

ÈSKE OU PANSE OU TA VLE YON TIMOUN OSWA PLIS TIMOUN A YON MOMAN DONE?

WI

Kilè ou panse sa a ka rive?

Konnya oswa byento

Pa konnya ni
byento

Èske ou gen nenpòt kesyon sou vin
ansent oswa èske ou ta vle pale sou
kijan pou w prepare yon gwosès an
sante?

*PATH4YOU la a pou ede --
Nou kapab ede ou planifye e jere swen
ou pou yon gwosès an sante!*

PA SÈTEN

NON

Nan ki nivo sa a enpòtan pou ou pou
anpeche yon gwosès (jiske la)?

Pa pi enpòtan pase sa a

Enpòtan

Èske ou ta vle pale konsènan opsyon
kontrasepsyon ou yo epi jwenn pi bon
metòd k ap bon pou ou a?

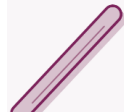
*PATH4YOU la a pou ede --
Nou kapab ede w jwenn metòd
kontrasepsyon ou chwazi a lapoula epi
gratis!*



METÒD KONTRASEPSYON KI PI EFIKAS YO

PI EFIKAS

MWENS PASE 1
GWOSÈS POU 100
FANM NAN 1 ANE



ENPLAN NAN BRA
Nexplanon®

KIJAN POU ITILIZE

- Yon klinisyen ap mete li anba po ou anlè nan bra ou
- Se yon klinisyen ki pou retire li

ENPAK SOU RÈG

- Li kapab lakoz règ ak ti senyen iregilye
- Avèk le tan ou ka pa gen règ ou ditou
- Kramp yo souvan amelyore

BAGAY POU W KONNEN

- Dire-lontan (jiska 5 an) san w pa bezwen fè anyen ladan pou li ka byen mache
- Ou ka vin ansent tousuit apre w fin kanpe li
- Li ka diminye risk pou kansè nan matris ak ovè
- Raman moun yo konn gen konplikasyon pandan yo ap mete oswa retire li la



SAN ÒMÒN (KWIV) APAREY ANNDAN MATRIS (IUD)
ParaGard®

KIJAN POU ITILIZE

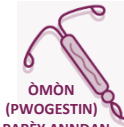
- Yon klinisyen ap mete li nan matris ou
- Jeneralman se yon klinisyen ki retire li men li ka retire lakay tou

ENPAK SOU RÈG

- Li kapab lakoz plis kramp ak règ ki vini pi fò pou kèk moun
- Li kapab lakoz ti senyen nan entèval règ yo

BAGAY POU W KONNEN

- Dire-lontan (jiska 12 zan) san w pa bezwen fè anyen ladan pou li ka byen mache
- Ou ka vin ansent tousuit apre w fin kanpe li
- Li ka diminye risk pou kansè nan matris ak ovè
- Raman, moun yo konn gen konplikasyon pandan yo ap mete oswa retire li la



ÒMÒN (PWOGESTIN) APAREY ANNDAN MATRIS (IUD)
Liletta®, Mirena®, Skyla®, ak lòt

KIJAN POU ITILIZE

- Yon klinisyen ap mete li nan matris ou
- Jeneralman se yon klinisyen ki retire li men li ka retire lakay tou

ENPAK SOU RÈG

- Kramp yo souvan amelyore
- Li kapab lakoz règ la vini pi piti, ti senyen, oswa règ la pa vini ditou

BAGAY POU W KONNEN

- Dire-lontan (plis pase 3 jiska 7 ane, sa depann de tip esteriilè a) san w pa bezwen fè anyen ladan pou li ka byen mache
- Ou ka vin ansent tousuit apre w fin retire li
- Li ka diminye risk pou kansè nan matris ak ovè
- Raman, moun yo konn gen konplikasyon pandan yo ap mete oswa retire li la



ESTERILIZASYON
Metòd Ligati Twonp oswa Vazektomi

KIJAN POU ITILIZE

- Metòd sa yo bloke oswa koupe twonp Fallope yo oswa tib ki pote espèm sot nan testikil ou yo

ENPAK SOU RÈG

- Okenn Enpak

BAGAY POU W KONNEN

- Li pèmanan san ou pa bezwen fè anyen pou fè li mache
- Defèt li difisil
- Raman, moun yo konn gen konplikasyon pandan entèvansyon an
- Esterilizasyon medam yo efektiv menm moman an, esterilizasyon mesye yo pran anviwon twa mwa pou li mache



ENJEKSYON (PIKI)
Depo-Provera®

KIJAN POU ITILIZE

- Pran yon piki chak 3 mwa, swa nan yon sant medikal oswa ou bay tèt ou li

ENPAK SOU RÈG

- Li kapab lakoz règ oswa ti senyen iregilye oswa pa gen règ
- Li souvan amelyore règ ki konn vini fò

BAGAY POU W KONNEN

- Chak piki bon pou 12 semèn
- Kapab lakoz ou pran pwa, chanjman nan atitid, chanjman nan cheve oswa po, oswa modifikasyon nan dezi seksyèl
- Li ka diminye risk pou kansè nan matris ak ovè
- Efè segondè, genyen ladan reta pou vin ansent, kapab dire jiska 6-12 mwa apre ou fin kanpe li



ZANNO VAJINAL
ANNOVERA®, Nuvaring®

KIJAN POU ITILIZE

- Mete yon ti zanno anndan vajen an pandan 3 semèn, retire li pou 1 semèn pou règ la ka vini
- Zanno masyèl la chanje chak mwa, pandan setan zanno anyèl chanje chak ane

ENPAK SOU RÈG

- Li kapab lakoz règ oswa ti senyen iregilye oswa pa gen règ

BAGAY POU W KONNEN

- Kapab amelyore akne ak sentòm sendwòm doulè anvan règ / pandan règ
- Ou ka vin ansent tousuit apre w fin kanpe li
- Kapab bay noze, maltèt, oswa chanjman nan dezi seksyèl – jeneralman sa amelyore avèk letan
- Metòd sa a genyen estwojèn, ki ka pa rekòmande pou kèk moun akòz risk boul san nan kò oswa estwok
- Li ka diminye risk kansè nan matris ak ovè

ENPAK SOU RÈG

- Ka fè règ la pi regilye chak mwa ak mwens fè mal
- Kapab lakoz ti senyen nan premye mwa yo



PATCH
PXulane®, Twirla®

KIJAN POU ITILIZE

- Mete yon nouvo patch yon fwa pa semèn pandan twa semèn, apresya pa mete patch la pandan 1 semèn pou règ ou ka vini

ENPAK SOU RÈG

- Okenn Enpak



KONPRIME

KIJAN POU ITILIZE

- Pran yon konprime pa jou

ENPAK SOU RÈG

- Okenn Enpak

BAGAY POU W KONNEN

- Dire-lontan (jiska 5 an) san w pa bezwen fè anyen ladan pou li ka byen mache

METÒD KONTRASEPSYON KI MWENS EFIKAS YO

4-7 GWOSÈS
SOU CHAK 100
FANM NAN 1 ANE



KONPRIME PWOGESTIN SÈLMAN

KIJAN POU ITILIZE

- Pran yon konprime pa jou
- Dwe pran li nan menm lè a chak jou sinon li p ap efikas

ENPAK SOU RÈG

- Li kapab lakoz règ oswa ti senyen iregilye

BAGAY POU W KONNEN

- Ou ka vin ansent tousuit apre w fin kanpe konprime yo
- Kapab pwovoke depresyon, chanjman nan cheve oubyen po oubyen modifikasyon nan dezi seksyèl
- Li ka diminye risk pou kansè nan matris ak ovè



DYAFRAM
Caya®

KIJAN POU ITILIZE

- Mete li andan vajen an a chak fwa ou pral fè sèks
- Itilize li avèk espèmisid a chak fwa

ENPAK SOU RÈG

- Okenn Enpak

BAGAY POU W KONNEN

- Yon gwo adaptè a pifò moun
- San òmòn ak san latèks
- Dire 2 zan
- Li pa pwoteje kont Enfeksyon Seksyèlman Transmib (STI)
- Raman, li konn ogmante risk pou enfeksyon vesi



KAPÒT ENTÈN ak EKSTÈN

KIJAN POU ITILIZE

- Itilize yon nouvo kapòt chak fwa w ap fè sèks
- Itilize kapòt poliyiretàn si ou alèji ak latèks
- Itilize librikasyon anplis si nesese

ENPAK SOU RÈG

- Okenn Enpak

BAGAY POU W KONNEN

- Ou kapab achte yo nan anpil magazen san preskripsyon
- Ou kapab itilize li nan kad jwèt seksyèl / pou mete sou sa
- Kapap itilize li pou sèks oral, vajinal, ak anal
- Pwoteje kont VIH ak lòt STI
- Kapab pete, glise, oswa deplase



KONTWÒL SIK
Planifikasyon Familyal Natirèl

KIJAN POU ITILIZE

- Prewa jou fètilite ou yo nan kontwòl règ ou, pran tanperati kò w ak/oswa nan verifè glè vajinal ou chak jou
- Li pi byen fonksyone avèk plis pase youn nan metòd sa yo
- Evite fè sèks oswa itilize yon metòd tankou kapòt nan jou fètilite w yo

ENPAK SOU RÈG

- Okenn enpak sou règ, men pa vrèman byen mache si règ ou iregilye

BAGAY POU W KONNEN

- Li koute yon ti kras kòb epi pa bezwen preskripsyon
- Itilize yon metòd diferan nan jou fètilite yo
- Metòd sa a egzijè anpil efò
- Genyen anpil aplikasyon ki ede nan sans sa a, sèl vèsyon
- FDA apwouve se „Natural Cycles”.



VOYE DEYÒ
Retire

KIJAN POU ITILIZE

- Retire peni an nan vajen an anvan ejakilasyon (“yo rele tou” voye)

ENPAK SOU RÈG

- Okenn Enpak

BAGAY POU W KONNEN

- Li pa koute anyen
- Mwens plezi pou kèk moun
- Li pa mache si yo pa gentan retire peni an atan 4
- Li obligatwa pou entèwonp rapò seksyèl la



JÈL ASIDIFYAN POU VAJEN
(Phexx®) — oswa

KIJAN POU ITILIZE

- Mete espèmisid la oswa jèl vajinal la chak fwa w ap fè sèks

ENPAK SOU RÈG

- Okenn Enpak

BAGAY POU W KONNEN

- Ou kapab achte espèmisid nan anpil magazen, jèl Asidifyan pou Vajen egzijè preskripsyon
- Ou kapab itilize li nan kad jwèt seksyèl/pou mete sou sa
- Li pa gen okenn òmòn
- Espèmisid kapab ogmante risk pou pran VIH
- Li kapab irite vajen an, peni an



KONPRIME KONTRASEPSYON DUJANS
Progestin EC (Plan B® One-Step ak lòt ulipristal acetate (ella®))

KIJAN POU ITILIZE

- Ou kapab pran EC jiska 5 jou apre sèks san pwoteksyon, men li pi efikas toutotan ou pran li pi bonè
- Si pake a genyen 2 konprime, pran tou de yon sèl kou

ENPAK SOU RÈG

- Pwochen règ masyèl ou kapab vini pi bonè oswa an reta
- Kapab lakoz ti senyen nan premye mwa yo

BAGAY POU W KONNEN

- Li pi efikas toutotan ou pran li pi bonè
- Nenpòt moun kapab resevwa progestin EC nan famasi yo san preskripsyon, Ulipristal acetate EC egzijè preskripsyon
- Kapab lakoz noze
- Ulipristal acetate EC pi efikas pase progestin EC a si endis mas kòporèl ou (BMI) plis pase 26 oswa si li gen plis pase 3 jou depi w te sot fè sèks.

Itilize espas sa a pou w pran nenpòt lòt oswa ekri kesyon pou w poze founisè swen w la (yo):

MWENS
EFIKAS

PLUS PASE 13
GWOSÈS POU
100 FANM NAN 1
ANE

KENBE SA A EPI ANSÈKLE OPSYON OU TA RENMEN DISKITE AK FOUNISÈ OU A PANDAN KONSILTASYON OU AN

4-7 GWOSÈS POU
100 FANM NAN 1
ANE