VOORBEHOEDMIDDELS

Gesels met ‘n gesondheidswerker oor watter voorbehoedmiddel die beste by jou lewenstyl pas.

Jy kan uit die volgende kies:

1. Die **Inplanting** voorkom swangerskap vir 3 jaar of 5 jaar
2. Die **Pil** moet elke dag op dieselfde tyd gedrink word.
3. Die **Uteriene Toestel** (word in baarmoeder geplaas) is effektief vir tien jaar en word verwyder wanneer jy swanger wil word.
4. Wanneer jy die **Inspuiting** neem weet niemand dat jy gesinsbeplanning metodes gebruik nie.
5. **Nood voorbehoed** moet so gou as moontlik na onbeskermde seks en definitief binne 5 dae gebruik word.
6. Mans en vroue kan **Gesteriliseer** word as hulle nie meer kinders wil hê nie.

Hierdie metodes voorkom ongewenste swangerskappe. Gebruik ‘n nuwe kondoom elke keer wanneer jy seks het om jouself teen Seksueel Oordraagbare Siektes soos VIGS te beskerm. Manlike en vroulike kondome is beskikbaar.

Voorbehoedmiddels is **gratis** by klinieke beskikbaar.

Wes-Kaapse Regering

Gesondheid

BETER TESAME.

- **Ondersoek u borste eenkeer per maand**
- Het u al ‘n **papsmeer** gehad indien u ‘n vrou bo 30 jaar is?
- U is geregtig op **3 gratis** papsmere by u kliniek, een elke 10 jaar.
- ‘n Servikale smeer (papsmeer) ondersoek of daar abnormale selle in die serviks (baarmoedermond) is. Hierdie selle kan later in servikalekanker ontwikkel indien dit nie behandel word nie.
- Gaan terug na u kliniek vir u uitslae.

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid
BETER TESAME.