I akote yo).



2

Mete kotèks la nan kilot ki sou ou a pandan wap **mete pati ki ka kole a anba**.



3

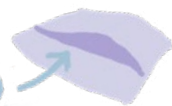
Si kotèks la gen ti zèl, **repliyè yo nan kilot la pou kotèks la ka byen tache**.

kotèks la prè pou I itilize.

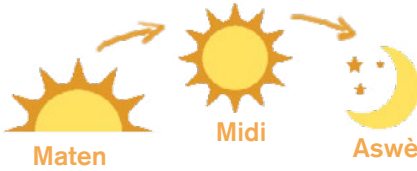
4



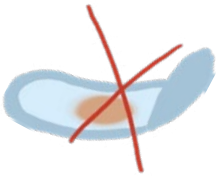
5



Kòmman w ka rete an sante lè w gen règ ?



Asire w detanzantan ou chanje kotèks.



Toujou itilize kotèks ki pwòp epi ki sèk. Si w itilize yon kotèks ki sal oubyen ki mouye sa ka lakòz vajen an vin sansib osinon sa ka enfekte l.



Lave men w ak savon epi ak dlo aprè w fin chanje sèvyèt la. Toujou rete pwòp, lè w gen règ pandan w ap fè twalèt ou de tanzantan.



Pa janm pataje sèvyèt ou ak yon lòt moun. Si w pataje yon bagay ki gen san ladan l, sa ka lakòz yon enfeksyon pwopaje.



Pale de règ ou ak yon moun ou fè konfyans epi sou ki jan pou w rete an sante. Pinga w jennen ni pè-Genyen règ se yon bagay ki nòmal, sa vle di w an sante.



Anpil fanm konn gen vant fè mal, do fè mal, anvan oubyen pandan règ yo. Pou diminye doulè sa yo, ou ka fè egzèsis tankou detire kò w oubyen mete yon boutèy ki plen dlo cho osinon yon twal cho dèyè do w oubyen sou vant ou. Pale ak yon moun ou fè konfyans sou sa moun ki nan kominote w la konn fè pou soulaje doulè yo.