

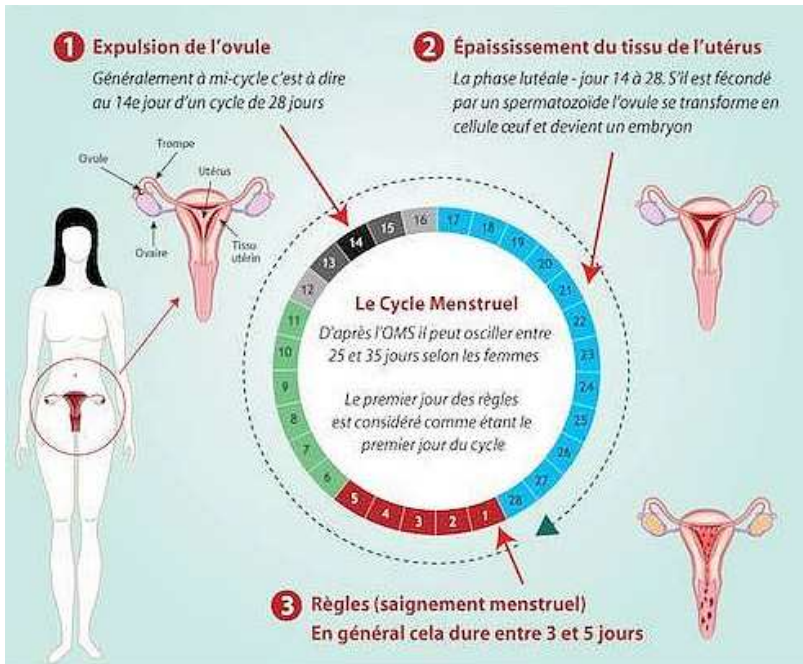


# Précarité menstruelle & maladies de la femme

(Fiarovaña voajañahary koa fa mañaram-panjava & aretim-biavy)



# Les phases du cycle menstruel (dingaña mañaram-panjava ny viavy)



## Lohahevitra 1 : Fampahafantaraña ambangovangony

Voajañahary amin'ny viavy jiaby ny mañaram-panjava na avy lio na « règle ». Añisan'ny lalaña araiky tsy maintsy andalovan'ny viavy mandritran'ny andra fivilomany kay tsy maloto ny mañangy amy fotoaña io.

Tsy tôkony ho sakana amy fañatanterahaña asa aman-draharaha fatao andavanandra karaha fianaraña , na asa na hafa...

Añisan'ny mampiheñy ny heñatra indesiny, ny fomba fikorañana zeñy malalaka tsara!

### Antony ilàña fahadiovaña koa fa mañaram-panjava

**Ara-pahasalamaña :** tsara tandremaña ny fahadiovaña vataña viavy, mba ialaña amin'ny aretiñy hafa izikoa fa avy lio. Tokony soloaña matetiky sadika ampiasaiñy iñy, mampiheñy mangidigidy amy hoditry koa.

**Ekolôjia ndreky fiarovaña tontolo iaiñana :** tsaratsara mampiasa irô fitaovaña maharitra karaha sadika mety sasaña mba hampiheñy fako ndreky mba ho fitandrovaña fahasalamaña.

## Lohahevitra 2 : Aretim-biavy na kibo marary mandeha lio

### Fomba fiboakany

Manehoko marë loha ndreky vaniaña jiahy koa fa avy na marikitra hoavy lio. Mety tsy ahavitaña miasa tehoko nazy io.

### Aretiñy sarotro ma tehoko trôko na manehoko kibo koa fa mañarampanjava?

Tsy tokony ho aretiñy sarotro izikoa salama tsara ndreky madio 'lay viavy na koa tsy taizan'aretiñy hafa. Mety ho reraka be izy amy fotoaña io kay mahatsiaro voaelingeliñy marë.

Izikoa miôva henjaña be kibo na manjary mafana hoditra 'lay viavy tsy maintsy mañatoño hôpitaly.

### Ino mahatônga viavy sasany manehoko kibo izikoa fa avy lio?

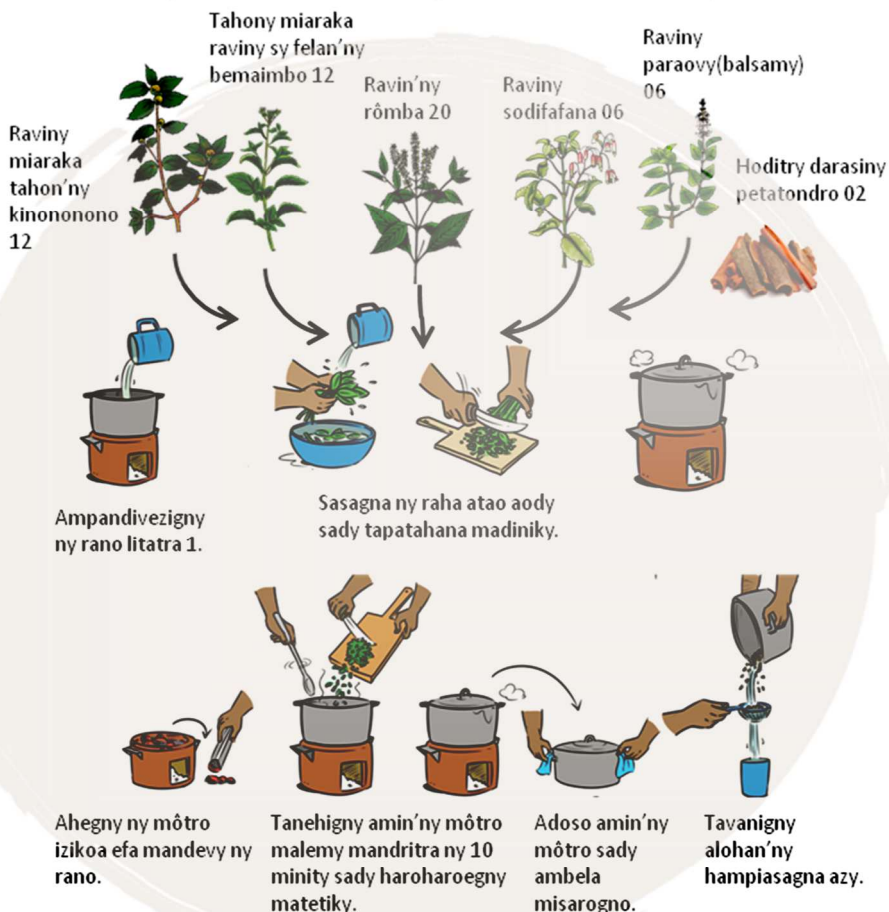
Miôvaôva arakaraka vataña viavy ny trôko manehoko. Misy irô viavy be « hormone prostaglandine », irô teña azony matetiky.

Misy koa tsaiky mañangy amy fotoaña voalohany avy lio iñy mety azon'ny tehoko trôko satria misy raha miasa mampatanjaka tsara trañon-janaka.



## Fomba fitahana izy

Amin'ny rano litatra 1, mangala ireto raha maniry ireto



## Fomba fampiasañà izy

Igiahiny anatin'ny andra araiky ranon'aody jiaby litra araiky (1L).

Atomboko amin'ny andra voalohan'ny lio avy ify.

## Lohahevitra 3 : Ny perity (perte)

### Ino ma atao hoe tsiranoko fotsy na perity?

Tsiranoko fotsy miboaka ambelan'ny maha viavy boaka amin'ny mikrôby mitombo añatin'ny fivaviaña.



### Fomba fiboakany

◇Mety ho fotsy be ny tsiranoko miboaka na mety ho manamotamo Somary maïtsoitso, mamôrovôro na mivongambongana. Mety ho maro be boaka eo mety ho maïmbo koa.

◇Ny viavy misy perity dia mety mahareñy mangidigidy amin'ny fivaviañany na somary mafana hafahafa. Mety mivônto aby koa amin'ny maha viavy izy sady mahareñy manehoko amin'ny faritry ambany amin'ny tahëzaña.

### Aretiñy sarotro ma tsiranoko fotsy na perity ?

Tsy atahôraña izikoa mandalo fo fiboakany , fa raha ôhatra ndreky kay maharitra andra maromaro sady mangidigidy na misy perity maïmbo na manamotamo maïtsoitso tsy maintsy mandeha amin'ny hôpitaly. Mety iteraka aretiñy hafa Izikoa tsy voatàha malaky. Mety androbaka tranon-janaka kay manjary tsy miteraka 'lay viavy.

## Antony mahatonga izy

Maro be karazaña mikrôby mivelono amy faritry mihodidiny maha viavy. Iô fa pilasindro voajañahary kay mety hiteky irô koa fa mañano firaisaña amy lelahy. Mety misy antony mampitombo irô mikrôby aby io, indrindra koa tsy misasa tsara ny viavy isaka boaka kabine ndreky boaka nañano firaisaña, satria mivory maro iô irô.

Misy mañangy manaña aretiny diabety na misy SIDA kay irô sokajin'olo teña marefo, mora iparitahan'ny mikrôby.

## Ino tôkony hatao mba tsy ho hisy perity ?

Iziko misasa : ny aloha atsendriky sasaña zay vo manasa ny afara.

Tokony sasaña amy rano madio, ary tsy mikarono koa fa manasa izy.

Savoño natokana hisasaña ampiasainy fa tsy savoño mahery.

## Fômba fitahàña perity

Mba ho fitahàña ny perity tsara koa misasa tsy tapaka amin'ny ranon'ny rahamaniry voatokana amy zeñy. Iziko fa ela be fisian'ny aretiny, mihabay ny mahaviavy sady miboaka perity maïmbo .

motamo maitsoitso dia tsy maintsy magnatogno hôpitaly.

## Amin'ny rano litatra 1, mangala ireto raha maniry ireto

Raviny miaraka tahon'ny kinononono 12



Ravin'ny rômba 20



Ravin'ny gavo 20



Ravin'ny quatre épingles 20



Tahony miaraka raviny sy felan'ny bemaimbo 12



Tsôha matsiko vatany 3



Hoan'ny viavy: sasà amin'ny ranon'aody indroe isan'andra ny maha viavy anteaña mandrapaha afaka famantaraña ny aretiñy .



Hoan'ny lelahy: manasà ny maha lelahy anao amy ranon'aody indroe isan'andra koa. Na ny viavy na ny lelahy,tsy maintsy manohy ny fitahàña io 10 andra farafaheliny na dia hita fa manomboko mahay afaka ny fambara aretiñy.

Ny ranon'aody vita amindrö raha maniry aby irö miharo, tsy maintsy igiahiñy miaraka amin'ny fanasaña izy nambara añabo io: Ravin'ny rômba, gavo ndreky kinononono.



## Lohahevitra 4 : Aretiñy ny lalañ'amany ndreky trañon'amany

### Fomba fiboakany

- ◇ Mamanimany matetiky na tehamany lava;
- ◇ Mahareñy mafana koa fa mamany;
- ◇ Mety manjary malotoloto ny amany na koa menamena misy lio;
- ◇ Mety mampisy lafievra

### Antony mahatonga izy

Ny vataña tsy madio indrindra amy faritry mahaviavy, tsy misasa madio tsara izikoa fa avy miboaka kabine karaha hoandrô 'zay misasa boaka afara mandeha aloha dia manjary mitôndra mikrôby boaka amy lava-body mandeha amy taovampamaniaña kay matetiky miteraka aretiñy ny trañon'amany.

- ◇ Mety mañamôra ny fisian'ny aretiñy trañon'amany ny fañanaovaña firaisaña ara-nofo matetiky loatra ;
- ◇ Ny olo miasa mare amin'ny andra mafana mare iñy kanefa tsy zatra migiaka rano matetiky
- ◇ Ny fañanaovaña firaisaña ara-nofo.

## **Aretiñy sarotro ma aretin'ny trañon'amany?**

Manjary sarotro ny aretiñy ny tragnon'amany koa maharitra ela loatra. Mety robatin'ny mikrôby ny “voa”, 'zay teña manaña lanjany amy fitandrövaña fahasalamaña. Mety miparitaka amin'ny lio koa ny mikrôby sady mitombo ka rôso mafana hoditra ny marary. Tôkony mandeha amin'ny hôpitaly malaky izy. Ny viavy mavesatra no teña möra voan'ny aretiñy ny trañon'amany.

## **Fomba fitahaña azy**

Migiaka rano be (rano tsotra), sady migiaka aody rahamaniry.

## **Ino raha tokony hatao mba tsy ho voany**

Mila migiaka rano be mba hampamany matetiky mba miboaka mikrôby jiaby.

## Amin'ny rano litatra 1, mangala ireto raha maniry ireto

Madiro 04 mitovy amin'ny halavan'ny rantsan-tanana mapaza 20 disanina



Raviny kininy 10

Sômbotro tsakotsako araiky



Vodiny sitronely araiky



Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa 06

Voany mena amin'ny duvin (madirom-bazaha)10



Raviny paka 10



Iziko fa midio ny mañangy, tôkony sasaña antsendriky ny maha viavy avy iö vo manasa lava-body. Iziko fa avy mañano firaisaña ara-nofo, tsara koa mandeha mamany mba hampiboaka ny mikrôby.

### Fomba fampiasaña izy

Zaza: migiaka antsasaka vera in-3 isan'andra

Olobe: migiaka vera araiky in-3 isan'andra

Marihaña fa tsy azo asiaña siramamy na antely aody io.

**andrema:** Tsy azon'olo mavesatra atao ny migiaka aody

**sômbotro tsakotsako ndraiky raviny kininy.**

**Jardins du Monde** dia fikambanaña frantsay araiky, nioriñy teto Diego Suarez nanomboko tamin'ny taoño 2003. Tanjoño napetrany ny hañatsaraña toe-pahasalamañan'ny mponiñy 'zay tsy ampy fahafahaña na tsy afaka misitraka fitsaboaña amy dôkotëra, hita amy fañamezaña lanja irö ravin-draha fatao aody ho an'ny fahasalamañan'ny mpiara-beloño.

**Ireto aby irö asa ataon'ny Jardin du Monde :**

\* Mañampy vahoaka amy fampahafantaraña ndraiky fampiasaña ireö karazaña kakazo maniry fatao aody mba hitsaboaña teña : fañintanaña miaraka fampianaraña vondrom-piarahamoniñy misy an-tanàna ao; famokaraña zana-pandaharaña amy radio,

fanamboaraña boky fampianaraña ndraiky karazaña torolàlaña

\* Mañampy vahoaka biaka mba hisitraka zisky ëla fömba fitsaboaña teña: famboliaña kakazo, fananganaña tany famboliaña iraisaña ho an'ny fokonolo ndraiky ho an'ny sekoly, fañintanaña ndraiky fanabezaña ara-tontolo iaiñana, fampiofanaña mömba famboliaña mañaja tontolo iaiñana.

\* Mañamafy fifandraisaña ëfa misy amin'ny fitsaboaña dôkotera ndraiky fitsaboaña amy fömban-drazaña: fampiofanaña mpiasan'ny fahasalamaña, añatiny zeñy irö amy löpitaly marikitry vahoaka aña, irö mpañentaña ara-pahasalamaña, mpianatra ho mpitsabo mpañampy ; fañampiaña ara-pitaovaña ho an'ny löpitaly; fañisaña ndraiky fampiofanaña irö mpitsabo mampiasa fömban-drazaña.



Misaotra ny mpiara-miasa :



*Edition 2025*



**Association  
Jardins du Monde Madagascar**

**Valorisation des plantes médicinales  
et médecine traditionnelle  
dans la santé communautaire**

36 cité BTM Scama

Antsiranana

[madagascar@jardinsdumonde.org](mailto:madagascar@jardinsdumonde.org)

[www.jardinsdumonde.org](http://www.jardinsdumonde.org)

+261 32 46 048 43

