

Les méthodes modernes de contraception

La Planification Familiale



 N° Vert 800 00 50 50

Appel gratuit





PRESENTATION DU SUPPORT

OBJECTIF

ce support est un outil destiné à aider les clients à prendre une décision éclairée et volontaire concernant la planification familiale

ORGANISATION

On trouvera une page destinée au client (recto) et une page pour la personne qui conduit la séance d'information (verso) :

- Le recto contient des images et des points clés à mémoriser
- Le verso contient des points importants à aborder par la personne qui conduit la séance d'information

UTILISATION

- Positionnez votre support pour que le client voit le recto des pages et que vous voyez le verso
- Evitez de vous contenter de lire le texte pour le client. Le support est conçu pour vous aider à avoir une conversation
- Ecoutez toujours le client d'abord et profitez-en pour évaluer sa situation, ses besoins et ses attentes
- Restez impartial et ne pas porter de jugement
- Indiquez au client où se procurer la méthode

DISPOSITIONS A PRENDRE

- Préservez le droit à la confidentialité du client
- Ayez des échantillons de contraceptifs à montrer
- Ayez avec vous les outils de gestion
- Si possible ayez les autres supports de communication avec vous: le livret STOP aux rumeurs, une affiche...
- Amener des dépliants et flyers à donner au client...



La pilule





La pilule

Au Sénégal, il existe 2 types de pilules:

- la pilule orale à progestérone seule (PP) et la pilule orale combinée (COC) à base de progestérone et d'oestrogène.

UTILISATION

La femme doit prendre un comprimé chaque jour à la même heure pour une efficacité maximale. Elle doit suivre le sens des flèches sur la plaquette.

AVANTAGES

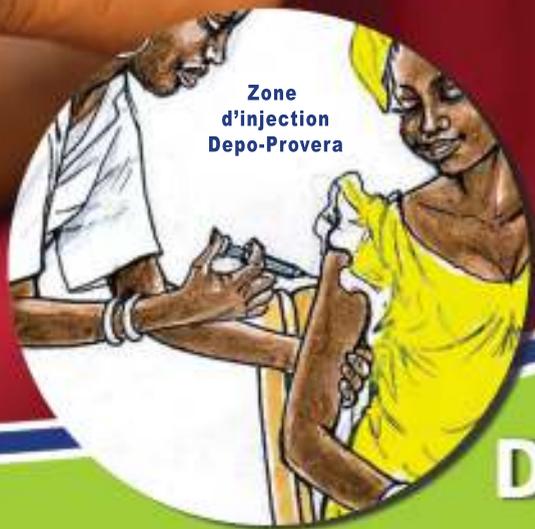
- Efficace à 99% si bien utilisée
- Reversible
- Ne gêne pas les rapports sexuels
- Réduit le risque d'anémie
- Atténue les règles douloureuses et améliore la régularité du cycle menstruel

LIMITES

- Ne protège pas contre les IST/sida
- Contraignante: elle doit être prise tous les jours

EFFETS INDESIRABLES CHEZ CERTAINES FEMMES

- Prise de poids
- Maux de tête
- Sensibilité des seins
- Saignotements entre les règles
- Absence de règles



**Zone
d'injection
Depo-Provera**



**Zones
d'injection du
Sayana Press**

Les injectables Dépo-provéra et Sayana Press



Les injectables

Les injectables contiennent tous le même type de progestérone qui est le DMPA :

- le **Depo-Provéra** qui est administré en intramusculaire (dans le muscle) du bras ou de la fesse ou de la hanche.
- le **Sayana Press** qui est administré en sous-cutané, sous la peau de l'arrière du bras ou de la partie antérieure (avant) de la cuisse ou de l'abdomen en évitant le nombril. Il est vendu sous le nom de **Securil Press** dans les

UTILISATION

Le produit (Dépo-provéra ou sayana) est injecté à la femme pour empêcher une grossesse pendant 3 mois.

AVANTAGES

- Efficace à 99%
- Discret
- Reversible
- N'interfère pas avec l'allaitement maternel et les rapports sexuels
- Pour le Sayana, la seringue est déjà prête à l'emploi

LIMITES

- Retour à la fécondité peut être retardé (6 mois à 1 an après la dernière injection)
- Ne protège pas contre les IST/sida

EFFETS INDESIRABLES CHEZ CERTAINES FEMMES

- Saignotements entre les règles
- Absence de règles
- Maux de tête
- Vertiges
- Nausées
- Prise de poids ou perte de poids
- Possibilité d'irritation au niveau du site d'injection pour le Sayana Press



Les implants : Jadelle ou implanon NXT





Les implants

C'est une méthode de contraception composée de petits capsules souples contenant de la progestérone seulement
Au Sénégal, il existe 2 types d'implants :

- avec 2 capsules: le **Jadelle**
- avec 1 capsule: l'**Implanon**

UTILISATION

Les implants sont placés sous la peau de la face interne du bras de la femme par un agent de santé qualifié et formé. La pose se fait sous anesthésie locale et dure 5mn environ.

AVANTAGES

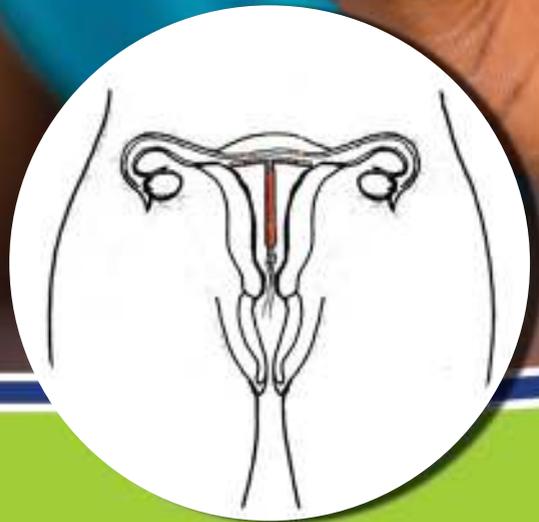
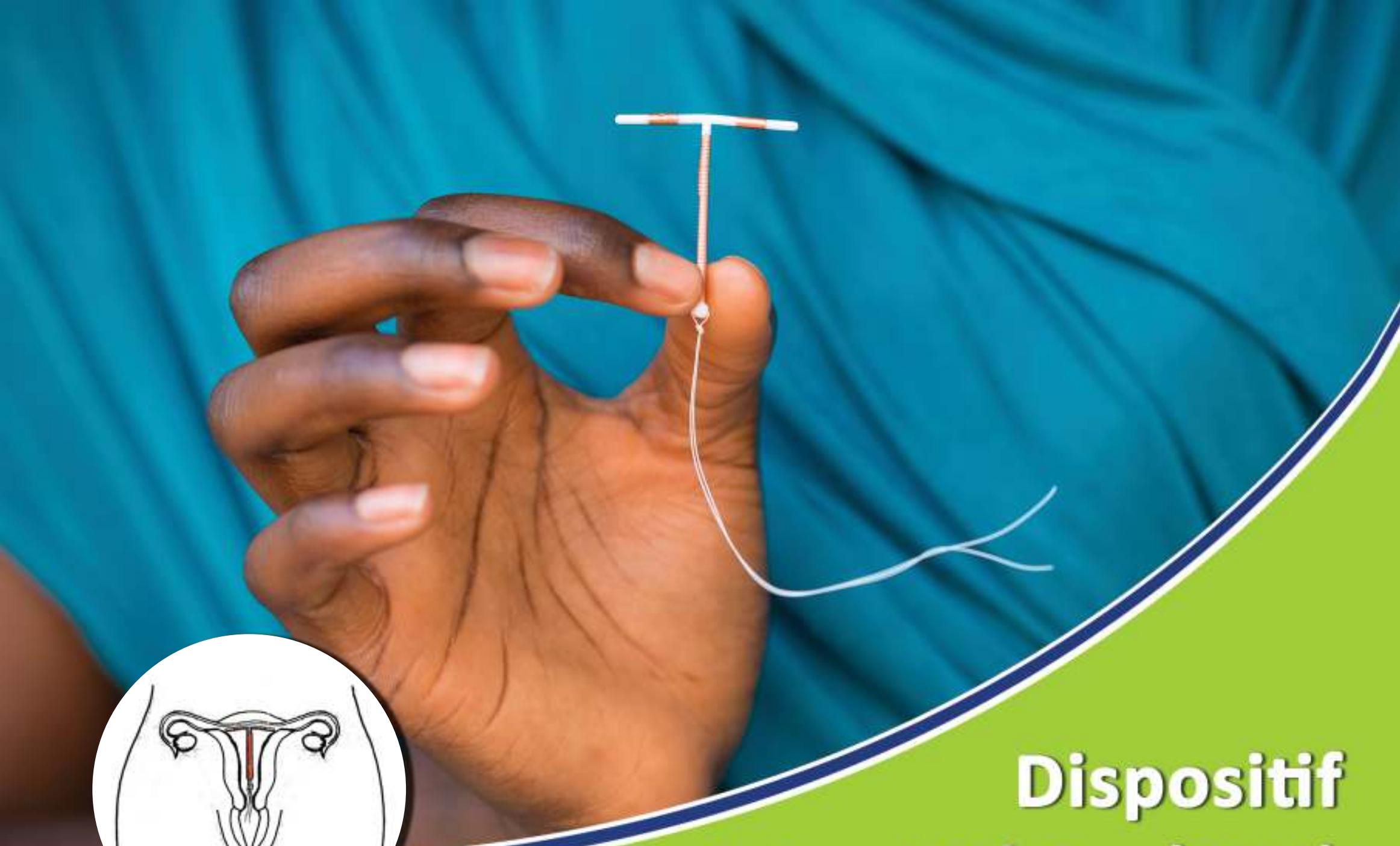
- Efficacité: elle protège de la grossesse à 99%
- Après le retrait des brins le retour à la fécondité est immédiat
- Discrèt
- Protège de la grossesse 4 à 5 ans selon le poids de la femme
- Agit dans les 24 heures qui suivent l'insertion
- Pas d'effet sur la production de lait maternel

LIMITE

- Ne protège pas contre les IST/sida

EFFETS SECONDAIRES CHEZ CERTAINES FEMMES

- Prise de poids
- Maux de tête
- Lourdeur des seins
- Douleurs au bas ventre
- Saignottements entre les règles
- Absence de règle



**Dispositif
Intra Utérin (DIU)**



Le Dispositif Intra Utérin (DIU)

Le DIU est un petit objet en plastique souple avec une hormone ou du cuivre que l'on place dans l'utérus de la femme.

UTILISATION

L'insertion et le retrait du DIU dans l'utérus ne peuvent être effectués que par un gynécologue, une sage-femme ou un infirmier formé.

AVANTAGES

- Efficace à 99%
- Discret
- Protège de la grossesse pendant 12 à 13 ans
- Peut être retiré à tout moment par un personnel qualifié et formé
- Protège du cancer du col de l'utérus;
- Retour à la fécondité immédiat après retrait

LIMITE

- Ne protège pas contre les IST/sida

EFFETS INDESIRABLES CHEZ CERTAINES FEMMES

- Des douleurs plus aiguës pendant les règles
- Saignotements entre les règles
- Les règles peuvent être un peu plus lognues que d'habitude



Anneau Vaginal à Progestérone





Anneau Vaginal à Progestérone (AVP)

L'AVP est une méthode contraceptive en forme d'anneau en caoutchouc contenant de la progestérone naturelle que la femme allaitante insère dans le vagin en position accroupie, couchée ou debout (*voir les 3 images en recto*).

UTILISATION

- L'Anneau Vaginal à Progestérone est exclusivement destiné à la femme allaitante qui doit l'utiliser à partir de la 4^{ème} semaine après l'accouchement
- Un anneau protège la femme pendant 3 mois
- L'AVP ne peut être utilisé au-delà d'un an après accouchement.
- La femme choisira une autre méthode après un an

AVANTAGES

- Efficace (98,5%)
- Discrète
- Facile à utiliser
- Méthode auto-contrôlée par la femme qui peut l'insérer et le retirer elle-même
- Peut être arrêté à tout moment
- Réversible (elle peut tomber enceinte après l'arrêt de la méthode)

LIMITE

- Ne protège pas contre les IST/sida

EFFETS INDÉSIRABLES CHEZ CERTAINES FEMMES

- Saignements génitaux
- Lourdeur des seins
- Douleurs au bas ventre
- Inconfort urinaire

CONSEIL

- Se laver les mains à l'eau et au savon au moment de l'insertion ou du retrait de l'anneau pour éviter les infections



Le préservatif féminin



Le préservatif féminin

Le préservatif ou condom est un fourreau en plastique mou et transparent que la femme place dans son vagin avant les rapports sexuels pour empêcher le dépôt du sperme dans le vagin: Ainsi il n'y a pas de rencontre entre les spermatozoïdes et l'ovule.

UTILISATION

- La pose se fait un peu avant le rapport sexuel
- l'extrémité fermée du préservatif doit être profondément enfouie au fond du vagin.
- L'autre extrémité, plus large et ouverte, reste à l'extérieur du vagin.

AVANTAGES

- Seule méthode qui protège contre les IST/sida
- Rôle important de la femme dans la prise de décision.

LIMITES

- Exige d'ordinaire l'assistance du partenaire
- Efficacité relative en fonction de la maîtrise de la pose

CONSEILS

- Toujours vérifier la date de péremption
- Peut être employé avec d'autres méthodes
- Utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel
- Ne pas utiliser en même temps que le préservatif masculin



Le préservatif masculin





Le préservatif masculin

Le préservatif ou condom est une fine gaine en caoutchouc empêchant l'écoulement du sperme dans le vagin.

UTILISATION

- Avant tout acte sexuel :
 - *Pincer le bout du préservatif pour chasser l'air
 - *Dérouler le préservatif sur le pénis en érection en pinçant le bout
- Après éjaculation, se retirer en tenant le condom à la base du pénis avant qu'il ne devienne mou
- Nouer le préservatif en chassant l'air et le jeter dans un lieu hors de la portée des enfants

AVANTAGES

- Efficace de 78 à 99%
- Seule méthode qui protège des IST/sida
- Peut améliorer l'éjaculation précoce

- Fertilité non modifiée
- Peut être utilisé sans prestataire
- Peut être utilisé en complément d'autres méthodes comme celle du collier par exemple

LIMITE

- Peut diminuer le plaisir sexuel chez certains.

CONSEILS

- Vérifier la date de péremption
- Utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel
- Ne pas mettre de pommade ou vaseline sur le préservatif
- Le conserver dans un endroit sec et frais
- Ne pas utiliser en même temps que le préservatif féminin.



MAMA

La Méthode de l'Aménorrhée
et de l'Allaitement Maternel





MAMA

La Méthode de l'Aménorrhée et de l'Allaitement Maternel

C'est une méthode naturelle de planification familiale utilisée par la femme allaitante qui n'a pas vu ses règles. Elle repose sur l'Allaitement Maternel Exclusif pendant les six premiers mois après l'accouchement.

UTILISATION

- Nourrir l'enfant uniquement au sein sans aucun apport alimentaire complémentaire
- Allaiter fréquemment à la demande, de jour comme de nuit
- Donner les deux seins à chaque tétée.

AVANTAGES

- Efficace à 98% si bien utilisée
- Economique
- Protège l'enfant contre les maladies courantes
- Renforce l'affection mère-enfant
- Meilleur aliment pour le bébé
- Disponible à tout moment
- Pas d'absorption de produits

LIMITE

- Ne protège pas contre les IST ou le VIH/sida



La Méthode des Jours Fixes ou le Collier du Cycle





La Méthode des Jours Fixes ou le Collier du Cycle

La méthode des jours fixes est une méthode naturelle de planification familiale. Elle consiste à identifier les jours fertiles du cycle et de s'abstenir de rapports sexuels non protégés.

La méthode du collier utilise des perles de différentes couleurs pour aider la femme à identifier sa période féconde. La femme doit avoir un cycle régulier compris entre 26 et 32 jours.

PRESENTATION DU COLLIER

Le collier est composé de 32 perles et d'un anneau.

Les perles sont de différentes couleurs.

- 12 blanches, correspondant à la période féconde
- 19 marrons, correspondant à la période non féconde
- et 1 rouge qui indique le 1er jour des règles
- L'anneau qu'on déplace chaque jour permet de savoir à quelle période du cycle on se situe.
- Le calendrier qui accompagne le collier sert de repère

AVANTAGES

- Simple
- Naturelle
- Efficace à 98%
- Permet à la femme de connaître son cycle menstruel
- Encourage la communication sur la planification familiale au sein du couple

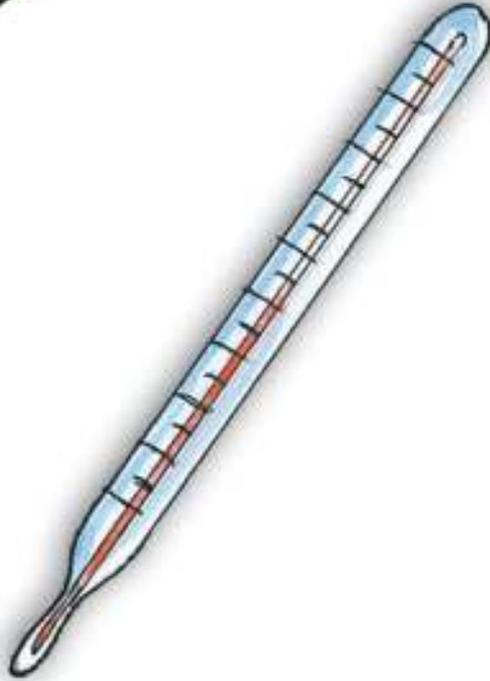
LIMITE

- Ne protège pas contre les IST ou VIH/sida

CONSEIL

- Utiliser un préservatif durant la période féconde

Prise de la température



Observation de la glaire



Méthodes
d'Auto-Observation
MAO

Prise de la température



Observation de la glaire



Les Méthodes d'Auto Observation (MAO)

Les MAO sont des méthodes naturelles de planification familiale basées sur l'observation de la glaire cervicale et la prise de la température du corps le matin au réveil avant de se lever du lit.

UTILISATION

La Glaire

Chaque jour, la femme introduit deux doigts dans le vagin pour recueillir et observer la glaire qui ressemble à un blanc d'œuf cru, durant la période de fécondité.

La température corporelle matinale

Chaque matin, la femme prend sa température anale pendant deux à trois minutes avant de se lever du lit
La température est élevée pendant la période féconde
Elle note et interprète le résultat.

Les deux méthodes sont combinées pour plus d'efficacité.

AVANTAGES

- Bien maîtrisées, elles protègent de la grossesse à 99%
- Pas d'absorption de produits
- Permet à la femme de connaître son cycle.

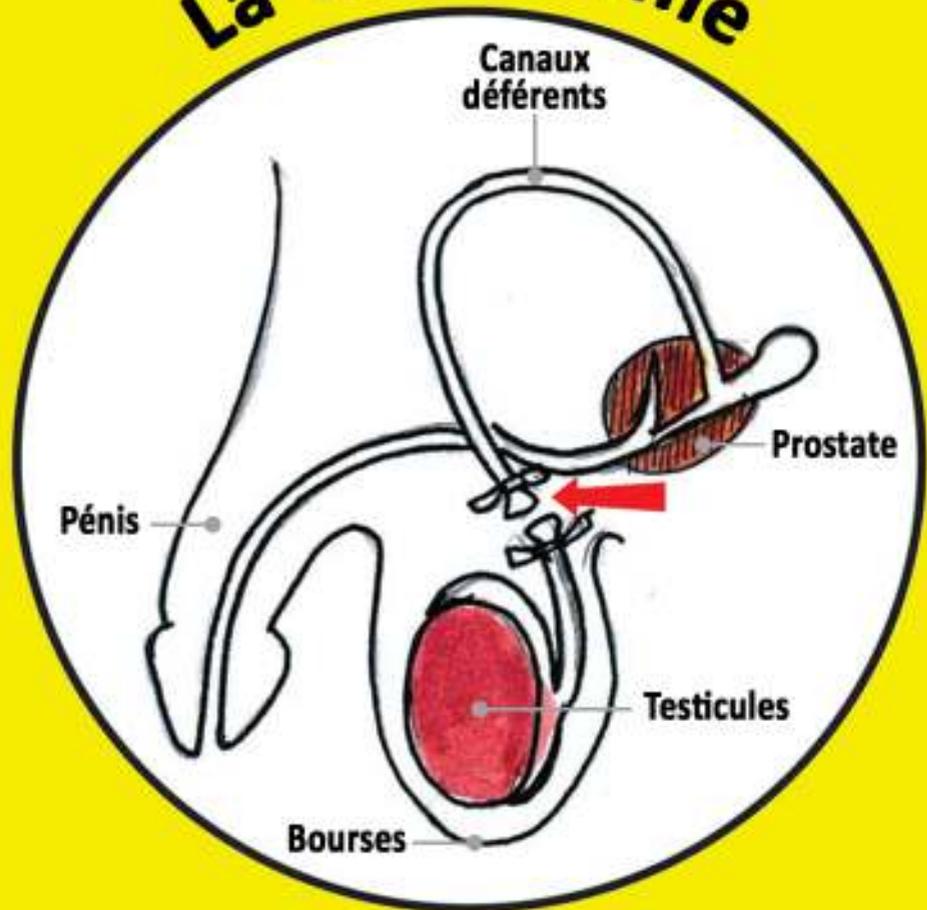
LIMITE

- Ne protège pas contre les IST ou le VIH/sida

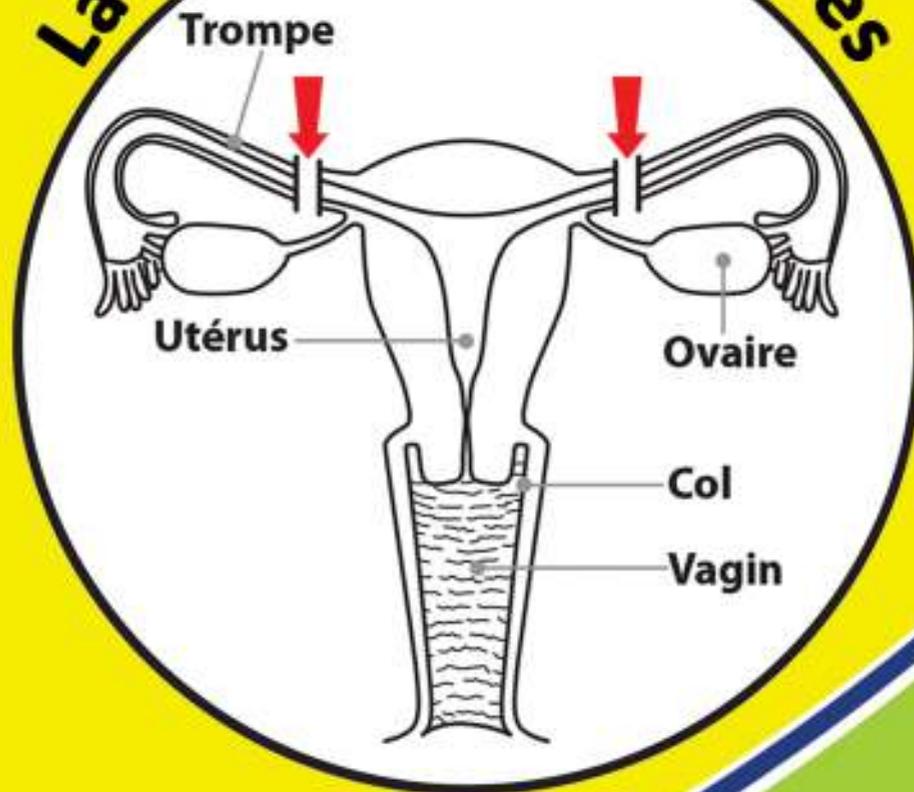
CONSEILS

- Se laver les mains avant d'introduire les doigts dans le vagin
- Utiliser un préservatif durant la période féconde
- S'abstenir de rapports sexuels pendant la période féconde.

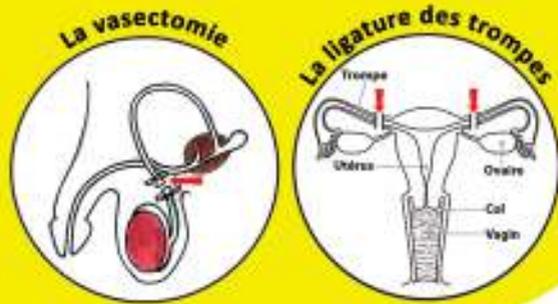
La vasectomie



La ligature des trompes



Les méthodes
chirurgicales



La ligature des trompes et la vasectomie

La ligature des trompes consiste à sectionner les trompes de la femme pour éviter une grossesse.
La vasectomie consiste à sectionner les canaux déférents pour que l'homme ne puisse plus avoir d'enfant.
La ligature des trompes et la vasectomie sont des méthodes définitives.

AVANTAGES

- Ne gêne pas les rapports sexuels
- Les menstruations continuent de se produire normalement
- Pour l'homme, la puissance et l'éjaculation sont conservées

LIMITES

- Ne protège pas contre les IST
- Après l'intervention chirurgicale, il peut s'écouler 3 mois avant que la vasectomie ne soit efficace; une autre méthode de contraception doit être utilisée durant cette période
- Une sensation de malaise est possible quelques jours après l'opération



La Contraception d'Urgence



Contraception d'Urgence (CU)

La CU est une méthode contraceptive exceptionnelle et non une méthode abortive qui permet d'éviter la survenue d'une grossesse non désirée après un rapport sexuel non ou mal protégé. Elle peut être prise à n'importe quel moment du cycle menstruel.

UTILISATION

Qui peut utiliser la Contraception d'Urgence?

- Femme non couverte par une méthode de contraception moderne ;
- Victimes d'une agression sexuelle (viol ou inceste)
- En cas de rapports sexuels non planifiés ou non protégés (éjaculation sur la vulve, coït interrompu)
- Mauvaise utilisation du préservatif
- Omission ou prise anarchique de pilules
- Non renouvellement de l'injectable au-delà de 15 jours après la date de rendez-vous
- Non respect de l'abstinence ou rapports sexuels non protégés lors de la période de fécondité dans la planification familiale avec les méthodes naturelles

LES MÉTHODES DE CU

- Pilules spécifiques à la contraception d'urgence : Norlevo® - Pregnon
- Pilules classiques ou le DIU

AVANTAGES

- Protège d'une grossesse non désirée après un rapport sexuel non ou mal protégé.

LIMITES

- Ne protège pas contre les IST/sida
- possibilité de nausées, de vomissement, de saignements ou de saignements vaginaux pendant quelques jours

CONSEIL

- A prendre le plus rapidement possible (maximum 5 jour) après un rapport sexuel non protégé

