Get it together for a brighter future

KNOW. TALK. GO.

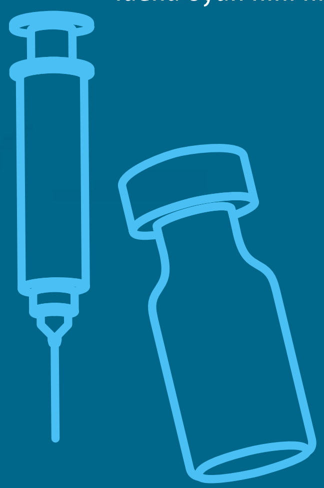
Support Family Planning

OTITO TI N SO AHESO D'EKE

1

AHESO

Lilo ifetosomobibi igbalode awon odo le fa airomobi tabi idena oyun nini ni ojo iwaju.



OTITO

Ati le loyun odomobinrin ko duro si oju kan, sugbon o maa n yi pada bi obinrin ba ti n dagba, pelu bi ayipada ti a le fi oju ri ati eyi ti a ko le e foju ri ti nde ba ago ara.

Awon ilana ifetosomobibi igbalode orisirisi onigba die ati olojo pipe ti o see yipada ati olojo pipe ti ko see yipada ni o wa. Ilana Ifetosomobibi onigba die ati olojo pipe ti o se yipada ma n dawo ise duro nigbati a ba ti fi opin si lilo re sugbon eyi o ri be fun awon ilana olojo pipe ti ko see yipada. Ilana Ifetosomobibi onigba die ati olojo pipe ti o see yipada KII FA airomobi. Awon ohun ti o le fa airomobi po, lilo ilana ifetosomobibi ko si si lara nkan wonyi.

O lee lo ifetosomobibi onigba die ati olojo pipe ti o see yipada pelu idaniloju pe leyin ti o ba ti dawo lilo re duro, ipadabosipo atilebimo a rorun. Fun opolopo ilana, atilebimo yi o pada ni kete ti won ba dawo ilana na duro, sugbon fun ilana alabere, idaduro die le wa. Laipe, wa pada si ipo atilebimo re.

2

AHESO

Lilo ifetosomobibi igbalode n mu obinrin se isekuse.

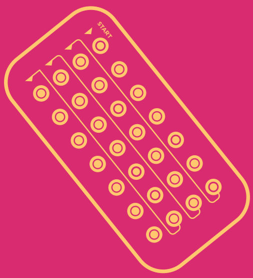
OTITO

Isekuse je nini ibalopo loore koore pelu orisirisi okunrin tabi obinrin; tabi ibalopo lai yan enikan laayo. Nini ibalopo je ipinnu enikookan. Jije onisekuse okunrin tabi obinrin ko di igba ti o ba lo ifetosomobibi. Yato si awon ilana ifetosomobibi bii roba idaabobo okunrin ati ti obinrin, awon ilana ifetosomobibi igbalode yooku kii dena arun ti a le ko lati ibi ibalopo ati arun ko gboogun, Eedi/HIV.

3

AHESO

Lilo ilana ifetosomobibi igbalode maa n fa eje riru/ ifunpa giga.



OTITO

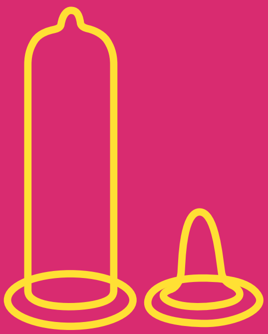
Awon eniyan ti won ni ewu ati ni ifunpa giga ko ye lati lo awon ilana ifetosomobibi bii ogun onikoro. Awon nkan ti o le se okunfa eje riru ninu awon ti o n lo oogun onikoro ni siga mimu, awon aisan ti o fara sin, enikeni ninu ebi ti o ni eje riru tabi awon igbe aye ti o se lodi si ilera.

Ba akosemose ifetosomobibi soro lori yiyan ilana ifetosomobibi to ba o lara mu.

4

AHESO

Roba idabobo maa n fa ki ato okunrin ma lagbara.



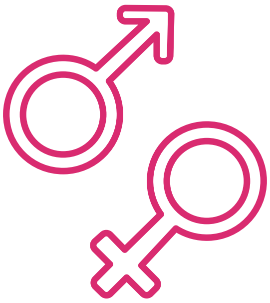
OTITO

Roba idabobo okunrin ko ni ohunkohun se pelu agbara ato okunrin. Orisirisi nkan ni o le fa ailagbara ato okunrin bii ohun ti o wa lokan eni; awon nkan wonyi o je mo lilo roba idabobo okunrin.

5

AHESO

Ilana ifetosomobibi igbalode ma n ni ijakule.



OTITO

Opolopo ilana ifetosomobibi igbalode ni o n sise ti o muna doko, ti kii sa ba ni ijakule; akosile ijakule re ni odun kan fi han wipe okan si ogun obinrin ninu ogorun ni o ni ijakule ti o da lori ilana ifetosomobibi ti won lo. O sowon ki ifetosomobibi igbalode ni ijakule lai ni idi. Opolopo ijakule ifetosomobibi igbalode lo romo aise dede ati ailo ilana na bi o ti to ati bi o ti ye.

Ijakule n dinku ti o ba je pe awon akosemose ifetosomobibi lo fun ni ni ilana na.

6

AHESO

Ilana ifetosomobi abalaye ko le wu, won si n sise ju ilana igbalode lo.

OTITO

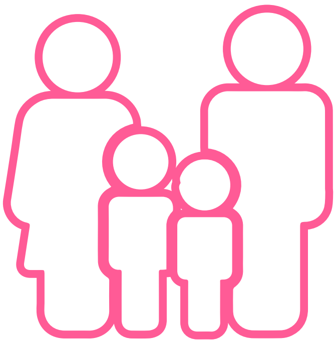
Eri fi han wipe awon ilana ifetosomobibi igbalode ko le wu rara be si ni won n sise to muna doko ju awon ilana abalaye lo. Akosile ijakule nipa lilo ilana ifetosomobibi abalaye po, nitori pe lilo re da lori bi eniyan se lefi gbogbo ara tele ofin ati ilana lilo re.

Ri akosemose ifetosomobibi lati yan ilana igbalode ti o ba o lara mu.

7

AHESO

Ilana ifetosomobibi n mu awon nkan ti ko dun mo ni ninu tabi lewu wa fun igba pipe.



OTITO

Awon ohun ti a ko fe le jeyo leyin lilo ilana ifetosomobibi igbalode. Awon nkan ti a ko fe wonyii kii se amin aisan, won wa fun igba die niwon igba ti a ba n lo ilana na. O ni lati bi akosemose ifetosomobibi nipa awon ohun ti o le jeyo nigba ti a ba fe yan ilana ifetosomobibi.

Kii se gbogbo obinrin ni o ni iriri ohun ti a ko fe yi ; obirin miran o kii ni rara. Ati pe fun awon obirin to ni iriri yi, o ma n dinku tabi dawo duro leyin igba die. Eyi ti o wopo ninu awon ohun ti o le jeyo yi ni bii ki nkan osu ma se segesege (ki o po tabi ko ma wa rara), ori fifo, sisanra tabi riru, ki oyan ma kan ni ati beebee lo. Awon iriri ti a ko fe yi wopo laarin awon to n lo ilana ifetosomobibi ti o n ba eroja ara sise (bi ogun onikoro, alabere, ati onisana apa). Pada si odo akosemose ifetosomobibi fun iranlowo ti awon nkan wonyi ba n yo e lenu.

8

AHESO

Won ma nse ise abe fun awon obinrin lati fi ilana onisana apa sipo ati lati yo.

OTITO

Ilana onisana apa je opa kekere ti o tobi ju isana lo. Fifi si apa ati yiyo jade je ilana kekere ti ko ni se pelu ise abe. A ma n fun ni ni abere si ibi ti a fe fi si, ki o ma ba dun ni. O sese lati mo igbati a ba n fi si apa, be si ni apa na le kan eni na fun ojo die. Kikan na yi o lo lai gba itoju.

9

AHESO

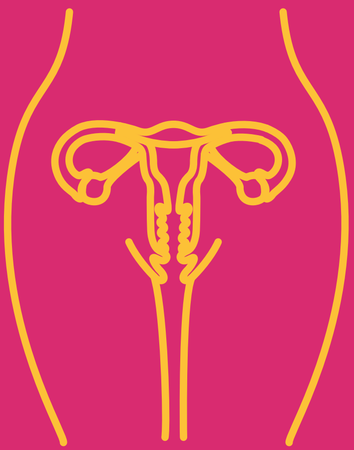
Nigbati a ba n lo ilana ifetosomobibi igbalode, ti nkan osu o si wa, iyen tumo si wipe eje n kojo si inu ikun.

OTITO

Eje kii kojo sinu ikun eni ti o n lo ilana ifetosomobibi na; Ilana na ni o n fa aise nkan osu. Awon ilana ifetosomobibi igbalode miran le mu iyipada ba bi nkan osu obinrin se n wa; o le se segege tabi ki o ma wa rara.

Iru oun ti a ko fe ti o le jeyo yi wopo laarin awon ti o n lo ilana ifetosomobibi ti o n ba eroja ara sise ti o le dawo nkan osu obinrin duro. Dida nkan osu duro yi wa fun igba die niwon igba ti a ba n lo ilana ifetosomobibi na.

Gbogbo obinrin ti awon ohun ti o le jeyo yi ba n yo lenu gbodo pada lo ri akosemose ifetosomobibi re.



10 AHESO

Obirin o le loyun ni kete ti o ba bimo ti nkan osu re o ba ti pada.

OTITO

Obirin le loyun airotele ni kete ti o ba bimo. Idi ni wipe losoosu, ara obirin ma n gbe eyin to ma n di omo jade, nigba ti eyin yi ba jade ti o si pade ato omokunrin, eyin na ma di oyun.

Nitorina, o se pataki ki abiyamo bere si lo ilana ifetosomobibi ni kete ti o ba bimo, bi o tile je wipe nkan osu re o ti bere; tori ko le so igba ti ara re ma gbe eyin to n di omo jade.

11 AHESO

Oo le loyun ni kete ti o ba bimo niwon igbati o ba n fun omo loyan.

OTITO

Bi o ti le je otito ni wipe fifun omo loyan ma n dena oyun nini, o le loyun ni kete ti o ba bimo, bi o ti le n fun omo loyan.

Ki fifun omo loyan to le je ilana ifetosomobibi abalaye to muna doko, abiyamo GBODO tele awon ayaafi meta yi:

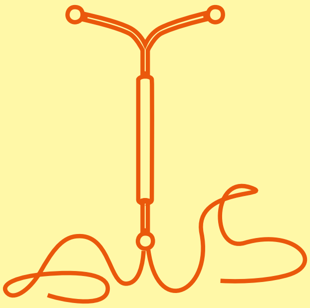
- Nkan osu re ko gbodo tii pada
- Fun omo loyan nigbogbo igba, losan ati lorun, lai fomi tabi ounje la
- Ojo ori omo owo na ko gbodo tii pe osu mefa.

Ti o ko ba le tele awon ayaafi yi, tabi ti omo re ba tipe osu mefa, LO FUN ifetosomobibi.

Orisi ilana ifetosomobibi igbalode ti abiyamo le lo (biwon ti le n fun omo loyan) lo wa. Lo ri akosemose ifetosomobibi re fun alaye lekunrere.

12 AHESO

Ifetosomobibi Onisana apa ati Olojuara (IUD) ma n kuro ni ibi ti a fisi losi eya ara miran.



OTITO

Ti akosemose ifetosomobibi ba fi awon ilana yii si ibi ti o ye, won ko ni kuro nibi ti a fi won si.

Ilana olojuara (IUD) je ike kekere ti akosemose ma n fi si inu ile omo. Opolopo awon ilana olojuara (IUD) ni okun teere meji to jade lati enu ile omo si oju ara, ti o si n dena oyun nini fun bi odun mejila. Ilana olojuara (IUD) ma n duro si inu ile omo nigba ti akosemose ifetosomobibi ba fi si dada.

Ilana onisana apa je opa kekere ti a n fi si abe awo, ni oke apa; a n fun ni ni abere si oju ibiti a o fi si lati ma je ki o dun ni. Akosemose ifetosomobibi nikan lo le fi ilana na si inu apa tabi yo o kuro. Ilana onisana apa kii kuro l'apa bi akosemose ba fi si dada.

Ti ohunkohun ba ru o loju nipa ilana ifetosomobili ti o yan, pada si odo akosemose ifetosomobibi re.

Modern Family Planning Methods Safe and Trusted

Get it together for a brighter future
KNOW. TALK. GO.
Support Family Planning

NURHI 2
NIGERIAN URBAN REPRODUCTIVE HEALTH INITIATIVE
www.nurhitoolkit.org