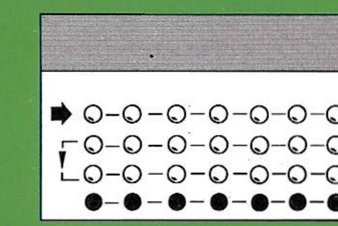
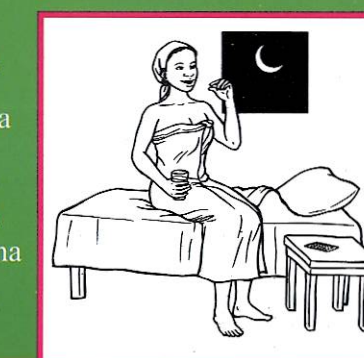
Fantaro ireo fomba azonao isafidianana amin'ny fandrindrana ny fiainam-pianakaviana

PILINA ATELINA MIFANGARO

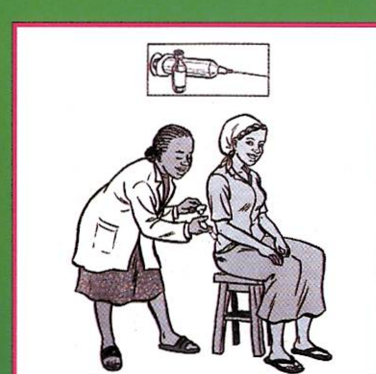
- Mahomby, azo ajanona râha te-hiteraka.
- Hanina isan'andro mba ahazoana fiarovana tsara.
- Mandritra ny iray volana voalohany dia mety hisy toy izao eo amin'ny fampiasana azy :
  - Marary kely ny vavony
  - Mitsitaitaika ny fotoana
  - Mitombo kely ny lanja
  - Mararirary ny an-doha
  - Na sarotsarotiny kely ny vehivavy.
- Tsy misy atahorana anefa izany.
- Vitsy ny vehivavy tsy mahatanty azy.
- Azo ampiasain'ny vehivavy rehetra na manan-janaka na tsia.
- Miaro amin'ny aretina homamiadana, ny tsy fahampian-drà, ny fanaintainana isaky ny fadim-bolana ary ny aretina hafa koa.





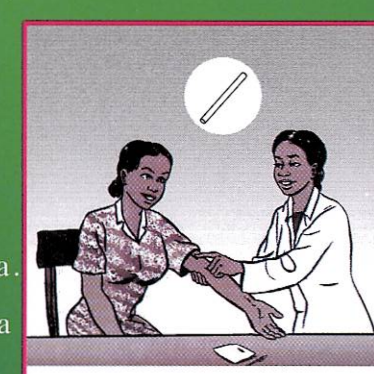
NY TSINDRONA

- Tena tsara, tsy misy hatahorana.
- Atsindrona isan-telo volana.
- Hisy fiovaovan'ny fadim-bolana anefa dia ara-dalàna izany; mety hisy rà kely mandeha mitsitaitaika, na mety tsy hisy fadim-bolana mihitsy, ary mety hisy aretin'andoha kely.
- Tsiambaratelo izy, ka mety tsy ho vinanina akory hoe mampiasa azy ny vehivavy.
- Azo ampiasain'ny vehivavy rehetra na manana na tsy manan-janaka.
- Ny fijanonan'ny fampiasana azy dia miaro ny vehivavy tsy ho bevohoka eo amin'ny efa-bolana eo ho eo.
- Tsy misy atahorana eo amin'ny fampinonoana raha manomboka mampiasa azy iray volana sy tapany aorian'ny nahaterahana.
- Miaro amin'ny aretina homamiadan'ny tranon-jaza ary koa amin'ny vohoka an-tsoso-koditra.



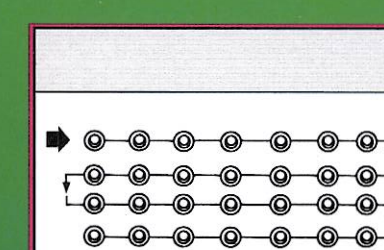
SISIKA (implanon)

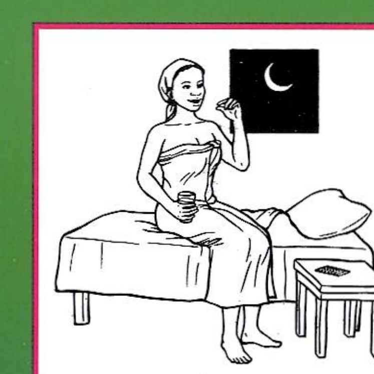
- Fantsona kely iray, toy ny tahon'afokasoka, asisika an-tsosokoditra eo amin'ny faritra eo ambonin'ny sandry
- Tena mahomby hatrany amin'ny telo taona na mihoatra
- Azon'ny vehivavy rehetra ampiasaina tsy misy ankanavaka na efa niteraka na tsia.
- Azo esorina amin'ny fotoana tiana hanaovana an'izany.
- Afaka hitondra vohoka avy hatrany ilay vehivavy raha vao manala azy.
- Hisy fiovaovan'ny fadim-bolana anefa dia ara-dalàna izany; mety hisy rà kely mandeha mitsitaitaika, na mety tsy hisy fadim-bolana mihitsy, ary mety hisy aretin'andoha kely.
- Tsy misy fiantraikany ao amin'ny fampinonoana raha manomboka 1 volana sy tapany aorian'ny nahaterahana.
- Miaro amin'ny vohoka an-tsoso-koditra sy ny tsy fahampian-drà.



PILINA ATELINA TSY MIFANGARO

- Safidy tsara ho an'ny vehivavy mampinono vao teraka, manomboka ao anatin'ny iray volana sy tapany.
- Tena mahomby mandritra ny fotoana fampinonoana.
- Rehefa mampiasa azy ivelan'ny fampinonoana dia mety hisy :
  - -fiovaovan'ny fadim-bolana
  - -fitsitaitaikan'ny rà eny antenantenan'ny fadim-bolana



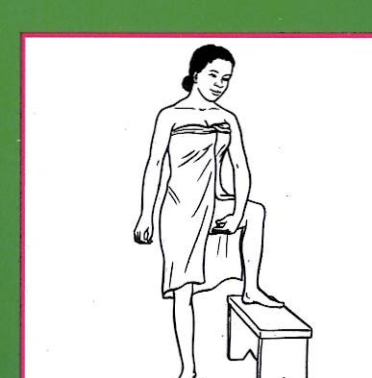


NY KAPAOTY

- Fitaovana apetraka eo amin'ny filahiana mialohan'ny firaisana.
- Miaro amin'ireo areti-mifindra azo avy amin'ny firaisana (IST / SIDA) no sady manakana ny vohoka.
- Azo ampiarahana amin'ny fomba fanabeazana hafa koa izy.
- Mora ampiasaina rehefa zatra kely fotsiny.
- Tena tsara raha manaraka antsakany sy andavany ny fomba fampiasana azy.
- Tsy mampijanona ny firaisana, tsy mampihena ny filàna, tsy mampisy fanelingelenana eo amin'ny firaisana ny fampiasana azy. Mampateza ny firaisana aza izy.

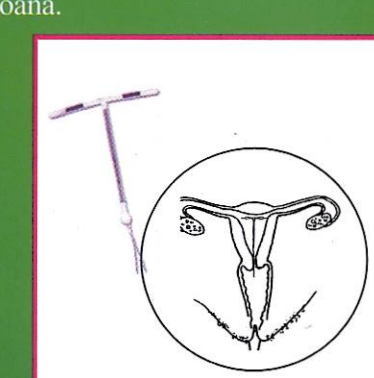
FOMBA FIAROVANA AO AMIN'NY LALAN-JAZA

- Pilina asisika na kapaotim-behivavy.
- Azon'ny vehivavy ampiasaina rehefa hainy tsara ny mitandrina ny tenany.
- Apetraka mialoha ao amin'ny lalan-jaza alohan'ny firaisana.
- Mahomby tokoa raha manaraka ny toromarika ka mampiasa azy isaky ny hisy firaisana. Indraindray anefa tsy mahomby satria tsy maharaka ny toromarika ny vehivavy sasany.
- Mety hiaro amin'ny aretina azo avy amin'ny firaisana ihany indraindray.



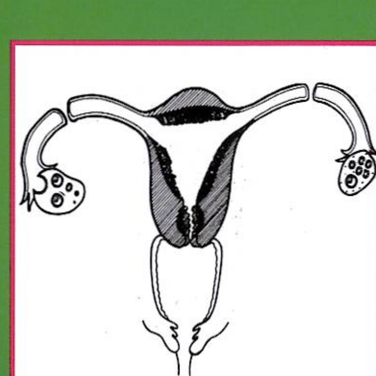
FITAOVANA MIPETRAKA AO AMIN'NY TRANON-JAZA na 'Sterilet'

- Fitaovana kely apetraky ny mpikarakara FFP voahofana manokana ao amin'ny tranon-jaza.
- Fomba tena mahomby. Afaka hiteraka tsara rehefa esorina.
- Miaro mandritra ny folo taona farafahakeliny ny "stérilet".
- Amin'ny voalohany dia mety ho betsaka sady lava ny fisian'ny rà mandritra ny fadim-bolana. Mety misy manelingelina kely raha vao apetraka izy
- Tsy misy fiatraikany amin'ny fampinonoana.
- Mihabetsaka ny fahazoana aretina eo ambany foitra raha tratry ny areti-mifindra azo amin'ny firaisana ny vehivavy mitondra azy.
- Mety hivoaka ho azy ny "stérilet". eo amin'ny iray volana voalohany iny ka tokony ho hamarinina tsara ny fisian'ireo kofehy kely.



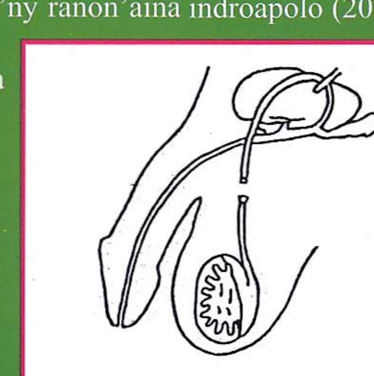
FAMATORANA NY FANTSON'NY TRANON-JAZA

- Fomba tsy ahazoana miteraka intsony ka tokony handinika tsara vao mifidy azy.
- Fomba fandidiana tsotra sy tsy misy atahorana.
- Fomba mahomby tena tsara.
- Tsy misy voka-dratsiny loatra amin'ny ankapobeny.
- Tsy manelingelina ny filàna ara-nofo.



FAMATORANA NY FANTSON'NY FILAHIANA

- Fomba iray natokana ho an'ny lehilahy tsy hiteraka intsony ka mila fandinihana tsara ny fampiasana azy.
- Fandidiana mora atao, tsotra sady tsy misy ahiana, vita ao anatin'ny minitra vitsy. Atao eny amin'ny tobim-pitsaboana voatokana.
- Mahomby tsara aorian'ny ny fitosahan'ny ranon'aina indroapolo (20) na aorian'ny 3 volana. Noho izany dia tokony hampiasa fomba hafa mandritra io fotoana io aloha.
- Tsy misy voka-dratsiny any aoriana.
- Aorian'ny nandidiana no mahatsapa fanelingelenana kely.
- Tsy misy fiantraikany eo amin'ny fahombiazana na filàna amin'ny firaisana.

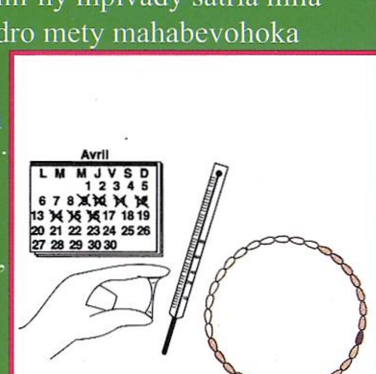


Noho ny antony ara-pahasalamana anefa dia misy fomba Fandrindrana Fiainam-pianakaviana tsy dia mety loatra ho an'ny olona sasany.

Raha toa ka	dia tsy azo ampiasaina ny
Mifoka sigara Mihoatra ny 35 taona	Pilina atelina (na mifangaro na tsia)
Betsaka ny tosi-drà	Pilina atelina mifangaro. Tsindrona raha avo loatra ny tosi-drà
Mampinono mandritra ny enim-bolana voalohany	Pilina atelina mifangaro
Mampinono mandritra ny iray volana sy tapany (voalohany)	Tsindrona, pilina atelina tsy mifangaro, sisika
Marary fo, aretina amin'ny lalan-drà, aretin'aty	Pilina atelina mifangaro, tsy mifangaro, tsindrona, Sisika.
Aretina azo amin'ny firaisana; Aretina ao amin'ny fantson-tranon-jaza sy tranon-jaza tao anatin'ny telo volana latsaka Ireo miaraka amin'ny olona maro manao firaisana.	Stérilet (Mampiasà kapaoty na dia efa mampiasa fomba hafa aza)
Aretina samy hafa eo amin'ny fivaviana.	Stérilet

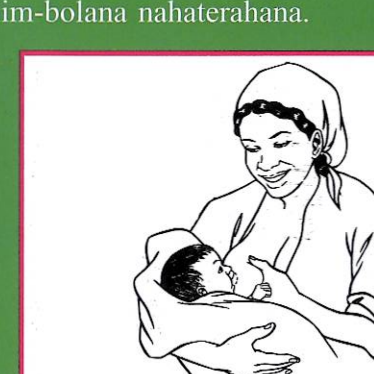
FOMBA MIANKINA AMIN'NY FAHALALANA NY FANANAHANA

- Mamantatra ny fotoana mety mahabevohoka azy mandritry ny tsingerimbolana ny vehivavy
- Tsy manao firaisana ara-nofo tsy voaaro mandritra ireo andro mety mahabevohoka
- Mahomby izy raha manaraka tsara ny toromarika
- Tokony hisy fifandraisana matotra eo amin'ny mpivady satria mila fifanarahan-tsaina ny fitantanana ireo andro mety mahabevohoka
- Tsy misy fiantraikany eo amin'ny vatana
- Mety ho sarotra ny fampiasana azy ka mila torohevitra manokana raha manavy na manana aretina ao amin'ny lalan-jaza, na aorian'ny fiterahana na eo amin'ny fampinonoana, na avy nampiasa fomba . FFP hafa



M.A.M.A.
Manabe Aizana ny Mampinono Anaka

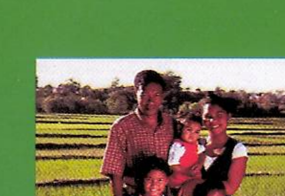
- Fomba mifantoka eo amin'ny tsy fisian'ny fadim-bolana
- Mampiasa ny Fomba MAMA ny vehivavy mampinono rehefa :
  - tsy mihinana afa-tsy ny nonon-dreniny ny zaza (atoandro sy alina) SY
  - mbola tsy miverina ny fadim-bolana, ARY
  - latsaky ny enim-bolana (6) ny zaza
- Tena mahomby hatreo amin'ny faha enim-bolana nahaterahana.
- Tokony hieritreritra fomba hafa rehefa tsy mampiasa MAMA intsony.



Ministère de la Santé, du Planning Familial et de la Protection Sociale

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Vonona hanome fanazavana misimisy kokoa ho anao ny mpikarakara eny amin'ny « Fitsinjarana sy Fanapariahana Fototra » sy ny « Toby Fandrindrana ny Fiainam-pianakaviana (FFP) »



Impression Graphoprint - DL n°119/05/07 - Tir. 4.000 ex