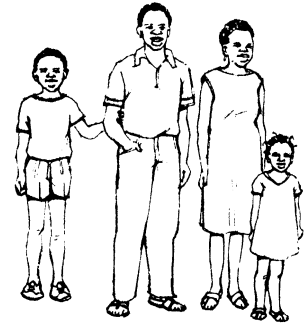


Planning familiale— Que faire pour avoir le nombre d'enfants que l'on veut

Dans chaque société, les parents ont le droit de choisir le nombre d'enfants qu'ils veulent avoir et à quel moment ils veulent les avoir.

Différents parents ont des raisons différentes de vouloir limiter la taille de leur famille. Certains jeunes parents peuvent décider de ne pas avoir d'enfants jusqu'à ce qu'ils aient du travail et économiser de l'argent pour pouvoir prendre soin de leurs enfants convenablement. Certains parents veulent avoir seulement un petit nombre d'enfants et pas plus. D'autres préfèrent espacer les naissances de plusieurs années d'intervalle pour que les enfants et leur mère restent en bonne santé. Certains parents pensent qu'ils sont trop vieux pour avoir d'autres enfants. Dans certains endroits, les hommes et les femmes savent que s'ils ont beaucoup d'enfants, lorsque les enfants vont grandir, il n'y aura pas suffisamment de terres cultivables pour nourrir tout le monde.



1 La Planification familiale

La méthode utilisée pour avoir le nombre d'enfants que l'on veut, quand on le veut, est appelée la planification familiale. Si vous décidez d'attendre pour avoir des enfants, vous pouvez choisir parmi plusieurs méthodes pour prévenir la grossesse. Ces méthodes sont appelées méthodes de planification familiale, méthodes d'espacement des enfants, ou la contraception.

Chaque année, un demi-million de femmes meurent suite à des problèmes liés à la grossesse, à l'accouchement et à l'avortement avec risque. La plupart de ces décès pourraient être évités grâce à la planification familiale. Par exemple, la planification familiale peut prévenir les dangers de la grossesse qui sont :

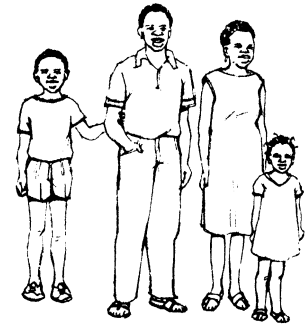
- **Chez les jeunes femmes.** Les femmes de moins de 18 ans sont plus susceptibles de mourir en couches parce que leurs corps ne sont pas complètement développés. Leurs bébés ont plus de chance de mourir dans la première année.
- **Chez les femmes plus âgées.** Les femmes âgées sont plus en danger en donnant naissance, surtout si elles ont d'autres problèmes de santé ou ont eu de nombreux enfants.
- **Grossesses trop rapprochées.** Le corps d'une femme a besoin de temps pour récupérer entre les grossesses.
- **Beaucoup d'enfants.** Une femme avec plus de 4 enfants court un plus grand risque de décès après l'accouchement à la suite d'une hémorragie et d'autres causes.

Des millions de femmes utilisent en toute sécurité les méthodes de planification de la famille décrites dans ce chapitre et sur les pages [394–397](#).

Bangekolɔsi fɛrɛw— An bɛ se ka fɛrɛ minnu tige walasa ka an ka den hake laɓininen sɔɔ

Sigida o sigida yamariya bɛ bangebaaw bolo ka u ka den sɔɔta hake suganti.

Mɔɔ bɛɛ kelen kelen ni a ka kun don den sɔɔta hake la. Furupɔɔɔnma kura dɔw bɛ se ka a ɓaniya ta ko olu tɛna den wolo fo ni olu ye baara sɔɔ min bɛ ke sababu ye u ka se ka wari caman mara walasa ka jɔ ni u denw ka musakaw ye ka jɛ. Dɔw fana b'a fɛ ka den dama dɔɔn de sɔɔ. Dɔ were b'a laɓini ka furance jan don u denw ni jɔɔn cɛ walasa denw ni u ba ka to keneya la. Dɔw fana hakilina de ye ko u si kɔɔbayara den sɔɔ ma. Sigidaw dɔw, a dɔnnen don ko ni denw cayara kojugu, ni u kɔɔbayara, dugukolo seneta tɛna se ka u bɛɛ labalo.



1 Bangekolɔsi fɛrɛw

Fɛrɛ minnu bɛ ke walasa an ka an ka den hake sɔɔta ni u sɔɔ waati ɓaniya ta, a bɛ fo o ma ko bangekolɔsi fɛrɛ. Ni aw ka laɓini de ye ka waati jan ke ka a sɔɔ aw ma den sɔɔ, fɛrɛ caman bɛ yen aw bɛ se ka minnu dɔ ke walasa ka kɔɔta bali. Olu bɛ wele ko **bangekolɔsi fɛrɛw**, minnu bɛ furancejan don denw ni jɔɔn cɛ, walima ka den sɔɔ bali.

San o san muso 500.000 jɔɔn bɛ sa ka a sababu ke geleyaw ye minnu bɛ sɔɔ kɔɔta fɛ, jiginni senfe ani kɔɔtije faratima fɛ. Misali la, bangekolɔsi fɛrɛw bɛ se ka a to an tanga kɔɔta faratiw ma, minnu file:

- **Muso misenniw.** Muso minnu si tɛ san 18 bɔ, olu ni ka teli ka to musokele la ka a sababu ke u ma mɔ kosebe ka se denwolo ma. U den fana ka teli ka ntanya u si san kelen.
- **Muso kɔɔlenbaw.** Muso minnu kɔɔlen don, farati bɛ olu ka denwolo la, sango ni geleya dɔw bɛ u ka keneyako la walima ni u ye den caman wolo ka tɛme.
- **Seredenwolo.** Muso fari mako bɛ waati dɔɔni na walasa ka segin a yere ma kɔɔmayaw ni jɔɔn cɛ.
- **Den caman sɔɔ.** Muso min den ka ca ni den 4 ye, faratiba bɛ o ka denwolo la barisa jolibɔn walima bana were ka teli ka a faga jiginni senfe.

Muso miliyɔn yirika bɛ bangekolɔsi fɛrɛw ke walasa ka u ni lakana, bangekolɔsi fɛrɛ minnu jɛfɔlen don nin sigida in na ani ka a ta gafe in jɛ [394](#) fo a jɛ [397](#) la.

2 Comment choisir une méthode de planification familiale

Sur les pages suivantes, plusieurs méthodes de planification familiale sont décrites. Une méthode fonctionne mieux pour certaines personnes que d'autres. Lisez ces pages et parlez avec votre sage-femme, agent de santé ou un médecin à propos des méthodes disponibles et qui sont susceptibles de travailler le mieux pour vous. En vous renseignant sur les différentes méthodes, voici quelques questions que vous pourriez envisager :

- Dans quelle mesure cette méthode peut-elle prévenir la grossesse ?
- Dans quelle mesure peut-elle protéger contre le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles ?
- Comment est-elle sans danger? Si une femme a un des problèmes de santé mentionnés dans ce chapitre, elle devra peut-être éviter certains types de méthodes de planification familiale
- Est-elle facile à utiliser ?
- Combien coûte-t-elle ?
- Est-elle facile à obtenir ? Avez-vous besoin d'aller dans un centre de santé souvent ?
- Est-ce que les effets secondaires (les problèmes qui peuvent être causés par la méthode) vous créent des difficultés ?

Les méthodes de planification familiale fonctionnent mieux lorsque l'homme et la femme acceptent tous de prévenir la grossesse et de se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Le tableau ci-dessous montre comment les différentes méthodes de planification familiale préviennent la grossesse et protègent contre les IST. Lorsque l'homme et la femme utilisent une méthode correctement à chaque fois qu'ils font les rapports sexuels, la méthode fonctionnera mieux.









2 Bangekɔɔsi feere suganticogow









Gafe ne nataw la, bangekɔɔsi feere caman nefɔlen don. Bangekɔɔsi feere dɔw be ne mɔgɔ dɔw bolo ka teme mɔgɔ werew kan. Aw ye gafe ne kofɔlen ninnu kalan, o kɔ aw ka a baroke aw ka tinminemuso fe walima keneya baarakela walima dɔgɔtɔɔ dɔ walasa aw ka je ka a jate mine bangekɔɔsi feere minnu be se ka ne aw bolo. Aw ka kunnafoni jini senfe bangekɔɔsi feerew kan, aw be se ka nin jininkaliw ke:

- Nin bangekɔɔsi feere be se ka kɔnɔta bali cogo di?
- Bangekɔɔsi feere in be se ka mɔgɔ tanga sidabana ni kafɔɔɔɔnyabanaw ma cogo di?
- Bangekɔɔsi feere be se ka baarake ka ne? Ni keneya ko geleya dɔw be muso la, minnu kofɔlen don nin sigida la, o tigi ka kan ka bangekɔɔsi feere dɔw keli to yen.
- Bangekɔɔsi feere in labaarali ka nɔgɔn wa?
- Bangekɔɔsi feere in musaka ye joli ye?
- Bangekɔɔsi feere in sɔɔɔli ka nɔgɔn wa? Yala aw ka kan ka taa keneyaso la min ka surun aw la tuma ni tuma wa?
- Kɔɔɔɔw jumɛnw be bangekɔɔsi feerew in keli la minnu be se ka geleya werew lase mɔgɔ ma?

Ni ce min ni a muso benna a kan ka furance don u denw ce ani ka u yere tanga kafɔɔɔɔnyabanaw ma, bangekɔɔsi feerew keli be ne kosebe olu bolo.

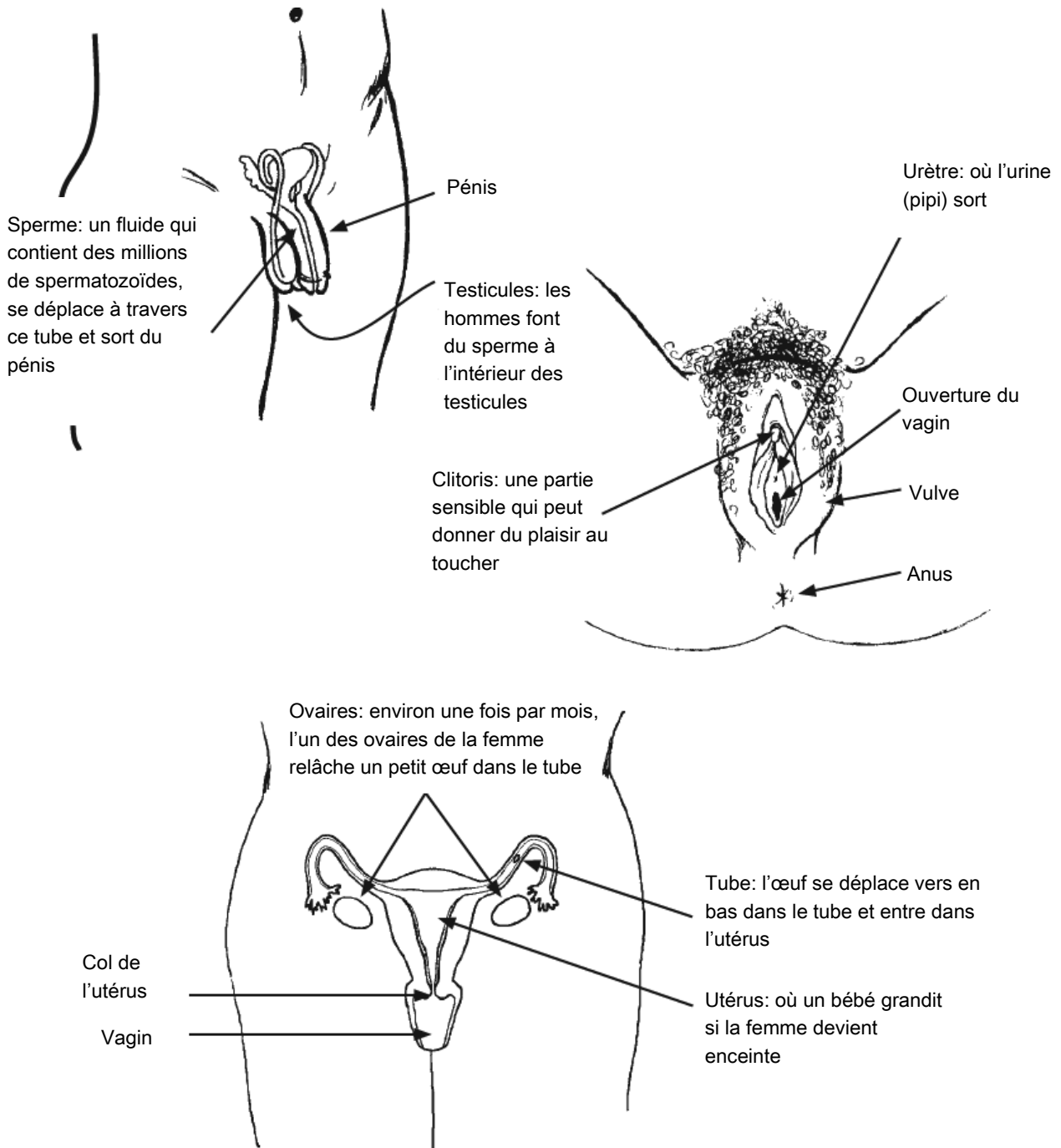
O bangekɔɔsi feerew be se kɔnɔta ani ka kafɔɔɔɔɔnw tanga kafɔɔɔɔnyabana ma cogo minnu na, olu nefɔlen don katimu ninnu kɔnɔ. Ni ce min ni a muso ye bangekɔɔsi feerew ke a ne ma kafɔɔɔɔnya waati la, a be ne olu bolo.

Méthodes de planification familiale	Protection contre la grossesse	Protection contre les IST	Tous les temps	Autres informations importantes
Préservatifs (condom) 	Bonne	Meilleur	Chaque fois	Plus efficace lorsqu'il est utilisé avec du spermicide et du lubrifiant à base d'eau. Un préservatif doit être utilisé chaque fois que vous avez des relations sexuelles
Les pilules: pilules combinées 	Très Bonne	Aucune	Chaque jour	Elles sont plus efficaces lorsqu'elles sont prises à la même heure tous les jours. Les femmes qui ont des problèmes de santé listés à la page 289 ne doivent pas utiliser cette méthode.
La pilule: Minipilule 	Bonne	Aucune	Chaque jour	Est efficace lorsque prise à la même heure tous les jours. Peut-être prise pendant l'allaitement (commencer quand l'enfant a 6 semaines).
Implants 	Meilleur	Aucune	3 ou 5 ans	Doit être insérer et enlever par un agent de santé spécialement formé en la matière et doit être placé tous les 3 ans ou 5 ans selon la nature.
Injections 	Très bonne	Aucune	1, 2, ou 3 mois	Doivent être répétées chaque 1, 2, ou 3 mois (selon le type).
DUI 	Meilleur	Aucune	5 ou 12 ans	Efficace pour 5 ou 12 ans (selon le type). Doit être inséré et retiré par un agent de santé spécialement formé.
Retrait (coït interrompu) 	Moins	Aucune	Chaque fois	L'homme doit se retirer chaque fois qu'il a des relations sexuelles. Même s'il sort, un peu de liquide du pénis peut pénétrer dans le vagin lors des rapports sexuels, ce qui peut provoquer une grossesse ou transmettre des IST.
Allaitement exclusif (pendant les 6 premiers mois seulement)	Très bon	Aucune	Plusieurs fois par jour par la nuit	Pour utiliser cette méthode, la femme doit allaiter exclusivement son bébé et que ses règles ne doivent pas revenir pendant cette période
Conscience de la fécondité 	Bon	Aucune	Chaque fois	Cette méthode ne fonctionne pas bien pour les femmes ayant des cycles menstruels irréguliers.
Rapport sans pénétration (le pénis n'entre pas dans le vagin)	Meilleur	Certains	Chaque fois	Si le pénis ne touche pas au vagin, la femme ne tombera pas enceinte. Un rapport anal peut transmettre facilement les IST, et le toucher sexuel les transmet rarement.
La stérilisation	Meilleur	Aucune	Une fois	Les femmes ou les hommes ne pourront plus avoir des enfants après cette opération.

Bangekolosi fɛɛrɛw	Bangekolosi fɛɛrɛ minnu bɛ konota bali	Bangekolosi fɛɛrɛw minnu bɛ mogo tanga dilannabanaw ma	Tuma jumen	Kunnaƴoni naƴama wɛrɛw
Fugulan naƴama wa manani 	A ka ji	Ƴogon tɛ	Tuma o tuma	A ka ji kosebɛ n'i ye lawakise ƴagalan tuluni ni magayalan mu. Ni aw bɛ kaƴogonya kɛ tuma o tuma, aw ka kan ka fugulan naƴama don.
Bangekolosi furakisɛw : Furakise ƴagaminenw 	A ka ji kosebɛ	Foyi	Don o don	A bɛ mako jɛ ni a bɛ ta waati kelen na don o don. Bana minnu kofɔlen don sebɛn jɛ 289 na, ni o do la kelen bɛ muso min na, o tigi man kan ka nin fɛɛrɛ in kɛ.
Bangekolosi furakisɛw : Pilulinin 	A ka ji kosebɛ	Foyi	Don o don	Ale tawaati ye kelen ye don o don, a bɛ mako jɛ. A bɛ se ka ta ka aw to sin di la (aw bɛ a tali damine den si dogokun 6 kofɛ).
Fɛɛrɛ minnu bɛ don wolo kɔɔ 	Ƴogon tɛ	Foyi	San 3 walima san 5	A ka kan ka don a jɛdonbaga dogotoɔ do fe dogotoɔso la walima bangekolosi dogotoɔso do la ani ka a falen san 3 o san 3 walima san 5 o san 5 ka a da a suguya kan.
Pikiriw 	A ka ji kosebɛ	Foyi	Kalo 1, 2, wa 3	Aw ka kan ka pikiri kɛ ko kura kalo o kalo, walima kalo fila o kalo fila, walima kalo saba o kalo saba (ka a da a suguya kan).
IUD 	Ƴogon tɛ	Foyi	San 5 walima san 12	A bɛ mako jɛ san 5 walima san 12 (ka a da a suguya kan). Kɛnyabaarakɛla faamuyalen do ka kan ka a labo
Cɛya boli musoya la dilanko senƴe sani lawaji ka bo 	A dow ka fisa	Foyi	Tuma o tuma	Cɛ ka kan ka a cɛya sama ka bo sani lawaji ka na. Hali ni o kɛra, lawaji dooni na taa musoya konɔ dilanko senƴe min bɛ se ka kɛ konɔ ye walima ka kɛ dilannabana soro sababu ye.
Sinji doron dili den ma kalo 6 folo konɔ	A ka ji kosebɛ	Foyi	Sijɛ caman tile ƴɛ ani su ƴɛ	Walasa ka bangekolosi fɛɛrɛ nin kɛ, muso ka kan ka sinji doron di den ma a kalo 6 folo konɔ ani ni a ka kalolabo kana na o waatiw la.
Ka fan nawaati don (konota waati) 	A ka ji	Foyi	Tuma o tuma	Nin bangekolosi fɛɛrɛ tɛ makoba jɛ muso ye muso min ka kalolabo basigilen tɛ.
Ka damu soro ka soro cɛya ma don musoya la	Ƴogon tɛ	A dow ka ji	Tuma o tuma	Ni cɛya ma se musoya ma, muso tɛ konota. kaƴogonya banakotaa yoro ƴɛ, o ka teli ka dilannabana lase mogo ma, ani magali gansan cɛya/musoya la, dilannabana soro man teli o ƴɛ.
Bange joli	Ƴogon tɛ	Foyi	Sijɛ kelen	Cɛw ni musow tɛ na denw soro tuguni nin ɔperasiyon in kofɛ.

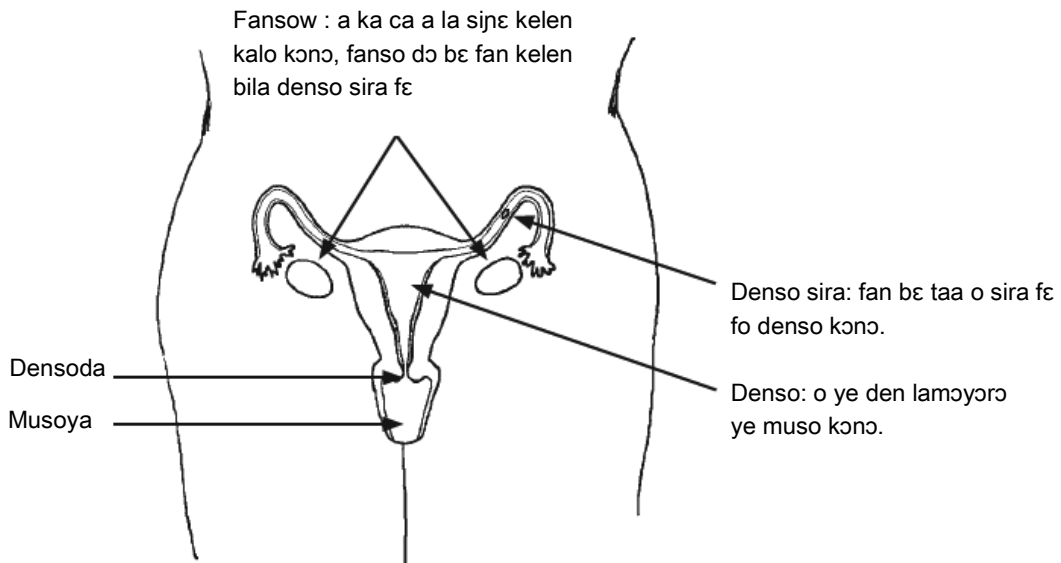
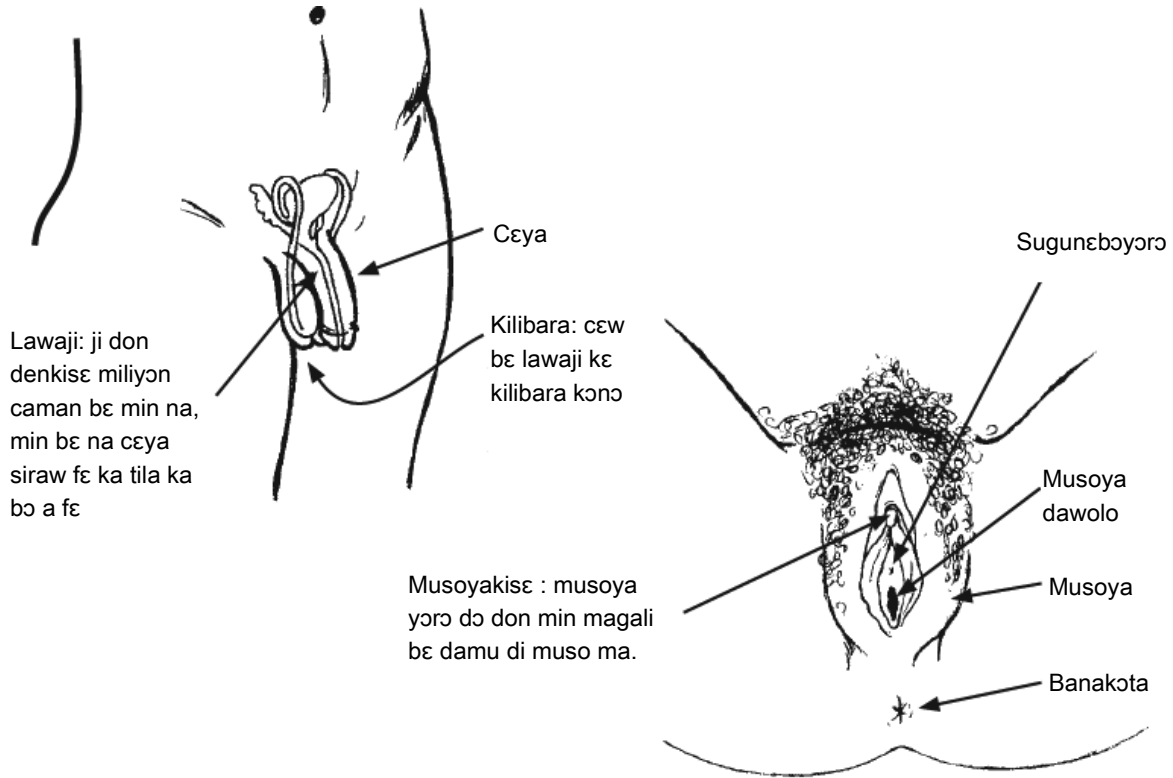
3 Comment les femmes tombent enceintes

Lorsque l'homme éjacule (climax) dans ou près du vagin, son sperme sort de son pénis et peut entrer dans l'utérus et les trompes. Pendant le temps fertile de la femme, le sperme peut se joindre à l'ovule de la femme. Si le sperme fertilise l'ovule, il se plante alors dans la doublure de l'utérus de la femme. Ceci est la grossesse. Les méthodes de planification familiale empêchent la grossesse en empêchant le sperme d'entrer dans le vagin, ou en arrêtant le corps d'une femme à relâcher d'œufs, ou en arrêtant les spermatozoïdes de se joindre à un œuf.



3 Musow be kɔnɔmaya cogodi

Ni cɛya ye lawaji fili musoya kɔnɔ walima a kɛrefe, lawaji be se ka don musoya da fe ka taa wolonugu siraw fe. Ni o benna muso ka fan dawaati ma, lawaji be i bari o fan na ka sɔrɔ ka taa a sigi denso foroko sokɔnɔye kɔnɔ. O ye kɔnɔ sɔrɔlen ye. Bangekɔlɔsi fɛrɛw be kɔnɔ bali ni lawaji kumbenni ye, walima ka muso fari bali ka fan dilan walima ka denkiɛ bali ka se fan ma.



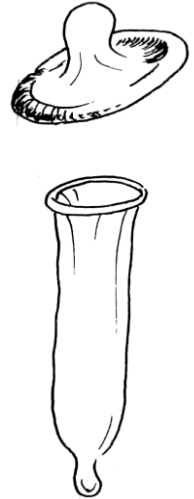
4 Les Méthodes de Planning Familiale

4.1 Les Condoms

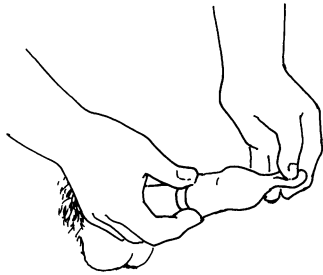
Le **préservatif** ou le **condom** est une sorte de membrane en caoutchouc que l'homme déroule sur son pénis avant les rapports sexuels. Le sperme de l'homme reste à l'intérieur du préservatif, alors le sperme ne peut pas entrer dans l'utérus et provoquer une grossesse. Les préservatifs sont sans danger et sans effets secondaires.

Les préservatifs sont aussi le moyen le plus efficace pour prévenir les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH. Même si vous utilisez une autre méthode de contrôle des naissances, vous pouvez également utiliser un préservatif pour vous protéger et votre partenaire contre les ISTs.

Les préservatifs sont la seule méthode de planification familiale qui est efficace à la fois pour prévenir la grossesse et les infections sexuellement transmissibles. Mais l'homme doit l'utiliser chaque fois qu'il a des relations sexuelles.

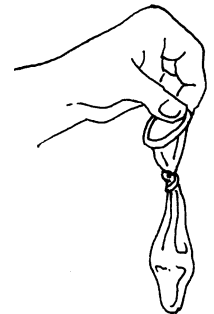


Comment mettre le condom

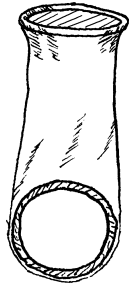


Au moment de mettre le condom, faites tout pour que vos ongles ne le déchirent pas. Vous le faites sortir attentivement de son emballage d'abord, ensuite vous le mettez à votre pénis. Insérez le bout du pénis, ensuite déroulez attentivement. Ne laissez pas que votre pénis y renferme de l'air. C'est cet air qui peut le faire éclater, ce qui le rendra inutile. À la fin des rapports, vous devez l'enlever immédiatement. Faites tout pour que le liquide qu'il contient ne verse sur vous. Si non son port sera inutile.

Le préservatif doit être mis sur le pénis en érection, mais avant qu'il ne touche les parties génitales de la femme. Après éjaculation, l'homme doit tenir le condom et se retirer du vagin de la femme pendant que le pénis est encore dur. Ensuite, enlever le préservatif sans répandre le sperme, l'attacher fermé, et le jeter. Utilisez un nouveau préservatif à chaque fois que vous avez des relations sexuelles.



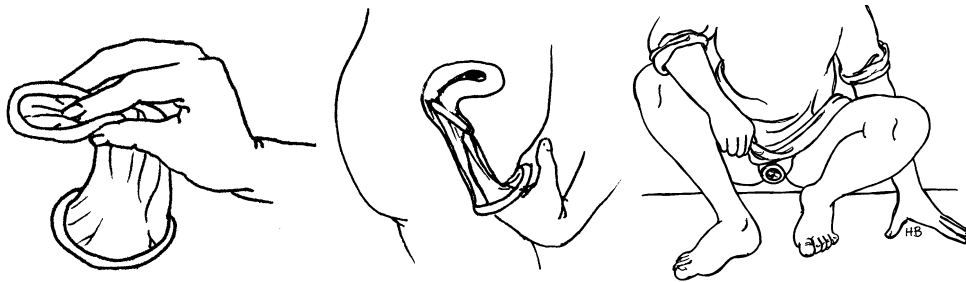
4.2 Condom pour les femmes



L'anneau intérieur doit être dans le vagin.

L'anneau extérieur doit être à l'extérieur du vagin.

Le condom pour femmes est une mince gaine en plastique que l'on insère dans le vagin. Un anneau flexible au bout fermé maintient le préservatif en place. L'autre anneau à l'autre bout ouvert reste dehors et couvre les lèvres du vagin. Ce préservatif peut être mis 6 heures avant les rapports sexuels et doit être immédiatement enlevé après le sexe. Il ne doit être utilisé qu'une seule fois, car il peut se déchirer si elle est lavée et réutilisée. Mais laver et réutiliser le préservatif féminin jusqu'à 5 fois vaut mieux que de ne pas en avoir. Le préservatif féminin est la méthode la plus efficace contrôlée par les femmes pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST, dont le VIH. Le préservatif féminin ne doit pas être utilisé à la fois avec un préservatif masculin.



4.3 La Pilule (les contraceptifs oraux)

Les pilules de contrôle des naissances sont faites à base de produits chimiques (hormones) qui se produisent normalement dans le corps d'une femme. C'est actuellement la méthode la plus sûre pour éviter les grossesses, mais à condition de suivre les instructions d'utilisation. Cependant, certaines femmes ne devraient pas prendre des pilules de contrôle de naissance si elles peuvent utiliser une autre méthode (voir p. 288).

Les pilules contraceptives ne préviennent pas le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles. Pour prévenir ces infections, utiliser un préservatif (p. 290).



Il existe de nombreuses variétés de pilules de contrôle des naissances. Pour choisir le genre qui est bon pour vous, parler à un agent de santé, sage-femme, ou consultez Chapitre 25, Les Médicaments, pages 393 et 394. Les pilules ne préviennent pas immédiatement la grossesse. Ainsi, pendant les 7 premiers jours que vous prenez les pilules, utilisez des préservatifs ou une autre méthode pour éviter la grossesse.

Pilules de Combinaison

Des marques différentes de pilules de contrôle des naissances de combinaison ont différentes doses de 2 hormones, œstrogènes et de progestérone. (Pour une description des marques les plus courantes et comment les prendre, voir les pages 393 et 394).

4.2 Musow ka mananin

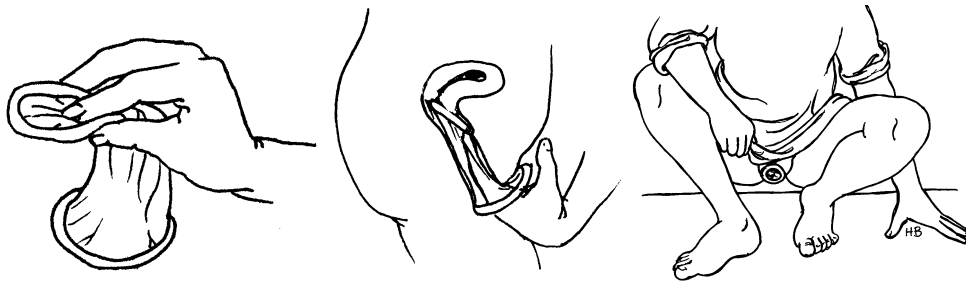


Manani kun do
be don musoya
kono

Manani kun do
be to musoya ko
kan

Musow ka manani ye manajuru misemani ye min be don musoya kono. Fen korilen do be a kun na min be a to a te lamaga. A kun don in be to kenema ka musoya dawolow datugun. Musow ka manani ka kan ka don lere 6 ka kon kafogogonya ne, ani a kan ka bo ni tila kera doron kafogogonya la. A man kan ka don sipe fila ka a da a kan a be se ka fara ni a kora ka a don tuguni. Nka ka musow ka manani ko ani ka a don sipe 5 o ka fisa ni a ntanya ye. Musow ka manani ye feere jumanba ye u yere be se ka min matarafa walasa ka u tanga konota ni dilannabanaw ma,

kerenkerennena la sidabana. Musow ka manani ni cew ta man kan ka don jagon fe kafogogonya waati.



4.3 Bangekolosi fura duntaw

Bangekolosi furakisew dilannen don tubabusegew ye minnu be wele ko orimoni (*les hormones*); a ka ca a la muso fari be orimoni dilan a yere ye. Mogow be nin bangekolosi feere de ke ka caya bi don na walasa muso kana kono ta, nka ni a kecogo labatoli ye. O la, muso dow man kan ka u yere bila bangekolosi furakisew tali la ka a soro u be se ka feere werew ke (aw ye gafe ne 288 laje).



Bangekolosi furakisew te mogow tanga sidabana ni dilannabana tow ma. Walasa ka aw tanga nin bana koflen ninnu ma, aw ka kan ka fugulan nafama matarafa (aw ye gafe ne 290 laje).

Bangekolosi furakisew suguya ka ca. Walasa ka a suguya do ta min ka ni aw ma, aw be keneya baarakela do ka ladilikanw jini wali ma tinminemuso do walima aw be sigida 25 laje, gafe ne binkenemaw a ne 393 ni a ne 394. Bangekolosi furakisew te konota bali o yoronin bee la. O la, aw be fugulan nafama don bangekolosi furakisew talit ile 7 folo kono walima Bangekolosi feere were walasa ka konota bali.

Bangekolosi feere dow faralen jagon kan

Bangekolosi feere minnu be fara jagon kan orimoni suguya 2 be u bee la ni u be wele ko esitorojeni ani porojiten. (Walasa ka fura ninnu suguyaw ni tacogo don, aw ye gafe ne 393 ni ne 394 laje).

La minipilule (qui contient seulement du progestine)

Cette pilule ne contient pas d'œstrogène, seulement de la progestérone. Il est sans danger pour la plupart des femmes qui ne peuvent pas utiliser des pilules combinées pour des raisons de santé (voir page 289) ou qui ont souffert des effets secondaires des pilules combinées. La minipilule est également très efficace pour les mères allaitantes qui n'ont pas eu de saignements menstruels depuis l'accouchement. Pour une description des marques les plus courantes et comment les prendre, voir page 394.

Questions et réponses au sujet des pilules contraceptives

<p>? Certains prétendent que les pilules causent le cancer. Est-ce vrai?</p>	<p>Non ! Cependant s'il existe déjà un cancer du sein ou de l'utérus, les pilules peuvent accélérer la croissance de la tumeur.</p>
<p>? Une femme peut-elle avoir de nouveau des enfants quand elle arrête la pilule ?</p>	<p>Oui. (Parfois il faut 1 ou 2 mois avant qu'elle soit enceinte).</p>
<p>? La possibilité d'avoir des jumeaux ou des enfants malformés est-elle plus grande chez une femme qui a utilisé la pilule ?</p>	<p>Non ! Les possibilités sont exactement les mêmes que chez une femme qui n'a jamais pris de pilule.</p>
<p>? Est-il vrai que les seins d'une femme qui allaitent produisent moins de lait quand elle commence à prendre la pilule?</p>	<p>Il est préférable d'attendre qu'à ce que son lait se produit normalement avant de commencer à prendre les pilules. Cela prend habituellement 3 semaines environ. Après cela, les pilules sont parfaitement sans danger pour les femmes qui allaitent.</p> <p>Elle peut aussi prendre la «minipilule» (p. 999), qui contient si peu d'hormone qu'elle n'a aucun effet sur le lait, même dans les 3 premières semaines.</p>

Les Pilules d'urgences

Si pour une raison quelconque vous avez eu des relations sexuelles sans contraception ou il est arrivé que votre condom s'est brisé, ou votre méthode de planification familiale n'a pas été utilisée correctement avant le rapport sexuel, vous pouvez toujours éviter de tomber enceinte en prenant une plus grande quantité que d'habitude de certains types de pilules, ou des pilules spéciales conçues à cet effet, peu de temps après avoir eu des relations sexuelles. Cette méthode s'appelle la contraception d'urgence et elle fonctionne pendant les 5 premiers jours après les relations sexuelles. Voir pages [394](#) et [395](#).

Bangekɔɔsi furakisenin (porojesiten dɔɔɔn be min na)

Porojesiten te nin bangekɔɔsi furakisenin na. Farati te ale tali la muso caman fe, muso minnu te se ka bangekɔɔsi feere fara jɔɔɔn kan ka a sababu ke banako ye (gafe je 289) walima ka a sababu ke bangekɔɔsi feere be faralen jɔɔɔn kan, olu kɔɔɔɔw. Bangekɔɔsi furakisenin ka ni denbaw ma den be minnu sin na ani u ma u ka laada ye kabini u jiginnen. Walasa ka a dɔɔn a fura minnu be sɔɔɔ yen ani u tacogo, aw ye gafe je 394 laje.

Jininkaliw ni jaabiw bangekɔɔsi feerew kan

<p>? Dɔɔw b'a fɔ ko bangekɔɔsi furakisew be kanseri (bon) bila mɔɔɔ la. Tije don wa?</p>	<p>Tije te, nka ni kanseri be mɔɔɔ la ka kɔɔɔ, bangekɔɔsi furakisew be se ka a kuru bonyali teliya.</p>
<p>? Muso be se ka den sɔɔɔ bangekɔɔsi furakisew tali dabilalen kɔ wa?</p>	<p>Awɔ. (Tuma dɔɔw la, kalo1 walima kalo 2 be se ka teme sani a ka kɔɔɔ ta).</p>
<p>? Muso min ye bangekɔɔsi furakisew ta, o ka teli ka filaniw walima den fiyemaw sɔɔɔ wa?</p>	<p>Ayi! bangekɔɔsi fura tali ni a tabali be ye kelen ye denwolocogo la.</p>
<p>? Yala tije don ko ji bere te ke denbatigi sin na ni a beka bangekɔɔsi furakisew ta wa?</p>	<p>A ka fisa ka a to ji ka jigin sin na fɔɔɔ ka je sani a tigi ka bangekɔɔsi furakisew tali damine. O be se ka dɔɔɔkun 3 ta. O kɔ, farati foyi te denbatigi ka bangekɔɔsi furakisew tali la.</p> <p>A be se ka bangekɔɔsi furakisenin ta (seben je 999) ɔrimɔni caman te min na ani a te foyi ke sinji la, hali dɔɔɔkun 3 fɔɔɔ kɔɔɔ.</p>

Bangekɔɔsi feere ko cunnenw kama

Ni a kera ko kun dɔ ye a to aw ye dilanko ke ka a sɔɔɔ aw ma fugulan nafama don, walima aw ka fugulan farala, walima aw ma se aw ka bangekɔɔsi feere ta sani aw ka dilanko ke, aw be se ka aw tanga kɔɔɔta ma halisa ni bangekɔɔsi furakise hake caman tali ye ka teme hake tata kɔɔɔɔn kan dilanko kɔ o nɔɔɔni be la, walima aw be furakisew ta minnu dilannen don nin ko suguyaw kama. A be fɔ nin bangekɔɔsi feere suguya ma ko bangekɔɔsi feere ko cunnen na wa a be baarake a tile 5 fɔɔɔ dɔɔɔn de la. Aw ye gafe je 394 ni a je 395 laje.

Qui ne doit pas prendre la pilule pour le contrôle des naissances ?

Une femme qui montre un des signes suivants ne doit pas prendre de contraceptifs oraux (ou sous forme d'injection) :

- Si la **date de menstrues est dépassée** et la femme pense qu'elle est enceinte.
- **Cancer du sein** ou de la tumeur dans le sein (voir page [279](#)). Les pilules contraceptives ne causent pas du cancer, mais si la femme souffre déjà du cancer du sein, elles peuvent l'aggraver.
- **Saignement anormal du vagin** pendant les 3 mois avant de commencer à prendre la pilule. Voir un agent de santé d'abord pour savoir s'il y a un problème grave (voir p. [280](#)).

Si vous êtes atteints de tuberculose, le diabète, les maladies rénales, ou d'épilepsie, obtenir des conseils médicaux sur la prise de pilules de contrôle des naissances

Qui ne doit pas prendre les contraceptifs oraux combinés?

La pilule combinée peut faire quelques problèmes de santé très dangereux. Ne pas prendre des pilules de combinaison si vous avez:

- Tension artérielle élevée (page [125](#)).
- Diabète de plus de 20 ans
- Age 35 ans ou plus et fumer du tabac
- Migraine (page [162](#)). Les femmes qui souffrent de vraie migraine ne doivent pas prendre de pilules contraceptives. Mais de simples maux de tête qui disparaissent avec de l'aspirine ne doivent pas empêcher de prendre la pilule.
- La maladie de la vésicule biliaire (p. [329](#))
- Antécédents d'AVC
- Un caillot de sang dans une veine (ce qui provoque généralement la chaleur et la douleur dans une jambe)
- Les maladies du foie ou de l'hépatite (p. [172](#) et p. [328](#))

La plupart des femmes qui ont ces problèmes peuvent prendre les pilules contenant les progestine seulement (p. [394](#)) ou les implants contraceptifs ou les injections contraceptives. Les femmes souffrant des varices qui ne font pas mal peuvent prendre les pilules contraceptives sans problèmes. Mais elles doivent cesser de les prendre lorsque les varices font mal.

Muso jumen man kan ka bangekɔɔsi fura ta?

Taamasijne dɔw be yen ni olu dɔ la kelen yera muso min na, o tigi man kan ka bangekɔɔsi fura ta:

- Ni **laada waati temena** muso kan fo ka a ke a hakili la ko a kɔnɔma don.
- **Sinna kanseri** walima kuru sinbara kɔnɔ (gafe ne 279). Bangekɔɔsi furakisew te kanseri bila muso la, nka ni kanseri be muso min na ka ban, bangekɔɔsi furakisew be se ka a juguya.
- **Jolibɔn muso la** kalo 3 ka kɔn bangekɔɔsi furakisew tali ne. Aw be taa aw yere laje dɔgɔtɔrɔso la ni bana jugu were te aw la (gafe ne 280).

Ni sɔgɔsɔgɔninje, jabeti, komokililabana walima kirinnibana be aw la, aw be ladilikanw jini dɔgɔtɔrɔ dɔ fe sani aw ka don bangekɔɔsi furakisew tali la.

Bangekɔɔsi fura minnu faralen don jɔgɔn kan muso jumenw man kan ka olu ta?

Bangekɔɔsi fura minnu faralen don jɔgɔn kan, olu be se ka faratiba don muso ka keneya la. Bangekɔɔsi fura minnu faralen don jɔgɔn kan aw kana olu ta ka a sɔrɔ :

- Mɔgɔ minnu ka tansiyɔn be yelen (aw ye gafe ne 125 laje)
- Sukarodunbana min menna ka san 20 bɔ
- A ye san 35 bɔ ni a be sigareti min
- Kunbabin juguman (seben ne 162). Kunbabin juguman be muso minnu na, olu man kan ka bangekɔɔsi furakise ta. Nka kunkolodimi gansan man kan ka muso bali ka bangekɔɔsi furakise ta.
- Kunakunadimi (gafe ne 329)
- Kunsemenabana delila ka mɔgɔ min mine
- Jolikuru sigilen jolisira dɔ la (o de ka teli ka funteni bila mɔgɔ la ani dimi bila a sen dɔ la)
- Bijedimi wa sayi (aw ye seben ne 172 ni 328 laje).

Muso caman be se ka bangekɔɔsi furakisew ta porojesiten dɔrɔn be min na ka bana kofɔlen ninnu dɔla kelen to u la (gafe ne 394) walima bangekɔɔsi min be don wolo kɔrɔ (alimetini) walima bangekɔɔsi pikiri. Jolisiraci be muso minnu na ni dimi te u la, o musow be se ka bangekɔɔsi furakise ta ka a sɔrɔ farati te a la. Nka ni jolisiraciw be a dimi, u ka kan ka fura in tali jɔ.

Signes avant-coureurs de problèmes avec les pilules combinées

CESSEZ de prendre la pilule et allez voir un agent de santé si vous :

- Avez des maux de tête sévères avec une vision floue (migraines) qui commencent après que vous avez commencé à prendre la pilule.
- Ressentez une faiblesse ou un engourdissement dans vos bras ou les jambes.
- Ressentez une douleur intense dans la poitrine et d'essoufflement.
- Avez une douleur dans une jambe.
- Avez une douleur dans l'abdomen.

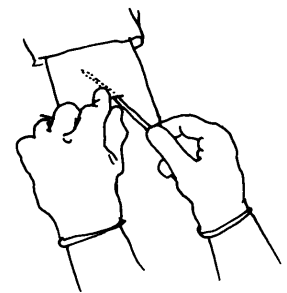
Si vous avez un de ces problèmes, la grossesse peut aussi être dangereuse, donc utiliser un autre type de planifications familiales telles que les préservatifs jusqu'à ce que vous puissiez voir un agent de santé qualifié dans les méthodes de planifications familiales hormonales.

5 Autres méthodes de la planification familiale

5.1 Implants

Les implants sont des petits tubes souples qui sont placés sous la peau à l'intérieur du bras d'une femme. Ces tubes contiennent un progestatif et il prévient la grossesse de 3 mois à 5 ans, selon le type d'implant. Les tubes doivent être insérés et enlevés par un agent de santé qualifié. Voir page [396](#).

Tout comme la minipilule, certains implants contiennent uniquement du progestine et peuvent être utilisés par les femmes qui ne peuvent pas utiliser les pilules contenant de l'œstrogène, ou par les mères allaitantes qui n'ont pas vu leur menstrues depuis leur accouchement. Les femmes qui ne peuvent utiliser aucun type de pilule contraceptive ne doivent pas utiliser les implants (page [289](#)). Les implants de protègent pas contre le VIH et les autres IST.



5.2 Injections contraceptives



d'informations voir page [396](#).

Il existe des injections spéciales pour éviter la grossesse. Généralement on fait une injection chaque mois ou tous les 3 mois, soit dans un centre de santé ou dans une clinique de planification familiale, par quelqu'un qui sait le faire. La première injection peut être administrée à tout moment si la femme et l'agent de santé sont raisonnablement sûrs que la femme n'est pas enceinte. L'injection protège contre la grossesse immédiatement si elle est donnée dans les 5 jours après le début des menstrues. Si l'injection est faite 6 jours ou plus après le début des menstrues, la femme et son partenaire doivent utiliser des préservatifs ou ne doivent pas faire des rapports sexuels pendant les prochains 7 jours. Pour plus

Toutes comme les pilules, certaines injections contiennent de progestine seulement et d'autres sont des combinaisons d'œstrogène et de progestine. Les femmes qui ne doivent pas prendre les pilules ne

Bangekɔɔsi faralen jɔɔɔn kan, olu ka teli ka geleya minnu bila muso la, taamasijɛ fɔɔw la

Aw be FURA TALI Jɔ, ka sɔɔ ka taa dɔɔɔɔɔɔ dɔ ka ladilikanw jini ni furaw ye bana dɔ bila aw la i n'a fɔ :

- Kunkolodimi jugumanba ka bugu bila aw jɛ na (kunbabin) min daminena fura tali daminenen kɔ.
- Fangadɔɔɔya walima kirinni aw bolow ni aw sen na.
- Dimi gelen banbali disi la ani ninakilidegun.
- Dimi be sen na.
- Dimi be kɔɔ na.

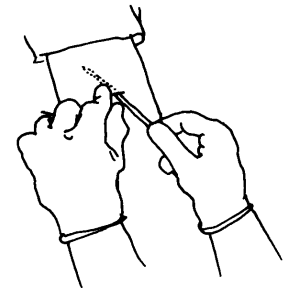
Ni aw ye nin geleya dɔla kelen ye, aw be bangekɔɔsifurakisew tali jɔ ani ka taa dɔɔɔɔɔɔ dɔ laje. Aw be feere werew laje, barisa nin geleya kofɔlenw be se ka farati don jiginni na.

5 Bangekɔɔsi feere werew

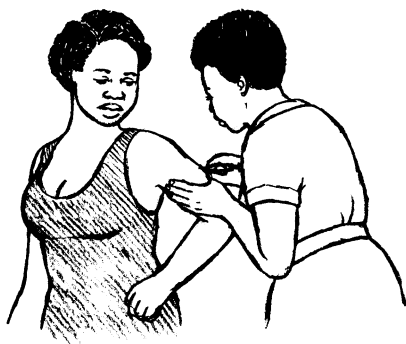
5.1 Feere minnu be don wolo kɔɔ

Feere don, minnu forokolamani don ni u be don muso bolo wolo kɔɔ. Fura dɔ be o forokoni kɔɔ min be muso bali ka kɔɔta kalo 3 fo san 5 ka a da a suguya kan. Forokoniw ka kan don a jɛdɔnbaga dɔɔɔɔɔɔ dɔ fe, aw be seben jɛ 396 laje.

I n'a fɔ bangekɔɔsi furakise ni, bangekɔɔsi feere minnu be wolo kɔɔ porojesiten dɔɔɔn be a dɔw la, wa muso minnu fari te sɔn esitorojeni na, olu de be se ka a don u la, walima den be muso minnu sin na ni u ma u ka kalolabɔ ye kabini u jiginnen. Muso minnu fari te sɔn bangekɔɔsi furakisesi ma, o musow man kan ka wolo kɔɔ bangekɔɔsi feere fana ke (gafe jɛ 289). Wolo kɔɔ bangekɔɔsi feere te sidabana ni dilannabana tɔw bali ka mɔɔ mine



5.2 Pikiriw



Pikiri kerenkerennenw be yen minnu be se ka kɔɔta bali. A ka c'a la, a pikiri be ke kalo o kalo walima kalo 3 o kalo 3 dɔɔɔɔɔɔso la, a jɛdɔnbaga dɔ fe. A pikiri fɔɔ be se ka ke ni keneyabaarakela ni muso ye a segesege ka a dɔn ko muso kɔɔma te. Pikiri be se ka kɔɔta bali ni a kera dɔɔn kalolabɔ yeelen kɔ tile 5 kɔɔ. Ni a kera tile 6 walima kalolabɔ daminenen kɔ ka men, kafɔɔɔɔw ka kan ka manani don walima ka dilanko to yen tile 7 nata kɔɔ. Walasa ka kunnafoni caman sɔɔ, aw be seben jɛ 396 laje.

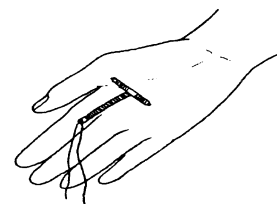
I n'a fɔ furakiseni, porojesitin dɔɔɔn be bangekɔɔsi pikiri dɔw la wa a dɔw la esitorojeni ni porojesitin fila beɛ be u la. Muso minnu fari te sɔn furakiseni

doivent faire unciné de ces injections (voir p. [289](#)). Toutes les deux formes d'injections sont faites généralement par un agent de santé. Ces injections ne protègent pas contre les IST.

Les injections combinées telles que le Cyclofem et la Mesigyna, sont données une fois par mois. Les femmes qui ne doivent pas utiliser l'estrogène doivent les éviter (voir p. [289](#)). Les injections contenant du progestine seulement, telles que la Depo Provera et le Noristerat sont données tous les 2 ou 3 mois. Voir page [396](#).

5.3 Stérilet (D.I.U.)

Le stérilet (ou dispositif intra-utérin, ou D.I.U.) est un objet qui est introduit dans l'utérus de la femme par un agent de santé spécialement formé ou par une sage-femme. Certains D.I.U contiennent du progestine.



Le stérilet empêche le sperme de l'homme de féconder l'ovule de la femme voir pages [395](#) et [396](#). Le DIU peut être inséré à tout moment si toutefois la femme et son agent de santé sont raisonnablement sûrs que la femme n'est pas enceinte et n'a pas de signes d'une infection vaginale ou une IST. La femme peut demander à un agent de santé formé/qualifié ou à une sage-femme à retirer le DIU à tout moment si elle veut changer de méthode ou tomber enceinte. Le DIU ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).

Qui ne devrait pas utiliser un DIU:

- Les femmes atteintes d'un cancer du col de l'utérus ou de l'utérus. Les femmes atteintes d'un cancer du sein ne devraient pas utiliser un DIU avec un progestatif, mais ils peuvent utiliser un cuivre-T ou DIU similaire.
- Les femmes atteintes de gonorrhée ou chlamydia. Voir page [236](#).
- Les femmes atteintes d'une infection pelvienne (PID). Voir page [243](#).

5.4 Les produits spermicides

Les produits spermicides sont la mousse, les comprimés, la crème ou du gel que la femme met dans son vagin avant les rapports sexuels.

Le spermicide tue les spermatozoïdes de l'homme avant qu'ils n'entrent dans l'utérus de la femme. Il ne protège pas contre les IST ou le VIH. Les comprimés doivent être mis dans le vagin 10 à 15 minutes avant les rapports sexuels. La mousse, le gel, ou la crème fonctionnent mieux si elles sont mises dans le vagin juste avant les rapports sexuels. Mettez du spermicide chaque fois que vous faites les relations sexuelles. Après le rapport, ne lavez pas le spermicide avant au moins 6 heures. Certains spermicides peuvent causer des démangeaisons ou une irritation à l'intérieur du vagin.

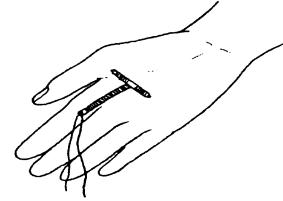


na, olu man kan ka pikiri fana ke (gafe ne 289). A ka ca a la, nin pikiri fila bee be ke dogotoro do fe. nin pikiri ninnu te mogo tanga dilannabanaw ma.

Pikiriw minnu faralen don jogon kan i n'a fo sikulofemu (*Cyclofem*) ani mesijina (*Mesigyna*), olu be ke sije kelen kalo o kalo. Muso minnu fari te son esitorojeni na, olu ka kan ka u ye ka to yen (gafe ne 289). Porojesiten doron be pikiri minnu na, olu be ke sije kelen kalo 2 o kalo 2 walima kalo 3 o kalo 3 . Aw ye seben ne 396 laje.

5.3 Bangekolsiminen negema walima a manaman

Bangekolsiminen negema walima a manaman ye minen ye min be don denso kono a jodnbaga dogotoro walima tinminemuso do fe. (A be wele tubabukanna *sterilet* walima *dispositif intra-uterin*, wa *D.I.U.*). Porojesiten be nin bangekolsiminenin na.



Bangekolsiminen negema walima a manaman be ce bali ka konoda muso la. Aw ye gafe ne 395 ni a ne 396 laje. Bangekolsiminen in be se ka don waati bee ni muso ni a ka dogotoro dalen don a la ko muso konoma te ani ko joli te a jefela konona na walima dilannabana. Muso be se ka a jini keneyabaarakela do fe walima tinminemuso ka bangekolsiminen in labo ni a b'a fe ka feere were laje walima ka konota. Bangekolsiminen negema walima a manaman te mogo tanga dilannabanaw ma.

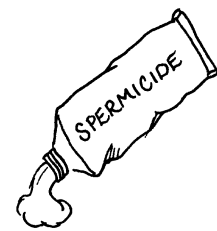
Muso minnu man kan ka bangekolsiminen negema walima a manaman don:

- Kanseri be muso minnu musoya la. Sinna kanseri be muso minnu na, olu man kan ka bangekolsiminen in don, fo ni a kera a ziralama walima o jogon were.
- Sopisi ni leminapo be muso minnu na. Gafe ne 236.
- Barakrodimi be muso minnu na. Gafe ne 243.

5.4 Lawakisefagalanw

Lawakisefagalanw ye: kangaji, furakisew ani muso be tulu minnu ke a musoya kono ka kon kafogonyanya ne.

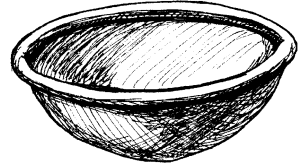
Lawakisefagalan be ce lawakisew de faga sani u ka se muso denso kono. Lawakisefagalan te mogo tanga dilannabanaw walima sidabana ma. Furakisew ka kan ka don musoya kono miniti 10 walima miniti 15 ka kon kafogonyanya ne. Kangaji walima tuluni be mako ne ni u kera sanga surunni ka kon dilanko ne. Lawakisefagalan ka kan ka don musoya la waati o waati ni aw bena kafogonyanya ke. Kafogonyanya kofe, aw kana lawakisefagalan ko ka bo aw la ka kon lere 6 ne. Lawakisefagalan dow be neje bila musoya konona na walima ka a jenijeni.



Ale kelen te mako ne, nka ni a faralen don fugulan nafama walima falakani kan, o be konota balili sinsin. Lawakisefagalan tulu te mogo tanga dilannabanaw ni sida ma. (Voir page 395.) Ni aw be ale kan ka caya, a laban be neje bila musoya konona na, min be ke sababu ye musoyabana do ka a tigi mine, hali sida be o la.

5.5 Diaphragme

Le diaphragme est une membrane de caoutchouc que la femme porte dans le vagin. Il peut être introduit n'importe quand et laissé en place jusqu'à 6 heures après les rapports sexuels. Le diaphragme couvre le col de l'utérus ('ouverture de l'utérus, à l'intérieur du vagin), pour empêcher le sperme de l'homme de rentrer dans l'utérus afin de féconder.



Il existe les diaphragmes de plusieurs tailles. Un agent de santé qualifié peut recommander la bonne taille pour chaque femme.

Après chaque utilisation, la femme doit laver le diaphragme avec de l'eau et du savon, et le faire sécher. Il doit être gardé dans un endroit propre et sec.

Un diaphragme dure habituellement environ 2 ans. Consultez-le régulièrement pour les trous en le tenant à la lumière. Si il y'a même un petit trou, trouvez un nouveau.

Un diaphragme peut donner une certaine protection contre les IST, et un diaphragme utilisé avec un spermicide (voir ci-dessus) peut être plus efficace pour prévenir la grossesse.

6 Les Méthodes Naturelles de Planning Familiale

6.1 Allaitement

Lorsqu'une femme allaite, son corps produit des hormones qui l'empêcher de tomber enceinte seulement si ces 3 conditions sont remplies :

- L'enfant a moins de 6 mois
- ET
- La femme ne donne au bébé que du lait maternel, et le lui donne quand il a faim, et ne pas dépasser plus de 6 heures entre les tétées de jour comme de nuit. Le bébé ne dort pas toute la nuit sans se nourrir.
- ET
- La femme n'a pas vu ses règles depuis son accouchement.



Dès que vous commencez à donner de la nourriture à votre bébé ou si vos règles recommencent, l'allaitement ne pourra plus prévenir la grossesse.

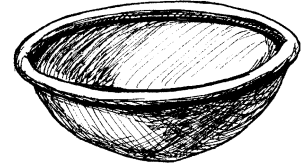
6.2 Conscience de la fécondité

Une femme peut tomber enceinte uniquement durant 11 jours de son cycle menstruel. Ces 11 jours se trouvent au milieu de son cycle menstruel, commençant 8 jours après le premier jour des règles. Pour ne pas se retrouver enceinte, la femme ne doit pas avoir des rapports sexuels pendant ces 11 jours-là. Le reste du mois, il est peu probable qu'elle tombe enceinte.

C'est une méthode qui n'est pas très sûre, mais elle a l'avantage de ne rien coûter. Elle peut marcher uniquement pour les femmes avec des cycles réguliers, qui ont leurs règles sans faute tous les 28 jours. Il faut aussi que le mari soit d'accord pour se passer de rapports sexuels avec sa femme une semaine par mois (pénétration). Le couple peut faire d'autres relations telles que le rapport oral ou la touche au sexe. Ou ils peuvent utiliser du condom pendant la période de fécondation. Avoir la conscience de sa fécondité ne prévient pas les IST y compris le VIH qui peut être transmis) à tout moment du cycle de la femme.

5.5 Manani falakalama

Ale be don musoya kɔɔ. A be se ka don waati bee ka a bila fo lere 6 kafonɔɔnya kɔfe. Falakani be denso datugu walasa ce lawaji kana taa kɔɔ ka ke kɔɔ ye.



Falakaniw bonya bo nɔɔɔn ne. A nedɔnbaga dɔɔɔɔɔɔ be se ka muso bee beremata fo a ye.

Kafonɔɔnya kɔfe, manani in be se ka ko ni ji ni safine ye ka tila ka bila ka ja. A ka kan ka mara yɔɔ sanuman na, sumaya te yɔɔ min na.

Manani falakalama be se ka san 2 ke. Aw be to ka a laje yeelen na ni wo te a la. Hali ni wo fitini be a la, aw be o fili ka kura do ta.

Manani falakalama be se ka mɔɔ tanga dilannabanaw ma, ani fana ni lawakisefagalan kera a la (aw ye o laje sanfe), a be muso tanga kɔɔɔtali ma.

6 Laadala bangekɔɔsi cogoyaw

6.1 Sinji dili

Muso min beka sin di den ma, o tigi man teli ka kɔɔ ta ni nin lahalaya 3 sabatira:

- Den te kalo 6 bo.
ANI
- Ba te foyi di den ma ni sinji te, wa lere 6 te don sin diliw ni nɔɔɔɔ ce. Den te su be ke sunɔɔ la ka sɔɔ a ma sin min.
ANI
- Muso ma a ka kalolabo ye a jiginnen ko.



Ni aw be damine ka dumuni di denyerani ma, walima i ka kalolabo daminena, sinji te na kɔɔmaya bali tuguni.

6.2 Donw jateli feere

Muso ka kalolabo do ni do ce, tile 11 de be yen a be se ka kɔɔ sɔɔ minnu kɔɔ. o tile 11 be kalolabo damine don ni a laban don ce, min jateli be daline tile 8 laada yeelen ko. Walasa muso kana kɔɔ sɔɔ, muso man kan ka dilanko ke o tile 11 kɔɔ. A tile tow la, a kɔɔ sɔɔ man teli.

Feere jonjon te, nka a da ka nɔɔɔn. A ka ni, musow ma, muso minnu be u ka laada ye a waati kelen tile mugan ni segin o tile mugan ni segin. Ce fana ka kan ka se ka a mus oye ka a to yen dɔɔkɔɔn kelen kalo o kalo (kafonɔɔnya) Ce ni muso be se ka damu sɔɔ sira were fe, i n'a fo ka ceya mugan walima ka a munumene. U be se ka fugulan nafama don ni u ye a don ko muso ka kɔɔɔta waati don. Hali ni muso be a ka kɔɔɔta waati don, o te dilannabanaw ni sidabana bali, barisa o banaw be se ka sɔɔ waati bee.

Comment utiliser la conscience de la fertilité

Comptez le nombre de jours de votre cycle menstruel pendant quelques mois. Commencez à compter du premier jour de votre cycle menstruel. Le dernier jour du cycle est le dernier jour avant de saigner à nouveau. Si vous avez le même nombre de jours de chaque cycle, et vos cycles durent entre 26 et 32 jours, cette méthode peut fonctionner. Évitez les rapports sexuels ou utiliser des préservatifs entre le 8ème jour et le 19ème jour de chaque cycle.

Par exemple: Supposons que votre période commence le 5 mai, considérez ce jour comme le 1er jour de votre cycle.

Marquer comme ceci:

Puis compter 8 jours. En commençant par le 8ème jour, soulignez les 11 prochains jours comme celui-ci:

Il ne faut pas que la femme ait des rapports sexuels pendant ces 11 jours.

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

Maintenant, supposons que votre prochaine période commence le premier Juin. Marquez de la même façon, comme ceci:

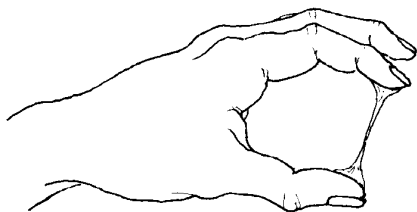
Compter à nouveau 8 jours et à partir du 9ème jour, marquer les 11 jours suivants ; pendant ces 11 jours-là, il ne faut pas coucher avec son partenaire.

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

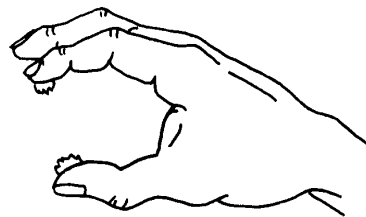
Les changements dans la glaire cervicale (la moiteur qui vient du vagin d'une femme) peuvent aussi aider une femme à savoir quand elle est dans sa période féconde.

Lorsque le mucus commence à devenir glissant ou visqueux, comme l'œuf cru, ou si elle s'étire entre vos doigts, vous pouvez tomber enceinte si vous faites des rapports sexuels. **Donc, ne faites pas des rapports sexuels quand le mucus est glissant ou étendue, ou jusqu'à ce que deux jours après qu'elle a cessé d'être glissante et extensible et est redevenue collante.**

Tant que le mucus est collant comme de la pâte, pas glissant ou visqueux, vous ne pouvez probablement pas tomber enceinte, et vous pouvez continuer à avoir des relations sexuelles.



mucus clair, humide, glissant = fertile



mucus blanc, sec, gluant = pas fertile

Muso ka kan ka feere minnu tige kɔnɔta waati la

Aw be aw ka ladaw ni jɔɔɔn ce tile hake jate kalo dama kɔnɔ. Aw be a jateli damine laada tile fɔɔ. A don laban be ben tile laban ka kɔn laada kura yeli jɛ. Ni aw ka laada tilew ye hake kelen ye, ani ni a tilew be tile 26 ni tile 32 ce, ni feere in be se ka aw mako jɛ. Aw be dilanko to yen walima aw be fugulan nafama don laada tile 8 nan ni a tile 19 nan ce.

Misali la, ni aw ka laada tile fɔɔ benna mɛ kalo tile 5 ma, aw be o jate i n'a fɔ aw ka laada tile fɔɔ.

Aw be a jate nin cogo in na:

Aw be tile 8 jate. Aw be a ta o don na, ka tiri ci tile 11 kɔɔ i n'a fɔ tan:

Muso man kan ka dilanko ke o tile 11 kɔnɔ.

MAI						
			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	

Misali la, ni aw ka laada filanan daminena zuwen kalo tile fɔɔ, aw be nin jate kelen in ke :

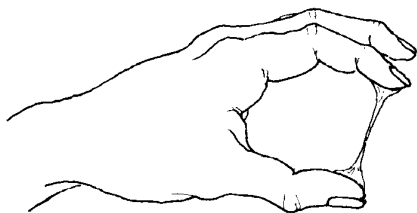
Aw be tile 8 jate kura ye, tile 9nan don kɔ, aw be tile 11 jateli damine. O tile 11 kɔnɔ, aw kana dilanko ke.

JUN						
						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						

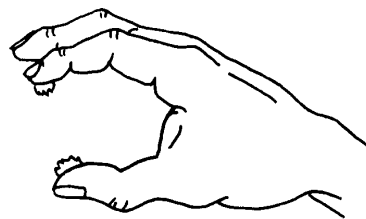
Ye lema donni musoyaji l, o be se ka a to muso ka a ka kɔnɔta waati dɔn.

Ni yiriyiri namayara walima ka kanga i n'a fɔ shefan kene, walima ni a sera ka sama kosebe, muso be se ka kɔnɔta o waati ni a jera ce fe. **Aw be aw jija o waati aw kana kafɔɔɔɔɔɔɔ ke fo tile fila ka teme yiriyiri seginnen a cogo kɔɔ la.**

Nka ni mana be a la, namaya te a la, ani a te kanga, a ka c'a la muso be se ka a ka kafɔɔɔɔɔɔɔ ke ka sɔɔ a ma kɔnɔ ta.



yiriyiri namayara = muso be se ka kɔnɔ ta



mana be a la = muso te se ka kɔnɔ ta

6.3 Retrait (coït interrompu)

L'homme retire son pénis de la femme et l'éloigne de ses organes génitaux avant que le sperme ne sorte. Cette méthode vaut mieux que rien, mais il ne fonctionne pas toujours. Parfois, l'homme ne peut pas se retirer avant d'éjaculer. Même si l'homme se retire dans le temps, un peu de liquide qui contient le sperme peut fuir de son pénis avant l'éjaculation et cause la grossesse.

6.4 Les rapports sexuels sans pénétration

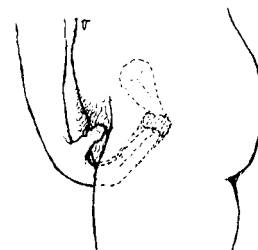
Un couple peut faire des relations intimes sans qu'il n'y ait pénétration du pénis de l'homme dans le vagin de la femme. Si le sperme de l'homme n'entre pas dans le vagin de la femme, il y a peu de chances de grossesse. Cependant, si le couple s'engage dans le sexe oral (quand la bouche touche les parties génitales), alors il y a danger de propagation d'une ITS. Une IST peut aussi se propager par le sexe anal (où le pénis de l'homme entre dans l'anus.)



6.5 La Méthode éponge avec jus de citron

Cette méthode traditionnelle peut empêcher la grossesse, mais elle n'est pas toujours efficace. Elle peut irriter l'intérieur du vagin, en rendant le rapport sexuel inconfortable pour la femme, et favorise la transmission des IST et du VIH. Si vous utilisez le jus de citron, utilisez d'autres méthodes au moins pendant quelques jours pour que le vagin ne soit toujours irrité.

Bouillir l'éponge ou un morceau de tissu pour tuer les germes. Ensuite trempez la dans un ½ verre de jus de citron et ½ verre d'eau. Vous pouvez aussi utiliser du vinaigre au lieu du jus de citron. Introduisez l'éponge dans votre vagin avant les rapports. Laissez-la à sa place 6 heures après les rapports, ensuite l'enlevez et la bouillir de nouveau. Tant que vous continuez à la bouillir, vous pouvez toujours l'utiliser.



7 Ces méthodes ne préviennent pas la grossesse

Chaque communauté a des méthodes traditionnelles pour empêcher ou arrêter la grossesse. Certaines d'entre elles peuvent aider à limiter le nombre d'enfants d'un couple, mais elles ne sont généralement pas aussi efficaces que les méthodes modernes. Certaines méthodes traditionnelles peuvent être nocives, et certains ne fonctionnent pas du tout

Uriner (pipi) après les rapports sexuels ne sont pas nuisibles, mais il ne sera pas prévenir la grossesse. L'urine ne se lave pas le sperme du vagin, car il sort d'un trou différent (voir p. [286](#)).

Laver le vagin (faire une douche vaginale) après avoir des relations sexuelles ne fonctionne pas non plus. Les spermatozoïdes se déplacent très rapidement et certains atteindront l'intérieur de l'utérus avant de pouvoir être lavés. La douche peut même pousser le sperme plus profond dans l'utérus.

Mettre des herbes, des plantes ou des produits chimiques puissants dans le vagin pour seulement le rendre sec peut provoquer une irritation dans le vagin, ce qui rend les femmes vulnérables aux infections.

Amulettes et les prières ne préviennent pas la grossesse. Les femmes qui dépendent de ces méthodes deviennent enceintes.

6.3 Ka ceya sama ka bo muso la

Ce be a ceya sama ka bo muso la ani ka a yoro janya musoya la sani lawaji ka bo. Ni feere in ka fisa ni feerentanya ye, nka a te ben sen ma tuma caman. Waati dow la, ce be dese ka wuli sani lawaji ka bo. Hali ni ce sera ka wuli, tuma dow la, ji donni be bo lawakise min na ni o be ke konota sababu ye.

6.4 Ka damu soro ka soro ceya ma don musoya la

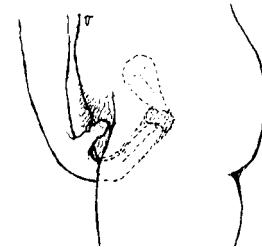
Ce ni muso be se ka damu soro jongo fe ka soro ceya ma don musoya la. Ni ce lawaji ma don musoya kono, o konota man teli. Nka ni mogo da sera dogoyorow ma, o be se ka ke sababu ye ka dilannabanaw jensen. Dilannabana be soro fana ni ce ye musoko ke muso banakotayoro fe.



6.5 Fu kecogo – ka lenburukumuniji ke ka ka bange kolosi

Ladala feere don min be se ka konota bali nka a te mako je waati bee. A be neje bila musoya konona na, ka dilanko daamu dogoya muso bolo ani ka dilannabanaw ni sidabana lase a ma joona. Ni aw be lenburukumuniji ke ka aw ka bange kolosi, aw be se ka feere werew ke tile dama kono walasa musoya kana to ka aw neje waati bee.

Aw be fu walima finimugu su jikalan na walasa ka a banakisew faga. O ko, aw b'a su lenburuji weri 1/2 ni ji 1/2 jagaminen na. Aw be se ka a ke winegiriji fana ye. Aw be fu in don musoya la ka kon dilanko je. Aw kana a bo fo leri 6 dilanko kofe. Ni aw ye fu tobi tuma o tuma, aw be se ka a don sije caman.



7 Ladalafeere minnu be konota bali

Yoro bee ni a ka ladalafeere don, u be minnu ke ka konota bali walima ka a lajo. A dow be se ka den caman soro bali, nka u te makone i n'a fo dogotorow ka feerew. Ladalafeere dow koloko ka bon, a dow yere te makone. Misali, ka musoya ko walima ka suguneki kafonkonya kofe, o te se ka konota bali.

Jegene ke dilanko kofe ka ni, nka a te a tigi kisi konomaya ma fewu. Jegene te lawaji bo musoya la, sababu ale be bo wo were fe (aw ye seben je 286 laje).

Musoya koli dilanko kofe, o te konota bali. Lawakisew ka teli wa a dow be se ka don denso kono ka a soro musoya ma ko. Musoya koli yere be ke sababu ye ka lawakisew donni lateliya denso kono.

Ka furamugu walima tubabufuramugu ke musoya la walasa a konona ka ja, o be na ni a nejeni ye. O fana be se ka musoyabanaw soroli teliya.

Tafow ni kilisiw te konota bali. Muso minnu be olu matarafa, u ka teli ka kono balalen ta.

8 Méthodes pour ceux qui ne veulent jamais avoir plus d'enfants

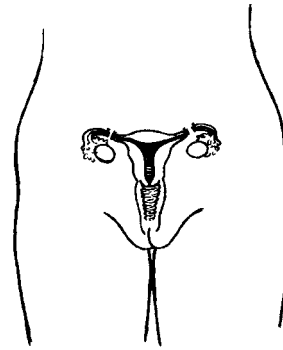
Pour ceux qui ne veulent plus avoir d'enfants, il existe des opérations chirurgicales définitives, sûres et simples pour homme et femmes. Dans certains pays, ces opérations sont gratuites. Demander à votre centre médical. La stérilisation ne protège pas contre les IST et le VIH.

Pour les femmes, l'opération est appelée la ligature des trompes, elle consiste à attacher les tubes. La méthode consiste à faire une petite incision dans le bas-ventre de sorte que les tubes provenant des ovaires, là où les œufs sont formés, puissent être coupés et attachés. Cette opération peut être faite dans le bureau d'un médecin ou dans un centre de santé sans mettre la femme sous anesthésie. Bien que généralement fait avec succès, il y a un risque plus élevé d'infection dans l'opération pour les femmes que pour les hommes.

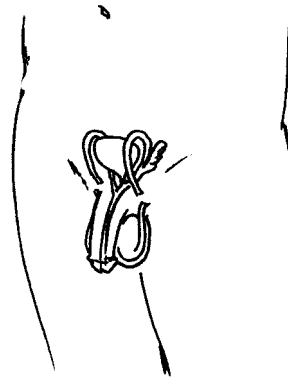
Ces opérations n'ont aucun effet sur les périodes de menstrues de la femme ou les capacités sexuelles et le plaisir restent les mêmes, et donnent plus de plaisir pendant les rapports sexuels car il n'y'a aucune crainte de tomber enceinte.

Pour les hommes, l'opération est appelée la vasectomie. Il peut être fait simplement et rapidement dans le bureau d'un médecin ou dans un centre de santé, le plus souvent sans mettre l'homme sous anesthésie. Des petites incisions sont faites à ce niveau, afin que les tubes des testicules de l'homme puissent être coupés et attachés. Les testicules ne seront pas enlevés.

L'opération n'a pas d'effet sur la capacité ou le plaisir sexuel de l'homme. Son fluide vient comme d'habitude, mais ne contient pas de sperme en elle.



Petites incisions faites ici



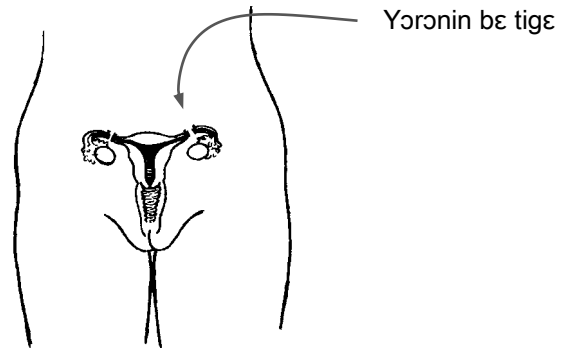
Les petites coupures sont faites ici pour que les tubes de testicules de l'homme puissent être coupés et noués.

8 Mɔgɔ minnu t'a fe ka den sɔrɔ tuguni, olu ka fɛrɛw

Operasiyon dɔw be yen, ce ni muso be se ka minnu ke ni u t'a fe ka den sɔrɔ bilen. Jamana dɔw la, o operasiyon ninnu be ke fu. Aw be jininkalike aw ka dɔgɔtɔrɔso la. Bange jɔli te mɔgɔ kisi dilannabanaw ni sidabana ma.

Musow ka operasiyon ye ka densosira jɛsira. Muso barakɔrɔla yɔrɔnin dɔ be ci walasa ka densosira fasajuruniw tige ka u siri. Nin operasiyon be se ka ke dɔgɔtɔrɔ ka biro kɔnɔ walima dɔgɔtɔrɔso la, ka sɔrɔ kirinnan ma ke muso la. Hali ni a be ke ka jɛ, ne ka teli ka don muso ka operasiyon da la ka teme ce ta kan.

Nin operasiyon ninnu te yeɓema fosi don muso ka kalolabɔ yeli ni a ka kafɔnɔgɔnya kecogo la. Ani fana, u te foyi bɔ damu sɔrɔli la, wa dilan be diya a bolo ka teme barisa kɔnɔta jɔrɔ te ke a la.



Cɛw ka operasiyon be wele wazekitomi (vasectomy). A be se ka ke dɔgɔtɔrɔ ka biro kɔnɔ walima dɔgɔtɔrɔso la, ka sɔrɔ kirinnan ma ke ce la. Nin yɔrɔnin be fara walasa ka kɔkili fasajuruniw tige.

Operasiyon te fosi bɔ ce ka damu sɔrɔli la. A ji be bɔ a bɔcogo kɔrɔ la, nka lawakise te a la.

