



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Restez en bonne santé,
organisée et belle !**



**Les méthodes de planification familiale peuvent aider
une femme à rester en bonne santé et à préserver
l'énergie de sa jeunesse !**

**Les familles qui adoptent la planification familiale
moderne peuvent rester en bonne santé et heureuses !**

Répondez à ces questions pour déterminer si une méthode de planification familiale moderne vous convient.



Évaluation initiale

- Souhaitez-vous avoir un bébé dans les 18 mois prochains ?
- Êtes-vous âgée d'au moins 35 ans ?
- Avez-vous accouché au moins cinq fois ?



Si vous avez répondu oui à au moins deux des questions ci-dessus, vous et votre futur bébé êtes exposés à un risque accru de complications lors de la grossesse ou à la naissance. Répondez maintenant à la question suivante :

Évaluation approfondie

Avez-vous déjà souffert d'un ou plusieurs de ces problèmes au cours d'une grossesse ou d'un accouchement ?

- Tension artérielle élevée (Hypertension artérielle) ?
- Problèmes avec le placenta ?
- Diabète au cours de la grossesse ?
- Faiblesse en raison d'un nombre de globules rouges faible (anémie) ?
- Intervention chirurgicale pour aider à l'accouchement (Césarienne) ?
- Saignements abondants après l'accouchement (hémorragie du post-partum) ?
- Accouchement (très) prématuré (accouchement avant terme) ?
- Accouchement d'un enfant mort (enfant mort-né) ?



Si vous êtes âgée de 35 ans ou plus ou si vous avez déjà accouché au moins cinq fois et que vous avez connu un ou plusieurs des problèmes mentionnés, vous devriez envisager d'adopter une méthode de planification familiale moderne pour éviter d'être enceinte afin de préserver votre santé et celle de vos enfants.

L'âge maternel d'une femme est considéré comme avancé (âge maternel avancé,AMA) lorsqu'elle est âgée de 35 ans ou plus. Une femme est dite de haute parité (HP) lorsqu'elle a accouché au moins cinq fois (en comptant les enfants mort-nés). La grossesse chez une femme AMA et HP comporte un risque accru de diabète, d'accouchement prématuré, d'hypertension et d'autres affections dangereuses pour la santé de la mère et du bébé. Si vous approchez les 35 ans ou si vous avez accouché au moins cinq fois, vous devez réfléchir sérieusement aux moyens de gérer ou d'éviter les risques de santé associés à une grossesse.

Discutez avec votre partenaire des risques d'une grossesse à un âge maternel avancé (AMA) et en cas de haute parité (HP).



Consultez un professionnel de la santé au sujet de votre risque de grossesse AMA et HP dangereuse et de l'utilisation d'une méthode de planification familiale moderne pour rester en bonne santé.



Découvrez les méthodes disponibles dans votre centre de santé, ainsi que la méthode qui vous conviendrait à vous et à votre famille.



Méthodes de planification familiale



Pilule

- Méthode efficace à courte durée d'action, qui doit être prise tous les jours à la même heure de la journée.
- Sans danger pour les femmes de tous âges, y compris les femmes qui n'ont pas encore eu d'enfants.
- La minipilule peut être prise par les mères qui allaitent et dont le bébé a plus de six semaines.



Contraceptifs injectables

- Méthode efficace dont la durée d'action est de deux à trois mois.
- Sans danger pour les femmes de tous âges, y compris les femmes qui n'ont pas encore eu d'enfants.
- Sans danger pour les mères qui allaitent et dont le bébé a plus de six semaines.



Implant

- Méthode efficace à action prolongée, durant entre trois et cinq ans.
- Sans danger pour les femmes de tous âges, y compris les femmes qui n'ont pas encore eu d'enfants.
- Sans danger pour les mères qui allaitent et dont le bébé a plus de six semaines.



DIU (dispositif intra-utérin)

- Méthode efficace à action prolongée, durant entre cinq et dix ans.
- Utilisable dans les 48 heures de l'accouchement.
- Sans danger pour les mères qui allaitent.

Comme c'est le cas pour tous les produits pharmaceutiques, les méthodes contraceptives peuvent avoir des effets secondaires. Les effets secondaires des méthodes contraceptives sont rares ou sont souvent temporaires ou faciles à gérer. Lorsque vous choisissez une méthode, veuillez discuter de ses effets secondaires avec un professionnel de la santé. Si vous éprouvez des effets secondaires, retournez au centre de santé pour apprendre comment les gérer ou pour choisir une autre méthode.



Préservatif masculin

- Méthode efficace de courte durée d'action utilisée au moment des rapports sexuels.
- Utilisée correctement, cette méthode empêche à chaque fois :
 - la grossesse.
 - la transmission des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH/SIDA.



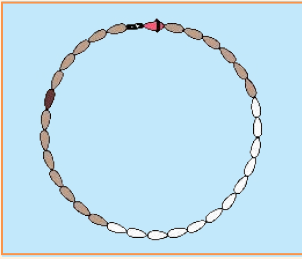
Préservatif féminin

- Méthode efficace de courte durée d'action utilisée au moment des rapports sexuels.
- Utilisée correctement, cette méthode empêche à chaque fois :
 - la grossesse.
 - la transmission des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH/SIDA.
- Sans danger pour les mères qui allaitent.



Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

- Agit en retardant naturellement le moment où une femme peut à nouveau être enceinte.
- Méthode postnatale efficace lorsque la femme remplit les trois critères suivants :
 - Allaité exclusivement (jour et nuit).
 - A un nourrisson de moins de six mois.
 - Ses menstruations n'ont pas repris.



Méthodes des jours fixes (MJF)

- Une méthode naturelle qui utilise le Collier du Cycle® pour suivre le cycle menstruel.
- Uniquement pour les femmes avec un cycle régulier de 26 à 32 jours.
- Sans danger pour les mères qui allaitent, dont les cycles menstruels ont repris, sont réguliers et durent entre 26 et 32 jours.

Pour plus d'informations sur les méthodes qui vous intéressent, consultez un professionnel de la planification familiale ou un professionnel de la santé.

Tout pour votre santé et une vie agréable !

Notes

