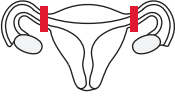
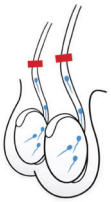
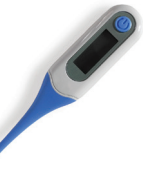
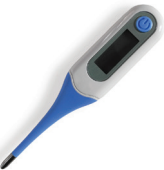


Opsyon w Pou Planin Familyal

Metòd	Fason pou Itilize	Enpak sou Senyen	Sa a ou Dwe Konnen	Kijan li travay?
Bag Nuvaring®, ANNOVERA® 	• Mete yon ti bag anndan vajen an • Bag chak mwa: Chanje bag chak mwa • Bag chak ane: Chanje bag chak ane.	• Ka lakoz san chak mwa vin regilye epi gen mwens doulè • Li ka pwovoke senyen pandan premye mwa yo • Li ka ogmante dechaj vaginal	• Gen 2 kalite: yon bag chak mwa ak yon bag chak ane • Yon sèl gwosè • Prive • Ou ka tonbe ansent menm kote ou retire bag la • Metòd sa a gen estwojèn – li pa klè si estwojèn nan entèraji ak testostewòn	93%
DIU: An Kuiv ParaGard® 	• Se yon doktè ki pou mete l nan matris la • Se yon doktè ki pou retire l an jeneral	• Li ka lakoz kramp ak anpil san lè w gen règ ou chak mwa • Li ka lakoz senyen mem si ou pa gen règ ou (si ou pran testostewòn, sa a kapab pa pwoblèm)	• Li ka rete anplas jiska 12 lane • Ou ka tonbe ansent menm kote yo retire l la • Li ka diminye risk pou kansè kòl matris, kansè nan ovè ak sendwòm ovaryen polistik (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS) • Ramman matris la ka blese pandan yap mete l la	>99%
DIU: Òmonal Liletta®, Mirena®, Skyla® ak lòt ankò 	• Se yon doktè ki pou mete l nan matris la • Se yon doktè ki pou retire l an jeneral	• Li ka amelyore kramp • Li ka lakoz tikras senyen, dechaj, oswa pa gen san ditou oswa yon pa gen san chak mwa ditou	• Itilize levonorgestrel, yon progestin • Li ka rete anplas ant 3 a 8 lane, sa a depan de ki DIU ou chwazi • Ou ka tonbe ansent menm kote yo retire l la • Li ka diminye risk pou kansè kòl matris, kansè nan ovè ak sendwòm ovaryen polistik (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS) • Ramman matris la ka blese pandan yap mete l la	>99%
Dyafragm Caya® ak Miletex® 	• Mete l nan vajen an chak fwa w ap fè sèks • Itilize ak espèmisid chak fwa	Okenn	• Li ka dire plizyè ane • Li koute yon tikras kòb pou itilize • Li ka pwoteje w kont kèk enfeksyon, men pa kont HIV • Itilize espèmisid kapab ogmante risk pou gen HIV • Ou pa sipoze itilize l si vajen an ap senyen oswa li gen enfeksyon • Li ogmante ris pou w pran enfeksyon nan vesi	83%
Enplan Nexplanon® 	• Yon doktè mete l anba po w nan pati anlè bra w • Se yon doktè ki pou retire l	• Li ka lakoz tach ak senyen ki iregilye • Apre 1 lane, ou ka pa gen règ ou chak mwa; ou byen ditou • Souvan kramp yo amelyore	• Li dire lontan (jiska 5 lane) • Ou ka tonbe ansent menm kote yo retire l la • Li ka diminye risk pou kansè kòl matris, kansè nan ovè ak sendwòm ovaryen polistik (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS) • Li ka pwovoke chanjman nan imè	>99%

Metòd	Fason pou itilize	Enpak sou Senyen	Sa a ou Dwe Konnen	Kijan li travay?
Espèmisid Vajinal Krèm, jèl eponj, fom, ensèsyon, kouch pwotektè 	• Mete espèmisid chak fwa w ap fè sèks	Okenn	• Ou ka achte l nan divès magazen • Ou ka mete l lè w ap fè ti jwèt sèks/ preliminè • Li vini sou plizyè fòm: krèm, jèl eponj, fom, ensèsyon, kouch pwotektè • Li kapab ogmante risk pou gen HIV • Li ka irite vajen an, peni an • Krèm, jèl ak fom ka bay pwoblèm • Ou pa bezwen yon preskripsyon	79%
Esterilizasyon: Metòd Twonp 	• Metòd sa yo bloke oswa koupe twonp Falòp yo • Yon medsen ale nan twonp yo nan vant ou	Okenn	• Metòd sa yo pèmanan e yo efikas anpil • Li difisil pou retounen genyen yo menm jan an • Risk yo gen ladan yo enfeksyon, senyen, doulè ak reyaksyon ak anestezi	~98%
Esterilizasyon: Vazektomi 	• Yon medsen bloke oswa koupe tib ki pote espèm soti nan boul grenn ou yo	Okenn	• Metòd sa a pèmanan e li efikas anpil • Li pi efikas, li plis an sekirite e pi bon mache pase pwosedi twonp lan • Sa a kapab fèt nan klinik doktè a • Ou pa bezwen pran anestezi jeneral • Li difisil pou retounen genyen yo menm jan an • Risk yo gen ladan yo enfeksyon, doulè ak senyen • Li ka pran jiska 3 mwa pou l travay	~99%
Grenn 	• Pran grenn nan chak jou	• Souvan li lakoz senyen sa a, ki ka dire pilzyè mwa	• Li ka amelyore sentòm PMS yo • Li ka amelyore akne • Li ede fè prevansyon kansè nan ovè • Metòd sa a gen estwojèn – li pa klè si estwojèn entèraji ak testostewòn • Ou ka tonbe ansent menm kote ou sispann pran grenn nan • Li ka lakoz noze, pran pwa, tèt fè mal, chanjman nan anvi seksyèl - kèk nan sa yo ka disparèt lè w chanje al nan yon nouvo mak	93%
Grenn Progestin Sèlman 	• Pran grenn nan chak jou	• Ka lakoz san chak mwa vin regilye epi gen mwens doulè • Li ka pwovoke senyen pandan premye mwa yo	• Ou ka tonbe ansent menm kote ou sispann pran grenn nan • Li ka diminye risk pou kansè kòl matris, kansè nan ovè ak sendwòm ovaryen polistik (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS) • Li ka lakoz depresyon, chanjman nan cheve oswa nan po, chanjman nan anvi seksyèl	93%
Jèl Asid pou Vajen Phexxi® 	• Mete jèl la chak fwa w ap fè sèks	Okenn	• Ou ka mete l lè w ap fè ti jwèt sèks/ preliminè • Li pa gen okenn òmòn • Ou bezwen yon preskripsyon • Li ka irite vajen an, peni an • Ou pa sipoze itilize l si w gen enfeksyon nan pipi	86%

Metòd	Fason pou Itilize	Enpak sou Senyen	Sa a ou Dwe Konnen	Kijan li travay?
Kapòt Ekstèn 	• Itilize yon nouvo kapòt chak fwa w ap fè sèks • Itilize yon kapòt san latèks si ou fè alèji ak latèks	Okenn	• Ou ka achte l nan divès magazen • Ou ka mete l lè w ap fè ti jwèt sèks/ preliminè • Ka ede w fè prevansyon kont ejakilasyon prekos • Kapab sèvi pou sèks nan bouch, nan vajan ak nan dèyè • Pwoteje kont HIV ak lòt enfeksyon moun pran nan fè sèks • Ka diminye sansasyon sou peni an • Ka lakoz ou pèdi bann • Ka chire oswa glise soti • Ou pa bezwen yon preskripsyon	87%
Kapòt Entèn 	• Itilize yon nouvo kapòt chak fwa w ap fè sèks • Itilize librifan depi w bezwen	Okenn	• Ou ka mete l lè w ap fè ti jwèt sèks/ preliminè • Kapab sèvi pou sèks nan dèyè ak nan vajan • Ka ogmante plezi nan vajan/dèyè • Bon pou moun ki fè alèji ak latèks • Pwoteje kont HIV ak lòt enfeksyon moun pran nan fè sèks • Ka diminye sansasyon sou peni an • Li ka fè bwi • Li ka difisil pou w mete • Li ka deplase pandan w ap fè sèks • Ou ka bezwen gen yon preskripsyon nan men doktè ou, swen sante w la	79%
Konprime Kontrasepsyon ann Ijans Progestin EC (Plan B One-Step® ak lòt ankò) ak ulipristal acetate (ella®) 	• Li travay pi byen tank ou pran l pi vit apre ou fin fè sèks san pwoteksyon • Ou ka pran EC jiska 5 jou apre ou te fin fè sèks san pwoteksyon • Si pake a gen 2 tablèt, pran toude ansanm	• Pwochen règ ou ka vin pi bonè oswa li anreta • Li ka pwovoke senyen	• Disponib nan famasi, sant sante, oswa kay doktè swen sante w: rele anvan pou w konnen si yo genyen l • Moun tout laj ka pran progestin EC san preskripsyon • Li ka lakoz estoma brile oswa noze • Progestin EC pa entèraji ak testostewòn, men nou pa konnen si Ulipristal acetate EC fè sa a oswa si li pa fè l • Ulipristal acetate EC mande pou w genyen yon preskripsyon • Li ka koute chè • Ulipristal acetate EC travay pi byen pase progestin EC si endis mas kòporèl ou (Body Mass Index, BMI) pi wo pase 26 • Ulipristal acetate EC travay pi byen pase progestin EC 3-5 jou apre ou fin fè sèks	58-94%
Patch Ortho Evra® 	• Aplike yon nouvo patch yon fwa pa semèn pandan twa semèn • Pa mete patch nan semèn 4	• Ka lakoz san chak mwa vin regilye epi gen mwens doule • Li ka pwovoke senyen pandan premye mwa yo	• Ou ka tonbe ansent menm kote ou sispann mete patch • Ka irite po a anba patch la • Metòd sa a gen estwojèn – li pa klè si estwojèn entèraji ak testostewòn	93%

Metòd	Fason pou Itilize	Enpak sou Senyen	Sa a ou Dwe Konnen	Kijan li travay?
Piki Depo-Provera® 	• Pran yon piki chak 3 mwa (13 semèn). • Bay tèt ou piki a oswa pran l nan yon klinik medikal	• Souvan sa a diminye san ou bay chak mwa • Li ka lakoz senyen oswa pa gen san ditou chak mwa	• Chak piki travay pou jiska 15 semèn • Prive pou itilizatè • Ede fè prevansyon kansè matris • Li ka lakoz ou pran pwa, fè depresyon, chanjman nan cheve oswa po, chanjman nan anvi fè sèks • Li ka diminye risk pou kansè kòl matris, kansè nan ovè ak sendwòm ovaryen polikistik (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS) • Efè segondè yo ka dire jiska 6 mwa aprè ou sispann pran piki yo	96%
Retire Rale soti 	• Rale peni an soti nan vajen an anvan ou ejakile (sa a se, anvan ou vini)	Okenn	• Li pa koute anyen • Mwens plezi pou kèk moun • Li pa mache si ou pa rale peni an soti atan • Ou dwe kanpe sèks w ap fè a	80%
Sansibilizasyon ak Fètilite Planifikasyon Familyal Natirèl 	• Predi jou ou fètil yo lè li: pran tanperati a chak jou, verifeye dechay nan vajen an pou si gen chanjman, epi/oswa kenbe done règ ou chak mwa • Li travay pi byen si ou itilize plis pase yonn nan metòd sa yo • Evite fè sèks oswa itilize kapòt/espèmisid nan jou ou fètil yo	• Li pap travay byen si règ ou iregilye	• Li koute yon tikras kòb • Li ka ede pou w evite oswa eseye vin ansent • Itilize yon metòd ki diferan nan jou ou fètil yo • Metòd sa a mande anpil efò • Ou pa bezwen yon preskripsyon	85%