

KILÈ OU DWE CHÈCHE WÈ YON DOKTÈ?

Ou dwe ale wè yon doktè si:

- Règ ou rete konsa li parèt jan ou pa abitye genyen l, san pa gen yon rezon klè tankou yon gwo kontaryete, yon maladi, oswa si w gwosi oubyen megri anpil
- Règ ou koule anpil pandan plis pase 7 jou
- W ap senyen san se pa lè peryòd ou
- Gwo doulè nan vant ki dire plis pase 2 jou
- Ou kwè ou ka ansent
- Ou gen yon matyè k ap koule soti nan pati devan w; koulè li kapab jòn, vèt oubyen gri; li kapab epè, blanch, oswa tankou yon krèm, oswa tankou yon kim savon, oubyen li kapab gen yon gwo odè, oubyen yon odè pwason

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou sante fi nan entènèt, nan adrès sa yo:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Ou ka telefone pou mande enfòmasyon; tanpri rele:

Nimewo espesyal CDC National STD a, ki se
1-800-227-8922

24 sou 24, 7 jou sou 7

Nimewo espesyal CDC
National AIDS la, ki se
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 sou 24, 7 jou sou 7

Sant Nasyonal pou Sante Fanm
1-800-994-9662

U.S. Department of Health
and Human Services

•••

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The American Academy of Pediatrics: Puberty Information for Boys and Girls

U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health

Advocates for Youth

Men non kote ki finanse publikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Kredi pou Foto a: Rose McNulty

**Sa tout Fanm Dwe Konnen sou Kò li
(What Every Woman Should Know about Her Body)**

(Haitian Creole)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

KWASANS

Kwasans, se lè kò yon timoun ap chanje, pou l tounen yon adilt. Nòmalmman, ti gason ak ti fi fè kwasans yo lè yo gen ant 9 ak 13 an.

Pandan kwasans yo, ti fi yo koumanse fè tete; ranch yo vin pi laj, epi yo koumanse pouse ti cheve nan pati devan yo (ant 2 janm yo), ak anba zesèl yo, ak sou janm yo. Se pandan tan sa a ti fi yo koumanse gen règ yo (ki konn rele peryòd). Chanjman sa yo nòmalmman epi yo montre moun lan an sante; yo ede yon ti fi tounen yon fanm.

PERYÒD RÈG YO

Pifò nan ti fi yo koumanse gen règ yo lè yo gen ant 9 ak 16 an. Lè w gen règ ou, sa pa vle di ou pa kapab fè aktivite nòmalmman tankou naje, kouri, travay, oswa nenpòt ki lòt aktivite fizik. Lè w kontinye aktif, sa kapab ede w pa santi kèk nan malèz ki konn vini ak règ yo.

KISA YON PERYÒD RÈG YE?

Lè yon ti fi koumanse gen peryòd règ li, ovè li yo lage yon ti ze chak mwa. Si gen dechay yon gason ki fekonde ze sa a, li pral devlope man matris ti fi a pou bay yon tibebe. Chak mwa, kò yon ti fi pare pou l kenbe yon ze fekonde; se poutèt sa li fòme yon kouch matyè epè ki gen selil san ladan anndan matris la. Si ze kò fi a bay la pa fekonde, matris la kite kouch matyè a soti. Se sa ki rele yon peryòd règ fi a genyen.

KONBYEN TAN YON PERYÒD RÈG DIRE?

Pi souvan, peryòd la dire ant 3 ak 7 jou. Nòmalmman, peryòd règ la suiv yon kalandriye, ki konn ant 3 ak 5 semenn, pou l retounen. Apre kwasans li, yon jenn fi kapab pa gen peryòd regilye, men apre kèk tan, kò fi a ap adapte epi yon peryòd regilye ap koumanse.

KI JAN OU DWE OKIPE TÈT OU PANDAN PERYÒD OU?

Ou pral bezwen mete yon biva sanitè oubyen yon tanpon ijyenik pandan peryòd ou, pou anpeche likid règ la sal rad ou. Pifò nan fi yo sèvi avèk oubyen biva sanitè a, oubyen tanpon ijyenik la. Se ou menm ki pou chwazi sa ou vle sèvi a, men pa sèvi avèk pwodui ki gen pafen yo, paske yo kapab ba ou enfeksyon, oubyen fè yon enfeksyon ou deja genyen vin pi grav.

Ou mete biva sanitè a anndan pantalèt ou. Gen yon moso riban adezif ki ede biva sanitè a rete kole anndan pantalèt ou. Ou dwe ranplase biva sanitè yo tanzantan pou anpeche yo koule, oswa jennen w, oswa bay odè. Lè fè cho, ou dwe ranplase biva sanitè a chak fwa ou ale nan twalèt. Sa pral fè w santi ou alèz epi w ap rete sèk.

Tanpon ijyenik la fèt pou foure anndan pati fi w. Menm jan ak biva sanitè a, ou dwe chanje tanpon ijyenik la souvan, omwens chak 4 a 6 èdtan.

Kò yon fi gen yon sistèm netwayaj natirèl anndan l; sa vle di ou pa dwe pran douch, ni foure anyen anndan w pou swadizan “netwaye w” apre peryòd ou. Pou di vre, metòd sa a ka gen danje ladan l, paske li kapab lakòz enfeksyon epi fè w pran maladi pi fasil.

KISA KI KA RIVE PANDAN PERYÒD OU?

Gen fi ki gen règ yo ki vini plis pase lòt fi. Se yon bagay nòmalmman. Tout fi pa menm jan. Pandan peryòd ou, ou pa pral senyen twòp. Ou pral pèdi ant 1 ak 3 ons (ant 30 ak 90 mililit) san

pandan règ ou. Se prèske menm kantite ak yon ti boutèy echantyon losyon. Sèlman, si w wè san an ap koule anpil, ou dwe wè yon doktè pou sa.

Gen fi ki santi yo pa alèz anvan, pandan, ak apre peryòd yo. Men pwoblèm yo konn genyen:

- Lakranp
- Santi kò yo anfle
- Santi yo bouke
- Maltèt
- Doulè nan senti
- Kè yo konn pa kontan
- Tete yo konn vle fè yo yon ti jan mal

Si nenpòt nen sentonm sa yo vin grav, ou dwe wè yon doktè pou sa.

