

### Kle

- Ak òmòn pwojestin
- Ak òmòn pwojestin epi estwojèn
- San òmòn

Konbyen fwa pou itilize li / pran li / chanje li

## Metòd ou ka kòmanse epi sispann pou kont ou

### Grenn Ijans Plan B®

Li pi efikas lè Endèks Mas Kò w (BMI) <26.

*Li ka ba w tach san oswa chanje lè règ ou.*

### Rale Sòti Deyò

Li mande kontwòl lakay patnè w.

*Li pap chanje règ ou.*

### Metòd Planin Natirèl yo

Lè ou fètil, ajoute yon lòt metòd planin.

*Li pap chanje règ ou.*

### Kapòt Ekstèn oswa Entèn

Li ka anpeche maladi moun trape nan fè seks.

*Li pap chanje règ ou.*

### Espèmisid oswa Eponj Vajinal

Espèmisid ka nan fòm krèm, jèl, mous, ponj, oswa grenn.

*Li pap chanje règ ou.*

## Preskripsyon pou kòmanse, epi sispann pou kont ou

### Grenn Planin Pwojestin oswa Konbine

Gen plis pase 70 resèt / kalite.

*Ou ka gen tach san pandan 1-2 mwa oswa règ pi lejè.*

### Patch la

Li efikas lè Endèks Mas Kò w (BMI) <30.

*Ou ka gen tach san pandan 1-2 mwa oswa règ pi lejè.*

### Sèk pou Bouboun

Ou ka retire li jis anvan seks.

*Ou ka gen tach san pandan 1-2 mwa oswa règ pi lejè.*

### Grenn Ijans Ella®

Li pi efikas lè Endèks Mas Kò w (BMI) <35.

*Li ka ba w tach san oswa chanje lè règ ou.*

### Jel pou Vajen Phexxi®

Li ka ede mouye yon vajen ki sèk.

*Li pap chanje règ ou.*

### Dyafram oswa Kapichon pou Kòl Matris la

Itilize li ak espèmisid.

*Li pap chanje règ ou.*

## Vizit pou kòmanse, epi sispann pou kont ou

### Piki Planin

Li ka fè w gwosi epi pran tan pou ka vin ansent apre.

*Li ka ba w tach oswa fè règ ou vini pi fò, pi lejè oswa pa ditou.*

### Enplan nan Bra a

Yon ti baton plastik yo mete jis anba po w.

*Li ka ba w tach oswa fè règ ou vini pi lejè oswa pa ditou.*

### Esterilè ak Òmòn

Li kapab sèvi kòm planin dijans.

*Li ka ba w tach oswa fè règ ou vini pi lejè oswa pa ditou.*

### Esterilè an Kuiv

Li kapab sèvi kòm planin dijans.

*Li ka ba w tach oswa fè règ ou vini pi fò.*

### Metòd definitif Esterilizasyon

Nenpòt nan patnè yo ka esterilize.

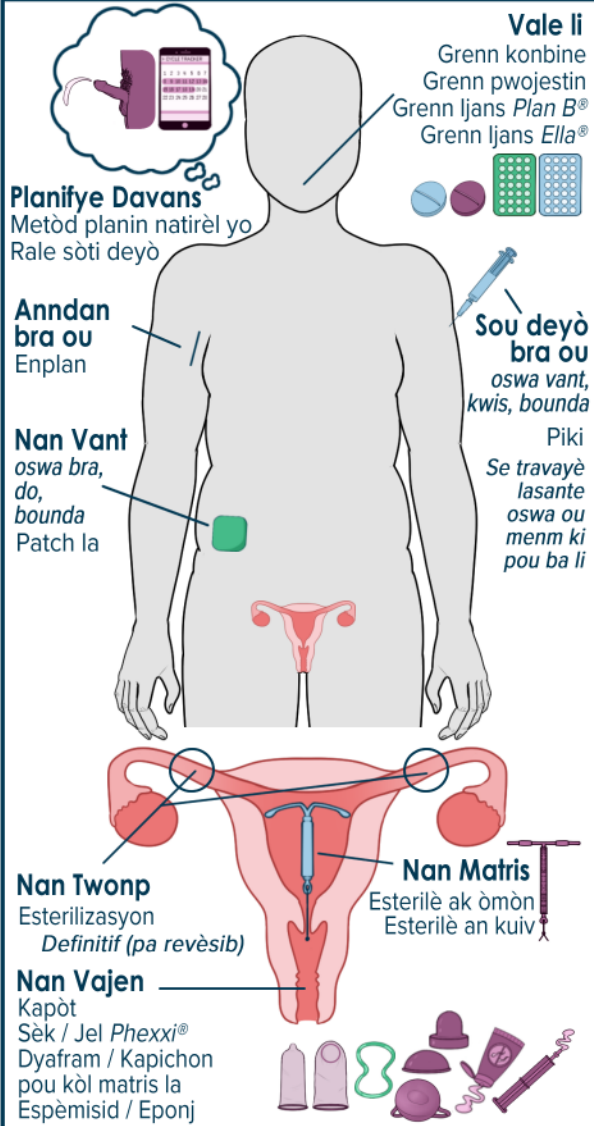
*Li pap chanje règ ou.*

### Eskane pou

- Gid sa a
- Fich enfòmasyon sou chak metòd
- Gid pou kontwòl gwosès apre akouchman

[www.PICCK.org](http://www.PICCK.org)

## Fason pou itilize chak metòd planin familial



Di founisè w si ou pa vle lòt moun konn metòd w, epi konsidere kijan w ap jwenn metòd la, kijan w ap estoke li, ak kijan epi kilè w ap itilize li.

Ou ka konbine kèk metòd pou ogmante prevansyon gwasès.

Moun tout laj ka sèvi ak tout metòd.

Moun k ap itilize terapi òmòn pou afime idantite li antanke fi oswa gason kapab itilize nempòt nan metòd sa yo.

	An mwayèn* sou 100 moun, men ki kantite moun pral vin ansent nan yon ane lè l sèvi ak metòd sa a	Men kilè pou konsidere metòd kontrasepsyon an ijans <i>Sèvi ak metòd ijans jiska senk (5) jou apre sèks</i>
Okenn metòd planin (fètilite mwayèn)	85	Ou te fè sèks san okenn metòd planin
Kapichon pou kòl matris la (ak espèmisid)	29	Ou pè li te ka pa byen chita anvan sèks
Espèmisid	21	Ou pè li pat byen chita anvan sèks
Kapòt entèn	21	Kapòt la dechire oswa glise pou dechay kapab nan vajen
Rale sòti deyò	20	Gen dechay ki ka nan vajen
Dyafram (ak espèmisid)	17	Ou pè li te ka pa byen chita anvan sèks
Eponj vajinal	17	Ou pè li te ka pa byen chita anvan sèks
Metòd planin natirèl yo	15	Difikilte oswa enkyetid sou swivi chanjman kò yo oswa règ ki pa estab
Jel Phexxi®	14	Ou pè li te ka pa byen chita anvan sèks
Kapòt ekstèn	13	Kapòt la dechire oswa glise pou dechay kapab nan vajen
Grenn pwojestin	7	Ou te rate grenn aktif oswa ou te pran li twò ta selon enstriksyon yo
Grenn konbine	7	Ou te rate de (2) grenn aktif oswa plis, youn apre lòt
Patch la	7	Ou te retire patch pou twòp tan (plis pase 24 èdtan) oswa ou an reta pou ranplase li dapre enstriksyon yo
Sèk pou bouboun	7	Ou kite wonn nan deyò pou twòp tan (plis pase 3 èdtan) oswa ou an reta pou ranplase li dapre enstriksyon yo
Piki	4	Sa fè plis pase 14 semèn depi dènye piki w la
Esterilizasyon	1	<i>Pa aplikab</i>
Esterilè an kuiv	0.8	Esterilè a soti (sa rive mwens pase 1 moun sou 100)
Esterilè ak òmòn	0.2	Esterilè a soti (sa rive mwens pase 1 moun sou 100)
Enplan nan bra a	0.1	<i>Pa aplikab</i>

\* Gen metòd ki pi difisil pase lòt. Pousantaj gwasès 'an mwayèn' oswa 'ak itilizasyon tipik' teni kont chans pou itilizatè fè erè.

Lè w konnen kilè metòd yo ka pa mache, sa ka ede w deside si yon metòd bon pou ou.