

Bay tibebe tete pou fè planin

Règ pa vini lè w ap bay tete, bay tibebe tete



Kijan metòd bay tibebe tete pou fè planin nan fonksyone ?



- Lè ou ovile, ovè ou yo libere yon ze. Gwosès la fèt, lè espèm lan fekonde yon ze. **Lè ou pratike bay tibebe tete pou fè planin nan, kò ou libere yon òmòn, ki anpeche ovilasyon fèt, kidonk pa gen ze ki libere.**
- Bay tibebe tete pou fè planin nan mache pou moun ki gen **nenpòt nenpòt pwa, ak moun sa yo ki fè tretman ak òmòn, pou afime sèks yo.**

Kijan ou itilize metòd bay tibebe tete pou fè planin nan ?

fè pratik
chak jou

Ou dwe ranpli kritè pou **pratike bay tibebe tete pou fè planin nan chak jou, apati lè akouchman an**, kèlkanswa si ou fè sèks jou an. Si ou sispann, ou pa ka rekòmanse.

- Bay tibebe tete pou fè planin nan se yon metòd ou ka aplike imedyatman apre ou fin akouche, epi **jiska 6 mwa apre akouchman, oswa jiskaske ou gen règ ou**, tou depan sa ki vini avan an. Nan moman an, ou dwe sispann mize sou metòd bay tibebe tete pou fè planin nan, epi w ap gen pou w itilize yon lòt metòd planin, menm si ou kontinye ap bay tibebe tete a.
- Pou w itilize bay tibebe tete pou fè planin nan, se tete sèlman pou w bay. Sa vle di se **w ap bay tete sèlman, ou p ap ponpe lèt tete a, ou p ap itilize lèt nan bwat pou tibebe, epi ou pa gen lòt bwason oswa manje w ap bay tibebe w la.** Ou dwe bay tete **omwens chak 4 trèdtan, nan jounen an, epi chak 6 zèdtan nan nwit.**
- Yon konsiltan nan bay tibebe tete ka ede w kòmanse bay tete a, epi reponn a nenpòt defi.



Entimite ak kontwòl

- Ou pa bezwen gen yon pwofesyonèl lasante, pou w kòmanse, oswa sispann itilize metòd bay tibebe tete pou fè planin nan. Pwofesyonèl lasante w la ka ba ou konsèy, sou bay tibebe tete, pou anpeche gwosès.
- Menm lè ou mèt volonte pou bay tete sèlman an, pafwa gen rezon ki fè l pa posib, akòz sante ou, oswa sante tibebe w la ; oswa sikonstans lavi a, tankou w oblije sòti al travay, oswa lè w kite tibebe a dòmi tout nan nit.
- Pwobableman, patnè w la ap konnen se sèl bay tibebe tete ou fè kòm metòd planin.
- Li posib tou pou yon lòt moun konnen se sèl bay tibebe tete ou fè kòm metòd planin.

Lè w kòmanse bay tibebe tete kòm planin, èske l ap fè efè imedyatman ?



Wi, bay tibebe tete pou fè planin nan ap mache, depi ou kòmanse bay tete a, lè tibebe ou la fèt.



Bay tibebe a tete, kòm metòd planin nan, gen dwa pa apwopriye pou moun ki

- Ou pa kapab bay tete sèlman, epi w ap ponpe lèt la, oswa itilize lèt nan bwat pou tibebe.
- Ou pa ka bay tete a omwens chak 4 trèdtan, nan jounen an, epi chak 6 zèdtan nan nwit.
- Ou te ajoute lòt bwason, oswa manje nan dyèt tibebe a.



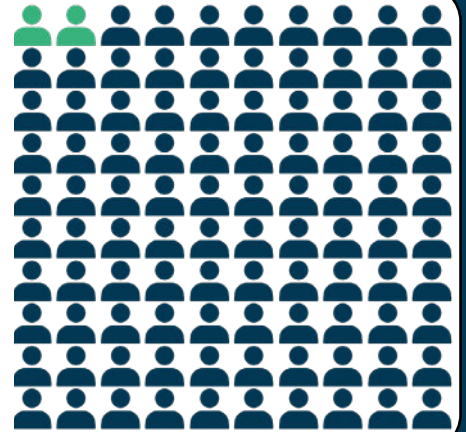
Itilize planin an ijans, si

- **Ou pa bay tete sèlman an, jan yo te konseye w fè l la.**
- **Ou kite plis tan pase ant lè w bay tete yo (4 trèdtan nan lajounen, 6 zèdtan nan nwit).**
- **Règ ou te vini, oswa gen plis pase 6 mwa, depi ou te akouche.**

Si ou gen plan pou bay tibebe tete a, pou w pa ansent, li ta ka pi bon, pou w mete grenn planin an ijans yo sou men, avan se lè ou bezwen yo an.

Èske bay tibebe tete a bon anpil pou anpeche gwosès ?

- **2 nan 100 moun ki itilize bay tibebe tete a, kòm metòd planin nan, ap tonbe ansent chak ane.** Sa vle di li **98% efikas.** Done sa a valab pou moun sa yo ki suiv, pafètman byen, enstriksyon sou bay tibebe a pou anpeche gwosès la. Si ou pa suiv yo, metòd bay tibebe tete a, pou anpeche gwosès la, pa p fè efè ase.
- **Pou plis pwoteksyon pou anpeche gwosès, ou ka itilize yon lòt metòd planin, an menm tan ak metòd bay tibebe tete pou fè planin nan.**



Efè segondè

Enfeksyon ki transmèt nan fè sèks : Yo pa p anpeche yo.

- Itilize kapòt ekstèn oswa entèn yo, pou diminye risk pou w pran tout enfeksyon ki transmèt nan fè sèks yo.

Règ : Pa gen efè.

Doulè lè w gen règ : Pa gen efè.

Pwa : Pa gen efè.

Akne : Pa gen efè.

Ou vin ka fè pitit ankò : Gen diferans pami moun ki fin akouche yo nan reprann fètilite yo.

Kèk lòt efè segondè ki posib :

- Bay tibebe tete a ede diminye risk pou w fè kansè nan tete.
- Bay tibebe tete a bon anpil pou sante tibebe w la.



Itilizasyon apre akouchman

Ou dwe kòmanse fè pratik bay tibebe tete a, pou anpeche gwosès la, tousuit apre akouchman. Nan premye semèn yo, apre akouchman an, li ka fè ou bay plis san, epi an apre l ap diminye.



Pran kontak ak pwofesyonèl lasante w la, si

- Ou gen kesyon sou bay tibebe tete a.
- Ou te sispann metòd bay tete sèlman an, epi ou bezwen yon lòt metòd planin.



Men kesyon pou w poze pwofesyonèl lasante w la

- Kijan pou m itilize metòd bay tibebe tete pou fè planin nan ?
- Kijan m ap fè konnen si m te ovile ?
- Ki sa mwen ta dwe fè, si m pa t suiv kritè yo egzakteman ?
- Poukisa ponpe lèt la pa mache ?

Tcheke yon gid sou planin, ak papye ki gen enfòmasyon sou chak metòd planin yo.

