



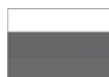
## PWOJÈ KORE FANMI

KREYÒL  
AYISYEN-AYITI

## Planin

### LIV PATISIPAN

Yon modil nan pwogram fòmasyon  
pou Ajan Kore Fanmi





## **COPYRIGHT POLICY**

Published by Partners in Health. Subject to the rights of Partners in Health, this publication may be freely reviewed, abstracted, reproduced, or translated provided that all copyright, trademark, and other proprietary notices are included in such use. No portion of this publication may be sold or otherwise used or distributed in conjunction with any commercial purpose. ♦

Manyèl sa a gen ladan l yonn nan modil fòmasyon yo k ap sèvi nan pwojè pilòt *Initiative Agent Communautaire Polyvalent (IACP)* an Ayiti. IACP a se yon zefò Partners In Health / Zanmi Lasante nan tèt kole ak Gouvènman Ayisyen, Bank Mondyal la, UNICEF, Pwogram Alimantè Mondyal, World Vision, ki gen pou objektif amelyore jan pou moun jwenn sèvis sante ak sèvis sosyal ki pi ijan pou fanmi ayisyen, espesyalman sa ki pi frajil yo.

Fòmasyon an pral pèmèt Ajan Kore Fanmi yo fè travay yo byen epi pran responsablite tout bon: 1) edike fanmi yo sou nitrisyon ak sante; 2) bay fanmi yo pwovizyon ak sèvis esansyèl; ak 3) ranfòse sistèm rekòmandasyon pou amelyore jan pou moun jwenn sèvis sante ak sèvis sosyal pou fanmi yo.

Materyèl fòmasyon sa a devlope nan kolaborasyon ant tout patnè pwojè a. Se Bank Mondyal, UNICEF, ak Pwogram Alimantè Mondyal ki finanse inisyativ IACP sa a.

Fòmasyon sa a gen ladan l enfòmasyon ki soti nan: *The Universal Declaration of Human Rights*, (source [www.un.org/en/documents](http://www.un.org/en/documents)); *Human Rights Approach to Development Programming*, Urban Jonsson, UNICEF, 2003; *At Risk: Natural hazards, People's Vulnerability, and Disasters*, Piers Blaikie, Terry Cannon, Ian Davis, ak Ben Wisner, (London, UK: Routledge, 1994); ak *Participatory Vulnerability Analysis: A Step-by-Step Guide for Field Staff* (London, UK: ActionAid International, 2000).

World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2007.

*Savoir pour Sauver*, 4th ed., UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP and the World Bank, (New York, NY: United Nations Children's Fund), 2010.

Leon Sperof, 7eme edition.

CDC guideline 2010

NOVask , 14 eme edition

© Tèks: Partners In Health, 2012.

Foto yo: Partners In Health, Elizabeth Whelan

Konsepsyon: Mechanica, Annie Smidt ak Partners In Health

Enprime: ID Plus

Edisyon pilòt nan lang Kreyòl pibliye nan mwa Avril 2012

Manyèl sa a fèt pou bay ochan pou plizyè milye Ajan Sante k ap fè efò san pran souf pou fè misyon nou an vin yon reyalite, epitou ki se poto-mitan pwogram nou yo pou sove lavi moun ak pou amelyore kondisyon lavi moun nan kominote ki pòv yo. Chak jou, yo vizite manm kominote yo pou ofri yo sèvis, edikasyon, ak sipò, epitou yo montre nou tout kijan solidarite efikas se pi bon remèd pou epidemi maladi, povrete ak dezespwa.





# Sa ki anndan Liv la

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Kontèks. . . . .                                 | 1  |
| Objektif. . . . .                                | 2  |
| Pati ki pi Enpòtan yo . . . . .                  | 3  |
| Kisa Planin nan ye? . . . . .                    | 5  |
| Avantaj ak Defi Planin an . . . . .              | 7  |
| Planin ak Dwa Moun . . . . .                     | 11 |
| Edikasyon sou Planin . . . . .                   | 15 |
| Lis Edikasyon sou Planin . . . . .               | 17 |
| Metòd Kontwòl Pouvwa Fè Pitit . . . . .          | 19 |
| Pwoblem Metòd Planin yo . . . . .                | 50 |
| Kapòt Gason ak Kapòt Fanm . . . . .              | 53 |
| Lejand ak Move Lide sou Metòd Planin yo. . . . . | 57 |
| Etap Chanjman yo . . . . .                       | 59 |
| Piki 3 mwa (Depo-Provera) . . . . .              | 61 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Distribye Prodwi Planin yo . . . . .            | 64 |
| Kesyon sou Metòd Planin . . . . .               | 65 |
| Pyès Teyat sou Planin . . . . .                 | 66 |
| Lis tout sa Ajan Kore Fanmi-an dwe fè . . . . . | 67 |
| Nòt . . . . .                                   | 72 |
| Fòm Evalyasyon . . . . .                        | 73 |



# Planin



## KONTÈKS

Ajan Kore Fanmi yo responsab pou amelyore sante fanmi ak kominote yo, ankouraje moun pou fè planin se youn nan fason pou fè sa. Men, ankouraje planin yo ka difisil. Nan modil sa, Ajan Kore Fanmi yo ap prepare tèt yo pou kontrekare pwoblèm sa nan diskite sou avantaj ki genyen nan fè planin yo ak kèk nan anpèchman sosyal ak kiltirèl planin nan ka rankontre, epi aprann sou fason pou kontrekare pwoblèm sa yo nan edike fanm ak gason sou kontwòl pouvwa fè pitit ak planin, epi tou aprann metòd pou kontwole pouvwa fè pitit, avantaj yo, sèvi avèk yo kòm sa dwa, epi konnen pwoblèm yo ka bay.

Ajan Kore Fanmi yo responsab pou distribye metòd pou kontwole pouvwa fè pitit yo epi fè swivi ak fanm ak gason ki sèvi avèk metòd sa yo. Sa gen ladan l Depo-Provera (piki 3 mwa) ke fanm ap pran. Nan modil sa, Ajan Kore Fanmi yo pral aprann kijan pou yo distribye metòd planin yo, bay piki chak 3 mwa, fè swivi ak gason ak fanm k ap itilize metòd pou kontwole pouvwa fè pitit yo, epi anrejistre kantite planin ou distribye epi sèvi ak fòm ki apwopriye yo.





## OBJEKTIF

### Nan fen fòmasyon sa, Ajan Kore Fanmi yo pral kapab:

- a. Defini planin ak kontwòl fè pitit, epi bay egzant sou metòd planin yo.
- b. Site kèk nan avantaj ke planin ak kontwòl pouvwa fè pitit la gen ladan yo.
- c. Site kèk nan anpèchman sosyal ak kiltirèl ki fè moun yo pa vle sèvi ak metòd pou kontwole pouvwa fè pitit yo ak pratike planin.
- d. Site 5 Prensip nan Sèvis Planin yo.
- e. Idantifye mit komen ak move lide sou kontwòl pouvwa fè pitit la ak reyalyte oswa ajisman ki ka ede chase lide sa yo.
- f. Edike ak konseye manm kominote yo sou avantaj ki genyen nan fè planin ak kontwòl pouvwa fè pitit yo, kontrekare obstak sosyal ak kiltirèl planin nan ap fè fas ak lejand yo epi move lide sou metòd planin yo.
- g. Dekri kouman planin nan gen rapò nan bay jarèt a dwa moun.
- h. Dekri kouman planin nan kapab kontribye nan amelyore sitiyasyon lavi fanmi, kominote yo, ak nasyon an.
- i. Dekri divès metòd planin, tankou jan yo aji, kouman itilize yo kòrèkteman, pwoblem, siy danje, epi ki moun ki ka e ki pa kapab itilize yo.
- j. Demontre kouman pou itilize kapòt gason ak kapòt fanm.
- k. Bay piki Depo-Provera a fanm ki te chwazi metòd piki yo te preskri yo a pou kontwòl pouvwa fè pitit yo, epi swiv ansanm ak anrejistre fanm k ap sèvi avèk piki yo.
- l. Idantifye epi refere fanm ki souffri ak siy danje oswa pwoblem metòd planin yo, ak moun ki te sispann sèvi avèk metòd sa yo akòz de pwoblem yo, nan sant sante a.
- m. Distribiye metòd planin bay fanm ak gason selon pwotokòl sant sante lokal la, epi fè swivi avèk fanm ak gason ki sèvi avèk metòd planin sa yo.
- n. Kenbe dosye yo nan lòd epi fè swivi avèk fanm ak gason ki sèvi avèk metòd planin yo.



## PATI KI PI ENPÒTAN YO

- Gen mwens timoun akòz de planin ka ede fanmi yo reyalize pi bon sante ak byennèt kominote yo ak tout peyi a. Si yon fanmi gen twòp timoun, timoun yo ka pa gen ase manje pou yo manje, oswa jwenn ledikasyon ak opòtinite ekonomik. Ak twòp timoun, resous fanmi ak kominote yo vin twò piti, epi li vin difisil pou yo jwenn sante ak amelyore kondisyon lavi.
- Gen defi sosyal ak kiltirèl sou planin nan kominote nou yo. Ajan Kore Fanmi-an dwe kontrekare defi sa yo epi edike manm kominote a sou avantaj ki genyen nan planin.
- Gen kèk metòd planin ki gen pwoblèm, men efè sa yo anpil fwa ale apre kèk mwa. Si yon metòd bay pwoblèm ki difisil pou sipòte, fanm nan ka ale nan sant sante a pou yo ka ede l jere pwoblem yo, oswa chwazi yon lòt metòd.
- Metòd planin yo afekte chak fanm yon fason difèran. Pa gen youn nan metòd yo ki aji menm jan pou tout moun.
- Kapòt Gason ak Kapòt Fanm pa bay pwoblèm, epi yo se pi bon fason pou anpeche fi vin ansent. Yo pwoteje w kont maladi moun ka trape nan fè bagay, tankou SIDA.
- Metòd planin modèn yo pa lakòz kansè oswa lòt maladi grav. Okontrè, kèk metòd planin ka pwoteje w kont sèten kansè kay fanm, e yo ka diminye bouton sou po tou.
- Gen anpil lejand lejand ak move lide sou metòd planin yo. Ajan Kore Fanmi-an dwe ede chase move lide sa yo epi bay enfòmasyon ki kòrèk sou metòd planin yo.
- Pa sèvi avèk metòd modèn planin ka gen efè ki pi grav sou sante yon fanm pase pwoblèm ki nan metòd planin modèn yo. Fè twòp pitit, fè timoun yo twò pre (mwens pase 2 zan), gen timoun piti (ki poko gen 18 lane) oswa fanm ki gen anpil laj (plis pase 35 lane) kapab yon danje pou sante fanm nan.



## PATI KI PI ENPÒTAN YO

- Fanm ki gen SIDA yo riske bay ti bebe yo li pandan yo ansent oswa pandan y ap akouche. Yo ka edike fanm sa yo sou avantaj planin an.
- Planin pa sèlman konsène medam yo. Mesye yo dwe pataje responsablite sa tou.
- Fanm yo gen dwa pratike planin epi pran desizyon ki kapab afekte kò yo, sante yo, ak sante fanmi yo.
- Metòd pou kontwole pouvwa fè pitit yo pa twò chè, epi gen kèk metòd ki gratis.
- Jèn fanm ka itilize metòd planin yo anvan yo kòmanse antre nan fè bagay. Yo ka toujou vin ansent lè yo pare pou gen timoun. Metòd planin (eksepte metòd rete net) pa lakòz moun pa ka fè pitit apre sa.
- Grenn planin yo ka itilize pou ranje règ medam yo epi soulaje doulè a tou.
- Planin gen plizye avantaj posib tankou li pemet: fanmi an amelyore kondisyon ekonomik ak sosyal; gen mwens fanm ki mouri nan fe pitit oubyen nan avotman; gen plis timoun ki kapap ale lekòl; gen plis sante nan fanmi an; moun yo viv pi byen e pi lontan; peyi nou devlope; elatriye.

## KISA PLANIN NAN YE?



**Planin nan** se gen kantite timoun ou vle, lè ou vle yo.

**Kontwòl pouvwa fè pitit** se tout mwayen ke fanm ak gason itilize pou anpeche fanm yo ansent. Gen plizyè kalite kontwòl pouvwa fè pitit.

Tout metòd kontwòl pouvwa fè pitit yo sof Mètòd rete net ka anpeche yon fanm vin ansent men se sèlman pandan l ap sèvi ak yo. Si li sispann sèvi ak kontwòl pouvwa fè pitit yo, li ka vin ansent ankò.

### Sitiyasyon Planin an Ayiti

Kantite fanm ki rive fè planin an Ayiti se selman 1 sou chak 4 fanm. Sa fè pa ka genyen trop chanjman nan kantite fanm kap mouri nan fè pitit ak kantite timoun kap mouri avan yo rive nan laj 5 an. Nan yon etid yo te fe an Ayiti soti ane 95 rive ane 2003, te genyen plis pase 6000 fanm ki te mouri nan zafè fè

pitit ke yo pat deside fè e preske 1000 te rive mouri nan avotman ke yo te fè nan move kondisyon.

Timoun yo rive victim tou lè paran yo pa rive fè planin paske:

- Yon ti moun sou 8 te rive mouri avan 5 an
- Yon ti moun sou 14 te rive mouri avan 1 an
- 630 sou 100,000 fanm te rive mouri nan bay lavi<sup>1</sup>

Pwoblem fanm ki mouri nan fè pitit

- Manke sèvis matènite pou akouchman nan seri de zòn
- Fanm yo ansent twò dri
- Twò timoun fèt nan yon fanmi
- Avotman ki fèt lakay charlatan ki fèt nan move kondisyon
- Gwosès twò bonè oubyen twò ta

1 Emmus 4: Enquete Mortalite Maternelle et Utilisation de Services

## AVANTAJ AK DEFI PLANIN AN

### Ki kèk nan avantaj ki genyen nan pratike Planin?

- Fè twòp timoun youn dèyè lòt, oubyen vin ansent twò jèn oswa twò granmoun, kapab danje pou sante yon fanm, e an menm tan yon danje pou sante tibebe a. Planin nan ede pwoteje fanm ak ti bebe a kont tout danje sa yo paske li pèmèt fanm nan rete toujou anfòm, rete an sante, ak matris li poze.
- Sou plan endividyèl, moun ki pa fè two pitit gentan pou li pran swenn tet li ak fanmi li, li gentan pou li travay, li gentan pou li fè komès ak lòt aktivite sosyal.
- Fanmi ki pa gen anpil timoun kapab pi byen manje, voye timoun yo lekòl, epi pi byen sipòte yo. Mari ak madadanm gen chans pou yo jwi lavi yo, yo genyen chans pou yo fè plis ekonomi, genyen plis kè kontan na fwaye a.
- Sou plan nasyonal ak sosyal peyi a ka devlope pi byen, ka genyen plis moun kap travay, ka genyen mwens grangou, ka gen mwens mizè.
- Gen pi piti kantite timoun gras a Planin nan ka ede nou reyalize pi bon sante ak amelyore kondisyon lavi, epi pote kole nan sante ak amelyore kondisyon lavi kominote yo ak tout peyi a.
- Fanm ki gen VIH kapab transmèt VIH bay ti bebe yo pandan yo ansent ak pandan y ap akouche. Fanm sa yo ka itilize metòd planin pou anpeche yo ansent si yo vle. Yo kapab aprann tou kijan pou yo pa transmèt VIH bay ti bebe yo pandan yo ansent la, pandan y ap akouche, ak apre akouchman an, nou rele sa PTME (anpeche manman an transmèt bay pitit li).
- Kapòt fanm ak kapòt gason pwoteje kont enfèksyon moun ka trape nan fè bagay tankou VIH.
- Pafwa, fanm yo konn mouri pandan y ap akouche epi kite timoun yo òfèlen. Sèvi ak kontwòl pouvwa fè pitit ka diminye ris sa.
- Si jèn fi itilize kontwòl pouvwa fè pitit pou anpeche yo ansent, y ap ka rete lekòl pi lontan epi y ap pi byen prepare pou sipòte fanmi yo lè yo pi gran. Pa gen okenn nesesite pou kòmanse fè pitit nan laj 15 oswa 16 lane; fanm ka pote pitit aprè anpil ane.



- Planin ka diminye risk kèk maladi tankou gwòsès deyò matris; Kansènan matris; Kys nan ovè; Maladi nan tete; Anpeche san an vin twòp sou fanm lan lè li genyen règ li; ak Doulè ak kranp lè fanm lan genyen règ li.
- Si fanm sèvi ak metòd planin, yo p ap ansent anpil epi yo p ap gen pou chèche fè avòtman ilegal. Sa pral redwi kantite fanm ki konn souffri ak konplikasyon oswa mouri nan avòtman ilegal. Avòtman ilegal vini an 3zyèm pozisyon nan lakòz lanmò manman yo an Ayiti.
- Ekri lòt avantaj yo la:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

## **Ki kèk rezon ki fè moun yo pa vle sèvi ak metòd pou kontwòl pouvwa fè pitit yo ak pratike Planin?**

- Kilti tradisyonèl yo anseye ke li enpòtan pou gen anpil timoun kòm byen malere ki se lespwa pou asire avni fanmi an.
- Nan kèk kominote, ti bebe yo mouri souvan, sitou nan fanmi ki pòv yo, sa vin fè fanmi yo vle gen anpil pitit paske yo konnen yo pral pèdi kèk ladan yo.
- Moun yo vle gen anpil pitit paske timoun yo kapab sipòte fanmi an nan travay ak fè jaden.
- Fanm yo panse ke metòd planin yo kapab fè yo pa ka fè pitit ankò, ba yo kansè oswa lòt maladi grav, oswa lakòz yo fè pitit ki domaje.
- Fanm ki eseye metòd planin yo konn santi gwo pwoblèm.
- Moun yo panse ke metòd planin koute twò chè.
- Mari a, chèf fanmi an, oswa lòt manm nan fanmi an konn fè presyon sou fanm nan pou l pa sèvi avèk metòd planin.
- Relijyon moun yo konn entèdi yo sèvi ak metòd planin modèn yo.
- Fanm ki sèvi ak metòd kontwòl pouvwa fè pitit yo ka stigmatize sa vle di yo imilye yo mal.

- Kèk fanm ka sibi presyon pou pote pitit pou yon gason paske li bezwen asire sipò ekonomik nan men gason an. Nan anpil kominote, fanm yo pa gen mwayen pou jwenn ledikasyon oswa travay, anpil fanm eseye asire sekirite ekonomik yo nan dakò pote timoun pou yon gason.
- Gen kèk moun ki ap viv byen lwen sant sante a, e li difisil pou yo al chèche grenn oswa al pran piki yo.
- Kèk fanm panse ke metòd pou kontwole pouvwa fè pitit yo, espesyalman kapòt, diminye plezi pandan y ap fè bagay, epi yo kapab lakòz iritasyon epi fè chouchoun (vajen) yo fè dlo oswa li vin glise.
- Sant Sante a ka pa gen metòd planin nan pandan yon tan. Nan kèk sant sante, fanm yo konn oblije ale nan yon kote ki separe ak sant sante a pou yo ka jwenn metòd planin nan, pafwa kote sa konn fè yo tann anpil tan anvan yo ba yo metòd planin nan.
- Moun yo pa gen bon enfòmasyon sou planin nan ak metòd kontwòl pouvwa fè pitit yo.
- Ekri lòt rezon yo la:
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Prensip sèvis Planin

- 1. Volontè:** Manm kominote a gen dwa pou deside chwazi nenpot metod planin. Moun ka ba li sevis la dwe respekte chwa li.
- 2. Chwa enfome:** Manm kominote a met chwazi metod aprè ajan fin ba li tout enfòmasyon sou tout metod planin yo. Manm kominote a dwe jwenn tout espikasyon sou metod li chwazi a.
- 3. Konfidansyalite:** Nou dwe kenbe sekrè tout samanm kominote yo di nou.



- 4. Vijilans:** Moun kay bay planin lan dwe gen rezilta tè s gwo sès lan lè moun lan ap fè PF pou premye fwa osinon li te abandone. Li dwe prete anpil atansyon fas a moun ki pi ekspoze pout rape IST/VIH oswa Hb. Pou kelkeswa metòd planin yo chwazi fòk yo toujou ba yo kapòt paske lòt metòd planin yo pa proteje kont IST.
- 5. Angajman kominotè:** Angajman kominote a kapab fè plis moun rive fè planin; li kapab ankouraje plis moun nan kominote a chwazi yon metòd pou kontrole pouvwa fè pitit yo.

## PLANIN AK DWA MOUN



W ap travay kòm yon pati nan yon sistèm swen sante ki gen yon apwòch sou dwa moun ki baze sou swen sante. Sa vle di ke yon pati nan travay ou se ede manm kominote yo pou viv nan diyite, reyalize bon jan lasante.

### Kisa dwa moun nan ye?

Yon dwa moun se yon dwa ke TOUT moun genyen, kèlkeswa ras li, orijin li, laj li, relijyon l, ke l fanm, ke l gason, opinyon politik li, kote l fèt, oswa kondisyon sosyal li. Dwa moun tabli kritè ke moun yo bezwen pou viv nan diyite. Dwa moun egal epi inivèsèl pou tout moun.

### Ki kèk egzanp ou ka bay sou dwa moun?

- Pèsòn moun pa esklav
- Tout moun gen dwa pou reflechi epi di sa yo panse san kè sote

- Yo pa gen dwa tòtire oswa maltrete yon moun
- Tout moun gen dwa pou patisipe nan gouvènman (pou vote, elatriye)
- Tout moun gen dwa pou posede byen
- Tout moun gen dwa pou gen yon nivo vi ki nòmal pou lasante ak byennèt yo ak fanmi yo, tankou dwa pou jwenn bon jan swen lasante
- Dwa a ledikasyon sa vle di pou tout moun al lekòl
- Viv lib epi rete san danje kont malè

Nou konnen tout moun gen dwa pou jwenn ase manje, kay pou yo rete, ak lasante. Tout moun gen dwa pou jwenn ledikasyon. Tout moun gen dwa a tout bagay sa yo nan lide pou reyalize lasante ak byennèt yo. Li te mèt se gason, fanm, ti gason, oswa ti fi.

Men pafwa nan kominote ak nasyon nou an, dwa moun pase nan rizib. Yo pa gen ase manje, bon kay pou yo rete, ledikasyon, ak swen sante. Yo pa gen lasante ak byennèt.

Epi pafwa, kwayans tradisyonèl ak fason yo trete fanm ak ti fi nan kominote nou yo konn fè fanm ak ti fi neglijè dwa pa yo, pi plis pase sante ak byennèt gason ak ti gason yo.

Pa egzanp, pafwa kwayans tradisyonèl yo kwè ke fanm yo pa gen dwa pou pran desizyon sou Planin an. Sa a kapab afèkte sante ak byennèt fanm nan, ak fanmi an, epi sa vle di ke yo vyole dwa moun.

Planin nan fe pati de dwa de sante seksyèl. Sa vle di se dwa moun nan pou li gen kontrol aparèil reproduktif li. Si moun nan bezwen yon metòd planin li pa jwenn li se yon violasyon dwa moun li ye.

**Ki kwayans tradisyonèl ak fason pou trete fanm ak tifi nan kominote nou yo ki ta ka lakòz yo pa pèmèt fanm yo deside lè yo vle fè bagay ak lè pou yo fè pitit?**

- Fanm souvan pote pitit gason pou yo jwenn sipò ekonomik paske pa gen anpil opòtinite ekonomik pou fanm yo. Pi fò travay yo se gason ki jwenn yo an premye paske fanmi an te bay yo plis privilèj nan al lekòl ak pran fòmasyon.
- Yo souvan fòse fanm fè bagay kont volonte yo, epi yo menase avèk abi fizik oswa abandone si yo pa respèkte yo.
- Kèk gason kwè ke yo gen dwa pou yo fòse fanm fè bagay lè yo vle, jan yo vle, elatriye.
- Gen kèk moun ki bay fanm kontwòl sou kò pa yo, pa egzanp: fanm pa gen dwa pratike Planin, yo dwe pote valè timoun ke gason an vle, elatriye.
- Kek fwa le fi yo tonbe ansent papa pitit pa okipe li.
- Akòz lamizè, fanm konn oblije vann kò yo pou yo ka okipe tèt yo ak fanmi yo.

**Si yo pa pèmèt fanm pran desizyon sou Planin oswa gen kontwòl sou sante sèksyèl yo, kijan sa kapab afèkte sante fanmi l, ak aksè nan dwa moun?**

- Si yon fanm fè twòp pitit, sante l ka an danje.
- Si yon fanm mouri nan akouchman, pitit li yo riske mouri tou.
- Si yon fanm pa gen okenn kontwòl sou kò l oswa sou pouvwa fè pitit li, li kapab trape yon enfèksyon ki transmèt nan fè bagay, tankou VIH, oswa vin ansent lè li pa vle.
- Si yon fanm ansent san l pa vle epi al chèche fè avòtman ilegal, li riske genyen yon konplikasyon nan sante l, li ka menm mouri.
- Si yon fanm fè twòp pitit, fanmi an ka pa gen ase manje pou yo manje, oswa aksè a ledikasyon pou paran oswa pitit yo.
- Si fanm pa gen kontwòl sou kò ak sante sèksyèl li, yo kapab souffri detrès sikolojik enpòtan, pa egzanp enkyetid, estrès, elatriye.

**Kijan Planin nan kapab ede fanm avèk fanmi yo pou yo jwi dwa moun epi reyalize sante ak byennèt yo?**

- Fanm yo gen dwa pou pran desizyon ki gen rapò ak kò yo ak sante yo, ak sante fanmi yo.
- Garanti dwa fanm genyen nan fè Planin ede asire ke fanm yo rete an sante, fanm nan, timoun yo ak fanmi an gen ase pou jwenn ase manje, aksè a ledikasyon, ak opòtinite ekonomik.
- Ou dwe ede tout moun konprann ke fanm yo dwe gen dwa pou pratike Planin nan pou pwòp sante pa yo ak sante fanmi yo.

## EDIKASYON SOU PLANIN



Antanke Ajan sante Kominotè, se travay ou pou w ede tout moun, gason, fanm, ti gason, ak tifi pou viv nan diyite epi reyalize bon sante ak byennèt. Sa vle di ke fòk ou ede ni gason yo ni fanm yo konprann ke ke fanm gen dwa fè Planin nan pou pwòp sante yo ak pou fanmi yo. Fanm yo dwe gen kontwòl sou pwòp kò yo, epi yo kapab deside kilè ak kijan y ap fè bagay, epi lè yo vle gen pitit.

Ou ka gen pwòp dout pa w sou Planin ak kontwòl fè pitit. Ou ka pa vle fè li pou tèt ou. Men antanke Ajan Kore Fanmi ou dwe tabli egzanp nan kominote ou. Ou pa yo kapab mande lòt moun nan fè planin si w ap respekte tèt ou.

Edike epi konseye fanm ak gason sou kontwòl pouvwa fè pitit ak planin nan pa fasil. Se ka apre anpil chita pale ou ka resi jwenn pwen sansib pou w fè yon fanm oswa yon gason vle eseye metòd pou kontwòle pouvwa fè pitit yo ak pratike Planin. Kèk fanm oswa gason pa janm pratike planin, menm si li ka amelyore sante fanmi yo. Men avèk ledikasyon epi chita pale, anpil fanm



ak gason ap vin konprann enpòtans ki genyen nan fè Planin e ke yo dwe sèvi avèk li. Edike manm kominote yo chak jou ak chak mwa yon fason pou yo travay pou amelyore sante kominote nou yo.

Planin se pa sèl bagay ki ede fanm, timoun, ak fanmi yo reyalize pi bon sante ak amelyore kondisyon lavi. Anpil lòt rezon ki akte sante pa pèmèt fanmi yo reyalize sante ak byennèt, tankou: jan yo separe tè ak lòt resous yo egal ego. Prejije ak diskriminasyon kont yo pa pèmèt fanmi (si manm nan fanmi an gen VIH, elatriye) kouman gouvènman lokal la oubyen nasyonal yo trete moun; oubyen sitiyasyon politik lokal ou nasyonal la (lame, dezakò, lagè). Men, menm si sa yo se lòt faktè ki fè viv kondisyon difisil, aprann ak pratike planin yo kapab ede fanmi yo ak amelyore byennèt pa yo.



## LIS EDIKASYON SOU PLANIN

Mande moun nan poukisa li pa vle sèvi avèk metòd planin yo. Apre sa pale avèk li sou rezon sa yo pandan w ap sèvi avèk ide sa yo. Pran pasyans epi eseye konprann li.

### Planin ak Ekonomi

- ☐ Si yon fanmi gen twòp timoun, timoun yo ka pa jwenn ase manje, oswa ledikasyon ak opòtinite ekonomik.
- ☐ Planin kontribye nan sante ekonomik ak byennèt fanmi ak kominote yo. Ak twòp timoun, resous fanmi ak kominote yo vin twò piti, epi li vin difisil pou yo reyalize amelyore kondisyon lavi yo.
- ☐ Metòd planin yo vrèman PA chè, epi gen kèk nan metòd yo ki gratis.

### Planin ak Lasante

- ☐ Atravè ledikasyon ak aksè nan swen sante, fanmi yo ka aprann ki jan pwoteje timoun yo kont maladi ki konn abitye touye timoun sitoun nan fanmi pòv yo, pa egzanp, malnitrisyon, dyare, malarya, elatriye.
- ☐ Planin ka amelyore sante fanm nan paske lap anpeche l ansent twò souvan, ansent youn dèyè lòt, oswa ansent twò bonè oswa twò granmoun.
- ☐ Fanm ki gen VIH yo ka bay ti bebe a li pandan yo ansent oswa pandan yap akouche. Fanm sa yo ka jwenn anpil avantaj lè yo aprann sou planin nan.

### Planin ak dwa moun

- ☐ Planin se pa zafè fanm sèlman. Gason yo dwe pataje responsablite sa a tou.
- ☐ Tout fanm yo gen dwa pratike planin ak pran desizyon ki afekte kò yo, sante yo, ak sante nan fanmi yo.
- ☐ Ajan Kore Fanmi yo ak travayè sosyal yo ka ede fanm yo aprann kijan pale avèk mari yo sou kontwòl pouvwa fè pitit ak planin an, konsa moun yo ap rive konprann enpòtans li pou sante fanmi yo. Ajan Kore Fanmi yo ta dwe pale ak mesye yo tou.





## LIS EDIKASYON SOU PLANIN

- ☐ Fanm yo ka pa vle fè planin si yo santi ke se fòse yap fòse yo. Ajan Kore Fanmi yo dwe koute sa medam yo gen pou yo di souplanin an, pale de sijè sa avèk anpil atansyon ak franchiz, epi montre yo ke ou konprann laperèz fanm lan.

### Pwoblem metòd planin yo

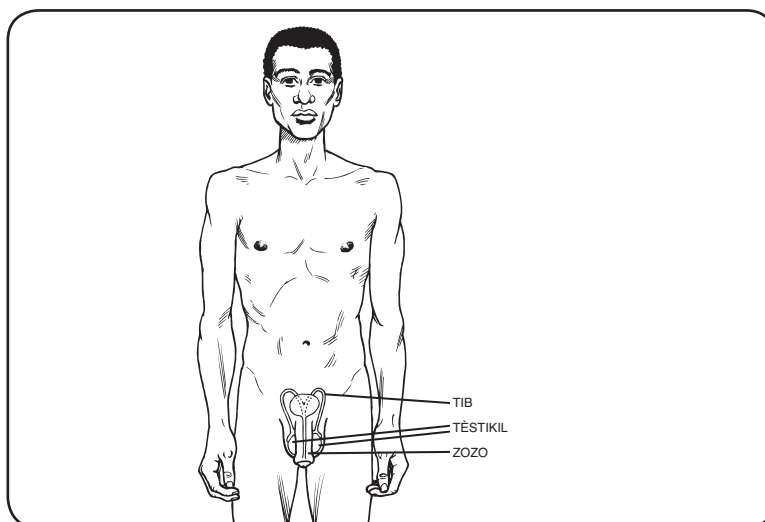
- ☐ Tout fanm ka sèvi avèk kèk metòd planin san danje, tankou fanm ki genyen oswa ki pa gen pitit, marye oswa pa marye, nenpòt laj, fanm ki te fè yon avòman oswa yon foskouch, fanm ki gen VIH oswa yon lòt maladi grav.
- ☐ Gen kèk metòd kontwòl pouvwa fè pitit ki gen pwoblem, men efè sa yo souvan ale apre kèk mwa.
- ☐ Si yon fanm santi pwoblem oswa siy danje yo, li dwe ale nan sant sante a. Doktè oswa enfimyè yo kapab ede fanm nan jere pwoblem sa yo oswa chanje metòd planin nan.
- ☐ Kapòt Gason ak Kapòt Fanm pa bay okenn pwoblem, epi yo se pi bon fason pou anpeche w vin ansent. Yo pwoteje w tou kont maladi moun ka trape nan fè bagay, tankou SIDA.
- ☐ Metòd planin modèn yo pa lakòz kansè oswa lòt maladi grav.
- ☐ Pa sèvi avèk metòd modèn planin ka gen efè ki pi grav sou sante yon fanm pase pwoblem ki nan metòd planin modèn yo. Fè twòp pitit, fè timoun yo twò pre (mwens pase 2 zan), gen timoun piti (ki poko gen 18 lane) oswa fanm ki gen anpil laj (plis pase 35 lane) kapab yon danje pou sante fanm nan.
- ☐ Gen anpil lejand ak move lide sou pwoblem metòd planin yo. Ajan Kore Fanmi yo dwe ede chase move lide sa yo epi pataje enfòmasyon ki kòrèk yo sou metòd planin yo ak manm kominote.

# METÒD KONTWÒL POUVWA FÈ PITIT

Anplis pale avèk fanm ak gason sou tout bagay sa yo, ou ta dwe bay fanm ak gason enfòmasyon ki jis sou chak kalite planin ki disponib nan zòn ou an, epi di yo ki kote epi li kòman yo ka jwenn kalite metòd planin sa yo. Tout otan moun gen plis enfòmasyon, gen pi piti chans pou yo pa vle eseye metòd planin yo, epi yo pral kapab pi byen chwazi metòd ki reponn ak bezwen oswa sitiyasyon yo.

Ou dwe tou distribye kèk nan kalite kontwòl pouvwa fè pitit bay fanm ak gason epi fè swivi avèk yo regilyèman.

## Pati jenital yon gason



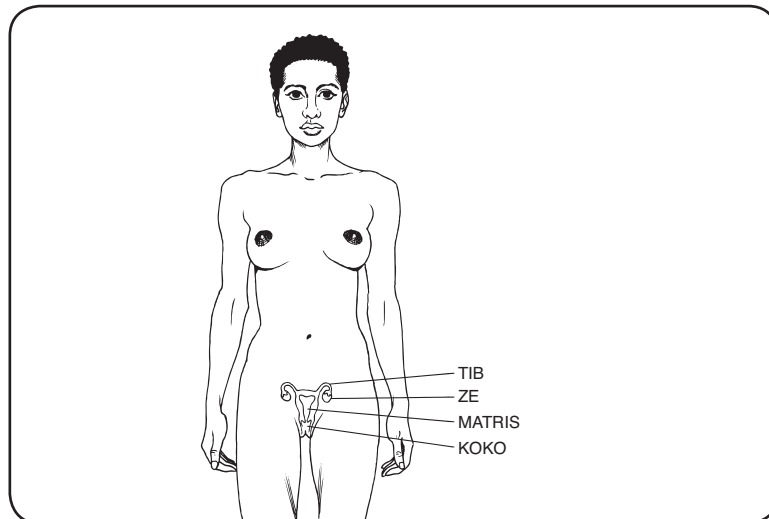
- **Testikil** (boul grenn): Se 2 glann ki pwodui espèmatozoyd ak òmon kay gason (testostewòn), li jwe menm wòl ak ovè kay fanm yo. Gen 2 boul grenn, boul grenn goch la pi bak e boul grenn dwat la.
- **Epididim**: Se yon ògan ki genyen yon fòm tib ki chita anlè ak deyè boul grenn yo. Espèmatozoyid janbe kanal epididim lan avan yo rive nan kanal semans lan. Se li menm ki fè espèmatozoyid yo byen devlope.
- **Kanal semans**: Se 2 kanal ki relye epididim yo ak ak vezikil seminal e pwostat.
- **Vezikil seminal**: Li ogmante kantite dlo ki nan semans gason, li pèmèt semans gason an rete anvi, li chita ant kanal semans lan ak pwostat la.

- **Pwòstat:** Li gen ladann plizyè glann ki kole ansanm e li bay yon dlo ki ale nan kanal pipi (irèt) gason lè gason an ap fè bagay.
- **Kòk gason:** Pati sa a la pou fè bagay, lè gason anvi fè bagay kòk la rèd paske li chaje ak san.
- **Kanal pipi (Irèt):** Li menm longè ak kòk la li rive nan pwòstat ak blad pipi, li sèvi tou kòm kanal pou gason an ejakile ak kanal pou li pipi.
- **Espèmatozoyid:** Se jèm ke 2 boul grenn yo pwodui ki pèmèt gason an fè pitit lè li kontre ak ze fi a. Yo telman piti se nan mikwoskob pou ta wè yo.

## Kòman yon fanm vin ansent

Metòd planin yo pwoteje kont tout gwosès, men chak metòd travay nan youn nan 3 fason sa yo, epi ki gen yon degre varye nan efikasite. Konprann ki jan metòd sa yo travay, n ap revize ki jan yon fanm vin ansent.

### Pati jenital yon fanm



Gwosès ak akouchman depann de 4 pati ki anndan ak anba ti vant fi a:

- **Ovè** (sak ze): se 2 ti boul ki bay yon pwodui ki rele òmon, se li tou ki pon ze (ovil) nan moman ovilasyon fi a.
- **Tib** (tronp): se yon kanal ke gem ze a pase pou li rive nan matris la.
- **Matris** (manman vant): Se la ti bebe a devlope, se ladan li règ fi a soti, li patisipe nan akouchman tou. Li genyen 3 pati ki se kòl matris la, mitan matis lan, ak kò matris la.

- **Vajen** (boubounn): Se kote fanm lan fè bagay, se kote règ fanm lan koule, se kote timoun lan soti lè akouchman.

### Sik manstryèl

Se period premye jou règ yon fi jiska avan denye jou lot règ la tounen li divize an 4 faz:

1. **Premye faz:** règ la dire 3 a 5 jou oubyen plis.
  2. **Dezyèm faz:** faz folikilè, se yon pati nan sak ze ki vinn pi gwo ki pwodui yon òmon yo rele estrojen.
  3. **Twazyèm faz:** se lè sak ze a ponn yon ze.
  4. **Katryèm faz:** se faz kote sak ze a pwodui yon kò jon ki genyen ladan 'l 2òmòn kise estroje ak pwojesteròn, lè sa a fanm lan prepare pou li tonbe ansent, konsa sik la rekomanse si fanm lan pa tonbe ansent.  
**Gwoès ak pa wè règ:** Depi gwoès la rive règ la ansanm ak ovilasyon an tou kanpe, lè sa nou pale de pa wè règ
- Chak mwa, yon **ze** lage nan matris la. Li soti nan **ovè** yo, epi vwayaje desann nan yon tib ki nan **matris** la. Si yon fanm pa vin ansent pandan mwa sa, ze a pral fonn epi soti lè fanm nan gen règ li.
  - Lè gason ak fanm fè bagay, dechay soti nan pijon gason an pase monte nan **pati fi a** ak nan matris la.
  - Si dechay ki soti nan pijon gason an konekte ak ze a nan sèten fason, ze a tache anndan nan **matris** la epi kòmanse grandi pou vin tounen tibebe. Sa a vle di fanm nan ansent. Tibebe a ap grandi pou 9 mwa epi lè sa a fèt.

### Metòd planin yo travay youn nan 3 fason sa yo:

- Nan anpeche ze ki te lage yo (anpeche ovilasyon)
- Nan anpeche dechay la jwenn ze a
- Nan anpeche ze a kole anndan matris la

**Repwodiksyon:**

Repwodiksyon an fèt a pati selil seksyèl, yonn lakay gason an e lot la lakay fanm nan. Lakay gason an se 2 boul grenn (testikil) yo ki responsab pou 'l fè sa. Lakay fanm nan se sak ze (se ovè. Men gen lòt pati nan kò fanm ak kò gason ki jwe wòl enpotan nan fè pitit.

## Planin Grenn



### Kòman metòd planin grenn nan aji?

Fanm nan pran yon grenn. Grenn nan degaje **òmòn (sibstans ki sanble ak sa ki nan kò fanm)**. Òmòn sa yo anpeche ovilasyon; ki yo menm, anpeche ovè fanm nan pwodwi yon jem ze ki konn nan vant li. Gen **kèk grenn** ki fè matris la vin ratresi konsa li vin pi difisil pou jem ze a tache matris la. Si pa gen ze nan vant li, yon fanm pa ka ansent. Kèk nan metòd yo fè glè sèvikal ki nan matris la vin pwès konsa dechay paka pase pou ale rankontre ak ze a (gem fi a).

**Itilizasyon ki kòrèk:** Se doktè oswa mis yo ki dwe preskri grenn planin yo. Yon fanm dwe pran 1 grenn chak jou nan menm lè a pandan jounen an, menm si lap fè oswa pap fè bagay jou sa. Chak grenn dire pou 1 jou. Si yon fanm ta bliye pran yon grenn li dwe pran grenn li te bliye a san pèdi tan epi al wè yon doktè oswa yon mis.

**Efikasite:** Metòd grenn nan se yon planin ki bon anpil toutotan ke fanm nan pranl chak jou.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** 7 jou. Pandan premye 7 jou fanm ap pran grenn yo li ka toujou tonbe ansent. Pou pa tonbe ansent koup la dwe sevi ak kapot pandan premye 7 jou yo.

**Pwoteksyon kont VIH ap lòt maladi moun ka trape nan fè bagay: NON**

## **Pwoblem**

Kèk fanm ka santi:

- Chanjman nan règ yo chak mwa tankou ti senyen de tanzantan, senyen tou piti, oswa pa wè règ ditou
- Chanjman nan ekoulman natirèl vagen l
- Ti senyen tou kout oswa pwolonje de tanzantan ki kontinye pou plis pase 2 semèn oswa ki kòmanse sanzatan apre plizyè mwa
- Tèt fè mal
- Tèt vire
- Kè plen
- Tete yo vinn lou
- Vin gwo oswa vin piti
- Tanperaman chanje
- Bouton sou po (ka amelyore oswa vin pi mal men pi souvan li amelyore)

Pwoblem sa yo souvan ale apre kèk mwa.

## **Siy danje**

Yon fanm sèvi ak grenn planin tadwe chèche wè doktè tou swit si:

- Li sispèk li ansent.
- Li devlope migrèn oswa tèt fè mal pi plis pase anvan l te kòmanse pran grenn nan.
- Li montre siy depresyon.
- Gwo doule deye jaret oswa anba kè
- Li gen senyman tou piti oswa anpil ki dire lontan e ki kontinye pou plis pase 2 semèn.

## **Kiyès ki ka sèvi avèl**

Pifò fanm kapab sèvi ak metòd grenn planin nan san danje, tankou fanm ki genyen oswa ki pa gen pitit, ki marye oswa pa marye, ki gen nenpòt laj, ki fin fè yon avòtman oswa foskouch, ki gen VIH, ki gen varis oswa ki anemi.



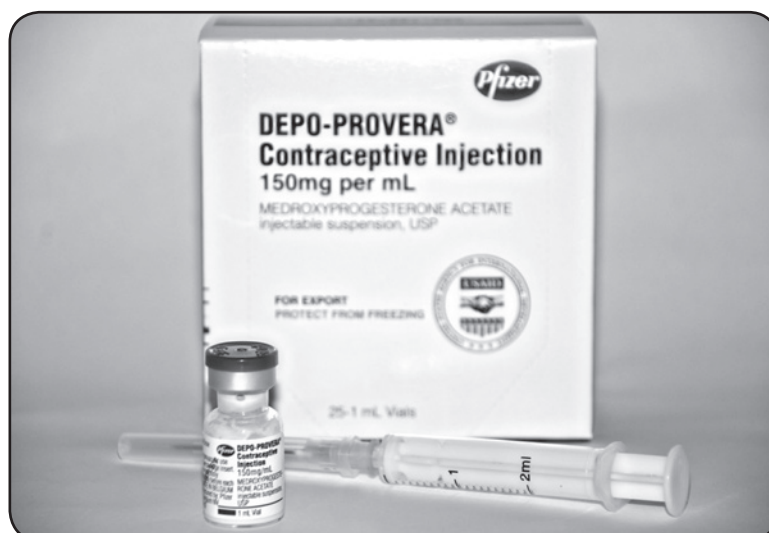
Fanm yo ta dwe chwazi metòd grenn planin pou anpeche yo ansent si yo panse yo pral kapab sonje pou pran 1 grenn chak jou menm jan an.

### **Kiyès ki pa ka sèvi avèl**

- Fanm k ap bay tete pa ka pran kèk kalite metòd grenn planin
- Fanm ki gen plis pase 35 lane ki fimen pa ka pran kèk kalite metòd grenn planin
- Fanm ki gen maladi fwa (lajònis, epatit, siwoz oswa yon timè nan fwa)
- Fanm ki gen tansyon wo
- Fanm ki fè sik (dyabèt)
- Fanm ki gen boul nan kou oubyen nan tet, kriz kadyak oswa lòt pwoblèm kè grav
- Fanm ki genyen oswa ki te gen kansè nan tete
- Fanm ki fe ou ki te fe varis kap senyen ou byen ki te gen ou ki genyen anboli poumon
- Fanm ki gen kèk lòt kondisyon sante ki grav (tèt fè mal migrèn, elatriye)
- Fanm ki fek akouche dwe pale avek yon dokte pou deside kile yo ka komanse pran grenn
- Fanm ki ap pran kèk medikaman pou kriz oswa tibèkiloz

**Efè sou fètilite:** Grenn planin pa fè fanm pa ka fè pitit. Si yon fanm ki sèvi ak metòd grenn planin nan ta vle vin ansent, li ka sispann pran metòd grenn planin nan epi l ap vin ansent san pèdi tan.

## Piki 3 mwa



### Kòman piki yo aji?

Fanm nan pran yon piki (Depo-Provera). Piki a gen òmòn ladan l (sibstans ki sanble ak sa ki nan kò fanm). Òmòn sa yo anpeche ovilasyon; ki yo menm, anpeche ovè fanm nan pwodwi yon ze ki konn nan vant li e ki konn monte nan twomp li. Si yon fanm pa ovile, pa gen jem ze nan matris li, li pap ka ansent.

**Itilizasyon ki kòrèk:** Se doktè oswa mis ki dwe preskri piki yo. Yon fanm dwe fè sèt gwoès anvan li pran premye piki a, epi yo pa ta dwe fè bagay san pwoteksyon pandan 2 semèn anvan yo pran piki a. Li dwe pran premye piki a nan yon sant sante. Apre sa li dwe pran yon piki chak 3 mwa nan sant sante a oubyen nan men Ajan Kore Fanmi-an. Chak piki dire pou 3 mwa.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** 2 jou. Pandan premye 2 jou apre fanm lan fe piki a li ka toujou tonbe ansent. Pou pa tonbe ansent koup la dwe sevi ak kapot oubyen pa fe bagay pandan premye 2 jou yo.

**Efikasite:** Metòd piki yo bon anpil, toutotan fanm nan vin pran piki yo chak 3 mwa.

**Pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay: NON**

## Pwoblem

Kèk fanm ka santi:

- Chanjman nan règ yo chak mwa tankou senyman iregilye oswa ki dire lontan pandan 3 premye mwa yo, ak senyen pafwa oswa pa senyen ditou apre 1 lane
- Chanjman nan ekoulman vajinal
- Tèt fè mal
- Tèt vire
- Tete vinn lou ak malalèz
- Vin gwo oswa vinn piti
- Tanperaman chanje
- Mwens anvi fè bagay

Pwoblem sa yo souvan ale apre kèk mwa.

## Siy danje

Yon fanm ki sèvi ak metòd piki a ta dwe chèche wè doktè san pèdi tan si:

- Li sispèk li ansent.
- Li devlope migrèn oswa tèt fè mal ki pi fò pase anvan l te kòmanse pran piki yo.
- Li montre siy depresyon.
- Si souf li kout oubyen si li gen pwoblem pou respire.
- L ap bay yon ti kras oswa anpil san ki dire lontan e ki kontinye pou plis pase 2 semèn oswa kòmanse sanzatan apre plizyè mwa.

## Kiyès ki ka sèvi avèl

Pifò fanm kapab sèvi ak metòd piki a san danje, tankou fanm ki genyen oswa ki pa gen pitit, ki marye oswa pa marye, ki gen nenpòt laj, ki fin fè yon avòtman oswa foskouch, k ap bay tete, ki fimen sigarèt, oswa ki gen VIH.

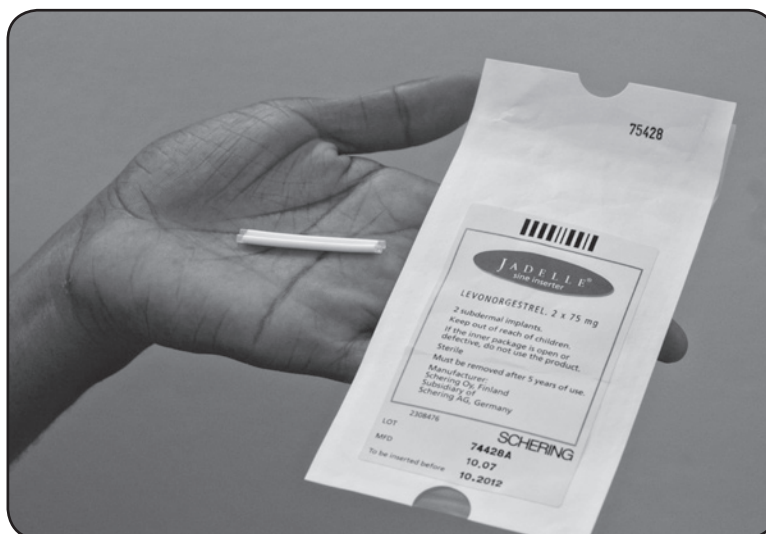
Fanm yo ta dwe chwazi metòd piki a pou anpeche yo ansent si yo kapab al pran l chak 3 mwa menm jan an.

### **Kiyès ki pa ka sèvi avèl**

- Fanm ki fèk akouche (yo dwe tann jiska 6 semen aprè yo finn akouche pou yo pran piki a)
- Fanm ki gen maladi fwa (lajònis, epatit, siwoz oswa yon timè nan fwa)
- Fanm ki gen tansyon wo (nan kèk ka)
- Fanm ki fè sik (dyabèt) (nan kèk ka)
- Fanm ki gen gwo kou, kriz kadyak oswa lòt pwoblèm kè grav
- Fanm ki genyen oswa ki te gen kansè nan tete
- Fanm ki konn abitye senyen yon fason ki pa nòmal (anvan l kòmanse pran piki a)
- Fanm ki gen kèk lòt kondisyon sante ki grav (tèt fè mal migrèn, elatriye)

**Efè sou fètilite:** Metòd piki a pa fè fanm pa ka fè pitit. Si yon fanm ki sèvi ak metòd piki a ta vle vin ansent epi sispann pran piki a, sa ka pran ant 5 a 12 mwa pou sistèm kò l retounen nan nòmal li epi pou ovilasyon an retounen, epi l ap vin ansent ankò.

## Piki 5 kan



### Kouman Piki 5 kan yo aji?

Yon piki 5 kan (Jadèl oswa Piki 5 kan), yo mete l anba po anwo bra fanm nan oubyen bo kwis li. Li bay **òmòn** fanm (sibstans ki sanble ak sa ki nan kò yon fanm). Li degaje òmòn yo tanzantan pou yo vin dire pou lontan. Òmòn sa yo anpeche ovilasyon; ki yo menm, anpeche ovè fanm nan pwodwi yon ze ki konn nan vant li e ki konn monte nan tromp li. Si yon fanm pa ovile, pa gen jem ze nan matris li, li pap ka ansent.

**Itilizasyon ki kòrèk:** Se yon doktè oswa yon mis ki dwe preskri metòd Piki 5 kan nan e se yon doktè ki resevwa fòmasyon pou sa ki pou mete l. Jadèl la gen 2 baton epi li dire pou 5 an. Piki 5 kanon gen 1 baton epi li dire pou 3 zan.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** 7 jou. Pandan premye 7 jou apre fanm lan fe piki a li ka toujou tonbe ansent. Pou pa tonbe ansent koup la dwe sevi ak kapot oubyen pa fè bagay pandan premye 7 jou yo.

**Efikasite:** Yon piki 5 kan trè efikas toutotan yon fanm jwenn yon nouvo piki 5 kan chak 3 zan (Piki 5 kanon) oswa 5 an (Jadèl).

**Pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay: NON**

## Pwoblem

Kèk fanm ka santi:

- Chanjman nan règ yo chak mwa, senyman iregilye, senyen tou piti oswa pa senyen ditou
- Vant fè mal
- Tèt fè mal
- Tèt vire
- Anvi vomi
- Tete vinn lou
- Vin gwo oswa vin piti
- Tanperaman chanje
- Bouton sou po (ka amelyore oswa vin pi mal)

Pwoblem sa yo souvan ale apre kèk mwa.

## Siy danje

Yon fanm ki sèvi avèk metòd piki 5 kan nan ta dwe ale kay doktè san pèdi tan si:

- Li sispèk li ansent.
- Li devlope migrèn oswa tèt fè mal ki pi fò pase anvan l te mete piki 5 kan nan.
- Li montre siy depresyon.
- L ap bay yon ti kras oswa anpil san ki dire lontan e ki kontinye pou plis pase 2 semèn oswa kòmanse sanzatan apre plizyè mwa.
- Si li gen gwo vant fè mal.
- Plasman kote yo te foute piki 5 kan nan ta vin enfekte.
- Si souf li kout oubyen si li gen pwoblem pou respire
- Piki 5 kan nan kòmanse soti.

### Kiyès ki ka sèvi avèl

Pifò fanm kapab sèvi ak metòd piki 5 kan nan, tankou fanm ki genyen oswa ki pa gen pitit, ki marye oswa pa marye, ki gen nenpòt laj, ki fin fè yon avòtman oswa foskouch, k ap bay tete, ki fimen sigarèt, ki gen VIH, ki gen varisèl, oswa anemi.

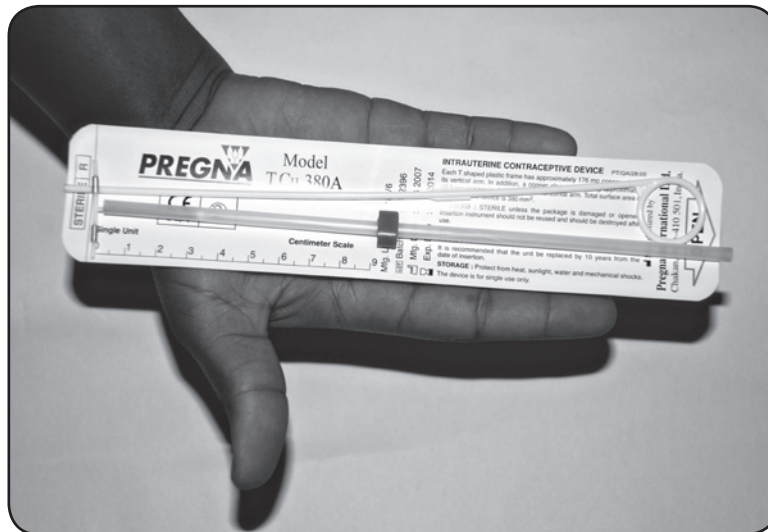
Fanm yo chwazi metòd piki 5 kan nan pou anpeche yo ansent si yo pa vle ansent pandan anpil ane.

### Kiyès ki pa ka sèvi avèl

- Fanm ki gen maladi fwa (lajònis, epatit, siwoz oswa yon timè nan fwa)
- Fanm ki gen san gonfle nan janm yo oswa poumon yo (kounye a oswa anvan sa)
- Fanm ki genyen oswa ki te gen kansè nan tete
- Fanm ki konn abitye senyen yon fason ki pa nòmal (anvan l ye mete piki 5 kan nan)
- Fanm ki gen kèk lòt kondisyon sante ki grav (tèt fè mal migrèn, elatriye)
- Fanm ki ap pran kèk medikaman pou kriz oswa tibèkiloz

**Efè sou fètilite:** Metòd piki 5 kan nan pa fè fanm pa ka fè pitit. Si yon fanm k ap sèvi ak metòd piki 5 kan nan ta vle vin ansent, li ka fè retire piki 5 kan nan epi l ap vin ansent tou swit aprè.

## Metòd filaman



### Kijan metòd Metòd filaman la aji?

Metòd filaman' la se yon plastik ki gen fòm yon "T" yo mete andedan matris yon fanm nan sant sante a. Li anpeche yon ze soti nan ovè a pou al kole nan matris fanm nan, pou l pa ka ansent. Gen 2 kalite Metòd filaman. Se yon sèl ki fèt ak kwiv. Lòt la fèt an plastik epi li degaje yon ti kantite òmòn ki rele levonorjèstrèl chak jou.

**Itilizasyon ki kòrèk:** Se yon doktè ki dwe preskri Metòd filaman la epi se yon espesyalis ki resevwa fòmasyon pou sa ki dwe mete l. yon Metòd filaman' an kwiv dire pou apeprè 10 zan, youn an plastik levonorjèstrèl dire pou aprè 5 an.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** 7 jou. Pandan premye 7 jou apre fanm lan fe mete l li ka toujou tonbe ansent. Pou pa tonbe ansent koup la dwe sevi ak kapot pandan premye 7 jou yo.

**Efikasite:** Yon 'Metòd filaman' trè efikas toutotan yon fanm resevwa youn tou nèf chak 5 lane oswa chak 10 zan, sa depann de kalite a.

**Pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay:** NON



## Pwoblem

Kèk fanm ka santi:

- Chanjman nan règ yochak mwa, tankou senyen anpil oswa senyen iregilye
- Plis kranp ak doulè pandan règ yo chak mwa
- Plastik levonorjèstrèl Metòd filamanla ka lakòz: maltèt, vètij, kè plen, tèt fè mal, vin gwo, chanjman tanperaman, oswa bouton sou po (ka amelyore oswa vin pi mal)

Pwoblem sa yo souvan ale apre kèk mwa.

## Siy danje

Yon fanm kap sèvi avèk metòd Metòd filaman la dwe chèche wè doktè san pèdi tan si:

- Li senyen anpil oswa bay yon ti san ki kontinye pou plis pase 2 semèn, oswa kòmanse sanzatan apre plizyè mwa.
- Li gen gwo kranp anba vant li pandan li gen règ li chak mwa ki pa janm pase apre 3 a 6 mwa.
- Li gen sentòm anemi (gwo fatig oubyen feblès, zong trè pal oswa anndan po je l).
- Li gen gwo doulè nan anba vant, pèt vaginal ki pa nòmal, lafyèv oubyen frison, doulè pandan l ap pipi, senyen apre l fin fè bagay, anvi vomi oswa vomisman.
- Li sispèk li ansent.
- Li pa kapab santi kòd 'Metòd filaman' la.
- 'Metòd filaman'la kòmanse soti oswa soti nèt.

## Kiyès ki ka sèvi avèl

Pi fò fanm kapab san danje itilize Metòd filaman ki fèt an kwiv la, tankou fanm ki gen oswa pa gen pitit, marye oswa pa marye, nenpòt laj, fanm ki te fè yon avòtman oswa foskouch, fanm kap bay tete, ki fimen sigarèt, ki gen VIH, oswa ki fè travay ki egziye anpil efò fizik.

Fanm yo ta dwe chwazi metòd sa pou anpeche gwosès si yo trè asire ke yo vle anpeche gwosès pandan plizyè ane.

### Kiyès ki pa ka sèvi avèl

- Fanm ki gen enfeksyon nan vajen yo.
- Fanm ki gen kansè nan matris oubyen nan ovè, oswa tibèkiloz nan basen yo.
- Fanm ki gen SIDA (nan kèk ka); si fanm yo gen VIH, men se pa SIDA yo kapab itilize Metòd filaman la.
- Fanm ki gen yon gwo ris pou trape enfeksyon (IST)
- Fanm ki ansent.
- Anplis, fanm pa dwe itilize Metòd filaman plastik la si yo gen boul san nan venn yo, ki nan fon kè, janm yo oswa poumon, gen maladi nan fwa (lajònis, epatit aktif, siwoz, oswa yon timè fwa), ki te gen oswa ki gen kansè nan tete.
- Fanm ki anemi
- Fanm ki gen boul nan matris oswa defomasyon nan basen

**Efè sou fètilite:** Metòd filaman nan pa fè fanm pa ka fè pitit. Si yon fanm k ap sèvi ak Metòd filaman nan ta vle vin ansent, li pral fè retire Metòd filaman nan epi l ap vin ansent ankò. Sa ka pran yon ti tan oswa kèk mwa pou l ka vin ansent ankò.

## Kapòt pou Gason



### Kouman kapòt pou gason an aji?

Yon gason mete yon kapòt sou pijon l nan sans vètikal anvan rapò. Kapòt la anpeche gwosès paske l anpeche dechay la tonbe andedan fanm nan.

**Ki jan pou byen mete l:** Yon gason dwe mete yon kapòt lè pijon l kanpe byen di anvan l rantre l. Kapòt la dwe rete sou li. Li pa dwe gen twou. Yon gason dwe sèvi ak yon kapòt tou nèt chak fwa l ap fè bagay obyen yon lòt ke.

Lè w ap itilize kapòt, moun pa dwe itilize lòt sibstans ki gen lwil tankou grès. Yo ka domaje kapòt la. Sibstans sa yo gen ladan yo yo sèvi pou kwit manje, lwil bebe, grès kakawo ak lwil mineral, gaz, manba ak konfiti, krèm.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** Kapòt gason yo aji toutswit.

**Efikasite:** Kapòt gason yo trè bon, men sèlman si yo itilize yo kòrèkteman.

### Pwoteksyon kont VIH ap lòt maladi moun ka trape nan fè bagay:

Kapòt se nesans metòd ki ba nou kontwòl sou fè timoun epi ki pwoteje nou kont sida ak lòt enfeksyon (VIH ak IST). Si nou itilize kapòt la kòrèkteman, pou anpeche likid ak mikwòb soti nan yon moun pou pase a yon lòt pandan y ap fè bagay, n ap rive pwoteje tèt nou kont VIH ak IST yo epi n ap jere pawòl fè timoun nan.

## Pwoblem

- Kapòt gason an jeneral pa lakòz pwoblem.
- Gen kèk gason ak kèk fanm ki fè move eksperyans ak kapòt tankou: gratèl, woujè, oswa anflamasyon nan pijon yo, vajen, lenn, oubyen kwis pandan oswa apre yo fin sèvi avèk yon kapòt gason.

## Siy danje

Fanm ak gason ki sèvi ak kapòt ta dwe chèche jwenn swen medikal san pèdi tan si:

- Kapòt la chire pandan yap fè bagay. Yo ta dwe resevwa kontrasepsyon an ijans oubyen fè tès depistaj pou IST ak resevwa trètman bonè si sa nesèsè.
- Yo gen yon move reyaksyon alèji ak kapòt yo (pal oswa gratèl sou tout kò a, vètij, pwoblèm pou respire, oswa pèdi konesans apre yo fin sèvi ak yon kapòt).

## Kiyès ki ka sèvi avèl

Prèske tout gason ak fanm ka itilize kapòt pou gason san danje, tankou gason ak fanm ki gen oswa ki pa gen pitit, marye oswa pa marye, nenpòt laj, oswa ki gen gwo pwoblèm medikal.

## Kiyès ki pa ka sèvi avèl

- Gason ak fanm ki gen alèji ki grav ak latèks pa dwe itilize kapòt gason.
- Fanm yo ki itilize sèten medikaman nan vajen pou trete enfeksyon nan vajen dwe itilize kapòt pandan trètman an.

**Efè sou fètilite:** Kapòt pou gason an pa fè gason an pa ka fè pitit. Si yon gason sispann sèvi ak kapòt, li ka ansent yon fanm la pou la.

## Kapòt pou Fanm



### Kouman kapòt pou fanm nan mache?

Yon fanm mete yon kapòt pou fanm nan vajen li anvan la l fè bagay. Kapòt la anpeche l ansent paske li anpeche dechay gason an antre nan kò fanm lan.

**Itilizasyon ki kòrèk:** Yon fanm dwe mete yon kapòt nan vajen li kòrèkteman anvan lap fè bagay. Kapòt la dwe rete andedan l. Li pa dwe gen twou. Yon fanm dwe itilize yon kapòt ki nèt chak fwa lap fè bagay oubyen yon lòt ke.

Lè yo sèvi ak kapòt fanm, moun yo ka itilize nenpòt ki kalite librifyan. (Kapòt fanm fèt an plastik, pa an lateks, konsa librifyan ki gen lwil pap andomaje kapòt la.)

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** Kapòt pou fanm aji toutswit.

**Efikasite:** Kapòt fanm yo trè bon, men se sèlman si yo itilize yo kòrèkteman.

### Pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay:

Kapòt la se sèl metòd planin ki pwoteje w kont VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay. Si yo itilize l kòrèkteman, kapòt la anpeche likid ak mikwòb soti nan yon moun pou pase a yon lòt moun pandan y ap fè bagay. Se poutèt sa kapòt pwoteje w kont VIH ak lòt enfeksyon moun ka trape nan fè bagay.

## Pwoblem

- Kapòt Fanm an jeneral pa lakòz pwoblem.
- Gen kèk gason ak fanm ki ka santi yon ti iritasyon, woujè, gratèl oswa anflamasyon nan pijon oswa vajan yo pandan oswa apre yo fin sèvi avèk yon kapòt fanm.

**Siy danje:** Pa genyen

## Kiyès ki ka sèvi avèl

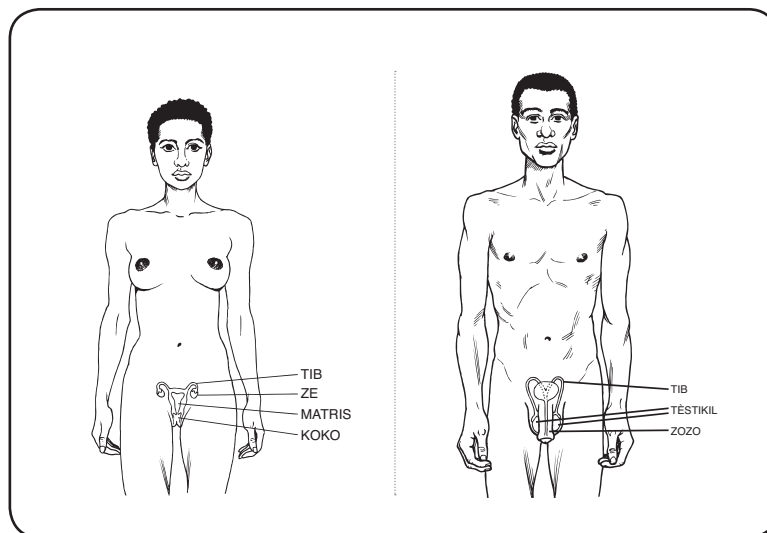
Tout fanm ka itilize kapòt pou fanm san danje, tankou fanm ki gen oswa ki pa gen pitit, marye oswa pa marye, nenpòt laj, oswa ki gen gwo pwoblèm sante.

**Efè sou fètilite:** Kapòt pou fanm pa fè fanm pa ka fè pitit. Si yon fanm sispann sèvi ak kapòt la, li ka vin ansent la pou la.

## Mètòd rete net

### Kisa Mètòd rete net la ye?

Mètòd rete net la anpeche yon fanm pou l pa ansent ankò oswa yon gason pou l pa kapab ansent fanm ankò. Sa fèt a pati de yon ti operasyon ki byen senp.



Pou gason an, operasyon sa rele yon **vazektomi**. Tib yo ki pote dechay gason an nan pijon li yo koupe, pou ke dechay pa ka soti nan pati gason an.

Pou yon fanm, operasyon sa rele **ligati**. Tib yo ki konekte ovè fanm nan ak matris li yo fèmen, pou jem ze pa ka vwayaje soti nan ovè yo ale nan matris la. Le yon fanm fin fe ligati li pa dwe fe okenn travay di epi li pa dwe fe bagay pandan 7 jou pou kite ko li repoze.

**Demach ki kòrèk:** Vazektomi oswa Metòd rete net a se yon operasyon ki dwe fèt pa yon espesyalis ki resevwa fòmasyon pou sa. Mètòd rete net se pou tout tan. Apre operasyon an, yon gason pap janm ka ansent fanm, epi yon fanm pap janm ka ansent ankò.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** Yon vazektomi poko antre an aksyon jiska 3 mwa apre vazektomi (oubyen 20 dechay nan kapot), pandan tan sa a gason an oswa koup la dwe itilize kapòt oswa yon lòt fòm pou kontwole pouvwa fè pitit yo.

**Efikasite:** Mètòd rete net la trè bon e li se pou tout tan.

**Pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay: NON**

## Pwoblem

- Mètòd rete net la pa gen okenn pwoblem ki dire lontan.
- Kèk fanm ka santi kèk doulè ak anflamasyon apre operasyon an, ki pral pase aprè yon semèn.
- Kèk fanm ka santi yo fèb apre operasyon an, men yo pral reprann fòs yo aprè yon semèn.
- Kèk gason ka santi yon ti anflamasyon ki pral pase aprè kèk jou.
- Vazektomi an pa afekte kapasite yon moun nan fè bagay oswa nan chanje dechay gason an. Men, espèm oswa dechaj yo pa pral genyen okenn spèmatozoyid ladan yo.

## Siy danje

Yon fanm ki te fè yon metòd rete net dwe ale kay doktè san pèdi tan si:

- Li gen yon enfeksyon nan kote yo te fann li an (sentòm enfeksyon sa yo gen ladan yo: rechofman, woujè, doulè, oswa drenaj nan sikatris la).
- Li sispèk li ansent.
- Li gen gwo doulè nan anba vant li.

Yon gason ki te fè yon vazektomi dwe ale kay doktè san pèdi tan si:

- Li gen yon enfeksyon nan kote yo te fann li an (sentòm enfeksyon sa yo gen ladan yo: rechofman, woujè, doulè, oswa drenaj nan sikatris la).
- Li gen doulè ki dire pandan plizyè semèn oswa plizyè mwa.

## Ki moun ki ka fè operasyon an

Nenpòt fanm ka fè yon metòd rete net, tankou fanm ki gen oswa pa gen pitit, marye oswa pa marye, nenpòt laj, ki fèk fè yon avòtman oswa yon foskouch, ki fèk akouch, k ap bay tete, oswa ki gen VIH, ki gen pwoblèm kè, oswa lòt pwoblèm sante ki grav.



Nenpòt gason ka fè yon vazektomi, gason ki genyen oswa pa gen pitit, marye oswa pa marye, nenpòt laj, ki gen VIH, ki gen pwoblèm kè, oswa lòt pwoblèm sante ki grav.

Menm si yon fanm oswa yon gason gen pwoblèm sante ki grav, yo ka toujou sibi yon operasyon Mètòd rete net. Yon spesyalist pral poze l kesyon epi egzaminen fanm nan oswa gason an epi deside si li dwe rete tann epi resevwa lòt trètman anvan operasyon an, oswa sichirijyen an ap bezwen pran prekosyon espesyal.

Fanm ak gason yo ta dwe chwazi Mètòd rete net la si yo panse ke yo vrèman pa vle fè pitit ankò. Mètòd rete net la se pou tout tan.

**Efè sou fètilite:** Mètòd rete net se pou tou tan epi li fè gason ak fanm pa ka fè pitit ankò.

## Grenn Planin Ijans



«Postinor®-2», se yon grenn planin ke w bwè an ka ijans. Ou ka pran l pandan premye 72 zè apre ou fin fè bagay san kapòt. Pake a gen 2 grenn blan tou won. Chak grenn sa yo genyen 750 mikwogram de yon medikaman ki rele levonorgestrel.

© 2003 David Alexander, Koutwazi Photoshare

### Kouman Grenn Planin Ijans lan aji?

Si yon fanm pa vle vin ansent apre li te fin fè bagay san pwoteksyon, li ka pran Grenn Planin Ijans la. Grenn nan lage **òmòn** (sibstans ki sanble ak sa ki nan kò fanm). Òmòn sa yo anpeche ovilasyon; ki yo menm, anpeche ovè fanm nan pwodwi yon ze ki konn nan vant li e ki konn monte nan twomp li. Si yon fanm pa ovile, pa gen jem ze nan matris li, li pap ka ansent.

**Itilizasyon Kòrèk:** Se yon doktè oswa yon mis ki dwe preskri Grenn Planin Ijans la. Yon fanm dwe pran Grenn sa lepli vit posib aprè li fin fè bagay san pwoteksyon, jiska 5 jou aprè. Li dwe pran tout Grenn Planin Ijan yo preskri l la (dòz la gen plizyè grenn ladan l). Grenn Planin Ijan yo pa pral anpeche l ansent, si li pran l plis pase 5 jou apre li te fin fè bagay. Si yo pran Grenn Planin Ijans yo pi bonè, y ap pi byen travay.

Grenn Planin Ijans yo pap anpeche fanm nan vin ansent si li pran l 'anvan li fè bagay san pwoteksyon. Grenn Planin Ijans yo sèlman kapab itilize apre li fin fè bagay san pwoteksyon. Pa ezanp: sa ka mache le kapot ou chire pandan wap fe bagay, en ka kadejak, le ou fe yon ere nan pratike yon lot metod ki ka vin pemet ou ansent, elatriye. Kidonk metod pa ranplase metod planin yo.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** Grenn Planin Ijans lan aji toutswit.

**Efikasite:** Grenn Planin Ijans lan se yon metòd ki bon anpil toutotan ke fanm lan ap pran grenn yo nan delè yo di l la; toutotan fanm nan pran grenn yo pi bonè, lap pi efikas.

**Pwoteksyon kont VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay: NON**

### **Pwoblem**

Kèk fanm ka santi:

- Chanjman nan règ yo chak mwa tankou senyman iregilye oswa yon ti seyman lejè oswa pa senyen ditou.

Nan semèn apre l fin pran Grenn Planin Ijans la:

- Maltèt
- Toudisman
- Kè plen
- Vomisman
- Tete fè mal
- Vant fè mal
- Fatig

**Siy danje:** Pa genyen

### **Kiyès ki ka sèvi avèl**

Tout fanm ka sèvi avèk metòd Grenn Planin Ijans la san danje, tankou fanm ki pa ka sèvi avèk grenn regilye pou kontwòl pouvwa fè pitit yo oswa lòt metòd òmonal yo (piki 3 mwa, piki 5 kan), fanm ki gen VIH oswa yon lòt maladi grav, fanm ki genyen oswa ki pa gen pitit, marye oswa pa marye, oswa nenpòt laj.

Fanm ka chwazi Grenn Planin Ijans la pou anpeche yo ansent si yo pat kapab pwoteje tèt yo pandan y ap fè bagay epi yo pa ta vle vin ansent, pa egzanp: apre nenpòt ki bagay san pwoteksyon, apre vyòl, apre yon kapòt ki chire, si gen yon Piki 5 kan ki soti nan bra yon fanm, elatriye.

**Efè sou fètilite:** Grenn Planin Ijans yo pa fè yon fanm pa ka fè pitit. Si yon fanm sèvi ak Grenn Planin Ijans yo, li ka toujou vin ansent imedyatman apre li fin pran Grenn Planin Ijans la.

## Metòd kolye



Metòd kolye, yon metòd ke moun nan Enstiti pou Sante Repwodiktif nan Inivèsite Georgetown te devlope. Yon kolye ki gen koulè kode pou swiv sik manstriyèl yon fanm.

© 2006 David Alexander, Koutwazi Photoshare

### Kòman metòd kolye nan aji?

Yo rele tou metòd jou fiks, se yon metòd natirèl planin ki senp e ki bon anpil, li pèmèt fanm lan wè kilè li ka tonbe ansent ant 8yèm a 19 yèm jou aprè règ. Metòd sa pa genyen pyès ti malèz, epi avek metòd sa le gen dialog ant patnè yo moun deyò pap bezwen konn zafè yo. Metòd sa se selman pou fanm ki genyen sik manstriyèl nòmal, sa vle di ant 26 a 32 jou.

**Itilizasyon ki kòrèk:** Kolye a prezante avèk 32 grennn ak koulè diferan plis yon ti bag an kawoutchou, koulè yo ape de ou konnen jou fanm lan ka tonbe ansent li gen yon almanak ki mache avek li.

- Flèch la ap montre ou nan ki direksyon ou dwe deplase ti bag kawoutchou a.
- Fanm nan ap mete ti bagay la sou grenn rouj la pandan premye jou règ la apre sa lap pran almanak la pou li make dat premye jou reg la
- Fanm lan dwe deplase ti bagay la chak jou
- Lè ti bagay la rive sou grenn blanch yo fanm lan pa dwe fè bagay san li pa mete kapòt paske nan jou sa li kapab tonbe ansent
- Lè bagay la rive sou premye grenn maron se lè sa fanm lan ka fè bagay san kapòt men sa ka rive li tonbe ansent.
- Lap rekòmansa ak menm mouvman lòt mwa lè règ la vini

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** Metòd Kolye a aji toutswit le nou respekte jou nou ka tonbe ansent.

**Efikasite:** Metòd Kolye mwens efikas pase metòd modèn yo. Sou chak 100 fanm se 5 ki ka tonbe ansent.

**Pwoteksyon kont VIH ap lòt maladi moun ka trape nan fè bagay: NON**

### **Pwoblem**

- Li pa pwoteje kont malady moun trape nan fè bagay
- Metòd sa ka selman itilize pou fanm ki genyen sik manstryèl ant 26 a 32 jou
- Si nou respekte jou yo fanm nan ka tonbe ansent

**Siy danje:** Pa genyen

### **Kiyès ki ka sèvi avèl**

- Fanm ki genyen sik manstryèl nòmal ant 26 a 32 jou
- Gason ak fanm kap byen viv ki aksepte pa fè bagay nan peryòd ke fi a ka tonbe ansent
- Koup ki fidèl pou yo pa trape maladi moun trape nan fè bagay

### **Kiyès ki pa ka sèvi avèl**

- Fanm ki pa genyen sik manstryèl nòmal ant 26 a 32 jou
- Gason ak fanm ki paka aksepte pa fè bagay nan peryòd ke fi a ka tonbe ansent
- Koup ki pa fidèl ak lòt

**Efè sou fètilite:** Fanm nan konnen kilè li ka tonbe ansent paske li konnen tèt li byen epi li komprann sik manstryèl.

## Metod Alètman matènèl ak pa wè règ

### Kòman metòd alètman matènèl ak pa wè règ la aji?

Metòd bay tete a se lè manman an bay timoun lan tete selman pandan 6 premye mwa yo, lè sa a fanm lan pa kapab bay ze a. Metòd sa pa genyen efè segondè

**Itilizasyon ki kòrèk:** Li genyen 3 prensip ladan li: bay tete selman li pa dwe bay lòt manje ni dlo sòf medikaman; li pa dwe depase 6 mwa; li pa dwe wè règ li.

**Tan metòd la ap pran pou li aji:** Metòd alètman matènèl ak pa wè règ la aji toutswit.

**Efikasite:** Sou chak 100 fanm ki fè metòd bay tete a 2 ka tonbe ansent si yo pa fè metòd la.

**Pwoteksyon kont VIH ap lòt maladi moun ka trape nan fè bagay: NON**

### Pwoblem

- Aprè 6 mwa akouchman li pa efikas
- Li pa pwoteje kont maladi ou trape nan fè bagay
- Si manman genyen viris sida a nan san li timoun lan gen posibilite pou li pran viris la pandan lap tete

**Siy danje:** Pa genyen

### Kiyès ki ka sèvi avèl

- Fanm ki pa gen règ pandan 6 premye mwa akouchman yo
- Fanm ki bay timoun li tete selman pandan 6 premye mwa aprè akouchman (san dlo, san lòk, san manje, san te, san lòt lèt)
- Fanm ki bay timoun tete chak 3 èd tan lannwuit kon lajounen

### Kiyès ki pa ka sèvi avèl

- Fanm ki pa fèk akouche
- Fanm ki gen règ pandan 6 premye mwa akouchman yo
- Fanm ki bay timoun lot bagay pou manje tankou dlo, lòk, manje, te, lòt lèt, elatriye

**Efè sou fètilite:** metòd alètman matènèl ak pa wè règ pa fè fanm lan pa ka fè pitit. Si yon fanm sispann bay tete oubyen si li we reg li, li ka tonbe ansent. Metòd sa fasil pou itilize e ou ka kanpe metòd la fasil.

**Source:** World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2007.



## Metòd planin Natirèl oswa Tradisyonèl

**Metòd Kolye:** Kèk koup sèvi ak metòd «natirèl» oswa «metòd kolye». Pou itilize metòd kolye a, yon fanm chèche konnen davans lè li pral ovile pou evite fè bagay nan jou sa yo chak mwa.

**Bay tete:** Si yon fanm ap bay tibebe tete toutotan ke ti bebe a vle, si se lèt manman-an sèlman tibebe a manje, epi règ fanm nan poko retounen, fanm nananjeneral pa ka ansent pandan 6 premye mwa apre li fin akouche a.

**Retrè:** Pandan l ap fè bagay, gason an pou retire pijon li nan vajen fanm nan anvan l voye.

Metòd Natirèl oswa tradisyonèl yo PA twò efikas. Si yon koup vle anpeche ansent, yo dwe itilize metòd planin modèn.

## PWOBLEM METÒD PLANIN YO

Kèk metòd planin ka lakoz pwoblem. Pwoblem yo ka lakòz kèk fanm sispann sèvi avèk metòd planin yo apre kèk semèn oswa kèk mwa.

Ki sa ou ka di fanm sou pwoblem yo epi ede soulaje laperèzyo epi yo ankouraje yo sèvi ak metòd planin modèn yo?

- Pifò pwoblem nan sèvi ak metòd grenn, piki 5 kan oswa piki ale apre kèk mwa epi pwoblem yo ka dezagreyab pandan yon ti tan, men anpil fwa yo pa rete nèt.
- Pwoblem se pa siy maladi.
- Fanm nan ka pale avèk doktè oswa enfimyè nan sant sante a sou pwoblem sa yo, doktè a oswa enfimyè yo ka ede fanm nan jere pwoblem sa yo oswa ede l chanje pou yon lòt metòd planin diferan.
- Kèk fanm ka santi pwoblem nan yon metòd men pa nan yon lòt, epi kèk fanm ka santi anpil pwoblem nan tout metòd yo. Chak moun diferan.
- Kapòt gason ak kapòt fanm bay pwoblem tou piti. Gen kèk gason ak fanm ki konn santi yon reyaksyon alèji ak materyèl ki fè kapòt yo men sa pa rive souvan. Si pa gen okenn pwoblem yo ka wè ke kapòt yo vreman efikas nan anpeche gwosès epi pwoteje kont maladi moun ka trape nan fè bagay tankou VIH.

## Ki konsèy ou ka bay fanm yo pou ede yo fè fas avèk pwoblèm sa yo an patikilye:

### Senyman de tazantan

- Anpil fanm ki te kòmanse itilize òmòn grenn planin vin gen anpil laperèz sou chanjman nan règ yo chak mwa.
- Konseye fanm yo epi ba yo asirans sou chanjman sa yo youn apre lòt se pi bon fason pou ede yo kontinye itilize metòd planin yo.
- Ekplike fanm nan ke sa a se yon efè nòmal ke òmòn ki nan metòd planin yo lakòz.
- Si senyen an vin pi piti pase anvan fanm nan te kòmanse pran planin nan, sa papyon pwoblèm pou li, san an pa pral “bati” anndan l oubyen lakoz maladi. An reyalyte bay pi piti kantite san pandan règ kapab minimize risk pou fanm nan anemi.

### Tèt fè mal

- Fanm nan ka bwè aspirin oswa sèvi ak remèd lokal ki disponib yo
- Si maltèt yo grav anpil, li dwe chèche wè doktè.

### Kè plen

- Si l ap pran grenn planin fanm nan ka eseye pran l pandan l ap manje, touswit apre l fin manje, oswa anvan l al dòmi oswa li ka eseye pran remèd lokal ki disponib nan lokalite a.

### Bouton sou po vin pi mal

- Si bouton sou po yo ap kontinye vin pi mal apre 3 mwa fanm yo kapab mande doktè oswa mis yo pou chanje l pou yon lòt metòd planin.

## Pwoblem ak sante Fanm

Pa sèvi avèk metòd planin ka gen efè ki pi grav sou sante yon fanm pase pwoblem ki nan metòd planin modèn yo pou kontwòl pouvwa fè pitit. Fè anpil pitit lakòz timoun yo fèt twò dri pre (pi piti ke 2 zan), oswa fè pitit twò jèn (ki poko gen 18 lane) oswa twò granmoun (plis pase 35 lane) kapab yon danje pou sante fanm nan.

- Fanm ki vin ansent anvan dènye pitit yo gen 2 zan gen plis chans vin anemi sa kapab fè yo fèb epi fè yo malad. Kò fanm nan bezwen tan pou l geri apre l fin fè timoun oswa bay tete.
- Fanm ki fin fè plis pase 5 timoun gen plis chans gen pwoblèm tankou senyman de tanzantan ki se yon danje pandan planin nan.
- Kò yon tifi ak jèn fanm yo (ki poko gen 18 lane) pa pare pou gwosès ak fè pitit e sa kapab yon danje pou yo.
- Fanm ki gen plis pase 35 lane kouri ris pou gen yon gwosès ki difisil oswa an danje pandan l ap akouche.

## KAPÒT GASON AK KAPÒT FANM

Kapòt gason oubyen kapòt fanm nan mete yon baryè nan mitan de moun k ap fè bagay konsa yon fanm pap ka ansent pandan lap fè bagay.

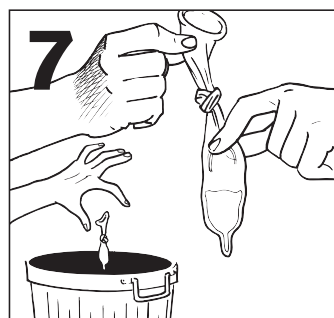
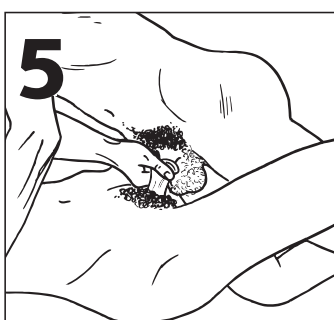
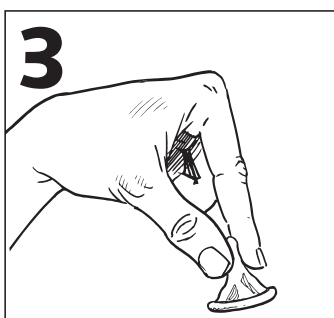
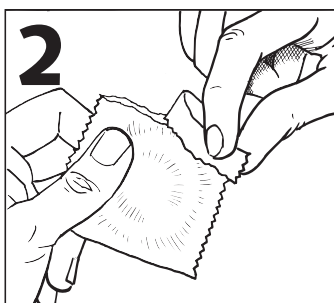
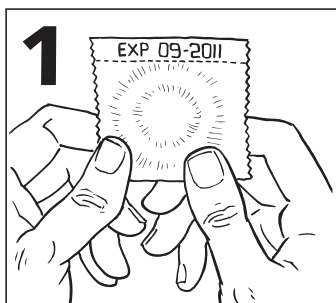
Pou anpeche ansent, moun yo ta dwe itilize kapòt chak fwa y ap fè bagay. Kapòt yo evite transmisyon VIH ak lòt maladi moun ka trape nan fè bagay.

Nenpòt moun ka jwenn kapòt nansant sante a. Ajan Kore Fanmi yo dwe mache avèk kapòt nan valiz yo pouka montre manm kominote yo kouman sèvi ak kapòt pandan vizit li lakay yo, epi yo ta dwe fè tout moun sonje ke yap jwenn kapòt yo nan sant sante a.

### Kòman pou itilize yon kapòt pou Gason

- Lave men w.
- Verifye dat ekspirasyon ki sou bwat la avan w sèvi ak kapòt la. Pa sèvi ak yon kapòt ki ekspire.
- Ouvri bwat la (Piga sèvi avèk dan oswa zong, paske yo kapab fè yon twou nan kapòt la).
- Jwenn pwent kapòt la epi kenbe l konsa wonn nan ap pandye desann tankou yon ti chapo.
- Kenbe tèt la ak gwo dwèt pous ou pandan w ap mete kapòt la nan pijon gason an, fè wonn nan bay sou deyò. Woule kapòt la desann nan dèyè pijon gason an. Verifye e asire w ke ou mete l kòrèkteman.
- Apre w fin fè bagay, kenbe kapòt la nan dèyèpijon patnè w la epi rale l soti. Pa vide okenn kras likid sou patnè ou.
- Glise kapòt la soti san ou pa ranvèse likid ki anndan l lan.
- Mare kapòt la ak yon ne epi jete li.
- Jete kapòt la nan fatra ki pral boule oswa antere l. Pa kite kapòt la blayi atè oswa nenpòt kote timoun ka jwenn li.

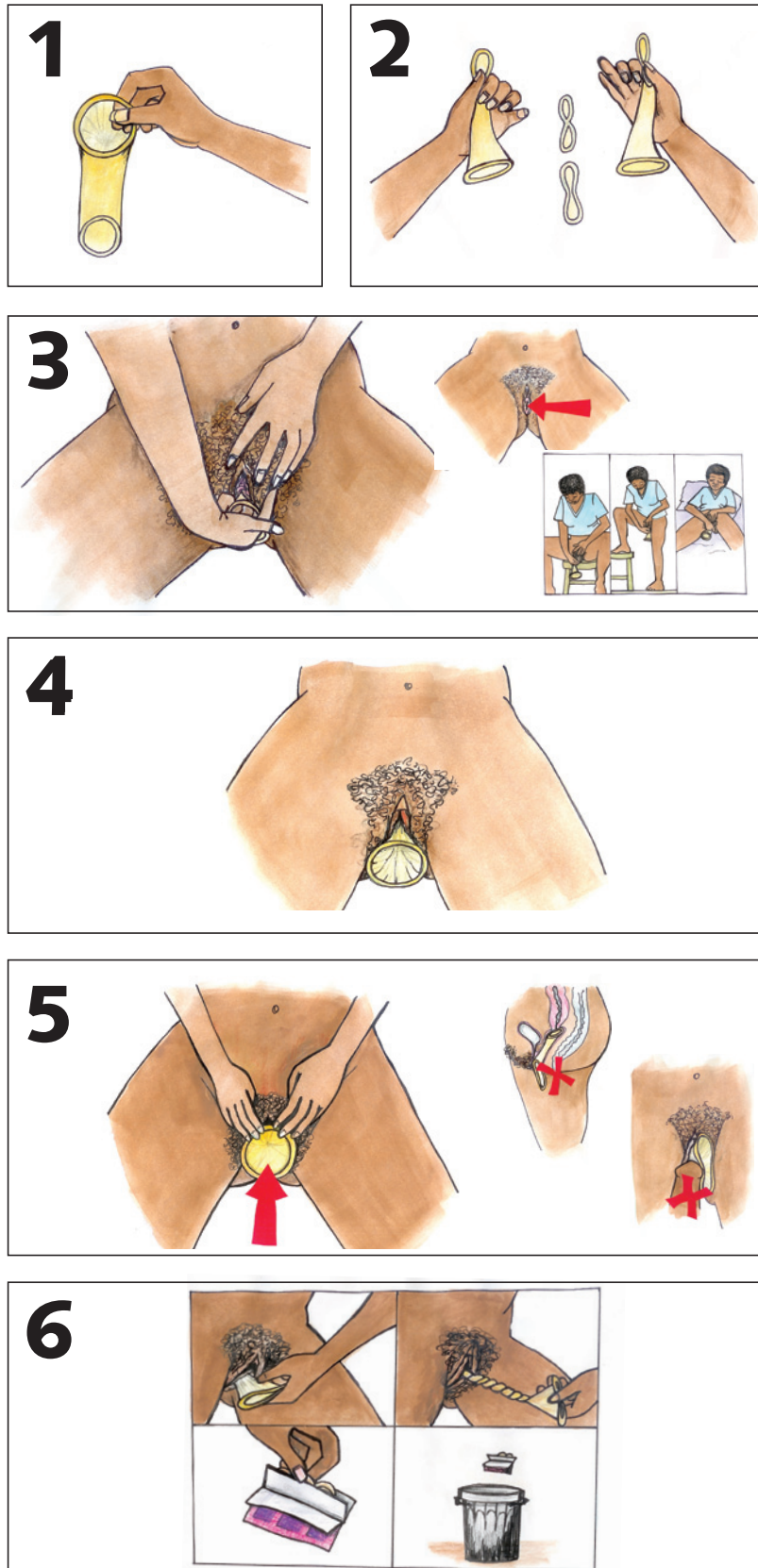
# Koman pou itilize yon kapòt pou gason



## Kouman pou itilize yon Kapòt pou Fanm

- Lave men w.
- Verifye dat ekspirasyon ki sou bwat la. Pa sèvi ak yon kapòt ki ekspire.
- Nan flèch ki sou bwat la, chire l desann.
- Retire kapòt la nan bwat la.
- Kenbe wonn ki anndan l la ak de dwèt, lepous ou ak endèks ou.
- Peze mitan wonn nan pou yo kole ansanm, konsa li vin long epi dwat, kenbe l byen fèm.
- Jwenn yon pozisyon ou alèz pou mete kapòt la. Eseye chita, akroupi, oubyen kouche.
- Pouse wonn nan monte nan vaje an osi lwen ke posib. Foure endèks ou oswa mitan dwèt ou nan kapòt la.
- Yon pous nan djenn, tankou zanno a deyò, yo pral rete deyò vaje fanm nan. Lè pijon gason an antre nan vaje fanm nan, move fòm nan pral ranje.
- Wonn nan dwe rete deyò vaje an, pou pwoteje pati ki deyò yo.
- Lè li antre nan vaje an, pijon gason an ka pouse wonn nan soti deyò vaje an oswa pijon gason an ka antre nan pati ki ant kapòt la ak antre vaje an. Si bagay sa ta rive, **KANPE!** Retire pijon gason an. Ranje wonn nan ki te deyò a jiskaske li antre ankò nan vaje fanm nan epi kontinye.
- Pou retire kapòt la, kenbe wonn ki te deyò a, tòde kapòt la pou likid la pa tonbe, epi retire li tou dousman.
- Mete kapòt la nan yon klinèks oubyen nan bwat kapòt ki vid la epi jete li nan fatra. Jete kapòt la nan fatra ki pral boule oswa antere l. Pa kite kapòt la blayi atè oswa nenpòt kote timoun ka jwenn li.

# Koman pou itilize yon kapòt pou fanm





# LEJAND AK MOVE LIDE SOU METÒD PLANIN YO

Anplis kontrekare obstak sosyal ak kiltirèl espesifik epi bay enfòmasyon sou metòd pou kontwole pouvwa fè pitit, ou dwe travay pou chase kèk nan lejand komen sa yo ak move lide sou metòd planin nan kominote nou an.

Lejand ak move lide yo se bagay ke moun yo kwè e ki pa vre. Pa egzanp, yon move konprann ki komen sou kontwòl pouvwa fè pitit se ke li fè fanm pa ka fè pitit ankò, menm si fanm nan ta sispann sèvi avèk li. Men nou konnen ke sa se pa vre. Sof pou Mètòd rete net, metòd planin pa fè fanm pa ka fè pitit ankò.

## Metòd planin yo pa:

- Fè fanm ak gason pa ka fè pitit ankò
- Lakòz timoun fèt tou domaje oswa fè yo marasa
- Lakòz kansè oswa lòt maladi grav
- Chanjman nan konpòtman seksyèl oswa anvi fè bagay kay medam yo
- Fè fanm imoral
- Andomaje yon gwosès ki deja egziste
- Lakoz foskouch
- Lakòz doulè oswa malèz pandan ya fè bagay
- Metòd planin yo pa fè san gonfle al fè fanm nan malad lè fanm nan pa we reg li pandan li sou planin.
- Fè mesye yo an bès nan fonksyon seksyèl yo epi fè yo pa gason
- Fè gason enpwisan, fèb, gra, oswa mwens pwodiktif
- Se sèlman pou fanm ki marye, li kapab bay jèn tifi ak fanm ki poko marye pwoblèm
- Se pa pou gason
- Kapòt yo kite VIH la pase
- Mètòd rete net pa lakòz chanjman nan règ medam yo chak mwa, tanperaman, gwosè, anvi, oswa kapasite pou fè bagay.

## Planin

- Ekri lòt rezon yo la:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ETAP CHANJMAN YO

Chanje yon ansyen abitid oswa yon konpòtman pou adopte youn tou nèf kapab pran tan. Chanjman sa a an jeneral rive nan etap:

- Pat okouran
- Vin okouran
- Prepare pou ka chanje konpòtman an
- Fè aksyon epi adopte yon konpòtman tou nèf
- Kontinye ak yon konpòtman tou nèf kòm yon abitid ki nòmal chak jou

### Kalite yon bon Konseye

- **Kenbe sekre** – Tou de pati yo dakò ke enfòmasyon ki diskite yo pa pral pataje ak moun nan kominote-a.
- **Rete san patipri** – Konseye a pa gen dwa pou bay panse l oswa pwòp konviksyon pa l epi jije opinyon oswa konpòtman lòt moun yo.
- **Konprann santiman** – Konseye-a dwe eseye konprann lide moun nan objektivman, san yo pa plenyen oswa deplore sitiyasyon l'.
- **Rete sensè** – Konseye a dwe toujou di laverite, epi bay plis enfòmasyon.
- **Respè pou chwa kliyan an** – Konseye a pa ta dwe bay konsèy oswa di moun nan sa pou l fè, men pito li ta dwe ranfòse kapasite moun nan pou l fè chwa kap bon pou li a.

## Etap pou bay Konsèy (BERCER)

- 1. Byen vini:** Salye, fè konesans, mete moun nan alèz
- 2. Entretien:** Poze kesyon epi koute avèk atansyon
- 3. Ransèyman:** Pale klè epi bay enfòmasyon ak egzanp
- 4. Chwa:** moun nan pran desizyon epi ajan refòmile li
- 5. Eksplikasyon:** Bay bon jan enfòmasyon sou desizyon ki te pran
- 6. Randevou:** Bay pwochen randevou ak remesye moun nan

## PIKI 3 MWA (DEPO-PROVERA)

Si yon fanm ki ap pran swen nan men w ba ou yon preskripsyon pou pran piki, se ou ki responsab pou ba li piki a chak 3 mwa.

**Si yon fanm ki ap pran swen nan men w ba ou yon preskripsyon pou pran piki, kisa ou ta dwe mande oswa di li anvan ou ba li piki a?**

- Esplike ankò pou di l ke ou pral ba li yon piki yon fwa chak 3 mwa, raple li pwoblem posib yo epi eksplike l ke pwoblem sa yo prale aprè kèk mwa, eksplike ke li kapab jwenn èd nan sant sante a pou pwoblem ki dire lontan yo oswa chanje nan yon nouvo metòd si li pa ka tolere pwoblem yo, eksplike siy danje yo.

**Ki pwoblem ou ka jwenn nan metòd piki a?**

- Chanjman nan règ yo chak mwa tankou senyman iregilye oswa ki dire lontan pandan 3 premye mwa yo, ak senyen pafwa oswa pa senyen ditou apre 1 lane
- Chanjman nan ekoulman vajinal
- Tèt fè mal
- Tèt vire
- Gonfleman ak malalèz
- Vin gwo
- Tanperaman chanje
- Mwens anvi fè bagay

**Ki konsèy ou ka bay pou ede fanm kap fè fas a pwoblem sa yo?**

- Anpil fanm ki sèvi ak metòd piki sispann gen règ yo chak mwa apre yon tan, men se pa danje, san an pa bati andedan fanm nan, okontrè li redwi ris pou anemi; fanm nan ka itilize grenn pou soulaje doulè oswa lòt remèd lokal pou soulaje maltèt, elatriye.

### **Ki siy danje yo?**

- Li sispèk li ansent.
- Li devlope migrèn oswa maltèt ki plis pase anvan l te kòmanse pran piki a.
- Li montre siy depresyon
- Li senyen anpil oswa kontinye senyen pandan plis pase 2 semèn oswa kòmanse senyen sanzatann apre plizyè mwa.

### **Si yon fanm ta santi nenpòt nan siy danje sa yo, kisa li dwe fè?**

- Ale nan sant sante a san pèdi tan pou jwenn èd doktè.

### **Bay Piki Depo-Provera a (piki 3 mwa)**

1. Jwenn 1 dòz piki, yon zegwi, ak yon sereng (150 miligram dòz, yon sereng 2 mililit, ak yon zegwi pou misk 21–23 kalib). Ouvè sachè sereng lan nan fant ki fèt pou sa, men pa kole ni sou piston ni sou egwi la.
2. Verifye dat ekspirasyon ki sou flakon an.
3. Lave men w avèk savon ak dlo.
4. Lave kote ou pral bay piki a avèk savon likid ak yon boulèt pwop koton (hanch fanm nan / mis ventrogliteyal, anlè bra / mis dèltoyidyèn oswa dèyè / mis fesye, nenpòt kote fanm nan pito). Netwayaj sa rele asepsi. Li pèmèt ou pwoteje moun wap bay piki oubyen vaksen kont abse ak lòt jèm ki ka bay enfeksyon.
5. Prepare flakon an nan souke li dousman. (Si flakon an frèt, choe l ak men ou anvan ou bay piki a.)
6. Ranpli sereng lan nan pèsè tèt flakon an ak zegwi esteril la epi ranpli sereng lan ak dòz ki kòrèk la.
7. Antre zegwi esteril la fon nan anlè bra fanm nan (oswa yon lòt kote) nan yon ang 90 degre ak yon mouvman ki rapid, epi enjekte sa ki nan sereng la.
8. Pa fè masaj nan plasman ou sot bay piki a.

9. Jete sereng ak zegwi a nan yon Bwat Sekirite. Pa rebouche l, pliye l, oswa kraze zegwi a anvan w mete l nan Bwat Sekirite a. Itilize yon sereng pou chak manm kominote. Pa janm sèvi ak yon sereng 2 fwa.

**Source:** World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2007.

## DISTRIBYE PRODWI PLANIN YO

Se ou ki reskonsab pou distribye kèk metòd pou kontwole pouvwa fè pitit bay manm kominote yo, epi fè swivi ak manm kominote yo ki sèvi avèk metòd pou kontwole pouvwa fè pitit yo. Pou fè sa, w ap konsève dosye yo. Kounyeya, nou pral revize kijan pou anrejistre epi konsève dosye sa yo.

Ou pa gen dwa preskri oswa chanje metòd planin yo poukont ou. Fanm ki vle sèvi ak grenn planin, piki 5 kan, oswa Piki 5 kan nan, oswa ki vle chanje yon metòd pou yon lòt, yo dwe wè yon doktè oubyen yon mis ki nan sant sante a kap ba yo yon preskripsyon.

### Enfòmasyon ki Enpòtan

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## KESYON SOU METÒD PLANIN

### Kouman Metòd Planin Travay

1. Ki metòd planin lage òmòn nan kò fanm lan ki anpeche ovè li pa pwodwi yon ze, pou li pa vin ansent?
2. Ki metòd planin anpeche yon ze pa kole ak mi matris fanm nan?
3. Ki metòd planin anpeche espèm nan pa antre nan kò fanm nan?
4. Ki metòd planin konte sou fanm ak gason pa fè sèks pandan kèk tan?

### Kouman Metòd Planin Yo Itilize

1. Ki metòd planin fèt pou sèvi oswa sonje chak jou?
2. Ki metòd planin fèt pou sèvi chak fwa yon fanm ak yon gason fè sèks?
3. Ki metòd planin dwe ranplase:
  - Chak 3 mwa?
  - Chak 3–5 an?
  - Chak 5–10 an?
4. Ki metòd planin ki pèmanan?
5. Ki kapab metòd planin kapab sèvi apre fin fè sèks?

### Efè Segondè

1. Ki efè segondè komen ki kapab swiv grenn, piki, ak enplan?
2. Ki efè segondè komen ki kapab swiv esterilè?
3. Ki metòd planin pa gen anpil oswa okenn efè segondè menm?

### Siy Danje

1. Kilè yon fanm ki sèvi avèk grenn, piki, oubyen enplan ta dwe chèche swen medikal imedyatman?
2. Kilè yon fanm ki sèvi ak yon esterilè ta dwe chèche swen medikal imedyatman?
3. Ki metòd planin pa gen anpil oswa okenn siy danje?

### Ki Moun Ki Ka Sèvi Ak Planin

1. Anpil fanm kapab sèvi ak grenn, piki, ak enplan san danje. Ki fanm pa ta dwe sèvi ak grenn, piki, oubyen enplan?
2. Anpil fanm kapab sèvi ak esterilè san danje. Ki fanm PA TA DWE sèvi ak esterilè?
3. Prèske tout fanm ak gason ka sèvi ak kapòt. Ki fanm ak gason pa ta dwe sèvi ak kapòt gason?
4. Ki lòt metòd planin prèske tout fanm ka sèvi?
5. Ki metòd planin ka fè fanm ak gason pèdi kapasite pou fè pitit?



## PYÈS TEYAT SOU PLANIN

### PYÈS TEYAT 1

**Mari:** Ou se manman 7 timoun. Ou pòv anpil epi pafwa fanmi w konn pa gen ase manje pou yo manje. Timoun ou yo mèg anpil epi yo malad detanzantan. Ou konn tande pale de planin ak kontwòl pouvwa fè pitit yo, epi w ap mande tèt ou eske lap yon bon lide, paske ou pè eseye li. Ou konn tande y ap di ke metòd planin yo konn fè fanm yo malad. Ou doute tou ke papa timoun ou yo, Jan, ta ka dakò avèk lide pou fè planin nan.

**Ajan Kore Fanmi-an:** Ou te vizite Jan ak Mari pandan yon ti tan kounyeya. Mari di ou ke li pè paske pitit li yo pafwa pa gen ase manje pou yo manje, epi yo malad detanzantan. Lè ou vizite l jodi a, Jan pa la. Ou deside ke se yon bon moman pou w pale avèk Mari sou planin ak kontwòl pouvwa fè pitit li.

### PYÈS TEYAT 2

**Jan:** Ou se papa 7 timoun. Ou pòv anpil epi pafwa fanmi w pa gen ase manje pou yo manje. Timoun ou yo mèg anpil epi yo malad detanzantan. Menm si ou gen 7 timoun deja, ou vle gen pi plis toujou. Ou konn tande Ajan Kore Fanmi yo ap pale de planin avèk lòt fanmi nan vilaj la, epi ou kont bagay sa. Ou pako janm pale de sa avèk Mari, manman pitit ou yo.

**Ajan Kore Fanmi-an:** Ou te vizite Jan ak Mari pandan yon ti tan kounyeya. Mari te di ou ke li pè paske pitit li yo pafwa pa gen ase yo manje, epi yo malad detanzantan. Lè ou vizite yo jodi a, Mari pa la, men Jan ki la. Ou deside ke se yon bon moman pou pale ak Jan sou planin ak kontwòl pouvwa fè pitit yo.



## LIS TOUT SA AJAN KORE FANMI AN DWE FÈ

- ☐ Edike manm kominote yo sou kijan gen pi piti kantite timoun atravè planin ka ede yo reyalize pi bon sante epi amelyore kondisyon lavi, epi kontribye nan sante ak amelyore kondisyon lavi kominote yo epi tout peyi an antye.
- ☐ Lè w ap edike manm kominote a sou avantaj ki genyen nan planin, kontrekare pwoblèm sosyal ak kiltirèl planin nan ap fè fas epi chase lejand ak move lide sou metòd planin yo.
- ☐ Edike fanm ak gason, eksplike yo ke planin pa sèlman konsène medam yo. Mesye yo dwe pataje responsablite sa tou.
- ☐ Eksplike ke fanm yo gen dwa pratike planin epi pran desizyon ki kapab afekte kò yo, sante yo, ak sante nan fanmi yo.
- ☐ Edike manm kominote yo sou metòd planin yo, avantaj yo, sèvi avèk yo kòrèkteman, ak pwoblèm ki gen nan chak metòd.
- ☐ Di manm kominote ki kote epi kijan yo ka resevwa metòd ki pou kontwòl nesans.
- ☐ Di fanm ki gen pwoblèm yo, souvan efè sa yo ale apre kèk mwa. Si yon fanm gen pwoblèm, li ta dwe ale nan sant sante a pou ede l jere pwoblèm sa yo, oswa pou jwenn èd pou chanje metòd la.
- ☐ Di fanm ak gason ke kapòt gason ak kapòt fanm pa bay okenn pwoblèm, epi yo se pi bon mwayen pou anpeche yon fanm vin ansent. Kapòt pwoteje w kont maladi moun ka trape nan fè bagay, tankou VIH.



## LIS TOUT SA AJAN KORE FANMI AN DWE FÈ

- ☐ Eksplike ke pa sèvi avèk metòd modèn planin ka gen efè ki pi grav sou sante yon fanm pase pwoblem ki nan metòd planin modèn yo. Fè twòp pitit, fè timoun yo twò pre (mwens pase 2 zan), gen timoun piti (ki poko gen 18 lane) oswa fanm ki gen anpil laj (plis pase 35 lane) kapab yon danje pou sante fanm nan.
- ☐ Eksplike ke fanm ki gen SIDA yo riske bay ti bebe yo li pandan yo ansent oswa pandan y ap akouche. Yo ka edike fanm sa yo sou avantaj planin an.
- ☐ Distribye metòd planin yo bay fanm ak gason, ki gen ladan bay fanm piki Depo-Provera lè sa apwopriye, epi fè swivi avèk fanm ak gason ki sèvi avèk metòd pou kontwòl pouvwa fè pitit yo.
- ☐ Ranpli dosye yo nan lòd epi swiv avèk fanm ak gason ki sèvi avèk metòd ki pou kontwòl pouvwa fè pitit yo.

 **CHAN SOU PLANIN**


---

Fanm yo, fanm yo  
 Nou bouke pouse pitit yo  
*(2 fois)*

Nou bouke pouse pitit O  
*(2 fois)*

Gras a Zanmi Lasante  
 Nou fon w poze

Gras avèk planin kapot  
 Nou fon w poze

Gras avèk planin grenn nan  
 Nou fon w poze

Gras avèk planin 3 mwa  
 Nou fon w poze

Gras avèk planin 5 kan  
 Nou fon w poze

Gras ak planin filaman  
 Nou fon w poze

Gras ak planin ligati  
 Nou rete net

# CENTER DE SANTE SAINT-MICHEL

## PROJECT SANTE FANM

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| <div style="text-align: right; font-weight: bold;">Planing commence</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>NOM: _____</div> <div>AGE: _____</div> <div>DATE: _____</div> <div>NBRE ENF: _____</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>ZONE: _____</div> <div>PARITE: _____</div> </div> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Date                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

EN UNION  
 OUI ☐  
 NON ☐

**EDUC:**  
**REF:**

AVORTEMENT ☐  
 IVG ☐

[illegible]

**Akseptan/Nouvo itilizatè** - Se yon moun ki itilize yon metòd planin modèn premye fwa nan vi li.

**Itilizate** - Se yon moun kap itilize yon metòd modèn planin.

**Abandon** - Se lè yon moun kanpe pran planin pandan 3 mwa pou pi piti.



# NÒT

[illegible]





## FÒM EVALYASYON

**Ki aktivite nan fòmasyon sa ou te pi renmen? Poukisa?**

---



---



---



---

**Ki aktivite nan fòmasyon sa ou pat twò renmen? Poukisa?**

---



---



---



---

**Kisa ou te aprann ki te enpòtan anpil epi ke ou ka itilize nan travay ou?**

---



---



---



---

**Eske te gen yon bagay ke ou pat konprann? Bay yon ekzanmp sou sa ou pat konprann nan.**

---

---

---

---

**Ki konsèy ou ka bay pou fòmasyon an ka vin pi bon? Kisa ou t-ap chanje? (Pa ekzanmp, ki aktivite, desen elatriye ou t-ap chanje?)**

---

---

---

---

**Ki lòt kòmantè ou genyen?**

---

---

---

---

**Mèsi paske ou te ranpli evaliasyon sa-a.**