



Le diaphragme Caya®/SILCS



Le diaphragme Caya®/SILCS

EFFICACITÉ



Utilisation classique

Utilisé par intervalles –
18 grossesses pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Le diaphragme est une soucoupe souple qu'une femme insère dans son vagin pour couvrir le col de l'utérus.
- Caya doit être utilisé en combinaison avec un gel contraceptif.
- Il est contrôlé par la femme, n'a pas d'effets hormonaux et est inséré à l'avance afin ne pas interférer avec le rapport sexuel.
- Il est fabriqué en silicone et peut être réutilisé pendant deux ans.
- Lorsqu'une femme insère le diaphragme correctement, elle ne doit pas ressentir de douleur ou d'inconfort.
- C'est une méthode sûre pour les femmes qui allaitent.
- Les femmes doivent attendre jusqu'à 6 semaines après un accouchement ou un avortement au deuxième trimestre avant d'utiliser le diaphragme, afin que le col retrouve sa taille normale.

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- Le diaphragme recouvre le col de l'utérus. Il agit en faisant obstacle à la progression des spermatozoïdes vers l'utérus.
- Le diaphragme peut être utilisé plusieurs fois. Il doit être lavé avec de l'eau et du savon, puis séché.
- Vous pouvez l'entreposer dans son étui jusqu'à la prochaine utilisation.
- Ne jamais garder le diaphragme pendant plus de 24 heures sans le sortir et sans le laver.

REMARQUES IMPORTANTES

- Méthode privée. Personne ne peut dire que vous utilisez un diaphragme.
- N'a pas de conséquences sur vos relations sexuelles.
- Vous aurez besoin de quelques conseils / d'instructions sur la façon d'utiliser la méthode correctement.
- La méthode peut être arrêtée à tout moment, sans l'aide d'un prestataire.
- Aucun effet secondaire hormonal.
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.
- Utilisez des préservatifs (masculins ou féminins) si vous êtes exposée aux IST, y compris au VIH

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI VOUS...

- Avez accouché au cours des 6 dernières semaines.
- Avez eu un avortement (pendant le deuxième trimestre) au cours des 6 dernières semaines.

EFFETS SECONDAIRES

Aucun.

MODE D'EMPLOI

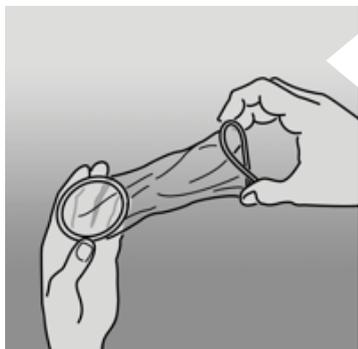
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Vérifiez que le diaphragme n'est pas troué ou déchiré.
- Placez 4 ml de gel contraceptif dans le diaphragme en silicone.
- Insérez le diaphragme dans votre vagin pour couvrir le col de l'utérus.
- Pour une protection maximale, insérez le diaphragme avant le début du rapport sexuel et portez-le pendant au moins 6 heures après la fin du rapport sexuel.
- Au bout de six heures, retirez le diaphragme. Nettoyez-le avec de l'eau et du savon.
- Rangez le diaphragme Caya dans son étui d'origine.

SUIVI

Aucun.

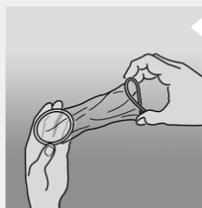
VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Vous rencontrez des problèmes de santé.
- Vous avez eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, n'avez pas utilisé une méthode contraceptive et souhaitez éviter une grossesse. Vous pouvez utiliser les pilules contraceptives d'urgence (PCU)
- Vous pensez que vous êtes enceinte.



Préservatifs féminins

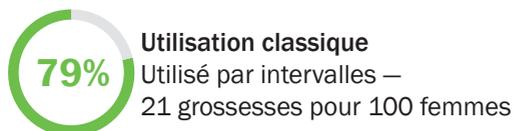
Préservatifs féminins



TYPES

- Préservatifs féminins 2 / PF2
- Cupid

EFFICACITÉ



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Le préservatif féminin est une gaine en latex transparent avec des anneaux flexibles aux deux extrémités. Il a la même longueur que le préservatif masculin.
- Avant tout rapport sexuel, placez le préservatif féminin dans le vagin. Il s'ajuste largement à l'intérieur du vagin.
- Vous devez utiliser un nouveau préservatif pendant chaque rapport sexuel.
- Protège contre la grossesse et les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH
- Préserve la sensation du rapport sexuel pour les hommes et les femmes.
- Nécessite la coopération du partenaire

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- Avant tout rapport sexuel, placez le préservatif féminin dans votre vagin.
- Le préservatif forme une barrière qui empêche le sperme de pénétrer dans le vagin pendant les rapports sexuels.
- Ceci permet d'éviter une grossesse.
- Le préservatif couvre le col à l'intérieur du vagin. Le col est un espace fermé, de sorte que le préservatif féminin ne peut pas disparaître à l'intérieur du corps.
- Il vous protège également contre toute IST, y compris le VIH.

REMARQUES IMPORTANTES

- Peut être utilisé comme une méthode temporaire ou de secours.
- Méthode qui peut être utilisée sans consulter un professionnel de santé.
- Peut être initié par la femme.
- Ne doit pas être utilisé lorsque le partenaire utilise un préservatif masculin. Le frottement des deux préservatifs peut provoquer la déchirure de l'un des deux préservatifs.
- Peut être relativement coûteux et difficiles à trouver
- Nécessite de toucher vos organes génitaux.
- Peut faire du bruit pendant les rapports sexuels ; l'ajout d'un lubrifiant peut aider.
- Peut être utilisé pendant la grossesse pour protéger la mère et le fœtus contre les IST.

MODE D'EMPLOI

1. Vous devez utiliser un nouveau préservatif féminin pour chaque rapport sexuel.
2. Vérifiez l'emballage du préservatif. Ne pas utiliser le préservatif s'il est déchiré ou endommagé. Évitez d'utiliser un préservatif après la date d'expiration. Vous pouvez le faire uniquement lorsque des préservatifs plus récents ne sont pas disponibles.
3. Insérez le préservatif avant d'avoir un rapport sexuel, 8 heures avant au maximum. Pour une meilleure protection, insérez le préservatif avant que le pénis n'entre en contact avec le vagin.
4. Frotter les côtés du préservatif féminin l'un contre l'autre pour étaler le lubrifiant uniformément et insérez-le :
 - Tenir le préservatif en laissant tomber l'extrémité ouverte vers le bas.
 - Choisir une position confortable pour l'insérer. Vous pouvez être en position accroupie, en soulevant une jambe, en position assise ou allongée.
 - Saisir l'anneau intérieur par l'extrémité fermée. Presser afin qu'elle s'allonge et rétrécisse.
 - D'une main, trouver l'ouverture du vagin et écartez les lèvres extérieures. Avec l'autre main, enfoncez doucement l'anneau intérieur dans le vagin aussi loin que possible.
 - Insérez un doigt dans le préservatif en poussant pour bien le placer. Laissez dépasser à l'extérieur du vagin 2 à 3 cm maximum du préservatif et l'anneau extérieur.
5. Au moment du rapport sexuel, guidez le pénis dans le préservatif. Assurez-vous qu'il ne glisse pas à l'extérieur. Si le pénis sort du préservatif, retirez le pénis. Guide le pénis à nouveau à l'intérieur du préservatif.
6. Si l'anneau extérieur pénètre dans le vagin ou si le préservatif est retiré du vagin pendant le rapport sexuel, placez le préservatif dans la bonne position.
7. À la fin du rapport sexuel, retirez le préservatif avant de vous lever afin d'éviter toute fuite de sperme. Pour enlever le préservatif féminin, saisissez l'anneau extérieur, le tordre pour sceller le fluide à l'intérieur, puis tirez-le doucement hors du vagin.
8. Placez le préservatif dans un mouchoir en papier ou dans son emballage vide. Jetez-le dans la poubelle ou dans une latrine. Ne pas le jeter dans des toilettes à chasse d'eau. Cela peut entraîner des problèmes de plomberie.

EFFETS SECONDAIRES

Aucun.

VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Si vous avez eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, et souhaitez éviter une grossesse. Vous pouvez utiliser les pilules contraceptives d'urgence (PCU)

Important : Si vous n'avez pas utilisé de préservatif pendant un rapport sexuel, essayez d'en utiliser un la prochaine fois. Une ou deux erreurs ne signifient pas qu'il est trop tard pour utiliser des préservatifs les prochaines fois.



Implants hormonaux



Implants hormonaux

TYPES

- Implant à un bâtonnet (Implanon, Nexplanon/Implanon NXT)
- Implant à deux bâtonnets (Jadelle, Sino-plan II)

EFFICACITÉ



Première année d'utilisation

Moins de 1 grossesse pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les implants sont des petits bâtonnets ou capsules (environ de la taille d'une allumette) qui sont placés sous la peau.
- Ils assurent une protection à long terme contre la grossesse pendant 3 à 5 ans. La durée de la protection dépend de l'implant utilisé.
- Ils doivent être insérés et retirés par un prestataire formé.
- Ils ne présentent aucun risque pour les femmes allaitantes. Vous pouvez placer les implants après un accouchement.
- Ils sont souvent à l'origine de changements dans les saignements menstruels. Ils peuvent causer l'absence de saignements ou des saignements abondants temporaires pendant quelques mois.
- Méthode sûre pour une femme infectée par le VIH /sida, même si elle prend des médicaments antirétroviraux (ARV)
- Ils ne protègent pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- Un prestataire formé insère les implants sous la peau, généralement à l'intérieur de votre avant-bras.
- Les implants libèrent lentement une hormone (progestatif). Le progestatif épaissit le mucus autour du col de l'utérus. Cela empêche les spermatozoïdes d'être en contact avec un ovule.
- Cette hormone empêche également la libération des ovules par les ovaires (ovulation).

REMARQUES IMPORTANTES

- Une des méthodes les plus efficaces et les plus durables.
- Doivent être insérés et retirés par un prestataire formé.
- Peuvent contribuer à réduire l'anémie.
- N'ont pas de conséquences sur les relations sexuelles.
- Peuvent être difficiles à obtenir au niveau local.
- Utilisez des préservatifs (masculins ou féminins) si vous êtes exposée aux IST, y compris au VIH.

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI VOUS...

- Avez des saignements vaginaux inattendus.
- Avez le cancer du sein ou des antécédents de cancer du sein au cours des 5 dernières années.
- Prenez des médicaments pour des convulsions ou si vous prenez de la rifampicine (car ils peuvent réduire l'efficacité de la contraception).
- Avez des caillots sanguins à l'heure actuelle.
- Souffrez de Lupus.
- Avez des antécédents de maladie hépatique grave.

EFFETS SECONDAIRES

- Pendant les premiers les mois, les effets secondaires les plus fréquents sont:
 - Des saignements moins abondants et une durée de saignement moins longue
 - Des saignements menstruels irréguliers qui durent plus de 8 jours
 - Des saignements menstruels peu fréquents ou l'absence de saignements (aménorrhée)
- Après 1 année, les effets secondaires les plus fréquents sont :
 - Des saignements menstruels moins abondants et une durée de saignement moins longue
 - Des saignements menstruels irréguliers et peu fréquents
- L'implant Implanon est à l'origine de saignements menstruels moins irréguliers et moins longs que l'implant Jadelle. Cependant, l'Implanon est plus susceptible de provoquer des saignements menstruels moins fréquents ou aucun saignement.
- Peuvent causer des maux de tête, des douleurs abdominales, une sensibilité des seins ou d'autres effets secondaires.
- Ces effets sont communs et ne sont pas des symptômes de maladie.

MODE D'EMPLOI

- Un prestataire qualifié vous administre un produit anesthésique dans le bras pour éviter de ressentir la douleur. Il ou elle insère les implants juste sous la peau.
- La procédure ne dure que quelques minutes. Vous êtes pleinement éveillée pendant la procédure. Vous pourrez ressentir un certain tiraillement, une pression ou une légère douleur lorsque le prestataire insère les implants.
- Une fois la procédure terminée, demandez les informations suivantes à votre prestataire :
 - Le type d'implant
 - La date d'insertion
 - Le mois et l'année où ils doivent être enlevés ou remplacés

SUIVI

- Vous devez nettoyer et sécher l'incision pendant 1 à 4 jours.
- Votre bras pourra être douloureux pendant quelques jours. Vous pouvez également avoir un gonflement et des ecchymoses au niveau du site d'insertion.
- Cela est normal. Ces symptômes disparaîtront sans traitement.

VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez une inflammation, du pus, ou une rougeur sur le site d'insertion qui s'aggrave ou qui ne disparaît pas.
- Vous constatez qu'un implant est en train de sortir de votre peau.
- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Les implants doivent être remplacés.
- Vous souhaitez retirer les implants.
- Vous avez pris beaucoup de poids. Les implants n'assurent pas une protection optimale contre la grossesse si vous pesez plus de 70 kilos.
- Vous rencontrez des problèmes de santé.
- Vous pensez que vous êtes enceinte.



Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée

MAMA



Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée

MAMA

EFFICACITÉ



Utilisation classique

Les 6 premiers mois suivant la naissance lorsque 3 critères sont remplis – 2 grossesses pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- La Méthode MAMA est l'utilisation de l'allaitement maternel exclusif après un accouchement pour retarder le retour de la fertilité chez la femme.
- La Méthode MAMA nécessite de remplir 3 conditions. Elles doivent toutes être satisfaites :
 1. Vos règles ne sont pas revenues depuis votre accouchement.
 2. Le bébé est allaité exclusivement au sein, jour et nuit
 3. Votre nourrisson est âgé de moins de 6 mois.
- La méthode MAMA est une méthode de planification familiale temporaire qui doit être utilisée après la grossesse, pendant que les femmes réfléchissent à la méthode qu'elles utiliseront une fois que la méthode MAMA ne les protégera plus contre la grossesse.
- La méthode est sûre pour une femme infectée par le VIH /sida. Pourtant, les mères qui vivent avec le VIH risquent de transmettre le VIH à leur enfant par le biais de l'allaitement maternel.
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- L'allaitement total interrompt la libération d'hormones qui provoquent la libération des ovules depuis les ovaires de la femme (l'ovulation).

REMARQUES IMPORTANTES

- N'a pas de conséquences sur vos relations sexuelles.
- Aucun coût et aucune fourniture ou produit ne sont nécessaires.
- L'efficacité à 6 mois du postpartum n'est pas certaine.
- L'allaitement total ou exclusif peut être contraignant ou difficile pour certaines femmes.
- Utilisez des préservatifs (masculins ou féminins) si vous êtes exposée aux IST, y compris au VIH.
- Une fois que votre nourrisson commence à consommer des aliments ou des liquides autres que le lait maternel, la méthode MAMA ne vous protège plus contre la grossesse. Contactez votre fournisseur pour commencer à utiliser une autre méthode de contraception immédiatement.
- Gardez sous la main une méthode de contraception d'urgence si vous avez des rapports sexuels non protégés lorsque les 3 critères ne sont plus remplis ou que vous n'avez pas consulté votre prestataire.
- Avant de commencer à utiliser l'alimentation complémentaire, discutez avec votre prestataire de l'utilisation d'une autre méthode moderne.

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI VOUS...

- Avez accouché il y a plus de 6 mois.
- Vos règles sont revenues.
- Votre enfant mange ou boit des aliments autres que le lait maternel.

EFFETS SECONDAIRES

Aucun

PRÉCAUTIONS À PRENDRE SI VOUS AVEZ LE VIH /SIDA :

- Les mères qui vivent avec le VIH doivent :
 - Allaiter exclusivement au sein leur nourrisson pendant 6 mois et accompagner l'allaitement maternel avec des aliments complémentaires jusqu'à l'âge de 12 mois
 - Une fois que vous avez décidé d'arrêter l'allaitement maternel, faites-le progressivement pendant un mois. Il est déconseillé d'arrêter l'allaitement maternel subitement et vous devez avoir une alternative sûre et fiable à l'allaitement maternel
- Le fait d'administrer des médicaments antirétroviraux (ARV) à la mère vivant avec le VIH ou au nourrisson exposé au VIH pendant l'allaitement maternel peut réduire considérablement le risque de transmission du VIH grâce à l'allaitement maternel.
- Les mères ou les nourrissons qui ont reçu une prophylaxie ARV doivent poursuivre la prophylaxie pendant une semaine après l'arrêt total de l'allaitement.

AVANTAGES POUR LA SANTÉ

- Fournit la nourriture la plus saine pour l'enfant.
- Protège le nourrisson de la diarrhée.
- Réduit le risque d'hémorragie après la naissance de l'enfant.
- Transmet l'immunité de la mère au nourrisson. Contribue à protéger le nourrisson contre des maladies telles que la rougeole et la pneumonie. Ces maladies sont mortelles chez les nourrissons.
- Contribuer à nouer un lien étroit entre la mère et son enfant.

MODE D'EMPLOI

- Commencer l'allaitement maternel dès la naissance du nourrisson. L'allaitement au sein initié la première heure suivant la naissance permet au nourrisson de tirer avantage du colostrum.
- Allaiter exclusivement au sein votre nourrisson pendant les six premiers mois.
- Allaiter-le au sein jour et nuit. Vous êtes protégée contre toute grossesse si vous remplissez 3 critères :
 1. Vos règles ne sont pas revenues
 2. Votre bébé est nourri au sein exclusivement. Vous devez l'allaiter jour et nuit.
 3. Votre nourrisson est âgé de moins de 6 mois.
- Si et lorsque l'une de ces conditions n'est pas remplie, vous devez :
 - Utiliser une autre méthode efficace de planification familiale qui n'aura pas de conséquences sur l'allaitement au sein.
 - Continuer à allaiter votre enfant. Allaiter l'enfant même lorsqu'il /elle consomme d'autres aliments ou liquides.
- Les aliments complémentaires doivent être introduits à l'âge de six mois tout en poursuivant l'allaitement au sein jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. Les femmes doivent discuter de l'alimentation du nourrisson avec leur prestataire de soins de santé.

VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Vous ne remplissez plus les trois critères d'utilisation de la méthode MAMA et vous devez utiliser une autre méthode.
- Avant que votre enfant n'ait 6 mois, de sorte à choisir une autre méthode.



Préservatifs masculins



Préservatifs masculins

EFFICACITÉ



Utilisation classique

Utilisé par intervalles –
18 grossesses pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- La plupart des préservatifs sont fabriqués en latex de caoutchouc mince. Certains préservatifs sont enduits d'un lubrifiant et / ou d'un spermicide.
- Si vous êtes allergique au latex de caoutchouc, vous ne devez pas utiliser de préservatifs en latex.
- Avant d'avoir un rapport sexuel, placez le préservatif sur le pénis en érection.
- Vous devez utiliser un nouveau préservatif pendant chaque rapport sexuel.
- Protège contre la grossesse et les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH
- Une utilisation constante et efficace nécessite la coopération du partenaire.

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- Avant d'avoir un rapport sexuel, placez le préservatif sur le pénis en érection.
- Le préservatif forme une barrière qui empêche le sperme de pénétrer dans le vagin pendant les rapports sexuels. Ceci permet d'éviter une grossesse.

REMARQUES IMPORTANTES

- Méthode qui peut être utilisée sans consulter un professionnel de santé.
- Peut être utilisée comme une méthode temporaire ou de secours.
- Les préservatifs masculins et féminins sont les seules méthodes qui peuvent prévenir les IST et le VIH.
- Ils peuvent diminuer les sensations et rendre les rapports sexuels moins agréables pour les deux partenaires.
- Vous devez prendre votre temps pour mettre le préservatif sur le pénis en érection avant que le pénis ne touche les parties génitales de la femme.
- Améliore la participation des hommes à la planification familiale.

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI VOTRE PARTENAIRE...

A déjà eu une allergie au latex de caoutchouc. Certaines personnes peuvent tout simplement être allergiques à une marque spécifique de préservatifs. S'il ne s'agit pas d'une allergie au latex, changez de marque.

EFFETS SECONDAIRES

Aucun.

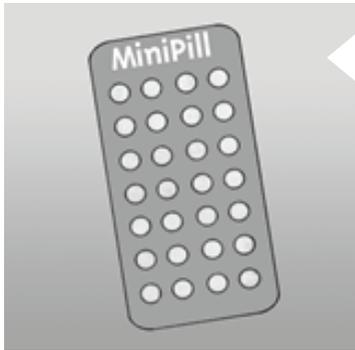
MODE D'EMPLOI :

1. Vous devez utiliser un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel.
2. Vérifiez l'emballage du préservatif. Ne pas utiliser le préservatif s'il est déchiré ou endommagé. Évitez d'utiliser un préservatif après la date d'expiration. Vous pouvez le faire uniquement lorsque des préservatifs plus récents ne sont pas disponibles.
3. Ouvrez l'emballage avec soin. Ne pas utiliser les ongles, les dents, ou tout ce qui pourrait endommager le préservatif.
4. Avant tout contact vaginal, placez le préservatif sur le bout du pénis en érection. Le côté enroulé doit être à l'extérieur.
5. Déroulez le préservatif jusqu'à la base du pénis en érection. Si le préservatif ne se déroule pas, il est soit à l'envers, endommagé ou trop vieux. Jetez-le. Vous devez utiliser un nouveau préservatif. Si le préservatif est à l'envers et que vous n'en avez pas d'autres, remettez le du bon côté, puis déroulez-le sur le pénis.
6. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau à l'extérieur du préservatif. Cela permet d'éviter toute déchirure. Ne pas utiliser de crèmes, d'huiles ou de vaseline.
7. Immédiatement après l'éjaculation, tenez le bord du préservatif en place. Retirez le préservatif pendant que le pénis est encore en érection. Faites attention à ne pas renverser de sperme pendant le retrait du pénis ou du préservatif.
8. Placez le préservatif dans un mouchoir en papier ou dans son emballage vide. Jetez-le dans la poubelle. Ne pas le jeter dans des toilettes à chasse d'eau. Cela peut entraîner des problèmes de plomberie.
9. Conservez les préservatifs dans un endroit sombre, frais et sec si possible.

Important: Si vous n'avez pas utilisé de préservatif pendant un rapport sexuel, essayez d'en utiliser un la prochaine fois. Une ou deux erreurs ne signifient pas qu'il est trop tard pour utiliser des préservatifs les prochaines fois.

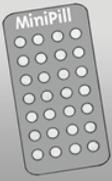
VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Vous avez eu des rapports sexuels non protégés au cours des 5 derniers jours, et souhaitez éviter une grossesse. La femme peut utiliser les pilules contraceptives d'urgence (PCU)



Minipilule

Contraceptifs oraux
à progestatif seul



Minipilule

Contraceptifs oraux à progestatif seul

EFFICACITÉ



Utilisation classique au cours de la première année

Certaines pilules manquées –
3 à 10 grossesses pour 100 femmes



Pour les femmes allaitantes au cours de la première année

1 grossesse pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nécessite que vous preniez 1 comprimé tous les jours.
- Ne présente aucun risque pour les femmes allaitantes.
- Vous pouvez commencer à prendre la minipilule après un accouchement.
- Peut provoquer des saignements menstruels irréguliers. Pour les femmes qui allaitent, peut retarder le retour de la menstruation
- Méthode sûre pour une femme infectée par le VIH /sida, même si elle prend des médicaments antirétroviraux (ARV)
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- Vous prenez 1 pilule tous les jours. La minipilule est plus efficace lorsque vous la prenez à la même heure chaque jour.
- La minipilule contient des petites quantités de progestérone. La progestérone épaissit le mucus autour du col de l'utérus. Cela empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec un ovule.
- Cette hormone empêche également la libération des ovules par les ovaires (ovulation).

REMARQUES IMPORTANTES

- Vous pouvez arrêter la méthode à tout moment sans l'aide d'un prestataire.
- Vous contrôlez la méthode.
- N'a pas de conséquences sur vos relations sexuelles.
- Peut provoquer des saignements menstruels irréguliers.
- Vous ne devez pas oublier de prendre une pilule une fois par jour, tous les jours.
- Toutes les pilules contiennent l'hormone de progestérone ; il n'existe pas de pilules placebos ou de pilules de sucre.
- Utilisez des préservatifs (masculins ou féminins) si vous êtes exposée aux IST, y compris au VIH.

EFFETS SECONDAIRES

- Peut provoquer des saignements menstruels fréquents ou irréguliers pendant les premiers mois ou tout au long de l'utilisation de la minipilule.
- Peut causer des maux de tête, des vertiges, une sensibilité des seins, des changements d'humeur, ou d'autres effets secondaires possibles.
- Pour les femmes qui allaitent, le retour des couches peut être plus long après un accouchement.
- Ces effets sont communs et ne sont pas des symptômes de maladie.
- Toutes les femmes n'ont pas ces effets secondaires.

MODE D'EMPLOI

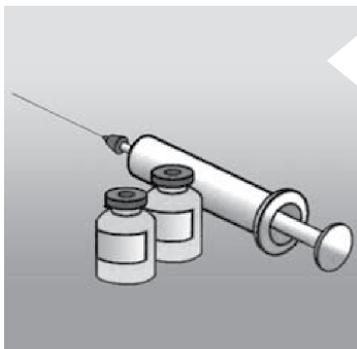
- Commencez avec la première pilule de la boîte, comme vous l'a indiqué votre prestataire.
- Prenez 1 pilule chaque jour jusqu'à ce que vous ayez terminé la boîte.
- Prenez la pilule à la même heure chaque jour. Vous ne devez pas oublier de la prendre.
- Préparez une nouvelle boîte avant de terminer la boîte en cours.
- Si vous vous procurez vos pilules dans une pharmacie, vous pouvez utiliser les instructions contenues dans cette brochure.
- Si vous avez oublié de prendre vos pilules, suivez les instructions sur la page suivante.

SUIVEZ CES INSTRUCTIONS SI VOUS AVEZ MANQUÉ 1 PILULE OU PLUS

Si vous:	Ce que vous devez faire :
<ul style="list-style-type: none">▪ Avez pris votre pilule avec au moins 3 heures de retard OU▪ Avez manqué 1 pilule	<ul style="list-style-type: none">▪ Prenez une pilule le plus tôt possible.▪ Prenez la pilule à la même heure chaque jour. (Cela signifie que vous êtes susceptible de prendre 2 pilules au même moment le même jour).▪ Utilisez une méthode de secours (préservatif) ou évitez d'avoir des rapports sexuels pendant les deux jours suivants.▪ Si vous avez eu des rapports sexuels non protégés au cours des 5 derniers jours, envisagez de prendre des pilules contraceptives d'urgence (PCU).
<ul style="list-style-type: none">▪ Vomissez deux heures après avoir pris une pilule.	<ul style="list-style-type: none">▪ Prenez une autre pilule de votre boîte dès que possible.▪ Continuez à prendre la pilule comme vous en avez l'habitude.

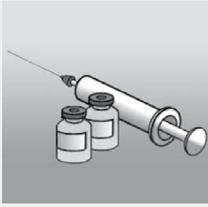
VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Vous avez besoin de renouveler vos pilules.
- Vous rencontrez des problèmes de santé.
- Vous avez pris une pilule avec du retard ou si vous avez oublié de la prendre, si vous avez eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, et souhaitez éviter une grossesse. Vous pouvez utiliser les pilules contraceptives d'urgence (PCU)
- Vous pensez que vous êtes enceinte.



Injectable mensuel

Contraceptifs injectables
combinés (CIC)



Injectables mensuels

Contraceptifs injectables combinés (CIC)

EFFICACITÉ



Utilisation classique

En cas d'injections manquées ou retardées -
6 grossesses pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Méthode nécessitant de faire une injection toutes les 4 semaines (30 jours) pour prévenir la grossesse.
- Augmentation des saignements menstruels réguliers par rapport aux contraceptifs injectables mensuels combinés DMPA ou EN-NET.
- Retour différé de la fécondité une fois que la femme cesse d'utiliser la méthode. Cela prend en moyenne près d'un mois de plus qu'avec la plupart des autres méthodes.
- Méthode sûre pour une femme infectée par le VIH /sida, même si elle prend des médicaments antirétroviraux (ARV)
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- L'injection contient deux hormones, la progestérone et l'œstrogène.
- Cette hormone empêche également la libération des ovules par les ovaires (ovulation). Elles épaississent également la glaire cervicale. Cela empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec un ovule.
- Vous devez faire une injection toutes les 4 semaines (30 jours).

REMARQUES IMPORTANTES

- Méthode qui ne nécessite pas d'action au quotidien par l'utilisatrice.
- Privée. Personne ne peut dire que vous utilisez un produit injectable.
- N'a pas de conséquences sur vos relations sexuelles.
- Le retour de la fertilité prend en moyenne près d'un mois de plus qu'avec la plupart des autres méthodes.
- Utilisez des préservatifs (masculins ou féminins) si vous êtes exposée aux IST, y compris au VIH.

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI VOUS...

- Vous avez accouché depuis moins de 21 jours (quel que soit le statut de l'allaitement maternel).
- Allaites un nourrisson âgé de moins de 6 mois.
- Fumez des cigarettes et avez 35 ans ou plus.
- Avez une hypertension artérielle élevée, 140/90 ou plus
- Présentez une combinaison de facteurs de risque cardiovasculaire tels que le diabète, l'hypertension, l'âge avancé et / ou si vous fumez. Discutez-en avec votre prestataire.
- Avez des antécédents de maladie hépatique grave.
- Avez un cancer du sein ou êtes exposée à risque de maladie cardiaque : âge avancé, accident vasculaire cérébral, diabète, hypertension artérielle ou cholestérol élevé.
- Avez des migraines avec aura (le fait de voir parfois une tache lumineuse croissante dans un œil) quel que soit l'âge.
- Avez des antécédents de caillots de sang, appelés thrombose, ou si vous avez subi une intervention chirurgicale majeure avec immobilisation prolongée.
- Souffrez de Lupus.
- Vous êtes séropositive pour le VIH et prenez un traitement à base d'inhibiteurs de la protéase en association avec du ritonavir dans le cadre d'une thérapie antirétrovirale hautement active.

EFFETS SECONDAIRES

- Les effets secondaires courants sont :
 - Des saignements moins abondants et une durée de saignement moins longue
 - Des saignements irréguliers
 - Des saignements peu fréquents ou prolongés
 - L'absence de menstruations
- Des changements dans les saignements menstruels sont normaux. Ces changements diminuent ou cessent généralement dans les 3 mois suivant le début des injections.
- Dès l'arrêt des injections, les changements dans les saignements menstruels ne cessent pas tant que les effets des injections n'ont pas disparu (2 à 3 mois ou plus).
- Certaines femmes peuvent prendre du poids, avoir des maux de tête, des vertiges ou une sensibilité des seins.
- Ces effets ne sont pas des symptômes de maladie.
- Toutes les femmes n'ont pas ces effets secondaires

MODE D'EMPLOI

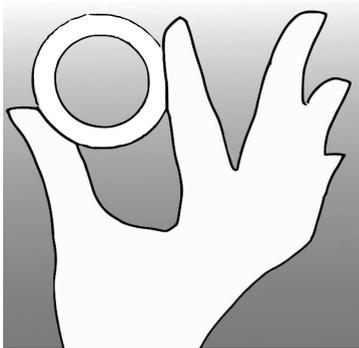
- L'injection sera effectuée par un prestataire,
- Vous devez retourner chez les prestataire toutes les 4 semaines (30 jours) pour faire une autre injection.
- Ne manquez pas ce rendez-vous, même si vous êtes en retard. L'injection sera peut-être encore possible.
- Si vous changez la marque du produit injectable, vous devez obtenir des instructions sur la façon de l'utiliser.

SUIVI

- Revoir le prestataire toutes les 4 semaines (30 jours) pour obtenir votre prochaine injection.
- Faites en sorte de venir dans les délais. Vous pouvez venir jusqu'à 7 jours plus tôt ou plus tard et bénéficier d'une injection. Peu importe la durée de votre retard, vous devez revenir pour l'injection suivante.
- Si vous avez plus de 7 jours de retard, vous devez vous abstenir d'avoir des rapports sexuels ou vous devez utiliser des préservatifs jusqu'à l'administration de la prochaine injection.

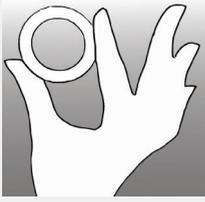
VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Vous avez besoin d'une autre injection.
- Vous rencontrez des problèmes de santé.
- Vous avez pris du retard pour l'injection suivante, si vous avez eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, et souhaitez éviter une grossesse. Vous pouvez utiliser les pilules contraceptives d'urgence (PCU)
- Vous pensez que vous êtes enceinte.



Anneau vaginal à la progestérone

AVP



Anneau vaginal à la progestérone

AVP

EFFICACITÉ



Utilisation correcte

Utilisation régulière tous les 3 mois -
2 grossesses pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Peut contribuer à prévenir une grossesse chez les femmes qui allaitent au moins 4 fois par jour pendant la première année du post-partum.
- Dispositif en forme d'anneau souple fabriqué en caoutchouc de silicone et contenant l'hormone naturelle de progestérone naturelle.
- La méthode peut être utilisée ≥ 4 semaines après l'accouchement.
- Chaque anneau peut être utilisé en continu pendant 90 jours ; 4 anneaux peuvent être utilisés consécutivement, chacun d'eux doit être changé tous les 3 mois, pour un maximum de 12 mois.
- Doit être inséré et retiré du vagin par vous-même.
- Méthode sûre pour la mère et l'enfant.
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- Elle libère un niveau constant d'hormone de progestérone qui se propage dans les parois du vagin, puis dans le flux sanguin.
- La progestérone empêche le début de l'ovulation. Elle renforce l'effet inhibiteur de l'allaitement maternel sur la suppression de l'ovulation. Elle empêche la croissance des follicules (qui contiennent un ovule) et empêche donc l'ovulation.
- Prolonge la période d'aménorrhée, ce qui signifie que vous n'aurez probablement pas vos règles.
- La progestérone épaisse le mucus autour de votre col. Cela rend difficile pour les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule.

REMARQUES IMPORTANTES

- Aucun effet nocif sur la fréquence de l'allaitement maternel, le volume de lait maternel ou la croissance du nourrisson.
- N'a pas de conséquences sur vos relations sexuelles même si votre partenaire peut sentir l'anneau.
- Méthode réversible et à l'initiative de l'utilisatrice.
- L'hormone naturelle de progestérone est libérée en continu à faible dose, ce qui entraîne peu d'effets secondaires.
- La méthode peut être arrêtée à tout moment, sans l'aide d'un prestataire.
- Le retrait de l'anneau pour toute période de temps peut réduire l'efficacité.
- L'anneau peut se décolorer avec le temps.

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI VOUS...

- N'allaitiez pas au moins 4 fois par jour.
- Souffrez d'une infection des voies génitales ou urinaires (la méthode peut être initiée après le traitement), ou si vous souffrez d'une maladie inflammatoire pelvienne ou d'une salpingite depuis l'accouchement
- Avez des antécédents de maladie utérine (endomètre ou col utérin) ou des infections urinaires récurrentes
- Êtes sensible au silicone.

LES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

- Pertes vaginales
- Pertes ou saignements
- Inconfort mammaire
- Douleurs abdominales basses

AVANTAGES POUR LA SANTÉ

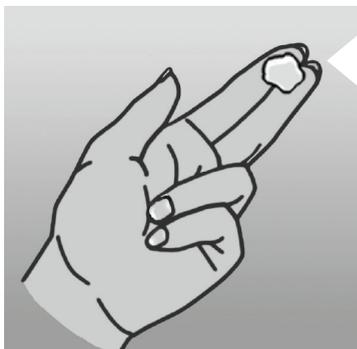
- L'efficacité de la méthode dépend de poursuite de l'allaitement qui présente des avantages pour le bébé et la mère.

MODE D'EMPLOI

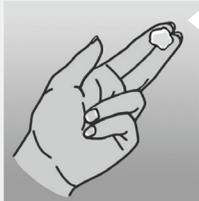
- Pratiquez une bonne hygiène, placez l'anneau aussi loin que possible dans le vagin avec vos doigts jusqu'à ce qu'aucune gêne ne soit perçue.
- En cas de difficultés pour l'insertion, essayez de choisir la position qui vous paraît la plus confortable (par exemple debout avec une jambe relevée sur un tabouret ou couchée).
- Lorsque l'anneau glisse, poussez-le avec vos doigts pour le remettre à la bonne position jusqu'à ce qu'aucune gêne ne soit perçue.
- Si l'anneau sort de sa position, vous devez le réinsérer le plus tôt possible. Assurez-vous que l'anneau est suffisamment propre pour le réinsérer. Si nécessaire, vous pouvez le laver avec de l'eau et du savon. Ne pas utiliser d'eau de Javel ou tout autre produit nettoyant.
- En cas de constipation, l'anneau peut être retiré brièvement avant la toilette. Réinsérez l'anneau en assurant une bonne hygiène.
- Si l'anneau continue à sortir, la méthode n'est peut-être pas adaptée à votre physiologie. L'anneau ne convient pas aux femmes souffrant de graves problèmes de relaxation pelvienne.
- Si l'anneau est retiré pendant plus de 2 heures, réinsérez-le si cela est possible, et contactez votre prestataire de soins (utilisez une autre méthode de contraception comme le préservatif en attendant les conseils appropriés).
- Remplacez l'anneau par un nouvel anneau après 90 jours si vous souhaitez poursuivre l'espacement des naissances et si vous continuez à allaiter au moins 4 fois par jour.

VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Vous pensez que vous êtes enceinte.
- Vos règles se déclenchent.
- Vous avez utilisé la méthode pendant plus de 12 mois.
- Vous cessez l'allaitement et / ou si vous souhaitez choisir une autre méthode.



Méthode des deux jours®



Méthode des deux jours

EFFICACITÉ



Utilisation classique
14 grossesses pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Méthode idéale pour les femmes qui ont des sécrétions vaginales saines.
- Les sécrétions saines ne sentent pas mauvais ou ne causent pas de démangeaisons ou des douleurs.
- Vous devez vérifier vos sécrétions cervicales au moins une fois par jour. Cela vous permettra de suivre les jours où vous pouvez tomber enceinte (jours féconds).
- Si vous constatez des sécrétions de tout type, couleur ou consistance le jour de la vérification, cela signifie qu'il s'agit d'un jour fécond et que vous pouvez tomber enceinte.
- Pendant les jours où vous pouvez tomber enceinte, vous devez vous abstenir d'avoir des rapports sexuels non protégés, ou bien vous pouvez utiliser un préservatif ou une autre méthode barrière.
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH
- Nécessite la coopération du partenaire

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- Vérifiez vos sécrétions au moins deux fois par jour.
- Pour cette méthode, tout type de sécrétions cervicales indique que la femme est fertile. Les sécrétions sont tout ce qui provient de votre vagin, à l'exception des saignements menstruels.
- Si vous avez observé ou ressenti des sécrétions soit aujourd'hui ou hier, vous pouvez tomber enceinte aujourd'hui.
- Si vous avez eu des sécrétions aujourd'hui ou hier, vous devez vous abstenir d'avoir des rapports sexuels ou vous devez utiliser un préservatif ou une autre méthode barrière aujourd'hui.

EFFETS SECONDAIRES

Aucun

REMARQUES IMPORTANTES

- Aucun coût et aucune fourniture ou produit
- Peut être utilisée par les femmes, quelle que soit la durée de leur cycle et peut commencer à tout moment de leur cycle.
- Vous aurez besoin de quelques conseils sur la façon d'utiliser la méthode correctement.
- Si vous souffrez d'une infection vaginale ou d'une autre maladie qui modifie vos sécrétions cervicales, la Méthode des deux jours sera difficile à utiliser.
- Pendant les jours féconds, vous devez vous abstenir d'avoir des rapports sexuels non protégés ou vous devez utiliser une méthode barrière. Cela peut être difficile pour certains couples.
- Utilisez des préservatifs (masculins ou féminins) si vous êtes exposée aux IST, y compris au VIH.

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI VOUS...

- Ne souhaitez ou pouvez pas vous abstenir d'avoir des rapports sexuels ou d'utiliser un préservatif ou une autre méthode barrière pendant les jours où vous pouvez tomber enceinte.
- Ne savez pas distinguer le moment où vous avez des sécrétions cervicales.
- Souffrez d'une infection qui peut affecter vos sécrétions cervicales.
- N'avez pas eu au moins 3 cycles menstruels consécutifs depuis l'accouchement.
- Votre menstruation n'a pas repris après l'arrêt d'une méthode hormonale.

AVANTAGES POUR LA SANTÉ

- C'est une méthode naturelle, qui ne requiert pas d'hormones, ni de dispositifs ou de procédures médicales.
- Favorise la participation des hommes et la communication conjugale.
- Ne retarde pas le retour de la fertilité.

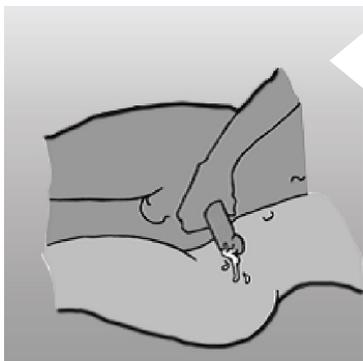
MODE D'EMPLOI

1. Vérifiez vos sécrétions dès que vos règles sont terminées. Vérifiez vos sécrétions tous les jours. Les sécrétions sont tout ce qui provient de votre vagin, à l'exception des saignements menstruels.
2. Vous pourrez ressentir une moiteur à l'entrée de votre vagin ou voir des sécrétions sur votre doigt, dans votre culotte ou sur du papier de toilette.
3. Si vous n'avez pas observé de sécrétions aujourd'hui ET hier (deux jours d'affilée sans sécrétions), il est peu probable que tombiez enceinte aujourd'hui.
4. Si vous n'êtes pas certaine d'avoir des sécrétions ou non, vous devez éviter les rapports sexuels ou vous devez utiliser un préservatif ou une autre méthode barrière.

Remarque: Les sécrétions peuvent changer en quantité ou avoir un aspect différent en fonction des jours. TOUT type de sécrétion indique que vous pouvez tomber enceinte.

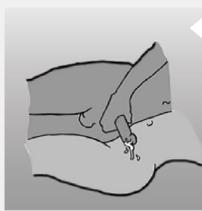
VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez du mal à savoir si oui ou non vous avez des sécrétions.
- Vous ou votre partenaire avez des difficultés à utiliser des préservatifs ou à pratiquer l'abstinence sexuelle pendant les jours où vous pouvez tomber enceinte. Vous souhaitez choisir une autre méthode.
- Moins de cinq jours sont passés avec des sécrétions.
- Plus de 14 jours d'affilée sont passés au cours desquels vous avez eu des sécrétions.
- Vous avez eu des rapports sexuels un jour fécond et vous souhaitez éviter une grossesse. Vous pouvez utiliser les pilules contraceptives d'urgence (PCU)
- Vous pensez que vous êtes enceinte.
- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes.



Retrait

Coït interrompu /
« Méthode du retrait »



Withdrawal

Coït interrompu / « Méthode du retrait »

EFFICACITÉ



Utilisation classique

22 grossesses pour 100 femmes

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- L'homme retire son pénis du vagin de sa partenaire avant l'éjaculation et il éjacule à l'extérieur du vagin.
- Il s'agit de l'une des méthodes les moins efficaces, mais elle offre une meilleure protection que l'absence de méthode
- Ne convient pas aux hommes qui ne peuvent pas anticiper le moment de l'éjaculation ou qui éjaculent prématurément.
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH
- Nécessite la coopération du partenaire

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE

- La méthode consiste à assurer que le sperme ne pénètre pas dans le vagin de la femme.

REMARQUES IMPORTANTES

- L'efficacité dépend de la volonté et de la capacité du partenaire masculin à utiliser le retrait pendant tout rapport sexuel.
- Le liquide pré-éjaculatoire contient des spermatozoïdes et peut s'écouler pendant les rapports sexuels.
- Les couples peuvent utiliser le retrait comme méthode de secours.
- Cette méthode peut-être utile pour les couples qui ont besoin d'une méthode temporaire en attendant de commencer une autre méthode.
- Ne nécessite aucun produit et aucune visite dans un centre de santé ou dans une pharmacie.

MÉTHODE DÉCONSEILLÉE SI...

- Le partenaire ne peut pas anticiper le moment de l'éjaculation.
- Le partenaire éjacule prématurément.
- Le couple est exposé à un risque élevé d'infection, il doit utiliser un préservatif pendant chaque rapport sexuel. Le retrait ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

EFFETS SECONDAIRES

Aucun

AVANTAGES POUR LA SANTÉ

- Favorise la participation des hommes et la communication conjugale.
- Ne provoque aucun retard de la fertilité après l'arrêt de la méthode du retrait.

MODE D'EMPLOI

- Lorsque l'homme se sent proche de l'éjaculation, il doit retirer son pénis du vagin de la femme et éjaculer à l'extérieur du vagin.
- L'homme doit éjaculer à distance des organes génitaux de la femme.
- Si l'homme a éjaculé récemment, il doit uriner et essuyer le bout de son pénis pour retirer tout le sperme restant avant d'avoir un rapport sexuel.
- Apprendre à utiliser correctement la méthode du retrait peut prendre du temps. Le couple peut également utiliser une autre méthode en attendant de bien maîtriser la méthode du retrait pendant chaque rapport sexuel.

VOUS DEVEZ RETOURNER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ À TOUT MOMENT SI...

- Vous avez des questions ou rencontrez des problèmes
- Votre partenaire masculin rencontre des difficultés pour prévoir et/ou contrôler le moment de son éjaculation.
- Vous souhaitez choisir une autre méthode.
- Votre partenaire a éjaculé à l'intérieur de votre vagin pendant qu'il se retirait. Vous pouvez utiliser les pilules contraceptives d'urgence (PCU)
- Vous souhaitez utiliser une méthode supplémentaire ou alternative de planification familiale pour une meilleure protection contre la grossesse. Vous pensez que vous êtes enceinte.

