

Kijan ovilasyon fonksyone?

Ou gen plis chans pou w ansent anviwon 2 semèn aprè règ ou te kòmanse.

Chak mwa ou **ovile** (ovè w libere yon ovil). Ou gen plis chans pou w ansent si w fè sèks lè w ap ovile.

- Ovilasyon an jeneralman fèt anviwon 14 jou aprè lè règ la te kòmanse.
- Lakay moun ki pa gen règ regilye yo, ovilasyon an ka varye chak mwa.
- Pi bon fason pou konnen lè w ap ovile se suiv sik ou. Itilize konsèy sa yo pou suiv sik ou.

Si w vle vin ansent, fè sèks nan semèn ou ovile a. Espèm yo ka viv nan kò w jiska 5 jou. Ou ka ansent si w fè sèks avan ovilasyon an oswa pandan ovilasyon an.

Si w **pa** ta vle ansent, pa fè sèks san kapòt nan semèn ovilasyon an, ni nan semèn ki vin avan an. Espèm yo ka viv nan kò w jiska 5 jou. Ou ka ansent si w fè sèks avan ovilasyon an oswa pandan ovilasyon an.



Kijan m ap fè konnen si m ap ovile?

Tès ki prevwa ovilasyon yo montre lè w ap ovile. Yo se tès irinè (pipi). Ou ka fè yo lakay ou



- Pri: y ap gen pri ki pi ba a an liy (anviwon 20\$ pou 40 tès). Ou ka jwenn yo tou nan famasi.



Verifye fluid sèvikal ou. Kòl iteris la, ki anndan vajen an, pwodui likid san rete. Pi souvan, likid la kole oswa pwès tankou yon krèm. Men likid la vin klè epi glise pandan ovilasyon an. Pa fè sèks lè w wè likid klè epi glise sa. Pou plis enfòmasyon, konsilte pwochen paj la.

- Pri: gratis



Ou ka verifye fluid sèvikal ou. Pou verifye fluid sèvikal ou:

- Asire w men w pwòp epi sèch.
- Pran yon pozisyon ki konfòtab. Ou ka chita, akwoupi, oswa kanpe epi leve yon pye w. Foure yon dwèt ou anndan vajen w epi eseye pran yon ti kras likid pa anndan vajen an.
- Bouje dwèt ou epi gade likid la. Peze dwèt ou ansanm epi ekate yo tou dousman.
 - ◇ Yon likid ki kole oswa ki pwès tankou krèm, oswa yon ti kras likid, vle di ou gen mwens chans pou w ansent.
 - ◇ Yon likid klè epi glise, ki sanble ak blan ze, vle di ou gen plis chans pou w ansent.
- Pa verifye fluid sèvikal ou pandan w ap fè seks, tousuit aprè oswa lè w eksite. Likid la ap diferan lè w eksite. Li fasil tou pou konfonn espèm ak glè sèvikal la.



PHOTO: BEDSIDER.ORG

Itilize yon kalandriye pou w suiv règ ou ak glè sèvikal ou.

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi
	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			

Kontwole tanperati w

- Eseye kontwole tanperati w chak jou. Itilize tèmomèt ou jan w konn abitye fè sa (anba lang ou).
- Anrejistre tanperati w. Ou ka itilize kalandriye w oswa yon aplikasyon.
- Tanperati w on ti kras pi wo lè w ap ovile.
- Sonje: ou gen chans pou w ansent tou kèk jou avan w ovile tou

Si w gen kesyon pale ak doktè a oswa edikatè sante ki nan sant CHN ou an!