1. Splikashon di karchi

Kiko bo tin ku tene kuenta kuné pa yegada di e yu?



Kas

Bo tin bastante epasio, un lugá pa biba, un kas pa bo mes?



Sèn

Bo tin bastante sèn pa yegada di un yu?



Trabou & skol

Kiko yegada di e yu ta nifiká pa esaki?



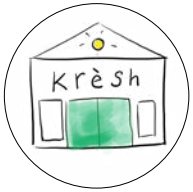
Lechi

Nutrishon: kiko bo mester?



Wig

Kiko tur un beibi mester?



Krèsh

Ki posibilidat tin?



Paña

Kiko bo mester?



Ret sosial

Ken por yuda bo durante i despues di bo embaraso?

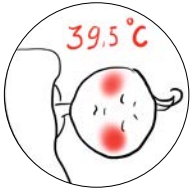
1. Splikashon di karchi

Kiko bo tin ku tene kuenta kuné pa yegada di e yu?



Kansá

Un beibi por pone ku anochi bo no por drumi. Kon bo ta dil ku esaki?



Mucha ta malu

Kon bo ta dil ora bo yu bira malu?



Dòkter

Dentista, uso di remedi; bo mes por regla esaki?



Mucha ku ta yora

Ta kiko lo ta pasando i kon bo ta dil ku esaki?



Skema di dia

Kon bo ritmo di dia ta i te kon leu esaki lo (mester) kambia si bo hana yu?



Otro miembro di famia

Kuantu yu tin kaba i kiko un yu mas ta nifiká? Kiko bo pareha ta haña di esei?



Salimentu

Kon esei ta kambia ora bo tin yu?

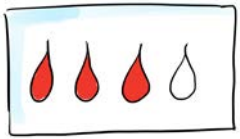


Hòbi

Ki efekto un yu tin pa bo tempu liber i hòbi di bo i di bo pareha?

2. Splikashon di karchi

Eskoho pa antikonsepshon



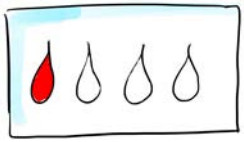
Bo ta sigui haña malu di luna (menstruashon)

Algun antikonseptivo (medio pa no sali na stado) por tin komo efekto ku bo no ta haña malu di luna mas. Si pa bo ta importante pa tur luna bo haña regla (menstruashon), e ora ei tene kuenta ku esei.



Bo por plania bo menstruashon

Ku algun antikonseptivo bo por mantené kontrol di ki ora bo ta haña regla, i bo por posponé esaki tambe.



Menstruashon ta bira mas leve

Algun antikonseptivo ta sòru pa keho di menstruashon manera doló di barika, kantidat di sanger ku bo ta pèrdè i durashon di menstruashon ta bira ménos.



Pèrdèmentu di sanger iregular

Algun antikonseptivo por pone ku bo ta bai basha sanger di forma iregular. Tin biaha pa un periodo mas largu tras di otro, òf tin biaha yùist nò. Òf tin biaha un par di gota so.

2. Splikashon di karchi

Eskoho pa antikonsepshon



Dòkter di kas/ hospital ta pon'é

Un dòkter òf un partera mester pone algun antikonsepshon òf hasi esei (den kaso di sterilisashon). Esaki ta e kaso serka medio ku tin efekto pa basta tempu.



Tin hormona aden

Algun medio di antikonsepshon tin hormona aden. Den bo kurpa tambe tin hormona. Hormona no ta malu pa bo pero nan por tin influensia riba bo kurpa òf bo beis.



Kuantu biaha bo mester kòrda pa us'é?

Ta dependé di medio di antikonsepshon kon regular bo mester kòrda pa us'é. Por ehèmpel bo mester kòrda tur dia pa tuma e píldori i tur siman pa pone pleister, pero un biaha kada sinku pa ocho aña pa pone spiral di hormona (nobo).



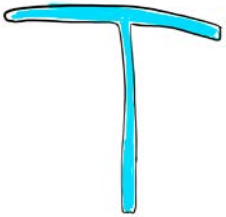
Visibilidat di antikonsepshon

Esnan rònt di bo tin mag di sa ku bo ta usa antikonsepshon òf ta mihó pa tin e na kas na un lugá for di bista?

3. Splikashon di karchi Antikonsepshon



Spiral di koper



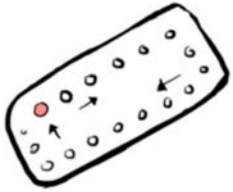
Spiral di hormona



Implante hormonal



Angua antikonseptivo



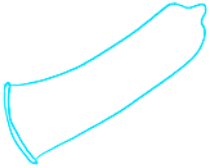
Píldora antikonseptivo



Pleister antikonseptivo



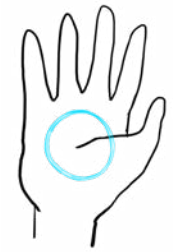
Renchi antikonseptivo



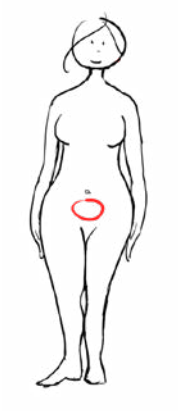
Kondon

3. Splikashon di karchi

Antikonsepshon



Tamaño di e medio antikonseptivo



Unda ta pone e medio antikonseptivo?



Kuanta biaha mi tin kòrda pa usa e medio antikonseptivo?



Kon mi patronchi di bashamentu di sanger ta bira?

Iregular.

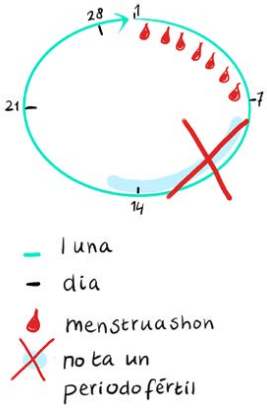
4. Splikashon di karchi

Antikonsepshon



Kon frekuente mi ta pèrdè sanger?

Bo por plania esei.

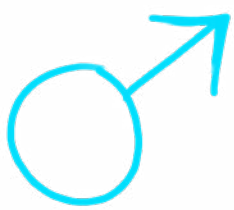


No tin periodo fértil mas.

Pero sí un siklo di menstruashon normal. No ta pone ku bo ta drenta menopousa.



Muhé



Hòmber

4. Splikashon di karchi

Antikonsepshon



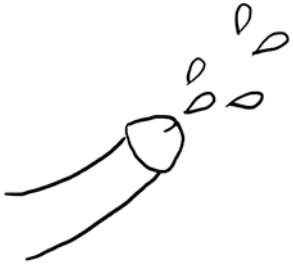
Irevokabel, bo no por bai mas manera e tabata ántes



Sterilisashon no ta trese kambio den bo emoshon



Bida seksual no ta kambia pa motibu di sterilisashon



Orgasmo

No ta kambia debí na sterilisashon, solamente ta asina ku no tin sèl di spèrma mas den spèrma.

Kolofòn

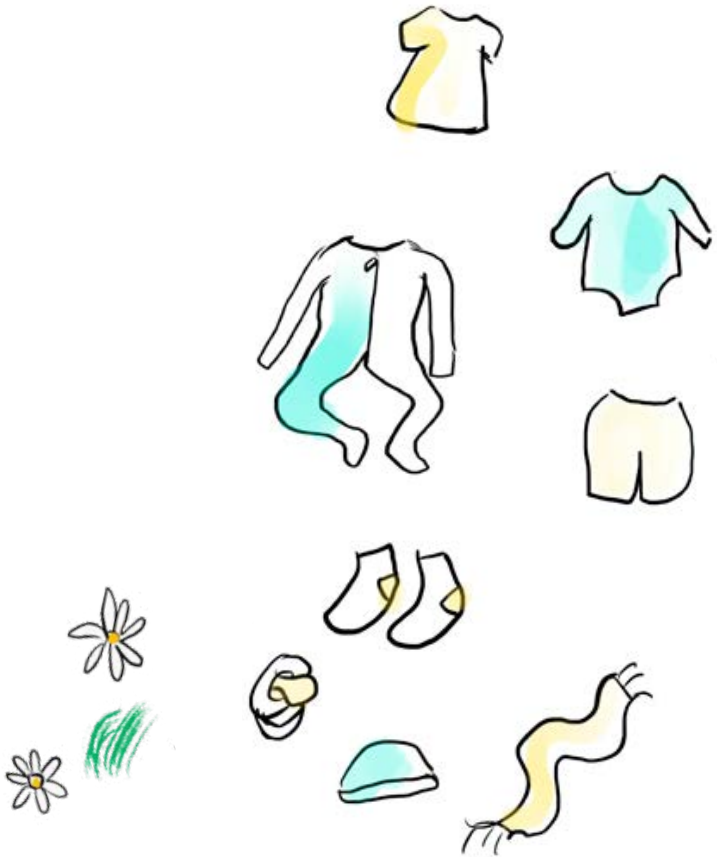
Tim di ‘Nu Niet Zwanger’ di GGD Rotterdam-Rijnmond a traha e guia akí, karchi ku pregunta riba dje i plachi ku pregunta. E outornan a desaroyá e produkanon akí den koperashon ku funshonario di atenshon di ‘Nu Niet Zwanger’ di diferente instansia na Rotterdam i ku kliente.

Den koperashon entre GGD Rotterdam-Rijnmond, GGD GHOR Nederland i Rutgers, a adaptá e guia, plachi pa komentá riba dje i karchi ku pregunta pa uso nashonal.

A trahe e publikashon akí pa Nu Niet Zwanger i no tin mag di duplik’é òf us’é pa otro meta sin pèrmit di e outornan.

Teksto: Meike van ’t Hof, Riekje Elema, Rubia Langeler en Marlies Leenes
Redakshon: Meike van ’t Hof en Ineke van der Vlugt
Ilustrashon: Jikke Kuiper
Komunikashon: Irene Warbout en Rachid Bouali
Diseño: 0to9 Values-Driven Creativity
Derechi di outor: Gemeente Rotterdam en het landelijke programma Nu Niet Zwanger
Vershon: 1 digital di yüli 2026

Danki na kliente i funshonario di atenshon den region di Rotterdam-Rijnmond pa nan aporte balioso.



NU NIET ZWANGER®

Vershon 1 digital di yüli 2026