

CHAPIT 17

Planin familyal

Nan Chapit sa a:

Chwazi yon metòd planin familial	300
Kapòt pou gason (kawoutchou oswa pwofilaktik.....)	302
Kapòt pou fanm.....	302
Dyafram.....	304
Espèmisid (kim, jele, krèm, Oswa konprime.....)	305
Metòd òmòn.....	305
Pilil pou kontwole pouvwa fè pitit (kontraseptif oral oswa «pilil la»).....	307
Piki kontraseptif.....	309
Enplant.....	309
Aparèy esterilè (IUD).....	310
Lanmou san fè sèks.....	312
Alètman (bay tete).....	312
Siveye peryòd ovilasyon (Planin natirèl).....	312
Metòd mikis.....	313
Metòd kalandrye (konte jou).....	314
sterilizasyon.....	315
Kontrasepsyon an ijans.....	316
Ejakile deyò (retire).....	317
Metòd eponj natirèl	317
Metòd ki pa anpeche gwosès.....	318
Fè planin familial ki ap bon pou kominote a.....	318
Gason yo tou dwe pran responsabilite pou planin familyal	318
Pwogram planin ki mache.....	319

Planin familial

CHAPIT

17

Planin vle di planifye ki kantite pitit ou vle, lè ou vle. Gendelè, sa vle di espas tan ou pran anvan ou fè yon lòt timoun. Gen anpil metòd, metòd tradisyonèl ak metòd modèn, ki ka sèvi pou planin familyal. Gendelè, yo rele metòd planin kontwole pouvwa fè pitit oswa kontrasepsyon.

Pou kisa yon fanm ak yon gason ta vle sèvi ak planin?

- pou pran tan pou fini ak edikasyon yo oswa pou yo gen yon revni anvan yo gen pitit
- pou ka pèmèt genyen de twa ane ant yon timoun ak yon lòt.
- Pou yo ka sèlman fè kantite pitit yo santi yo ka sipòte
- Pou evite yon gwo sèks danjere, pa egzanp si fanm nan gen yon maladi oswa si li gen mwens pase 17 an epi basen li poko fin byen fòme.



Akouchman pa ta dwe danjere, sepandan nan zòn kote fanm yo pòv, yo pa byen manje, epi yo pa gen aksè ak bon jan swen lasante, anpil fanm mouri paske yo pèdi anpil san oswa paske akouchman yo gen konplikasyon. Yon fanm ka vle limite kantite fwa li ap ansent pou li ka pwoteje tèt li.

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

- nan aprann sou zafè planin familyal epi pataje enfòmasyon yo.
- nan travay ak lòt moun pou bay fanm ak gason k ap viv ansanm plis chwa sou metòd planin familyal.
- nan travay ak kominote a pou plis gason ka patisipe nan fè planin familial.

Chwazi yon metòd planin

Nan paj sa a nou dekri plizyè kalite metòd planin. Anvan ou konseye yon metòd, chèche konnen bezwen fanm nan.

- Èske li vle asire li pap ansent si li sèvi ak metòd sa a?
- Èske li gen kè sote sou dezavantaj yo (malèz ak lòt movèz efè)?
- Èske li vle yon metòd li pa bezwen panse ak li chak jou – oswa èske li ka sèvi ak yon metòd ki mande pou li ap tcheke nan yon dosye oswa pou li ap pran pilil chak jou?
- Èske patnè fanm nan dakò pou yo met tèt ansanm pou sèvi ak planin?
- Konbyen kòb fanm nan ka depanse pou fè planin?
- Èske fanm nan vle yon metòd li ka kanpe si li vle vin ansent – oswa yon metòd pèmanan?
- Èske li bezwen yon metòd ki anpeche maladi moun trape nan fè sèks?

Metòd ki dekri nan chapit sa a se metòd ki bon anpil pou evite gwosès. Chak nan metòd sa yo gen dezavantaj tou. Fanm nan ak patnè li ka bezwen enstriksyon sou fason pou yo sèvi ak metòd la. Metòd la ka koute yon ti efò, li ka mande pou ale fè yon vizit medikal, oswa li ka gen kèk dezavantaj sou lasante. Avon ou konseye yon metòd, asire ou konnen si se yon metòd ki konfòtab, ki san danje, ki koute chè, epi si li konplike. Asire fanm nan tou konprann sa byen.































Panse ak pwoteksyon pou evite gwosès ansanm ak pwoteksyon kont maladi moun trape nan fè sèks

Lè ou panse sou koze planin familyal, li enpòtan tou pou ou panse sijè maladi VIH/SIDA oswa lòt maladi moun trape nan fè sèks. Menm jan relasyon seksyèl ka lakòz gwosès, se menm jan an maladi moun trape nan fè sèks pase. Kèk metòd planin familyal, tankou kapòt, ede pou evite gwosès epi li pwoteje kont maladi moun ka trape nan fè sèks. Kèk lòt metòd planin, tankou pilil ak esterilè, sèlman evite gwosès.

Lè ou ede yon fanm chwazi yon metòd planin, ou dwe ede li panse ak danje ki genyen nan maladi li ka trape nan fè sèks - tankou VIH/SIDA. Gade paj 320 pou aprann pi plis sou maladi moun trape nan fè sèks.



Nan paj ki vini apre a gen yon tablo ki byen montre kòman chak metòd travay pou evite gwosès epi pou pwoteje kont maladi moun trape nan fè sèks. Tablo a montre dezavantaj yo tou pou chak metòd, ak lòt enfòmasyon enpòtan sou fason pou sèvi ak metòd la. Chak metòd gen zetwal pou byen montre kòman li evite gwosès. Gen kèk metòd ki gen mwens zetwal menm si yo efikas tou, men anpil fwa moun sèvi ak yo mal. Lè yon fanm ak yon gason sèvi ak yon metòd kòrèkteman chak lè yo ap fè sèks, metòd la ap mache pi byen.

FAMILY PLANNING METHOD	Protection from pregnancy	Protection from STIs	Possible side effects	Other important information
Kapòt pou gason 	★★★ BON ANPIL			Li pi efikas lè li gen librifyan ak espèmisid
Kapòt pou fanm 	★★★ BON			Li pa twò efikas lè se fanm nan ki anlè gason an lè y ap fè sèks
Dyafram (ak espèmisid) 	★★★ BON			Li efikas lè gen espèmisid
Espèmisid 	★ KEK		 Alèji sou po	Li pi efikas lè ou mete yon lòt metòd pwoteksyon tankou kapòt oswa dyafram
Metòd òmon (pilil pou kontwòlè pouvwa fè pitit) 	★★★★ PI BON		 Noze, maltèt, chanjman nan règ chak mwa	Metòd sa yo ka danjere pou fanm ki genyen kèk lòt pwoblèm lasante.
Implants 	★★★★★ PI BON			
Esterilè (IUD) 	★★★★★ PI BON		 Règ la vini ak doulè epi anpil san chak mwa	Metòd sa a ka danjere pou fanm ki genyen kèk lòt pwoblèm lasante.
Fè lanmou san fè sèks 	★★★★★ KEK			Fanm ak gason ka gen anpil difikilte pou yo abitwe ak metòd sa a.
Alètman (sèlman pandan premye 6 mwa yo) 	★★★ BON			Pou sèvi ak metòd sa a, yon fanm dwe bay ti bebe a tete sèlman, epi fòk règ li poko tounen.
Kaladrye 	★★★ BON			Pou ka byen sèvi ak metòd sa a, yon fanm dwe konnen lè li ap ovile.
Esterilizasyon 	★★★★★ PI BON			Ni fanm ni gason pap janm ka fè pitit apre operasyon sa a.
Ejakile deyò (rale soti) 	★ KEK			Li pi efikas lè li gen yon lòt metòd ak li, tankou espèmisid oswa dyafram.
Sponge 	★★★ KEK		 yeast or bladder infections	Less effective for women who have had children.

Kapòt pou gason (kawoutchou oswa pwofilaktik)

Yon kapòt se yon ti sak etwat ki fèt an plastik gason mete nan penis li pandan li ap fè sèks. Sak sa a kenbe espèm gason an pou li ka pa ale nan vajen ak matris fanm nan. Kapòt efikas anpil pou evite gwosès. Kapòt ede tou pou evite maladi moun trape nan fè sèks, tankou VIH/SIDA.



Kapòt ki pi efikas la fèt ak latèks oswa poliyiretan (polyuréthane) – se pa ak po mouton.

Chak fwa yon gason ak yon fanm ap fè sèks, yo dwe sèvi ak yon kapòt tou nèf.

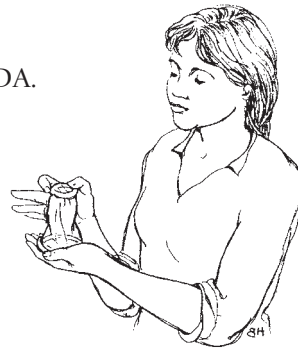
Librifyan ka fè sèks la gen plis plezi ni pou fanm nan ni pou gason an. Librifyan ka ede kapòt la pou li pa dechire. Sèvi ak yon librifyan ki fèt ak dlo tankou krache, jèl (K-Y Jelly), oswa espèm sid. Pa sèvi ak ni lwil, ni pomad (vazlin), ni krèm po, oswa bè. Yo ka lakòz kapòt la chire. Yon ti gout librifyan anndan pwent kapòt la pèmèt li pi konfòtab nan penis la. Apre gason an fin mete kapòt la, li ka pase yon ti kras librifyan pa deyò sou kapòt.

Kapòt pou fanm (kapòt fanm)

Kapòt fanm fèt pou mezi vajen an, epi li kouvri gwo lèw pati jenital la. Chak kapòt ta dwe sèvi yon sèl fwa. Si yon kapòt resèvi, li ka chire. Sepandan si yon fanm pa gen lòt kapòt, li ka netwaye li, epi resèvi ak li jiska 5 fwa ankò. Li pi bon pase si pa gen ditou.

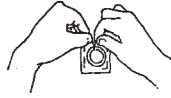
Kapòt fanm efikas anpil pou evite gwosès epi pou pwoteje kont maladi moun trape nan fè sèks ak VIH/SIDA.

Kapòt fanm ka koute byen chè epi sa ka pran tan pou aprann kòman pou sèvi ak li. Kapòt fanm pi efikas lè gason an rete anlè epi fanm nan anba lè y ap fè sèks.

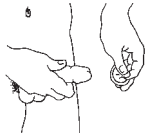


Kòman pou sèvi ak yon kapòt gason

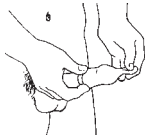
Yon kapòt nèf ta woule anndan yo pou pa chire kapòt la pandan ou ap louvri pakèt la. Si kapòt la rèd, li di, oswa ou santi li kole, jete li. Li pa bon.



1. Gason an dwe mete kapòt la lè penis li di, anvan li rantre penis li nan pati jenital fanm nan. Yon gason ki pa sikonsi dwe kale penis li (rale vyann ki kouvri penis la moute). Gason an dwe peze pwent kapòt la epi li dwe mete li nan tèt penis la



2. Dewoule kapòt la jiskask li kouvri tout penis la. Kontinye peze pwent kapòt la pandan li ap dewoule. Si pa gen espas sa a nan pwent kapòt la pou kenbe espèm nan, kapòt la ka chire.



3. Touswit apre gason an fin ejakile, epi anvan penis li vin mou, li dwe kenbe kapòt la arebò pandan li ap rale penis li soti nan vajen an. Answit li dwe retire kapòt la ak anpil prekosyon

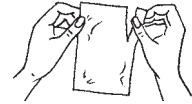


4. Fèmèn kapòt la epi mare li. Apresa jete li nan poubèl oswa nan latrin.

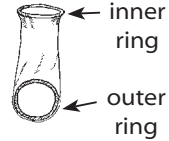


How to use a female condom

1. Louvri pakèt la ak anpil prekosyon san ou pa chire kapòt la.



2. Chèche jwenn ti pati touwon pa anndan an ki nan pwent kote pou kapòt la



3. Mete pati won anndan an nan vajen an.



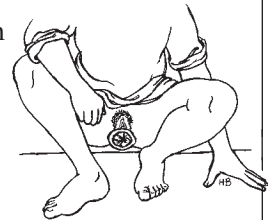
4. Mete pati won anndan an nan vajen an.



5. Sèvi ak dwèt ou pou pouse pati won anndan nan vajen an rive sou kòl matris la. Pati won deyò a rete sou deyò vajen an.



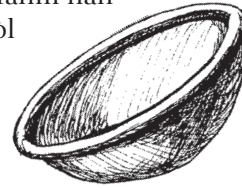
6. sive penis labyen antre nan pati won ki sou deyò a pandan relasyon seksyèl la.



7. Retire kapòt fanm nan menm kote ou fin fè sèks la, anvan ou leve. Peze epi tòdye pati won sou deyò a pou ou ka kite espèm gason an anndan kapòt la. Rale kapòt la met deyò byen dousman, epi fouye yon twou mete li oswa jete li nan latrin. Pa jete li nan twalèt ijèn

Dyafram

Dyafram nan gen fòm yon tas vid ki fèt ak kawoutchou mou fanm nan mete nan vajen li pandan li ap fè sèks. Dyafram nan kouvri kòl matris la pou anpeche espèm gason an antre nan matris la. Dyafram nan mache ak espèm sid (gade paj 305). Lè yon moun sèvi ak dyafram nan kòrèkteman, li efikas pou evite gwosès; epitou li petèt bay pwoteksyon kont maladi moun trape nan fè sèks, pa egzanp VIH/sida.

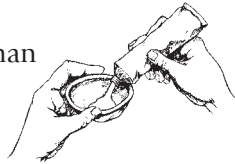


Dyafram nan vini nan plizyè kalite gwosè. Yon travayè lasante dwe ede yon fanm jwenn gwosè ki ap bon pou li. Fanmsaj yo ka aprann kouman pou mete dyafram pou fanm yo. Li fasil pou fèt depi ou antrene pou sa.

Kòman pou sèvi ak yon dyafram

1. Vide enpe espèm sid nan mitan dyafram nan.

Answit vide yon ti kras arebò dyafram nan. Si ou pa gen espèm sid, ou ka toujou sèvi ak dyafram nan, men li ka pa tèlman efikas.



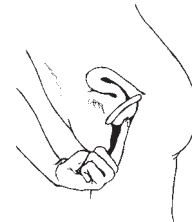
2. Peze dyafram nan an mwaye.



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



Si dyafram nan antre kòrèkteman, fanm nan ap santi matris li ladan l.



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

Apre fanm nan fin sèvi ak dyafram nan, li dwe lave li ak dlo epi ak savon ki pa twò fò. Answit li dwe cheche l, si li gen lanmidon pase li ladann li, epi mete li nan yon veso pwòp ki byen fèmen.

Espèmisid (kim, jele, krèm, oswa konprime)

Yon espèmisid se yon pwodi chimik ki detwi espèm apre li fin soti deyò nan penis gason an. Espèmisid la bon pou evite gwosès lè ou sèvi ak li sèlman, epi li pi efikas toujou lè ou mete li ansanm ak yon kapòt oswa dyafram.



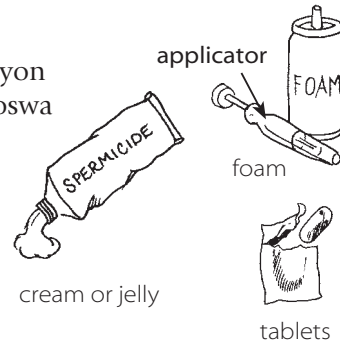
ATANSYON! Yon fanm dwe sèvi ak espèmisid sèlman si li konnen patnè li a pa gen VIH /SIDA.

Pifò espèmisid fèt ak yon pwodi chimik ki rele Nonoksinòl 9 (Nonoxynol 9). Nonoksinòl 9 irite vajen an, li lakòz ti blese. Tout ti kote sa yo ki koupe a pèmèt VIH/SIDA pase pi fasil ale nan san an. Alò, lè ou sèvi ak espèmisid, espesyalman lè ou sèvi ak li twò souvan, sa ka bay plis chans pou sida pase pandan sèks.

Kòman pou sèvi ak espèmisid

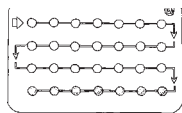
Fanm nan mete espèmisid la nan vajen l. Sèvi ak yon aplikatè pou mete espèmisid ki tankou kim nan oswa jele a. Sèvi ak dwèt ou pou fourre konprime (sipozitwa) yo byen fon nan vajen an.

Mete espèmisid la nan vajen an pa plispase trant (30) minit anvan relasyon seksyèl. Espèmisid la dwe rete nan vajen an pou pi piti 6 èdtan apre sèks. Yon fanm dwe mete plis espèmisid chak fwa li ap fè sèks.



Metòd òmon

Pilil pou kontwòle fè pitit, piki, ak enplant gen òmon. Òmon se pwodi chimik kò fanm yo pwodwi tou natirèlman. Òmon regilarize anpil devlopman nan kò yon fanm, tankou règ li chak mwa ak kapasite pou li ansent. Metòd sa a anpeche ovè fanm nan lage ze nan matris la pou evite gwosès. Men kèk lòt materyèl ki ale ak metòd òmon nan:



pilil



piki



enplant

Jiskaprezan gen nouvo metòd òmon yo ap envante. Patch kontraseptif, bag (yo mete ozalantou kòl matris la), esterilè òmon, tout se kèk metòd ki fèk parèt

Metòd òmon nan efikas anpil pou evite gwosès. Sepandan si yo pa sèvi ansanm ak yon lòt metòd, youn nan yo pa pwoteje fanm yo kont VIH /SIDA ak lòt maladi moun trape nan fè sèks.

Pifò pilil pou kontwole fè pitit epi kèk piki genyen 2 kalite òmon: estwojèn (estrogen) ak pwojestin (progestin). Enplant, kèk pilil, epi kèk piki genyen sèlman pwojestin (progestin).

Gen kèk fanm ki pa ta dwe sèvi ak yon metòd ki gen estwojèn (estrogen) ladan l. Fanm sa yo dwe sèvi ak metòd ki gen sèlman pwojestin (progestin):

- Fanm ki ap bay tete sou 8 premye semèn apre li fin akouche. Estwojèn pase nan lèt tete a, sepandan apre 8 semèn li pa danjere pou ti bebe a.
- Fanm ki gen tansyon wo.
- Fanm ki fè sik (dyabèt).
- Fanm ki gen malkadi (epilepsy)
- Fanm ki te fè yon kriz (apopleksi), ki te gen yon paralizi, oswa yon maladi kè.
- Fanm ki gen epatit oswa pwoblèm fwa (po kò li ak zye li jòn).
- Fanm ki te genyen pwoblèm san kaye nan venn li. Yon kayo san souvan lakòz yon doulè fò ki pa janm pase swa nan yon janm oswa nan ranch.

(souvan venn varikoz yo pa yon pwoblèm, sèlki venn nan wouj epi li anfle.)



Gen kèk fanm ki pa dwe sèvi ak okenn metòd òmon.

- Fanm ki gen kansè nan tete.
- Fanm ki petèt deja ansent.
- Fanm ki bay anpil san lè li gen règ oswa règ li fè plis pase 8 jou.

Fanm sa yo **pa** dwe sèvi ak ni pilil, ni piki, ni enplant, ni okenn lòt metòd òmon.



Efè segondè (dezavantaj)

Gendelè metòd òmon genyen efè segondè. Efè segondè sa yo pa danjere, men yo le plisouvan yo pa konfòtab. Metòd òmon ka lakòz yon fanm gen:



souvan, dezavantaj sa yo amelyore apre kèk mwa. Si yo pa amelyore, fanm nan dwe eseye yon lòt metòd planin.

Pilil pou kontwole pouvwa fè pitit (kontraseptif oral oswa « pilil »)

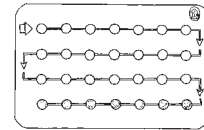
Pilil pou kontwole pouvwa fè pitit genyen tout avantaj ak dezavantaj konpare ak metòd òmon genyen nan lis ki nan paj 306.

Lè yon fanm pran pilil pou kontwole pouvwa fè pitit chak jou nan menm lè a, metòd sa a se youn nan mwayen ki pi efikas pou evite gwosès.

Gen anpil kalite pilil pou kontwole pouvwa fè pitit. Pilil sa yo dwe genyen yon « dòz ki ba. » Sa vle di yo dwe genyen 35 mikwogram (mcg) estwojèn oswa pi piti, ak 1 miligram (mg) pwojestin oswa pi piti. Fanm yo pa dwe janm sèvi ak pilil ki gen plis pase 50 mikwogram (mcg) estwojèn ladan l.

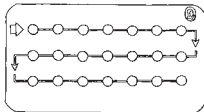
How to take birth control pills

Yon fanm dwe pran premye pilil ki nan pakèt la sou premye jou règ li. Si li pa posib, fanm nan dwe pran premye pilil la nenpòt lè nan 7 premye jou li gen règ la. Pilil yo vini nan pakèt ki gen 21 oswa 28 konprime (grenn). Si yon fanm ap sèvi ak yon pakèt ki pou 28 jou, li dwe pran yon konprime chak jou. Touswit apre li fini yon pakèt, li dwe kòmanse ak yon lòt.



Pakèt pilil 28-jou

(7 dènye pilil ki nan pakè 28-jou a fèt ak sik. Pa gen òmon nan yo. Fanm ka pran pilil sa yo jis pou yo ka sonje pran pilil yo chak jou nan menm lè a.)



pòchèt pilil 21 jou

Si yon fanm ap sèvi ak yon pakèt 21-jou, li dwe pran yon pilil chak jou pandan 21 jou. Answit li dwe tann 7 jou anvan li kòmanse yon lòt pakèt. Souvan, yon fanm gen règ li apre 21^e jou a. Sepandan menm si li pa genyen l, li dwe kòmanse yon lòt pakèt sou 7 jou.

Pilil yo pap anpeche fanm nan ansent pandan 4 premyè semèn yo. Pandan 4 premyè semèn li kòmanse pran pilil yo, fanm nan dwe sèvi ak kapòt oswa yon lòt metòd planin. Si li pa fè sa li ka ansent.

Li pi bon pou pran pilil la chak jou nan menm lè a. Anpil fanm pran pilil la ak manje, espesyalman si yo santi lanoze pandan premye mwa yo.



Sa k pase si fanm nan bliye pran pilil li?

Si yon fanm bliye pran youn oswa de pilil, li dwe pran youn menm kote li sonje a; answit li dwe pran lòt la nan menm lè li konn abitwe pran li a – menm si li oblije pran 2 pilil nan menm jou a.

Si yon fanm bliye pran 3 pilil pandan 3 jou youn apre lòt, li dwe pran 1 (yon) pilil menm kote li sonje a. Answit li dwe pran youn pilil chak jou nan menm lè li abitwe pran li a.

Si li sèvi ak ti pakèt pilil 28-jou a, li dwe pran sèlman pilil òmon; li dwe sote pilil sik la. Si li sèvi ak pòchèt 21-jou a, li dwe kòmanse ak yon nouvo pakèt touswit apre li fini ak sa li ap pran kounye a.

Pou li ka pa ansent, li dwe sèvi ak kapòt chak lè li ap fè sèks pandan 7 jou li pa pran pilil la.

SONJE: Pilil pou kontwole fè pitit pap bay bon rezilta si se sèlman kèk lè yo pran yo. Yon fanm ki ap sèvi ak pilil pou kontwole pouvwa fè pitit dwe pran youn pilil chak jou nan menm lè a – menm si li ap pran lòt medikaman, me nm si li ap manje kalite manje espesyal, oswa menm si li malad.



ATANSYON! Si yon fanm ki ap pran pilil ta gen youn nan siy sa yo, li dwe chèche jwenn asistans medikal touswit:

- doulè lestomak ak respirasyon kout
 - gwo maltèt
 - bra oswa janm angoudi
- gwo doulè nan yon janm

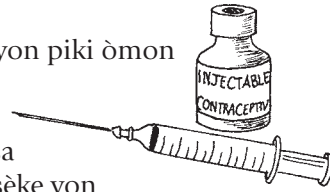
For more information about specific birth control pills, see page 490.

Piki kontraseptif

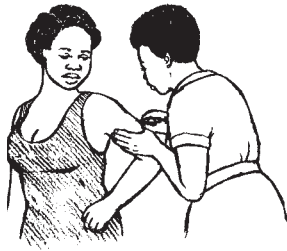
Ak metòd sa a, yon travayè lasante bay yon fanm yon piki òmon pou anpeche fanm nan ansent. Yon piki dire 1 rive 3 mwa..

Piki efikas anpil. Kèk ra fanm ki sèvi ak metòd sa rive ansent. Yon lòt avantaj ki bon ak metòd sa a sèke yon fanm pa bezwen fè anyen anvan li fè sèks. Epi pa gen moun ki konnen li sèvi ak planin, eksepte travayè lasante a.

Dezavantaj yo se menm bagay ak dezavantaj pilil pou kontwole pouvwa fè pitit – gen kèk fanm ki gwosi anpil, yo gen doulè nan tete, yo gen lanoze, oswa règ yo pa regilye. Anpil fanm ki pran piki pa gen règ ditou. Dezavantaj sa yo pa danjere, sepandan yo ka enkonfòtab. Lòt dezavantaj ki genyen sèke fanm nan oblije ale wè yon travayè lasante



a



yon (1) fwa chak 1 rive 3 mwa pou li pran piki a. Epi menm jan ak lòt metòd òmon yo, piki pa pwoteje kont VIH/SIDA ak lòt maladi moun pran nan fè sèks.

Pifò piki gen pwojestin (progestin). Kalite ki pi popilè yo se **Depo Provera** ak **Noristerat**. Piki sa yo san danje pandan alètman (bay tete), epi yo san danje pou lòt fanm ki pa dwe sèvi ak estwojèn (estrogen) (gade paj 306).

Gen kèk piki ki genyen estwojèn, sepandan yo koute pi chè epi yo difisil pou jwenn. Piki sa yo dwe pran yon fwa chak mwa. Souvan, yon fanm ki ap sèvi ak piki sa yo gen règ li nòmalmman chak mwa.

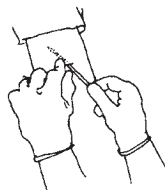
Lè yon fanm sispann pran piki, li ka pran li plis tan pase nòmral (yon ane osinon pi plis) anvan li vin ansent. Fanm yo dwe toujou avize sou sa anvan yo pran piki kontraseptif. Pou rezon sa a, piki pi bon pou fanm ki sèten yo pa vle ansent nan ane pwochènan oswa nan plis tan.

Enplant

Ak metòd sa a, yon travayè lasante ki gen eksperyans mete yon ti tib mou ki gen pwojestin (progestin) ladann nan bra yon fanm anba po kò li. Enplant sa a anpeche fanm nan ansent pandan 3 a 5 an, toudepan ki kalite enplant la. Apre 3 a 5 lane sa yo pase, enplant la dwe ranplase. Si yon fanm vle ansent anvan lè sa a, se yon travayè lasante ki dwe retire enplant la.



Enplant



enplant la plase anba po kò



se yon travayè lasante antrene ki dwe retirel.

Yon fanm ki sèvi ak enplant pa oblije fè anyen avan li fè sèks pou evite gwosès. Enplant efikas anpil, menm si fanm ki gra anpil yo ka pa jwenn menm pwoteksyon kont gwosès menm jan ak fanm ki mens. Enplant genyen sèlman pwojestin (progestin) – donk li san danje pou fanm ki pa dwe pran estwojèn (estrogen). Anplis enplant ka sèvi san danje pandan peryòd alètman.

Enplant gen menm dezavantaj ak lòt metòd òmon yo (gade paj 306). Pifò fanm ki sèvi ak enplant pa gen règ yo regilyè ankò; yo bay san tanzantan nan mwa. Souvan pwoblèm sa a amelyore apre yon ane apre fanm nan ap sèvi ak metòd sa a. Menm jan ak tout lòt metòd òmon, enplant pa pwoteje kont VIH/SIDA oswa lòt maladi moun trape nan fè sèks.

Yon fanm pa kapab retire enplant pou tèt li. Se sèlman yon travayè lasante ki antrene ki ka retire enplant la. Epitou, li ka difisil pou jwenn yon travayè lasante ki konnen kouman pou retire l. Fanm yo dwe konprann sa anvan yo mete enplant.



ATANSYON! Chèche wè si fanm ki mete enplant bay siy sa yo - ki se yon danje pou sante yo. **Chèche jwenn asistans medikal si ou ta remake youn nan siy sa yo:**

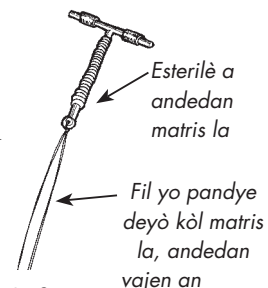
- Doulè nan ponyèt toupre kote yo mete enplant la
- Gade wè si gen pi, si po kò a wouj oswa si li ap senyen kote enplant la ye a
- Enplant la sòt deyò
- Règ la kanpe apre li te fin nòmal pandan plizyè mwa

Aparèy esterilè (IUD)

Esterilè se yon ti aparèy ki fèt an plastik, oswa ak plastik epi kwiv, yo plase anndan matris fanm nan pou anpeche li ansent. Chapit 21, kòmanse nan paj 388, bay plis eksplikasyon sou esterilè ak kòman pou antre li.

Yon fwa esterilè a antre, li rete anndan matris la jiskaske yon moun ki gen eksperyans ka retire li. Chak 2 rive 3 lane, esterilè a dwe ranplase. Chak kalite esterilè ka rete pou yon kantite tan diferan.

Ni fanm nan ni gason an pa dwe santi esterilè a pandan yo ap fè sèks. Yon fanm ki sèvi ak esterilè pa oblije fè anyen avan li fè sèks. Pèsan pa bezwen konnen si fanm nan gen yon esterilè anndan l.



Fanm ki trape maladi nan fê sèks, fanm ki gen enfeksyon nan vajen oswa nan matris, fanm ki gen VIH/SIDA pa dwe sèvi ak esterilè. Men kèk dezavantaj ak danje esterilè genyen:

- Esterilè pa pwoteje kont VIH/SIDA oswa lòt maladi moun trape nan fê sèks. Si yon fanm te deja trape maladi nan fê sèks epi li mete esterilè, gen anpil chans pou enfeksyon sa a pwopaje nan matris li. Enfeksyon nan matris ka lakòz esterilite oswa lòt kalite pwoblèm lasante ki grav anpil.
- Esterilè ka lakòz gwo doulè lè fanm nan gen règ li, epi san an ka vide pi plis. Lè san an vide anpil, li ka lakòz fanm nan fê anemi.
- Esterilè ka lakòz foskouch si fanm nan ansent pandan li gen yon esterilè anndan li oswa si li mete youn pandan gwosès la.
- Fanm nan pa kapab mete oswa retire esterilè a pou tèt li. Se yon travayè lasante ki dwe fè sa.

Pou rezon sa yo, li ta pi bon pou yon fanm ki mete esterilè rete tou pre yon sant desante.



AVÈTISMAN! Yon fanm ki mete esterilè dwe chèche asistans medikal si youn nan siy danjere sa yo ta parèt:

- Règ li pa vini chak mwa oswa li vini ta; osinon li bay kèk tach san detanzantan nan mwa a.
- Malvant ki pa janm pase, oswa doulè pandan li ap fê sèks
- Siy enfeksyon: ekoulman ki dwòl oswa movèz odè ki soti nan vajen an, fyèv, frison, li santi li malad.
- Fil sterilè a vin twò kout oswa li vin twò long, osinon yo pa la, epi fanm nan santi esterilè a nan vajen li.

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

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

Si fil yo vin pi kout oswa yo vin pi long, osinon si li pa kapab santi fil yo ditou, petèt fil yo moute ale nan matris la, oswa esterilè a ka tonbe. Nan ka sa a, fanm nan dwe sèvi ak yon lòt metòd planin, epi li dwe chèche jwenn asistans medikal.



Fè lanmou san fè sèks

Gen anpil mwayen pou fè sèks ki pap lakòz gwosès. Sèks oral (bouch nan pati jenital) ak karès (manyen pati jenital yo ak lòt pati nan kò), toulede fason sa yo se aktivite seksyèl anpil fanm ak gason ka renmen fè. Fè lanmou san fè sèks pa gen gwo danje pou pase maladi moun trape nan fè sèks oswa VIH/SDA, epi li pa lakòz gwosès. Fè sèks nan dèyè pa kapab lakòz gwosès nonplis, men VIH/SDA ak lòt maladi moun pran nan fè sèks ka pase nan fason sa a byen fasil.



Evite fè sèks se pi bon fason pou anpeche gwosès, epi se yon bon fason pou redwi danje VIH/SDA ak lòt maladi moun trape nan fè sèks. Li ka difisil anpil pou 2 moun ki ap viv ansanm rete san yo pa fè sèks pandan anpil tan.

Alètman (bay tete)

Nan 6 premye mwa apre akouchman, pifò fanm ki ap bay tete pa pwodwi ze ki soti nan ovè yo (gade paj 29), alò sa lakòz yo pa kapab ansent menm lè yo fè sèks.

Souvan, fanm pa ansent si yo ap bay tete ak si:

- ti bebe a gen mwens pase 6 mwa, epi
- fanm nan poko gen règ li depi apre akouchman an,
- epi
- Se lèt tete sèlman fanm nan bay ti bebe a.



Fanm nan ka ansent fasil si li bay ti bebe a lòt kalite lèt, dlo, oswa lòt likid. Li ka ansent si li fè plis pase 6 èdtan san li pa bay ti bebe a tete.

Metòd alètman pa pwoteje kont VIH/SDA, oswa lòt maladi moun pran nan fè sèks. Anplis, si yon fanm tranpe VIH/SDA nan peryòd pandan li ap bay tete, sa ka lakòz ti bebe vin an danje pou trape VIH/SDA. Si gen chans pou patnè manman ti bebe a ta gen VIH/SDA, yo dwe sèvi ak kapòt chak fwa yo ap fè sèks.

Siveye peryòd ovilasyon (planin familyal natirèl)

Yon fanm ka ansent sèlman pandan peryòd li ovile - lè yon ze soti nan ovè li pou ale nan tib yo epi nan matris li - anviwon yon fwa chak mwa (gade paj 29). Pou sèvi ak metòd planin natirèl, yon fanm dwe prete atansyon ak siy kò li pou konprann lè li ovile. Pandan peryòd ovilasyon an, fanm nan ak patnè li pa dwe fè sèks (penis anndan vajen). Nan peryòd sa yo, yo ka eseye fè lòt kalite lanmou tankou sèks oral oswa karès. Osinon, yo ka sèvi ak kapòt oswa ak yon dyafram pou yo evite gwosès pandan peryòd ovilasyon an.

Metòd planin natirèl pa koute anyen, epi li pa gen dezavantaj. Sepandan, li ka difisil pou sèvi ak li. Fanm yo pa toujou konnen lè yo nan peryòd ovilasyon; anplis si règ yo pa regilye, yo ka ansent fasil. Metòd sa a mache pi byen lè fanm yo ak gason yo resevwa fòmasyon anvan yo sèvi ak li. Planin familyal natirèl pa pwoteje kont VIH/SIDA oswa lòt maladi moun trape nan fè sèks.

Planin natirèl **pa** mache byen pou fanm ki pa gen otorite lè yo ap fè sèks. Pandan peryòd ovilasyon yon fanm, patnè fanm nan dwe dakò pou li sèvi ak kapòt oswa ak yon dyafram - osinon pou yo pa fè sèks.

Si fanm nan pa gen règ li menm lè chak mwa, li pa dwe sèvi ak metòd sa a nonplis. Fanm ki fèk akouche oswa fanm ki fèk fè yon avòtman pa dwe sèvi ak metòd sa a jiskaske sik manstriyèl rekòmanse travay regilyèman pandan plizyè mwa.

Gen anpil mwayen pou sèvi ak metòd planin natirèl. Nan liv sa a, nou pale de metòd mikis ak metòd kalandriye (konte jou). Lè toulede metòd sa yo sèvi ansanm, yo travay pi byen. Sepandan sèvi ak yon sèl metòd pi bon pase anyen menm.

Mwen bouke tann!

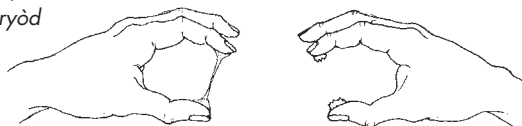


Metòd mikis

Ak metòd sa a, yon fanm tcheke mikis ki soti nan vajen li chak jou pou wè si li nan peryòd ovilasyon. Nan jou ovilasyon yo, mikis la elastik epi li fen, tankou yon ze ki pa kwit.

Pou tcheke mikis la, yon fanm dwe pase swa dwèt li, swa yon papye, oswa yon sèvyèt pwòp nan vajen li. Answit li dwe chèche wè si gen mikis.

Lè mikis la klè, mouye, oswa glise parèt nan peryòd ovilasyon (fètil). Pa fè sèks.



Mikis ki blanch, sèch, kole (oswa lè pa gen mikis) parèt lòt lè nan mwa a. Ka pa gen pwoblèm pou yo fè jou apre premye jou sèks 2 sèch la.

After 2 or 3 months of practice, a woman can easily recognize these changes in her mucus.

Kòman pou sèvi ak metòd mikis la

- Tcheke mikis la ak menm lè a chak jou. Tcheke li anvan rapò seksyèl.
- Pa fè sèks nan jou ou santi mikis la glise. Oswa sèvi ak kapòt oswa ak yon dyafram nan jou sa yo.
- Sou dènye jou mikis la te klè oswa li te glise a, kite 2 jou pase anvan ou fè sèks.
- Pa ni benyen ni lave vajen ou. Sa ap lave (efase) mikis.

Sèvi ak yon lòt metòd planin si ou gen enfeksyon vajinal oswa si ou pa sèten ou nan peryòd ovilasyon.



Metòd kalandriye (konte jou)

Ak metòd sa a, yon fanm pa gen rapò seksyèl pandan peryòd li ta dwe ap ovile. Fanm ki ka sèvi ak metòd sa a se sèlman fanm ki genyen yon sik manstriyèl regilye ki dire ant 26 a 32 jou. Sa vle di, depi premye jou règ nan mwa a jiska premye jou règ nan lòt mwa ki vin apre a, kantite tan sa a dwe 26 jou pou pi piti, li pa dwe plis pase 32 jou.

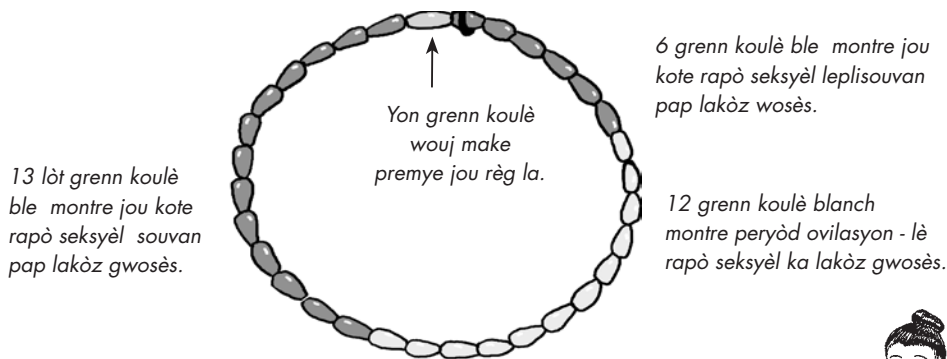
Souvan, metòd sa a mache byen pou fanm ki genyen yon sik regilye, sa vle sik manstriyèl la dire apeprè menm kantite jou chak mwa. Sepandan si yon fanm gen yon sik manstriyèl ki pa menm, li ka ansent fasil. Sa rive souvan pou sik manstriyèl yon fanm chanje lè li malad oswa si li santi anpil estrès (emosyon). Lè yon fanm malad oswa li gen anpil estrès, li ta pi bon pou li sèvi ak yon lòt metòd planin jiskaske li santi li byen epi sik manstriyèl li tounen nòmàl.

Kouman pou sèvi ak metòd kalandriye

Pou metòd sa a mache, fanm nan pa kapab gen rapò seksyèl depi sou 8ièm jou sik manstriyèl la jiska 19ièm jou a. Si li gen rapò seksyèl pandan peryòd sa a, li dwe sèvi ak yon lòt metòd planin.



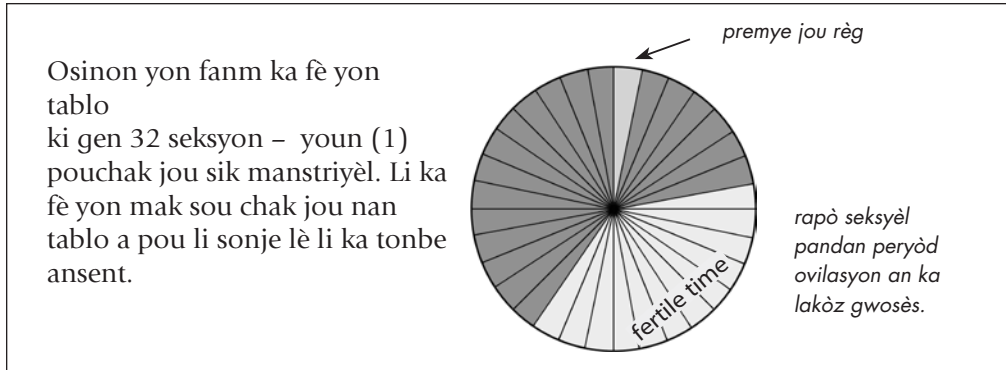
Fanm ka sèvi ak grenn kolye, ak yon tablo, oswa ak yon lòt matryèl pou sonje jou ovilasyon yo. Yon kolye ki gen 32 grenn, ak twa koulè diferan ka fè li byen. Chak koulè ka reprezante yon pati diferan nan sik manstriyèl fanm nan.



Sou premye jou règ la, fanm nan 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 li gen rapò seksyèl. Kèlkeswa lè li gen règ li nan lòt mwa, li ap rekile bag la sou grenn wouj kote li te kòmanse a.

OU ka achte yon kolye tankou sa a ki rele **kolye sik manstriyèl**.





Esterilizasyon

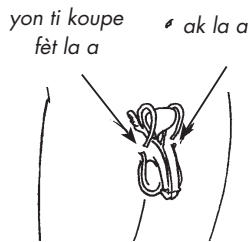
Esterilizasyon se yon operasyon ki fè li prèske enposib pou fè pitit. Metòd sa a se yon metòd pèmanan. Li bon sèlman pou yon moun ki pa vle janm fè yon lòt pitit.

Operasyon sa yo fèt nan yon sant medikal. Operasyon an fèt vit, li san danje. Prèke tout esterilizasyon bay bon rezilta. Yon doktè ka eseye defèt yon esterilizasyon, sepandan operasyon sa a ka koute chè epi souvan sa pa mache.

Esterilizasyon pa pwoteje fanm ak gason kont VIH/SIDA 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. Yon travayè lasante koupe kanal ki pote espèm ale nan penis la. Testikil gason an pa koupe.

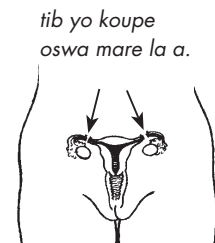


Operasyon an pa chanje anyen ni pouvwa gason genyen pou li fè sèks ni nan plezi li jwenn lè li ap fè sèks. Li toujou ejakile (vini), sepandan espèm nan pa kapab soti nan testikil yo pou ale nan dechaj la. Pandan anviwon 3 mwa, gen espèm nan kanal la toujou, sa vle di fanm nan ak gason an dwe sèvi ak yon lòt metòd planin.

Mete esterilè pou fanm (ligati twonp)

Ligati twonp yon ti kras pi konplike pase vasektomi, men li pa gen okenn danje. Yon travayè lasante koupe oswa mare tib ki pote ze fanm nan ale nan matris la. Operasyon sa a pran anviwon 30 minit.

Ligati twonp pa chanje anyen nan règ fanm nan chak mwa, ni nan kapasite pou fanm nan fè sèks oswa pou li pran plexi nan fè sèks.



Kontrasepsyon an ijans

Kontrasepsyon an ijans se yon mwayen pou evite gwosès apre rapò seksyèl. Si yon fanm fè sèks san li pa sèvi ak yon metòd planin, men li pa ta vle ansent, li ka pran yon gwo dòz pilil leplivèt posib pou ede l pa ansent - nan 5 premye jou apre li te gen rapò seksyèl la. Pi bonè yon fanm pran pilil, se plis chans ki genyen pou pilil la fè yon bon travay.



Metòd sa a se pa yon bon metòd pou yon fanm sèvi chak fwa li fè sèks. Souvan kontrasepsyon an ijans lakòz vomisman ak maltèt. Se pa yon metòd moun ka konte sou li menm jan ak lòt metòd yo.



Kòman pou bay pilil kontrasepsyon ijans

Pifò pilil pou kontwòle pouvwa fè pitit genyen etinilestradyòl (estwojèn) ak levonòjestrèl (pwojestin). Kantite pilil ou pran depannde kantite etinilestradyòl pilil la genyen.

- bay 100 mikwogram (mcg) etinilestradyòl nan bouch. Epi nan 12 èdtan apre, bay yon lòt 100 mikwogram (mcg). Sèvi ak pilil dòz fèb (ak 30 a 35 mcg etinilestradyòl)
- bay 4 pilil. Epi nan 12 èd apre, bay 4 lòt pilil. Sèvi ak yon pilil dòz fò (ak 50 mcg etinilestradyòl)
- bay 2 pilil. Epi nan 12 èdtan pita, bay 2 lòt pilil. Pilil ijans ka lakòz fanm nan gen maltèt ak gwo noze. Fanm yo ka eseye manje yon bagay pandan yo ap pran pilil la. Si yon fanm vomi nan 3 èdtan apre li fin pran pilil la, li dwe pran menm dòz la ankò.

Pilil ki gen pwojestin sèlman

Nan kèk kominote, fanm ka achte pilil ki fèt espesyalman pou kontrasepsyon an ijans. Yo gen yon pi gwo dòz òmon, sa vle di fanm pa dwe pran twòp pilil. Yo petèt fèt sèlman ak pwojesteròn, san estwojèn. Souvan pilil ki genyen pwojesteròn sèlman pa lakòz noze.

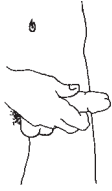
- bay 0.75 miligram (mg) levonòjestrèl nan bouch.
Epi nan 12 èdtan pita, bay yon lòt 0.75 mg

Esterilè an ijans

Yon esterilè ka sèvi tankou yon kontrasepsyon an ijans. Yon travayè lasante ki gen eksperyans dwe mete esterilè a nan yon espas 5 jou apre fanm nan fin gen rapò seksyèl. Souvan, metòd sa a ap anpeche yon gwosès. Esterilè a gen dwa tou rete anndan vajen fanm nan pou anpeche li ansent apres. Men metòd sa a pa pou fanm ki ka te déjà trape maladi moun pran nan fè sèks.

Ejakile deyò (retire)

Nan metòd sa a, yon gason rale penis li met deyò vajan epi byen lwen pati vajinal fanm nan anvan li ejakile. Metòd sa a evite espèm antre anndan vajan an.

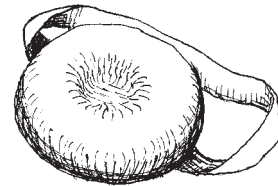


Menm si yon gason rale penis deyò chak fwa anvan li ejakile, metòd sa a pa bay bon rezilta. Kèk fwa, gen ti kras espèm ki degoute anvan gason yo ejakile. Yon gason ka pa gen tan rale met deyò anvan li ejakile. Osinon li ka pa vle fè sa. Sa vle di fanm nan ka ansent. Metòd sa a pi efikas lè li mete ansanm ak yon lòt metòd, tankou espèmisid oswa dyafram.

Petèt metòd sa a ka bay kèk pwoteksyon kont VIH/SIDA ak lòt maladi moun trape nan fè sèks.

Contraceptive sponge

Need copy here



Metòd eponj natirèl

Ak metòd sa a, yon fanm tranpe yon eponj swa nan vinèg, swa nan sitwon, oswa nan sèl answit li mete li byen fon anndan vajan li anvan li fè sèks. Metòd sa a pa twò efikas, men pafwa li ka anpeche gwosès. Yon fanm ta ka vle eseye li lè pa gen okenn lòt metòd ki disponib.

Metòd sa a ka irite vajan an, sa ki lakòz li pi fasil pou yon fanm trape maladi moun pran nan fè sèks. Yon fanm pa dwe kontinye sèvi ak metòd sa a si li fè vajan li sèch, grate, oswa anfle.

Kòman pou prepape yon eponj natirèl 1. Melanje

2 ti kiyè vinèg
ak yon tas dlo
pwòp bouyi

or

1ti kiyè ji
sitwon ak
yon tas dlo
pwòp bouyi



or

1 kiyè sèl
ak 4 kiyè
dlo pwòp bouyi



- Pran yon moso eponj, anviwon gwosè yon ze, bouyi li, answit tranpe li nan youn nan likid sa yo.
- Foure eponj la byen fon nan vajan an, pa plis pase 1 èdtan anvan rapò seksyèl.
- Kite eponj la anndan vajan an pou pi piti 6 èdtan apre rapò seksyèl la. Answit retire li.



This method may irritate the vagina, which can make it easier for a woman to get STIs. The woman should stop using this method if it makes her vagina dry, sore, or itchy.

The sponge can be difficult to take out, but it cannot get lost in the vagina. It may be easier to take out if the woman squats and pushes down as if she is passing stool, while she reaches into her vagina. If she has trouble taking it out, she can tie a clean ribbon or string around it for the next time.

The sponge can be washed, boiled, and used again many times. Keep it in a clean, dry place. The liquid can be made ahead of time and kept in a bottle.

Metòd ki pa anpeche gwosès

Men kèk metòd popilè ki sèvi pou planin familyal men ki pa bay bon rezilta. Gen kèk ki danjere tou.

- Fetich pa anpeche gwosès. Ni lapriyè oswa maji.
- Fè pipi apre sèks pa anpeche gwosès (sepandan li ka ede evite enfeksyon nan kanal pipi a).
- Lave vajan an (benyen) apre sèks pa anpeche gwosès. Gen kèk fèy oswa poud pwodwi chimik fanm sèvi pou fè lavaj ki ka blese vajan an.

Fè Planin familial bay bon randman pou kominote a

Gason dwe pran responsabilite pa yo pou planin familyal

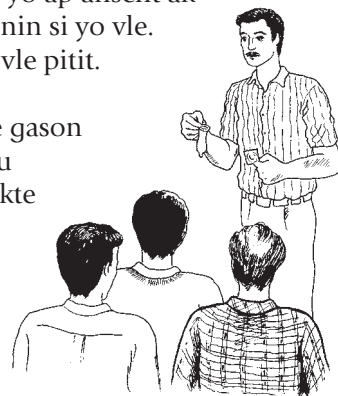
Lè gason ak fanm chwazi planin familyal ansanm, li pi fasil pou sèvi ak planin nan byen. Paske gason pa tonbe ansent, yo pa toujou pran responsabilite fanm yo pran pou evite gwosès ak pou fè planin. Anpil gason panse planin se pwoblèm fanm.

Gen kèk gason ki pa vle patnè yo sèvi ak planin. Petèt yo ka bezwen anpil pitit, oswa yo panse planin pa bon, osinon yo petèt panse planin koute chè oswa li pa fasil pou sèvi ak li, donk yo pa wè avantaj pou yo fè li.

Lè gason ankouraje dwa fanm yo pou deside kilè yo ap ansent ak si yo vle ansent, fanm ka chwazi pou yo sèvi ak planin si yo vle. Alò fanm ak gason ka fè sèks san enkyetid si yo pa vle pitit.

Antanke fanmsaj, ou dwe an mezi pou ankouraje gason nan kominote a pou yo pran plis responsabilite sou kesyon planin. Kantite timoun ki nan fanmi an afekte sante ak byennèt chak manm fanmi an. Ankouraje gason yo pou yo:

- Sèvi ak kapòt.
- Sipòte patnè yo nan kèlkeswa metòd planin yo chwazi Pale ak lòt gason nan kominote a sou enpòtans



Metòd ki pa anpeche gwosès

Men kèk metòd popilè ki sèvi pou planin famiyal men ki pa bay bon rezilta. Gen kèk ki danjere tou.

- Fetich pa anpeche gwosès. Ni lapriyè oswa maji.
- Fè pipi apre sèks pa anpeche gwosès (sepandan li ka ede evite enfeksyon nan kanal pipi a).

Lave vajan an (benyen) apre sèks pa anpeche gwosès. Gen kèk fèy oswa poud pwodwi chimik fanm sèvi pou fè lavaj ki ka blese vajan an.

Pwogram planin familial ki bay bon rezilta

Fanmsaj bay fanm ak gason kout men nan desizyon yo ap pran sou metòd planin famiyal. Nan travay sa a, moun ka panse li difisil pou fè metòd planin antre nan kominote a. Alò, fanmsaj dwe ede pou pwogram planin nan mache pi byen.

Kisa ki fè yon pwogram planin mache byen pou amelyore sante yon fanm, konesans li, ak pouvwa pou li kontwole kò li?

- Gen anpil chwa sou metòd planin pou ni fanm ni gason, ak tout enfòmasyon byen klè sou dezavantaj ak danje ki genyen ladan yo.
- Byen teste pou konnen si fanm nan gen yon pwoblèm lasante, tankou tansyon, sa vle di gen kèk kalite metòd li pa dwe sèvi ak yon. Bon swen apre fanm nan soti lopital pou asire metòd la pa lakòz pwoblèm, oswa pou ede fanm eseye yon lòt metòd si li ta gen pwoblèm.
- Sant desante ki gen sèvis tankou planin ansanm ak swen yo bay anvan akouchman, pandan akouchman, ak apre akouchman, ki ankouraje alètman, ki gen tretman pou esterilite, ki gen tretman ak prevansyon kont maladi moun pran nan fè sèks.
- Ankouraje fanm ak gason pou yo pataje responsabilite pou kontwole pouvwa fè pitit.
- Respekte pou moun ki ap bay sèvis sante zòn nan, menm pou moun ki bay sèvis tradisyonèl, tankou metòd tradisyonèl pou regilarize sik manstriyèl ak planin famiyal. Souvan fanmsaj
- gen bon eksperyans pou melanje swen metòd tradisyonèl ak swen metòd modèn.
- Libète anba presyon ak kontrent. Kontrent vle di yon travayè lasante oswa yon lòt moun ap fòse yon fanm pou fè planin oswa pou li sèvi ak yon kalite metòd planin menm si li pa vle. Pwoblèm sa a rive lè pwogram yo pa bay twòp chwa nan metòd yo osinon lè yo bay kondisyon (gen yon kantite nan metòd sa a ki dwe fin bay). Kondisyon sa yo fè travayè lasante yo ap fòse moun pou yo aksepte yon metòd yo pa vle oswa san yo pa jwenn bon jan enfòmasyon sou metòd la. Tout bagay sa yo se pwoblèm pou pwogram planin famiyal ki resevwa lajan nan men gwo òganizasyon ki pa soti nan kominote a, tankou donatè entènasyonal ak leta peyi a.



Travayè lasante pa dwe gen presyon sou kalite metòd yo dwe ofri fanm yo.