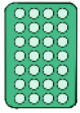


Grenn ki gen melanj òmòn yo

Grenn nan, grenn planin, Grenn ki bati sou melanj òmòn



Kijan grenn ki gen melanj òmòn nan fonksyone ?



- Grenn ki gen melanj òmòn nan gen ladan l **òmòn pwojestin ak estwojèn**, ki anpeche ovilasyon (kidonk pa gen ze ki libere, pou espèm nan ta fekonde), epi ki fè mikis nan kòl matris la vin pwès (sa ki anpeche espèm deplase antre nan matris la).
- Gen plis pase 70 diferan konpozisyon/tip grenn. Ou ka oblije eseye kèk nan yo, pou jwenn yonn ou renmen.
- **Gen grenn ki gen pwojestin sèlman yo diferan ak grenn ki bati sou melanj òmòn yo.**
- Nan pake grenn ki bati sou melanj òmòn yo, gen grenn plasebo pami sa pou dènye semèn nan, yo pa gen medikaman ladan yo, se pou fanm ki vle gen règ yo yon sèl fwa nan mwa a.
- Grenn nan mache pou moun ki gen **nepòt pwa, nepòt laj, ak moun k ap fè terapi avèk òmòn, pou afime idantite sèks yo.**

Kijan w itilize grenn ki bati sou melanj òmòn nan ?

Pran l chak jou

Ou dwe **al wè yon pwofesyonèl lasante** (an pèsòn, oswa nan konsiltasyon an liy), avan w kòmanse itilize grenn nan.

Ou dwe pran yon grenn chak jou, pou w pa ansent, menm si ou p ap fè sèks nan jou a.

- Mande pwofesyonèl lasante w yon preskripsyon pou grenn, pou w al pran l nan famasi. Bwè yon grenn chak jou. **Ou pa bezwen pran grenn ki bati sou melanj òmòn, nan menm lè a chak jou.**
- Si w vle sote règ ou, lè ou rive sou grenn plasebo yo, olye ou pran yo kòmanse avèk yon nouvo pake grenn. Rezèv grenn ou an ap fini pi vit, kidonk w ap gen pou w al pran grenn pi bonè.
- Si li difisil pou w pran grenn nan, oswa w ap vomi, ou kapab pale avèk pwofesyonèl lasante w la, sou posiblite pou mete grenn pou w pa ansent lan nan bouboun ou, rive jou nan kòl matris lan, tankou yon sipozitwa y ap mete.



Entimite ak kontwòl

- Ou dwe wè yon pwofesyonèl lasante, pou w kòmanse, ak pou kontinye itilize grenn nan, pou lòt preskripsyon ankò. Epitou, gen aplikasyon an liy (an anglè : apps) sou kote ou ka al pran yon preskripsyon. Ou ka deside sispann itilize grenn nan poukont ou.
- Patnè w la pa ka wè, oswa santi grenn nan.
- Yon moun k ap viv avèk ou, oswa ki gen asirans ansanm ak ou, ka wè yon bòdwo asirans ou voye pou ou.
- Yon moun ka rive jwenn anbalaj grenn nan, oswa wè lè w ap pran grenn nan.
- Si gen nepòt lòt moun, k ap suiv lè ou gen règ ou, li ka remake yon chanjman, nan lè w gen règ ou.

Lè w kòmanse pran grenn nan, èske l ap fè efè imedyatman ?



Lè w kòmanse ak grenn nan, nan espas 5 jou apati premye jou règ ou a kòmanse a, grenn nan ap fè efè imedyatman. Si w ap bay san, e ou pa sèten si se règ ou genyen, ou ka itilize yon metòd bakòp pandan yon semèn.



Lè w kòmanse nepòt lòt lè a, grenn nan ap pran 1 semèn, pou l fè efè. Nan semèn sa a, itilize yon lòt metòd planin adisyonèl.



Grenn nan gen dwa pa apwopriye pou moun ki gen, oswa te gen

- Maltèt migrèn ki vini ak siy avètisman
- Pwoblèm koagilasyon, oswa faktè ki fè w gen risk gen boul san
- Moun k ap fimen ak moun ki gen plis pase 35 kan.
- Ipètansyon
- Lipis ak antikò pozitif, oswa antikò moun pa ko konnen
- Gen kèk operasyon pou pèdi pwa, (an anglè : bariatric surgeries), ki lakòz gen chanjman nan fason ou dijire manje
- IIsèak anflamasyon nan gwo tip, oswa maladi Crohn

Lis sa a pa konplè, kidonk pale ak pwofesyonèl lasante w la, sou sityasyon sante ou, avan w kòmanse avèk metòd sa a.



Itilize planin an ijans, si

- **Si ou rate plis pase 2 grenn, yonn dèyè lòt**, pran 2 grenn tousuit lè w sonje a. Ou pa gen pwoteksyon pou w pa ansent, e ou dwe itilize yon metòd planin an ijans lan, si w ap fè sèks. Itilize yon metòd adisyonèl pou pwochen 7 jou yo.
- Si ou rate 1 grenn nòmal, oswa kèlkeswa kantite grenn plasebo yo, ou toujou pwoteje, ou pa bezwen yon metòd planin an ijans. Si ou rate 1 grenn, pran 2 grenn nan landemen.

Èske grenn nan bon anpil pou anpeche gwsès ?

- An mwayèn, **7 nan 100 moun ki itilize grenn ki bati sou melanj òmòn nan, ap tonbe ansent chak ane.** Sa vle di li **efikas a 93%**, lè yo itilize l nòmalmman. Itilizasyon nòmala konsidere avèk ki fasilite yon moun ka itilize grenn nan. Gen kèk moun ki pa p ka pran grenn nan chak jou, epi yo pral rate kèk grenn.
- Lè w itilize l pafètman byen, ki vle di si ou pran grenn nan chak jou, 1 nan 100 moun ki itilize grenn ki bati sou melanj òmòn nan ap tonbe ansent chak ane. Li efikas a 99%.
- Gen kèk medikaman ki ka lakoz grenn nan pa mache twò byen.
- **Pou plis pwoteksyon pou anpeche gwsès, ou ka itilize yon lòt metòd planin ki pa tabli sou òmòn, an menm tan avèk grenn nan.**



Efè segondè

Ou ka santi diferan efè segondè, selon diferan fòmil ki nan grenn yo. Ou ka oblije eseye diferan tip nan yo, pou w ka jwenn yonn ou renmen.

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 : Ka afekte.

- Lè w kòmanse itilize grenn nan, pou yon ti tan, ou ka bay ti san nan entèval règ ou.
- Grenn nan ka lakoz règ ou vin on tikras.
- Grenn nan ka fè w prevwa pi byen, lè pou règ ou vini.
- Lè w pa pran grenn plasebo yo, sa a fè règ ou pa vini. Li kòrèk pou règ ou pa vini akòz grenn nan.

Doulè lè w gen règ : Li ka diminye

Pwa : Pa gen efè.

Akne : Ka amelyore.

Ou vin ka fè pitit ankò : Lè w sispann itilize grenn nan, ou ka vin ansent tousuit.

Kèk lòt efè segondè ki posib :

- Doulè nan tete.
- Kè plen
- Maltèt
- Balonnen
- Ipètansyon
- Redui ekip sentòm pil kis nan ovè a (sig anglè a: PCOS), oswa tisi anndan matris la ki soti deyò l (endometriyoz) lakòz.

Grenn nan ede diminye risk pou w gen : on ekip sentòm apre règ, chalè nan tout kò w detanzantan (perimenopause, ki vle di : epòk lè w ap mache pou rete jiska epòk apre w fin rete) ; animi : kansè nan ovè ; kansè nan kouch ki kouvri anndan matris la : epesè zo diminye ; kis nan tete ; kis nan ovè ; enfeksyon nan matris, nan twonp, ak nan ovè ; gwsès andeyò matris la.

Itilizasyon apre akouchman

Li **pa bon pou itilize grenn nan tousuit aprè akouchman.** Estwojèn ka ogmante risk pou w fè boul san apre akouchman. Sou 6 semèn apre akouchman, ou ka itilize grenn nan san danje, epi li pa p gen efè sou lèt w ap pwodui, sou bay tibebe tete, oswa devlopman tibebe.

+ Pran kontak ak pwofesyonèl lasante w la, si ou gen

- Doulè nan vant
- Je w vin jòn, oswa po w vin jòn (lajonis)
- Doulè nan kòf lestomak
- Boul nan tete
- Pwoblèm vizyon
- Kriz epilepsi
- Tèt fè mal grav
- Endispoze
- Doulè nan janm / janm anfle

? Men kesyon pou w poze pwofesyonèl lasante w la

- E si m ta vomi, apre m fin pran grenn nan ?
- Ki medikaman ki ka fè grenn nan mwen efikas. ?
- Kilès nan fòmil grenn yo ki apopriye pou mwen ?
- E si, pa aksidan, m ta pran 2 grenn nan yon jounen ?
- Kijan pou m sote peryòd mwen, avèk grenn nan ?
- Pou konbyen tan ou ka ban m yon preskripsyon ?

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

