

Chapit 17

Planin

Nan Chapit sa a:

Chwazi yon metòd planin.....	300
Kapòt pou gason (prezèvatif).....	302
Kapòt pou fi	302
Dyafram	304
Espèmisid (kim, jèl, krèm, oswa konprime).....	305
Metòd òmòn	305
Konprime planin (kontraseptif oral)	307
Piki planin	309
Enplant	309
Esterilè (IUD).....	310
Fè lanmou san fè sèks	312
Alètman (bay tete).....	312
Siveye peryòd ovilasyon an (planin natirèl)	312
Metòd glè a	313
Metòd kalandriye (konte jou).....	314
Operasyon esterilizasyon	315
Konprime planin ann ijans	316
Ejakile deyò	317
Eponj planin	317
Metòd eponj natirèl la	317
Metòd ki pa anpeche gwosès	318
Ede kominote a reyisi nan zafè planin	318
Gason dwe pran responsabilite pa yo nan zafè planin	318
Pwogram planin ki bay bon rezilta	319

PLANIN

CHAPIT

17

Planin vle di planifye ki kantite pitit ou vle fè, ak lè w vle fè yo. Gen anpil metòd, ni metòd tradisyonèl, ni metòd modèn, moun ka itilize pou fè planin. Yo konn rele metòd planin yo kontrasepsyon/kontraseptif tou.

Poukisa yon koup ka vle sèvi ak planin?

- Pou yo ka fini ak edikasyon yo oswa pou yo ka gentan ap travay anvan yo fè pitit.
- Pou pèmèt gen detwa ane ant yon timoun ak yon lòt.
- Pou yo ka fè sèlman kantite pitit yo santi yo ka pran swen nan domèn materyèl.
- Pou evite yon gwosès danjere, pa egzanp si fi a gen yon maladi oswa si l gen mwens pase 17 an epi basen l poko fin byen fòmè.



Fè pitit pa ta dwe danjere, men, nan zòn kote fi yo pòv, yo pa byen manje, epi yo pa gen aksè ak bonjan swen sante, anpil fi mouri poutèt yo pèdi anpil san oswa paske akouchman yo gen komplikasyon. Yon fi ka vle limite kantite fwa li ansent pou l ka pwoteje tèt li.

Tout fi gen dwa pou yo deside si yo vle fè pitit epi konbyen pitit yo vle fè. Sepandan, anpil fi gen difikilte pou yo fè chwa sa a. Fanmsaj ka ede medam yo gen plis chwa fason sa yo:

- Lè yo aprann plis sou zafè planin epi yo pataje enfòmasyon sa yo.
- Lè yo travay ak lòt moun pou bay koup yo plis chwa sou metòd planin.
- Lè yo travay ak kominote a pou plis gason ka patisipe nan zafè planin nan.

Chwazi yon metòd planin

Nan paj apre yo nou dekri plizyè kalite metòd planin. Anvan w sijere yon metòd, chèche konnen bezwen fi a.

- Èske li vle fin sèten li pap ansent si l sèvi ak metòd sa a?
- Èske li gen enkyetid sou efè segondè yo (malèz ak lòt efè sanzatann)?
- Èske li vle yon metòd li pa bezwen panse ak li chak jou, oswa èske l ka sèvi ak yon metòd ki mande pou l ap verifye nan yon dosye chak jou oswa pou l ap pran yon konprime chak jou?
- Èske mari l dakò pou yo mete tèt yo ansanm pou yo itilize planin?
- Konbyen kòb fi a ka depanse pou fè planin?
- Èske fi a vle yon metòd li ka kanpe lè l vle vin ansent, oswa èske li vle yon metòd pèmanan?
- Èske l bezwen yon metòd ki anpeche l trape maladi moun pran nan fè sèks?

Metòd yo dekri nan chapit sa a se metòd ki byen mache pou evite gwosès. Chak nan metòd sa yo gen dezavantaj tou. Fi a ak mari l ka bezwen enstriksyon sou fason pou yo sèvi ak metòd la. Metòd la ka koute lajan, li ka mande pou l al fè yon vizit medikal, oswa li ka mete sante fi a an danje. Anvan w sijere yon metòd, asire w ou konnen nivo konfò metòd la, danje l yo, konbyen l koute, ak konpleksite l. Asire w fi a konprann sa byen tou.

Lè w ap panse ak pwoteksyon kont gwosès, panse ak pwoteksyon kont maladi moun pran nan fè sèks tou


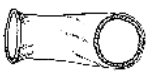




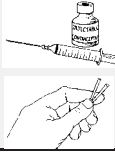









Lè w panse sou koze planin nan, li enpòtan tou pou w panse sou VIH/SIDA ak lòt maladi moun pran nan fè sèks. Menm jan relasyon seksyèl ka lakòz gwosès, li lakòz maladi moun pran nan fè sèks tou. Kèk metòd planin, tankou kapòt, anpeche gwosès epi anmenmtan yo pwoteje kont maladi moun pran nan fè sèks. Kèk lòt metòd planin, tankou konprime ak esterilè anpeche gwosès sèlman.

Lè w ap ede yon fi chwazi yon metòd planin, ou dwe fè l reflechi ak nan ki danje li ye pou l trape yon maladi moun pran nan fè sèks, tankou VIH. Gade Chapit 18 pou aprann plis konsènan maladi moun pran nan fè sèks yo.

Kapòt ap pwoteje m kont maladi tou?



Nan paj ki vin apre a gen yon tablo ki montre nan ki pwen chak metòd anpeche gwosès ak maladi moun pran nan fè sèks. Tablo a montre tou efè segondè yo pou chak metòd, ak lòt enfòmasyon enpòtan sou fason pou sèvi ak metòd la. Chak metòd gen zetwal pou montre nan ki pwen li konn reyisi pou anpeche gwosès. Gen kèk metòd ki gen mwens zetwal menmsi yo efikas tou, men anpil fwa moun mal itilize yo. Lè yon fi ak yon gason sèvi ak yon metòd kòrèkteman, chak fwa y ap fè sèks, metòd la ap mache pi byen.

METÒD PLANIN FAMILYAL	Pwoteksyon kont gwsès	Pwoteksyon kont maladi moun pran nan fè sèks	Efè segondè ki gendwa rive	Lòt enfòmasyon enpòtan
Kapòt pou gason 	★★ BON	BON		Li pi efikas lè l avèk librifyan ak espèmisid.
Kapòt pou fi 	★★ BON	BON		Li mwens efikas lè fi a anlè gason an pandan sèks.
Dyafram (ak espèmisid) 	★★ BON	KÈK		Li pi efikas lè l avèk espèmisid.
Espèmisid 	★ KÈK	OKENN	 Alèji po	Li pi efikas lè l avèk yon lòt metòd tankou dyafram oswa kapòt.
Metòd Òmòn Konprime planin, patch, piki,  enplant 	★★★ TRÈ BON ★★★★ PI BON	OKENN	Noze, tèt fè mal, chanjman nan règ fi a 	Metòd sa yo konn danjere pou fi ki gen sèten pwoblèm sante.
Esterilè (IUD) 	★★★★ PI BON	OKENN	Règ fi a ka vini fò e avèk anpil doulè	Metòd sa yo konn danjere pou fi ki gen sèten pwoblèm sante.
Fè lanmou san sèks Peni a pa janm antre nan vajen an 	★★★★ PI BON	KÈK		Kèk koup, sitou jèn yo, ka gen difikilte ak metòd sa a.
Alètman (pandan premye 6 mwa yo sèlman) 	★★ BON	OKENN		Pou itilize metòd sa, yon fi dwe bay pitit li tete sèlman, e fòk règ li poko tounen depi gwsès la.
Kalandriye 	★★ BON	OKENN		Pou yon fi itilize metòd sa, fòk li konnen ki lè l ap ovile.
Operasyon esterilizasyon 	★★★★ PI BON	OKENN		Gason an oswa fi a pap janm kapab fè pitit ankò apre operasyon an.
Ejakile deyò (rale soti) 	★ KÈK	KÈK		Li pi efikas si yo itilize l avèk yon lòt metòd tankou espèmisid oswa dyafram.
Eponj 	★★ BON	OKENN	 Enfeksyon chanpiyon, enfeksyon nan vesi	Li mwens efikas pou fi ki gentan fè pitit.

KAPÒT POU GASON (PREZÈVATIF)

Yon kapòt se yon ti sak etwat ki fèt ak kawoutchou yon gason mete sou peni l pandan l ap fè sèks. Sak sa a kenbe espèm gason an pou l pa ale nan vajen ak matris fi a. Kapòt efikas nan anpeche gwsès. Kapòt ede anpeche pwopaje maladi moun pran nan fè sèks, tou, tankou VIH.



Kapòt ki pi efikas yo fèt ak lateks oswa “polyuréthane”, nonpa avèk po mouton.

Chak fwa yon gason ak yon fi ap fè sèks, yo dwe sèvi ak yon kapòt tounèf.

Librifyan ka fè ni fi a ni gason an pi alèz pandan sèks. Librifyan ka anpeche kapòt la dechire tou. Itilize yon librifyan ki fèt ak dlo tankou krache, “K-Y Jelly”, oswa espèm sid. Pa sèvi ak ni luil, ni pomad (vazlin), ni krèm po, ni bè. Yo ka fè kapòt la chire. Yon ti gout librifyan anndan pwent kapòt la pèmèt li pi konfòtab sou peni a. Apre gason an fin mete kapòt la, li ka pase yon ti librifyan pa deyò kapòt la tou.

KAPÒT POU FI

Kapòt pou fi antre anndan vajen an, epi li kouvri gwo lèw vajen an. Chak kapòt ta dwe sèvi yon sèl fwa, paske li ka chire si l resèvi. Men, si yon fi pa gen okenn lòt kapòt, li ka lave l, epi resèvi avè l jiska 5 fwa ankò. Kapòt pou fi pa dwe itilize ansanm ak kapòt pou gason.

Kapòt pou fi a se metòd fi konn fè ki pi efikas kont gwsès ak maladi moun pran nan fè sèks, tankou VIH.

Kapòt fi ka koute chè epi sa ka pran tan pou aprann ki jan pou itilize l. Kapòt fi pi efikas lè gason an rete anlè epi fi a anba lè y ap fè sèks.

Gen 3 kalite kapòt pou fi kounye a. Sa ki pi resan yo mwens chè. Kapòt fi ki rele “VA” a kole ak kò fi a pi byen, konsa li fè mwens bri, e fi a pi alèz.

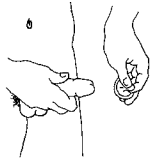
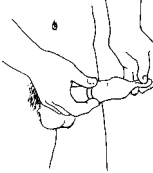
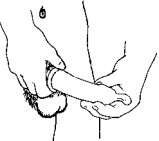
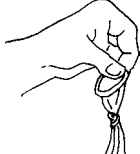


Ki jan pou itilize yon kapòt gason

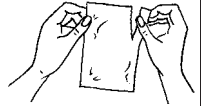
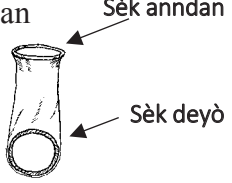



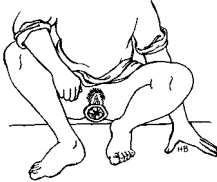
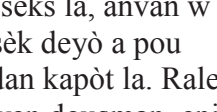
Yon kapòt nèf ta dwe vini tou woule anndan yon ti sachè ki poko janm ouvri.



Fè atansyon pou w pa chire kapòt la pandan w ap ouvri ti sachè a. Si kapòt la rèd, li di, oswa li kole, jete l. Li pa bon.

1. Gason an dwe mete kapòt la lè peni li di, anvan peni a touch vaje fi a. Yon gason ki pa sikonsi dwe kale peni l (rale po ki kouvri peni a desann). Gason an dwe peze pwent kapòt la epi mete l sou tèt peni a.
 
2. Dewoule kapòt la jiskaskè li kouvri tout peni a. Kontinye peze pwent kapòt la pandan l ap dewoule. Si pa gen espas sa a nan pwent kapòt la pou kenbe espèm nan, kapòt la ka pete.
 
3. Tousuit apre gason an ejakile, e anvan peni l vin mou, li dwe kenbe kapòt la arebò pandan l ap rale peni l soti nan vaje an. Ansuit li dwe retire kapòt la avèk prekosyon.
 
4. Fèmen kapòt la epi mare l. Apre sa, jete l nan poubèl oswa nan latrin.
 

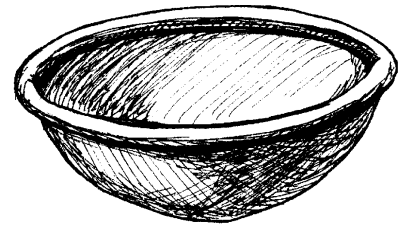
Ki jan pou itilize yon kapòt fi

1. Ouvri ti sachè a avèk prekosyon san w pa chire kapòt la.
 
2. Chèche ti sèk anndan an ki pi piti, ki nan pwent kapòt ki fèmen an.
 
3. Peze sèk la.
 
4. Mete sèk sa a anndan vaje an.
 
5. Itilize dwèt ou pou pouse sèk la anndan vaje an rive nan kòl matris la. Sèk deyò a rete deyò vaje an.
 
6. Asire peni a antre nan sèk ki deyò a pandan w ap fè sèks.
 
7. Retire kapòt fi a menm kote w fin fè sèks la, anvan w leve. Peze epi tòde sèk deyò a pou kite espèm nan anndan kapòt la. Rale kapòt la met deyò byen dousman, epi antere l oswa jete l nan latrin. Pa jete l nan twalèt ijyenik.
 

DYAFRAM

Dyafram nan gen fòm yon ti bòl ki fèt ak kawoutchou mou fi a mete anndan vajen l pandan l ap fè sèks.

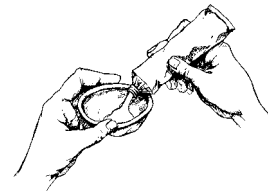
Dyafram nan kouvri kòl matris la pou anpeche espèm gason an antre nan matris la. Dyafram nan dwe mache ak espèm sid (gade paj 305). Lè yon moun sèvi ak dyafram nan kòrèkteman, li efikas pou evite gwosès; epitou li ka bay yon ti pwoteksyon kont maladi moun pran nan fè sèks, tankou VIH.



Dyafram konn gen plizyè gwosè. Yon pwofesyonèl lasante dwe ede yon fi jwenn gwosè k ap bon pou li a. Fanmsaj yo ka aprann mete dyafram pou medam yo. Li fasil lè w fin jwenn fòmasyon pou sa.

Ki jan pou itilize yon dyafram

1. Vide enpe espèm sid nan mitan dyafram nan. Ansuit, pase yon ti kras arebò dyafram nan avèk dwèt ou. Si w pa gen espèm sid, ou ka toujou itilize dyafram nan, men li ka pa tèlman efikas.



2. Peze dyafram nan an mwaye.



3. Pouse dyafram nan antre nan vajen an, ezakteman sou kòl matris la.



Si dyafram nan antre kòrèkteman, fi a ap santi kòl matris li ladan l.



4. Kite dyafram nan anplas pou pi piti 6 èdtan apre w fin fè sèks. Si fi a fè sèks ankò anvan 6 èdtan an pase, li dwe mete plis espèm sid nan vajen l anvan.

Aprè fi a fin itilize dyafram nan, li dwe lave l ak dlo e ak savon ki pa twò fò. Ansuit li dwe seche l, epi si l gen lanmidon, pase l ladann l, epi mete l nan yon veso pwòp ki byen fèmen.

ESPÈMISID (KIM, JÈL, KRÈM, OSWA KONPRIME)

Espèmisid se yon pwodui chimik ki detwi espèm apre li fin soti nan peni gason an. Espèmisid la pa mal nan evite gwasès lè w sèvi avè l poukont li, e li pi efikas toujou lè w mete l ansanm ak yon kapòt oswa yon dyafram.



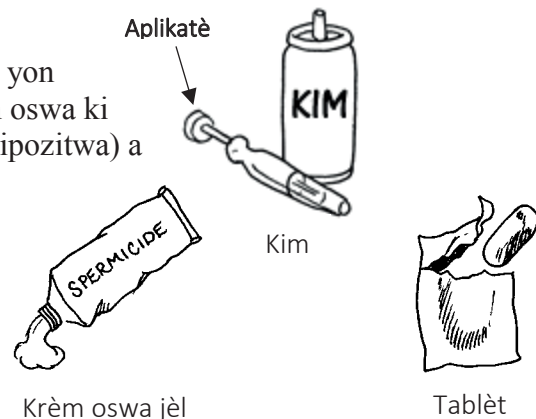
ATANSYON! Yon fi dwe itilize espèmisid sèlman si l konnen mari l la pa gen VIH/SIDA.

Pifò espèmisid fèt ak yon pwodui chimik ki rele “Nonoxynol 9”. “Nonoxynol 9” irite vajen an, ki lakòz ti blese toupiti. Tout ti blese sa yo pèmèt VIH pase pi fasil antre nan san an. Donk, lè w itilize espèmisid, sitou lè w itilize l souvan, gen plis chans pou w trape VIH.

Ki jan pou itilize espèmisid

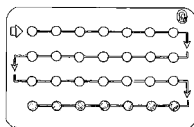
Fi a mete espèmisid la nan vajen l. Sèvi ak yon aplikatè pou mete espèmisid ki tankou kim oswa ki jèl. Sèvi ak dwèt ou pou foure konprime (sipozitwa) a byen fon anndan vajen an.

Mete espèmisid la nan vajen an pa plis pase 30 minit anvan rapò seksyèl. Espèmisid la dwe rete nan vajen an pou omwen 6 èdtan apre sèks. Yon fi dwe mete plis espèmisid chak fwa l fè sèks.



METÒD ÒMÒN

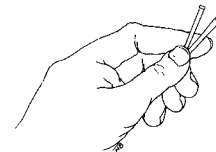
Konprime planin, piki, ak enplant gen òmòn. Òmòn se pwodui chimik kò medam yo toujou pwodui tou natirèlman. Òmòn kontwole anpil bagay nan kò yon fi, tankou règ li chak mwa ak kapasite pou l ansent. Metòd òmòn yo anpeche ovè fi a lage ze nan matris la. Men kèk fòm metòd òmòn:



Konprime



Piki



Enplant

Jiska prezan gen nouvo metòd òmòn y ap envante. Patch planin, bag (yo mete ozalantou kòl matris la), esterilè òmòn, tout se kèk metòd ki fèk parèt.

Metòd òmòn nan efikas anpil pou evite gwasès. Men, pa gen youn ladan yo ki pwoteje fi a kont maladi moun pran nan fè sèks tankou VIH/SIDA si yo pa itilize l ansanm ak yon lòt metòd.

Pifò konprime planin epi kèk piki gen 2 kalite òmòn: estwojèn (“estrogen”) ak pwojestin (“progestin”). Enplant, kèk konprime, ak kèk piki gen pwojestin sèlman.

Gen fi ki pa dwe itilize yon metòd ki gen estwojèn ladan l.

Fi sa yo dwe itilize metòd ki gen pwojestin sèlman:

- Fi k ap bay tete, sitou pandan 8 premye semèn apre akouchman an. Estwojèn fè tete yo pwodui mwens lèt. Epi, estwojèn pase nan lèt tete a al jwenn bebe a, men, apre 8 semèn pa gen danje pou bebe a ankò.
- Fi ki gen tansyon wo ki pa sou medikaman tansyon.
- Fi ki fè dyabèt.
- Fi ki gen epilepsi (malkadi).
- Fi ki te fè stwòk, ki te gen yon paralizi, oswa ki gen maladi kè.
- Fi ki gen epatit oswa ki malad nan fwa (po kò l ak je l koulè jòn).
- Fi ki te gen pwoblèm san kaye nan venn li (souvan sa lakòz yon doulè fò ki pa janm pase nan yon janm oswa nan ranch). Venn varikoz (venn anfle) yo pa yon pwoblèm, jeneralman.



Gen fi ki pa dwe itilize okenn metòd òmòn.

- Fi ki te janm gen kansè nan tete oswa nan matris.
- Fi ki gendwa deja ansent.
- Fi ki bay anpil san lè l gen règ, oswa règ li fè plis pase 8 jou, oswa vajan l bay san san l pa konn poukisa.

Fi sa yo **pa dwe** itilize ni konprime, ni piki, ni enplant, ni okenn lòt metòd òmòn.



Efè segondè

Gendelè metòd òmòn yo gen efè segondè. Efè segondè sa yo pa danjere, men yo ka fè fi a malalèz. Metòd òmòn yo ka fè yon fi gen:

Noze



Tèt fè mal



Gwosi



Tete anfle



Chanjman nan règ



Souvan, efè segondè sa yo amelyore apre kèk mwa. Si yo pa amelyore, fi a dwe eseye yon lòt metòd planin.

Konprime planin (kontraseptif oral)

Konprime planin gen tout avantaj ak dezavantaj yo site nan paj 306.

Lè yon fi pran konprime planin nan chak jou nan menm lè a, metòd sa a se youn nan mwayen ki pi efikas pou evite gwosès.

Gen anpil konpayi diferan ki fè diferan konprime planin. Prefere konprime a “ti dòz”. Sa vle di yo gen 35 mikwogram (mkg) estwojèn oswa pi piti, ak 1 miligram (mg) pwojestin oswa pi piti. Fi yo pa dwe janm itilize konprime ki gen plis pase 50 mikwogram estwojèn ladan l.

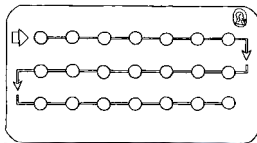
Ki jan pou pran konprime planin

Yon fi dwe pran premye konprime ki nan flakon an sou premye jou règ li. Si sa pa posib, li dwe pran premye konprime a nenpòt lè nan 7 premye jou apre règ li kòmanse.

Konprime yo vini nan flakon ki gen 21 oswa 28 konprime (grenn). Si yon fi ap itilize yon flakon ki gen 28 konprime, li dwe pran youn chak jou. Tousuit apre li fini yon flakon, li dwe kòmanse ak yon lòt.

(Dènye 7 konprime ki nan flakon 28 jou a fèt senpleman ak sik. Pa gen òmòn ladan yo. Fi a pran konprime sa yo jis pou l ka sonje pran konprime yo chak jou nan menm lè a.)

Si yon fi pa vle gen règ li chak mwa, li gendwa pran sèlman konprime ki gen òmòn yo, nètale, pandan 3 mwa. Lè l rive sou semèn 4 nan flakon an, li kòmanse yon lòt flakon, san l pa pran konprime ki fèt ak sik yo ditou. Apre sa, li pran lòt konprime yo nan lòd yo.

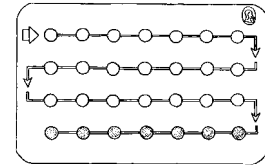


Flakon konprime
21 jou

Si yon fi ap itilize yon flakon ki gen 21 konprime, li dwe pran yon konprime chak jou pandan 21 jou. Apre sa, li dwe tann 7 jou anvan l kòmanse yon lòt flakon. Jeneralman, yon fi gen règ li apre 21^{yèm} jou a. Sepandan, menmsi li pa genyen l, li dwe kòmanse yon lòt flakon sou 7 jou.

Konprime yo pap anpeche fi a ansent tousuit lè fi a fèk kòmanse pran yo. Pandan 7 premye jou li kòmanse pran konprime yo, li dwe sèvi ak kapòt oswa yon lòt metòd planin.

Li pi bon pou pran konprime a chak jou nan menm lè a. Anpil fi pran l ansanm ak manje, sitou si l ba yo noze pandan premye mwa yo.



Flakon konprime
28 jou



E si yon fi bliye pran konprime a

Si yon fi bliye pran youn oswa 2 konprime, li dwe pran youn menm kote li sonje a; apre sa li dwe pran lòt la nan menm lè li konn abitye pran 1, menmsi li oblije pran 2 konprime nan yon sèl jou.

Si yon fi bliye pran 3 konprime pandan 3 jou youn apre lòt, li dwe pran youn menm kote li sonje a. Apre sa, li dwe pran youn konprime chak jou nan menm lè li abitye pran 1.

Si li itilize flakon 28 konprime yo, li dwe pran sèlman konprime òmòn yo; li dwe sote konprime sik yo. Si li itilize flakon 21 konprime yo, li dwe kòmanse ak yon nouvo flakon tousuit apre li fini ak sa l ap pran kounye a.

Pou l ka pa ansent, li dwe itilize kapòt chak fwa l ap fè sèks pandan 7 premye jou apre li te bliye konprime a.

● **Sonje sa:** Konprime planin pap efikas si yo pran yo sèlman pafwa. Yon fi k ap itilize konprime planin dwe pran youn konprime chak jou, nan menm lè a, menmsi l ap pran lòt medikaman, menmsi l ap manje yon nouriti espesyal, e menmsi l malad.



ATANSYON! Si yon fi ki ap pran konprime planin nan gen nenpòt nan siy sa yo, li dwe chèche konsèy medikal tousuit:

- Doulè lestomak ak souf kout
- Gwo tèt fè mal
- Bra oswa janm angoudi
- Gwo doulè nan yon janm

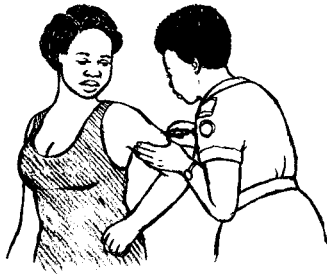
Pou plis enfòmasyon konsènan diferan konprime planin yo, gade paj 490.

Piki planin

Ak metòd sa a, yon pwofesyonèl lasante bay yon fi yon piki òmòn pou anpeche fi a ansent. Yon piki dire 1 a 3 mwa.



Piki efikas anpil. Li trè difisil pou yon fi ki itilize metòd sa a rive ansent. Yon lòt avantaj ki gen nan metòd sa sèke fi a pa bezwen fè anyen anvan l fè sèks. Epi, apre moun ki ba l piki a, pa gen moun ki konnen li itilize planin.



Dezavantaj yo menm avèk dezavantaj konprime planin yo: gen fi ki gwosi, ki gen doulè nan tete, ki gen noze, oswa règ yo pa regilye. Anpil fi ki pran piki pa gen règ ditou. Dezavantaj sa yo pa danjere, men yo ka fè fi a malalèz. Lòt dezavantaj ki genyen sèke fi a oblije al wè yon pwofesyonèl lasante yon fwa chak 1 a 3 mwa pou l pran piki a. Epi, menm jan ak lòt metòd òmòn yo, piki pa pwoteje kont VIH ak lòt

maladi moun pran nan fè sèks.

Pifò piki gen pwojestin sèlman. Kalite ki pi popilè yo se *Depo Provera* ak *Noristerat*. Piki sa yo pa danjere pou fi k ap bay tete, epi yo pa danjere pou lòt fi ki pa dwe pran estwojèn (gade paj 306).

Gen kèk piki ki gen estwojèn, men yo koute pi chè epi yo difisil pou jwenn. Piki sa yo dwe pran yon fwa chak mwa. Souvan, yon fi k ap pran piki sa yo gen règ li nòmalman chak mwa.

Lè yon fi sispann pran piki sa yo, sa ka pran l plis tan (menm yon ane oswa plis) anvan li vin ansent. Yo dwe toujou di fi a sa anvan yo ba l piki planin. Pou rezon sa a, piki pi bon pou fi ki sèten yo pa vle ansent nan ane k ap vini an oswa plis tan.

Enplant

Ak metòd sa a, yon pwofesyonèl lasante ki eksperimante mete yon ti tib mòl ki gen pwojestin ladan l nan bra yon fi, anba po l. Enplant sa a anpeche l ansent pandan 3 a 5 an, selon kalite enplant la. Apre 3 a 5 an sa yo pase, yo dwe ranplase enplant lan. Si yon fi vle ansent anvan sa, yon pwofesyonèl lasante ka retire enplant la.



Enplant



Yo mete enplant lan anba po a...



...e yon pwofesyonèl lasante ki fòme pou sa ka retire l.

Yon fi ki itilize enplant pa bezwen fè anyen anvan l fè sèks yon fason pou l evite gwosès. Enplant efikas anpil, byenke fi ki gra anpil yo ka pa jwenn menm pwoteksyon kont gwosès avèk fi ki mens. Enplant gen pwojestin sèlman, kifè yo pa danjere pou fi ki pa dwe pran estwojèn. Epi, enplant pa danjere pandan yon manman ap bay tete.

Enplant gen menm dezavantaj e efè segondè ak lòt metòd òmòn yo (gade paj 306). Pifò fi ki itilize enplant pa gen règ yo regilyèman ankò, e yo ka bay yon ti kantite san pandan mwa a. Souvan, pwoblèm sa amelyore yon ane apre fi a ap sèvi ak metòd sa a. Menm jan ak tout lòt metòd òmòn, enplant pa pwoteje kont VIH oswa lòt maladi moun pran nan fè sèks.

Yon fi pa ka retire enplant yo pou tèt li. Se sèlman yon pwofesyonèl ki fòme pou sa ki kapab. E li ka difisil pou jwenn yon pwofesyonèl ki konn retire yo. Fi yo dwe konprann sa anvan yo mete yon enplant.



ATANSYON! Veye si fi ki gen enplant bay siy sa yo ki danjere pou sante yo. **Chèche asistans medikal si w remake nenpòt nan siy sa yo:**

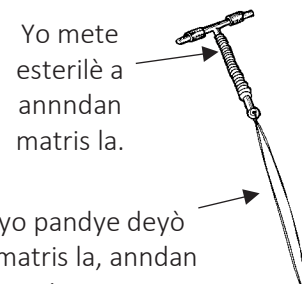
- Doulè nan ponyèt toupre kote yo mete enplant la
- Pi, po wouj, oswa senyen toupre enplant lan
- Enplant la soti deyò
- Règ la kanpe apre li te fin nòmal pandan plizyè mwa

APARÈY ESTERILÈ (IUD)

Esterilè se yon ti aparèy ki fèt an plastik, oswa ak plastik e kuiv, yo plase anndan matris fi a pou anpeche l ansent. Diferan kalite esterilè gen diferan non, tankou “IUCD”, “Copper T”, “Mirena”, elatriye. Chapit 21 bay plis esplikasyon sou esterilè e ki jan pou mete yo.

Yon fwa esterilè a antre, li rete anndan matris la jiskaske yon pwofesyonèl ki fòme pou sa retire l. Chak detwa ane yo dwe ranplase esterilè a. Chak kalite esterilè ka rete pou yon kantite tan diferan.

Ni fi a ni gason an pa santi esterilè a pandan y ap fè sèks. Yon fi ki itilize esterilè pa oblije fè anyen anvan l fè sèks. Pèsonn pa bezwen konnen si li gen yon esterilè anndan l.



Esterilè souvan konn afekte règ fi a, selon kalite esterilè a. Sa ki rele “Copper T” a konn lakòz fi a senyen anpil epi li gen gwo doulè lè règ li vini. San anplis li pèdi a ka fè yon fi fè anemi. Sa ki rele “Mirena” a konn fè fi a pèdi mwens san, oswa li pa senyen ditou, men li ka fè l bay yon ti san toupiti, nenpòt lè nan mwa a.

Fi ki gen maladi moun pran nan fè sèks, fi ki gen enfeksyon nan vajen oswa nan matris, ak fi ki gen VIH/SIDA, yo pa dwe itilize yon esterilè. Men kèk dezavantaj ak danje esterilè genyen:

- Esterilè pa pwoteje kont VIH ak lòt maladi moun pran nan fè sèks. Si yon fi te deja gen yon maladi moun pran nan fè sèks epi li mete esterilè, sa ka fè enfeksyon an pwopaje nan matris li a tou. Enfeksyon nan matris ka lakòz fi a pa ka fè pitit oswa lòt kalite pwoblèm sante ki grav.
- Esterilè ka lakòz foskouch si fi a ansent pandan li gen youn anndan l oswa si l mete youn pandan li deja ansent.
- Fi a pa kapab mete oswa retire esterilè a poukont li. Se yon pwofesyonèl lasante ki dwe fè sa.

Pou rezon sa yo, li pi bon pou yon fi ki mete esterilè rete toupre yon sant sante.



ATANSYON! Yon fi ki mete esterilè dwe chèche asistans medikal si youn nan move siy sa yo ta parèt:

- Règ li vini anreta oubyen li pa vini ditou, oswa li bay yon ti kantite san detanzantan pandan mwa a.
- Doulè nan vant ki pa janm pase, oswa doulè pandan l ap fè sèks.
- Siy enfeksyon: ekoulman ki pa nòmal oubyen ki gen move sant ki soti nan vajen an, fyèv, frison, li pa santi l byen.
- Fil esterilè a vin pi kout oswa pi long, li pa la ditou, oubyen fi a santi esterilè a nan vajen an.

Yon fi ki mete esterilè dwe verifye chak mwa pou asire li esterilè a rete anplas. Pi bon lè pou l fè sa se tousuit apre règ li.

Premyèman li dwe lave men l. Ansuit, li dwe foute 2 dwèt nan vajen l pou l ka santi fil esterilè a. Fil yo dwe menm longè chak mwa.

Si fil yo vin pi kout, yo vin pi long, oswa si l pa ka santi fil yo ditou, petèt fil yo monte anndan matris la, oswa esterilè a ka sot tonbe. Nan ka sa, fi a dwe itilize yon lòt metòd planin, epi li dwe chèche asistans medikal.



FÈ LANMOU SAN FÈ SÈKS

Gen anpil fason pou fè sèks ki pap lakòz gwosès. Sèks oral (bouch nan ògan seksyèl) ak karès seksyèl (manyen ògan seksyèl la ansanm ak lòt pati nan kò) se aktivite seksyèl anpil fi ak gason ka renmen fè. Fè lanmou san fè sèks pa gen gwo danje pou pase VIH ak lòt maladi moun pran nan fè sèks, epi li pa lakòz gwosès. Fè sèks nan dèyè pa ka lakòz



gwosès nonplis, men, VIH ak lòt maladi moun pran nan fè sèks ka pase byen fasil fason sa a.

Konplètman evite fè sèks se pi bon fason pou anpeche gwosès, epi se yon bon fason pou redui danje VIH/SIDA ak lòt maladi moun pran nan fè sèks. Men, li ka trè difisil pou 2 moun k ap viv ansanm rete san yo pa fè sèks pandan anpil tan.

ALÈTMAN (BAY TETE)

Nan 6 premye mwa apre akouchman, pifò fi k ap bay tete pa lage ze sot nan ovè yo (gade paj 29), kidonk, yo pa ka ansent menm lè yo fè sèks.

Jeneralman, fi pa ansent si y ap bay tete chak lè bebe a vle, lajounen kou lannuit, epi si:

1. Bebe a gen mwens pase 6 mwa, epi
2. Fi a poko gen règ li depi apre akouchman an, epi
3. Fi a fè alètman san l pa bay bebe a lòt manje.

Fi a ka ansent fasil si l bay bebe a lòt kalite lèt, dlo, oubyen lòt likid. Li ka ansent si l fè plis pase 6 èdtan san l pa bay bebe a tete.



Metòd alètman an pa pwoteje kont VIH oswa lòt maladi moun pran nan fè sèks. Anplis, si yon fi trape VIH pandan l ap bay tete, bebe a an danje pou l trape VIH nan lèt manman l. Si gen chans pou nèg li avè l la enfekte ak VIH/SIDA, yo dwe itilize kapòt chak fwa y ap fè sèks.

SIVEYE PERYÒD OVILASYON (PLANIN NATIRÈL)

Yon fi ka ansent sèlman pandan peryòd li ovile a: lè yon ze soti nan ovè li epi li pase nan twonp li pou l rive finalman nan matris li. Sa fèt anviwon yon fwa pa mwa (gade paj 29). Pou itilize metòd planin natirèl la, yon fi dwe byen veye siy kò li pou l ka konnen ki lè l ap ovile. Pandan peryòd ovilasyon an, fi a ak nèg ki avè l la pa dwe fè sèks (mete peni a anndan vajan an). Nan peryòd sa yo, yo ka eseye fè lòt kalite lanmou tankou sèks oral oswa karès seksyèl. Oubyen tou, yo ka sèvi ak kapòt oswa ak yon dyafram pou evite gwosès pandan peryòd ovilasyon an.

Metòd planin natirèl pa koute anyen, epi li pa gen okenn efè segondè. Sepandan, li ka difisil pou respekte. Medam yo pa toujou konnen lè y ap ovile, e si règ yo pa regilye, yo ka ansent fasil. Metòd sa a konn mache pi byen lè koup yo resevwa fòmasyon anvan yo aplike l. Planin natirèl pa pwoteje kont VIH oswa lòt maladi moun pran nan fè sèks.

Planin natirèl **pa** mache pou fi ki pa gen otorite sou ki lè y ap fè sèks. Pandan peryòd ovilasyon an, mari fi a dwe dakò pou l mete kapòt oswa pou yo itilize yon dyafram, osinon pou yo pa fè sèks.

Si fi a pa gen règ li nan menm lè a chak mwa, li pa dwe itilize metòd sa a nonplis. Fi ki fèk akouche oswa ki fèk fè yon avòtman pa dwe itilize metòd sa nonplis jiskaske règ yo fonksyone yon fason regilye pandan plizyè mwa.

Gen anpil fason pou itilize metòd planin natirèl. Nan liv sa a nou pale de metòd glè a ak metòd kalandriye a (konte jou). Metòd sa yo mache pi byen lè yo sèvi ansanm. Men, yon sèl metòd pi bon pase anyen menm.



Metòd glè a

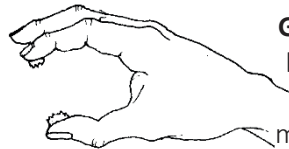
Ak metòd glè a, yon fi verifye glè ki nan vajen l chak jou pou wè si l nan peryòd ovilasyon an. Jou ovilasyon yo, glè a elastik epi li fen, tankou blan ze ki pa kuit.

Pou verifye glè a, yon fi dwe pase yon dwèt ki pwòp, yon papye, oswa yon twal pwòp nan vajen l. Apre sa, li chèche glè a.

Glè ki klè, ki mouye, e ki glise parèt pandan peryòd ovilasyon an. **Pa fè sèks.**



Glè ki blanch, ki sèch, e ki kole (oswa si pa gen glè) parèt lòt lè nan mwa a. **Moun gendwa fè sèks sou 2 jou apre premye jou li sèch la.**



Apre detwa mwa eksperyans, yon fi ka fasilman rekonèt chanjman sa yo nan glè li.

Ki jan pou itilize metòd glè a

- Verifye glè a nan menm lè chak jou. Verifye l anvan rapò seksyèl.
- Pa fè sèks nan jou ou santi glè a glise. Oswa, itilize kapòt oswa yon dyafram jou sa yo.
- Sou dènye jou glè a klè oswa li glise a, kite 2 jou pase anvan w fè sèks.
- Pa siye oubyen lave anndan vajen w. Sa ap lave (efase) glè a.

Itilize yon lòt metòd planin si w gen yon enfeksyon vajinal oswa si w pa sèten si w nan peryòd ovilasyon an.



Metòd kalandriye (konte jou)

Ak metòd sa a, yon fi pa gen rapò seksyèl pandan peryòd li ta dwe ap ovile. Se sèlman fi ki gen yon sik manstriyèl regilye ki dire ant 26 ak 32 jou ki ka itilize metòd sa. Sa vle di, depi premye jou règ la jiska premye jou règ mwa pwochen an, kantite tan sa a dwe 26 jou pou pi piti, e li pa dwe plis pase 32 jou.

Jeneralman, metòd sa a mache byen pou fi ki gen yon sik regilye, sa vle di li dire apeprè menm kantite jou chak mwa. Si yon fi gen yon sik manstriyèl ki diferan yon mwa, li ka ansent fasil. Sa rive souvan lè yon fi malad oswa si l gen anpil strès. Donk, lè yon fi malad oswa li gen anpil strès, li pi bon pou l itilize yon lòt metòd planin jiskaske li santi l byen epi sik manstriyèl li tounen nan nòmalye li.

Sa fè 8 jou depi règ mwen te kòmanse. Sa vle di, nou pa ka fè sèks ni jodi a, ni nan 11 jou k ap vini yo.

Gen lè fò m al rete kay sè m nan.



Ki jan pou itilize metòd kalandriye a

Pou metòd sa mache, fi a pa dwe gen rapò seksyèl depi sou 8^{yèm} jou sik manstriyèl la jiska 19^{yèm} jou a. Si l gen rapò seksyèl pandan peryòd sa a, li dwe itilize yon lòt metòd planin.

Fi ka itilize grenn kolye, yon tablo, oswa yon lòt matryèl pou sonje jou ovilasyon yo. Yon kolye ki gen 32 grenn, ak twa koulè diferan, ka fè l byen. Chak koulè ka reprezante yon pati diferan nan sik manstriyèl fi a.

13 lòt grenn koulè ble montre jou kote li pwobab rapò seksyèl pap lakòz gwasès.



Yon grenn koulè wouj make premye jou règ la.

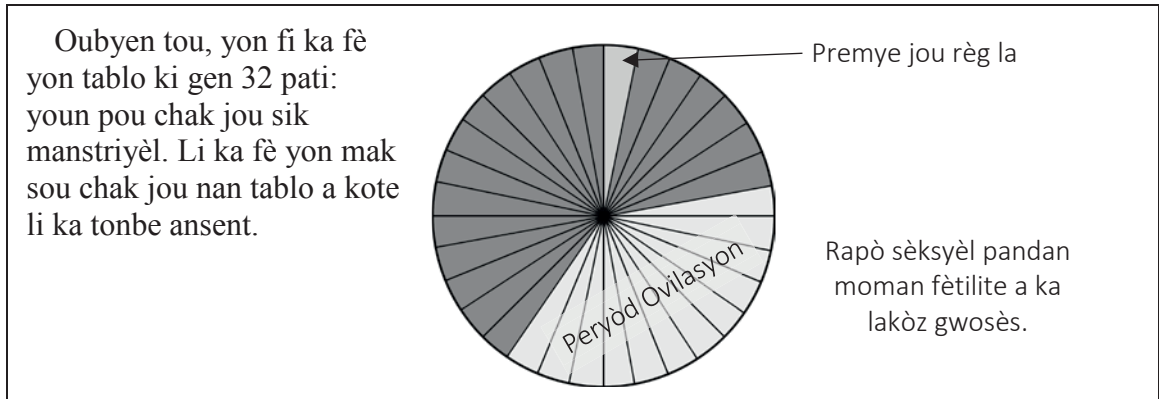
6 grenn koulè ble montre jou kote li pwobab rapò seksyèl pap lakòz gwasès.

12 grenn koulè blanch montre peryòd ovilasyon an, sa vle di lè rapò seksyèl ka lakòz gwasès.

Sou premye jou règ la, fi a mete yon bag oswa yon fil sou grenn wouj la. Chak jou, li deplase bag la ale sou yon lòt grenn. Lè bag la rive sou youn nan grenn blanch yo, li ka ansent si l gen rapò seksyèl. Kèlkeswa lè li gen règ li nan lòt mwa a, l ap avanse bag la sou grenn wouj kote li te kòmanse a.

Petèt w ap ka achte yon kolye tankou sa a ki rele *kolye sik manstriyèl*.





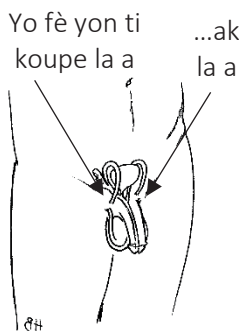
OPERASYON ESTERILIZASYON

Esterilizasyon se yon operasyon ki fè li prèske enposib pou fè pitit ankò. Metòd sa pèmanan. Li bon sèlman pou yon moun ki pa vle janm fè yon lòt pitit.

Operasyon sa yo fèt nan yon lopital. Operasyon an fèt vit e li pa danjere. Prèske tout esterilizasyon bay bon rezilta. Yon doktè ka eseye defèt yon esterilizasyon, men yon operasyon konsa ka koute chè epi souvan li pa reyisi.

Esterilizasyon pa pwoteje fi ak gason kont VIH ak lòt maladi moun pran nan fè sèks.

Esterilizasyon pou gason (vasektomi)



Yon vasektomi se yon operasyon ki senp. Li fèt nan anviwon 10 minit sèlman. Yon pwofesyonèl lasante foure yon ti zouti anndan skwotòm nan epi li koupe tib ki pote espèm ale nan peni a. Testikil gason an pa koupe.

Operasyon an pa chanje anyen nan pouvwa gason an genyen pou l fè sèks ni nan plezi li jwenn ladann. Li toujou ejakile, men espèm nan pa kapab soti nan testikil yo pou ale nan dechaj la. Pandan anviwon 3 mwa apre operasyon an, ka gen espèm nan tib yo toujou, ki vle di koup la dwe itilize yon lòt metòd planin annatandan.

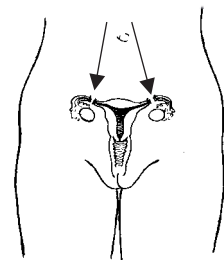
Esterilizasyon pou fi (ligati twonp)

Ligati twonp yon ti kras pi konplike pase vasektomi, men li pa gen okenn danje. Yon pwofesyonèl lasante foure yon zouti toupre lonbrik la epi l koupe oswa mare tib ki pote ze fi a ale nan matris la. Operasyon sa a pran anviwon 30 minit.

Gen yon nouvo metòd ki rele “Essure” ki pa mande yon operasyon. Yo mete yon ti moso metal oubyen plasitk anndan chak twonp, pa mwayen vajejan an. Sikatris vin fòme toupatou materyèl la, e sa bloke twonp yo nèt.

Ligati twonp pa chanje anyen nan règ fi a chak mwa, ni li pa afekte kapasite l pou l fè sèks oswa pou l pran plezi nan fè sèks.

Yo koupe oswa mare twonp yo la a.



KONPRIME PLANIN ANN IJANS

Planin ann ijans se yon fason pou evite gwosès apre rapò seksyèl. Si yon fi fè sèks san l pa sèvi ak yon metòd planin, men li pa ta vle ansent, li ka pran yon gwo dòz konprime, pi vit posib, pou anpeche l ansent, pandan 5 premye jou apre li fin fè sèks. Pi bonè yon fi pran konprime yo, se plis chans li genyen pou l reyisi.

Metòd sa a se pa yon bon metòd pou yon fi itilize chak fwa li fè sèks. Souvan konprime planin ann ijans lakòz vomisman ak tèt fè mal. Se pa yon metòd moun ka konte sou li menm jan ak lòt metòd yo.

Sa metòd sa a fè se anpeche ovil ki deja fekonde a vin plante anndan matris la. Poutèt sa, si yon fi oswa mari l pa vle fè avòtman poutèt konsyans yo, yo gendwa pa vle itilize metòd sa nonplis. L ap bon pou yo byen konprann sa konprime planin ann ijans lan fè.



Ki jan pou bay konprime kontrasepsyon ann ijans

Pifò konprime pou kontwòl pouvwa fè pitit gen “ethinyl estradiol” (estwojèn) ak “levonorgestrel” (pwojestin). Kantite konprime ou pran depann de kantite “ethinyl estradiol” konprime a genyen.

- Bay 100 mikwogram (mkg) “ethinyl estradiol” nan bouch. Epi nan 12 èdtan apre, bay yon lòt 100 mkg.

Pou itilize konprime dòz fèb (ak 30 a 35 mkg “ethinyl estradiol”)

- Bay 4 konprime. Epi nan 12 èdtan apre, bay 4 lòt konprime.

Pou itilize konprime dòz fò (ak 50 mkg “ethinyl estradiol”)

- Bay 2 konprime. Epi nan 12 èdtan apre, bay 2 lòt konprime.

Konprime planin ann ijans ka lakòz fi a gen tèt fè mal ak gwo noze. Yo ka eseye manje yon bagay pandan y ap pran konprime yo. Si yon fi vomi nan 3 èdtan apre li fin pran konprime yo, li dwe pran menm dòz la ankò.

Konprime ki gen “pwogestin” sèlman

Nan kèk kominote, fi ka achte konprime ki fèt espesyalman pou kontraseptif ann ijans. Yo gen yon pi gwo dòz òmòn, sa vle di fi a pa dwe pran twòp konprime. Yo gendwa fèt sèlman ak “progesterone”, san estwojèn. Souvan konprime ki gen “progesterone” sèlman pa lakòz noze.

- Bay 0.75 mg “levonorgestrel”, nan bouch. Epi nan 12 èdtan apre, bay yon lòt 0.75 mg.

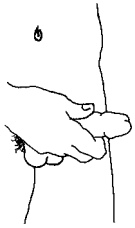
ESTERILÈ ANN IJANS

Yon esterilè ka sèvi kòm yon kontraseptif ann ijans tou. Yon pwofesyonèl lasante ki eksperyans ka mete esterilè a nan yon espas 5 jou apre fi a fin gen rapò seksyèl. Souvan, metòd sa a ap anpeche yon gwosès. Esterilè a gendwa tou rete anndan vajen fi a pou anpeche l ansent apre sa. Men, metòd sa a pa pou fi ki gendwa gen yon maladi moun pran nan fè sèks.

Epitou, menm jan ak konprime planin ann ijans lan, e jan paj 311 te montre sa, mete yon esterilè ka detwi yon ovil ki deja fekonde. Moun ki pa vle fè avòtman dwe byen konprann metòd sa a anvan yo chwazi itilize l.

EJAKILE DEYÒ

Ak metòd sa a, yon gason rale peni l met deyò, byen lwen vajan fi a, anvan li ejakile. Sa anpeche espèm nan antre anndan vajan an.



Si yon gason ka rale peni l deyò chak fwa anvan li ejakile, metòd sa ka mache ase byen. Li gratis, e li toujou disponib. Men, yon gason gendwa pa vle oubyen pa kapab rale soti anvan li ejakile, Oswa, kèk fwa gen yon ti kras espèm ki degoute anvan li ejakile. Sa vle di, fi a ka ansent. Oubyen tou, fi a ka sou strès paske li pa konnen si gason an ap gentan rale soti, e konsa strès la redui sou plezi l. Metòd sa a pi efikas lè l mèt ansanm ak yon lòt metòd tankou espèm sid oswa dyafram.

Petèt metòd sa ka bay yon ti pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun pran nan fè sèks.

EPONJ PLANIN

Epong planin nan se yon ti eponj won yo mouye avèk espèm sid. Li dwe mouye ak dlo pwòp anvan yo foure l byen fon anndan vajan an avèk yon dwèt. Yo dwe kite l nan plas li pandan omwen 6 èdtan apre sèks, men pa plis ke 24 èdtan. Yo ka retire l lè yo foure men yo anndan vajan an epi rale ti sèk ki kole ak eponj lan. Metòd sa pa pwoteje yon moun kont maladi moun pran nan fè sèks, e yon fi dwe itilize l sèlman si li sèten mari l pa gen VIH, paske espèm sid ki nan eponj lan ka irite po vajan an, sa ki pral pèmèt li enfekte ak VIH pi fasil. Fi ka fè enfeksyon chanpyon ak enfeksyon nan vesi pi fasil ak metòd sa a.



METÒD EPONJ NATIRÈL

Ak metòd sa a, yon fi tranpe yon ti eponj nan vinèg, nan sitwon, oswa nan sèl, epi li mete l byen fon anndan vajan l anvan l fè sèks. Metòd sa pa twò efikas, men li ka anpeche kèk gwo sèks. Li pa bay okenn pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun pran nan fè sèks.

Ki jan pou prepape yon eponj natirèl

1. Melanje: 2 tikiyè vinèg ak 1 tas dlo pwòp ki te bouyi **oswa** 1 tikiyè ji sitwon ak 1 tas dlo pwòp ki te bouyi **oswa** 1 kiyè sèl ak 4 kiyè dlo pwòp ki te bouyi



2. Pran yon moso eponj ki anviwon gwosè yon ze, bouyi l, epi tranpe l nan youn nan likid sa yo.



3. Foure eponj la byen fon anndan vajan an, pa plis ke 1 èdtan anvan sèks.
4. Kite eponj la anndan vajan an pou pi piti 6 èdtan apre rapò seksyèl la. Apre sa retire l.

Metòd sa genwa irite vajen an, ki fè l ap pi fasil pou l trape yon maladi moun pran nan fè sèks. Fi a dwe sispann itilize metòd sa si l fè vajen l sèch, si vajen l fè l mal, oswa si vajen l grate l.

Li ka difisil pou retire eponj la, men l pa ka pèdi anndan vajen an. Li ka pi fasil pou soti si fi a akoupi epi l ap pouse tankou si l ap poupou, pandan l ap foure men l anndan vajen l. Si li mal pou retire l, li ka mare yon riban oswa yon fil pwòp ladan l pou pwochèn fwa.

Eponj la ka itilize plizyè fwa ankò si l lave, e l bouyi. Mete l yon kote ki pwòp, ki pa imid. Li ka prepare likid la depi davans epi mete l nan yon boutèy.

METÒD KI PA ANPECHE GWOSÈS

Gen kèk metòd popilè yo itilize pou planin ki pa bay bon rezilta. Gen kèk ki danjere tou.

- Fetich pa anpeche gwasès. Ni lapriyè oswa maji.
- Fè pipi apre sèks pa anpeche gwasès (men, li ka ede anpeche enfeksyon nan irèt la).
- Lave vajen an apre sèks pa anpeche gwasès. Gen kèk fèy oswa pwodui chimik fi sèvi pou fè lavaj ki ka blese vajen an.

Ede kominote a reyisi nan zafè planin

GASON DWE PRAN RESPONSABILITE PA YO NAN ZAFÈ PLANIN

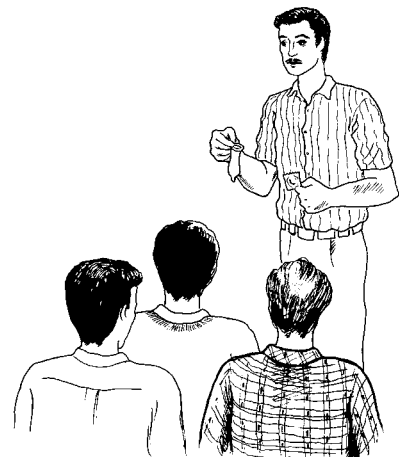
Lè gason ak fi chwazi yon metòd planin ansanm, li pi fasil pou reyisi ladan l. Piske gason pa tonbe ansent, yo pa toujou pran responsabilite medam yo konn pran anrapò ak gwasès e ak planin. Anpil gason panse planin se pwoblèm fi.

Gen kèk gason ki pa vle madanm yo itilize planin. Yo gendwa bezwen anpil pitit, oswa yo panse planin pa bon, osinon yo ka panse planin koute chè oswa li pa fasil pou itilize, donk yo pa wè avantaj li.

Lè gason yo soutni dwa medam yo genyen pou yo deside ki lè y ap ansent ak si yo vle ansent, medam sa yo ka chwazi pou yo itilize planin si yo vle. Konsa, fi ak gason ka fè sèks san enkyetid si yo pa vle pitit.

Antanke fanmsaj, ou gendwa anmezi pou w ankouraje gason nan kominote a pou yo pran plis responsabilite nan zafè planin. Kantite timoun ki nan fanmi an afekte sante ak byennèt chak manm fanmi an. Ankouraje gason yo pou yo fè bagay sa yo:

- Mete kapòt.
- Soutni madanm yo nan kèlkeswa metòd planin yo chwazi.
- Pale ak lòt gason nan kominote a sou enpòtans planin.



PWOGRAM PLANIN KI BAY BON REZILTA

Fanmsaj bay fi ak gason kout men nan desizyon y ap pran anrapò ak metòd planin. Nan travay sa a, fanmsaj la ka twouve gen metòd ki difisil pou jwenn nan zòn nan. Lè sa a, yo ka decide pou yo bay yon kout men pou pwogram planin yo mache pi byen.

Ki sa k pèmèt yon pwogram planin amelyore sante yon fi, konesans li, ak pouvwa li genyen pou l kontwole kò l?

- Se pou yo gen anpil chwa nan zafè metòd planin, ni pou fi ni pou gason. Se pou yo gen enfòmasyon byen klè sou tout byenfè ak risk ki gen ladan yo.
- Yo dwe kapab fè egzamen pou konnen si yon fi gen yon pwoblèm sante, tankou tansyon, k ap pèmèt yo konnen si gen kèk metòd yo pa dwe itilize. Yo dwe jwenn bon swen apre yo chwazi yon metòd pou asire metòd la pap ba yo pwoblèm, oswa pou ede yo eseye yon lòt metòd si gen pwoblèm.
- Yo dwe ka jwenn sant sante ki gen sèvis tankou planin ansanm ak swen yo bay anvan akouchman, pandan akouchman, ak apre akouchman, ki ankouraje bay tete, ki gen tretman pou moun ki pa ka fè pitit, epi ki gen tretman ak prevansyon kont maladi moun pran nan fè sèks.
- Gason kou fi dwe jwenn ankourajman pou yo pataje responsabilite nan zafè planin.
- Yo dwe respekte moun k ap bay sèvis sante nan zòn nan, sa gen ladann moun ki itilize metòd tradisyonèl yo pou regilarize sik manstriyèl ak planin familyal. Souvan, fanmsaj yo gen eksperyans nan fè melanj swen tradisyonèl avèk swen modèn.
- Yo dwe libere anba presyon ak kontrent. Kontrent vle di yon pwofesyonèl lasante oswa yon lòt moun ap fòse yon fi pou l fè planin, oswa pou l itilize yon sèten metòd planin, menmsi l pa vle. Pwoblèm sa konn rive lè pa gen anpil chwa nan kalite pwogram planin ki disponib, oswa si yon òganizasyon tabli objektif (kantite yo oblije bay nan yon sèten pwodui). Objektif konsa konn fè pwofesyonèl lasante yo ap fòse moun pou yo aksepte yon metòd yo pa vle oswa san yo pa jwenn bonjan enfòmasyon sou metòd la. Gwo òganizasyon k ap bay èd konn lakòz pwoblèm konsa, tankou ONG ak pwogram gouvènmantal.



Pwofesyonèl lasante yo pa dwe gen presyon sou yo anrapò ak ki kalite metòd yo dwe ofri medam yo.