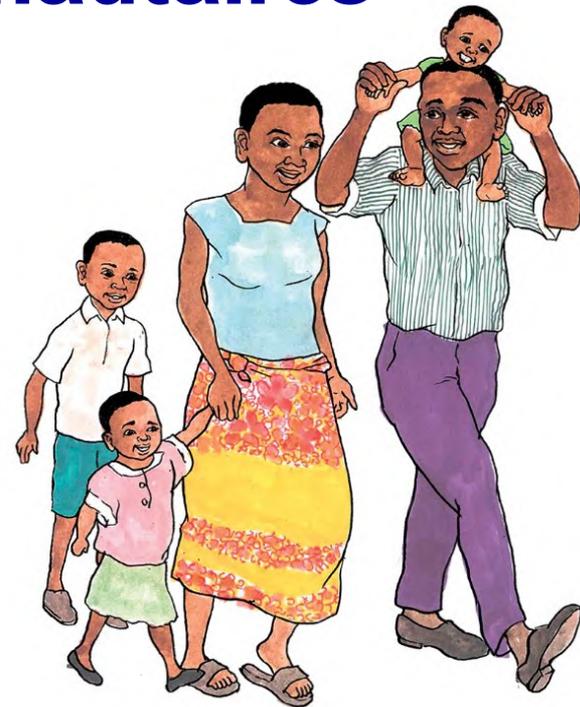


Outil de counseling en matière de planification familiale à l'usage des agents de santé communautaires



*Ceci est un prototype. Les notes de production et les suggestions d'adaptations figurent dans les notes de ce fichier.
juillet 2019*

© 2019

Cet outil en matière de counseling a été initialement créé dans le cadre du *Kit de ressources de formation pour la planification familiale*. Il a ensuite été affiné lors de la *Consultation technique sur le counseling communautaire*, un effort de collaboration organisé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le Population Council et l'Agence des États-Unis pour le développement international, en juillet 2011 à New Delhi, en Inde. Les concepts inclus dans cet outil ont été tirés de plusieurs outils de counseling existants, notamment le *Guide de planification familiale à l'usage des agents de santé communautaires et de leurs clients* élaboré par l'Organisation mondiale de la Santé, 2011, et La stratégie de counseling équilibré : Un kit pour les prestataires de services de planification familiale, publié Population Council, 2008,. En 2018, l'outil a été mis à jour pour refléter les *Critères d'éligibilité médicaux à l'utilisation de contraceptifs*, publiés en 2015 par l'OMS. En 2019, il a été mis à jour pour intégrer les commentaires sur la convivialité des ASC et des clients après un test de terrain en Ouganda.

Crédits pour les illustrations : Ambrose Hoona-Kab (dessins aquarelles), Institute for Reproductive Health (illustrations LAM et SDM), Female Health Foundation (illustrations préservatif féminin), Rafael Avila (illustrations créées /adaptées pour Family Planning: A Global Handbook for Providers), PATH (images Sayana Press).

Advancing Partners & Communities (APC) est un accord de coopération d'une durée de cinq ans financé par l'Agence américaine pour le développement international aux termes de l'accord n° AID-OAA-A-12-00047, à compter du 1er octobre 2012. APC est mis en œuvre par JSI Research & Training Institute, Inc., en collaboration avec FHI 360. Les opinions exprimées par les auteurs dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.





Table des matières

	page	
But	4	
Instructions	5	
Au cours de cette session	6	
Parlez-moi de vous et de votre famille	7	
Bénéfices de la planification familiale	8-9	
Liste de contrôle sur la grossesse et instructions	10-11	
Questions pour restreindre les choix de méthodes	12-18	
Répondre aux préoccupations concernant les méthodes	19	
Comparer l'efficacité des méthodes	20-21	
Injectables (DMPA IM et SC)	22-25	
COC (la Pilule)	26-27	
POP (pilules minidosées)	28-29	
Préservatifs masculins	30-31	
Préservatif féminin	32-33	
Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)	34-35	
Méthode des jours fixes (Collier de cycle)	36-37	
Implants	38-39	
DIU (cuivre)	40-41	
Stérilisation féminine	42-43	
Vasectomie (stérilisation masculine)	44-45	
Pilules contraceptives d'urgence (PCU)	46-47	
Liste de contrôle pour les clientes souhaitant commencer l'usage de produits injectables	48	
Liste de contrôle pour les clientes souhaitant commencer l'usage de COC	49	
Liste de contrôle pour les clientes souhaitant commencer l'usage de POP	50	
Message de clôture	51	

But

L'Outil de counseling en matière de planification familiale à l'usage des agents de santé communautaires peut être utilisé par les agents de santé communautaires (ASC) pour offrir des conseils de planification familiale.

Utilisez cet outil (manuel et tableau de choix de méthode) pour aider les clients (ou les couples, si les ASC ont été formés à fournir des conseils aux couples) à choisir et utiliser une méthode de planification familiale adaptée à leurs besoins.

L'outil peut être utilisé avec les clients qui ont déjà une méthode en tête ou qui ont besoin d'être rappelé sur la façon d'utiliser la méthode qu'ils utilisent actuellement.

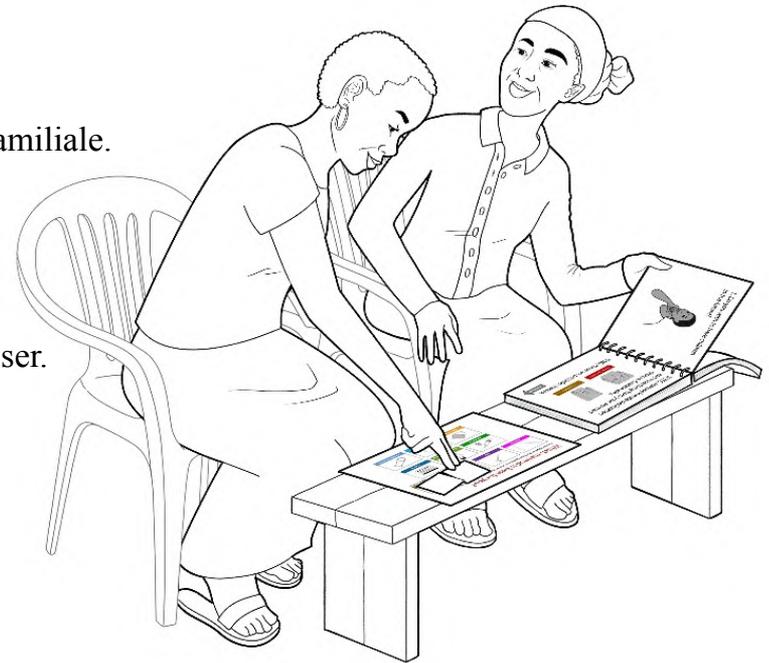
L'outil vous aide à utiliser ce processus de counseling général :

- évaluer les besoins du client,
- s'assurer que la cliente n'est pas enceinte,
- poser des questions pour aider le client à préciser les options de méthode possibles,
- présenter des informations afin que le client puisse choisir une méthode appropriée, et
- donner au client des informations sur l'utilisation de la méthode.



Instructions

- Asseyez-vous côte à côte de manière à ce que vous et le client puissiez se voir et parler en privé.
- Placez le tableau de choix de méthode directement devant le client avec l'outil de conseil où vous pouvez le voir (voir illustration).
- Pointez sur les informations du tableau de choix de méthode et des pages de manuel pour vous aider à expliquer les informations clés.
- Utilisez les barres de couleur (et / ou ajoutez des onglets) pour rechercher des informations et passer d'une section à une autre.
- Utilisez les pages 6–9 pour dire au client ce que vous allez faire pendant la session, en apprendre davantage sur ses besoins et expliquer comment le client peut tirer parti de la planification familiale.
- Utilisez les pages 10–11 pour vous assurer que la cliente n'est pas enceinte.
- Si le client sait quelle méthode il (ou elle) veut, posez des questions pour vous assurer que le client a pris une décision éclairée; puis allez à cette méthode et expliquez comment l'utiliser.
- Si la cliente ne sait pas quelle méthode elle souhaite utiliser, posez les questions des pages 12 à 21 et demandez-lui d'utiliser le tableau de choix des méthodes pour supprimer / masquer les méthodes qui ne répondent pas à ses besoins.
- Utilisez la première page de chaque méthode pour donner un aperçu des méthodes qu'un client peut être intéressé à utiliser.
- Une fois que le client a sélectionné une méthode, utilisez la deuxième page de la méthode pour décrire comment utiliser la méthode.
- Utilisez les listes de contrôle des pages 48, 49 et 50 pour vous assurer qu'un client peut utiliser en toute sécurité des injectables, des COC ou des POP.



Au cours de cette session ...

- Nous vous écouterons.
- Posez des questions sur n'importe quoi à tout moment.
- Si je ne connais pas la réponse, je la trouverai pour vous.
- Tout ce que tu dis est privé.
- Nous allons utiliser ce manuel pour nous guider car nous :
 - parlerons de vos besoins et préoccupations
 - allons nous assurer que vous n'êtes pas enceinte
 - allons explorer votre intérêt pour la planification familiale et les méthodes qui pourraient vous convenir

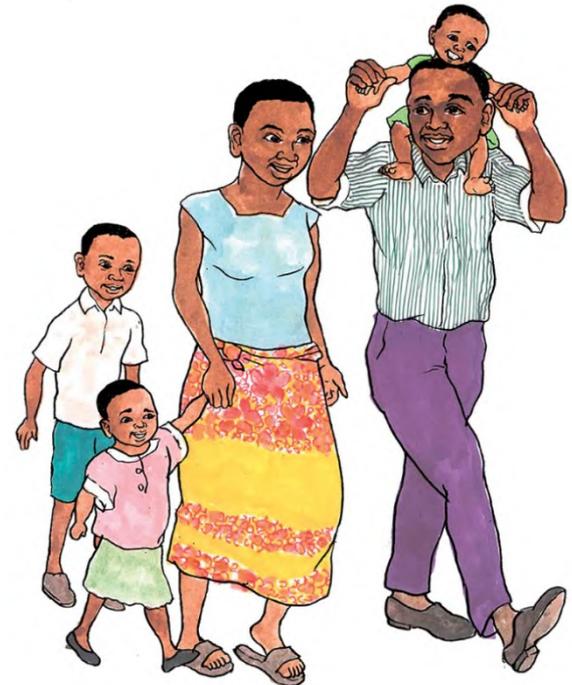


Parlez-moi de vous et de votre famille ...

- Combien d'enfants avez-vous ?
- Quel âge ont vos enfants ?
- Êtes-vous intéressé par la planification familiale ?

Il existe de nombreuses méthodes de planification familiale ; vous pouvez choisir celle qui vous convient.

Avez-vous des questions ?



Gardez cela à l'esprit quand vous décidez ...

Les mères et les bébés sont en meilleure santé si les femmes et les filles :

- attendent jusqu'à ce qu'elles aient 18 ans pour tomber enceinte
- attendent 2 ans après une naissance avant d'essayer de devenir enceinte
- attendent 6 mois après une fausse couche ou un avortement pour tomber enceinte
- ont leurs enfants avant l'âge de 35 ans

Les jeunes femmes qui tardent à tomber enceintes sont plus susceptibles de terminer leurs études.

La planification familiale bénéficie à tous

Avantages pour bébé :

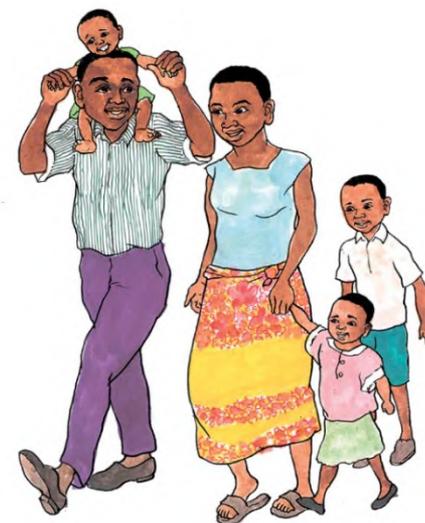
- Né sain et fort
- Allaité plus longtemps et se développe bien

Avantages pour la mère :

- Retrouve sa force
- Plus de temps pour bébé et pour s'occuper de la famille

Avantages pour la famille :

- Plus de ressources pour l'alimentation, l'habillement, le logement et l'éducation



Les jeunes femmes, les femmes séropositives et les femmes handicapées peuvent en bénéficier.

Avant de commencer une méthode, utilisons ces questions pour vous assurer que vous n'êtes pas enceinte.



1. Est-ce que vos règles ont débuté au cours des 7 derniers jours ?

2. Avez-vous eu aucun rapport sexuel depuis vos derniers saignements, accouchements, avortements ou fausses couches ?

3. Avez-vous utilisé une autre méthode régulièrement et correctement depuis vos derniers saignements mensuels, accouchements, avortements ou fausses couches ?



4. Avez-vous accouché au cours des 4 dernières semaines ?

5. Avez-vous eu un bébé il y a moins de 6 mois, allaitez-vous complètement ou presque complètement et votre saignement mensuel n'est pas revenu depuis ?

6. Avez-vous eu une fausse couche ou un avortement au cours des 7 derniers jours ?

**Si vous répondez OUI à une question, vous n'êtes pas enceinte.
Si vous répondez NON à toutes les questions, nous ne pouvons être certains.**

Incertain si enceinte ...

- Revenez quand vous aurez vos règles mensuelles afin que nous puissions être sûrs que vous n'êtes pas enceinte.
- En attendant, utilisez des préservatifs ou abstenez-vous.
- Si vous ne saignez pas au moment où il devrait arriver ou si vous avez déjà manqué votre saignement mensuel, faites un test de grossesse.

Eu des rapports sexuels non protégés (rapports sexuels sans utiliser de méthode de PF) au cours des cinq derniers jours et ne souhaite pas de grossesse ...

Aller aux pages sur les PCU.

Pas enceinte ...

- Si vous avez une méthode en tête, parlons-en maintenant pour vous assurer qu'elle répond à vos besoins ...

Aller à la page des méthodes.

- Si vous n'avez pas de méthode en tête, je vais vous poser quelques questions pour vous aider à décider. Vous pouvez utiliser le tableau de choix de méthode pour suivre vos options. ...

*Aller à la page suivante.
Utilisez le tableau de choix de méthode.*

1. Avez-vous la coopération de votre partenaire en planification familiale ?

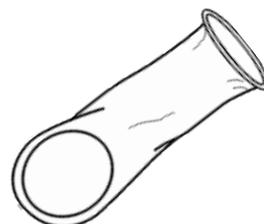




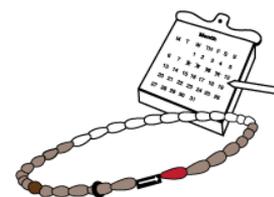
Si la réponse est NON, supprimez les préservatifs et les MDS de vos choix dans le tableau des méthodes. L'ASC explique pourquoi. Si vous le souhaitez, aidez la cliente à apprendre à parler avec son partenaire pour ajouter des options à sa méthode.



**Préservatifs
masculins**



**Préservatifs
féminins**



**Méthode des jours
standard**

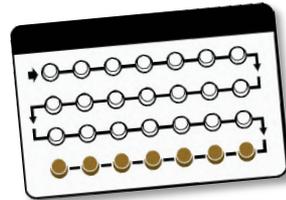
Si OUI, conservez les préservatifs et la SDM.



2. Allaitez-vous un bébé de moins de six mois ?



Si la réponse est OUI, supprimez la pilule (COC) de vos choix dans le tableau des méthodes. L'ASC explique pourquoi.



COC (la pilule)

Si NON, supprimez MAMA de vos choix de méthodes.

Enlevez également la MAMA si vous n'allaitez pas complètement ou presque complètement, ou si vos règles sont revenues. L'ASC explique pourquoi.



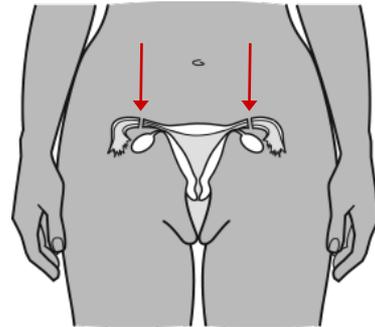
MAMA

Suite

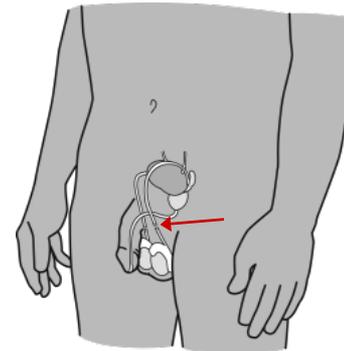
3. Souhaitez-vous avoir des enfants à l'avenir ?



Si OUI, retirez la stérilisation féminine et la vasectomie de vos choix dans le tableau des méthodes. L'ASC explique pourquoi.



**Stérilisation
Féminine**



Vasectomie

Si NON, ces méthodes sont des choix possibles.



4. Y a-t-il des méthodes que vous ne voulez pas utiliser ou que vous n'avez pas tolérées dans le passé ?

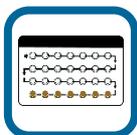
Le client explique pourquoi. Qu'est-il arrivé ?

Supprimez du graphique les méthodes que vous ne souhaitez pas utiliser.

Répondre aux préoccupations concernant les méthodes



- S'ils sont utilisés correctement, les préservatifs masculins ne se déchirent pas et ne se détachent pas dans le corps de la femme.



- Pilules (COC & POP), implants et injectables :
 - Ne causent pas d'infertilité ; vous pouvez avoir des bébés après avoir arrêté.



- Ne provoquent pas de bébés déformés s'ils sont accidentellement administrés à une femme enceinte.



- Ne provoquent pas d'avortement.



- Peut causer des changements aux règles mensuelles :
 - des changements sont normaux et non nuisibles et diffèrent selon la méthode.
 - La régularité menstruelle revient lorsque l'utilisation de la méthode s'arrête; prend plus de temps pour certaines méthodes.
 - pas de pertes mensuelles pendant l'utilisation de ces méthodes ne signifie pas qu'une femme est enceinte.



- Le DIU ne se déplace pas vers d'autres parties du corps.
- Il ne provoque pas de gêne pendant les rapports sexuels.
- Il peut être retiré à tout moment.



- L'utérus n'est pas retiré lors de la stérilisation féminine.
- Elle ne cause aucune maladie.



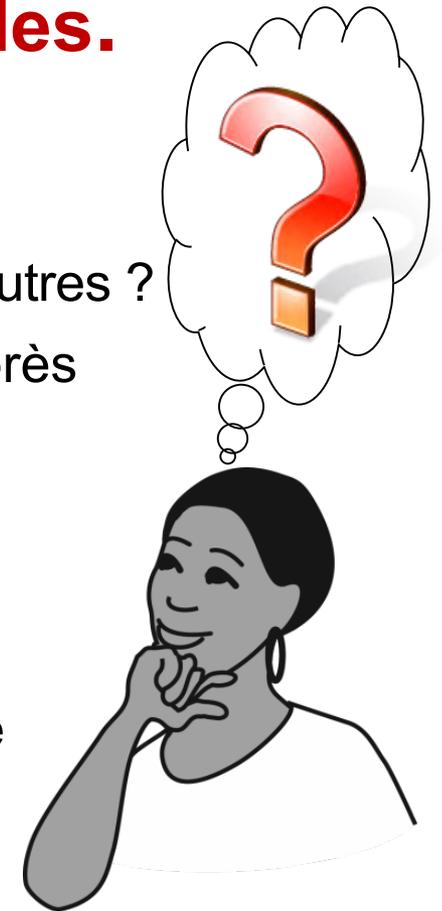
- Les testicules ne sont pas retirés lors de la vasectomie.
- Elle ne provoque pas de maladie ou de faiblesse.
- Elle ne diminue pas la libido, l'érection, l'éjaculation ou la performance sexuelle.

Les méthodes contraceptives ne causent pas de cancer. Toutes les méthodes sont sécuritaires.

Suite

Voici quelques points à prendre en compte lorsque vous comparez des méthodes.

- Y a-t-il des effets secondaires ? À quoi cela ressemblerait-il si j'en avais ?
- Est-ce facile à utiliser ? Puis-je l'utiliser à l'insu des autres ?
- Dans combien de temps puis-je tomber enceinte après avoir arrêté ?
- Puis-je l'obtenir maintenant ? Sinon, y a-t-il une méthode que je peux utiliser entre-temps ?
- Combien de temps ça va durer ?
- Empêche-t-elle les IST et le VIH? Si je suis à risque de contracter une IST, quelles sont mes options ?
- Quelle est l'efficacité de la méthode ?
- Combien ça coûtera ?

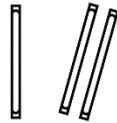


Apprenons tout sur les méthodes qui vous intéressent ...

Comparer l'efficacité des méthodes

Plus efficace

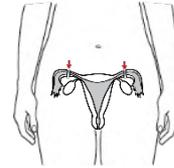
Moins de 1 grossesse pour 100 femmes en 1 an



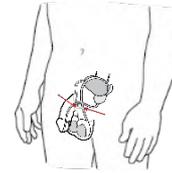
Implants



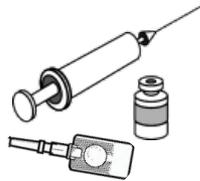
DIU



Stérilisation féminine



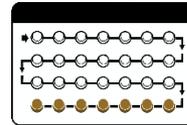
Vasectomie



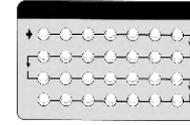
Injectables



MAMA



COC (la pilule)



Pilules mini dosées



Préservatif masculin



La méthode des jours fixes



Préservatif féminin

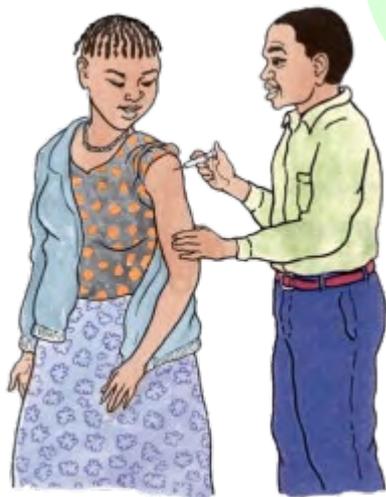
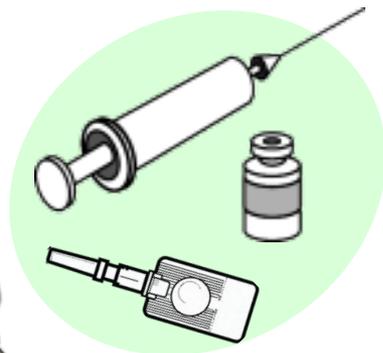
Les préservatifs masculins et féminins sont les seules méthodes permettant également de prévenir les IST / VIH.

Moins efficace

Environ 20 grossesses pour 100 femmes en 1 an

Injectables

(DMPA IM et SC)



- Donné par injection toutes les 13 semaines
- Empêche l'ovulation
- Peut prendre plus de temps pour devenir enceinte après avoir arrêté
- Utilisé avec des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Corriger les mythes—Injectables :

- Peuvent arrêter les saignements mensuels, mais ce n'est pas dangereux. Le sang ne s'accumule pas dans le corps de la femme.
- Ne rendent pas les femmes stériles.
- Ne perturbent pas une grossesse existante.

Qui peut utiliser

- La plupart des femmes peuvent utiliser des injectables sans risques.
- Les femmes atteintes de certaines conditions ne doivent pas utiliser d'injectables. Utilisez la liste de contrôle pour le dépistage, page 48.

Comment utiliser

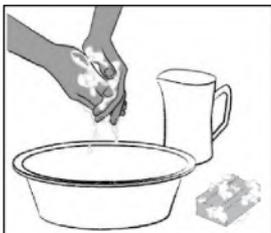
- Aller pour une injection toutes les 13 semaines.
- Ne pas frotter au point d'injection.
- Allez à la clinique si vous avez très mal à la tête avec des problèmes de vision, votre peau ou vos yeux ont jauni, des saignements inhabituellement abondants ou longs.
- Revenir à la date prévue pour l'injection. Peut être 2 semaines plus tôt ou 4 semaines en retard.
- Revenez pour l'injection même si vous avez du retard ou si vous avez des questions ou des préoccupations.

Certaines femmes ont :

- Des modifications de la structure du saignement telles que saignements prolongés ou abondants, saignements irréguliers ou saignotement, ou aucun saignement.
- Maux de tête et vertiges.
- Des ballonnements abdominaux et inconfort.
- Des changements d'humeur et de libido.
- Prise de poids.

Sayana® Press/Subcutaneous DMPA (DMPA-SC) Auto-injection Mode d'emploi

ETAPE 1 : Se laver les mains



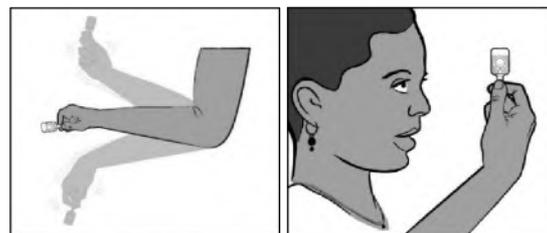
- Utilisez du savon et de l'eau.
- Secouez les mains à l'air pour sécher.

ETAPE 2 : Ouvrir la pochette



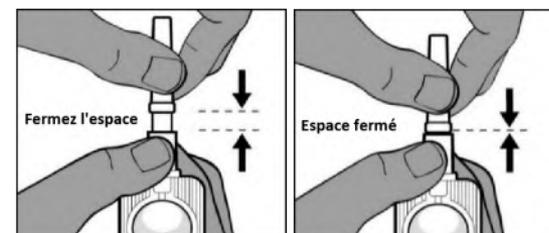
- Ouvrez la pochette et retirez le dispositif.
- Attention à ne pas plier le dispositif.

ETAPE 3 : Mélanger la solution et vérifier le dispositif



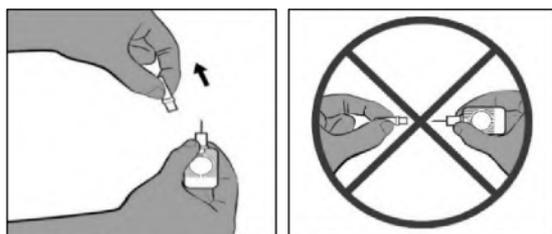
- Tenez le dispositif par le porte-aiguille et agitez-le bien pour mélanger le liquide (environ 30 secondes).
- Vérifiez que le dispositif n'est pas abîmé et qu'il n'y a pas de fuite.
- Si vous ne faites pas l'injection tout de suite, agitez de nouveau le dispositif pour mélanger le liquide.

ETAPE 4 : Activer le dispositif en fermant l'espace



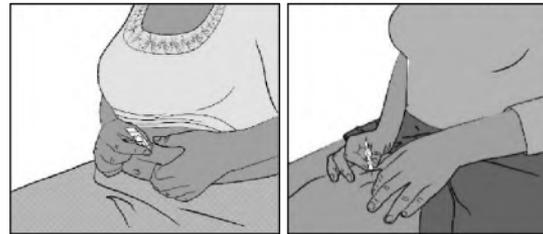
- Tenez le dispositif par le porte-aiguille.
- Dirigez l'aiguille vers le haut au moment de fermer l'espace pour éviter l'écoulement.
- Enfoncez fermement le capuchon dans le porte-aiguille.
- Assurez-vous que l'espace est bien fermé, sinon, vous ne pourrez pas faire sortir le liquide.

ETAPE 5 : Enlever le capuchon de l'aiguille



- Enlevez le capuchon de l'aiguille.
- Le capuchon ne doit pas être remis sur l'aiguille.
- Jetez le capuchon à la poubelle.

ETAPE 6 : Pincer doucement la peau au site d'injection



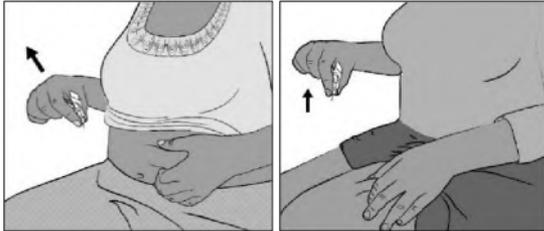
- Formez un grand pli au niveau de la partie de la peau à injecter.
- Continuez à tenir le dispositif par le porte-aiguille et enfoncez l'aiguille dans la peau, en direction du bas. Enfoncez toute l'aiguille jusqu'à ce que le dispositif touche la peau pour garantir l'insertion à la bonne profondeur.

ETAPE 7 : Presser le réservoir lentement

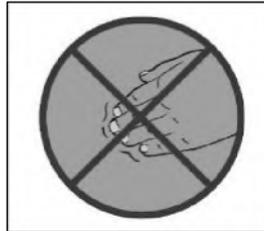


- Pressez le réservoir lentement en comptant 5 à 7 secondes.
- Ce n'est pas grave s'il reste un peu de liquide dans le réservoir.

ETAPE 8 : Retirer l'aiguille

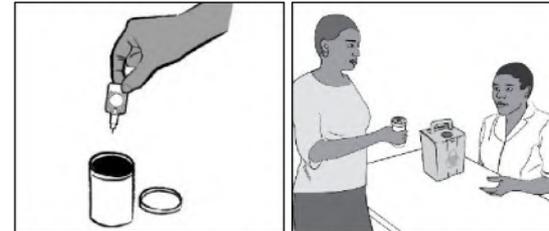


- Retirez l'aiguille, puis relâchez le pincement de la peau.



- Ne massez pas le site d'injection.

ETAPE 9 : Jeter le dispositif



- Jetez immédiatement le dispositif dans un récipient difficile à percer.
- Fermez bien le récipient.
- Donnez-le au VHT ou agent de santé pour son élimination.

ETAPE 10 : Planifier la prochaine injection dans 3 mois

- Utilisez un calendrier pour compter 3 mois avant la prochaine injection.
- Écrivez cette date d'injection sur votre calendrier.

Que faire si vous manquez votre date d'injection prévue ?

Si moins d'un mois s'est passé depuis votre date prévue d'injection :

- Vous pouvez toujours vous faire une injection et garder votre protection contre la grossesse.
- Rayez la date manquée et entourez votre date d'injection réelle.
- Comptez 3 mois à compter de la date d'injection réelle jusqu'à la prochaine date d'injection.
- Écrivez cette nouvelle date d'injection sur votre calendrier.

Si vous êtes à plus d'un mois après la date prévue d'injection :

- Ne vous faites pas vous-même l'injection de Sayana Press.
- Consultez un agent de santé.
- Utilisez le préservatif ou évitez les rapports sexuels.

Exemple de calendrier

Mois 1						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mois 2						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mois 3						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

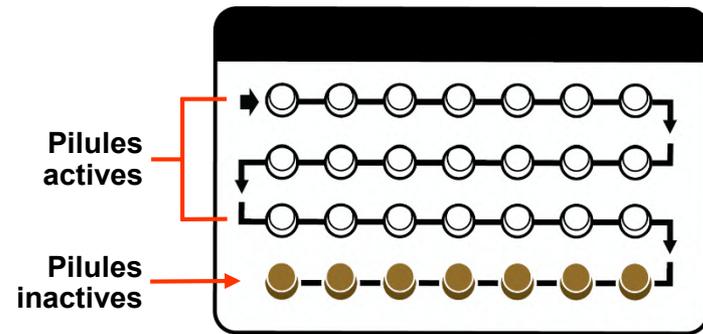
Mois 4						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Autres informations importantes

Conservez Sayana Press en lieu sûr, hors de portée des enfants et des animaux et à l'abri d'une forte chaleur ou d'un froid extrême.

Si vous avez des questions sur l'auto-injection, votre santé ou vos effets secondaires, veuillez contacter un agent de santé.

COC (la pilule)



Corriger les mythes—les COC :

- Ne rendent pas les femmes stériles.
- Ne causent pas de malformations congénitales ni de naissances multiples.
- Ne changent pas le comportement sexuel d'une femme.
- Ne provoquent pas d'avortement.
- Ne s'amassent pas dans le corps d'une femme ; aucun «repos» n'est nécessaire.

- Une pilule prise tous les jours pour prévenir la grossesse
- Empêche l'ovulation
- Après avoir cessé de la prendre, vous pouvez tomber enceinte
- Utiliser avec des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Qui peut utiliser

- La plupart des femmes peuvent utiliser des pilules sans risques.
- Les femmes atteintes de certaines conditions ne devraient pas utiliser de pilules. Utilisez la liste de contrôle de dépistage pour les découvrir, page 49.

Comment utiliser

- Prenez une pilule tous les jours à la même heure.
- Si vous oubliez de prendre 1 ou 2 pilules actives ou si vous entamez une plaquette avec 1 ou 2 jours de retard, prenez une pilule dès que vous vous en souvenez. Si vous oubliez de prendre des pilules inactives, jetez les.
- Si vous oubliez 3 pilules actives ou plus, ou vous entamez une plaquette avec 3 jours de retard ou plus :
 - Prenez une pilule dès que possible, continuez à prendre 1 pilule tous les jours, et utilisez le préservatif ou évitez d’avoir des rapports sexuels pendant les 7 jours qui suivent. Si vous avez eu des relations sexuelles au cours des 5 derniers jours, envisagez la contraception d’urgence.
 - Si vous oubliez ces pilules au cours de la 3ème semaine, NE prenez PAS les pilules inactives et entamez une nouvelle plaquette.
- Rendez-vous à la clinique si vous ressentez des douleurs fortes dans le ventre, la poitrine, ou les jambes ou vous avez très mal à la tête avec des troubles de vision.
- Revenez chercher des pilules avant de ne plus en avoir ou repassez nous voir si vous avez des problèmes.

Certaines femmes souffrent de :

- Nausée : prenez la pilule avec de la nourriture.
- Maux de tête et vertiges : prenez la pilule le soir et prenez des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).
- Saignotement irrégulier : prenez la pilule tous les jours à la même heure et prenez des anti-inflammatoires non stéroïdiens.
- Seins douloureux ou changements d’humeur.

Pilules mini dosées

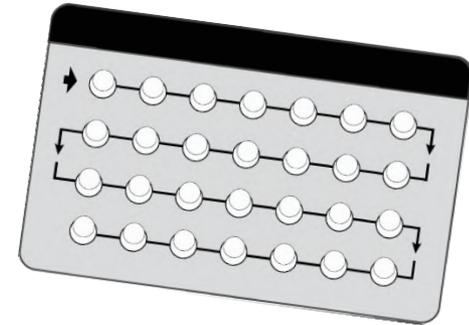
pilules progestatives



Corriger les mythes—Pilules mini dosées :

- Ne rendent pas les femmes stériles.
- Ne font pas sécher le lait d'une femme qui allaite.
- Ne provoquent pas de diarrhée chez les bébés allaités.

Toutes les
pilules de la
plaquette
sont actives



- Une pilule prise tous les jours à la même heure pour prévenir la grossesse
- Empêche les ovules de sortir des ovaires et épaissit le mucus cervical qui empêche les spermatozoïdes de rencontrer un ovule
- Après avoir cessé de les prendre, vous pouvez tomber enceinte
- Utiliser avec des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles



Qui peut utiliser

- La plupart des femmes peuvent utiliser des POP sans risques.
- Les femmes atteintes de certaines conditions ne devraient pas utiliser les pilules mini dosées. Utilisez la liste de contrôle pour les découvrir, page 50.

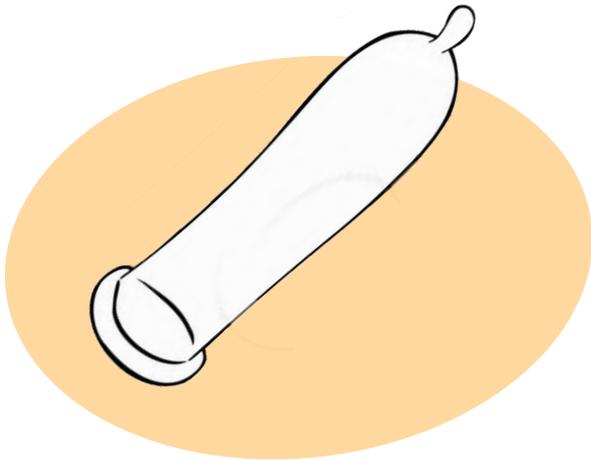
Comment utiliser

- Prenez une pilule par jour jusqu'à ce que la plaquette soit vide.
- Les femmes qui n'allaitent pas doivent prendre un comprimé à la même heure tous les jours. Prendre une pilule avec plus de 3 heures de retard la rend moins efficace.
- Quand une plaquette est vide, prenez la première pilule de la prochaine plaquette dès le lendemain.
- Si vous avez 3 heures de retard ou plus à prendre une pilule (12 heures ou plus à prendre une pilule mini dosée contenant 75 mg de désogestrel), ou si vous oubliez totalement de prendre une pilule, vous devez :
 - Prenez une pilule dès que possible, continuez de prendre 1 pilule tous les jours, et utilisez des préservatifs ou évitez les rapports sexuels pendant les 2 prochains jours.
 - De plus, si vous avez eu des relations sexuelles au cours des 5 derniers jours, envisagez la contraception d'urgence.
- Rendez-vous à la clinique si vous ressentez des douleurs fortes dans le ventre, la poitrine, ou les jambes ou vous avez très mal à la tête avec des troubles de vision.
- Revenez chercher des pilules avant de ne plus en avoir ou repassez nous voir si vous avez des questions ou des problèmes.

Certaines femmes souffrent de :

- Nausée : prenez la pilule avec de la nourriture. Vomissements dans les deux heures d'avoir pris une pilule : prenez-en une autre.
- Maux de tête et vertiges: prenez la pilule la nuit et prenez des AINS.
- Saignotement irrégulier : prenez la pilule tous les jours à la même heure et prenez des AINS.
- Seins douloureux ou changements d'humeur.

Le préservatif masculin



Corriger les mythes—le préservatif masculin :

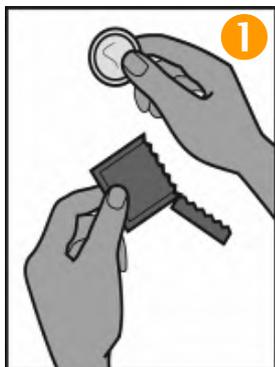
- Ne rend pas les hommes stériles, impuissants ou faibles.
- Ne diminue pas la libido des hommes.
- Ne peut pas se perdre dans le corps de la femme.
- N'a pas de trou pour que le VIH peut traverser.
- N'est pas lié au VIH.

- Gaine en caoutchouc qui sert à recouvrir le pénis pendant les rapports sexuels
- Evite la grossesse et protège des infections sexuellement transmises, y compris du VIH/SIDA
- Efficace si vous l'utilisez correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels
- Utilisable seul ou avec une autre méthode
- Peut être utilisé par tout couple qui accepte de l'utiliser, y compris les couples mariés

Qui peut utiliser

- Les femmes qui ont le soutien de leurs partenaires.
- Tous les hommes peuvent utiliser des préservatifs sans risques (éviter les préservatifs en latex s'ils sont allergiques).

Comment utiliser



Utilisez un préservatif neuf à chaque rapport sexuel. Vérifiez la date de péremption.



Avant tout contact, placez le préservatif à la pointe du pénis, la partie à dérouler à l'extérieur.



Déroulez complètement le préservatif jusqu'à la base du pénis.



Après l'éjaculation, tenez l'anneau pour que le préservatif ne glisse pas et retirez le pénis pendant qu'il est encore en érection.



Jetez le préservatif usage à la poubelle.

A retenir

- N'utilisez que des lubrifiants à base d'eau.
- A conserver dans un endroit frais et sec.
- Les effets secondaires sont rares.
- Veillez à ne pas déchirer lors de l'ouverture ou de la mise en place.
- Des pilules contraceptives d'urgence peuvent être utilisées en cas d'échec du préservatif.

Le préservatif féminin



Corriger les mythes—le préservatif féminin :

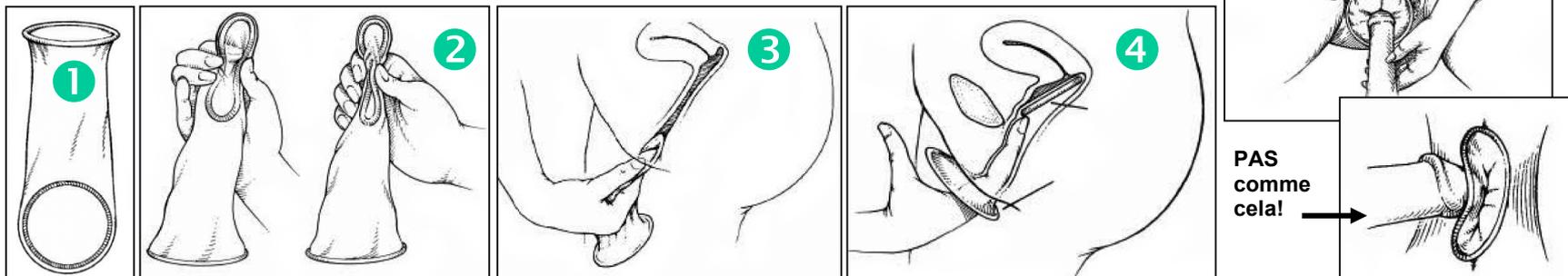
- Ne peut pas se perdre dans le corps de la femme.
- Ne sont pas difficiles à utiliser, mais une utilisation correcte doit être apprise.
- N'ont pas de trous par lesquels pourrait passer le VIH.

- Gaine en caoutchouc lâche à mettre dans le vagin avant le rapport sexuel
- Contribue à éviter la grossesse et à protéger des IST et du VIH/SIDA
- Efficace si vous l'utilisez correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels
- Utilisable seul ou avec une autre méthode
- Peut être utilisé par tout couple qui accepte de l'utiliser, y compris les couples mariés

Qui peut utiliser

- Les femmes qui ont le soutien de leurs partenaires.
- Toutes les femmes et tous les hommes peuvent utiliser des préservatifs en toute sécurité (évités le latex si vous êtes allergique).

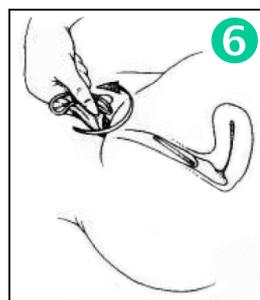
Comment utiliser



- Utilisez un préservatif neuf à chaque rapport sexuel.
- Vérifiez la date de péremption.
- Se laver les mains si possible.
- Insérez le préservatif avant tout contact physique.
- Peut être inséré jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel.
- Pressez l'anneau intérieur, à l'extrémité fermée.
- Insérez l'anneau dans le vagin aussi loin que possible.
- Insérez l'index à l'intérieur du préservatif et poussez l'anneau en place.
- Vérifiez que le pénis pénètre dans le préservatif et reste à l'intérieur !

A retenir

- Veillez à ne pas déchirer le préservatif lors de l'insertion.
- Des pilules contraceptives d'urgence peuvent être utilisées si le préservatif échoue.



- Une fois que l'homme retire son pénis, tenir l'anneau extérieur, le faire tourner en le tordant pour éviter que les liquides ne se répandent et tirer doucement pour faire sortir du vagin.
- Le préservatif féminin n'a pas besoin d'être retiré immédiatement après les relations sexuelles.
- Retirer le préservatif avant de se relever pour éviter de répandre le sperme.



- Jetez avec les bonnes mesures qui s'imposent.



La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

(pour les mères allaitantes)



Corriger les mythes—MAMA :

- Est très efficace quand une femme répond aux trois critères de la MAMA.
- Peut être utilisé par les femmes avec une alimentation normale; aucun aliment spécial n'est requis.
- Peut être utilisé pendant 6 mois sans nécessiter de nourriture supplémentaire pour le nourrisson.

- Allaitiez seulement, jour et nuit, pour prévenir la grossesse
- Très efficace pendant 6 mois en cas d'allaitement complet ou presque complet et si les règles ne sont pas revenues
- N'utilisez pas de biberons, de sucettes ou d'autres mamelons artificiels ; ceux-ci découragent votre bébé d'allaiter aussi souvent
- Utilisez avec des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Qui peut l'utiliser

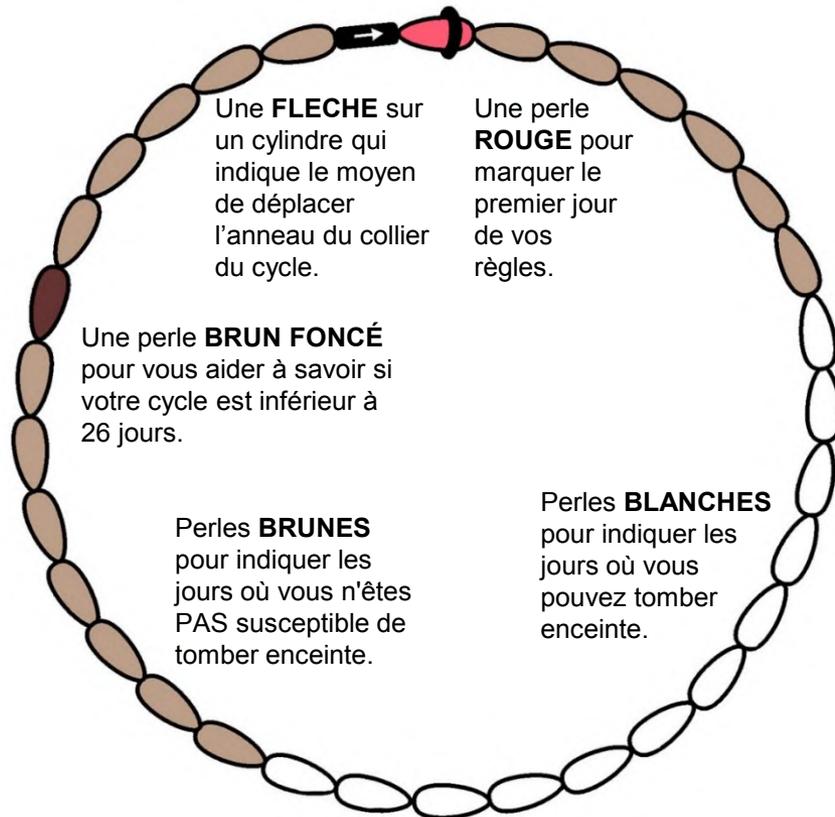
- Vous pouvez utiliser la MAMA si vous répondez aux trois critères en même temps.

Comment l'utiliser

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>Aucun saignement mensuel depuis la naissance du bébé.</p>	<p>Vous allaitez seulement votre bébé, jour et nuit. Aucun autre aliment ou liquide n'est donné.</p>	<p>Bébé a moins de 6 mois.</p>

- Vous devez allaiter souvent, jour et nuit, même si votre bébé est malade.
- Ne pas donner d'autres aliments ou liquides. Les médicaments et les vitamines sont autorisés.
- Avoir une autre méthode prête à commencer à 6 mois, ou avant, si le saignement mensuel revient ou si l'allaitement diminue.

La méthode des jours fixes (Collier du cycle)



Corriger les mythes—SDM:

- Peut être efficace s'il est utilisé systématiquement et correctement.
- Ne nécessite pas d'alphabétisation ou d'éducation avancée.
- Ne nuit pas aux hommes qui s'abstiennent de relations sexuelles.

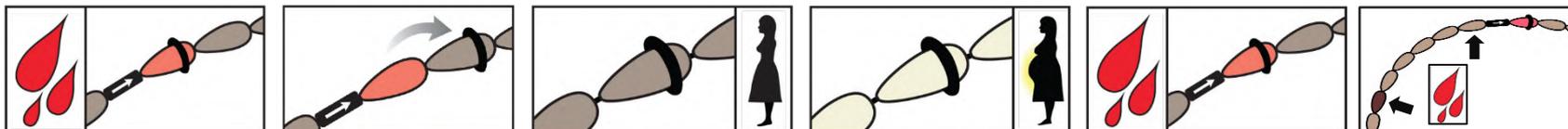
- Méthode naturelle sans effets secondaires
- Vous aide à savoir quels jours pendant le mois vous pouvez tomber enceinte
- Empêchez la grossesse en utilisant des préservatifs ou en n'ayant pas de relations sexuelles les jours où vous pouvez tomber enceinte
- Utilisez également des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Qui peut l'utiliser

Vous pouvez utiliser la méthode des jours fixes si vous remplissez les DEUX conditions suivantes :

- Vous avez vos règles mensuelles environ une fois par mois, et
- Vous et votre partenaire pouvez utiliser des préservatifs ou éviter les rapports sexuels les jours fertiles.

Comment l'utiliser



Déplacez l'anneau sur la perle rouge lorsque la période commence. Marquez le jour sur votre calendrier.

Tous les jours, déplacez l'anneau vers la perle suivante. Déplacez l'anneau même les jours de saignement.

Les perles BRUNES sont des jours sans danger pour avoir des relations sexuelles (sans grossesse).

Utilisez des préservatifs ou n'ayez pas de rapports sexuels lorsque l'anneau est posé sur des perles BLANCHES.

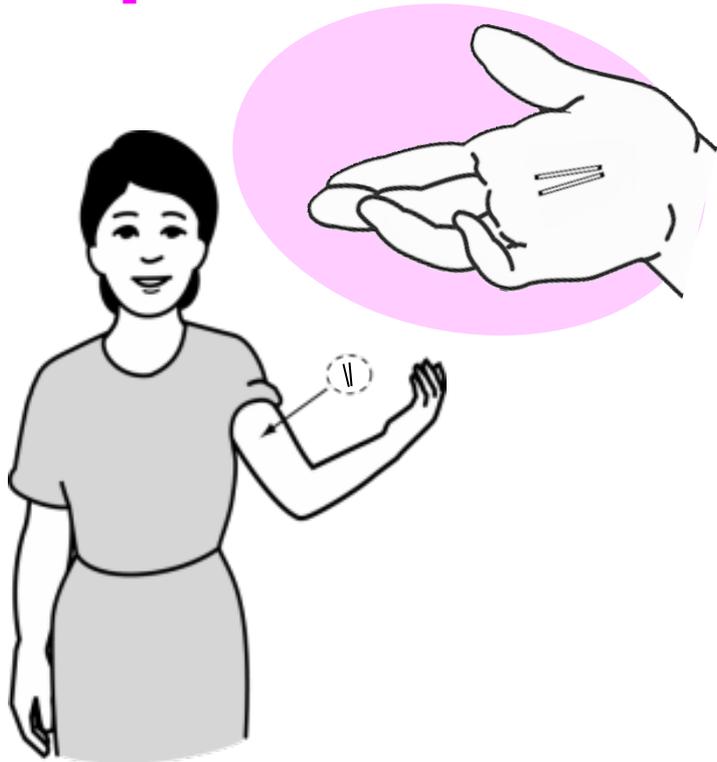
Quand les règles recommencent, déplacez l'anneau vers la perle ROUGE pour recommencer.

Vérifiez que vos règles se situent entre la perle brun foncé et la dernière perle brune.

A quoi s'attendre

- Les partenaires doivent éviter les rapports sexuels ou utiliser des préservatifs pendant 12 jours 'affilée, tous les mois.
- Si les règles deviennent moins régulières, vous devez choisir une autre méthode.
- Les femmes qui ont récemment eu un bébé ou qui allaitent doivent attendre d'avoir des cycles réguliers avant d'utiliser.

Implants



- Petites capsules ou tiges en plastique placées sous la peau de la partie supérieure du bras (1 ou 2 capsules ou tiges selon le type)
- 3 à 5 dernières années
- Utiliser avec des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Corriger les mythes—Implants:

- Ne durent pas une fois qu'ils sont enlevés, leurs hormones ne restent pas dans le corps de la femme.
- Ne font pas de mal s'ils arrêtent les saignements mensuels ; le sang ne s'accumule pas dans le corps de la femme.
- Ne rend pas les femmes infertiles.

Qui peut utiliser

- La plupart des femmes peuvent utiliser des implants sans risques.
- Les femmes atteintes de certaines conditions ne doivent pas utiliser d'implants. Référer les clientes intéressées à un clinicien.

Comment cela fonctionne

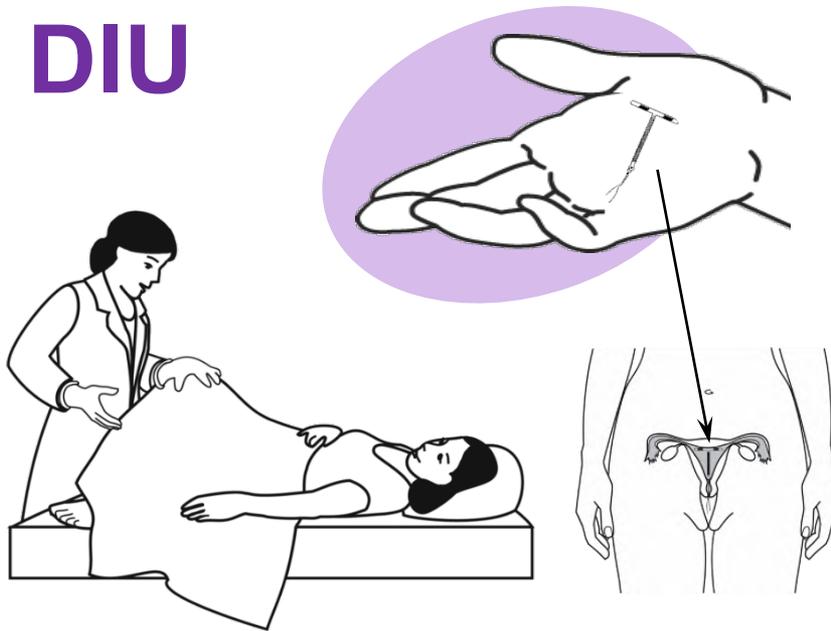
- Empêcher les œufs de quitter les ovaires et épaissir le mucus cervical.
- Peut être retiré à tout moment si vous souhaitez devenir enceinte.

A quoi s'attendre

- Commencez n'importe quel jour du cycle menstruel, si vous n'êtes pas enceinte.
- L'insertion et le retrait sont rapides, faciles et sans douleur.
- Le fournisseur bandage l'ouverture - pas de points de suture.
- Les modifications du mode de saignement sont courantes et peuvent inclure des taches irrégulières ou aucun saignement.
- Retournez à la clinique chaque fois que vous avez des questions, des problèmes ou souhaitez que l'implant soit retiré ou remplacé.



DIU



Corriger les mythes—DIU (cuivre) :

- Peut être utilisé par les femmes de tout âge, y compris les adolescentes.
- Peut être utilisé par les femmes qui ont ou n'ont pas d'enfant
- N'augmente pas le risque de contracter des IST, y compris le VIH.
- Ne rend pas les femmes stériles.
- Ne cause pas de malformations congénitales.
- Ne cause pas de cancer.
- Ne se perd pas dans le corps de la femme.
- Ne cause pas de douleur à la femme ou à l'homme pendant les rapports sexuels.

- Petit "T" en plastique enveloppé dans un fil de cuivre placé dans l'utérus
- Empêche le sperme d'atteindre l'ovule
- Peut être utilisé jusqu'à 12 ans
- Doit être inséré et retiré par une infirmière ou un médecin qualifié
- Utilisez avec des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Qui peut utiliser*

- Sans risque pour toutes les femmes en bonne santé.
- Peut être placé juste après l'accouchement et à d'autres moments.

Comment ça marche

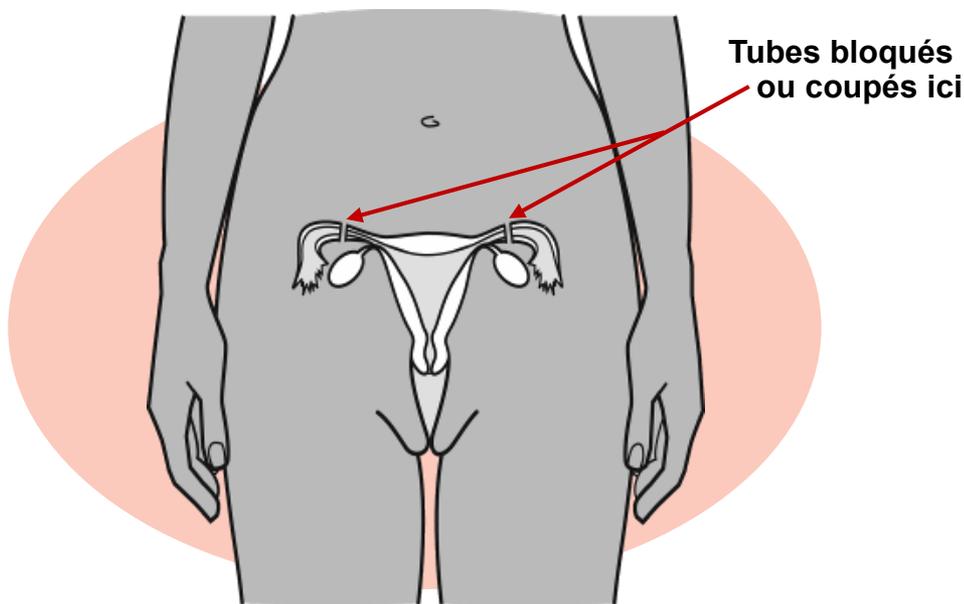
- Altère les spermatozoïdes et les ovules avant qu'ils ne puissent se rencontrer.
- Peut être retiré à tout moment si vous souhaitez devenir enceinte.

A quoi s'attendre

- Commencez n'importe quel jour du cycle menstruel, si vous n'êtes pas enceinte.
- Peut être inconfortable lors de l'insertion.
- Peut avoir des crampes ou des taches menstruelles pendant quelques semaines après.

* ***Peut être utilisé comme contraception d'urgence s'il est inséré dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.***

Stérilisation Féminine



Corriger les mythes—Stérilisation féminine :

- Ne rend pas les femmes faibles.
- N'entraîne pas de douleur persistante au dos, à l'utérus ou à l'abdomen.
- Ne retire pas l'utérus de la femme.
- Ne cause pas de déséquilibre hormonal.
- Ne provoque pas de saignements plus abondants ou irréguliers, et ne change pas non plus le cycle menstruel de la femme.
- Ne provoque aucun changement de poids, d'appétit ou d'apparence.
- Ne change pas le comportement sexuel ou la libido d'une femme.

- Méthode permanente pour les femmes et les couples qui ne veulent plus avoir d'enfants
- Empêche les spermatozoïdes de passer pour féconder l'ovule
- Opération simple qui doit être effectuée par un prestataire clinique formé
- Utilisez des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Qui peut utiliser

- Les femmes qui ne veulent plus avoir d'enfants.
- Peut être fait juste après avoir eu un bébé, ainsi que d'autres fois.

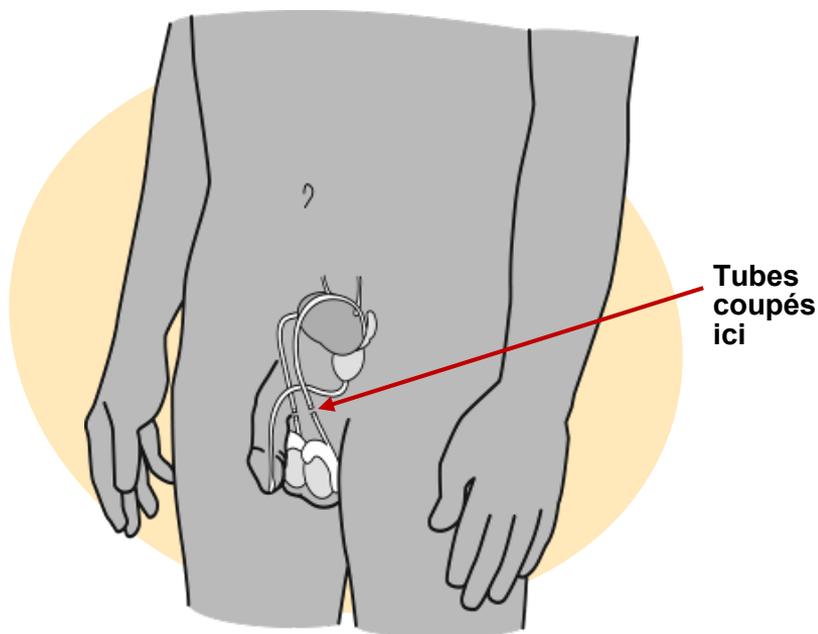
Comment ça marche

- Les trompes de Fallope sont obturées ou coupées. Les ovules libérées des ovocytes ne peuvent pas se déplacer dans les trompes et ne peuvent donc pas rencontrer les spermatozoïdes.

A quoi s'attendre

- Un analgésique local est administré.
- Peut rentrer à la maison après quelques heures.
- Peut avoir des douleurs pendant quelques jours après la procédure.
- Les saignements mensuels continueront comme d'habitude.
- Pas d'effets secondaires.

Vasectomie



Corriger les mythes—La vasectomie (stérilisation masculine) :

- N'enlève pas les testicules.
- Ne diminue pas la libido.
- N'affecte pas la fonction sexuelle. L'érection d'un homme est aussi dure, elle dure aussi longtemps et il éjacule comme avant.
- Ne provoque pas un homme à grossir ou à devenir faible, moins masculin ou moins productif.
- Ne provoque aucune maladie plus tard dans la vie.

- Méthode permanente pour les hommes ou les couples qui ne veulent plus d'enfants
- Les tubes qui transportent le sperme à l'ovule sont coupés
- Opération simple qui doit être effectuée par un prestataire clinique formé
- Utilisez des préservatifs pour prévenir les infections sexuellement transmissibles

Qui peut utiliser

- Des hommes qui ne veulent plus d'enfants.

Comment ça marche

- Les tubes qui transportent le sperme sont coupés.
- Les testicules ne sont pas enlevés.

A quoi s'attendre

- Un analgésique local est administré. Vous rentrez chez vous immédiatement.
- Certains inconfort, gonflement et ecchymose; disparaissent en 2 à 3 jours.
- Ne diminue pas la libido, l'érection, l'éjaculation ou les performances sexuelles.
- Utilisez une autre méthode efficace les 3 premiers mois.
- Pas d'effets secondaires.

Pilule contraceptive d'urgence (PCU)

- Pilules prises pour prévenir la grossesse après un rapport sexuel non protégé ou sous-protégé * (jusqu'à 5 jours)
- Agit en prévenant ou en retardant l'ovulation essentiellement en (libération d'ovocytes des ovaires)
- N'est pas un remplacement pour les méthodes régulières

Corriger les mythes—PCU :

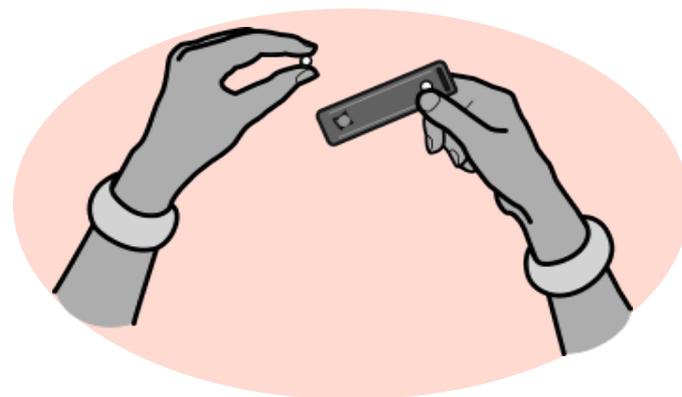
- Peut être utilisé par les femmes de tout âge, y compris les adolescentes.
- Ne provoque pas d'avortement; n'empêche ni n'affecte l'implantation.
- Ne cause pas de malformations congénitales en cas de grossesse.
- Ne sont pas dangereux pour la santé de la femme.
- N'augmentez pas les comportements sexuels à risque.
- Ne rend pas les femmes stériles.
- Peut être utilisé plus d'une fois dans le cycle de la femme
- N'empêchera pas la grossesse lors de votre prochain rapport sexuel.



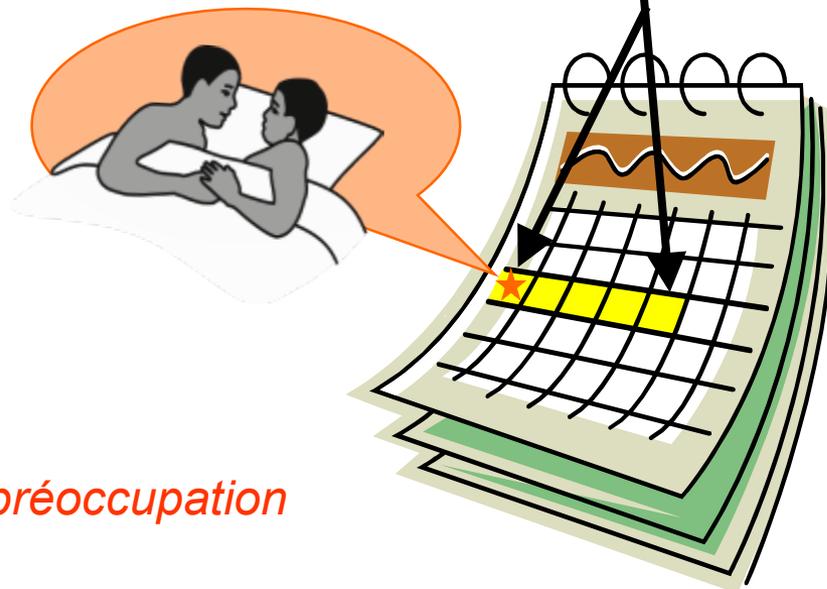
* Le sexe non protégé ou sous-protégé signifie oublier de prendre votre méthode habituelle de PF, de casser un préservatif ou de ne pas l'utiliser, et inclut les cas de viol ou de rapports sexuels forcés.

Comment utiliser la CU

- Prenez dès que possible
option 1 = une seule pilule de 1,5 mg
option 2 = deux pilules de 0,75 mg ;
prendre les pilules en même temps
ou à 12 heures d'intervalle.
- Prendre jusqu'à 5 jours après un rapport
sexuel non protégé; plus efficace
lorsqu'elle est utilisée tôt.
- Peut causer des nausées et des
vomissements et des saignements
vaginaux pendant quelques jours.
Prenez une autre dose si vous vomissez
dans les 2 à 3 heures qui suivent.
- La prochaine période peut venir quelques
jours plus tôt ou plus tard.



5 jours d'utilisation de la contraception d'urgence
après un rapport sexuel non protégé



*Référez pour évaluation s'il existe une préoccupation
que le partenaire ait des IST / VIH.*

Liste de contrôle pour les clientes souhaitant commencer l'usage du DMPA (IM et SC)

Posez-lui les questions 1 à 9. Dès que la cliente répond **OUI** à une question, arrêtez-vous et suivez les instructions dans la case.

NON	1. Vous a-t-on dit que vous avez le cancer du sein ?	OUI	Elle n'est pas une bonne candidate pour le DMPA. Conseiller sur d'autres méthodes ou se référer.
NON	2. Avez-vous déjà eu une attaque cérébrale (AVC) ou une crise cardiaque, ou avez-vous actuellement un caillot de sang dans les jambes ou dans les poumons ?	OUI	Le DMPA ne peut être initié sans autre évaluation. Référer-la à un clinicien. Offrir des préservatifs à utiliser dans l'intervalle.
NON	3. Avez-vous une grave maladie du foie ou la jaunisse (jaunissement des yeux ou de la peau) ?	OUI	
NON	4. Vous a-t-on dit que vous avez du diabète (taux élevé de sucre dans le sang) ?	OUI	
NON	5. Vous a-t-on dit que vous avez une tension artérielle élevée ?	OUI	
NON	6. Avez-vous des saignements inhabituels en dehors de vos règles, ou après un rapport sexuel ?	OUI	
NON	7. Vous a-t-on dit que vous avez une maladie rhumatismale, comme le lupus ?	OUI	
NON	8. Avez-vous plusieurs problèmes de santé qui pourraient augmenter vos chances d'une crise cardiaque ou d'une attaque cérébrale (AVC), tels que le tabagisme, l'obésité, l'hypertension artérielle, ou le diabète ?	OUI	
NON	9. Allaitiez-vous actuellement un bébé de moins de 6 mois ?	OUI	Dites-lui de revenir une fois que son bébé est âgé de six semaines.

Si la cliente a répondu NON à toutes les questions 1 à 9, elle peut utiliser DMPA si vous vous êtes assuré qu'elle n'est pas enceinte à l'aide de la liste de contrôle de la page 10. Si la cliente a commencé ses dernières règles au cours des 7 derniers jours, elle peut commencer DMPA maintenant. Aucune protection contraceptive supplémentaire n'est nécessaire.

Si la cliente a commencé ses dernières règles il y a plus de 7 jours, elle peut recevoir du DMPA maintenant, mais elle doit utiliser des préservatifs ou s'abstenir de relations sexuelles pendant les 7 prochains jours. Donnez-lui des préservatifs si nécessaire.

Retour à la page 23 pour savoir comment utiliser le DMPA.

Liste de contrôle pour les clientes souhaitant commencer l'usage des contraceptifs oraux combinés (COC)

Posez les questions 1–12. Dès que le client répond OUI à une question, arrêtez-vous et suivez les instructions fournies dans la case.

NON	1. Allaitiez-vous actuellement un bébé de moins de 6 mois ?	OUI	Elle n'est pas une bonne candidate pour les COC. Conseiller sur d'autres méthodes ou la référer à un clinicien.
NON	2. Fumez-vous <u>et</u> avez-vous plus de 35 ans ?	OUI	
NON	3. Vous a-t-on dit que vous avez le cancer du sein ?	OUI	
NON	4. Avez-vous déjà eu une attaque cérébrale (AVC), un caillot de sang dans les jambes ou dans les poumons, ou une crise cardiaque ?	OUI	
NON	5. Etes-vous sujette à des maux de tête intenses et répétés, souvent localisés d'un seul côté ou palpitant, avec des nausées et aggravés par la Lumière, le bruit ou le mouvement ?	OUI	
NON	6. Suivez-vous régulièrement un traitement contre la tuberculose (TB) ou les crises d'épilepsie ?	OUI	
NON	7. Avez-vous accouché dans les 6 dernières semaines ?	OUI	Les COC ne peuvent pas être lancés sans évaluation supplémentaire. Référez-la à un clinicien. Offrez des préservatifs à utiliser entre-temps.
NON	8. Souffrez-vous d'une maladie de la vésicule biliaire ou d'une grave maladie du foie ou de la jaunisse (jaunissement des yeux ou de la peau) ?	OUI	
NON	9. Vous a-t-on dit que vous avez une tension artérielle élevée ?	OUI	
NON	10. Vous a-t-on dit que vous avez du diabète (taux élevé de sucre dans le sang) ?	OUI	
NON	11. Avez-vous deux ou plusieurs problèmes de santé qui pourraient augmenter vos chances d'une crise cardiaque ou d'une attaque cérébrale, tels que la vieillesse, le tabagisme, l'obésité, l'hypertension ou le diabète ?	OUI	
NON	12. Vous a-t-on dit que vous avez une maladie rhumatismale, comme le lupus ?	OUI	

Si la cliente répond **NON** à toutes les questions 1 à 12, elle peut utiliser les COC. Si vous vous êtes raisonnablement sûr qu'elle n'est pas enceinte, utilisez la liste de contrôle de la page 10. Si la cliente a commencé ses dernières règles au cours des 5 derniers jours, elle peut commencer les COC maintenant. Aucune protection contraceptive supplémentaire n'est nécessaire.

Si la cliente a commencé ses dernières règles il y a plus de 5 jours, dites-lui de commencer à prendre les COC maintenant, mais elle doit utiliser des préservatifs ou s'abstenir de rapports sexuels pendant les 7 prochains jours. Donnez-lui des préservatifs si nécessaire.

Retournez à la page 27 pour savoir comment utiliser les COC.

Liste de contrôle pour l'initiation de la pilule mini dosée (POP)

Posez les questions 1 à 5. Dès que la cliente répond OUI à une question, arrêtez-vous et suivez les instructions fournies dans la case.

NON	1. Vous a-t-on dit que vous avez le cancer du sein ?	OUI	Elle n'est pas une bonne candidate pour les POP. Conseiller sur d'autres méthodes ou la référer à un clinicien.
NON	2. Avez-vous actuellement un caillot de sang dans les jambes ou les poumons ?	OUI	Les POP ne peuvent être initiés sans autre évaluation. Référéz-la à un clinicien. Offrez des préservatifs à utiliser entre-temps.
NON	3. Souffrez-vous d'une grave maladie du foie ou de la jaunisse (jaunissement des yeux ou de la peau) ?	OUI	
NON	4. Vous a-t-on dit que vous avez une maladie rhumatismale, comme le lupus ?	OUI	
NON	5. Prenez-vous des médicaments contre la tuberculose (TB) ou des convulsions ?	OUI	

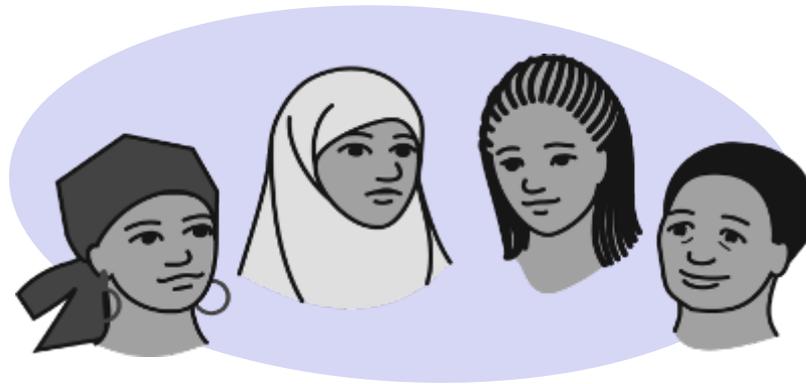


Si la cliente a répondu NON à toutes les questions 1 à 5, elle peut utiliser les POP si vous vous êtes assuré qu'elle n'est pas enceinte à l'aide de la liste de contrôle de la page 10. Si la cliente a commencé ses dernières règles au cours des 5 derniers jours, elle peut commencer les POP. à présent. Aucune protection contraceptive supplémentaire n'est nécessaire.

Si la cliente a commencé ses dernières règles il y a plus de 5 jours, dites-lui de commencer à prendre des POP maintenant, mais elle doit utiliser des préservatifs ou s'abstenir de relations sexuelles pendant les 2 prochains jours. Donnez-lui des préservatifs si nécessaire.

Retour à la page 29 pour savoir comment utiliser les POP.

Revenez quand vous avez des préoccupations ou des questions.

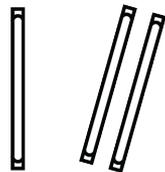


Merci.



Quelle méthode vous convient le mieux ?

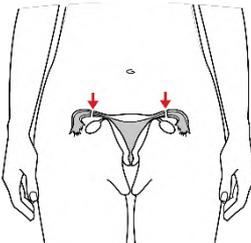
Lorsque vous répondez aux quatre questions, couvrez des méthodes qui ne fonctionnent pas pour vous.



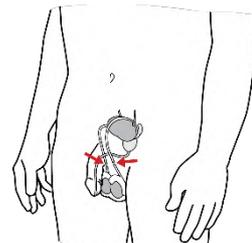
Implants*



DIU*



Stérilisation féminine*



Vasectomie*

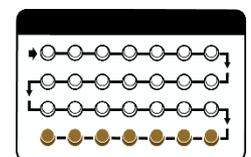
* méthodes de référence



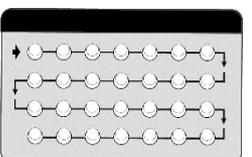
Injectables



Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée



COC (La pilule)



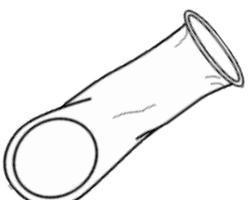
POP (pilules mini dosées)



Préservatifs masculins



Méthode des jours fixes



Préservatifs féminins