

Nzila ya mbote mpi ya ngolo samu na kusadila manaka ya mbutulu



Collier du Cycle®  
Planification Familiale Naturelle

### Mayaka ya nsungi ya bankento ya kele inki ?

- ◆ Nlunga ya nsungi ya kele nlunga yayi kele na misanga ya langi ya mutindu na mutindu.
- ◆ Nitu (langi) ya misanga ke sadisa benozaba bilumbu beno lenda baka divumu (bemba) ; kuzola ve na bilumbu yina na kusangisa (kuvukisa) nitu.
- ◆ Nlunga ya kesadisa beno zaba diaka ti, kana beno mesala keba ve, beno lenda baka buemba.



Nlungi ya nsungi ke diaka mbote pe ngolo, samu ti ya kena kusadisa samu na kubongisa manaka ya kubuta. Yake ngolo na 95% kana ba mesadila yau mbote. Kifunusu, na kati ya ba nkento 100, 5 (tanu) kaka balenda kubua na mutambu to kubaka buemba kana ba mesadila yau na mutindu ya kufuana.

### Nlunga ya nsungi pe nsungi ya ngonda.

- ◆ Nlunga kena kumonisa nsungi ya ngonda ya nkento.
- ◆ Nkonso sanga kena kumonisa kilumbu ya nsungi .



Disuasuanu ya kele na kati ya nsungi ya ngonda pe menga. Menga na beno, yake bilumbu yayi beno kena kubima menga. Nsungi ya ngonda kena kumonisa bilumbu banda vana beno bandaka kumona menga tee kilumbu na ntuala yo menga kena kuiza.

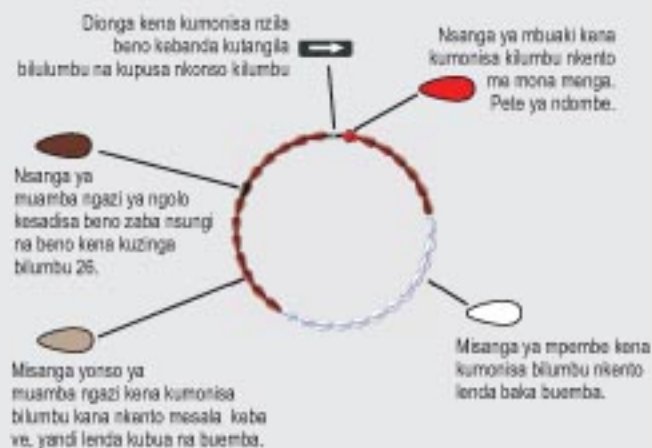


Collier du Cycle®

- ◆ Nlunga ya nsungi kena kutanina na kimbevo ya VIH-Sida ve to bimbevo ya nikaka kekuizaka na kusangisa nzutu na nkento pe bakala.
- ◆ Nlunga ya nsungi ya ke klima ya kusakana na yau ve. Ya fuana lundama kisika bana, balenda mona yau ve.

Brevets d'Etat-Unis N° 6.747, 6.17 B2. Licence en cours de brevetsage à l'étranger.  
Collier du Cycle est produit par Cycle Technologies, Inc., Washington, DC 20015  
et distribué sous licence.

### Nitu (langi) ya kele inki ?



Nlunga ya nsungi kena misanga 32, pete mosi ya caoutchou ya ndombe, pe inti mesonama nionga na kati.

### Nani lenda sadila nlunga ya nsungi?

- ◆ Ba nkento yayi ba kena nsungi ya ngonda na kati ya bilumbu 26 pe 32, balenda sadila yau.



- ◆ Yake diaka mbote samu na ba kuelani (couple) yayi ba kewakanaka mbote pe ba kendimaka kumanga kusangisa nzutu ntangu nkento lenda kubua na buemba.



## Mushindu kayi wa kuenzela ushinga wa mabua a tshijila ngondo wa tshijila ?

1. Kilumbu ya ntenle ya menga, beno tula pete ya ndombe na sanga ya mbuaki.



2. Sonika kilumbu yina na manaka na nge (to calendrier).



3. Nkonso kilumbu, beno pusa pete ya ndombe. Beno landakana kupusa yau, ata bilumbu beno kena kumona menga.



4. Yake mbote ve, kusangisa nzulu kilumbu pete ya ndombe, kena zulu ya nsanga ya mpembe. Beno lenda kubua na buemba.



5. Beno lenda sangisa nzulu, kana pete ya ndombe, kena zulu ya nsanga ya Marron (muamba ngazi). Kana beno mesala keba ve, beno lenda kubua na buemba kilumbu yina.



6. Kana nsungi ya ngonda ya impa mebanda, beno fuana vutusa diaka pete ya ndombe na nsanga ya mbuaki pe kuluta misanga ya nkanika. Nsungi ya ngonda ya impia mebanda.



## Inki beno lenda sala kana beno mezimbana kupusa pete ya ndombe ?

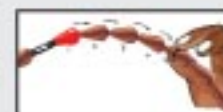
Benolanda dilongi yayi kana beno mezimbana kupusa pete ya ndombe :

1. Ya ntenle, beno tala na manaka (calendrier) kilumbu beno monaka menga ya nsuka.

2. Na manima ya kusala yau beno tala katuka kilumbu ya ntenle beno monaka menga kilumbu yayi mesonama na manaka na beno. Beno langa bilumbu yayi meluta tee sesebi yayi.



3. Na nsuka, katuka na sanga ya mbuaki, beno kepusa pete ya ndombe tee na sanga yayi kena kufuanana na bilumbu meluta katuka kilumbu ya ntenle.



## Inki ntangu beno lenda solula na munganga?

- ♦ Ntangu beno sangisaka nzulu kilumbu yayi pete ya ndombe vuandaka na zulu ya sanga ya mpembe.
- ♦ Kana beno memona ti, beno mebakana na buamba mpamba ve beno memona menga ve.



- ♦ Kana beno memona menga na ntuala ya kukuma na sanga ya Marron foncée (muamba ngazi ya ngolo), yina memonisa ti, nsungi ya ngonda na beno yake na inti ya bilumbu 26.



- ♦ Kana beno memona menga ve kilumbu na manima ya sanga ya nsuka ya Marron (muamba ngazi), yina memonisa ti, nsungi ya ngonda na beno yake na zulu ya bilumbu 32.



Kana nsungi ya ngonda na beno yake na inti ya bilumbu 26 to na zulu ya bilumbu 32.

## Samu na kubambula beno mioyo

Nlunga ya nsungi kena kutambula mutindu yayi:

- Nsungi na beno fuana zinga katuka bilumbu 26 tee 32. kana ya mesalama mbala mosi na mvula, nsungi na beno kena inti ya bilumbu 26 to na zulu ya bilumbu 32, nlunga ya nsungi kena mfunu ve samu na beno.
- Beno banda kusadila nlunga ya nsungi katuka kilumbu ya ntenle ya menga na beno.
- Nkonso kilumbu beno pusa pete ya ndombe.
- Beno lenda ve kusangisa nzulu kilumbu yayi pete ya ndombe kena zulu ya misanga ya mpembe.

## Nanga beno lenda vingila fioti na ntuala ya kusadila nlunga.

- ♦ Kana sesebi yayi beno kena muana pe beno kena kuyimika yandi mabele, beno solula na munganga.



- ♦ Kana sesebi yayi beno sadilaka mayeye ya nkanika samu na kubongisa manaka ya kubuta, tubila yau na munganga.



Na yina, beno lenda bakusa mbote mbote mutindu kele nsungi na beno. Kuenda tubila yau na munganga, na ntuala ya kusadila nlunga.