CHAPITRE 9

La Planification familiale

Les femmes sont en bonne santé lorsqu'elles décident du moment d'avoir des rapports sexuels et des enfants. Ces décisions doivent toujours être leur choix, et les femmes qui utilisent une méthode de planification familiale sont mieux habilitées à faire ces choix. Vous pouvez utiliser une méthode de planification familiale:

- Aide à décider du nombre d'enfants que vous voulez et de la période ;
- Vous aider à éviter une grossesse jusqu'à ce que vous décidiez ;
- Aider vous et votre partenaire à jouir des rapports sexuels parce que vous n'aurez pas peur de contracter une grossesse.

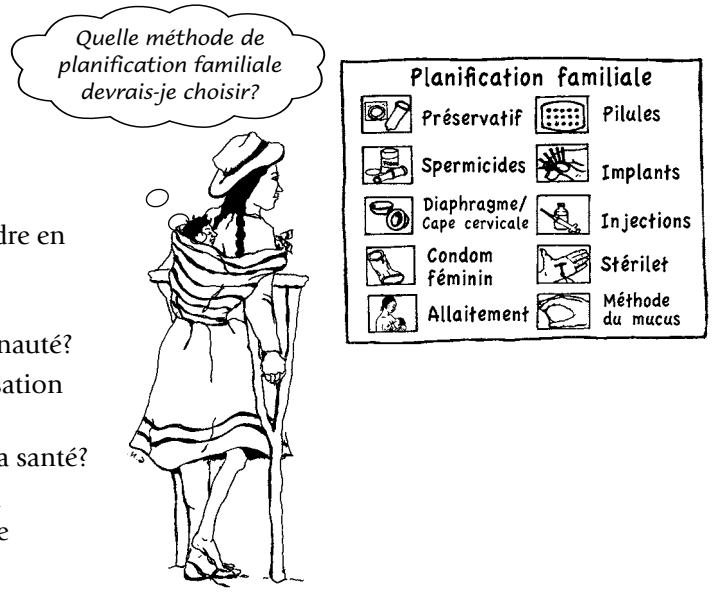
Certaines méthodes de planification familiale ont d'autres avantages. Par exemple :

- Les condoms protègent contre les infections sexuellement transmissibles, comme le VIH/SIDA.
- Les méthodes hormonales (page 196) peuvent aider dans le saignement irrégulier et la douleur pendant les menstrues.

Malheureusement, de nombreuses femmes dans le monde n'ont pas accès à la planification familiale ou aux méthodes qu'elles préfèrent. Cela arrive pour plusieurs raisons. Certaines personnes pensent que la planification familiale est dangereuse pour la santé de la femme. Toutefois, la principale raison est que les autorités religieuses et politiques ne pensent pas que les femmes devraient prendre leurs propres décisions en ce qui concerne le moment et la manière d'utiliser les méthodes de planification familiale.

Il peut être aussi même très difficile pour des femmes handicapées d'avoir des informations sur les méthodes de planification familiale ou d'y avoir accès. Plusieurs personnes, y compris certains agents de santé, pensent que les femmes handicapées ne peuvent pas avoir de rapports sexuels ou tomber enceintes, et ne leur donnent pas des informations ou des conseils.

Ce chapitre donne des informations sur les différentes méthodes de planification familiale et sur le choix de la meilleure méthode.



Avant de décider de la méthode de planification familiale à utiliser, examinez le tableau à la page suivante afin de voir l'efficacité de chaque méthode. Vous pourrez aussi prendre en compte les facteurs suivants :

- Quelles sont les méthodes disponibles dans ma communauté?
- Quelle est la facilité de l'utilisation de la méthode?
- Existe-t-il des risques liés à ma santé?
- Est-ce que mon partenaire est prêt à utiliser une méthode de planification familiale?
- Est-ce que mon handicap affectera la méthode que j'utilise?

Dans les endroits où plusieurs méthodes de planification familiale sont disponibles, les femmes font les choix en fonction de la facilité du mode d'emploi, du prix, de leurs corps, de leur travail, et de ce qu'elles et leurs partenaires préfèrent. Même si ces méthodes ne sont pas disponibles dans votre communauté, vous pouvez vous renseigner sur cela et discuter avec les agents de santé pour les rendre disponibles. Vous devez être en mesure de les sensibiliser !

www.hesperian.org health guides

Comment fonctionnent les méthodes de planification familiale ?

Chaque mois, il y a des périodes où une femme est fertile et peut tomber enceinte, et des moments où elle n'est pas fertile et ne peut pas tomber enceinte. La plupart des femmes produisent un œuf par mois. L'œuf est relâché de l'ovaire de la femme. L'œuf peut vivre 24 heures (une journée et une nuit) après qu'il soit relâché de l'ovaire. Le sperme de l'homme peut vivre jusqu'à 2 jours dans le corps de la femme. Si l'œuf de la femme a été relâché pendant que le sperme de l'homme est dans son corps, elle peut tomber enceinte.

Les méthodes de planification familiale sont destinées à changer la fertilité de la femme et à éviter la grossesse de diverses manières :

- Méthodes de contraception locale (condoms pour les hommes, condoms pour les femmes, diaphragme, cape cervicale) empêchent le sperme de l'homme d'atteindre l'œuf de la femme (page 189).
- Les stérilets (IUD, IUCD, IUS, Copper T, the Loop) empêchent le sperme de l'homme de rendre fertile l'œuf de la femme (page 195).
- Les méthodes hormonales (pillules, injections, implants) empêchent les ovaires de la femme de relâcher un œuf. Certaines aussi affectent l'ovaire ou le mucus dans le col de l'utérus donc le sperme ne peut pas féconder un œuf à cet endroit (page 196).
- Les méthodes naturelles aident la femme à savoir lorsqu'elle est fertile (la période fertile de la femme), donc elle peut éviter d'avoir des rapports sexuels pendant cette période (page 200).
- Les méthodes permanentes (la stérilisation) sont des opérations qui empêchent l'homme d'émettre du sperme, ou l'œuf de la femme d'atteindre son utérus (page 203).

Sur la page suivante il y a un tableau montrant l'efficacité de chaque méthode contre la grossesse et les IST. Le tableau montre aussi les effets secondaires éventuels de chaque méthode et d'autres informations importantes sur la manière dont cette méthode peut affecter votre handicap. Chaque méthode est présentée avec des étoiles pour évaluer son efficacité contre une grossesse. Certaines méthodes sont présentées avec d'étoiles bien qu'elles soient des méthodes très efficaces, parce qu'elles ne sont souvent pas bien utilisées. Lorsqu'un homme et une femme utilisent correctement une méthode à chaque fois qu'ils ont un rapport sexuel, la méthode fonctionnera mieux.

Méthode de planification familiale	Protection contre la grossesse	Protection contre les IST	Autres informations importantes
Condom masculin	★★★ TRÈS BIEN	BONNE	Plus efficace lorsqu'il est utilisé avec un spermicide et un lubrifiant.
Condom féminin	★★ BIEN	BONNE	Peut ne pas fonctionner si vous avez perdu l'usage de vos mains, si vous ne pouvez pas toucher votre vagin, si vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes, ou si vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.
Le diaphragme et la cape cervicale	★★ BIEN	ASSEZ BONNE	Plus efficace lorsqu'il est utilisé avec un spermicide. Peut ne pas vous convenir si vous avez perdu l'usage de vos mains, si vous ne pouvez pas toucher votre vagin, si vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes, ou si vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.
L'éponge avec le spermicide	★ UN PEU	ASSEZ BONNE	Peut ne pas vous convenir si vous avez perdu l'usage de vos mains, si vous ne pouvez pas toucher votre vagin, si vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes, ou si vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.
L'éponge faite maison	★ UN PEU	ASSEZ BONNE	Peut ne pas vous convenir si vous avez perdu l'usage de vos mains, si vous ne pouvez pas toucher votre vagin, si vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes, ou si vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.
Spermicide	★ UN PEU	AUCUNE	Peut ne pas vous convenir si vous avez perdu l'usage de vos mains, si vous ne pouvez pas toucher votre vagin, si vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes, ou si vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.
Méthodes Hormonales (pilule de contraception, patch, norplant, piqures, implants)	★★★★ MEILLEUR	AUCUNE	Les pilules à faibles doses sont adaptées pour les femmes qui sont paralysées, si elles sont actives ou font des exercices chaque jour. Les femmes souffrant d'épilepsie ne doivent utiliser que des pilules contenant de la progestérone.
Le stérilet, IUS	★★★★ MEILLEUR	AUCUNE	Peut ne pas vous convenir si vous avez perdu l'usage de vos mains, si vous ne pouvez pas toucher votre vagin, vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes, ou si vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes, ou si vous avez des difficultés à contrôler vos menstrues (cela ne constitue pas un problème avec l'IUS qui contient des hormones).
Sensibilisation sur la fertilité	★★ BIEN	AUCUNE	Peut ne pas vous convenir si vous avez perdu l'usage de vos mains, si vous ne pouvez pas toucher votre vagin, si vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes, ou si vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.
Rapports sexuels sans pénétration	★ UN PEU	ASSEZ BONNE	Parce que les couples peuvent avoir du mal à s'adapter à cette méthode, la grossesse survient toujours.
Retrait (méthode du coït interrompu)	★ UN PEU	ASSEZ BONNE	Plus efficace quand il est utilisé avec une autre méthode comme le spermicide ou le diaphragme.
Allaitement (durant les 6 premiers mois seulement)	★★ BIEN	AUCUNE	Cette méthode est efficace si la femme pratique l'allaitement exclusif, et s' il n'y a pas eu retour de couches.
Stérilisation	★★★★ MEILLEUR	AUCUNE	Après la stérilisation de l'homme, le couple doit utiliser une autre méthode de contraception pendant 12 semaines.

www.hesperian.org health guides

Les méthodes locales de contraception

Les méthodes locales de contraception comprennent les préservatifs pour les hommes, les préservatifs pour les femmes, le diaphragme, la cape cervicale, l'éponge et le spermicide.

Condom pour les hommes (capote, préservatif)

Un condom est un étui étroit et fin que l'homme recouvre sur le pénis pendant le rapport sexuel. L'étui retient le sperme de l'homme afin qu'il ne s'introduise dans le vagin ou l'utérus de la femme.

Malheureusement, certains hommes n'aiment pas utiliser le condom lors des relations sexuelles parce qu'ils trouvent que cela réduit le plaisir sexuel. Cela est très mauvais, parce que les condoms sont efficaces et bien indiqués dans la protection contre la grossesse et les infections sexuellement transmissibles (IST).

Le lubrifiant peut rendre l'acte sexuel plus agréable pour la femme et l'homme. Il peut aussi empêcher le préservatif de se percer. Utilisez un lubrifiant à base d'eau comme la salive (crachat), K-Y Jelly, ou le spermicide. N'utilisez pas des huiles, du pétroleum (Vaseline), des lotions pour la peau, ou du beurre parce qu'ils peuvent fragiliser ou percer le condom. Une goutte de lubrifiant à l'intérieur du bout du condom le rend plus confortable sur le pénis.

On peut mettre un peu sur la partie externe du condom après que l'homme mis. Cela peut rendre le rapport sexuel plus agréable pour la femme.

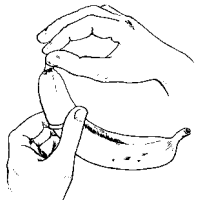
Les condoms les plus efficaces sont fabriqués à base de latex ou de polyuréthane pas en peau de mouton.

Il faut un nouveau condom à chaque rapport sexuel.

Les préservatifs peuvent être utilisés seuls ou combinés à une autre méthode de planification familiale, sauf le condom féminin. Ils sont disponibles dans plusieurs pharmacies et marchés, et souvent dans les centres de santé et à travers les programmes de prévention du VIH/SIDA.

Si vous avez l'usage de vos mains, vous pouvez mettre le condom sur le pénis de l'homme. Il est utile de le savoir avant d'avoir un rapport sexuel. Vous pouvez vous entraîner en :

Mettant le condom sur une banane...

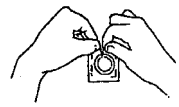


...ou sur un épi de maïs.

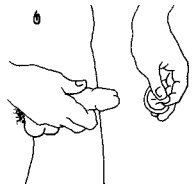
Pour les femmes qui sont aveugles ou qui ne peuvent pas bien voir, le fait d'apprendre à mettre un condom sur le pénis de l'homme est particulièrement utile. Ainsi, lorsque vous aurez un rapport sexuel avec un partenaire, vous pourriez vous servir de vos mains pour voir si le condom est bien mis, et vous pourriez vous assurer que le bout du condom n'est pas percé ou déchiré.

Comment utiliser un condom masculin :

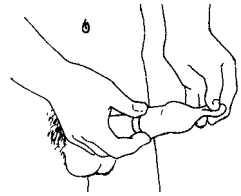
Un nouveau préservatif doit être emballé dans un petit paquet qui n'a pas été ouvert. Veillez à ne pas déchirer le condom lorsque vous ouvrez le paquet. Le condom doit être mou et élastique. S' il est rigide, dur ou collant, jetez-le. Il ne sera pas efficace.



1. Un condom doit être mis sur le pénis de l'homme quand il est dur, et avant qu'il ne touche les organes génitaux de la femme. Un homme qui n'est pas circoncis doit pousser son prépuce à l'arrière. L'homme doit serrer le bout du condom avant de le mettre.

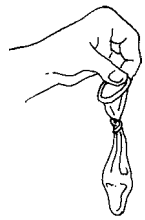


2. Dérouler le condom jusqu'à ce qu'il couvre tout le pénis. L'homme doit continuer à serrer le bout du condom pendant qu'il déroule le condom. Sans cet espace supplémentaire au bout pour le sperme, le condom peut se déchirer.



3 Juste après que l'homme ait éjaculé (joui) et avant que son pénis ne devienne mou, il doit attraper le bord du condom pendant qu'il rétire son pénis du vagin. Ensuite il doit prudemment enlever le condom.

4. Attacher fermement le condom. Ensuite jetez-le dans une poubelle ou dans une latrine, hors de la portée des enfants ou des animaux.



www.hesperian.org health guides

Condom pour les femmes : (condom féminin)

Les condoms féminins permettent aussi d'éviter la contamination du VIH et des autres IST d'une personne à une autre.

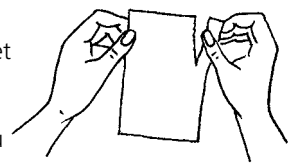
Vous préférerez peut être une autre méthode si :

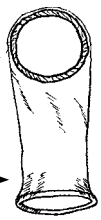
- Vous avez perdu l'usage de vos mains.
- Vous ne pouvez pas toucher votre vagin.
- Vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes.
- Vous avez des contractions musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.

Le condom féminin se place dans le vagin et couvre les lèvres externes des parties génitales (la vulve). Il protège contre la grossesse, les infections sexuellement transmissibles, et le VIH/SIDA. Malheureusement, le condom féminin est plus cher et plus difficile à trouver que le condom masculin. Le condom féminin ne doit pas être utilisé en même temps que le condom masculin. Il est plus efficace lorsque l'homme est au-dessus et la femme en dessous pendant le rapport sexuel.

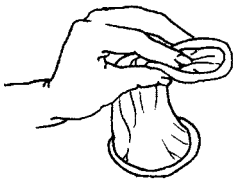
Comment utiliser le condom féminin :

1. Ouvrez soigneusement le paquet sans déchirer le condom.
2. Trouvez l'anneau intérieur, qui est près du bout du condom.
3. Serrer avec l'anneau intérieur.

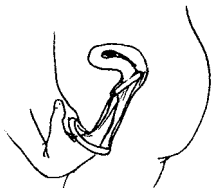




4. Mettez l'anneau intérieur dans le vagin.
5. Mettez l'anneau intérieur dans le vagin.



l'anneau intérieur reste hors du vagin.



6. Lorsque vous avez des rapports sexuels diriger le pénis vers l'anneau intérieur.

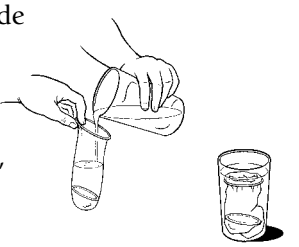
7. Enlever immédiatement le condom féminin après que l'homme se soit retiré et avant de vous lever. Serrez et enroulez l'anneau extérieur pour garder le sperme de l'homme dans l'étui. Retirer doucement le condom, et ensuite mettez-le hors de la portée des enfants et des animaux; ou mettez-le dans une latrine, ou enterrez-le.

Si vous souhaitez utiliser un condom féminin, mais que votre handicap rend cela difficile, essayez de vous asseoir ou de vous coucher dans différentes positions, ou demandez à votre partenaire ou à quelqu'un d'autre de vous aider.

Il est recommandé d'utiliser un nouveau condom féminin à chaque rapport sexuel. Mais, si vous ne pouvez pas vous en procurer un nouveau, vous pouvez nettoyer et réutiliser l'ancien jusqu'à 7 fois.

Comment nettoyer un condom féminin

Avant d'avoir des rapports sexuels, préparez un grand verre d'eau de javel (Cloro, Clorox, etc.) mélangez avec de l'eau (1 mesure de poudre ou de liquide d'eau de javel à 20 mesures d'eau propre). L'eau de javel tue le VIH.



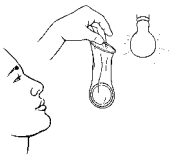
Après le rapport sexuel, retirez le condom du vagin. Assurez-vous de ne pas verser le sperme de l'homme. Aussitôt, versez la moitié de la solution d'eau de javel dans le condom, puis mettez tout le condom dans la solution d'eau de javel restante.

Laissez mouiller le condom pendant 5 minutes seulement. N'essayez en aucune façon de nettoyer le condom **avant de l'avoir mis dans l'eau de javel.**

Laver vos mains avec du savon doux, et utilisez les bulles de savon sur vos mains pour doucement rincer l'eau de javel et tous les fluides ou lubrifiants provenant du corps, de l'extérieur vers l'intérieur du condom, y compris l'anneau intérieur (ne frottez pas directement une barre de savon sur le condom sinon il va se percer).

Utilisez de l'eau propre pour rincer les bulles de savon sur l'anneau, et de l'intérieur vers l'extérieur du condom.

Sécher soigneusement l'intérieur et l'extérieur du condom avec un torchon propre, ou laisser le sécher à l'air libre.



Chercher des trous sur le condom en le soulevant vers la lumière. Même s'il y a un trou minuscule, jetez le condom et achetez un autre. Un changement de couleur est normal. S' il n'y a pas de trous, gardez-le dans un endroit propre et sec jusqu'au prochain usage.

Avant de l'utiliser de nouveau, lubrifiez le condom avec un lubrifiant à base d'eau. Pour un condom féminin vous pouvez aussi utiliser de l'huile végétale ou de la matière grasse végétale. Etant donné que le condom féminin n'est pas fabriqué avec du latex, il est possible d'utiliser certaines huiles. Toutefois, n'utilisez pas de l'huile de cacahuète ou d'arachide, ou des lotions qui contiennent de la lanoline ou du parfum, car ils peuvent tous causer une réaction allergique.

www.hesperian.org health guides

Le diaphragme et la cape cervicale

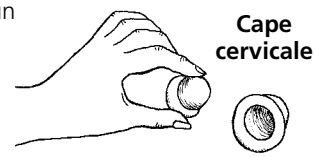
Le diaphragme et la cape cervicale sont tous deux des coupelles creuses fabriquées avec du caoutchouc mou qui sont placés dans le vagin pendant les rapports sexuels. L'un peut rester dans votre vagin pendant au moins 6 heures après le rapport sexuel, et l'autre pendant 24 heures (pas plus).

Vous préférerez peut être une autre méthode si :
- Vous avez perdu l'usage de vos mains.
- Vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes.
- Vous ne pouvez pas toucher votre vagin.
- Vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure de vos jambes.

Le diaphragme et la cape cervicale constituent, tous les deux de bonnes méthodes de prévention s'ils sont utilisés avec une crème contraceptive ou de la crème,(spermicide) à chaque fois que vous avez des rapports sexuels. Il existe plusieurs types de diaphragmes et les capes cervicales. Un agent de santé expérimenté peut vous aider à choisir celui qui vous convient. Le diaphragme est plus large que la cape, et certaines femmes de petites tailles préfèrent la cape. Après l'accouchement, ou si vous avez pris ou perdu du poids, vous aurez peut-être besoin de changer de type de diaphragme.

Le diaphragme et la cape durent toujours un an ou plus. Vous devez régulièrement vérifier s'il y'a des fissures ou des trous en les examinant à la lumière. Même s'il y a un petit trou, achetez un nouveau parce que le sperme de l'homme peut s'infiltrer à travers le trou. Après utilisation, laver avec de l'eau tiède et du savon, et rincer et sécher. Gardez le diaphragme ou la cape dans un endroit propre et sec.

Ces méthodes ne sont pas disponibles partout. Mais si un grand nombre de femmes les demandent, plusieurs programmes et cliniques les rendront disponibles.



L'éponge

L'éponge contraceptive

L'éponge contraceptive est fabriquée avec du plastique mou et est remplie de spermicide (le nonoxynol-9). Vous mettez l'éponge au fond du vagin avant d'avoir des rapports sexuels. Une fois qu'elle est en place, vous pouvez avoir des rapports sexuels aussi souvent que vous le voulez, sans avoir à ajouter plus de spermicide. Cela doit rester dans votre vagin pendant 6 heures après le rapport sexuel, et vous pouvez le laisser à l'intérieur pour une durée de 24 heures (mais pas plus). L'éponge n'est pas disponible dans tous les pays.

Vous préférerez peut être une autre méthode si :
- Vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes.
- Vous avez perdu l'usage de vos mains.
- Vous ne pouvez pas toucher votre vagin.
- Vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure des jambes.
- Vous n'avez aucune sensation dans le bassin.

L'éponge faite maison

Vous pouvez utiliser aussi une éponge mouillée dans du vinaigre ou du citron. Cette méthode n'est pas aussi efficace que l'éponge contraceptive, mais il peut prévenir une grossesse. Vous pourrez peut être l'utiliser si aucune autre méthode n'est disponible.

Comment obtenir une éponge faite maison

1. Mélange : 2 cuillérées de vinaigre avec un verre d'eau propre bouillie **ou** Une cuillérée à café de jus de citron avec un verre d'eau propre bouillie **ou** Une cuillérée à sel avec 4 cuillères d'eau propre bouillie.

2. Mouillé un morceau d'éponge qui a la taille d'un œuf avec un de ces liquides.
3. Poussez l'éponge au fond du vagin environ une heure avant le rapport sexuel.
4. Laissez l'éponge à l'intérieur au moins 6 heures après le rapport. Ensuite retirez-la.

L'éponge peut être difficile à retirer mais il ne peut pas disparaître dans le vagin. Il sera plus facile de le retirer si vous vous accroupissez et poussez comme si vous étiez en train de faire des selles, tout en ayant accès à votre vagin. Si vous avez des difficultés à l'enlever, vous pouvez attacher un ruban ou enfilez autour la prochaine fois.

L'éponge peut être lavée, bouillie, et utilisée plusieurs fois. Gardez-la dans un endroit propre et sec. Le liquide peut être préparé à l'avance et conservé dans une bouteille.

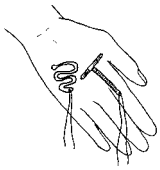
Le spermicide ou le liquide de l'éponge peut irriter la peau à l'intérieur du vagin, ce qui peut faciliter la contamination des IST. Arrêtez d'utiliser cette méthode si elle assèche, irrite ou gratte votre vagin.

Les spermicides

Les spermicides comprennent la mousse, les cachets, la crème, ou de la gel qui sont introduits dans le vagin avant une relation sexuelle. Le spermicide tue les spermatozoïdes de l'homme avant qu'ils n'atteignent l'utérus. Ils ne protègent pas contre les IST ou le VIH/SIDA. Les comprimés doivent être introduis dans le vagin 10 à 15 minutes avant une relation sexuelle. La mousse, la crème, ou la crème sont plus efficaces lorsqu'ils sont introduits dans le vagin juste avant le rapport sexuel. Ajoutez le spermicide chaque fois que vous avez des rapports sexuels. Après le rapport, ne prenez pas de douche et ne lavez pas le spermicide avant au moins 6 heures. Certains spermicides peuvent causer des démangeaisons ou irriter la peau à l'intérieur du vagin. La mousse est plus susceptible de causer une irritation. Si vous êtes sensibles à la mousse, essayez d'utiliser un contraceptif à base de gel ou de crème à la place.

www.hesperian.org health guides

Le stérilet (Dispositif Intra Utérin : DCIU, Copper T, the Loop)



Le contraceptif Intra-Utérin (le stérilet) est un petit objet en plastique et en cuivre, qui a 2 petites ficelles attachées.

Vous préférerez peut être une méthode différente si :

- Vous ne pouvez pas supporter un saignement menstruel abondant.
- Vous ne pouvez pas écarter largement vos jambes.
- Vous avez des spasmes musculaires dans la partie supérieure des jambes.

Le stérilet ne protège pas contre le VIH/SIDA ou les autres IST. Un agent de santé qualifié ou une sage femme peut placer le stérilet dans l'utérus, et les ficelles suspendues dans le vagin. Le stérilet empêche le sperme de l'homme de féconder l'œuf de la femme. Pour une utilisation efficace du stérilet, vous devez être en mesure de vérifier régulièrement les ficelles dans le vagin. Il est mieux de le faire juste après les menstrues. Si vous ne pouvez pas vérifier les ficelles, demandez à votre partenaire ou quelqu'un en qui vous avez confiance de vous aider.

Le stérilet peut être laissé à l'intérieur jusqu'à 10 ans. Les femmes qui utilisent un stérilet doivent avoir des examens pelviens réguliers pour s'assurer qu'il est toujours en place.

Les effets secondaires habituels

Vous pourrez avoir de légers saignements au cours de la première semaine. Certaines femmes saignent abondamment et pendant longtemps. Et les menstrues sont plus douloureuses que d'habitude. Mais, cela s'arrête habituellement après les 3 premiers mois. Si vous voulez utiliser un stérilet, discutez-en avec un agent de santé expérimenté pour voir si cette méthode vous convient.

SIU (le système intra utérin : un stérilet avec des hormones)

Un type de stérilet appelé le système intra utérin (SIU) contient de l'hormone progestérone, lévonorgestrel. Les marques les plus courantes sont Mirena et Levonova. Le SIU réduit la quantité de sang perdu lors des menstrues et est aussi très efficace dans la prévention de la grossesse jusqu'à 5 ans. Malheureusement, il est plus coûteux que les autres stérilets et n'est pas disponible dans beaucoup de pays. Discutez avec un agent de santé pour voir s' il est disponible dans votre communauté.

ATTENTION ! **Si vous avez un stérilet, demandez de l'aide médicale si l'un de ces signes apparait :**

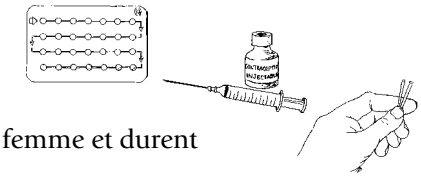
- Retard ou absence de règles ou traces de sang anormales entre les saignements menstruels ;
- Douleur chronique au ventre, ou douleur pendant un rapport sexuel
- Des signes d'infections : un écoulement inhabituel ou une mauvaise odeur du vagin, de la fièvre, des frissons ou la sensation de maladie ;
- Les ficelles du stérilet deviennent petites ou longues, ou disparaissent, ou si vous pouvez ressentir le stérilet dans le vagin.

Les méthodes hormonales

Les hormones sont des produits chimiques que le corps de la femme produit normalement. Les hormones régularisent plusieurs parties du corps de la femme, y compris les menstrues et la capacité à tomber enceinte. Ce processus est le même pour toutes les femmes ; qu'elles soient handicapée ou non. Les méthodes hormonales permettent d'éviter une grossesse en empêchant les ovaires de relâcher un œuf dans l'utérus. **Les méthodes hormonales ne protègent pas du VIH/SIDA ou des autres IST.**

Vous ne devez pas utiliser les méthodes hormonales si :
- Vous avez un cancer du sein.
- Vous êtes déjà enceinte.
- Vous avez des règles très abondantes ou qui durent plus de 8 jours.

Les méthodes hormonales incluent :



- Des pilules que la femme prend chaque jour ;
- Des injections qui sont faites chaque mois ;
- Des implants qui sont placés dans le bras de la femme et durent plusieurs années.

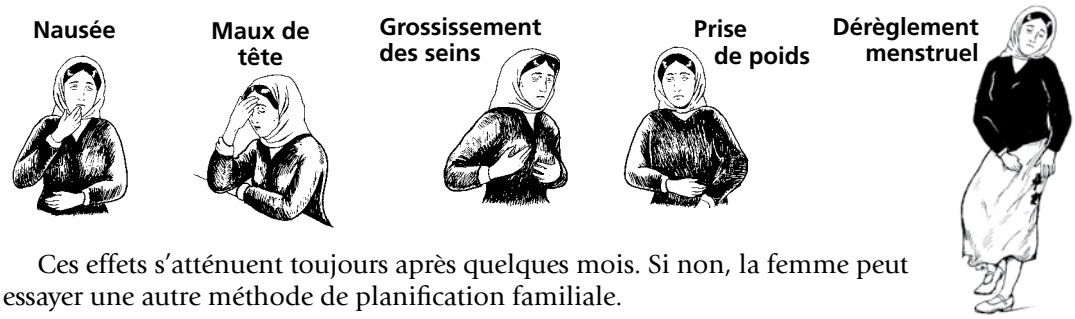
La plupart des pilules de contraception et certaines injections contiennent 2 hormones similaires aux hormones produites normalement par le corps de la femme. Ces hormones sont appelées œstrogènes (éthinyl estradiol) et progestérone (lévonorgestrel). Les implants, certaines pilules, et certaines injections contiennent seulement de la progestérone.

Il y'a toujours de nouvelles méthodes hormonales (page 195). Nous avons le patch contraceptif, la bague (placée dans l'utérus), et le DIU hormonal.

Vous ne devez pas utiliser des contraceptifs qui contient de l'œstrogène (vous devez utiliser ceux à base de progestérone) si :
- Vous ne pouvez pas marcher ou si vous avez perdu l'usage de vos jambes—à moins que vous faites du sport régulièrement ou que vous soyez active.
- Vous souffrez d'épilepsie ou vous prenez des médicaments contre les crises.
- Vous avez déjà eu un caillot de sang dans les veines de vos jambes ou dans votre cerveau. Le gonflement des veines des jambes (varice) est généralement bénin, à moins que les veines ne soient rouges ou douloureux.
- Vous souffrez d'hépatite ou du jaunissement de la peau et des yeux.
- Vous avez eu de signes d'arrêt cardiaque, de paralysie, ou de problème cardiaque.

Les effets secondaires

Les méthodes hormonales ont parfois des effets secondaires. Ces effets ne sont pas dangereux, mais sont désagréables. Elles peuvent provoquer les malaises suivants :



Ces effets s'atténuent toujours après quelques mois. Si non, la femme peut essayer une autre méthode de planification familiale.

www.hesperian.org health guides

Les pilules contraceptives (les contraceptifs oraux ou "la Pilule")

Si vous décidez de prendre des pilules contraceptives, ils doivent être de "faible-dose." Ce qui signifie qu'ils doivent être de 35 microgrammes (mcg) ou moins d'œstrogène, et 1 milligramme (mg) ou moins de progestérone. N'utilisez pas de pilules de plus de 50mg d'œstrogène. Il existe plusieurs autres marques de pilules contraceptives (voir pages 355 et 356).

La prise d'une pilule contraceptive chaque jour à la même heure est l'une des manières les plus efficaces d'éviter une grossesse. Vous risquez de tomber enceinte si vous oubliez de prendre même une seule pilule. En général, les femmes qui prennent la pilule ont des menstrues en plus petite quantité. Cela peut être un point positif, notamment pour les femmes qui ont des difficultés à contrôler leurs menstrues. Si vous avez des difficultés à avaler les pilules, elles peuvent être écrasées dans de l'eau ou tout autre liquide, et avaler à l'aide d'une paille.

Les pilules sont en paquets de 21 à 28 comprimés. Vous devez prendre la première pilule dans le paquet le premier jour de vos règles. Si cela n'est pas possible, prenez la première pilule à n'importe quel moment au cours des 7 premiers jours après les règles. Si vous utilisez le paquet de 21-jours, prenez une pilule tous les jours jusqu'à 21 jours. Ensuite patientez 7 jours avant de commencer un nouveau paquet. Vos règles débuteront toujours après le 21ème jour. Toutefois, même si les règles ne viennent pas, commencez un nouveau paquet dans les 7 jours. Si vous utilisez un paquet de 28 jours, avalez une pilule chaque jour. Dès que vous terminez un paquet, commencez immédiatement un autre.

Si vous vomissez moins de 3 heures après la prise de la pilule, ou si vous faites une diarrhée chronique, votre pilule ne fera pas effet. Utilisez des préservatifs, ou n'ayez pas de rapports sexuels jusqu'à ce que vous alliez bien et ayez pris une pilule chaque jour pendant 7 jours.

Le mélange des pilules (œstrogène et progestérone) commence à agir après 2 semaines si vous commencez à les avaler le premier jour de vos règles. Les pilules à base de progestérone uniquement n'empêcheront une grossesse que 4 premières semaines après la prise. Par conséquent, vous devez utiliser des condoms ou une autre méthode de planification familiale, sinon vous tomberez enceinte.

ATTENTION ! Si vous prenez des pilules et que vous ressentez l'un de ces signes, consultez immédiatement un agent de santé :

- Douleur à la poitrine et essoufflement
- Migraines
- Engourdissement des bras et des jambes
- Douleur vive ou enflure de la jambe

Ce sont des signes que vous avez un caillot de sang dans le corps qui empêche le sang de circuler dans vos poumons, votre poitrine, votre cerveau, vos bras ou vos jambes.

Les contraceptifs injectables

Avec cette méthode, un agent de santé fait une injection d'hormones à une femme pour prévenir une grossesse. Une injection dure 1 à 3 mois. La plupart des injections contiennent seulement de la progestérone. Depo Provera et Noristerat sont les marques les plus connues. Ces injections sont conseillées pendant l'allaitement et pour les autres femmes qui ne doivent pas utiliser de l'œstrogène (page 196).

Les injections sont très efficaces. Très peu de femmes qui utilisent cette méthode tombent enceinte. Un autre avantage de cette méthode est que vous n'avez rien à faire avant d'avoir un rapport sexuel. Personne d'autre, à part votre médecin ne peut savoir que vous utilisez une méthode contraceptive. Pour utiliser cette méthode, vous devez consulter un agent de santé tous les 1 à 3 mois pour une autre injection.

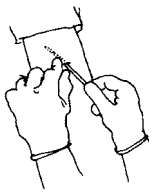
Après votre première injection, vous aurez peut-être des saignements irréguliers ou des traces de sang abondantes durant les premiers mois. Ensuite, vous n'aurez plus du tout de saignement menstruel. Cela n'est pas dangereux. Lorsque vous arrêtez les injections, il vous prendra plus de temps que d'habitude (un an ou plus) pour que vous tombiez enceinte. Pour cette raison, les injections sont meilleures si seulement vous êtes sûres de ne pas vouloir tomber enceinte l'année suivante, voire plus.

Les femmes souffrant d'épilepsie peuvent avoir moins de crises lorsqu'elles utilisent l'injection comme méthode de planification familiale. Aussi, si vous utilisez l'injection pendant plus de 6 mois, essayez de consommer davantage des aliments contenant du calcium (page 86) pour fortifier vos os. L'utilisation des contraceptifs injectables à longue durée peut affaiblir vos os.

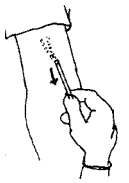
Les implants

Avec cette méthode, un agent de santé place des petits tubes mous de progestérone sous la peau du bras de la femme. L'implant protège de la grossesse pendant 3 à 5 ans, selon le type. Vous devez changer d'implants au bout de 3 à 5 ans. Vous aurez besoin d'un nouvel implant ou d'une autre méthode de planification familiale juste après si vous ne voulez pas tomber enceinte. Si vous voulez tomber enceinte avant ce temps, l'implant doit être enlevé par un agent de santé.

les implants



les implants sont placés sous la peau...



...et peuvent être retirés par un agent de santé qualifié.

www.hesperian.org health guides

Vous ne pouvez pas retirer vos implants vous-mêmes. Seul un agent de santé qualifié peut le faire. Si vous voulez utiliser les implants, soyez d'abord sûre que vous allez toujours être en mesure d'aller voir un agent de santé qui sache comment les retirer.

Avec les implants, les femmes n'ont rien à faire avant le rapport sexuel pour éviter une grossesse. Les implants contiennent seulement de la progestérone, donc ils conviennent aux femmes qui ne doivent pas prendre de l'œstrogène. Ils peuvent être utilisés en toute sécurité pendant l'allaitement.

Durant les premiers mois, les implants peuvent causer des saignements irréguliers (au milieu de votre cycle menstruel) ou plus de jours de saignement menstruel, ou vous n'aurez peut-être pas de saignement du tout. Cela ne signifie pas que vous êtes enceinte ou que quelque chose ne va pas. Ces changements disparaissent au fur et à mesure que votre corps s'habitue à plus de progestérone. Si les saignements irréguliers vous causent des problèmes, voyez un agent de santé. Il vous prescrira peut être des pilules combinées à faible dose à prendre pendant quelques mois.

ATTENTION ! **Si vous avez un implant, demandez de l'aide médicale si vous présentez l'un de ces signes :**

- Une douleur au bras à côté de l'implant
- Du pus, une rougeur, ou un saignement autour de l'implant
- L'implant sort

Allaitement

Durant les 6 premiers mois après l'accouchement, de nombreuses femmes qui allaitent ne produisent pas des œufs dans leurs ovaires, donc elles ne peuvent pas tomber enceinte lorsqu' elles ont des rapports sexuels.

En général, les femmes ne tombent pas enceintes lorsqu'elles allaitent, et si :

1. le bébé a moins de 6 mois ; **ET**
2. la femme n'a pas eu ses menstrues depuis qu'elle a accouché ; **ET**
3. elle pratique l'allaitement **exclusif.**

Si vous voulez utiliser cette méthode de planification familiale, sachez que vous pouvez tomber facilement enceinte si vous donnez à votre bébé, du lait maternisé, de l'eau, d'autres boissons, ou si vous tirer votre lait pour nourrir le bébé. Vous pouvez également tomber enceinte si l'intervalle entre les tétées dure plus de 6 heures. Après 6 mois, le risque de tomber enceinte est plus élevé même si vous pratiquez toujours l'allaitement exclusif. Vous pouvez tomber enceinte 2 semaines avant que vos menstrues ne reprennent. Alors n'attendez pas vos menstrues pour recommencer à utiliser une méthode de planification familiale.

La méthode d'allaitement exclusif ne protège pas contre le VIH/SIDA ou les autres IST. Si vous êtes infectée par le VIH pendant l'allaitement, vous risquez de contaminer le bébé. S'il existe une probabilité que votre partenaire soit séropositif, vous devez utiliser un condom à chaque rapport sexuel.

La méthode naturelle

La méthode naturelle ne coûte rien et n'a pas d'effets secondaires. Cependant, elle peut être difficilement pratiquée. Les femmes ne connaissent pas toujours leurs périodes de fertilité, et si elles ont un cycle irrégulier, elles peuvent facilement tomber enceinte. Ces méthodes fonctionnent mieux lorsque votre cycle est très régulier. Cela veut dire que le délai entre le premier jour de vos règles et le premier jour des prochaines règles est le même tous les mois, soit au moins 26 jours et 32 jours au plus.

Une femme peut tomber enceinte seulement pendant sa période fertile lorsqu'un œuf est relâché de son ovaire dans les trompes et dans l'utérus—environ une fois par mois. Pour utiliser la méthode naturelle, vous devez être attentive aux signes de votre corps pour savoir lorsque vous êtes fertile. Durant la période de fertilité, vous et votre partenaire ne devez pas avoir des rapports sexuels sans protection. Pendant ces périodes, vous pouvez essayer d'autres types de rapports sexuels, tels que la fellation ou les attouchements. Ou bien, vous pouvez éviter une grossesse en utilisant des préservatifs ou un diaphragme pendant la période fertile.

La méthode naturelle ne convient pas aux femmes qui n'ont aucun contrôle lors des rapports sexuels. Pendant votre période fertile, votre partenaire voudra utiliser les condoms ou un diaphragme, ou ne pas avoir de rapports sexuels. Cette méthode fonctionne toujours mieux lorsque les couples reçoivent une formation avant de la pratiquer.

Si vous avez accouché ou eu un avortement récemment, n'utilisez pas ces méthodes jusqu'à ce que votre cycle soit régulier pendant plusieurs mois.

Il y a plusieurs manières d'utiliser la méthode naturelle. Dans ce livre, nous parlons de la méthode du mucus et de la méthode qui consiste à compter les jours. Ces méthodes donnent de meilleurs résultats lorsqu'elles sont combinées. Toutefois, une méthode à elle seule est mieux que rien.

La méthode naturelle ne protège pas du VIH/SIDA et autres IST.

La méthode du mucus

Avec la méthode du mucus, vous devez vérifier le mucus de votre vagin tous les jours pour voir si vous êtes fertile. Pendant vos jours de fertilité, le mucus est extensible et visqueux, comme un œuf pourri.

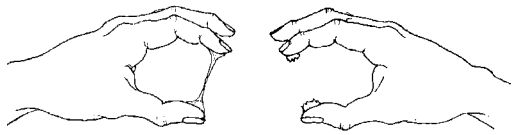
Pour vérifier le mucus, essuyer votre vagin avec un doigt propre, du papier, ou une lingette. Ensuite, regardez ou touchez le mucus.

Vous préférerez peut être une autre méthode si :

- Vous avez perdu l'usage de la main.
- Vous ne pouvez pas toucher votre vagin.
- Vous ne pouvez pas bien écarter vos jambes.
- Vous avez des spasmes musculaires au niveau de la partie supérieure de vos jambes.
- Vous avez perdu l'usage de vos doigts.

www.hesperian.org health guides

Le mucus clair, humide, et gluant s'écoule pendant la période fertile. **N'ayez pas de rapports sexuels pendant cette période.**



Le mucus blanc, sec, collant (ou absence de mucus) s'écoule pendant les autre périodes du mois. Il est préférable d'avoir des rapports sexuels 2 jours après le premier jour d'écoulement.

Après 2 ou 3 mois de pratique, vous pouvez facilement reconnaître les changements de votre mucus.

Comment utiliser la méthode du mucus

- Vérifier le mucus au même moment chaque jour. Vérifier avant d'avoir des rapports sexuels.
- Ne faites pas de rapports sexuels les jours ou vous avez du mucus gluant. Ou en cas de rapport, utiliser un condom ou un diaphragme.
- N'ayez pas de rapports sexuels avant 2 jours après le dernier jour de l'écoulement du mucus clair et gluant.
- Ne pas laver le vagin à n'importe quel moment. Cela va faire partir le mucus.

Utiliser une autre méthode de planification familiale si vous avez une infection vaginale, ou si vous n'êtes pas sûre d'être dans votre période fertile. La méthode du mucus fonctionne mieux lorsqu'elle est utilisée avec une autre méthode, comme celle qui consiste à compter les jours.

La méthode qui consiste à compte les jours

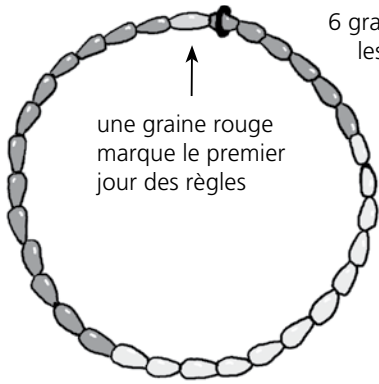
Avec la méthode qui consiste à compter les jours, une femme n'a pas de rapports sexuels au moment où elle peut être fertile. Cette méthode peut seulement être utilisée par les femmes avec des cycles réguliers. Cela signifie que vous avez presque le même nombre de jours d'un saignement menstruel au prochain, et chaque cycle dure au moins 26 jours, et pas plus de 32 jours.

Si vous avez un cycle irrégulier, vous pouvez facilement tomber enceinte. C'est fréquent pour une femme d'avoir un cycle irrégulier lorsqu'elle est malade ou stressée. Pendant ces périodes, il est mieux pour vous d'utiliser une autre méthode de planification familiale jusqu'à ce que vous alliez bien et que votre cycle revienne à la normale.

Comment utiliser la méthode qui consiste à compter les jours

Pour que cette méthode fonctionne, vous ne pouvez pas avoir de rapports sexuels du 8ème jusqu'au 19ème jour de votre cycle. Si vous avez des rapports sexuels pendant ce temps, vous devez utiliser une autre méthode de planification familiale.

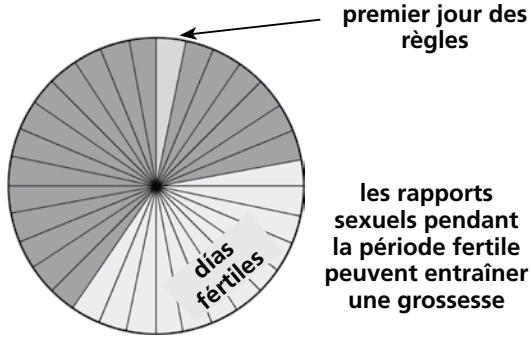
Vous pouvez utiliser le collier, une feuille, ou d'autres outils pour vous rappeler vos jours de fertilité. Ficelez 32 grains, de 3 différentes couleurs, en un collier. Chaque couleur de grain peut représenter une partie de votre cycle.



Le premier jour de vos règles, mettez une bague ou une ficelle autour de la graine rouge. Chaque jour, bougez la bague d'une graine. Lorsque la bague est sur une graine blanche, vous pouvez tomber enceinte si vous avez des rapports sexuels. A chaque fois que vous avez vos menstrues, ramenez la bague sur la graine rouge du début.

Vous devez être en mesure d'acheter un collier comme celui appelé le cycle des graines *(Cycle Beads)*.

Pour la méthode qui consiste à compter les jours, vous pouvez aussi faire un graphique avec 32 sections— 1 pour chaque jour de votre cycle. Cocher chaque jour sur le graphique afin de vous rappeler des jours où vous pouvez tomber enceinte.



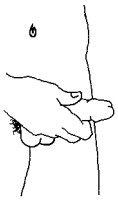
www.hesperian.org health guides

Rapports sexuels sans pénétration

Il existe plusieurs manières d'avoir des rapports sexuels qui n'entraînent pas une grossesse. La fellation (buccale ou génitale) et les attouchements (toucher les parties génitales ou d'autres parties du corps) sont tous deux, des activités sexuelles que beaucoup de couples aiment. Ils exposent moins au VIH/SIDA et d'autres IST, et ne provoquent pas de grossesse. La sodomie peut aussi ne pas entraîner la grossesse, mais le VIH/SIDA et les autres IST peuvent se transmettre facilement.

Eviter tout rapport sexuel est la manière la plus sûre d'éviter une grossesse et peut être un bon moyen de réduire le risque du VIH/SIDA et des autres IST. Le fait de ne pas avoir de relations sexuelles peut être très difficile pour les couples à long terme.

Se retirer (coït interrompu)



Avec cette méthode, un homme retire son pénis du vagin de la femme et des organes génitaux avant d'éjaculer. Cela empêche le sperme de pénétrer dans le vagin.

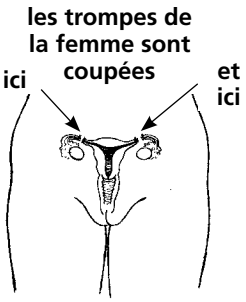
Cette méthode peut presque aussi bien marcher que les méthodes de barrière, si l'homme peut se retirer à temps. Mais souvent, les hommes libèrent du sperme avant d'éjaculer. Un homme peut ne pas être en mesure de se retirer avant que le sperme coule, ou il ne le voudra pas. Cela signifie que la femme peut tomber enceinte. Cette méthode est plus efficace lorsque l'homme urine avant le rapport, et lorsqu'elle est combinée avec une autre méthode comme le spermicide ou le diaphragme.

Stérilisation

Il existe des opérations qui rendent presque impossible pour une femme ou un homme d'avoir des enfants. Etant donné que ces opérations sont permanentes, elles sont conseillées uniquement aux femmes et aux hommes qui sont certains de ne plus vouloir d'enfants. Un agent de santé qualifié ou un médecin peut faire les opérations dans un centre de santé ou un hôpital.

L'opération des femmes est plus sérieuse que celle des hommes. L'homme va guérir rapidement des effets indésirables de l'opération. Donc, il est préférable que l'homme fasse l'opération, plutôt que la femme.

L'opération chez la femme (ligature des trompes)



L'agent de santé coupe ou attache les trompes qui conduisent l'œuf à l'ovaire. L'opération prend à peu près 30 minutes. Cela n'affecte pas le cycle menstruel d'une femme. L'opération ne va pas affecter sa sexualité, elle sera en mesure d'avoir une vie sexuelle normale et de ressentir du plaisir.

Il y'a peu de risque que vous tombez toujours enceinte après l'opération, donc si vous présentez des signes de grossesses, voyez un agent de santé. Si votre grossesse se développe dans les trompes (page 220), cela est très dangereux.

La stérilisation d'une femme ayant des problèmes pour apprendre ou comprendre

Beaucoup de femmes qui ont des troubles de l'apprentissage et de compréhension sont d'excellentes mères et sont capables de prendre soin de leurs enfants. Comme toutes les jeunes mamans, elles auront besoin de l'aide de leurs familles. Mais parfois, les familles ou les agents de santé ne croient pas qu'une femme qui a des problèmes d'apprentissage ou de compréhension puisse être autorisée à être enceinte. Ils peuvent décider de la rendre stérile sans expliquer ce que l'opération signifie et sans sa permission. Même s' ils le font parce qu'ils se préoccupent de sa santé et de son bien-être, cela est une violation de ses droits humains et s'avère être la mauvaise chose à faire.

Si vous êtes une femme ayant des difficultés d'apprentissage, vous pourrez décider de vous rendre stérile. La décision vous revient. D'autres personnes peuvent vous aider à décider en discutant de ces questions avec vous :

Pouvez-vous prendre de bonnes décisions sur la sexualité ? Parfois une femme a des difficultés à comprendre quand un homme l'utilise juste pour le sexe et lorsqu'il se soucie d'elle. La stérilisation va seulement empêcher une grossesse. Cela ne vous empêchera pas de souffrir de la douleur émotionnelle et physique de l'abus sexuel. Etre victime d'abus sexuel n'est pas une bonne raison de se rendre stérile. Pour des informations sur ce que vous pouvez faire à propos de l'abus sexuel, voir Chapitre 14.

Pouvez-vous faire les bons choix sur l'utilisation d'une méthode de planification familiale ? Parfois, une femme a des difficultés à se rappeler de la date de ses menstrues, à prendre ses pilules contraceptives, ou à utiliser son diaphragme. Si vous êtes stérile, vous ne devez pas vous inquiéter de cela. Mais, si vous voulez avoir un enfant plus tard, vous pouvez utiliser d'autres méthodes, tels que les implants, les injections, ou un dispositif ultra utérin.

Serez-vous en mesure de rester en bonne santé durant la grossesse ? Parfois lorsqu'une femme est enceinte, elle oublie que tout ce qu'elle mange ou bois affecte le développement du bébé. Le fait de bien manger, de ne pas fumer, et d'éviter l'alcool et les autres drogues est important pour éviter beaucoup de problèmes, y compris certaines malformations à la naissance.

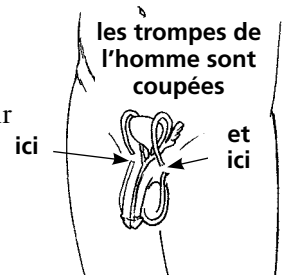
Serez-vous en mesure de prendre soin d'un bébé ou d'un enfant ? Il est parfois difficile de se souvenir qu'être une mère demande beaucoup d'attention, de patience et de travail, même lorsque vous êtes fatigués, malades, ou avez d'autres choses à faire.

Serez-vous en mesure de prendre de bonnes décisions sur les rapports sexuels protégés ? La stérilisation ne vous empêchera pas de contracter le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles. Même si vous êtes stérile, vous devriez toujours avoir des rapports sexuels protégés.

Ce sont des questions auxquelles il est difficile à répondre pour qui que ce soit, et vous aurez besoin de beaucoup de réflexion pour y répondre. Etant donné que la stérilisation est une étape importante, il vaut mieux que vous comprenez réellement l'opération.

www.hesperian.org health guides

L'opération pour l'homme (vasectomie)



Les canaux qui conduisent le sperme de l'homme de ses testicules à son pénis sont coupés. L'opération dure seulement quelques minutes, et n'affecte pas la capacité de l'homme à avoir des rapports sexuels ou à ressentir du plaisir sexuel. Il peut toujours éjaculer (jouir), mais la semence ne contient aucun spermatozoïde. Jusqu'à 3 mois, il y a toujours du sperme dans les canaux, donc le couple doit utiliser une autre méthode de planification familiale.

Les méthodes contraceptives d'urgences (la pilule du lendemain)

La planification familiale d'urgence est un moyen d'éviter la grossesse après des rapports sexuels non protégés. Cette méthode marche en prenant une dose plus élevée que la dose habituelle de la même pilule contraceptive que certaines femmes prennent tous les jours pour éviter une grossesse. Il y a aussi certaines pilules qui ont la dose en 1 ou 2 pilules.

Ces méthodes fonctionnent mieux lorsqu'elles sont prises le plus tôt possible, dans les 5 jours après des relations sexuelles non protégées. Plus vite, vous prendrez cette pilule, plus vite vous éviterez une grossesse.

L'efficacité de la pilule du lendemain dépend du moment auquel vous l'avez prise pendant votre cycle menstruel. Cela vous empêchera peut être de libérer un œuf.

La planification familiale d'urgence n'est pas similaire à l'avortement, parce que, si vous êtes déjà enceinte et que vous prenez les pilules, votre grossesse ne coulera pas, et votre fœtus ne sera pas touché. Mais, ce n'est pas une méthode que vous pouvez utiliser comme une méthode régulière de planification familiale. Si vous avez des rapports sexuels et que vous ne voulez pas tomber enceinte, utiliser l'une des méthodes de planification familiale.

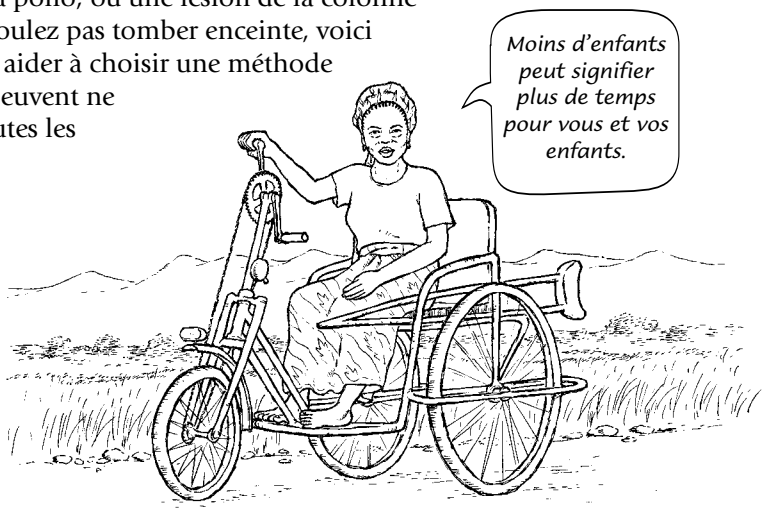
Si vous ne pouvez pas avaler les pilules, ou que vous avez des problèmes de nausées et de vomissements, les pilules peuvent être introduites dans le vagin où elles seront absorbées dans le corps.

Le stérilet (DIU) inséré dans l'ovaire jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé va aussi empêcher la grossesse. Cette méthode fonctionne mieux que les pilules, mais doit être utilisée seulement par une femme qui prévoit d'utiliser un stérilet comme sa méthode régulière de planification familiale.

Discutez avec les agents de santé locaux de l'importance pour les femmes d'avoir accès à la méthode de planification familiale d'urgence. Travaillez avec elles et les pharmaciens afin de rendre la pilule d'urgence disponible pour chaque femme qui le désire dans votre communauté.

La planification familiale et la paralysie

Si vous êtes une femme ayant perdu toute sensation au niveau de la partie inférieure du corps (paralysie causée par la polio, ou une lésion de la colonne vertébrale), et que vous ne voulez pas tomber enceinte, voici quelques conseils pour vous aider à choisir une méthode (certaines de ces méthodes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les communautés) :



Les méthodes de barrière (les condoms pour les hommes, les condoms pour les femmes, le diaphragme, la cape, l'éponge, le spermicide). Vous aurez besoin d'aide pour utiliser ces méthodes qui s'insèrent dans le vagin.

Les méthodes hormonales (les pilules, les injections, les implants, les stérilets avec des hormones). Vous pouvez utiliser des méthodes hormonales qui contiennent de l'œstrogène si vous êtes actives au quotidien (vous poussez vous même votre fauteuil roulant ou votre chariot, faites des exercices, faites des travaux ménagers, tels que le balayage ou le bêchage dans le jardin). Vous ne devez pas utiliser de méthodes hormonales qui contiennent de l'œstrogène si vous :

- Vous asseyez à longueur de journée ou si vous ne faites aucun exercice.
- Avez déjà eu un caillot de sang dans une partie de votre corps.
- Avez déjà eu des signes d'attaque ou de maladie cardiaque.
- Souffrez d'un type de cancer.
- Avez plus de 35 ans.
- Fumer une cigarette, ou chiquer ou sniffer du tabac.

Si vous devenez paralysée en étant qu'adulte, ne commencez pas l'utilisation des méthodes hormonales avant 6 mois après votre blessure.

Le stérilet (DIU). Certains problèmes qui peuvent survenir avec le stérilet, sont : le stérilet qui sort, ou une infection qui provoque généralement une douleur qui fait savoir à la femme que quelque chose ne vas pas. Si vous ne serez pas en mesure de supporter la douleur, il est préférable de de ne pas utiliser cette méthode. Si vous voulez l'utiliser, assurez-vous d'être examinée régulièrement par un agent de santé qualifié.

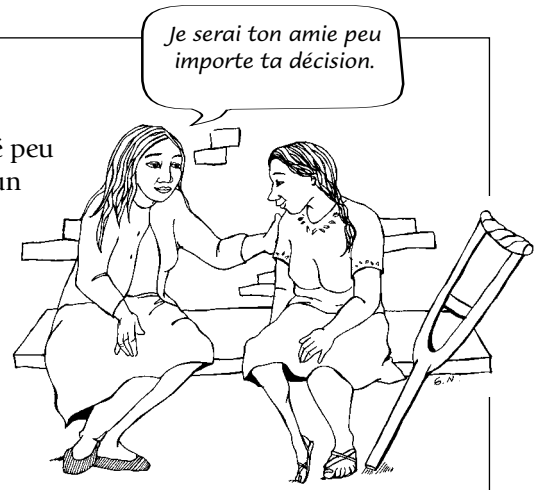
www.hesperian.org health guides

L'avortement

Lorsque vous tentez d'interrompre une grossesse, cela s'appelle un « avortement ». Cependant, la perte involontaire de la grossesse est appelée « fausse couche » ou « avortement spontané ». Voir plus d'information sur les causes de la fausse couche à page 219.

La décision d'avorter peut être difficile. Certaines religions enseignent que l'avortement est une mauvaise chose, et dans plusieurs pays l'avortement est illégal ou risqué. Mais, il existe plusieurs raisons qui peuvent pousser une femme à vouloir avorter tout de même. En prenant une décision, beaucoup de femmes bénéficieront de chaleureux et respectueux conseils et de soutien amical. Voir des exemples qui montrent pourquoi une femme peut vouloir avorter :

- elle a déjà tous les enfants dont elle peut s'occuper ;
- la grossesse constitue un danger pour sa santé ou sa vie ;
- elle n'a aucun partenaire pour l'aider à prendre en charge l'enfant ;
- elle veut terminer ses études ;
- elle ne veut pas avoir d'enfants ;
- elle est tombée enceinte après un viol ;
- elle est contrainte de se faire avorter.



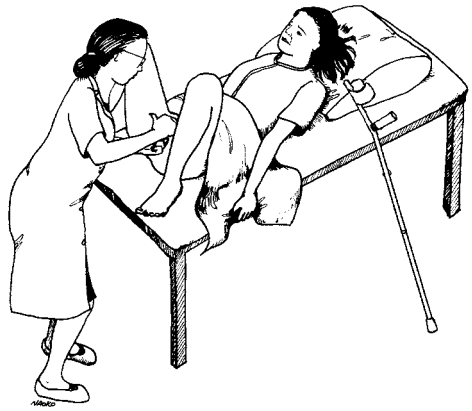
Laisser les femmes prendre leurs propres décisions

Certaines femmes choisissent d'avoir un bébé peu importe qu'elles bénéficiéront oui ou non d'un soutien. Elles choisiront peut être d'avoir un bébé même lorsqu'elles savent que le bébé aura de sérieux problèmes de santé ou de handicap. Beaucoup de femmes enceintes disent: "Je veux cet enfant !" et sont déterminées à trouver des moyens pour gérer, peu importe les difficultés.

Pour certaines femmes, les conditions de vie et de santé font que le fait d'avoir un enfant constitue un mauvais choix, et elles décident de se faire avorter. Elles peuvent prendre cette décision parce qu'elles savent qu'elles n'auront pas assez de soutien dans la prise en charge de l'enfant, ou elles savent que le bébé aura un handicap ou un sérieux problème de santé ; où elles trouveront l'idée d'avoir un enfant, avec ou sans handicap, très difficile à gérer.

Décider d'avoir un bébé est un choix personnel que toutes les femmes devraient être en mesure de faire. Peu importe vos croyances, essayez de ne pas juger une femme s'elle fait une chose avec laquelle vous n'êtes pas d'accord. Occupez-vous d'elle avec compassion et traitez-la comme vous aurez voulu qu'on le fasse pour vous même ou votre fille.

L'avortement sans risque



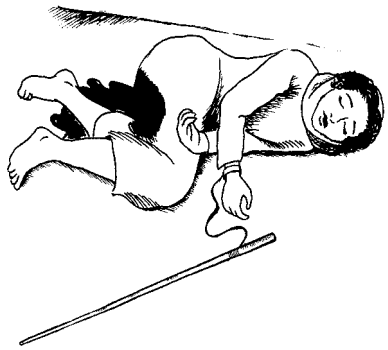
Dans les endroits où l'avortement est légal et disponible, une femme peut se faire avorter sans risque, dans des conditions de propreté et de stérilisation satisfaisantes dans un hôpital, un centre de santé ou une clinique par un agent de santé qualifié. Cela n'affectera pas forcément les futures grossesses. Les avortements se passent bien lorsqu'ils sont faits au début de la grossesse. Il existe 3 sortes d'avortement sans risque :

Aspiration sous-vide. L'agent de santé utilise une machine ou une seringue aspiration manuelle sous-vide une seringue pour vider l'utérus. Si l'aspiration est bien faite, c'est sans risque. (Voir *Guide des sages-femmes*.)

D&C (dilatation et curetage). L'agent de santé effectue un curetage de l'utérus en le raclant avec un instrument stérile. Une femme qui a eu plus de 3 avortements par D&C peut avoir un tissu cicatriciel dans l'utérus qui peut compliquer une autre grossesse.

L'avortement médicalisé. La femme prend des médicaments qui mettent fin à la grossesse et vident l'utérus. Echangez avec un agent de santé expérimenté sur les médicaments qui sont sains et efficaces pour cela. (Voir *Là où les femmes n'ont pas de docteur :* Les méthodes d'un avortement sécurisé.)

L'avortement clandestin



Dans les endroits où l'avortement est illégal, lorsqu'une femme essaie de mettre fin à une grossesse, elle peut se faire du mal ou se tourner vers quelqu'un qui ne pratique pas l'avortement sans risque. Les avortements dangereux peuvent causer un saignement abondant, des infections graves ou l'infertilité, et sont souvent la cause majeure de décès chez les femmes.

Ces décès inutiles peuvent être évités si les femmes handicapées travaillent avec les autres femmes et hommes pour rendre l'avortement sans risque, légal et accessible à toutes les femmes de leurs communautés.

Si vous avez eu un avortement sans risque ou sans risque dans le passé, et que vous étiez tombé malade ou aviez contracté une infection ou souffert d'un saignement abondant, vous pouvez avoir des cicatrices dans votre utérus qui pourront provoquer des problèmes lors d'une autre grossesse ou un accouchement. Si vous êtes enceinte actuellement, il est préférable que vous accouchiez dans un hôpital ou un centre médical. Parlez-en avec un agent de santé.

www.hesperian.org health guides