

Litšireletsi

tša thero
ea malapa



- **Khohlopo ea Banna**
- **Khohlopo ea Basali**
 - **Lipilisi**
 - **Loop**
 - **Norplant**
 - **Ente**
- **Setšireletsi sa tšohanyetso**
 - **Ho koaloa**
- **Thero ea malapa ka tlholeho**



Litšireletsi tsa thero ea malapa Khohlopo ea banna

Khohlopo ea banna/Male condom

Mokhoa oo e thibelang kemolo ka oona

E khakeletsa lipeo tsa bonna ka hona li sitoa ho fetela ho lehe la mosali nakong ea thobalano.



1. Ntša khohlopo e ncha ka paketeng

Mokhoa oa ho sebelisa khohlopo/condom

- E sebelisoa ke banna
- Sebelisa khohlopo e ncha khetlo le leng le le leng nakong ea thobalano
- E khoesoa feela ha botona ba monna bo se bo tiile
- Penya ntlha ea khohlopo ha u ntšo e khoesa hore moea o se kene



2. E khoese ha botona bo se bo tiile

- Hang hore thobalano e fele, monna o tšoarella khohlopo le 'mele oa botona ba hae ebe o tsoa ka ho mosali
- Hoba e sebelisoe, khohlopo e phutheloa hantle, e chesoe, kapa e tseteloe

Melemo ea khohlopo

- E theko e bobebe
- Ha e hloke hore motho a e balloe ke ngaka kapa mooki
- Ha e kene maling
- E thibela bokhachane le mafu a tšoaetsanoang a likobo joaloka mokaola, seso le AIDS



3. Hlokomela hore e tla haroloha hantle



4. Tšoarella reng ea khohlopo qalong ea botona ba hau, 'me u tsoe ka ho molekane oa hau

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Khohlopo ea banna



5. Ha u qeta ho e sebelisa, e phuthele



6. E lahlele ka ntloaneng kapa e tsetele

Mathatanyana a khohlopo

- Batho ba bang ba seng bakae ba hanana le rekere e entseng khohlopo (allergy)
- E ka ba basali ba robong lekholong ba ithoalang ba ntse ba sebelisa khohlopo haeba e ka taboha
- Nakong eo monna le mosali ba seng ba hloka ho kopana, ba re khefu, e le hore monna a tsebe ho khoesa khohlopo

Mokhoa oa ho boloka khohlopo

- Qoba mocheso, mongobo, litoeba le ho peteletsoa hobane rekere e ka taboha ha bobebe

Mafofisa ka khohlopo

- Ha ho ka etsahala hore e chopohe, e salle ka 'meleng oa mosali, che bo, e ke ke ea tsamaea ho ea fihla ka mpeng kapa ka popelong, hobane molomo oa popelo o monyenyanane haholo hoo khohlopo e ke keng ea kena
- Khohlopo ha e tabohe ha bobebe nakong eo monna le mosali ba kopa neng, empa ha ho etsahala hore ho sebelisoa khohlopo e seng e feletsoe ke nako, 'me e se e tapile, teng e ka taboha kaha e sa bolokoa ka hloko ho e qobisa mocheso, mongobo, litoeba le ho petetsoa.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Khohlopo ea basali/Female condom

Khohlopo ea basali/Female condom

Tlhokomeliso

- Hlokomela hore khohlopo ha e ea felloa ke nako.
- E felloa ke nako kamor'a lilemo tse hlano e entsoe.
- Ke setšireletsi se sebelisoang ke basali.
- E entsoe ka rekere e bonolo feela e sa taboheng ha bobebe. E na le lireng ka mahlakore a mabeli. Reng e kahare e thusa mosali ho kenyeletsa khohlopo ena ka botšehaling ba hae, ha e kantle e sala kantle ho molomo oa botšehali ho sireletsa likaroloana tse kantle ho botšehali ba hae.

Mokhoa oa ho e sebelisa

Mothati oa pele

Suo-a-suo khohlopo ho etsetsa hore senolofatsi se anele khohlopo kaofela.



1. Suoa-suo khohlopo

Mothati oa bobeli

Petetsa reng e kahare ka lintlha tsa menoana ebe u e kenya kahare.

Mothati oa boraro

Sutumetsa khohlopo ka menoana e 'meli ho fihlela molomong oa popelo.

Mothati oa bone

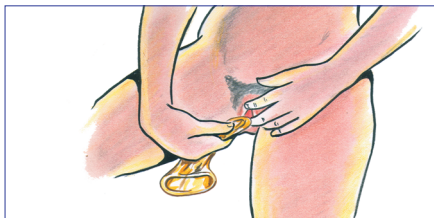
Etsa bonnete ba hore khohlopo ha e ea sotheha, e kene e otlolohile.

Mothati oa bohloro

Hlokomela hore reng e kholo e lokela ho sala kantle ho botšehali ba mosali
Hlokomela hore botona ba monna ha bo pote khohlopo ka thoko.



2. Pepeta reng e kahare



3. Sutumetsa khohlopo ka menoana

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Khohlopo ea basali/Female condom



4. Bona hore khohlopo ha e ea sotheha



5. Etsa hore reng e kholo e sala kantle

E sireletsa mosali joang?

- E koahela botšehali ba mosali ho tloha molomong ho fihlela ka hare.
- Lipeo tsa monna ha li kopane le botšehali ba mosali nakong ea thobalano.

E sebelisoa joang?

- Mosali o kenya khohlopo ka bo-eena pele ho thobalano.
- Khohlopo e ka kena nakoana pele ho thobalano.
- Khohlopo ena e sebelisoa lekhetlo le le leng feela.
- Kamorao ho thobalano, mosali a ka ntša khohlopo ena le ha e se hang.
- E lokela ho chesoa kapa e tseteloe.

E tšepahala haka?

Khohlopo ea basali e sebetsa ka katleho ho thibela mafu a thobalano hammoho le bokhachane haeba khohlopo ena e sebelisoa nako eohle eo ho etsoang thobalano; lipatlisiso li bontša hore e ka ba basali ba bahlano lekholong ba ka fumanang bokhachane ka tšohanyetso.

Makhabane a khohlopo ea basali

- E sireletsa mosali bokhachaneng le mafung a likobo.
- Ha e bakele motho lekhopho kapa ho hlohlona (allergy).
- E lekana motho e mong le e mong
- Ha ho hlokahale hore mosali a e ntše hang-hang kamor'a thobalano.

- E sephara hantle ho etsa hore botona ba monna bo lokolohe.
- Kaholimo ho tsohle, mosali o nka boikarabello ho netefatsa thobalano e sireletsehileng.

Ho fapana le khohlopo ea banna, ho eketsa mongobo oa khohlopo ea basali ho ka sebelisoa Vaseline:

- Haeba ho utloahala lerata nakong ea thobalano
- Haeba botona ba monna bo utloahala bo khomarela khohlopo ena.
- Hape mosali a ka ngobetsa khohlopo haeba reng e kante e kenella kahare ka phoso nakong ea thobalano.

Hopola, e sireletsa mosali mafung a thobalano le bokhachane.

Litšireletsisi tsa thero ea malapa

Lipilisi/The pill

Lipilisi/The pill

Mefuta ea tsona

- Tse nang le lero le le leng (*Progestin*)
- Tse nang le maro a mabeli (*Progestin* le *Oestrogen*).



Tse nang le lero le le leng

Mokhoa oa ho li hlalohanya

- Li 'mala o mong kaofela
- Li mashome a mararo a metso e mehalano (35).

Mokhoa oa ho li sebelisa

- Koenya pilisi e le 'ngoe tsatsi le leng le le leng ka nako e tsoanang
- Hau ka lebala pilisi, e koenye hang ha u hopola.

Mokhoa oo lipilisi li thibelang kemolo ka oona

- Lero le ho tsona le etsa hore mamina a

molomong oa popelo a be thata joaloka
a sefate, ka hona a sitise lipeo ho feta

- Lero le ho tsona le etsa hore bokahare ba popelo bo se ke ba haheha.
- Lero le ho tsona le sitisa lehe ho butsoa

Liphetoho tse tlišoang ke lipilisi tsena

- Phetoho e ka hlaha neng kapa neng, e nyamele ka likhoeli tse ling.

Batho ba ka li sebelisang

- Batsoetse ba nyantšang bana ka nako tsohle 'ngoana a sa le ka tlase ho likhoeli tse tšeleletseng.
- Batho ba lakatsang ho sebelisa lipilisi feela ba e na le mafu a kang *High blood*

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Lipilisi/The pill

Lipilisi tse maro a mabeli

Mokhoa oa ho li hlalohanya

- Tsena li mashome a mabeli a metso e robeli. Li hlophuoe ka mela e mene, mola ka mong o na le pilisi tse supileng. Mola oa ho qetela o na le 'mala o sa tšoaneng le e meraro e qalang.



Mokhoa oa ho sebelisa lipilisi

- Koenya pilisi e le 'ngoe hang ka letsatsi ka nako e tšoanang.
- Ha u ka lebala ho koenya pilisi, e koenye hang ha u e hopola 'me ea letsatsi leo u 'ne u e koenye ka nako ea eona.
- Ha u ka bona bofubelu pele ho nako tsa hau, tsoela pele ho koenya lipilisi, feela u bone mooki kapa ngaka.
- Haeba ho na le lipilisi tse ling tseo u li sebelisang bakeng la ho kula, tsebisa mooki hobane tse ling tsa lipilisi li theola matla a tsena tsa thero ea malapa.

Mokhoa oo lipilisi li thibelang kemolo

- Li thibela lehe ho butsoa.

- Li etsa hore mamina a molomong oa popelo a be thata joaloka a sefate, ebe lipeo li sitoa ho feta.

Batho ba sa lokelang ho sebelisa lipilisi

- Bakhachane.
- Ba lefu la pelo.
- Ba nang le *high blood*.
- Batho ba lefu la sebetse.
- Ba nang le mofetše oa popelo kapa oa matsoele.

Liphetoho tse bakoang ke lipilisi

- Ho nyekeloa ke pelo kapa lehlatso.

- Ho bona phetoho e e-s'ona be nako
- Lichubaba.
- Makhopho sefahlehong.
- Molikalikoane.
- Ho opeloa ke hlooho.

Mathata ao ha a le teng mosali a lokelang ho tlohela lipilisi hang-hang

- Mahlaba a sekhahla ka sefubeng.
- Hlooho e opang e sa ee moriting.
- Bohloko bo matla ka mpeng.
- Ho opa ho matla ka mor'a litlhafu/potongoaneng.
- Ho fifala mahlo ho tlang ka sekhahla.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Loop/I.U.C.D

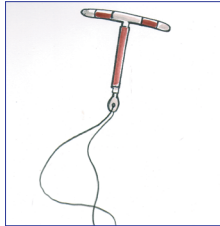
Loop/I.U.C.D.

Mofuta o fumanehang

- O entsoe ka polasetiki le bosekana ba koporo – E sireletsa motho lilemo tse leshome.

E ka sebelisoa ke bo-mang?

- Ke basali
- E kenngoa ka popelong.



Loop

Mokhoa oo loop e thibelang kemolo

- E fetola boleng ba bokahare ba popelo ho sitisa bokhachane.
- E etsa hore masole a 'mele a phallele moo e lutseng teng ka popelong. Ha masole ana a ntse a loantša tsohle tse fihlang moo e be a bolaea le tsona lipeo . tsa monna ha li ka tšoha li fihlile moo
- E sitisa lipeo ho fetela moo li tla kopana le lehe.

Batho ba ka sebelisang loop

- Batho bohle bao e lumellanang le bona 'me ba batla ho phomola ha nakoana pele ba ka hlahlamisa bana.

Batho ba sa khothaletsoeng ho sebelisa loop

- Bakhachane.
- Ba nang le lihlahala popelong.
- Ba nang le mofetše oa popelo.
- Ba kotsing ea ho tšoaetsoa mafu a likobo.

Loop e kenngoa neng?

- E ka kenngoa neng kapa neng ha feela mooki/ngaka a ikholisitse hore mosali ha se mokhachane.
- E kenngoa ha mosali a le matsatsing
- E kenngoa beke tse tšeletseng ka mor'a ho pepa.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Loop/I.U.D.

Tse tšoanetseng ho eloa hloko ha mosali a sebelisa loop

- Mosali a hlalobele likhoele ka menoana joalokaha a tla be a rutiloe ke mooki/ngaka.
- Mosali a hlape matsoho pele a itlhahloba e le ho boloka bohloeki
- Ha a ka tšoara karolo e thata ea loop a tsebe hore e se e se malulong 'me a potlakele setsing sa bophelo/tlilini.
- Tlhahlobo ea pele e lokela ho ba kamor'a beke tse tšeletseng, kapa ka mor'a hore a ee matsatsing.
- A qobe ho ba le batho ba bangata bao a kopanelang likobo le bona esere a tšoaetsoa mafu a likobo.

Mathatanyana a loop

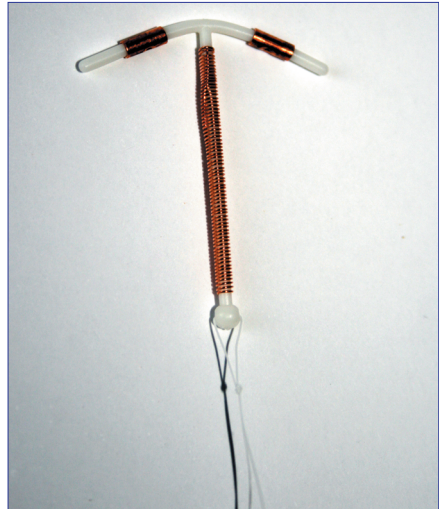
- Ba bang ba ima e ntse e le teng.
- Mosali a ka ba le selomi khoeling tse tharo tse qalang.
- Matsatsi a ka 'na a hlaha ka marotholinyana hare ho nako feela.

Mafosisa ka loop

- E ka tsamaea ea ba ea fihla ka mpeng. *'Nete ke hore popelo e koalehile 'me ha ho moo loop e ka fetang le teng*
- Ha mosali a ka ithoala e ntse e le teng mohla ngoana a hlhang o tla tla a e tšoare. *'Nete ke hore ngoana o lula ka mareng a thari nakong ea bokhachane,*

'me loop e ka thoko. E tla tsoa nakong eo mosali a pepang.

- **Likhoele tsa loop lia hlaba.** *'Nete ke hore ho latela hore li entsoe ka polasetiki e bonolo, ha lia tšoanela ho utloahala kapa hona ho hlaba nakong ea thobalano.*



Likhoele tsa Loop li nyane haholo

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Norplant

Norplant

Norplant ke eng?

- Ke setšireletsi sa lilemo tse hlano.
- E sebelisoa ke basali.
- E entsoe ka polasetiki e bonolo haholo.
- Ke sehlotšoana sa lithutsoana tsa polasetiki tse tšeletseng, 'me e 'ngoe le e 'ngoe ea polasetiki tsena e tšetse lero (*hormone*) le bitsoang *progestin*. Ke lero lena le batlang le tšoana le le teng ka tlholeho 'meleng oa mosali. Polasetiki e 'ngoe le e 'ngoe e ntša lero lena ho ea maling.
- E kenngoa sephakeng tlas'a letlalo.



Mokhoa oo e thibelang kemolo ka oona

- E fetola mamina a molomong oa popelo, e etsa hore a be thata ho sitisa peo ea monna ho feta.
- E sitisa lehe la mosali ho butsoa.

NB: Joaloka litšireletsi tse ling tsohle, mosali a ka e sebelisa ha a le matsatsing kapa beke tse tšeletseng kamor’a ho pepa, ha mooki kapa ngaka a ikhotsofalitse hore mosali eo ha se mokhachane.

- Ha mosali a se a lakatsa ho ba mokhachane a ka itlaleha setsing/tlilining moo *Norplant* e tla ntšoa.

Norplant e ka etsa liphethonyana tse latelang:

- Ho ka etsahala hore mosali a se bone matsatsi hohang
- A ka bona marotholi

- A ka bona matsatsi ka mokhoa o boima, ka nako e ’ngoe a bile a nka nako e telele. Ha sena se etsahala, mosali a itlalehe setsing sa bophelo.

Batho ba ke keng ba e sebelisa

- Ba nang le mofetše oa matsoele.
- Ba nang le mahloele methapong ea mali.
- Ba nang le lefu la sebete.

Hopola hore Norplant e ka sebelisoa ke basali ka kakaretso ha feela e le mosali ea batlang tšireletso ea nako e telele.

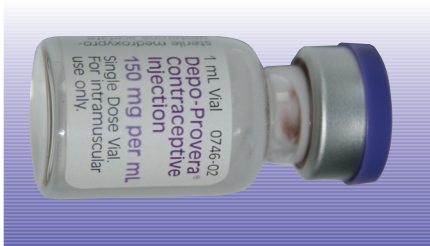
Litšireletsi tsa thero ea malapa

Ente/Depo Provera

Ente/Depo Provera

Motsoako oa ente ena

E entsoe ka lero le le leng (*progestin*) le tšoanang le le bang teng nakong ea bokhachane.



Depo Provera

Mokhoa oo ente ena e thibelang kemolo

- E fetola mamina a molomong oa popelo hore a be thata ho sitisa peo ea monna ho feta.
- E thibela lehe ho butsoa.

Molemo oa ente

- E ka sebelisoa hang ka mor'a hore mosali a pepe.
- Ha e chese lebese la mosali. Ho lumeloa hore e eketsa lebese basaling ba bang.
- E tšepahala haholo ntlheng ea ho thibela kemolo.
- Mosali ea e sebelisang ha a khathaletse ho ea setsing sa bophelo.

Boeletsì ho motho ea sebelisang ente

- A khutle ho tla enta ka mor'a khoeli tse tharo kapa ha a na le mathata.
- A tsebe hore a ka 'na a bona matsatsi neng kapa neng.
- A tsebe hore matsatsi a ka 'na a nyamela.

Batho ba sa khothaletsoeng ho sebelisa ente

- Ba nang le mofetše oa popelo.
- Bakhachane.

Liphetoho tse ka tisoang ke ente

- Mosali a ka bona matsatsi neng kapa neng.
- Ka nako e 'ngoe matsatsi a ka nyamela (nako ea khoeli kapa ho feta) kapa a hlaha nako e telele.
- Basali ba bang ba lieha ho ba le bana kamor'a hore ba sebelise ente.
- Batho ba bang ba ea nona ha ba sebelisa ente.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Ente ea likhoeli tse peli/Noristerat

Ente ea likhoeli tse peli/Noristerat

- E entsoe ka lero (*hormone*) le le leng le bitsoang *progestin*. E sebetsa hantle joaloka ente ea khoeli tse tharo (*Depo Provera*) empa e le hore eona e phetoa ka mor'a khoeli tse peli.



Noristerat

Mokhoa oo e thibelang kemolo ka oona

- E fetola mamina a molomong oa popelo hore a be thata ho sitisa peo ea monna ho feta.
- E sitisa lehe la mosali ho butsoa.

Liphetoho tse bang teng ha mosali a entile ke tse latelang:

- Ho se bone matsatsi hohang.
- Ho bona marotholi.
- Ho bona matsatsi ka mokhoa o boima haholo, ka nako e 'ngoe a nka nako e telele, 'me hona ha ho etsahala, mosali a itlalehe setsing sa bophelo.

- Ka kakaretso e ka sebelisoa ke mosali e mong le e mong ea e hlokang. E khothaletsoa haholo batho ba eso be le bana le ba sa hlokeng tšireletso ea nako e telele haholo (*long term protection*). Eona ha e kene maling nako e telele haholo joaloka ente ea khoeli tse tharo.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Ente ea khoeli e le 'ngoe/Norigynon

Ente ea khoeli e le 'ngoe/Norigynon

- E entsoe ka maro a mabeli.
E sebetsa hantle joaloka lipilisi tse maro a mabeli empa e le hore eona e phetoa kamor'a khoeli e le 'ngoe.



Norigynon

Mokhoa oo e thibelang kemolo ka oona

- E thibela lehe ho butsoa.
- E etsa hore mamina a molomong oa popelo a be thata joaloka a sefate, ebe lipeo li sitoa ho feta.

Batho ba sa lokelang ho sebelisa ente ena

- Bakhachane.
- Ba lefu la pelo.
- Ba nang le high blood.
- Ba lefu la sebete.
- Ba nang le mofetše of popelo kapa oa matsoele.

Liphetoho tse ka tloang ke ente ena

- Ho nyekeloa ke pelo.
- Ho bona phetoho e so be nako ea eona.
- Lichubaba.
- Makhopho sefahlehong.
- Molikoa-likoane.
- Ho opeloa ke hlooho.

Mathata ao ha a le teng mosali a lokelang ho tlohela ente hang-hang

- Mahlaba a sekhahla ka sefubeng.
- Hlooho e opang e sa ee moriting.
- Bohloko bo matla ka mpeng.
- Ho opa ho matla ka mor'a litlhafu/potongoaneng.
- Ho fifala mahlo ho tlang ka sekhahla.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Setsireletsi sa tšohanyetso/Emergency contraception

Setšireletsi sa tšohanyetso /Emergency contraception

Setšireletsi sa tšohanyetso ke eng?

- Ke setšireletsi se fuoang mosali kamor'a ho etsa thobalano e sa sireletsehang e le ho mo thusa ho qoba bokhachane bo sa reroang.

Setšireletsi see sa tšohanyetso se ka fanoa neng?

- Mosali a ka fua setšireletsi sena pele lihora tse mashome a supileng a metso e 'meli (72 hours) (matsatsi a mararo) li feta kamorao ho thobalano e sa sireletsehang.

- Haeba mosali ea noang lipilisi a ile a li lebala.
- Mosali kapa moroetsana ea betiloeng ebile a sa itšireletsa ka letho.

Se sebelisa eng?

- Ho ka sebelisoa lipilisi tse maro a mabeli kapa tse lero le leng. Mosali o noa lipilisi tse 'ne (4) tse maro a mabeli kapa tse mashome a mabeli (20) tse lero le leng ebe o pheta palo e lekanang hape lihareng tse leshome le metso e 'meli (12 hours) tse latelang. Lipilisi tsena li tlamehile hore li be li qalile ho sebelisoa lihareng tsane tse mashome a supileng a metso e 'meli (72 hours).
- Hape ho na le lipilisi tse tlang li se li

lokiselitsoe tšebeletso ena, tsona li bitsoa *Postinor*. Mosali o noa e le 'ngoe, ebe o pheta e 'ngoe hape lihareng tse leshome le metso e 'meli (12 hours) tse latelang.

Motho a ka sebelisa setšireletsi see makhetlo a makae?

- Hantle joaloka ha ho hlaloso, setšireletsi sena ke sa tšohanyetso. Ha ho khothaletsoe hore motho a se sebelise e le mokhoa oa boitšireletso ba letsatsi le letsatsi.
- Mosali o lokela ho fumantšoa boeletsi bo nepahetseng hore a tsebe ho etsa ketho e ntle ea setšireletsi sa nako e telele. Ha se sebelisoa khafetsa matla a sona a ea theoha.

Setšireletsi sena sa tšohanyetso se ka baka:

- Ho nyekoa ke pelo.
- Ho hlatsa.
- Ho opeloa ke hlooho.
- Ho tsekela.

Tlhokomeliso:

Ha ho ka etsahala hore motho a hlatse pele lihora tse tharo li feta a noele lipilisi, o khothaletsoa ho phetha palo e lekanang le eo a neng a se a e noele ea lipilisi 'moho le lipilisi tse thibelang lehlato (*Stemetil*).

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Ho koaloa/Voluntary surgical contraception

Ho koaloa/Voluntary surgical contraception

Ena ke mekhoha eo ka eona ho tlangoang le ho koaloa methapo e tsamaisang lehe ho mosali kapa peo ho monna e le hore peo le lehe li se kopane. Tšebetso ena ha e etsolloe ha joale mona Lesotho.

Mokhoa oo ho koloa ho thibelang ho ima

- Ha methapo ea popelo e tlangoa, peo ea monna e tla sitoa ho feta moo ho tlanngoeng teng ho kopana le lehe la mosali, ka hona mosali a ka se ke a ima.

Ho koaloa methapo ea lipeo ho monna

- Ka mokhoa o tsoanang ha methapo e tsamaisang lipeo ho monna e tlanngoe e bile e ponngoe, lipeo li tla sitoa ho feta moo ho tlanngoeng. Nakong ea thobalano monna o ntse a tla ba le litakatso, phapano ke hore o tla ntša 'mane o se nang lipeo. Boemong bona monna o tla sitoa ho imisa mosali.

Tlhokomeliso:

Ka morao ho hore monna a koaloe, o lokela ho netefatsa hore ha ho sa na lipeo ka methapong pele a ka kopana le mosali

oa hae kapa mosali a 'ne a tsoele pele ho sebelisa litšireletsi tse ling ho fihlela monna a se a se na lipeo ho hang ka methapong ea hae.

Batho ba ka koaloang

- Ka mor'a ho pepa ka thipa makhetlo a mararo.
- Lelapa le rerileng hore bana ba lekane
- Moo bana ba leng bangata (ho feta ba bane).
- Basali bao bokhachane bo seng bo tla beha bophelo ba bona tsietsing ha mekhoha e meng e hloleha.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Ho koaloa/Voluntary surgical contraception

Batho ba ke keng ba koalo

- Malapa a ntseng a hloka bana ba bang
- Batho ba sa fumanang tlhalosetso e ntle/phethahetseng.
- Batho ba es'o etse qeto e tsitsitseng ekasitana le ba banyenyane lilemong.
- Batho bao manyalo a bona a sa tsitsang.

Melemo ea ho koaloa

- Tšebetso ena ha e kena kenane le kopano ea monna le mosali.
- Ha ho na letho leo motho a lokelang ho le etsa kapa ho le hopola e le ho qoba ho ima.

- Tšebetso ena e etsoa ha 'ngoe feela ebe ho felile.
- Lelapa le lula le phutholohile hobane mosali ha a sa tšoha ho ima.
- Mosali o tla 'ne a bone lehatlelo la hae khoeli le khoeli joaloka pele.
- Monna o tla 'ne a be le litakatso joaloka pele a koaloa.
- Ho monna kapa mosali ha ho letho le ntšuong nakong ea tšebetso empa e le ho koala tsela ea lehe feela esita le ea peo ea monna.

Mafofisa ka ho koaloa

- Hore mosali o tla hloka litakatso a bate poo.

- Hore mosali ea koetsoeng o ntšuo e popelo. Joalokaha ho hlakisitsoe ka holimo ho mpa ho koaloa methapo ea popelo feela.

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Mokhoa oa thero ea malapa ka tlholeho/Natural family planning

Mokhoa oa thero ea malapa ka tlholeho/Natural family planning

Mokhoa oa tlholeho oa Billing

- Mokhoa ona o ipapisitse le liphetoho tse bang teng mamineng a molomong oa popelo nakong eo lehe le butsoitseng. Mamina a molomong oa popelo a ka bontša mosali hore na nakong eo a ka ima kapa che.
- Mokhoa ona o ipapisitse le hore na mosali o khona ho hlalohanya boemo ba mamina a molomong oa popelo, 'me a sebelise tsebo ena ho qoba ho ima kapa ho fela a ima.
- Kutloisiso le tšebeliso-mmoho ea

monna le mosali li hlokahala haholo hore ba tle ba qobe ho kopanela likobo nakong eo mosali a ka imang ka eona.

Mokhoa oo o sebetsang ka oona

- Ha mosali a ikutloa a omeletse ka bothong ke ho bolela hore o ntša mamina a thata, a khomarelang, ao peo e tsoang ho monna e ke keng ea feta ho oona. Ka hona a ke ke a ima ha a kopana le monna. Ka lehlakoreng le leng haeba a ikutloa a le mongobo ka bothong ba hae, ke ho bolela hore o ntša mamina a mangata a bonolo ao peo e ka tsoang ho monna e ka fetang habonolo ho oona. O lokela ho qoba ho kopana le monna ha ese ha a lakatsa ho ima.

Melemo ea mokhoa oa tlholeho

- Ha o na theko.
- Ha o kene maling.
- O khothaletsa puisano pakeng tsa banyalani.
- Ho malapa a sa sitsoang ka thari, mokhoa ona o sebelisoa ho thusa lelapa ho tseba nako eo mosali a ka imang ka eona.

Mathata a mokhoa oa tlholeho

- O etsa hore banyalani ba qete nako e telele ba sa kopanele likobo.
- Ho hlokahala boikemisetso bo tiileng ba banyalani ho sebelisa mokhoa ona.

Tlhokomeliso

Mefuta ea litšireletsi e hlalositsoeng bukaneng ena ha e sireletse motho khahlanong le mafu a likobo le HIV le AIDS haese khohlopo ea banna le ea basali.

**SEBELISA KHOHLOPO
'ME U PHELE!**

Litšireletsi tsa thero ea malapa

Ntlo-kholo ea LPPA Maseru

Lesotho Planned

Parenthood Association

LPPA House

Pope John Paul II Road

P.O. Box 340

MASERU 100

Tel: (+266) 2231 3645

Fax: (+266) 2232 1670

Fax: (+266) 2231 0328

E-mail: lppa@lesoff.co.ls

Website: www.lppa.org.ls

