

A stylized black ink drawing of a woman's face and body. The face is composed of two large, curved lines for the cheeks and jawline, with two small, dark, circular marks for eyes. The body is represented by two long, flowing, curved lines that extend downwards from the shoulders. The entire drawing is set against a solid red background.

NIRE GORPUTZA NIRE AUKERA

INFORMAZIO LIBURUXKA ERABILGARRIA

FAMILIA PLANGINTZA 64
EUSKAL HERRIKO TALDEA

METODO KONTRAZEPTIBOAK

Gehien komeni zaizuna da kontrazeptiorik eraginkorrena...
Urririk adingabeentzat. Gizarte segurantzarik ez baduzu
edo gutxi baduzu, harremanetan jarri PASSarekin*

HARREMAN SEXUAL GUZIZ



Kanpoko edo
gizonezkoen
preserbatiboa



Barruko edo
emakumezkoen
preserbatiboa



Diafragma edo
bagina-ebaketa



Espermizidak

EGUNERO



Pilula

*Egunero hartzen da.
21 egun 28ren gain edo
etengabe (28 komprimitu).*

ASTERO



Partxea

*Astero aldatzen da eta
4 asterengain 3 astez
ematen da.*

HILABETERO



Eraztuna

*Hilabetero aldatzen
da eta 4 asterengain
3 astez ematen da.*

3 HILABETE GUZIZ



Injekzioa

*Profesional batek egina
(medikua, emagina,
erizaina).*

3 URTE GUZIZ



Inplantea

*Mediku trebatu batek
besoko larruaren
azpian sartzen du.*

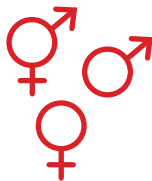
5 URTE GUZIZ [5 egun lehenago]



DIU* edo utero barneko
dispositiboa.

*Mediku batek edo emagin
batek umetokian jartzen du.*

BEHIN-BEHINEKO KONTRAZEPTIOA



*Metodo iraunkorra eta itzulezina, osasun-profesional
trebatu batekin prozedura kirurgikoa behar duena.
Hausnarketa epea : 4 hilabete.*



LARRIALDIKO KONTRAZEPZIOA



LARRIALDIKO PILULA EDO BIHARAMUNNEKO PILULA

Arazoa konpontzen / berreskuratu egiten du, baina ez du kontrazepzio erregularra ordeztzen. Kontrazeptibo ohikoarekin batera agindu daiteke. Ondoren, sekuritate sozialak kostua itzultzen du. Adingabeentzat urririk da.

NOIZ? NUN ESKURATU?

- Babestu gabeko harreman sexual baten ondotik
- Kontrazepzio gabe
- Preserbatibo istripu bat
- Pilula ahazterakoan
 - 12 ordu baino gehiagokoa, aurreko 5 egunetan babestu ez bada.
 - 3 ordu baino gehiagokoa pilula mikro-projektatibo batentzat.
 - Pilula aste batez gelditu ondoren berriz hartzea ahazterakoan (eraztuna eta partxearentzat berdin).
- Pilula hartu eta 4 ordu gero goiti bota egiterakoan.
- Partxea 24h baino gehiago deskolatua denean edo aste bat baino gehiago erabilia denean.
- Eratzuna 3h ordu baino gehiago kanporatua denean edo hilabete bat baino gehiago erabilia denean.
- Utero barneko dispositiboa* kanporatua

NOLA?

Konprimitu bat ahal bezain goiz

- 3 eguneko epea Norlevo-rentzat
- 5 eguneko epea Ellaone-entzat

NUN ESKURATU?

- Farmazian mediku agiririk gabe
- Farmazian mediku agiriarekin (sekuritate sozialak ordaintzen du)
- Emagin batengan

- Planifikazio zentro batean (CPEF* Baionako ospitalea / Donibane Lohizune)
- Donibane Lohizuneko jaiberri zentroan eta Baionako ospitaleko ginekologia larrialdietan

HARTU ETA GERO

- Ahaztutako pilula hartu eta plaketa beti bezala segitu. **Preserbatibo bat erabili hurrengo hilabetekoak arte.**
- Larrialdi-kontrazepzioa hartu eta 2-3 astera haurdunaldi-proba egin.

Metodo hau ez da %100 eraginkorra.
Goragalea eta sabeleko mina izan daitezke.

KOBREZKO UTERO BARNEKO DISPOSITIBOA

Babestu gabeko sexu-harreman baten ondoren, edo lehenago aipatutako kasuetan, kobrezko Utero barneko dispositiboa larrialdi-kontrazepzio gisa erabil daiteke.

Umetokian sar daiteke arriskuan dagoen sexu-harremanaren ondorengo 5egunera arte, zikloaren una edozein dela ere, baina ez gehiago. Beraz, hitzordua fite hartu behar da hurbilen dagoen CPEFean*.

Instalatu ondoren, kobrezko DIUa* berehala eraginkorra da, eta horregatik larrialdiko kontrazepzio eta kontrazepzio erregular gisa erabiltzen da.

ABORTU FARMAZEUTIKOA

NOIZ ?

Haurdunaldi testa positiboa denean (farmazian saltzen, azalera handian edo urririk CPEFan* edo familia plangintzan).

DENBORA MUGA 1

Azken hilabetekoak hasi eta 7. astearen amaiera arte (amenorrea*) = 5 aste haurdun.

NUN ?

Etxean :

Lehen konprimitua osasun-arloko profesional batengan hartzen da. Medikuzentrotik batekin konbentzio bat izan behar du :

- Zenbait mediku eta emagin
- Osasun-zentroak
- Plangintza-zentroak - CPEF*

EPEA 2

Azken hilabetekoak hasi eta 9. astea amaitu arte (amenorrea*) = 7 aste haurdun.

NUN ?

Osasun etxeetan **BAIZIK** : CPEF* Baionako ospitalea eta Donibane Lohitzune.

NOLA ?

4 etapa :

- Azterketa medikoa, metodoei buruzko informazioa, odol-bilan baten eta ekografia baten preskripzioa.
- Konprimitu bat hartu
- Bigarren konprimitu bat hartu
 - **7 aste arteko amenorrea*** (= 5 asteko haurdunaldia), bigarren konprimitua etxean hartzen da, lehen hartualdia egin eta 36 edo 48 ordura. Senitarteko, lagun edo ezkonkideren bat egotea gomendatzen da.
 - **9 asteko amenorrea*** (5-7 asteko haurdunaldia), **2. konprimitua osasun-zentro batean (CPEF*) hartzen da.** Emakumea bertan egoten da ordu batzuetan, medikuaren zaintzapean.
- 3 aste igaro ondoren: kontrol kontsulta, ekografia edo odol-analisia bat egiten dira.



KIRURGIKA ABORTUA



NOIZ?

Haurdunaldi testa positiboa denean (farmazian saltzen, azalera handian edo urririk CPEFan* edo familia plangintzan).

- Zure hautua da.
- Abortu farmazeutikoa egiteko epea pasa da.
- Abortu farmazeutikoak huts egin du.

EPEA

Frantzian, legezko epea azken hilabetekoak (amenorrea*) bukatu eta 14 aste-koa da = 12 aste haurdun.

Haurdunaldiaren datazioa abortuaren legezko epea baino luzeagoa bada, jarri harremanetan familia plangintzarekin 09 83 86 73 06 zenbakira deituz.

NUN?

Kirurgia abortuak praktikatzeko eskubidea duen osasun etxe batean.

NOLA?

4 etapa:

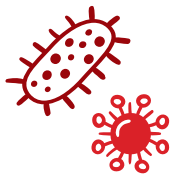
- Azterketa medikoa, metodoei buruzko informazioa, odol-bilan baten eta eko-grafia baten preskripzioa.
- Anestesia aurreko kontsulta (anestesia lokalarik aurreikusita ez bada)
- 10 minutu inguruko operazioa ebakuntza-gelan egiten da, eta ordu batzuk geratzen zara osasun etxean.
- Kontrol-kontsulta, operazioa egin eta 14-21 egunera, arazorik ez dagoela ziurtatzeko, eta zuretzat egokia den kontrazepzio bat proposatzeko eta preskribatzeko.



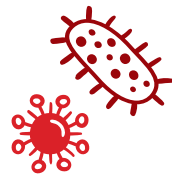
Haurdunaldia eteteko bi metodoetan, kontsulta psikosoziala proposatua izango zaizu. Derrigorrezkoa da adingabeentzat.

Abortu farmazutikoa eta kirurgikoa seguritate sozialak **%100ean** dirua itzultzen du, oinarri finko baten gainean. Gainerazko ekitaldi guztiak, itzuliko dira, gastuak aldeztatik ordainduz. CSS* edo AME* baldin baduzu.





SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOAK EDO IST



**Batez ere, babesik gabeko sexu-
harremanetan transmititzen dira :
Bulba, bagina, zakila, uzkia, ezpainak, ahoa, eskuak,
babestu gabeko sex-toy-ak.**

Gaixotasun horietako gehienak sendatzen dira, baina garaiz aztertzen ez badira, arazo larriak sor ditzakete. Sexu-transmisiozko infekzioak (IST) erraz transmititzen dira, ez da beti seinale ikusgarriarik.

IST batek jota zauden edo ez jakiteko, **garrantzitsua da nork bere burua detektatzea**. IST bat ez da bakarrik sendatzen. Beharrezkoa da kontsultatzea eta tratamendua segitzea.

SEINALEAK

- Azkura, erredurak
- Isuriak, usain txarrak
- Nekea, sukarra edo angina
- Botoiak, garatxoak, iztondoan lodiera, lesioak
- Sabelpeko mina, diarrea

NUN KONSULTATU ?

- Mediku generalista, emagin, ginekologo baten etxean
- CEGIDDen*
- Ospitalean, klinikan, osasun-zentroetan.

JAKITEKO MODUKOA

Diagnostiko positiboa bada, zure sexu partaidea edo partaideak infekzioaz abisatu. Detektatzeko eta sendatzeko aukera izan dezaten.

Barruko edo kanpoko preserbatiboek eta latexezko laukiak (digak) bakarrik sexu-transmisiozko infekzioetat babesten dute.

GARRANTZITSUA: 25 urtetik aurrera, frotisak erregularki egitea.

HIESA

Kezkatua bazaude babesik gabeko harreman sexual baten ondoren, bikotekidea egoera serologiko ezezagunean edo seropositiboan bada, edo kondoia apurtzen bada, post-erakusketa tratamendu batek kutsatzeko arriskua gutxituko du.

Hitzordua harreman sexuala eta 4h geroago eta, gehienez, 48h geroago gertuen dagoen ospitaleko larrialdietan, CEGIDDen*, CPEFen* edo larrialdi ginekologikoe-tan. Mediku batek zurekin balioetsiko du tratamendu bat emateko interesa.



INDARKERIAK



Biktima edo indarkeriaren lekuko bazara.
Ahalmen lekuak existitzen dira !

Zenbaki berdea urritik **3919**

Webgune nazionala : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

LARRIALDI KASU BATEAN

- Jendarmeria – Polizia : 17 edo 112
- Larrialdietako zerbitzua : 15
- Pertsona gor edo entzumen urriko pertsonentzat zenbaki bakarra, sms-z idazteko : 114
- **Baionako Ospitaleko Urgentzietara** edo Miarritzeko **Aguilera Klinikara** joan (lagun batekin edo bakarrik)

HORRETAZ HITZ EGITEKO ETA INFORMATZEKO

- Atherbea / Harrera lekua, Euskal Herrian entzuketara : 05 59 46 40 86
- ACJPB / Euskal Herriko Bikimek Laguntza : 05 59 59 45 93
- CIDFF / Informazio juridikoa : 06 37 95 78 22
- Euskal Herriko familia plangintza : 09:83 86 73 06
- VIE / Etxeko indarkeria entzuketara / Donibane Lohizune : 05 59 08 04
- Uvie / Biktimologia saila / Euskal Kostaldeko Ospitale Zentroa : 05 33 78 81 37
- Baionako abokatuen elkargoa / Guardia juridikoak : 06 22 05 02 35
- SIAO / Ekintza eta Orientazio Zerbitzua : 05 59 52 60 93

ATERBE BILA

- Zenbaki nazionala / urritik : 115
- Atherbea / Harrera lekua, Euskal Herrian entzuketara : 05 59 46 40 86

SALATZEKO

- Jendarmeria edo komisaria.
- Errepublikako prokuradorea (posta bidez)
- Seinalamendu plataforma : <https://www.service-public.fr>

LEXIKOA

Amenorrea: Hilabetekorik ez, haurdunaldi egoeratik kanpo. Amenorre asteak = hilabetekorik gabeko asteak.

AME: Estatuaren laguntza medikala.

CEGIDD: Depistatzeko eta Diagnostikoko Informazio Zentroa Urria. Baliabide, txertaketa, informazio, diagnostiko eta arreta zentroa.

CMU: Eritasun Babes Unibertsala.

CPEF: Pl anifikazio eta Familia Ebaluaziorako Zentroa. Sexu harremanei eta familia hezkuntzako gaiei buruzko baliabide, kontsulta, aholku, informazio eta entzumen leku bat da.

CSS: Osasun osaketa solidarioa (CMU-C + ACS fusioa).

DIU: Utero barruko dispositiboa, garai batean «sterilet» deitua (ez du antzu bihurarazten). Progesteronozkoa edo kobrezkoa izan daiteke.

PASS: Osasun serbitsuetara heltzeko permanentzia : Frantziako ospital publiko guztietan eskura daitekeen zerbitzua. PASSa urririk da, prekariedade egoeran dau-denei, gizarte-estaldurarik gabe edo gizarte-estaldura osatugabea dutenei idekia.

JAKITEKO MODUKOA



CPEF Baiona: 05 59 44 40 94

CPEF Donibane Lohizune: 05 59 51 46 64

Larrialdi ginekologikoak – obstetrika
azken aukera / (24h/24 – 7j/7): 05 59 44 38 13

CEGIDD: 05 59 44 32 98

Sida infos service: 0800 840 800

PASS – Baionako ospitalea: 05 59 44 43 84

Mediku permanentzia: 05 59 44 43 90

Euskal Herriko Familia Plangintza
49 Maubec karrika – 64100 Baiona
Permanentziak astelehenetan 12tatik 14tara
eta hitz ordua hartuz astean zehar
Telefono permanentziak: 09 83 86 73 06
planningfamilial.paysbasque@gmail.com



Euskal Herriko Familia Plangintzak egindako flyerra. Jakinola – Hizkuntza Etxeak,
Pare Kideak eta Baionako Etxepare Lizeoko talde osoak eginiko itzulpena.
Eskerrak gure militanteei, Élodie Boisse eta gure bazkideei.