

Kijan konesans sou fètilite a fonksyone ?



- Se sèlman nan sèten jou, nan sik peryòd ou, ozalantou lè ovilasyon an, gwosès la ka fèt. Metòd Planin Natirèl yo mande pou w konnen kò ou, faz ki gen nan yon sik, epi konbyen tan espèm nan rete anvè (5 jou). **Metòd Planin Natirèl yo se mwayen pou w suiv chanjman ki fèt nan kò ou, lè w ap rive nan zòn ovilasyon an, pou detèmine peryòd fètilite ou (5 jou jiska 1 jou avan ovilasyon an). Nan peryòd fètilite ou la, ou dwe evite fè sèks (kote ap gen kontak ant pijon e bouboun), oswa itilize yon lòt metòd planin, lè w ap fè sèks.** Se pou w itilize yon metòd ki pa bati sou òmòn, ansanm avèk Metòd Planin Natirèl yo, paske òmòn yo a p fè sik peryòd ou chanje, epi li ka anpeche l ovile.
- **Metòd Planin Natirèl yo pa anpeche gwosès, nan fè sèks, menm jan ak lòt metòd yo ; li plis fè prediksyon sou lè ou gen risk pou w tonbe ansent, epi ou dwe itilize yon metòd planin, oswa evite fè sèks.**
- Gen diferan kalite Metòd Planin Natirèl yo. Siy pou suiv nan kò yo a se siy tankou **dire sik peryòd la, mikis nan kòl matris la, tanperati natirèl kò a, ak òmòn ki nan pipi ou.** Gen yon Metòd Planin Natirèl yo Administrasyon manje ak medikaman (sig anglè : FDA) apwouve, se **Natural Cycles** la, ki se yon aplikasyon/pwogram entènèt ki kontwole dire sik peryòd ou, ak tanperati nòmal kò ou.
- Metòd Planin Natirèl yo mache pou fan mki gen **nenpòt gwosè ak nenpòt laj.** Pa gen etid ki te fèt sou efè Metòd Planin Natirèl yo sou moun k ap fè terapi avèk òmòn, pou afime idantite sèks yo, ki ta ka pa gen yon sik peryòd regilye.

Kijan pou w itilize Metòd Planin Natirèl yo ?

fè pratik
chak jou

Se chak jou pou w kontwole chanjman nan kò ou. Oumenm ak patnè w la ka decide pou n fè abstinans, oswa itilize yon lòt metòd planin, lè n ap fè sèks, nan peryòd fètilite a.

- Pou w itilize Metòd Planin Natirèl yo, ou dwe pran tan, pou w aprann metòd la, epi fè pratik chak jou, pafwa nan menm lè a nan lajounen an. Ou ka aprann li pou kont ou, oswa suiv yon kou, pou w aprann ki jan pou w fè kontwòl la. Ou ka kontwole sik peryòd ou a avèk yon aplikasyon/pwogram sou entènèt, oswa sou gwo fèy papye. Gen diferan Metòd Planin Natirèl yo, pou kontwole diferan chanjman nan kò a (ou oblije aprann plis sou kèlkeswa nan metòd sa yo, avan w eseye l.
 - **Metòd Planin Natirèl yo sou baz tanperati ou :** Itilize yon **tèmomèt nòmal** ki trè sansib, pou pran tanperati w chak maten. Selon chema grafik tanperati a ou ka konnen kilè ou ka fè sèks san pwoteksyon.
 - **Metòd Planin Natirèl yo sou baz mikis nan kòl matris la :** Chak jou, tcheke mikis nan kòl matris ou a, pou obsève ki chanjman ki fèt nan koulè ak konsistans lan. Entèprete mikis nan kòl matris ou sou baz longè sik peryòd ou, ak Metòd Planin Natirèl yo sou baz mikis ou itilize a.
 - **Metòd Planin Natirèl yo sou baz almanak la :** Sik peryòd la dwe dire an mwayèn 27 jou e plis. Dokimante sik peryòd ou pandan plis pase 6 mwa, apres a fè kalkil la, selon jan sik peryòd ou konn ye, pou detèmine peryòd fètilite ou.
 - **Metòd Planin Natirèl yo a sou baz sentòm ak tanperati a (an anglè : symptothermal FAM) :** Konbinezon ant metòd ki baze sou tanperati, mikis nan kòl matris la, ak almanak la.
 - **Metòd Planin Natirèl yo, sou baz jou nòmal yo :** Sik peryòd la dwe toujou dire 26 a 32 jou. **Cycle Beads** la ka ede w fè kontwòl la.
 - **Kontwole lòt siy nan kò a :** Epitou, ou ka kontwole pozisyon kòl matris la, òmòn ki nan pipi a, oswa doulè nan tete.
- **Metòd ou ka itilize yo, si w ap fè sèks nan peryòd fètilite ou.** Metòd rale sòti deyò, kapòt entèn, kapòt ekstèn, espèmisid, eponj, *Phexxi*, dyafram, oswa kapichon pou kòl matris.
- **Pri l :** Metòd Planin Natirèl yo lan ka gratis, oswa ou ka achte aplikasyon an liy (an anglè : apps), liv, oswa suiv kou pou aprann Metòd Planin Natirèl yo lan ak materyèl pou w fè pratik.



Entimite ak kontwòl

- Ou pa bezwen wè ak yon pwofesyonèl lasante, pou w kòmanse, oswa sispann itilize metòd konnen peryòd fètilite yo. Pwofesyonèl lasante w la ka konseye w sou fason pou w fè rale sòti a kòrèkteman, pou amelyore efè a.
- Pwobableman, w ap bezwen konsantman patnè w la sou itilizasyon yon metòd, oswa fè abstinans, nan peryòd fètilite ou.
- Yon lòt moun p ap ka wè si w ap itilize Metòd Planin Natirèl yo, men li ka jwenn materyèl ou yo, aplikasyon an, oswa nòt ou genyen.

Lè w kòmanse ak Metòd Planin Natirèl yo a, èske l ap fonksyone imedyatman ?



Li pa rekòmande pou w itilize Metòd Planin Natirèl yo, kòm sèl fason pou anpeche gwosès, pandan omwens 3 mwa depi w ap itilize l. Tann lè ou gen konfyans, nan pratike Metòd Planin Natirèl yo. An atandan, itilize yon metòd adisyonèl.

Èske Metòd Planin Natirèl yo bon anpil pou anpeche gwosès ?

- An mwayèn, **15 nan 100 moun ki itilize metòd pou w konnen peryòd fètilite w la, ap tonbe ansent chak ane.** Sa vle di li **efikas a 85%**, lè yo itilize l nòmalmman. Itilizasyon nòmalm la konsidere ak ki fasilite ou ka pratike metòd pou w konnen peryòd fètilite a. Gen kèk moun ki pa p ka kontwole chanjman nan kò a kòrèkteman, sik peryòd ou ap vin iregilye, oswa yo pa p itilize yon lòt metòd planin nan peryòd fètilite yo.
- Pou plis pwoteksyon pou anpeche gwosès, ou ka itilize yon lòt metòd planin, ki pa tabli sou òmòn, an menm tan ak Metòd Planin Natirèl yo.**
- Metòd Planin Natirèl yo pa gen menm efikasite nan anpeche gwosès.** Done yo limite Anba a gen sitiyasyon tipik ak itilizasyon pafè kèk nan Metòd Planin Natirèl yo :



X nan 100 moun k ap tonbe ansent chak ane, lè yo itilize

| Metòd | Itilizasyon tipik | Itilizasyon pafè |
|--|-------------------|------------------|
| Ovilasyon selon Billings lan (sou baz mikis) | 23 | 3 |
| De jou (mikis) | 14 | 4 |
| Jou nòmalm yo | 12 | 5 |
| Natural Cycles | 8 | 1 |
| Symptothermal | 2 | 0,4 |

Èfè 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 : Lè w sispann itilize metòd pou w konnen peryòd fètilite a, ou ka vin ansent tousuit.

Kèk lòt efè segondè ki posib : Lè w pratike metòd pou w konnen peryòd fètilite ka fè ou konprann kò ou pi byen.

Metòd Planin Natirèl yo gen dwa pa apwopriye pou moun ki

- Gen sik peryòd ki pa regilye, oswa bay ti san
- Ou prè pou w fè menopoz
- Peryòd la fèk kòmanse
- Fèk sot sispann itilize yon metòd ki bati sou òmòn.
- Si w gen sik peryòd ki pa ranpli kondisyon, pou w ka itilize metòd la (longè sik la)
- Ou pa gen yon orè regilye, oswa tan pou pratike metòd la
- Ou gen yon patnè ki pa dakò, pou itilize yon metòd, oswa fè abstinans nan peryòd fètilite a.
- Ou gen yon pwoblèm ki afeke dechay ou (enfeksyon ou ka pran nan sèks, enflamasyon nan bouboun)
- Ou nan entèval premye 6 mwa apre akouchman

Itilize planin an ijans, si

- Ou gen **sousi/difikilte** pou w kontwole peryòd fètilite ou
- Peryòd oswa sik peryòd ou **iregilye.**
- Ou pa **sèten sou eta fètilite ou** pandan ou t ap fè **nan yon relasyon seksyèl nan kontak pijon ak bouboun ki fèt san kapòt.**
- Ou gen sousi, paske nan moman ou te ka ansent **ou pa t fè planin kòm sadwa.**

Planin an ijans ka fè pwochen sik peryòd ou chanje, sa ki ka afekte presizyon nan Metòd Planin Natirèl yo.

Itilizasyon apre akouchman

Ou **pa dwe itilize Metòd Planin Natirèl yo, nan premye 3 ak 6 mwa apre akouchman,** akòz sik peryòd ou ki pa regilye. Pinga w itilize FMA lan, pazavan sik peryòd ou vin regilye. Apre akouchman, sik peryòd ou ka diferan ak jan li te ye avan.

+ Pran kontak ak pwofesyonèl lasante w la, si

sik peryòd ou vin pa regilye

? Men kesyon pou w poze pwofesyonèl lasante w la

- Ki kalite planin m dwe fè nan peryòd fètilite a ?
- Kijan m ka fè materyèl Metòd Planin Natirèl yo koute mwens ?

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

