
Chapit 13

Sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Avantaj n ap jwenn nan Planin Familyal	197
Eske pa gen danje nan planin familyal?	198
Lè nou deside fè planin	199
Lè n ap chwazi yon metòd planin	200
Ki rezilta n ap jwenn nan chak metòd	201
Metòd baryè yo	202
Kapòt	202
Kapòt fanm	204
Dyafram	205
Espèmisid	206
Metòd òmonal yo	207
Grenn	208
Enplan	213
Piki	214
Aparèy yo mete anndan matris la	216
Esterilè (Aparèy entra-iteren; an anglè: IUD)	216
Metòd planin natirèl yo	218
Bay timoun nan tete pandan 6 premye mwa yo	218
Metòd glè sèvikal ak Metòd Ojino	21
Metòd tradisyonèl pou anpeche gwosès	222
Metòd definitif yo	223
Metòd ijan pou planin familyal	224
Ann chwazi ki metòd ki pi bon pou nou	226
Ann travay pou chanjman	227

Planin Familyal



Planin familyal se mwayen nou genyen pou n fè kantite pitit nou vle lè n pi pito. Si n deside tann anvan n fè pitit, nou ka chwazi youn nan divès metòd ki pwoteje fanm kont gwosès. Metòd sa yo rele metòd planin familyal, metòd espasman gwosès, oubyen kontrasepsyon.

Chak ane, gen 500 mil fanm ki mouri akòz pwoblèm gwosès, pwoblèm akouchman ak pwoblèm avòtman ki fèt nan move kondisyon. Pi fò nan medam sa yo pa t ap mouri, si yo te fè planin. Ak planin familyal, nou ka evite danje tankou:

- **gwosès twò bonè.** Fanm ki poko gen 17 an, pi vit mouri nan akouchman, paske kò yo poko fin devlope. Tibebe ki soti nan vant medam sa yo gen anpil chans pou yo mouri anvan yo rive gen yon lane.
- **gwosès twò ta.** Gen gwo malè ki pandye sou tèt medam yo, lè yo ansent twò ta, sitou lè yo malad ak lè yo deja fè anpil pitit.
- **gwosès ki twò kole youn ak lòt.** Kò tout fanm bezwen pran tan pou l refè apre yon akouchman.
- **twòp gwosès.** Yon fanm ki deja fè plis pase 4 pitit gen anpil chans pou l mouri apre akouchman akòz emoraji ak lòt pwoblèm.

➤ *Planin familyal sove lavi moun.*

Avantaj planin Familyal

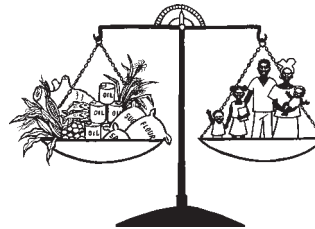
➤ *Nan peyi pòv yo, lamwatye konsa fanm ki gen laj pou yo fè pitit, epi ki mouri, mouri akòz pwoblèm nan gwosès osinon nan akouchman.*

Non sèlman planin familyal sove lavi moun, li chaje ak lòt avantaj tou

Manman ak pitit ap plis ansante paske gwosès ki danjere p ap rive fèt.



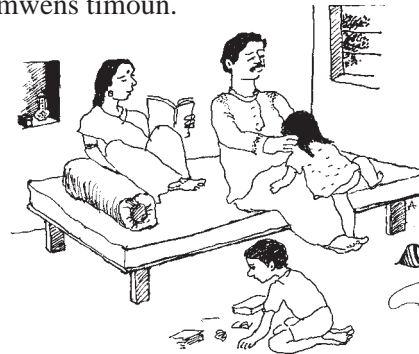
Mwens timoun egal plis manje pou chak timoun.



Lè jenn fanm ak jenn gason pran san yo anvan yo fè pitit, y ap gen plis tan pou yo fin meble lespri yo.



Paran yo gen plis tan pou tèt yo e plis tan pou pitit yo, lè yo fè mwens timoun.

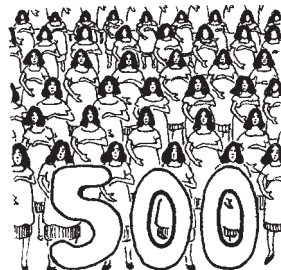


Planin familyal ka pèmèt madanm ak mari pran plis plezi nan fè lanmou paske yo p ap pè fè yon pitit san yo pa vle. Gen kèk metòd ki gen lòt avantaj ankò pou lasante. Paregzanp, kapòt ak espèmisid ka ede moun evite VIH/SIDA ak lòt maladi moun ka pran nan fè bagay. Fanm ki konn bay san san se pa règ yo yo genyen, epi ki konn gen gwo doulè lè yo gen règ yo, ka jwenn soulajman ak metòd òmonal yo.

Eske pa gen danje nan planin familyal?

Plizyè milyon fanm sèvi ak youn oubyen lòt pami tout metòd planin familyal ki nan chapit sa a, san yo pa janm gen pwoblèm. Metòd sa yo gen mwens danje pase gwosès ak akouchman:

Sou 15 000 fanm ki ansent, 500 konn rive mouri akòz pwoblèm gwosès oubyen pwoblèm akouchman.



Sou 15 000 fanm ki itilize yon metòd planin, se yon sèl ki konn mouri akòz itilizasyon metòd sa a.



Gen kèk fanm - sitou nan kominote kote malere pa jwenn ni kantite tè yo bezwen, ni resous, ni avantaj sosyal - ki decide fè anpil pitit. Se paske pitit bay kout men nan travay epi pitit pran swen manman ak papa, lè yo fin tounen vye granmoun. Nan kominote sa yo, se sèl bacha ki pa bezwen anpil pitit.

Gen kèk lòt fanm ki pa vle fè anpil pitit. Sa rive souvan kote fanm jwenn mwayen pou y al lekòl epi pou yo travay fè lajan. Sa rive kote fanm gen libète pou yo chita pale ak gason tou.

Kèlkilanswa kote yon fanm ap viv, l ap pi vit gen sante, si l kontwole ki kantite pitit l ap fè epi ki lè l ap fè yo. Yon fanm dwe toujou gen dwa pou l decide pou kont li si l ap fè planin osinon sil p ap fè l.



Lè n ap decide fè planin

Se dwa ou pou ou decide pou kont ou si w ap fè planin familyal, epi kijan w ap fè l.

Kijan pou nou pale ak mari n oubyen mennaj nou sou kesyon sa a:

Lè nou decide fè planin epi lè n ap reflechi pou n konn ak ki metòd n ap sèvi, li enpòtan pou nou pale sa ak mari oubyen mennaj nou.

Gen kèk gason ki pa vle madanm yo fè planin, paske yo manke enfòmasyon sou diferan metòd yo. Mari a ka pè pou sante madanm li, paske li konn tande yo di gen danje nan planin familyal. Li konn pè pou planin nan pa fè madanm li ba l zoklo tou. Gen kèk gason ki kwè yon nonm ki gason dwe fè anpil pitit.

Bay mari nou oubyen mennaj nou enfòmasyon nou jwenn nan chapit sa a. Sa ka ede yo konprann kijan:

- planin familyal ap pèmèt yo pran swen madanm yo ak pitit yo pi byen.
- yo pwoteje madanm yo lè yo pa fè pitit yon dèyè lòt.
- planin familyal ap pèmèt moun yo fè lanmou pi byen, paske nonm nan p ap pè fanm nan ansent. Se pa paske fanm nan pwoteje tèt li pou l pa asent, ki fè l pral bay mari gòl.

Si, malgre w fin eksplike nèg la tout avantaj ki gen nan fè planin, li pa dakò avè w toujou, lè sa a, se ou k pou decide si w ap fè planin familyal kanmenm. Si ou decide fè l, ou kapab bezwen chazi yon metòd ou kapab swiv san mari w pa konnen.

Lè n ap chwazi yon metòd planin

Depi nou fin deside fè planin, nou dwe chwazi yon metòd. Pou n ka konn ki metòd ki pi bon pou nou, fòk nou gen bon jan enfòmasyon sou tout metòd yo, sou avantaj ak dezavantaj chak genyen.

Gen 5 gwo kategori metòd planin:

- **Metòd baryè yo** ki anpeche fanm yo ansent, paske yo anpeche jèm gason an (espèmatozoyid) rive jwenn ak ovil fanm nan.
- **Metòd òmonal yo** ki anpeche ovè fanm nan pwodui ovil, fè li vin pi difisil pou espèmatozoyid la jwenn ak ovil la, epi anpeche anndan matris la kenbe yon gwosès.
- **Esterilè** (aparèy yo mete andedan matris la) ki anpeche jèm gason an fekonde ovil la, kidonk anpeche jèm gason an ansent fanm nan.
- **Metòd natirèl yo** pèmèt fanm nan konnen kilè, nan mwa a li ka ansent. Konsa, fanm nan konnen li pa dwe fè lanmou.
- **Metòd pwen final yo.** Se lè yon fanm oubyen yon gason fè operasyon pou l sispann fè pitit.

N ap jwenn detay sou metòd planin sa yo nan paj dèyè yo. Men kèk kesyon nou gen dwa poze tèt nou pandan n ap gade enfòmasyon nou jwenn sou chak metòd:

- Èske metòd sa a pwoteje nou byen, pou nou pa gwòs.
- Èske metòd la pwoteje nou kont MST yo tou ?
- Kijan metòd sa a pwoteje sante n? Si yon fanm gen nenpòt nan pwoblèm sante ki nan chapit sa a, genyen de metòd pito li kanpe lwen yo?
- Èske li fasil pou n sèvi ak metòd sa a?
- Èske mari n oubyen mennaj nou dakò pou l sèvi ak yon metòd planin?
- Kisa n ap chèche nan yon metòd planin? Ki pwoblèm nou genyen?

Paregzanp: èske se vle nou pa vle fè pitit ankò? Èske nou nouris kounye a?

- Konbyen lajan metòd sa a ap koute?
- Èske n ap ka jwenn metòd sa a san pwoblèm? Èske nou oblije al nan yon sant sante souvan?
- Ki lòt pwoblèm metòd sa a ka ban nou?





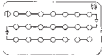







Lè n fin pran tout enfòmasyon sou metòd yo, n ap jwenn plis detay ankò nan paj 226 sou kijan pou n chwazi youn ladan yo. Sa ka ede n tou, si n chèche konnen sa mari nou, lòt fanm oubyen travayè sante panse sou diferan metòd sa yo.



Se ou menm sèl ki ka konnen ki metòd planin k ap bon pou ou.

KI REZILTA N AP JWENN NAN CHAK METÒD

Men kèk nan premye enfòmasyon nou dwe genyen sou ranman n ap jwenn nan diferan metòd yo, sou jan yo pwoteje n kont gwosès, kont MST yo – epi sou jan pou n sèvi ak yo, lè n ap bay timoun tete.

<i>Sou chak 100 fanm ki sèvi ak metòd sa a pandan yon lane...</i>	<i>Men valè fanm ki ansent</i>	<i>Pwoteksyon kont MST</i>
Kapòt 	12	bon
Kapòt fanm 	20	bon
Dyafram 	18	enpe
Espèmisid 	20	enpe
Grenn (ki gen 2 kalte òmòn) 	3	ankenn
Gren ki gen pwojestin sèlman 	5	ankenn
Enplan 	mwens pase 1	ankenn
Piki 	mwens pase 1	ankenn
Esterilè 	1	ankenn
Lèt manman (6 premye mwa yo) 	2	ankenn
Metòd natirèl 	20	ankenn
Esterilizasyon 	mwens pase 1	ankenn
Ankenn metòd	85	ankenn

Sof grenn ki gen 2 kalte òmòn (estwojèn + pwojestin) ak piki ki gen estwojèn, medam yo ka sèvi ak tout metòd sa yo, lè y ap ba timoun tete.

Metòd Baryè yo



➤ *Gen kèk gason k dire plis lè y ap fè lanmou ak kapòt.*

Pou metòd baryè yo ka anpeche n ansent, yo bare jèm gason an pou l pa jwenn ak ovil fanm nan. Metòd sa yo pa chanje anyen nan jan kò fi ak kò gason fonksyone. Epi yo p ap fè nou gen gwo pwoblèm. Metòd baryè yo pa gen ankenn danje pou fanm k ap bay pitit yo tete. Pi fò nan metòd sa yo pwoteje moun kont VIH/SIDA ak lòt MST yo tou. Lè fanm nan vle ansent, l ap annik sispann sèvi ak metòd baryè a.

Metòd baryè moun jwenn pi souvan, se kapòt gason, kapòt fi, dyafram ak espèmisid.

KAPÒT

Kapòt se yon ti sak tankou yon blad ki fèt ak yon kawoutchou ki fen. Anvan yon gason fè lanmou ak yon fi, li foure pijon li anndan kapòt la. Kòm espèmatozoyid la, dechay la rete nan ti sak la, konsa jèm gason an pa ka antre nan kò fi a.

Kapòt bay pi bon rezilta, lè yo sèvi avè l ansanm ak espèmisid (gade nan paj 206). Kapòt ki fèt ak lateks pwoteje moun anpil kont VIH/SIDA ak lòt MST yo. Nou ka sèvi ak kapòt pou kont li oubyen ansanm ak lòt metòd planin.

N ap jwenn kapòt nan anpil famasi, nan makèt, nan klinik kominotè ak nan sèvis sante ki gen pwogram pou anpeche moun pran SIDA. Kapòt ka fè gason dire plis lè y ap fè lanmou.

Fè atansyon pou kapòt la pa chire, pa sèvi avè l si sachè a fann, si kapòt la sèch, si l rès oubyen si l gonmen. Mòd kapòt sa yo pa bon pou nou sèvi avè yo. Pa dewoule kapòt la anvan n mete l sou tèt kòk la.

Kijan pou n sèvi ak kapòt:

1. Si pijon nèg la pa kale, li dwe kale l. Peze pwent anba kapòt la pandan n ap antre l nan tèt pijon n. Fòk pijon nèg la byen bande.



2. Kontinye peze pwent anba kapòt la, pandan n ap fin dewoule l. Se pou n fin dewoule l nèt jis tout pijon an kouvri. Se ti sak anba a k ap kenbe dechay nèg la. Si n pa kite kote pou dechay nan tonbe, lè nèg la voye, kapòt la ka chire fasil.



Se lè pijon an byen bande, anvan l touche ak vajen an pou nou mete kapòt la. Si yon pijon san kapòt touche vajen yon fanm oubyen antre ladan l, fanm nan ka ansent oubyen trape yon MST, menm si nèg la pa gen tan voye (ejakile).

Pa bliye:

- Sèvi ak kapòt chak fwa n ap fè lanmou.
- Depi gen mwayen, sèvi ak yon kapòt ki fèt ak latèks.
- Se kapòt sa yo ki pwoteje moun plis kont VIH/SIDA.
- Met kapòt yo yon kote ki fre, ki pa kenbe dlo epi ki pa nan solèy. Kapòt ki soti nan vye sache oubyen nan sache ki fann gen plis chans pou yo chire.
- Sèvi ak chak kapòt yon sèl fwa. Yon kapòt ki fin sèvi gen plis chans pou l chire, si n sèvi avè l yon lòt fwa.

Sèvi ak “librifyan” pou n pa kite kapòt yo chire. Fòk se yon librifyan ki gen dlo kòm nannan, tankou krache, espèmised oubyen jèl K-Y. Lè nou fin byen antre kapòt la nan pijon ki byen rèd, nou ka pase librifyan an sou li. Pa sèvi ni ak lwil doliv, ni ak lwil ti bebe, ni ak lwil mineral, ni ak vazlin (ki fèt ak petwòl), ni ak krèm pou po, ni ak bè. Pwodui sa yo ka fè kapòt la chire.

Okòmansman yon gason gen dwa refize sèvi ak kapòt, men apre l vin konn tout avantaj ki gen nan planin familyal epi apre l fini konn jan li enpòtan pou l pwoteje tèt li kont VIH/SIDA ak lòt MST, fanm nan ka rive fè li sèvi avè l.

➤ *Si kapòt la chire oubyen si l glise soti pou kont li, fanm nan dwe mete espèmised touswit nan vajen li. Li dwe sèvi ak youn nan metòd planin ijans yo (gade nan paj 224) depi gen mwayen.*

➤ *Kòm kapòt se pi bon mwayen pou moun pwoteje tèt yo kont VIH/SIDA ak lòt MST, li dwe mande nèg la sèvi ak kapòt, menm si l ap suiv yon lòt metòd planin deja.*

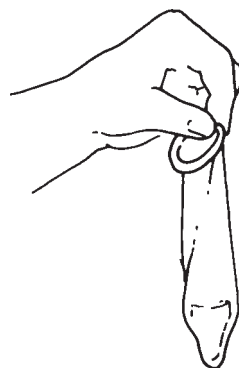


Kijan pou w fè pou w ankouraje mari w sèvi ak kapòt?

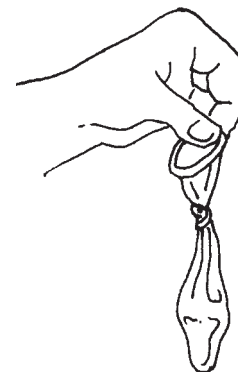
3. Lè nèg la fin voye, li dwe kenbe bouch kapòt la (pou l anpeche li soti) pandan l ap retire pijon an tou bande andedan fanm nan.



4. Retire kapòt la. Pa kite dechay la gaye kò l. Pa kite l koule.



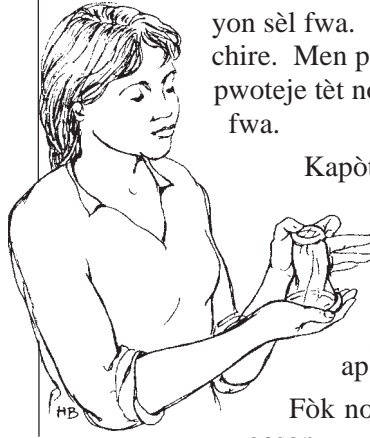
5. Mare bouch kapòt la byen mare. Epi boule l oubyen antere l anba tè, kote ni timoun, ni bèt p ap jwenn li.



KAPÒT POU FANM

Kapòt fanm fèt pou vajen. Li bouche gwo lèw yo, kidonk 2 bò vajen an. Nou ka mete 1 nan vajen nou nenpòt lè, anvan nou kòmanse fè lanmou. Nou dwe sèvi ak yon kapòt fanm yon sèl fwa. Si n lave 1 pou n sèvi avè l ankò, li ka chire. Men pase pou n ta al nan fè lanmou san n pa pwoteje tèt nou ditou, pito n sèvi ak yon kapòt fanm 2 fwa.

➤ *Kapòt fanm pi gwo pase kapòt gason. Yo p ap chire fasil menm jan ak kapòt gason..*

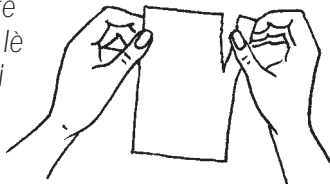


Kapòt fanm bay pi bon rezilta pase tout lòt metòd medam yo ka sèvi pou yo pa ansent, pou yo pa pran VIH/SIDA ak lòt MST. Kounye a se pa tout moun ki konn kapòt fanm. Nou p ap jwenn li fasil. Men si gen plis moun ki vle sèvi ak metòd sa a, n ap jwenn yo piplis.

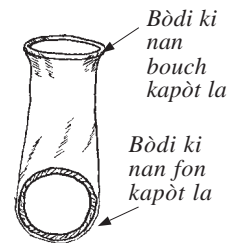
Fòk nou pa sèvi ak kapòt fanm ansanm ak kapòt gason.

Kijan pou n sèvi ak kapòt fanm?

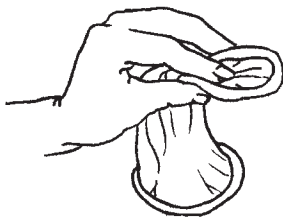
1. Fòk nou fè atansyon, lè n ap ouvri sache a.



2. Chèche bòdi (tou won tankou yon bag) ki nan fon kapòt la, kote k fèmen an.



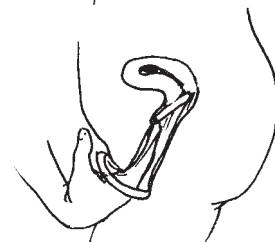
3. Plwaye bòdi ki nan fon an an 2



4. Foure bòdi a tou plwaye nan vajen an.



5. Pouse bòdi a monte andedan vajen an ak dwèt nou. Bòdi ki nan bouch kapòt la dwe rete deyò.



6. Lè n ap antre nan kontak seksyèl, se pou n dirije pijon an nan bouch kapòt la.



7. Touswit apre kontak seksyèl la, se pou n retire kapòt la, anvan nou leve. Kenbe bòdi ki nan bouch kapòt la, tòde bouch la pou semans nan ka rete andedan sak kapòt la. Rale sak la dousman epi, apre sa, boule l oubyen antere l. Pa flòch li nan watè.

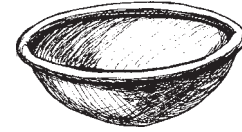
DYAFRAM

Dyafram nan tankou yon ti tas ki pa fon. Li fèt ak yon kawotchou ki mou. Medam yo ka mete l anndan vajen yo, lè yo pral fè lanmou. Pou dyafram nan anpeche yon fanm ansent, li bouche ouvèti matris la (kòl matris la). Konsa, li anpeche jèm gason an antre. Lè y ap sèvi ak dyafram nan yo sèvi ak yon pomad espèmèsid ki touye espèmatozoyid yo, epi ki pwoteje fanm nan kont gonore ak klamidyà (2 MST moun trape anpil).

Gen divès gwosè dyafram. N ap jwenn yo nan klinik kominotè yo ak nan lòt klinik kote yo fè planin familyal. Yon travayè sante ki te aprann fè egzamen basen ka di nou, apre l fin egzamine n, ak ki gwosè dyafram pou n sèvi.

Dyafram yo gen dwa pèse, sitou lè yo gen plis pase yon lane depi y ap sèvi. Li bon pou n egzamine yo souvan. Fòk nou ranplase dyafram nan, lè kawotchou a vin sèk oubyen rèd, oubyen lè dyafram nan gen twou ladan l.

Lè n ap sèvi ak yon dyafram ansanm ak espèmèsid, nou gen dwa foure l anndan n lè n ap fè lanmou oubyen 6 èd tan anvan n fè lanmou.



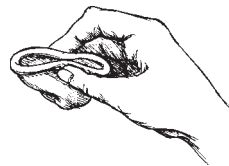
➤ *Daprè rezilta tounèf ki soti nan travay savan yo, menm san espèmèsid, dyafram nan ap toujou anpeche medam yo ansent. Nou gen dwa kite yon dyafram anndan nou, sof lè n gen règ.*

Kijan pou n sèvi ak yon dyafram:

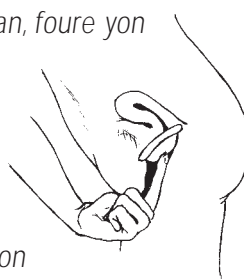
1. Si n gen espèmèsid, peze tib la pou n mete enpe andedan dyafram nan (nan mitan). Apre sa, pase tikras espèmèsid arebò yo ak dwèt nou.



2. Plwaye dyafram nan an 2

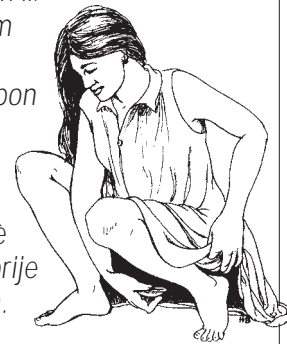


4. Pou n tyeke pozisyon dyafram nan, foure yon dwèt anndan vajen an, epi peze kawotchou dyafram nan pou n chèche jwenn matris la; li tankou pwent nen nou. Fòk dyafram nan bouche kòl matris la.



5. Si dyafram nan jwenn vrè pozisyon l, nou pa p santi si l anndan n.

3. Ouvri vajen an ak yon men epi, ak lòt men an, pouse dyafram nan andedan li. Dyafram nan ap bay pi bon rezilta, si n pouse l pa dèyè (nan korije do nou).

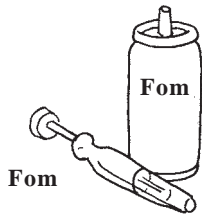


6. Lè n fin fè lanmou, tann 6 èd tan anvan n retire dyafram nan.

Kijan pou n retire dyafram nan: Foure dwèt nou anndan vajen nou. Mete dwèt la dèyè bòdi ki sou tèt dyafram nan, rale dyafram nan desann epi mete l deyò. Pafwa, li ka bon pou n pouse misk nou desann, sa vle di pou n pouse tankou lè n ap fè tata. Lave dyafram nan ak savon, rense l epi seche l. Egzamine dyafram nan pou n wè si l pa gen twou. Pou n fè sa byen, fòk nou leve l pou n gade l byen, anba limyè oubyen kote ki gen klète. Menm si se yon ti twou tou piti nou wè, fòk nou chanje dyafram nan. Nou dwe sere li yon kote ki pwòp epi ki chèch.

ESPÈMISID

Mous (yon pwodui kisanble ak kim savon), grenn, jèl oubyen krèm ki anpeche fanm ansent



Fom



Grenn



Krèm ou byen Jèl

Gen plizyè fòm espèmisid : mous, grenn, krèm oubyen jèl. Medam yo ka mete yo nan vajen yo, yon ti tan anvan yo fè lanmou. Espèmisid yo touye jèm gason an anvan l antre nan matris fanm nan. Espèmisid ki fèt ak pwodui ki rele nonoksinòl 9 la pwoteje moun kont gonore ak klamidya, 2 MST moun konn pran pi fasil yo.

Lè se avè l sèlman nou sèvi, espèmisid ba nou mwens pwoteksyon pase kèk lòt metòd. Men li ride nou pwoteje tèt nou pi byen, lè nou itilize l ansanm ak yon lòt metòd, tankou dyafram osinon kapòt..

N ap jwenn espèmisid nan anpil famasi ak nan anpil makèt. Gen kèk mak espèmisid ki bay demanjezon ak iritasyon nan vajen (gade nan paj 520) dapre sa kèk fanm di.

Kijan pou n mete espèmisid la?

1. Lave men nou ak savon epi rense l ak dlo pwòp.
2. **Si se ak mous n ap sèvi**, souke poban an byen vit, 20 fwa pou pi piti. Peze tèt poban an pou n plen ponp lan.

Si se ak jèl oubyen krèm n ap sèvi, vise tib espèmisid la nan ponp lan. Peze tib la pou ponp nan ka plen.

Si se ak grenn n ap sèvi, retire grenn nan nan sache a epi mouye l ak dlo oubyen ak krache. (PA mete grenn nan nan bouch nou.)

3. Antre ponp nan oubyen grenn nan byen fon nan vajen nou. Fòk yo rive dènye kote yo ka rive a.

4. Si se ak yon ponp n ap sèvi, peze tèt ponp nan desann ra planche. Lè ponp nan vid nèt, retire l.

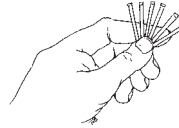
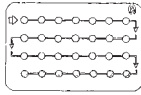
5. Lave ponp nan ak savon (anndan kòm deyò) epi rense l ak dlo pwòp.

Kite espèmisid la fè 6 è d tan anndan n apre n fin fè lanmou. Pa lave vajen nou pou espèmisid la pa soti. Si krèm nan ap koule, mete yon kotèks, koton oubyen yon twal pwòp pou rad nou pa sal.



Anndan metòd sa yo, gen 2 òmòn, estwojèn ak pwojestin ki menm jan ak estwojèn epi pwojestin kò tout fanm pwodui. Pami metòd òmonal yo, nou jwenn:

- Grenn planin. Medam yo dwe bwè youn, chak jou
- Piki. Medam yo dwe pran youn, chak de twa mwa
- Enplan. Yo mete yo andedan bra medam yo. Yo ka dire plizyè lane.



Travay metòd òmonal yo se anpeche ovè fanm pwodui ovil. Epi òmon yo fè glè ki nan kòl matris la vin di. Konsa, glè di sa a anpeche espèmatozoyid yo antre annndan matris la.

Pi fò grenn planin tankou piki gen 2 òmòn tou, estwojèn ak pwojestin. Yo rele yo “piki konbine”. 2 òmòn yo travay ansanm pou yo anpeche medam yo ansent. Men gen fanm ki pa dwe sèvi ni ak grenn ki gen estwojèn, ni ak piki ki gen menm òmòn sa a, si yo gen pwoblèm lasante oubyen y ap bay timoun tete.

Mini grenn (grenn ki gen pwojestin sèlman), enplan ak kèk piki gen yon sèl òmòn : pwojestin. Fanm ki pa ka pran estwojèn ak medam k ap bay pitit tete ap pi byen lè yo sèvi ak metòd sa yo olye yo sèvi ak “grenn konbine” oubyen “piki konbine”.

Men mòd fanm ki pa dwe suiv ANKENN metòd òmonal



- Fanm ki gen kansè nan tete oubyen ki gen boul di nan tete (gade nan paj 382). Metòd òmonal yo pa ka lakoz kansè. Men si yon fanm deja gen kansè, metòd sa yo ka fè maladi a vin pi grav.
- Fanm ki pa konn si yo pa ansent oubyen ki pòko wè règ yo (gade nan paj 67).
- Fanm ki gen 3 mwa depi y ap bay san nan vajen yo yon jan ki pa nòmal (gade nan paj 360). Fòk medam sa yo kouri al wè yon travayè sante pou yo ka konnen si se pa yon maladi grav yo trape.



Gen kèk metòd òmonal ki gen danje pou fanm ki gen lòt kalte pwoblèm lasante tou. Fòk nou chèke bon jan enfòmasyon sou chak metòd pou n wè si n ka sèvi ak yo san pwoblèm. Si n gen nenpòt nan pwoblèm lasante ki pi wo yo epi, malgre sa, nou toujou vle suiv yon metòd òmonal, fòk nou pale ak yon travayè sante ki te pran bon jan fòmasyon sou metòd planin òmonal yo.

Metòd Omonal yo



Òmòn yo

ATANSYON !

Metòd òmonal yo pa pwoteje fanm kont VIH/SIDA ak lòt MST.

➤ Lè medam yo ap pran kèk medikaman pou kriz oubyen pou tibèkiloz, yo p ap jwenn bon jan rezilta ak metòd òmonal yo. Yon fanm ki ap pran medikaman sa yo dwe sèvi ak lòt metòd.



➤ Fanm gen kontwòl sou metòd òmonal yo. Yon gason gen dwa pa menm konnen si madanm li oubyen mennaj li ap sèvi ak youn nan metòd sa yo.

Lòt pwoblèm metòd òmonal yo ka bay

Metòd òmonal yo fèt ak menm pwodui chimik kò fanm nan bay li ansent yo. Poutèt sa, yon fanm kapab gen kèk ti pwoblèm pandan 2, 3 premye mwa apre li kòmanse itilize yon metòd:



Noze



Maltèt



Tete anfle

Deranjman
nan règ li

Anpil fwa, pwoblèm sa yo konn diminye apre 2èm mwa oubyen 3èm mwa a. Si, apre 3 mwa, fanm nan pa jwenn yon soulajman epi l santi pwoblèm sa yo deranje l, fòk li kouri al wè yon travayè lasante. Petèt, travayè lasante a ap ka chanje kantite òmon ki nan metòd la. Li ka bay fanm nan konsèy pou l suiv lòt metòd tou. Soti nan paj 209 rive nan paj 215, n ap jwenn lòt bagay chak metòd ka fè sou moun k ap sèvi ak yo.

➤ *Grenn konn fè kèk fanm gen règ yo pi nòmal. Konsa, règ la pran menm kantite tan chak mwa pou l vini. Epi tou, règ la vini ak pi piti san, fanm nan pa gen twò gwo doulè.*



Kalite grenn planin n ap jwenn pi souvan.

➤ *Si w chanje grenn, epi w vin pran yon grenn dòz fèb, fòk ou sèvi ak yon metòd baryè tou, oubyen fò w pa fè lanmou pandan premye mwa a.*

GRENN PLANIN

Grenn planin ki gen estwojèn ak pwojestin

Si n pran yon grenn planin chak jou, pandan tout mwa a, nou p ap ka ansent. Pi souvan, nou ka jwenn grenn sa yo nan klinik planin familyal. Nou ka jwenn yo nan dispansè, nan famasi, lakay travayè lasante yo tou.

Gen plizyè kalite grenn planin. Nou ta dwe pran grenn ki rele “grenn fèb dòz” yo, kidonk grenn ki gen 35 (Mcg) estwojèn oubyen mwens, epi 1 miligram (mg) pwojestewòn oubyen mwens. (Gen diferans ant mini-grenn ak pilil fèb dòz - grenn fèb dòz gen estwojèn, ak pwojestewòn, men mini grenn nan genyen pwojestewòn sèlman. Pa janm sèvi ak yon metòd ki gen plis pase 50 mikwogram estwojèn.

Yon fwa n fin kòmanse bwè grenn planin, fòk nou fè efò pou n kontinye ak menm kalite grenn nan (depi gen mwayen, achte plizyè bwat). Si n oblije chanje kalite grenn, fòk nou eseye jwenn youn ki gen menm òmòn epi ki gen menm fòs ak premye a. Konsa y ap ban nou mwens pwoblèm epi y ap pi byen pwoteje n.

Ki mòd fanm ki pa dwe pran grenn konbine yo

Grenn planin ka mete lavi yon fanm an danje, si fanm sa a deja ap souffri ak kèk pwoblèm lasante espesyal. **PA JANM pran grenn planin, si n gen nenpòt nan pwoblèm lasante ki nan paj 207, oubyen:**

- **si n** gen epatit oubyen lajònis
- **si n** te deja santi, yon fwa, siy aksidan serebral, paralizi oubyen maladi kè
- **si n** te deja gen boul san deja, yon lè, nan venn janm nou oubyen nan sèvo n. Pi souvan, nou p ap gen pwoblèm ak varis, sof si venn yo vin tou wouj epi yo tonbe fè n mal.

Si n gen nenpòt nan pwoblèm lasante nou pra l di yo, eseye pa pran grenn konbine. Sèvi ak yon lòt metòd. Men si n pa kapab, pito n reziyen n pran grenn konbine yo, pase pou n ansent. Pa pran grenn konbine, si n :

- **fimen epi si n gen plis pase 35 an.** N ap gen plis chans pou n fè yon aksidan serebral oubyen yon kriz kadyak, si n pran grenn konbine.
- **dyabetik oubyen si nou soufri ak malkadi.** Si w ap pran remèd pou malkadi (epilepsi), fòk ou pran yon grenn planin familyal ki pi fò (50 mcg estwojèn). Al pran enfòmasyon nan men yon travayè lasante oubyen nan men yon doktè.
- **soufri ak ipètansyon** (tansyon an plis pase 140/90). Si yon lè yo te di n tansyon n monte oubyen si nou menm, nou konnen nou fè tansyon, fòk nou fè yon travayè lasante pran tansyon n pou nou. Si n twò gwo, si n gen maltèt souvan, si souf nou kout, si nou santi n fèb osinon si n santi tèt nou ap vire toutan, oubyen si n gen doulè nan zepòl gòch nou oubyen nan pwatrin nou, fòk nou al kay doktè pou n konnen si n pa fè ipètansyon.



Lòt bagay grenn konbine yo konn fè nou

- **Nou senyen lè nou pa ta dwe senyen** (n ap bay san malgre n pa gen règ). Pi souvan, grenn konbine yo konn fè règ nou pa rete twòp sou nou epi yo konn fè san an vin pi klè. Pafwa, nou ka pase yon mwa san n pa wè règ la tou. Grenn planin konbine yo fè fanm sa toutan. Pou n rezoud pwoblèm tras san an, siveye byen pou n ka bwè grenn nan menm lè a, chak jou. Si senyen an kontinye, pale ak yon travayè lasante pou n wè si, lè li chanje dòz pwojestewòn la osinon dòz estwojèn la, sa pa ba nou yon souf.
- **Anvi vomi.** Pi souvan, se apre youn oubyen 2 mwa, moun nan konn pa anvii vomi ankò. Si anvii vomi an fè n dekonpoze, se pou n bwè grenn yo lè n ap manje oubyen se pou n chwazi yon lòt lè nan jounen an pou n bwè yo. Kèk fanm konn jwenn soulajman, lè yo bwè grenn nan lè yo pral dòmi.
- **Maltèt.** Nou ka gen ti maltèt lejè souvan nan premye mwa yo. Yon analjesik (grenn pou doulè) ap rezoud pwoblèm nan trapde. Men si se gwo maltèt nou genyen, si n wè twoub, se kapab yon gwo pwoblèm nou genyen (gade nan paj 210).

➤ *Si n ap ba timoun tete, fòk nou evite pran grenn konbine yo. Estwojèn ki nan grenn sa yo ka fè nou gen mwens lèt. Sa p ap bon pou lasante tibebe a.*

➤ *Si règ nou pa vini lè l te dwe vini a, epi tou nou te bliye bwè grenn nan 2, 3 fwa, kontinye bwè grenn nan chak jou. Men fòk nou al wè yon travayè lasante pou n ka konnen si n pa ansent.*

➤ *Si pandan n ap pran grenn nan, yo preskri n yon lòt medikaman, fòk nou mande travayè lasante a, si l pa ta bon pou n sèvi ak youn nan metòd baryè yo tou. Oubyen pou n ta sispann fè bagay, pandan n ap pran medikaman an. Antibiyotik ansanm ak kèk lòt medikaman ka fè grenn nan pa bay twòp bon rezilta.*

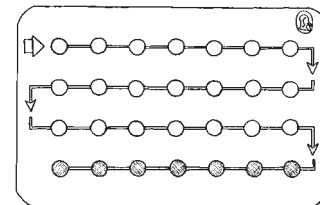
Siy k ap montre nou gen pwoblèm ak grenn konbine yo: **SISPANN pran grenn nan epi kouri al wè yon travayè lasante si nou:**

- gen gwo maltèt epi si nou wè twoub (migrèn), lè n fèk kòmanse pran grenn nan.
- santi feblès oubyen angoudisman nan bra nou oubyen nan janm nou.
- santi gwo doulè nan pwatrin nou epi si souf nou kout.
- gen gwo doulè nan youn janm.

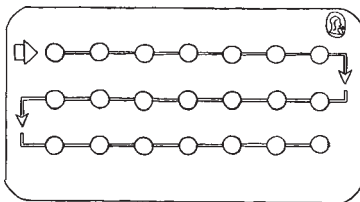
Si n gen nenpòt nan pwoblèm sa yo, li ka danjere pou nou si n ansent. Toutotan nou poko al wè travayè lasante ki gen bon jan fòmasyon ak eksperyans nan metòd planin òmonal yo, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin tankou kapòt.

Kijan pou n pran grenn konbine yo:

Bwat grenn yo gen oubyen 21 oubyen 28 grenn. Si se yon bwat 28 grenn nou genyen, se pou n bwè yon grenn chak jou nan mwa a. Kou bwat la fini, se pou n ouvri yon lòt bwat.



Paket Grenn pou 28 jou



Paket Grenn pou 21 jou

Si nou genyen yon bwat-21 grenn nou dwe bwè yon grenn chak jou, pandan 21 jou. Apre sa, se pou n tann 7 jou anvan n ouvri yon lòt bwat. Règ nou ap vini pandan tan sa a. Apre 7 jou yo, fòk nou rekòmanse bwè grenn yo, menm si n pa wè règ nou.

Kit n ap sèvi ak bwat 21, kit n ap sèvi ak bwat 28, se pou n bwè premye grenn nan, premye jou règ nou. Konsa, y ap anpeche nou ansent touswit. Si premye jou a deja pase, nou ka bwè premye grenn nan nan youn nan 7 premye jou apre règ la. Men lè sa a, n ap toujou sèvi ak yon lòt metòd planin oubyen fòk nou sispann fè lanmou pandan 12 premye semèn n ap pran grenn yo.

Nou dwe bwè yon grenn chak jou, menm lè nou pa fè lanmou. Bwè grenn nan menm lè a, chak jou. Pa bliye: si se yon lendi nou ouvri premye bwat grenn nan, se yon lendi tou n ap ouvri tout lòt bwat yo, si se madi, menm bagay, si se mèkredi, menm bagay... Enfòmasyon sa a ka ede n kontwole si n sote jou ak si n pa sote jou.

Lè n sote jou:

Si w bliye bwè nan grenn yo, ou kapab ansent.

Si n bliye bwè yon grenn kou n sonje sa, se pou n bwè 1 touswit. Apre sa - nan demen, se pou n bwè grenn nan menm lè nou konn abitye bwè 1 la. Konsa, nou kapab blije bwè 2 grenn, nan yon jounen.

Si n bliye bwè 2 grenn, nan yon ranje, nou dwe rezoud pwoblèm nan san pèdi tan. Fòk nou bwè 2 grenn yon premye jou, 2 grenn nan demen. Apre sa, se pou n rekòmanse bwè yon grenn chak jou, jiskaske bwat la fini. Sèvi ak kapòt (oubyen pa fè lanmou) toutotan nou poko rive bwè yon grenn chak jou, pandan 7 jou.

Si n sote 3 jou oubyen plis, se pou n sispann pran grenn yo epi tann règ nou vini. Sèvi ak kapòt (oubyen pa fè lanmou) toutotan règ nou poko vini. Apre sa, rekòmanse ak yon bwat tounèf. Si n bwè kèk grenn an reta oubyen si n sote kèk grenn, nou gen dwa bay ti san, tankou si se règ nou ki vini, men n ap bay yon ti kras san sèlman

Si n pa kapab sonje ki lè pou n bwè grenn yo, se pou n chwazi yon moman nan jounen an kote n gen yon aktivite espesyal n ap fè, tankou fè manje. Konsa, chak jou, lè n ap fè manje, n ap konnen pou n bwè

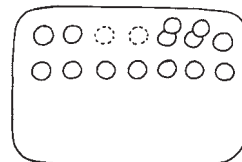
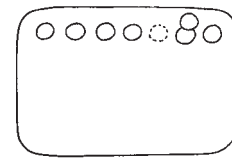


grenn nan. Oubyen, nou gen dwa deside fè sa tou, lè solèy la pral kouche oubyen anvan n al dòmi. Toujou kite bwat grenn nan yon kote pou je n toujou tonbe sou li chak jou. Si malgre sa nou toujou ap bliye (pou pi piti 2 fwa chak mwa), se pou n reflechi pou n wè si l pa ta bon pou n chanje metòd planin.

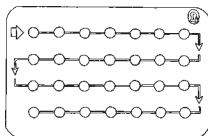
Si, lè n fin bwè yon grenn, nou vomi anvan 3 zè d tan fin pase oubyen gen gwo vant mennen, grenn planin familyal la p ap rete andedan kò nou tan li ta dwe rete pou l fè travay li a. Fòk nou sèvi ak kapòt oubyen nou pa fè lanmou toutotan nou poko rive bwè 7 grenn - yon grenn chak jou - pandan 7 jou.

Lè n vle sispann pran grenn yo:

Si n deside chanje metòd oubyen si n vle fè pitit, se pou n sispann bwè grenn yo, kou n fini ak yon bwat. Nou ka ansent touswit. Pi fò fanm ki sispann pran grenn paske yo vle fè pitit ka ansent nòmalman anvan 12 mwa pase.



- = nou bliye bwè yon grenn
- ⊗ = se pou n bwè 2 grenn



➤ *Si w bliye bwè yon grenn, sèvi ak yon metòd baryè (oubyen pa fè lanmou) pandan 7 jou, epi toujou kontinye bwè grenn ou kòmsadwa.*

Mini-grenn (grenn ki gen pwojestewòn sèlman)

Kòm grenn sa a pa gen estwojèn, li bon pou fanm ki pa dwe pran grenn konbine yo (gade nan paj 208 ak 209) ak fanm ki pran twòp sekous ak lòt pwoblèm grenn kobine yo. Men mini-grenn yo gen mwens fòs pase grenn konbine yo.

Li pi bon pou fanm k ap bay timoun tete tou, paske li pa p anpeche fi a gen anpil lèt. Medam nouris yo jwenn bon rezilta lè yo sèvi ak mini-grenn. Menm jan ak grenn konbine yo, nou ka jwenn mini-grenn nan nan klinik planin familyal, nan dispansè, nan famasi epi kay travayè lasante yo. N ap wè diferan mak mini-grenn ki egziste yo nan paj 518.

Tout fanm k ap souffri ak pwoblèm ki nan paj 207 yo, ansanm ak fanm k ap pran medikaman pou kriz, pa dwe sèvi ak mini-grenn. Medikaman sa yo ap fè mini-grenn nan pèdi fòs.

Lòt pwoblèm mini-grenn nan konn bay:

- **senyen lè nou pa ta dwe senyen.** Se pwoblèm sa a nou jwenn pi souvan. Si sa ban n pwoblèm, nou ka jwenn soulajman ak ibipwofèn.
- **reta nan règ nou.** Sa rive souvan, men si n gen plis pase 45 jou depi n pa wè règ nou, se kapab ansent nou ansent. Kontinye pran grenn yo jiskaske n al wè yon travayè lasante ki ka fè yon tès gwosès pou nou.
- **Yon maltèt tanzantan.**

Kijan pou n pran mini-grenn

- Pran premye grenn nan premye jou règ nou.
- **Pran yon grenn chak jou, menm lè a, menm si nou pa fè lanmou jou sa a.** Si n pran yon grenn an reta - menm si reta a se de oubyen twa èd tan sèlman - oubyen si n sote yon jou, nou ka ansent.
- Lè n fini ak yon bwat grenn, kòmanse ak yon lòt bwat grenn nan demen, menm si règ nou poko vini. Pa sote jou.

Si n ap bay timoun tete epi n poko rekòmanse gen règ nou, nou gen dwa kòmanse pran grenn yo nenpòt lè. Règ nou ka pa vin touswit. Se nòmàl.

Kisa pou n fè si n bliye bwè yon mini-grenn:

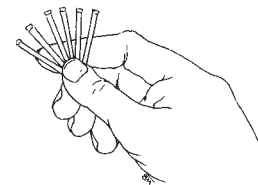
Kou n sonje sa, se pou n bwè grenn nan. Bwè grenn ki vin apre a, depi lè nou te chwazi pou n bwè yo a rive, menm si sa fè 2 grenn pou jounen an. Nou ka bay san, lè n bwè yon grenn an reta.

Lè n vle sispann pran mini-grenn

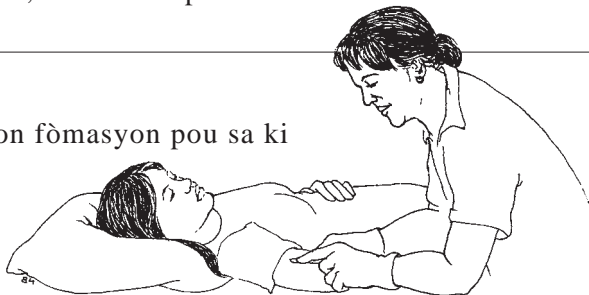
Nou gen dwa sispann nenpòt lè. Si se jodi a nou sispann, nou ka ansent nan demen. Konsa, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin, si n pa vle ansent.

ENPLAN

Se 6 tib ki nan enplan yo. Tib sa yo piti piti epi yo mou tou. Se anndan bra fanm nan yo foure enplant yo (anba po a). Tib yo plen ak òmòn ki rele pwojestewòn nan. Yo travay menm jan ak mini-grenn yo. Enplan pwoteje medam yo pou yo pa ansent pandan 5 lane. Lè liv sa a te ekri, sèl mak enplan ki te genyen, se te Nòplan.

**Kijan pou n sèvi ak enplan**

Fòk se yon travayè lasante ki gen bon fòmasyon pou sa ki fann po a tou piti pou mete oubyen retire enplan an. Operasyon sa a fèt pi souvan nan yon klinik oubyen nan yon sant planin familyal.



ATANSYON! *Anvan n sèvi ak enplan, fòk nou konnen si, bò lakay nou, gen yon travayè lasante ki gen bon fòmasyon pou sa, epi ki pa p gen pwoblèm pou l retire enplan an pou nou, si nou ta vle retire l. Retire enplan pi difisil pase mete enplan.*

Fanm ki nouris ak fanm ki gen pwoblèm ak estwojèn ka sèvi ak enplan san pwoblèm. Medam ki gen youn nan pwoblèm ki nan paj 207 yo pa dwe mete enplan. Fanm ki souffri ak maladi kè, fanm ki ta renmen fè pitit nan de oubyen twa lane k ap vini yo pa dwe sèvi ak enplan nonplis. Si n ap pran medikaman pou kriz, nou dwe sèvi ak yon lòt metòd anplis enplan an, tankou kapòt oubyen dyafam.



enplant kontraseptif

Pwoblèm nou ka genyen lè nou sèvi ak enplant:

Pandan premye mwa yo, enplan an ka fè règ la vini anvan lè (nan mitan mwa a) oubyen règ la gen dwa dire plis jou tou. Oubyen règ la gen dwa pa vini ditou. Sa pa vle di n ansent. Sa pa vle di nou pa nòm al nonplis. Pwoblèm sa yo ap disparèt lè kò a fin abitye ak plis pwojestewòn. Si, lè règ nou pa vini kòm sa dwa, sa ban n pwoblèm, yon travayè lasante gen dwa fè n pran yon grenn konbine fèb dòz ansanm ak enplan an, pandan de oubyen twa mwa.

Nou ka gen maltèt tanzantan ansanm ak pwoblèm (efè segondè) medam yo konn genyen, lè yo pran piki planin ki gen pwojestewòn sèlman (gade nan paj 214).

Lè n vle sispann sèvi ak enplan an:

Malgre enplant Nòplan yo bay ranman pandan 5 lane, nou ka retire yo nenpòt lè - menmsi nou ta mal pou n jwenn yon travayè lasante ki konn kijan pou l retire enplan. Lè n fin retire enplan an, nou ka ansent touswit. Konsa, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin, si n pa vle ansent.

➤ *Ibipwofèn oubyen aspirin ka ede n met lòd nan règ nou.*

➤ *Anpil fanm bouke byen bonè ak enplan. Yo vle wete l, paske yo pa renmen efè segondè li yo. Pi fò fwa, se règ ki pa vini lè pou yo vini a.*



PIKI PLANIN

An jeneral, yon fanm k ap suiv metòd sa a gen pou l pran, nan yon sant sante oubyen yon klinik planin familyal, yon piki ki plen ak òmòn, chak mwa, oubyen chak 2, 3 mwa. Se yon moun ki gen bon jan preparasyon ki dwe bay piki a. Toutotan lè a poko rive pou fanm nan pran yon lòt piki, li p ap ka ansent. Yon fanm ka suiv metòd sa a san lòt moun pa konn sa.

Piki ki gen pwojestewòn sèlman

Gen piki planin, tankou “Depo Provera” ak “Noristerat”, ki fèt ak yon sèl òmòn, pwojestewòn nan. Piki sa yo bon sitou pou fanm ki nouris ak fanm ki pa dwe pran estwojèn (gade nan paj 208 ak 209). Medam yo dwe pran mòd piki sa yo chak 2 oubyen 3 mwa.

Si yon fanm gen nenpòt nan pwoblèm nou jwenn nan paj 207 yo, li pa dwe pran piki ki gen pwojestewòn sèlman. Medam yo pa dwe sèvi ak metòd sa tou, si yo pa ka pran piki regilyè, oubyen tou, si yo gen pwojè fè pitit yon ane apre.

Efè segondè nou jwenn anpil fwa ak piki ki gen pwojestewòn sèlman:

Pandan premye mwa yo, metòd sa a pote plis deranjman nan règ medam yo pase nenpòt lòt metòd òmonal, paske chak piki gen gwo gwo dòz pwojestewòn ladan l.

Men kèk lòt efè segondè nou ka wè:

- **Ou senyen, oubyen ou gen gwo tach san, nenpòt kilè.** Si yon fanm gen pwoblèm ak sa, yon travayè lasante gen dwa fè l pran, pandan 2 mwa, grenn planin konbine dòz fèb, pou l pran ansanm ak piki yo. An jeneral, apre kèk mwa, pwoblèm san an regle pou kont li.
- **Règ yo gen dwa sispann nèt.**
- **Medam yo gen dwa gwosi.**

Piki konbine

Gen kèk piki, tankou “Cyclofèm” ak “Mesigyna” ki gen estwojèn ak pwojestewòn tou. Mòd piki sa yo bon pou fanm ki toujou vle gen règ yo nòmalman. Se chak mwa medam yo dwe pran yon piki konbine. Mòd piki sa yo pi chè epi pi ra pase piki ki gen pwojestewòn sèlman yo.

Fanm ki pa dwe pran ni grenn planin konbine ni piki ki gen pwojestin sèlman pa ka pran piki konbine nonplis. Medam yo pa dwe kòmanse pran piki konbine, lè yo nouris.

➤ *Se prèske tou tan fanm k ap pran piki ki gen pwojestewòn sèlman wè kèk chanjman nan règ yo. Yo kapab fè senyen chak jou oubyen tanzantan apre premye lane a, règ yo sispann nèt pou pifò fanm. Tout chanjman sa yo, se bagay nòmal.*

Efè segondè nou jwenn trè souvan ak piki konbine yo:

Kòm piki konbine yo fèt ak menm òmòn nou jwenn nan grenn planin konbine yo, se menm efè segondè yo n ap jwenn ak tou 2 metòd yo (gade nan paj 209).

Kijan pou n pran piki planin:

Li pi bon pou n pran premye piki a lè n gen règ nou. Konsa, nou konnen nou pa ansent. Nou ka kòmanse pran piki yo tou, nenpòt lè pandan nou nouris (n ap bay tete) epi nou poko rekòmanse gen règ nou.

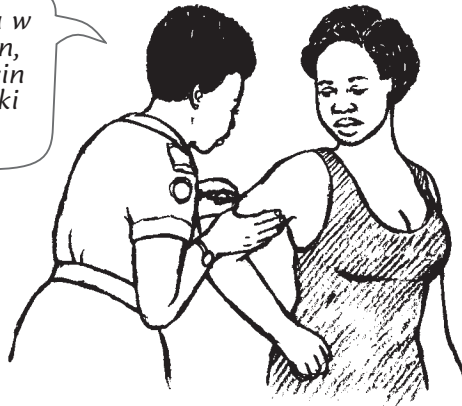
Piki a ap pwoteje n menm lè a kont tout gwosès, si nou pran l tou anvan 6ème jou apre règ nou. Si, apre règ la kòmanse, gen 6 jou oubyen plis ki pase anvan n pran piki a, fòk nou sèvi ak kapòt oubyen tou fòk nou pa al fè lanmou pandan 2 semèn.

Gen mak piki nou dwe pran chak mwa. Gen lòt nou dwe pran chak 2 oubyen 3 mwa. Se dapre ki kalite piki n ap pran:

- “Depo Provera”: chak 3 mwa
- “Noristerat”: chak 2 mwa
- “Cyclofem” ak “Mesigyna”: chak mwa

Pa pèdi tan anvan n pran piki yo. Plis nou tann, se plis piki a ap pèdi fòs.

Se Depo Provera w ap pran. E byen, fòk ou tounen vin pran yon lòt piki nan 3 mwa.

**Lè nou vle sispann pran piki planin:**

Nou ka kite metòd sa a nenpòt lè. Men lè n sispann pran piki, li posib pou n pase yon ane oubyen plis, anvan n ansent epi anvan règ nou vini nòmalman. Men sa ka rive pi vit tou. Se poutèt sa, si n pa vle fè pitit, fòk nou suiv yon lòt metòd planin pandan tan sa a.



Aparèy yo mete nan matris la



ESTERILÈ A

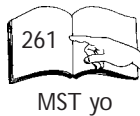
Esterilè se yon ti aparèy ki fèt pou mete nan matris nou. Moun ki ka enstale esterilè, se oubyen yon travayè sante ki pran fòmasyon pou sa, oubyen yon fanm saj. Depi esterilè a byen chita andedan matris la, l ap anpeche jèm gason an al kontre ak ovil fanm nan. Yon esterilè gen dwa fè jiska 10 zan nan matris yon fanm (se dapre kalite esterilè a) anvan yo wete l pou yo mete yon lòt. Yon fanm gen dwa mete esterilè san mari l pa konnen (men gen de gason ki konn santi fil la).



Pifò esterilè fèt an plastik oubyen an plastik ak kwiv.

Esterilè ki gen pwojestewòn

Nou ka jwenn esterilè ki gen pwojestewòn tou nan kèk peyi. Pwojestewòn nan soulaje kèk fanm ki konn gen doulè epi ki konn senyen lè yo mete esterilè. Mòd esterilè sa yo bay medam yo pwoteksyon kont gwosès pandan 5 lane.



➤ *Fanm ki ap bay timoun tete gen dwa mete esterilè san pwoblèm.*

➤ *Pa sèvi ak esterilè si l pa posib pou nou, pou n kouri nan yon sant sante oubyen yon klinik, pou n fè wete esterilè, sizoka sa ta nesesè.*

ATANSYON! Esterilè pa bay ankenn pwoteksyon kont **SIDA ak lòt MST yo. Mete sou sa, si yon fanm soufri ak yon MST, esterilè a ka lakòz pwoblèm ki pi grav, tankou maladi enflamasyon nan basen. Maladi sa a, li menm, ka lakòz fanm nan vin esteril (pa ka fè pitit).**

Ki mòd fanm ki pa dwe mete esterilè:

Pa mete esterilè:

- si n ansent oubyen si n pa konn si nou pa ansent.
- si gen danje pou n trape yon MST. (Pwoblèm sa a, ansanm ak tout fanm ki ap kouche ak plis pase yon gason, se pwoblèm tout fanm ki gen yon menaj ki ap kouche ak lòt moun).
- si, yon lè, nou te gen *enfeksyon* nan twonp nou oubyen nan matris nou, oubyen enfeksyon apre akouchman osinon yon avòtman.
- si n te deja gen yon pwoblèm gwosès nan twonp.
- si n konn bay anpil san epi gen gwo doulè, lè n gen règ nou.
- si n soufri ak gwo *anemi*.
- si nou pat janm ansent anvan.

Efè segondè nou jwenn souvan:

Nou gen dwa bay ti san pandan yon semèn, lè n fè k mete esterilè a. Gen kèk fanm tou ki konn wè règ yo dire pi lontan, ki konn bay plis san epi ki konn gen plis doulè. Men an jeneral, pwoblèm sa yo disparèt apre 3 premye mwa yo.

Kijan pou yo enstale esterilè:

Se yon travayè sante ki resevwa bon jan fòmasyon ki dwe mete esterilè a, apre yon egzamen basen. Pi bon moman pou n mete esterilè a, se lè n gen règ nou. Apre akouchman, l ap pi bon, si n tann 6 semèn pou matris nou ka gen tan reprann gwoès ak fòm nòmman li anvan nou mete esterilè a.

Sa ka rive esterilè a glise kite plas li. Si sa rive, li p ap ka bay bon jan pwoteksyon kont gwoès. Konsa, li enpòtan pou n aprann tyeke si l toujou byen chita nan plas li. Pi fò esterilè gen 2 fil k ap pandye andedan vajen nou. Chak mwa, lè règ nou fini, fòk nou tyeke fil yo pou n wè si esterilè a nan plas li.

**Kijan pou n tyeke fil yo:**

1. Lave men nou
2. Se pou n akwoupi epi n foure 2 dwèt andedan vajen nou. Foure dwèt yo longè n kapab. Touche fil nou, **men pa redi yo.**
3. Wete dwèt yo epi lave men n ankò.

Men kèk siy nou ka wè, lè esterilè a ap bay pwoblèm:

Maladi enflamasyon nan basen se pwoblèm ki pi grav yon esterilè ka lakòz. Pifò enfeksyon rive nan 3 premye mwa yo. An jeneral, se paske manmzèl te deja enfekte depi lè l t ap mete esterilè a. Oubyen tou, sa ka rive paske travayè sante a pa t respekte bon règleman liyèn, lè l t ap mete esterilè a.

Si yon fanm gen nenpòt nan siy nou pral di yo, fòk li kouri al wè yon travayè sante ki resevwa fòmasyon pou l mete esterilè epi trete pwoblèm konplikasyon. Oubyen, se pou fanm nan kouri lopital touswit:

- si règ li an reta.
- si l gen doulè anba ti vant oubyen si l santi doulè lè l ap fè lanmou.
- si vajen li ap bay anpil likid, oubyen likid ki santi move.
- si l pa santi l byen oubyen si l gen lafyèv osinon frison.
- si l pa wè fil esterilè a oubyen si l wè fil yo pi kout oubyen pi long pase jan yo konn ye a.
- si lè l ap fè lanmou, nonm li kapab santi esterilè a (kidonk, se pa fil yo sèlman li santi).

Lè n vle sispann sèvi ak esterilè:

Lè n vle sispann sèvi ak esterilè, se pou n fè yon travayè sante ki gen bon jan preparasyon wete l pou nou. Fòk nou pa janm eseye wete l pou kont nou. Depi esterilè pa la, nou ka ansent nòmman.

Metòd Planin Natirèl yo

Nou ka jwenn pwoteksyon kont gwosès tou ak 3 lòt metòd ki pa mande ni aparèy, ni pwodwi chimik (tankou metòd baryè yo), ni grenn, ni piki (tankou metòd òmonal yo). Metòd sa yo, se:

- bay tibebe a tete pandan 6 premye mwa apre akouchman an
- kontwòl glè sèvikal
- metòd Ojino (oubyen metòd ritmik)

ATANSYON Metòd natirèl yo pa bay ankenn pwoteksyon kont VIH/SIDA ak lòt MST yo. Si n ap suiv nan metòd planin natirèl nou jwenn nan paj sa yo, fòk nou pa bliye chache lòt mwayen pou pwoteje tèt nou kont VIH/SIDA ak lòt MST yo.

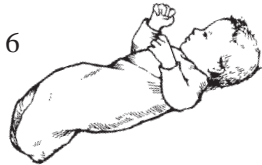
BAY TIBEBE A TETE PANDAN 6 PREMYE MWA YO (METÒD "AMENORE NOURIS")

Nan kèk ka, lè manman bay tibebe a tete, sa ka anpeche ovè yo pwodui ovil. Metòd sa a pa koute 5 kòb, men se pandan 6 premye mwa apre akouchman an sèlman, li ka bay bon rezilta.

Kijan nou ka jwenn pwoteksyon kont gwosès, lè n ap bay timoun tete:

Nou pa ka konsidere bay tibebe tete kòm yon metòd planin efikas, si 3 kondisyon sa yo pa ranpli:

1. Tibebe a poko gen 6 mwa



2. Depi akouchman an, manman an poko janm gen règ li.



3. Se lèt manman sèlman timoun nan bwè epi li toujou jwenn lèt, chak fwa l grangou. Fòk li pa janm fè plis pase 6 è d tan san l pa bwè lèt, kit se lajounen, kit se lannwit. Konsa, fòk tibebe a pa pase tout nwit nan ap dòmi san li pa bwè lèt.



Se pou manman an itilize yon lòt metòd planin ki pa bay nouris pwoblèm, depi youn nan bagay sa yo rive:

- Tibebe a gen plis pase 6 mwa, **oubyen**
- Règ manman an vini, **oubyen**
- Tibebe a kòmanse pran lòt lèt oubyen lòt kalte manje, oubyen tou, li kòmanse pase plis pase 6 è d tan ap dòmi, **oubyen**
- Manman an oblije separe pandan plis pase 6 è d tan ak tibebe a, epi li pa gen posiblite tire lèt nan tete l pandan tan sa a.

METÒD KONTWÒL GLÈ SÈVIKAL AK METÒD OJINO METÒD RITMIK

Pou nou suiv youn nan 2 metòd sa yo, fòk, chak mwa, nou ka rekonèt lè gen posiblite pou n ansent. Fòk, tankou yo konn di, “nou ka rekonèt peryòd ovilasyon nou”. Konsa, pou evite yon gwosès, chak fanm ansanm ak mari l ap konnen pou yo pa fè lanmou, oubyen y ap konnen pou yo itilize youn nan metòd baryè yo, lè fanm nan nan peryòd kote li ka ansent.

Fanm ki pa kapab, ki pa vle oubyen ki pa jwenn mwayen sèvi ak lòt metòd, ap toujou ka suiv 2 metòd sa yo ki pa koute 5 kòb epi ki pa gen ankenn efè segondè.

Pou nou aprann rekonèt peryòd ovilasyon nou san mank, fòk nou menm ansanm ak mari nou al wè yon travayè sante ki ka eksplike n kijan kò nou fonksyone epi kijan nou ka ansent. An jeneral, apre 3 a 6 mwa pratik, n ap vin maton nan metòd sa yo.

Metòd planin natirèl yo pa p bay bon rezilta, si:

- nou pa gen mwayen pou n deside ki lè n ap fè lanmou. Lè nou nan peryòd kote nou ka ansent, fòk mari nou aksepte tann, oubyen fòk misye sèvi ak kapòt oubyen ak yon lòt metòd baryè.
- siy ki pèmèt nou rekonèt peryòd ovilasyon nou chanje chak mwa. Konsa, nou pa p ka konnen ki lè n ka ansent.
- nou fèk fin akouche oubyen nou fèk sot fè yon fos kouch. Nan moman sa yo, l ap difisil pou n konnen ki lè nou ka ansent.



➤ Pou n suiv metòd sa yo, fòk mesye yo kolabore avè n. Si se pa sa, nou p ap ka jwenn bon rezilta.



metòd baryè yo

Sa nou dwe konnen sou kesyon ovilasyon an:

- Fanm pwodui yon ovil chak mwa
- 14 jou anvan règ la vini, ovil sa a soti nan ovè a.
- Lè l fin soti nan ovè a, ovil la rete vivan pandan 24 è (1 jou, 1 nwit).
- Yon espèmatozoyid (jèm gason) ka rete vivan andedan yon fanm pandan 2 jou.



kesyon règ la

Pou tout metòd planin natirèl yo ka bay pi bon ranman:

Se pou n fè lanmou sèlman lè peryòd ovilasyon an fini ak lè kote règ la retounen.

- Sèvi ak metòd “kontwòl glè sèvikal” la ansanm ak metòd Ojino a.
- Sèvi ak kapòt oubyen pa fè lanmou, lè nou pa si.

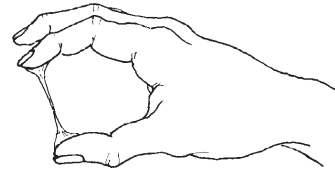
Metòd “kontwòl Glè Sèvikal” la

Ak metòd sa a, nou dwe egzamine glè ki soti andedan vajan nou. Pandan peryòd ovilasyon an, kò nou pwodui glè ki byen mouye, pou jèm gason an ka antre san pwoblèm nan matris nou. Konsa si, chak jou, nou egzamine glè ki soti nan vajan nou, n ap konnen ki lè nou ka ansent. Konsa, n ap konnen pou n pa fè lanmou lè sa a.

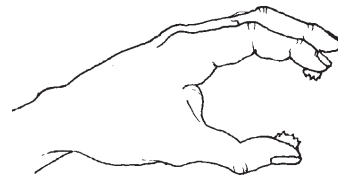
Kijan nou ka rekonèt lè nou ka ansent:



1. Pase dwèt nou oubyen yon moso papye oubyen yon twal nan vajan nou.
2. Si n jwenn glè, pran enpe ak 2 dwèt nou. Kijan nou wè l? Li mouye epi l glise? Li sèch epi l kole?



Si glè a klè, mouye epi glise, nou ka ansent



Si glè a tou blan, sèch epi kole nou pa nan peryòd kote nou ka ansent

Kijan pou n suiv metòd “kontwòl glè sèvikal” la:

- Fòk nou pa fè lanmou lè kote nou wè oubyen nou santi n mouye. Oubyen tou, si n santi nou pa ka kenbe, se pou n sèvi ak kapòt oubyen ak dyafram **san** espèmisid (se sèl metòd ki pa chanje eta glè sèvikal la).
- Tann 4 jou apre dènnye lè n te remake glè a te klè epi glise, anvan n fè lanmou.
- Pa al fè lanmou lè n gen règ nou. Nou pa p ka konnen si pa gen yon ti chans tou piti pou n ansent.
- Pa lave andedan vajan nou ti krik ti krak.
- Si n gen pwoblèm pou n rekonèt peryòd kote nou ka ansent nan, oubyen si n trape yon enfeksyon nan vajan, se pou n chwazi yon lòt metòd planin.

Metòd ritmik (Ojino)

Ak metòd sa a, se kalkil nou fè pou n ka konnen ki lè gen posiblite pou n ansent. Nou PA dwe mete konfyans nou nan metòd sa a, si:

- n ap bay timoun tete epi si règ nou poko rekòmanse vini.
- pa gen lontan, nou te ansent epi règ nou poko regilyè, menm jan sa te ye anvan gwosès la.

Kijan pou n sèvi ak metòd Ojino a:

- Chak mwa, se pou n kalkile konbyen jou ki pase anvan règ nou vini. Se pou n konte, soti nan premye jou règ nou, mwa sa a, pou rive nan premye jou règ nou, mwa pwochen an. Fòk nou fè sa pandan 6 mwa, youn dèyè lòt.
- Se pou n pran kantite tan ki pi long (sik long) nan ak kantite tan ki pi kout la (sik kout).
- Se pou n wetè 20 jou sou kantite tan ki kout la epi 10 jou sou kantite tan ki long nan. Peryòd ki nan mitan 2 rezilta nou jwenn yo se peryòd kote nou ka ansent. (Gade desen an).
- Nou kapab fè lanmou nenpòt ki lè anvan osinon apre peryòd nou ka ansent la (peryòd fètilite a). Men l ap pi bon pou nou. Si n renmen nan peryòd apre peryòd fètilite a, men anvan kòmansman pwochen règ yo.

Paregzanp: Jili kalkile chak konbyen tan li gen règ li, pandan 6 mwa. Li jwenn 26 jou pou sik kout la, epi 34 jou pou sik long nan:

sik kout 26 jou	sik long 34 jou
- 20 jou	- 10 jou
6 jou	24 jou
peryòd fètilite a = 6 jou jouk rive 24 jou	

Pou Jili pa ansent, fòk li pa fè lanmou, oubyen fòk li sèvi ak yon lòt metòd planin, soti 6èm jou depi règ li vini, rive 24èm jou a.



Pandan 6 mwa kote n ap fè kalkil yo, fòk nou sèvi ak yon lòt metòd planin. Men fòk nou pa sèvi ni ak grenn, ni ak enplan, ni ak piki, paske metòd sa yo pote chanjman nan kantite tan yon fanm pran anvan pou gen règ li.

Metòd tradisyonèl pou anpeche gwosès

Chak kominote gen pwòp metòd tradisyonèl pa yo pou anpeche fanm ansent oubyen pou mete yon bout nan yon gwosès. Anpil nan metòd sa yo ka bay bon jan sèvis nan ede madanm ak mouche kontwole valè ptit y ap fè, menmsi metòd sa yo pa rive bay menm rannman ak metòd modèn yo. Men gen ladan yo ki pa vo anyen, epi gen kèk lòt ki plen danje.

METÒD TRADISYONÈL KI BAY REZILTA

Voye deyò (coitus interruptus). Ak metòd sa a, fòk nèg la kouri wete pijon li nan vajen fanm nan anvan l voye. Pase pou n pa pran ankenn prekosyon ditou, pito n sèvi ak metòd sa a, men fòk nou konnen se pa tout lè li bay bon rezilta. Pafwa nèg la konn pa gen tan rale pijon li. Menm lè misye gen tan rale pijon li anvan l voye pijon an konn gen tan swente nan vajen fanm nan. Ti likid ki soti a gen jèm ladan. Konsa, fanm nan gen dwa ansent.



Separasyon fanm ak nonm apre akouchman. Nan anpil kominotè, madanm ak mouche pa gen dwa fè lanmou apre akouchman. Entèdiksyon sa a ka dire kèk mwa oubyen kèk lane menm. Konsa, fanm nan gen plis tan pou l pran swen tibebe a epi pou l reprann fòs. Manmzèl pa gen pou l pè yon gwosès.

METÒD TRADISYONÈL KI PA VO ANYEN OUBYEN KI PLEN DANJE

- Wanga ak senp (maji) pa ka bay ankenn pwoteksyon kont gwosès.
- Si yon fanm mete zèb, fèy, gous, grenn, tata bèt nan vajen li, sa ka lakòz gwo enfeksyon ak iritasyon.
- Menm si yon fanm kouri lave vajen li ak zèb oubyen ak kèk poud, lè l sot fè lanmou, sa pa ka pwoteje l kont yon gwosès. Espèmatozoyid yo rapid anpil. Kèk ladan yo ap antre nan matris la, anvan nou gentan lave vajen an
- Menm si yon fanm kouri al fè pipi, lè l sot fè lanmou, sa pa ka pwoteje l kont yon gwosès. (Men sa ka bay pwoteksyon kont enfeksyon nan sistèm irinè a).

ESTERILIZASYON

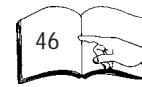
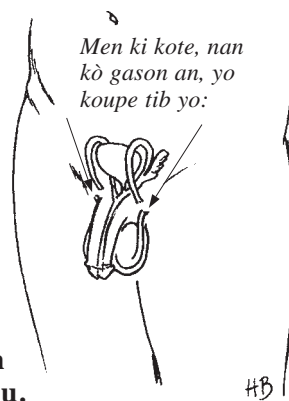
(ak operasyon sa a, nan pwen gen pitit ankò)

Gen operasyon gason tankou fanm ka fè pou yo sispann fè pitit nèt. Apre operasyon, fè pitit ap vin prèske enposib. Konsa, se sèlman fanm ak gason ki pa vle fè pitit ankò ditou ki dwe fè mòd operasyon sa yo.

Pou n fè yon operasyon konsa, fòk nou ale nan yon sant sante oubyen lopital. Operasyon an ap fèt trapde, san danje, epi li pa gen efè segondè.

Operasyon pa gason an (vazektomi)

Vazektomi se yon operasyon byen senp kote yo koupe tib ki pèmèt jèm gason an soti nan boul grenn yo pou rive nan tèt kòk la. Yo pa koupe boul grenn nèg la. Operasyon sa a ka fèt nan tout sant sante ki gen yon travayè sante ki te resevwa bon jan fòmasyon. Se kèk minit sèlman, operasyon an dire.



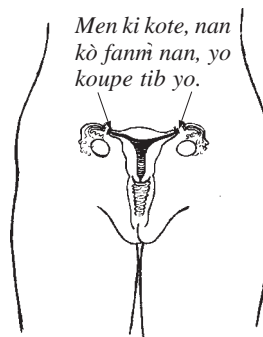
Kò gason

Vazektomi p ap chanje anyen nan kapasite yon nèg genyen pou l fè lanmou, anyen nan kapasite l genyen tou pou l jwenn plezi nan fè lanmou.

Misye ap toujou ka voye, men dechay la pa p gen ankenn jèm ladan. Apre operasyon an, tout rès jèm yo p ap fini, toutotan nèg la pako voye 20 fwa. Annatanndan, fòk mesye dam yo kontinye sèvi ak metòd yo te konn sèvi anvan operasyon an.

Operasyon pa fanm nan (mare twomp)

Mare twomp se yon operasyon ki yon ti kras pi difisil pase vazektomi, men li toujou fèt san ankenn danje. Li dire prèske 30 minit. Yon travayè sante espesyalize fann anba ti vant fanm nan tou piti, 1 oubyen 2 kote. Apre sa, li koupe oubyen mare tib sila yo ki pèmèt ovil la antre nan matris fanm nan. **Ligatidètwomp pa chanje anyen ni nan kapasite yon fanm genyen pou l fè lanmou, ni nan kapasite l genyen pou l jwenn plezi nan fè lanmou.**



ATANSYON Esterilizasyon pa bay ankenn pwoteksyon kont VIH/SIDA ak lòt MST yo. N ap toujou bezwen chache lòt mwayen pou n pwoteje tèt nou kont maladi sa yo.

Metòd Definitif sa a

Metòd ijan pou planin familyal

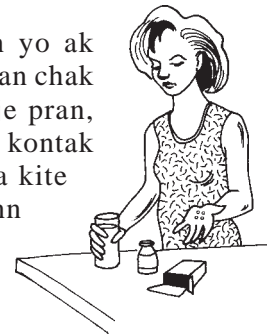
➤ *Metòd ijan yo pa ta dwe ranplase lòt metòd planin yo.*

Metòd ijan yo pèmèt medam yo evite ranmase yon gwosès lè yo te fè lanmou san pwoteksyon. Mòd metòd sa yo la pou anpeche yon ovil ki fin marye ak yon jèm gason (ovil fekonde) al kole nan matris fanm nan. Si, apre lanmou a, nou pèdi twòp tan anvan n sèvi ak metòd sa yo, yo p ap ka bay bon rezilta.

Metòd ijan yo san danje epi yo bay bon rannman. Men yo pa gen menm valè ak lòt metòd planin nou jwenn nan chapit sa a. Epi efè segondè yo gen dwa ba nou pwoblèm.

GREN PLANIN IJAN

Pa gen diferans ant grenn planin ijan yo ak grenn planin konbine medam yo konn pran chak jou yo. Sèlman, nan ka ijan, nou oblije pran, pandan yon ti tan, yon pi gwo dòz. Apre kontak seksyèl san pwoteksyon an, fòk nou pa kite plis pase 3 jou pase, anvan n bwè grenn yo. **Yo p ap bay ankenn rezilta, si n kite delè 3 jou a pase. Gwosès la ap rete tennfas.**



Men kijan pou n pran grenn planin ijan yo:

Grenn planin ki gen ti dòz. Bwè 4 grenn planin ti dòz, ki fèt ak 35 mikwogram estwojèn ki rele “ethinyl estradiol” la. 12 è d tan apre, bwè 4 lòt grenn. Men kèk mak grenn nou ka jwenn: **Brevicon 1 + 35, Lo-Femenal, Lo-Oval, Microgynon 30, Microvlar, Neocon, Nordette, Ortho-Novum 1/35, 1/50.**

OUBYEN

Grenn planin gwo dòz. Bwè 2 grenn planin gwo dòz ki fèt ak 50 mikwogram estwojèn ki rele “ethinyl estradiol” la. 12 è d tan apre, bwè 2 lòt grenn ankò. Men kèk mak grenn nou ka jwenn: **Ovral, Femenal, Primovlar, Norlestrin, Ovcon 50, Nordiol, Eugynon, Neogynon.**

Grenn planin ijan yo ka bay medam yo maltèt oubyen kè plen. Fòk yo eseye manje yon bagay, pandan y ap bwè grenn yo. Si gen posiblite, se pou yo pran tou yon medikaman ki ka anpeche yo vomi. Lè yo fin bwè grenn yo, si yo vomi anvan 3 è d tan, fòk yo bwè lòt ankò. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj 519.

Si n sèvi ak grenn planin ijan, fòk nou sèvi ak youn nan metòd baryè yo, tankou kapòt, toutotan nou poko wè règ nou. Oubyen tou, nou gen dwa pa fè lanmou. Lè n fin gen règ nou, nou gen dwa chwazi nenpòt lòt metòd planin.

Nòmalmman, nan prèske 2 semèn, règ nou ap vini. Si l pa vini, grenn planin ijan yo kapab byen pa bay ankenn rezilta. Konsa, nou gen dwa ansent. Antouka, si n gen dout toujou, se pou n kontinye sèvi ak youn nan metòd baryè yo.

LÒT METÒD IJANS

Mini grenn (grenn planin ki fèt ak pwojestewòn sèlman). Grenn sa yo pa gen estwojèn. Konsa, n ap gen mwens chans pou n gen kè plen, lè n bwè yo. Grenn planin konbine yo pi vit bay noze. Pou n jwenn bon rezilta ak mini grenn, fòk, nou pa kite 2 jou (48 è) pase anvan n bwè grenn yo.

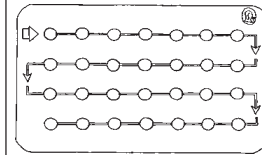
- Se pou n bwè 20 mini grenn, yon premye fwa, epi, 12 è d tan apre, se pou n bwè 20 lòt grenn.

Mifepristòn ki rele tou RU 486 oubyen “Grenn Franse” bay mwens kè plen ak vomisman pase lòt grenn planin ijan yo.

- San n pa kite 3 jou pase apre n fin fè lanmou san pwoteksyon, se pou n bwè - yon sèl fwa - 600 mg mifepristòn.

Esterilè: Yon esterilè ka anpeche ovil ki fin marye ak jèm gason an (ovil fekonde) al kole nan matris fanm nan.

- San n pa kite 5 jou pase apre n fin fè lanmou san pwoteksyon, se pou n al wè yon travayè sante espesyalize ki ka mete esterilè a. N ap gen pwoteksyon kont gwoès, menm pou 10 lane. Si n gen chans pou n trape yon MST, pa mete esterilè.



mifepristòn



Esterilè



Kijan pou n konnen si gen chans pou n trape Sida.

Metòd planin ki fèk parèt

Metòd planin nou pral bay la a deja pare, oubyen prèt pou pare. Nou gen dwa pa ka jwenn yo tout kote, epi yo ka koute anpil lajan. Rezon ki fè n pale de yo, se paske plis medam yo konn egzistans metòd tounèf sa yo, plis gen demand, se plis n ap gen chans pou n jwenn yo toupatou. Petèt, pri yo kapab bese tou. Lè kantite metòd yo ogmante, chak fanm ki bezwen pwoteksyon kont gwoès ap pi vit jwenn metòd ki pi bon pou li a.

1. **Kapòt plastik** yo fèt ak “polyurethane”, yon plastik ki fen anpil. Yo mwen epè pase kapòt latèks yo. Ak kapòt sa yo ki reziste tou kont chalè ak grès, fanm ak gason ap jwenn plis dousè.
2. **Grenn planin “yon fwa pa semèn”** yo chanje konsantrasyon estwojèn ki nan kò yon fanm. Konsa, yo anpeche ovil fekonde a al kole nan matris fanm nan. Grenn planin “yon fwa pa semèn” yo bay mwens rannman pase grenn planin “chak jou” yo, nan prevansyon kont gwoès. Jouk kounye a, espesyalis yo poko gen anpil enfòmasyon sou efè segondè yo.
3. **Ano vajinal (bag pou vajen)** yo lage pwojestewòn ti gout pa ti gout nan vajen medam yo. Yo tout menm gwoès. Medam yo ka mete bag la pou kont yo. Yo dire ant 3 mwa a 12 mwa. Si yon fanm retire bag la kounye a, nan 24 è li p ap gen ankenn pwoteksyon ankò kont gwoès.

Si yo ofri n yon metòd planin ki fèk parèt, fòk nou jwenn repons pou tout kesyon nou genyen, anvan n sèvi ak metòd sa a (gade nan paj 200). Fòk nou jwenn tout enfòmasyon nou bezwen, pou n ka chwazi byen. Fòk nou pa kite pèsonn fòse n sèvi ak yon metòd ki p ap bon pou nou.

Kijan pou n chwazi ki metòd ki pi bon pou nou

Si, apre n fin li chapit sa a, nou poko wè ki metòd k ap pi bon pou nou, tablo n ap jwenn pi ba a ka gide nou. Li enpòtan pou n chwazi yon metòd k ap regle pwoblèm nou. Konsa, metòd sa a ap bay pi bon rezilta, paske n ap pi vit sèvi avè l tou le jou.

Pwoblèm nou	Nou ka chwazi sa n pi renmen	Fòk nou ta evite chwazi
Mouche a derefize kolabore avè n nan kesyon planin nan	Metòd òmonal yo, dyafram, kapòt fanm, esterilè	Kapòt gason, metòd natirèl yo
Nou gen tèt chaje oubyen anmèdman, n ap bay san lè n pa gen règ	Metòd baryè yo, esterilè	Metòd òmonal yo
Nou vle sispann fè pitit nèt	Esterilizasyon, enplan, esterilè, piki planin	Metòd natirèl yo, metòd baryè yo
Kèlkilanswa sa n di, mouche a derefize kite n fè planin	Piki, espèmisid sou fòm sipozitwa, esterilè	Metòd baryè yo, grenn planin, metòd natirèl yo
Nou santi n jennen, lè n ap plede foure men nou nan vajen nou	Metòd òmonal yo, kapòt gason	Dyafram, kapòt fanm
Nou pa santi n alèz pou n di mari n non, lè l sou sa, oubyen pou n mande l voye deyò	Esterilè, metòd òmonal yo	Metòd baryè yo, metòd natirèl yo
Nou pè pou n pa trape kèk MST, paske nou sispèk mari n kouche ak lòt moun	Kapòt gason, kapòt fanm, oubyen lòt metòd ansanm ak kapòt	Esterilè, metòd òmonal yo
Se pa ak yon sèl gason n ap kouche, oubyen tou nou te deja trape kèk MST	Kapòt gason oubyen kapòt fanm	Esterilè
Nou kwè n ap anvi fè pitit, apre yon lane	Kapòt gason oubyen kapòt fanm, dyafram, grenn planin konbine oubyen grenn planin ki fèt ak pwojestewòn sèlman	Esterilè, piki planin, enplan
N ap bay timoun tete	Esterilè, kapòt gason oubyen kapòt fanm, dyafram ak espèmisid, mini grenn ki fèt ak pwojestewòn sèlman	Grenn planin konbine, piki planin ki gen estwojèn
Nou poko fè pitit	Metòd òmonal yo, metòd baryè yo	Esterilè
Nou pa vle okipe anyen	Esterilè, enplan piki planin	Grenn planin, metòd natirèl yo

Lè n chwazi yon metòd nou pot ko konnen



Li enpòtan anpil pou w konprann, epi pou w suiv san wete ni mete espplikasyon sila yo ki montre w kijan pou w sèvi ak metòd la. Si w pa fin wè klè, li eksplikasyon sa yo ankò oubyen kouri al wè yon travayè sante ki ka esplike w pi byen.

Pafwa, yon fanm ta gen dwa byen renmen evite grennen pitit youn dèyè lòt oubyen kontwole valè pitit l ap fè. Men, malerezman, li pa ka fè planin. Sa ka rive paske:

- manmzèl pa rive jwenn enfòmasyon sou divès metòd yo.
- moun konn pa ka jwenn kèk metòd planin, oubyen metòd sa yo gen dwa koute twòp kòb tou.
- nan zòn nan, pa gen ankenn sant ki bay fanm laswenyay oubyen ki gen sèvis planin familyal. Oubyen tou, travayè sante k ap ferye nan lokalite a pa ka bay ankenn kout men nan kesyon planin, paske li pa maton nan domèn nan.
- gen relijyon ki pa vle moun fè planin.
- gen mari ki pa vle madanm yo fè planin.

Ann Travay pou Chanjman

Men kèk aktivite divès gwoup moun ka fè pou pèmèt tout fanm nan kominote a jwenn mwayen fè planin. Aktivite sa yo ka ankouraje plis moun fè planin tou:

- **Edikasyon.** Pèmèt tout moun - jenn gason ak demwazèl tankou fanm ak gason jwenn bon jan enfòmasyon sou planin familyal. Pwogram edikasyon yo ka montre avantaj moun jwenn nan planin familyal, epi yo ka ede fanm ak gason chwazi metòd k ap pi bon pou yo. Petèt nou ka òganize deba tou ak fanm oubyen tou ak plizyè gwoup fanm ak gason kote patisipan yo ka brase lide sou pwoblèm ansanm ak eksperyans yo fè ak planin familyal. Enfòmasyon sou planin dwe mache tou ak enfòmasyon sou prevansyon kont MST yo ak VIH/SIDA.
- **Ede tout moun jwenn metòd planin yo bon mache.** Voye yon travayè sante lokalite a al pran fòmasyon sou kesyon planin. Ouvri yon sant sante fanm oubyen kreye yon depatman Planin Familyal nan dispansè kominotè a.
- **Prepare kèk gason kòm animatè teren.** Mesye sa yo ap gen pou yo eksplike gason parèy yo enpòtans planin familyal ak avantaj y ap jwenn nan sa. Ede gason yo konprann wòl yo jwe nan fè pitit, pou yo ka wè nesosite ki genyen pou yo pa lage chay la bay fanm yo sèlman. Eseye fè yo chanje vye atitid ki, swadizan, fè “yo santi yo gason”, pou yo ka bay kout men ak patisipasyon pa yo nan kesyon planin nan.
- **Konsidere pozisyon moun nan kominote a genyen, akòz relijyon yo ak kwayans yo,** sou kesyon planin nan. Yon moun ap pi vit aksepte sèvi ak yon metòd planin, si l wè nou gen respè pou kwayans li, lè n ap bay eksplikasyon sou metòd la.

Lè n ap bay enfòmasyon sou planin familyal, li bon pou n sonje epi tou pou n fè lòt moun sonje kijan se pa pou sante ak byennèt fanm sèlman planin nan bon. Planin nan bon tou pou sante ak kalite lavi **tout moun** nan kominote a.

