



# Planin Familyal

se pou **Ou**

## Moman pa w. Chwa pa w.

## Planin Dijans pou Prevansyon Gwosès

### Sa Ou Dwe Konnen

#### Kisa ki planin dijans?

Planin dijans (emergency contraception, EC) se yon fòm metòd planin - yon fason pou anpeche gwosès. Yo rekòmande planin dijans lè ou pa t sèvi avèk yon metòd planin, tankou kapòt, oswa metòd planin lan pa t mache.

Yo kapab sèvi avèk li apre yon relasyon seksyèl kote toude patnè yo te dakò pou yo fè bagay (fè bagay avèk konsantman toude moun yo) - oswa apre yon relasyon seksyèl kote toude patnè yo pa t dakò pou yo fè bagay (fè bagay san konsantman toude moun yo).

Yo gendwa sèvi avèk planin dijans lan nan lespas 5 jou apre relasyon seksyèl la. Li pa p mache si gwosès la deja kòmanse. Planin dijans pa ka kanpe yon gwosès.

- Gen 2 kalite planin dijans: dispozitif pou mete andedan matris (intrauterine devices, IUD) ak konprime planin dijans yo.
- Gen 3 kalite konprime planin dijans: ilipristal, konprime pwojestatif ak konprime planin dijans konbine.
- Yon dispozitif pou mete andedan matris ke yo enstale jiska 5 jou apre relasyon seksyèl san pwoteksyon kapab bay plizyè lane planin adisyonèl ki efikas anpil. Gen 2 kalite IUD. IUD ki gen 52 miligram Levonorgestrel ofri jiska 7 lane planin anplis. IUD kwiv la ofri jiska 12 lane anplis.
- Pi bonè ou pran konprime planin dijans yo, se plis yo gen chans mache. Ou ta dwe pran konprime planin dijans ki vann san preskripsyon yo nan lespas 3 jou apre ou te fè bagay san pwoteksyon. Ou kapab pran konprime ki vann sou preskripsyon yo nan lespas 5 jou apre ou te fè bagay san pwoteksyon.



## Ki efè segondè li genyen?

Efè segondè konprime planin dijans yo kapab gen ladan:

- Noze ak vomisman
- Tete sansib
- Maltèt
- Toudisman
- Fatig
- Doulè/kranp nan vant

Efè segondè dispozitif pou mete andedan matris yo kapab gen ladan:

- Noze ak vomisman
- Maltèt
- Toudisman
- Fatig
- Kis nan ovè
- Anflamasyon nan Basen
- Tete sansib
- Pipi souvan
- Doulè/kranp nan vant (gendwa pi mal avèk yon dispozitif pou mete andedan matris ki an kwiv)

Pou diminye noze apre w pran yon konprime planin dijans, ou gendwa pran yon medikaman ki bon pou

noze yo vann san preskripsyon inèdtan anvan ou pran konprime a. Yon egzanp medikaman se meklizin - yo vann sou non Dramamine II oswa Bonine. Ou gendwa pran Tylenol (asetaminofèn), Aspirin oswa Advil (ibipwofèn) anvan yo enstale dispozitif pou mete andedan matris ou a pou diminye kranp ak doulè. Nenpòt efè segondè disparèt apre kèk jou. Planin dijans la gendwa afekte sik manstriyèl (règ) ou. Li gendwa vin pi bonè oswa anreta, koule pi piti oswa pi plis.

## Kisa pou m fè apre mwen fin pran planin dijans lan?

Chans pou w ansent yo gendwa diminye anpil si w pran planin dijans lan. Men, ou kapab fè yon tès gwsès lakay ou nan apeprè 2 semèn. Si w pa gen règ ou nan pwochen sik ou a, ou ta dwe al kay doktè w la.

## Kesyon Moun Poze Souvan

### Èske planin dijans lan pral afekte chans mwen pou m vin ansent alavni?

Non, planin dijans lan pa p afekte fètilite nan lavni oswa chans nan lavni pou w vin ansent.

### Èske mwen toujou bezwen sèvi avèk yon metòd planin menmsi mwen fè planin dijans lan?

Pi bon fason pou anpeche gwsès ki pa te planifye se sèvi avèk yon metòd planin regilye. Planin dijans se pou sityasyon ijans.

### Ki kote mwen ka ale pou m pale avèk yon moun oswa pou m jwenn plis enfòmasyon?

Kontakte pwofesyonèl swen sante w la pou pale sou opsyon metòd planin ou yo. Si w pa gen yon pwofesyonèl swen sante, gen omwen yon klinik Pwogram Planin Familyal (Family Planning Program) nan prèske chak konte. Yo gen pwofesyonèl medikal ki fòme espesyalman ki kapab ede w. Pou jwenn yon pwofesyonèl swen sante nan zòn ou a, ale sou:

<https://www.health.ny.gov/familyplanning>



### Èske mwen ta dwe fè yon planin dijans apre yon agresyon seksyèl?

Li enpòtan pou chèche swen sante apre yon agresyon seksyèl. Si w nan yon lopital, yo pral pale avèk ou sou opsyon w genyen yo epi ba w planin dijans lan gratis. Ou kapab chwazi tou pou pran swen nan men pwofesyonèl swen sante prensipal ou oswa nan yon klinik planin familyal. Gen resous ki disponib pou ede, tankou Sant Resous Nasyonal sou Vyolans Seksyèl (National Sexual Violence Resource Center). Pou jwenn plis enfòmasyon, kontakte Liy Dirèk Eta New York pou rapòte Vyolans Seksyèl ak Vyolans nan Kay (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline).

Rele nan: 1-800-942-6906 Veye Mesaj Tèks: 1-844-997-2121

Rele oswa veye mesaj tèks nenpòt lè, li disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7. Apèl ou a totalman gratis ak konfidansyèl.

**Se Pwogram federal Tit X (Title X Program) la ki sipòte Pwogram Planin Familyal Eta New York la. Kontni yo pa fòseman reprezante opinyon ofisyèl Gouvènman Etazini an.**

**Pou plis enfòmasyon, ale sou [opa.hhs.gov](http://opa.hhs.gov)**

