Cartes Aide-Mémoire de Conseils pour Adolescents sur la Contraception

A propos des cartes aide-mémoire

Cet ensemble de cartes aide-mémoire de conseils sur la contraception a été développé pour aider une variété de prestataires (tels le personnel des formations sanitaires, les agents de santé communautaires, les pharmaciens, les agents de proximité, les conseillers et les pairs éducateurs) à conseiller la jeunesse sur les options disponibles en matière de contraception. Les cartes aide-mémoire fournissent des informations destinées aux adolescents de 10 à 19 ans, mais peuvent également être utilisées avec des jeunes de plus de 19 ans. Les cartes peuvent être adaptées pour répondre aux circonstances et contextes locaux.

Une face de la carte sert à rappeler au prestataire une information importante sur la méthode contraceptive, comme son efficacité, ses avantages et inconvénients.

Le prestataire devra utiliser cette information pour éduquer un(e) client(e) adolescent(e) sur un ensemble de méthodes contraceptives disponibles et l'aider à choisir celle qui lui convient le mieux. Après le choix d'une méthode par le client ou la cliente, le prestataire peut présenter l'autre face de la carte pour donner au client ou à la cliente des instructions spécifiques sur la méthode qu'il/elle aura choisie. Ce côté de la carte inclut les informations que le prestataire devra fournir au client ou à la cliente adolescent(e) sur la façon d'utiliser cette méthode, les effets secondaires possibles, et les raisons de retourner le consulter.

Les cartes aide-mémoire de conseils couvrent les méthodes suivantes :

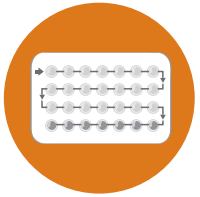
Les Implants Contraceptifs

Le Dispositif Intra-Utérin au Lévonorgestrel (DIU-LNG)

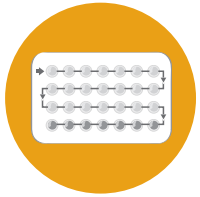
Le Dispositif Intra-Utérin au Cuivre (DIU-Cu)

L'AMPR (Un Contraceptif Injectable)

La Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA)



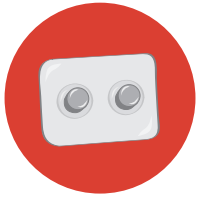
Les Contraceptifs Oraux Combinés (COC)



Les Contraceptifs Oraux à Progestatif Seul (COP)

Les Préservatifs Masculins

Les Préservatifs Féminins



Les Pilules de Contraception d'Urgence (PCU)

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

Cartes Aide-Mémoire de Conseils pour Adolescents sur la Contraception

Trucs :

- **Il est important de se rappeler que les adolescent(e)s – quel que soit leur âge, orientation sexuelle, statut marital ou état de grossesse - sont admissibles à toutes les méthodes de contraception.** Selon les Critères Médicaux d'Admissibilité de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'âge seul ne constitue pas une contre-indication aux méthodes contraceptives incluses dans l'ensemble des cartes aide-mémoire, y compris les méthodes à longue durée d'action. Les prestataires ont l'obligation de fournir aux adolescents des informations prouvées et non biaisées au sujet de l'ensemble des méthodes qui pourraient leur convenir. Cependant, le prestataire devrait s'assurer que l'adolescent n'a pas d'autres problèmes médicaux qui l'excluraient de l'usage d'une méthode particulière en raison des Critères Médicaux d'Admissibilité de l'OMS.
- **Les client(e)s adolescent(e)s doivent recevoir toutes les informations sur une méthode, y compris les effets secondaires potentiels.** Cela peut aider à réduire leurs inquiétudes si ils/elles subissent ces effets. Cependant, les client(e)s adolescent(e)s sont plus mal informés que les adultes en matière de contraception. En conséquence, ils/elles ont une plus grande crainte des effets secondaires. C'est pourquoi, **en conseillant des client(e)s adolescent(e)s sur les effets secondaires possibles, soyez sûr de mentionner dès le départ que la plupart des client(e)s adolescent(e)s ne subissent aucun de ces effets.**
- **Assurez-vous de mettre l'accent sur le fait que seuls les préservatifs masculins et féminins protègent contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST), le VIH et les grossesses.** Ainsi, si le client ou la cliente choisit une méthode contraceptive autre que le préservatif, un préservatif doit aussi être utilisé pour prévenir une grossesse et des IST/VIH (utilisation de la méthode de la double protection).
- **Pour des informations additionnelles au sujet des méthodes contraceptives, veuillez consulter *Planification Familiale :*** *Un Manuel à l'Intention des Prestataires du Monde Entier* (JHU-CCP/WHO (UJH-CPC/OMS), 2011)* et *Critères Médicaux d'Admissibilité pour l'Usage des Contraceptifs* (WHO (OMS), 2015).

*Une mise à jour est en attente.

En conseillant un client ou une cliente adolescent(e), rappelez-vous :

- ✓ d'assurer intimité et confidentialité
- ✓ d'être respectueux des choix, de la culture, de la religion et de l'orientation sexuelle du client
- ✓ d'écouter attentivement et montrer de l'intérêt
- ✓ d'être attentif aux questions et besoins spécifiques du client
- ✓ d'utiliser un langage clair que le client peut comprendre
- ✓ d'éviter une communication à sens unique et poser des questions ouvertes
- ✓ d'éviter de juger – pas de leçons, pas de réprimandes, ne dis pas à l'adolescent(e) ce qu'il/elle devrait faire
- ✓ de fournir des informations prouvées et non biaisées, en utilisant les cartes aide-mémoire pour vous assurer que l'adolescent(e) dispose de plusieurs possibilités de choix de méthodes de contraception

Les Implants Contraceptifs

Qu'est-ce que c'est ?

Les implants sont des petites tiges flexibles qui contiennent un progestatif. Les capsules sont insérées sous la peau du bras d'une femme et peuvent empêcher la grossesse pendant 3 à 5 ans, selon le type d'implant employé. Il existe plusieurs types d'implants :

- **Jadelle :** 2 tiges, efficace pendant 5 ans
- **Implanon/Implanon NXT :** 1 tige, efficace pendant 3 ans
- **Sino-implant (II) :** 2 tiges, efficace pendant 5 ans

Quel est leur degré d'efficacité ?

Sur 100 femmes utilisant un implant, typiquement moins de 1 tombe enceinte pendant la première année. Au cours des 3 à 5 années suivantes (selon le type), jusqu'à 1 grossesse peut survenir pour 100 femmes qui utilisent un implant.

Comment les implants fonctionnent-ils ?

Les implants provoquent un épaississement de la muqueuse cervicale, bloquant la rencontre entre le sperme et l'ovule. Ils empêchent aussi l'ovule de quitter l'ovaire.

Non recommandé pour les adolescentes qui :

- Ont un saignement vaginal inexpliqué (nécessite un examen)

Vérifier les critères médicaux d'admissibilité si l'adolescente a d'autres problèmes médicaux sérieux.

Avantages

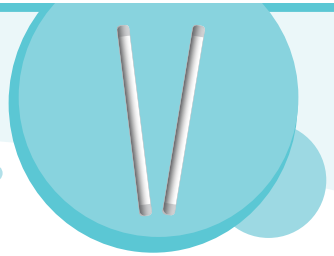
- Inoffensif et efficace
- Longue durée d'action (3 à 5 ans) et aucune action quotidienne n'est requise
- Les règles deviennent très légères et disparaissent souvent après une année
- La grossesse redevient possible immédiatement après avoir retiré les implants
- Peuvent être utilisés immédiatement après l'accouchement, que la femme allaite au sein ou pas
- Ne gênent pas les relations sexuelles
- Peuvent améliorer l'anémie
- Peuvent s'utiliser avec discrétion

Inconvénients

- Le mode d'écoulement des règles va probablement changer
- Ne protègent pas contre les IST/VIH
- Nécessite un prestataire de santé pour l'insertion et le retrait

Pathfinder INTERNATIONAL

Les Implants Contraceptifs



Présenter à la cliente les implants et lui donner les explications suivantes :

Comment utiliser les implants :

- Les petites tiges ou capsules sont insérées sous la peau de la partie supérieure du bras de la cliente.
- Si l'implant est inséré dans les 7 jours suivant le début des règles, il n'est pas nécessaire de recourir à une méthode d'appoint.
- Si l'implant est inséré plus de 7 jours après le début des règles (ou plus de 5 jours pour Implanon/Implanon NXT), la cliente devra recourir à une méthode d'appoint pendant les 7 premiers jours. Il faudra retirer l'implant après 3 à 5 ans, selon le type d'implant et le poids de la cliente.
- Pour les femmes en période postpartum, une méthode d'appoint n'est pas nécessaire si la femme a accouché il y a moins de 6 mois, allaite exclusivement au sein et ses règles ne sont pas revenues. Autrement, une méthode d'appoint est nécessaire pendant les 7 premiers jours.
- Si une femme pèse plus de 80 kg, l'informer que le Jadelle deviendra moins efficace après 4 ans d'utilisation.

! Les implants ne protègent pas contre les IST/VIH : pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST/VIH, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel.

Effets secondaires possibles

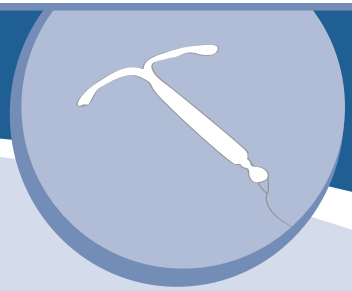
- Changements lors des règles : petites pertes de sang irrégulières ou saignements prolongés, légers et modérés, au début. Par la suite, il est probable que les règles deviennent plus légères, moins fréquentes ou cessent carrément totalement.
- Prise de poids, sensibilité des seins, maux de tête, vertiges, nausées, changements d'humeur.

Raisons de revenir voir le prestataire

- Pus, chaleur, rougeur, ou douleur au point d'insertion qui s'aggrave et ne guérit pas – ce qui pourrait indiquer une infection à cet endroit
- Maux de tête avec vision brouillée
- L'implant semble sortir
- En cas de gain pondéral important, car cela peut réduire l'efficacité à long terme de l'implant
- Dès qu'un problème survient ou si l'un des partenaires a été exposé à une IST
- Un réapprovisionnement en préservatifs est nécessaire (ne jamais se trouver à court avant de revenir)

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

Dispositif Intra-Utérin au Lévonorgestrel (DIU-LNG)



Qu'est-ce que c'est ?

Un DIU au lévonorgestrel (DIU-LNG) est un petit dispositif en plastique qui est inséré dans l'utérus afin d'empêcher la grossesse. Contrairement au DIU au cuivre, le DIU-LNG libère une petite quantité d'hormones directement dans l'utérus.

Quel est son degré d'efficacité ?

Si 100 femmes utilisent un DIU-LNG pendant 1 année, en général moins d'une femme tombera enceinte.

Comment agit le DIU-LNG ?

Le DIU-LNG empêche le sperme de rejoindre l'œuf. Chez certaines femmes, le DIU-LNG empêche également un œuf d'être libéré de l'ovaire.

N'est pas recommandé pour les femmes qui :

- Ont accouché depuis 48 heures à 4 semaines
- Ont un sepsis postnatal ou un sepsis post-avortement
- Ont un saignement vaginal inexpliqué (doivent subir un examen avant de commencer la méthode)
- Ont une maladie inflammatoire pelvienne active, une gonorrhée ou une chlamydia (c'est un problème pour l'initiation uniquement, il est acceptable de continuer la méthode)
- Ont des fibromes utérins ou autres déformation de la cavité utérine
- Ont un risque individuel très élevée d'ISTs (par exemple, les femmes qui ont plusieurs partenaires sexuels ou dont le partenaire a d'autres partenaires sexuelles). Dans de telles situations, l'insertion devrait être retardée jusqu'à ce que les examens et le traitement appropriés aient été effectués.
- Ont le SIDA et ne sont pas en bon état clinique (initiation uniquement)

Vérifier les critères médicaux d'admissibilité si la cliente a d'autres problèmes graves de santé.

Avantages

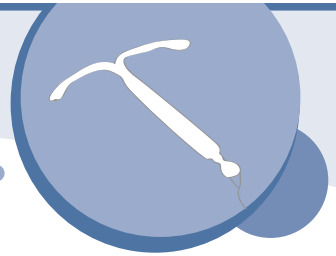
- Sans danger, efficace et de longue durée d'action (jusqu'à 5 ans)
- Facile à retirer (par le prestataire) et la cliente peut tomber enceinte immédiatement
- Pas d'action quotidienne nécessaire
- Ne gêne pas les rapports sexuels
- Peut être utilisé discrètement – pas de traces visibles de son utilisation (occasionnellement, une partenaire peut sentir les fils au cours des rapports sexuels)
- Peut être inséré jusqu'à 48 heures après l'accouchement ou à partir de 4 semaines après l'accouchement
- Ne gêne pas l'allaitement au sein
- Peut être utilisé par les jeunes femmes, y compris celles qui ne sont jamais tombées enceintes
- Les saignements mensuels deviennent plus légers et peuvent cesser complètement

Inconvénients

- Peine légère au cours des premiers jours après l'insertion
- Saignement mensuel irrégulier
- Ne protège pas contre les ISTs/le VIH
- Nécessite un prestataire de soins de santé pour l'insertion et le retrait

Pathfinder INTERNATIONAL

Dispositif Intra-Utérin au Lévonorgestrel (DIU-LNG)



Présentez le DIU-LNG à la cliente et expliquez ce qui suit :

Comment utiliser le DIU-LNG

- Le DIU-LNG est inséré par le prestataire une fois et peut rester en place pendant une période pouvant aller jusqu'à 5 ans.
- Le DIU-LNG peut être inséré jusqu'à 7 jours après le début du saignement mensuel, sans test de grossesse et sans avoir besoin d'une méthode d'appoint.
- Si plus de 7 jours sont passés depuis le déclenchement du saignement mensuel, le prestataire devrait être raisonnablement certain que vous n'êtes pas enceinte. Vous aurez besoin d'utiliser une méthode d'appoint pendant 7 jours.
- Au cours de la période qui suit l'accouchement, le DIU-LNG peut être inséré immédiatement après le retrait du placenta, jusqu'à 48 heures après l'accouchement ou à partir de 4 semaines après l'accouchement.
- La cliente devrait venir pour un contrôle médical 3 à 6 semaines après l'insertion, mais aucun suivi supplémentaire n'est nécessaire (à moins qu'il y ait un problème).
- Vérifier les fils est optionnel. Les fils peuvent être inspectés au cours des premiers mois et après le saignement mensuel afin de vérifier que le DIU-LNG est toujours en place. *Expliquez comment vérifier les fils.*

Les effets secondaires possibles peuvent comprendre :

- Le saignement est susceptible d'être plus léger, moins fréquent ou de cesser complètement
- Infection possible
- Douleur et crampes lors de l'insertion et dans les premiers jours suivant l'insertion du DIU-LNG
- Mal de tête
- Vertige
- Nausée/vomissement

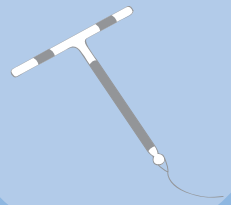
Raisons de revenir voir le prestataire

- Saignement ou pertes anormaux
- Douleur (abdominale ou douleur avec les rapports sexuels)
- Fièvre
- Des fils manquent ou vous sentez le plastique dur d'un DIU qui est partiellement ressorti
- Chaque fois qu'il y a un problème ou si l'un ou l'autre des partenaires a été exposé à une IST
- Chaque fois qu'un réapprovisionnement en préservatifs est nécessaire (ne jamais manquer complètement de préservatifs avant de revenir)

! Le DIU-LNG ne protège pas contre les ISTs/le VIH : pour une protection contre à la fois la grossesse et les ISTs/le VIH, utilisez un préservatif à chaque rapport sexuel.

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

Dispositif Intra-Utérin au Cuivre (DIU-Cu)



Qu'est-ce que c'est ?

Un DIU au Cuivre (DIU-Cu) est un petit dispositif en plastique et en cuivre qui est inséré dans l'utérus pour empêcher la grossesse. Contrairement au DIU-LNG, le DIU-Cu ne contient pas d'hormones.

Quel est son degré d'efficacité ?

Sur 100 femmes utilisant un DIU-Cu pendant une année, typiquement moins de une tombe enceinte.

Comment le DIU-Cu fonctionne-t-il ?

Le DIU-Cu empêche le spermatozoïde de se joindre à l'œuf.

Pas recommandé pour les adolescentes qui :

- Ont accouché depuis 48 heures à 4 semaines
- Ont un sepsis postnatale ou une sepsis post-avortement
- Ont un saignement vaginal inexpliqué (il faut faire un examen avant d'initier la méthode)
- Ont une maladie inflammatoire pelvienne, une chlamydia ou une gonorrhée (initiation seulement, continuer la méthode est acceptable)
- Courent un risque individuel élevé de contracter des ISTs (par exemple, les femmes qui ont plusieurs partenaires sexuels ou dont le partenaire a d'autres partenaires sexuelles). Dans de telles situations, l'insertion devrait être retardée jusqu'à ce que les examens et le traitement appropriés aient été effectués
- Ont plusieurs partenaires sexuels, ou un partenaire qui a d'autres partenaires sexuels (courent un risque accru de contracter IST)
- Ont le SIDA et ne sont pas en bon état clinique (initiation des DIU uniquement)

Vérifier les critères médicaux d'admissibilité si l'adolescente a d'autres problèmes médicaux sérieux

Avantages

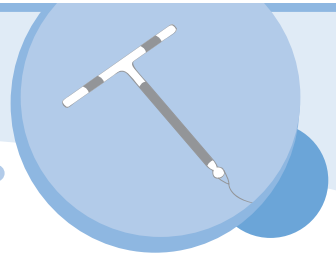
- Inoffensif, efficace et à longue durée d'action (jusqu'à 12 ans)
- Facile à retirer (par le prestataire) si la cliente veut tomber enceinte
- Aucune action quotidienne n'est nécessaire
- Ne gêne pas les relations sexuelles
- Peut être utilisé discrètement – pas de signe visible de son utilisation (à l'occasion un partenaire peut sentir les fils pendant le rapport sexuel)
- Peut être inséré jusqu'à 48 heures après l'accouchement ou à partir de 4 semaines après l'accouchement
- Ne gêne pas l'allaitement maternel
- Peut être utilisé par les femmes jeunes, y compris celles ne sont jamais tombées enceintes
- Le DIU-Cu peut aussi être utilisé comme méthode contraceptive d'urgence pour empêcher la grossesse, s'il est inséré dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé

Inconvénients

- Légère douleur pendant les premiers jours suivant l'insertion du DIU
- Règles plus abondantes et/ou plus longues, qui normalement diminuent au cours de la première et de la seconde années
- Ne protège pas contre les IST/VIH
- Nécessite un prestataire de santé pour l'insérer et le retirer

Pathfinder INTERNATIONAL

Dispositif Intra-Utérin au Cuivre (DIU-Cu)



Présenter à la cliente le DIU-Cu et lui donner les explications suivantes :

Comment utiliser le DIU-Cu

- Le DIU-Cu est inséré par le prestataire médical une fois et peut rester en place pendant une période allant jusqu'à 12 ans.
- Le DIU-Cu peut être inséré jusqu'à 12 jours après le début du saignement mensuel sans test de grossesse. A plus de 12 jours après le début du saignement mensuel, le prestataire devrait raisonnablement être certain que vous n'êtes pas enceinte.
- Au cours de la période qui suit l'accouchement, le DIU-Cu peut être inséré immédiatement après le retrait du placenta, jusqu'à 48 heures après l'accouchement, ou à partir de 4 semaines après l'accouchement.
- Le client devrait revenir pour un suivi 3 à 6 semaines après l'insertion. Par la suite, aucun autre suivi n'est nécessaire (sauf en cas de problème).
- Le contrôle des fils est facultatif. Les fils peuvent être contrôlés pendant les premiers mois et après les règles pour vérifier si le DIU est toujours en place. *Expliquer comment contrôler les fils.*

Effets secondaires possibles

- Règles plus abondantes, plus longues et/ou irrégulières (diminuent habituellement après les 3 à 6 premiers mois)
- Davantage de crampes et de douleurs pendant les règles
- Pertes vaginales accrues
- Possibilité d'infection
- Douleur et crampes pendant l'insertion et dans les premiers jours suivant l'insertion du DIU

Raisons de revenir voir le prestataire

- Saignement ou pertes anormales
- Douleur (abdominale ou douleur lors du rapport sexuel)
- Fièvre
- Il n'y a pas de fil ou vous sentez la partie en plastique dur d'un DIU qui est partiellement à l'extérieur
- Chaque fois qu'un problème survient ou si l'un des partenaires a été exposé à une IST
- Chaque fois qu'un réapprovisionnement en préservatifs est nécessaire (ne jamais se trouver complètement à court avant de revenir)

! Les DIU ne protègent pas contre les IST/VIH : pour se protéger à la fois contre les grossesses et les IST/VIH, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel.

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

AMPR : Un Contraceptif Injectable

Qu'est-ce que c'est ?

L'acétate de médroxyprogestérone-retard (AMPR), parfois connu comme « l'injection » ou « Depo », est une injection contenant un type d'hormone, l'hormone progestative. L'injection est administrée tous les 3 mois. Il y a plusieurs types de contraceptifs injectables. La présente carte fait référence à l'AMPR et non à l'EN-NET (énanthate de noréthistérone) ou aux contraceptifs injectables combinés mensuels.

Quel est son degré d'efficacité ?

Sur 100 femmes utilisant l'AMPR pendant une année, typiquement 3 tombent enceintes.

Comment l'AMPR fonctionne-t-il ?

L'AMPR empêche l'ovule de quitter les ovaires de la femme. Sans la libération de l'ovule, une femme ne peut tomber enceinte.

Non recommandé pour les adolescents qui :

- Ont un saignement vaginal inexpliqué (avant l'évaluation)

Remarque: Les Critères Médicaux d'Admissibilité 2015 de l'OMS recommandent que les clientes à haut risque de contraction du VIH devraient être informés que les recherches actuelles n'indiquent pas clairement si cette méthode de contraception augmente le risque de contraction du VIH. Bien que l'OMS ait déclaré sans danger l'usage de l'AMPR par les femmes à haut risque de VIH, ils recommandent que les préservatifs soient utilisés simultanément comme méthode de prévention des ISTs.

Vérifier les critères médicaux d'admissibilité si l'adolescente a d'autres problèmes médicaux graves.

Avantages

- Inoffensif et efficace
- Peut être administré par des professionnels de la santé qui ne sont pas des médecins
- Dure trois mois, ne nécessite aucune action quotidienne.
- Discrète
- Les règles deviennent très légères et disparaissent souvent après une année d'utilisation
- Complètement réversible ; la cliente peut tomber de nouveau enceinte après avoir arrêté l'AMPR, mais elle devrait observer un délai de plusieurs mois
- Peut s'utiliser pendant l'allaitement maternel
- Ne gêne pas les relations sexuelles
- Peut améliorer l'anémie

Inconvénients

- Le mode d'écoulement des règles va probablement changer
- Une augmentation de l'appétit peut conduire à une prise de poids
- Un retard moyen de 4 mois dans la capacité à tomber enceinte après l'arrêt de l'AMPR
- Ne protège pas contre les IST/VIH

Pathfinder INTERNATIONAL

AMPR : Un Contraceptif Injectable

Présenter à la cliente le flacon d'AMPR et lui donner les explications suivantes :

Comment utiliser l'AMPR

- L'AMPR est administré par injection tous les trois mois.
- Ne jamais avoir plus de 4 semaines de retard pour une injection périodique
- Efficace immédiatement si l'on commence dans les 7 jours après le début des règles
- Si l'on commence plus de 7 jours après le premier jour des règles, une méthode d'appoint (par ex. préservatifs) est nécessaire pendant les 7 premiers jours.

Oubli d'injection – ce qu'il faut faire

- Venir immédiatement pour recevoir une injection et utiliser immédiatement une méthode d'appoint jusqu'à 7 jours après l'injection.
- Si vous ne pouvez pas venir au rendez-vous prévu, il est possible de venir jusqu'à deux semaines plus tôt ou 4 semaines plus tard pour votre prochaine injection.

! L'AMPR ne protège pas contre les IST/VIH : pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST/VIH, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel.

Effets secondaires possibles

- Petites pertes de sang irrégulières
- Saignement prolongé, léger à modéré
- Il est probable que les règles deviennent plus légères, moins fréquentes ou cessent totalement.
- Possibles prise de poids, maux de tête, étourdissements et/ou changements d'humeur

Raisons de revenir voir le prestataire

- Saignement vaginal abondant
- Prise de poids excessive
- Maux de tête extrêmes avec vision brouillée
- Chaque fois qu'un problème survient ou si l'un des partenaires a été exposé à une IST
- Lorsqu'une nouvelle injection trimestrielle ou un réapprovisionnement en préservatifs est nécessaire (ne jamais se trouver complètement à court avant de revenir)

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA)

Qu'est-ce que c'est ?

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est l'utilisation de l'allaitement maternel comme méthode de planification familiale temporaire. (« Aménorrhée » signifie absence de règles.)

Quel est son degré d'efficacité ?

Sur 100 femmes utilisant la MAMA dans les 6 premiers mois suivant l'accouchement, typiquement 2 tombent enceintes.*

Comment la MAMA fonctionne-t-elle ?

La MAMA empêche l'ovulation parce que l'allaitement maternel change le taux de libération des hormones naturelles.

*A noter que le taux d'efficacité n'est que de 6 mois, contrairement aux autres méthodes décrites par ces cartes-mémoire, et qui sont d'1 an.

Avantages

- Efficace pour empêcher la grossesse pendant au moins 6 mois
- Encourage au meilleur mode d'allaitement, avec des bienfaits pour la santé de la mère et de l'enfant
- Peut être utilisée tout de suite après l'accouchement
- Ne gêne pas les relations sexuelles
- Aucun coût financier direct pour la planification familiale ou pour l'alimentation du bébé
- Aucun matériel ou procédure n'est nécessaire pour empêcher la grossesse

Inconvénients

- Efficacité réduite après 6 mois
- Exige d'allaiter fréquemment, nuit et jour, ce qui peut être difficile pour certaines mères
- Ne fournit pas de protection contre les IST, y compris contre le VIH
- Si la mère a le VIH, il y a des chances que le virus soit transmis au bébé par le lait maternel. Il est recommandé aux mères d'allaiter *exclusivement* au sein pour réduire ce risque.

Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA)

Donner les explications suivantes à la cliente :

La MAMA peut être utilisée si toutes les conditions ci-dessous sont remplies :

- Les règles ne sont pas revenues.
- Le bébé ne reçoit pas d'autre nourriture à part le lait maternel ou ne passe pas de période prolongée (plus de 4 à 6 heures) sans être allaité, de jour comme de nuit.
- Le bébé a moins de 6 mois.

Remarque : Une forme de contraception complémentaire peut aussi être utilisée à n'importe quel moment.

La MAMA ne peut pas être utilisée si *n'importe laquelle* des conditions ci-dessous existe :

- Le bébé est âgé de 6 mois ou plus.
- Les règles commencent.
- Le bébé reçoit des aliments supplémentaires.

! La MAMA ne protège pas contre les IST/VIH : pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST/VIH, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel.

Comment rendre l'allaitement maternel efficace

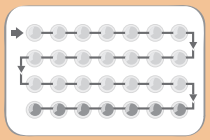
- Allaiter au sein chaque fois que le bébé veut être nourri, de jour comme de nuit.
- Allaiter des deux seins.
- Éviter les intervalles de plus de 4 heures entre deux tétées successives de jour, et de plus de 6 heures entre deux tétées successives de nuit.
- Allaiter exclusivement au sein pendant 6 mois.
- Ne pas utiliser de sucettes, tétines ou biberons.
- Faire une provision de lait maternelle lorsque l'on est séparée du bébé.
- Ne pas donner au bébé de l'eau ou des tisanes.

Raisons de revenir voir le prestataire

- Vous n'allaitez plus exclusivement au sein et avez besoin d'une autre méthode contraceptive
- Chaque fois qu'un problème survient ou si l'un des partenaires a été exposé à une IST
- Un réapprovisionnement en préservatifs est nécessaire (ne jamais se trouver complètement à court avant de revenir)

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

Contraceptifs Oraux Combinés (COCs)



Qu'est-ce que c'est ?

Les COC (communément appelés « la pilule ») sont des comprimés contenant une combinaison d'hormones : de l'œstrogène et des progestatifs. Pour prévenir les grossesses, une femme doit prendre une pilule par voie orale chaque jour.

Quel est leur degré d'efficacité ?

Sur 100 femmes utilisant des COC pendant une année, typiquement 8 tombent enceintes. Le taux d'échec est plus élevé chez les adolescentes que dans les autres tranches d'âge, parce que les adolescentes oublient souvent de prendre régulièrement la pilule.

Comment les COC fonctionnent-ils ?

Les COC empêchent l'ovule de quitter les ovaires de la femme. Sans la libération de l'ovule, une femme ne peut tomber enceinte.

Non recommandé pour les adolescentes qui :

- Ont enfanté il y a moins de 21 jours (si elles n'allaitent pas au sein)
- Allaitent au sein un bébé de moins de 6 mois
- Ont des migraines avec aura (illusions visuelles et autres troubles d'ordre sensoriel et moteur)
- Ont une hépatite virale avec flambée sévère ou aiguë
- Prennent des antirétroviraux sous forme d'un inhibiteur de protéase avec du ritonavir comme adjuvant (si l'on prend un antirétroviral, il faut utiliser les COC avec au moins 30 ug d'éthinyl estradiol)
- Prennent de la rifampicine ou de la rifabutine contre la tuberculose (utiliser les COC avec au moins 30 ug d'éthinyl estradiol)

Vérifier les critères médicaux d'admissibilité si l'adolescente a d'autres problèmes médicaux sérieux.

Avantages

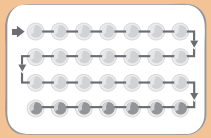
- Inoffensifs, efficaces et faciles à utiliser
- Contrôlés par la femme
- Peuvent être utilisés avant l'apparition des règles
- Règles plus légères et plus régulières, avec moins de crampes
- La grossesse redevient possible immédiatement après l'arrêt de la prise des COC
- Ne gênent pas les relations sexuelles
- Peut s'avérer bénéfique pour les adolescentes qui ont des règles irrégulières ou abondantes, des crampes sévères ou de l'acné
- Diminue le risque de cancer des organes reproducteurs de la femme

Inconvénients

- Ils doivent être pris chaque jour pour être efficaces
- Pas toujours discret (quelqu'un pourrait voir les pilules)
- Prise de poids ou saignements/petites pertes de sang inattendues chez certaines adolescentes
- Ne protège pas contre les IST, y compris le VIH

Pathfinder INTERNATIONAL

Contraceptifs Oraux Combinés (COC)



Présenter à la cliente la plaquette de pilules et lui donner les explications suivantes :

Comment utiliser les COC

- Prendre la première pilule le premier jour des règles ou l'un des quatre jours suivants.
- Si la pilule est prise plus de 5 jours après le début de vos règles, utiliser une méthode d'appoint pendant les 7 premiers jours.
- Prendre une pilule par jour, à la même heure de la journée. Garder les pilules en un lieu qui vous aidera à vous rappeler de les prendre, par exemple près de l'endroit où vous vous lavez le soir.
- Plaquette de 28 jours : après épuisement d'une plaquette, commencer une nouvelle plaquette dès le lendemain. Les 7 dernières pilules ne contiennent pas d'hormone mais servent à vous rappeler de prendre la pilule.
- Plaquette de 21 jours : Apres épuisement de la plaquette, attendre 7 jours, puis commencer une nouvelle plaquette.

Pilules oubliées – ce qu'il faut faire

- Oublier de prendre ses pilules peut occasionner une grossesse
- Si vous oubliez de prendre des pilules, il faut TOUJOURS en prendre une dès que vous vous rappelez et continuer de prendre le reste des pilules chaque jourà l'heure habituelle
- Si vous oubliez 3 pilules ou plus ou que vous commencez une plaquette avec plus de 3 jours de retard, il faut continuer de prendre le reste des pilules à l'heure habituelle et aussi utiliser un préservatif ou éviter tout rapport sexuel pendant les 7 jours suivants.
- Si vous oubliez 3 pilules ou plus dans la troisième semaine de la plaquette, il faut jeter la plaquette et commencer immédiatement une nouvelle plaquette. Utilisez un préservatif ou éviter tout rapport sexuel pendant les 7 jours suivants.

Effets secondaires possibles

- Nausée, prise de poids, sensibilité des seins, maux de tête, étourdissement ou changements d'humeur
- Changements dans la manifestation des règles, y compris petites pertes de sang ou saignements inattendus

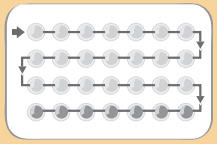
Raisons de revenir voir le prestataire

- Maux de tête sévères (y compris maux de tête avec vision brouillée)
- Douleur sévère et constante au ventre, à la poitrine ou aux jambes
- Jaunisse ou jaunissement de la peau
- Brève perte visuelle, vision d'éclairs lumineux ou de lignes en zigzag (avec ou sans maux de tête sévères)
- Difficulté passagère à parler ou à mouvoir les bras ou les jambes
- Chaque fois qu'un problème survient ou si l'un des partenaires a été exposé à une IST
- Lorsqu'un réapprovisionnement en COC (toujours avoir au moins 1 plaquette supplémentaire) ou en préservatifs est nécessaire

! Les COC ne protègent pas contre les IST/VIH : Pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST/VIH, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel.

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

Contraceptifs Oraux à Progestatif Seul (COP)



Qu'est-ce que c'est ?

Les COP (appelés aussi « micropilule ») sont des comprimés contenant une hormone progestative en très petite quantité. Une femme doit prendre un comprimé par jour pour prévenir la grossesse.

Quel est leur degré d'efficacité ?

- Les COP sont très efficaces pour les femmes qui allaitent. Sur 100 femmes qui allaitent au sein et qui utilisent des COP pendant une année, typiquement 1 tombe enceinte.
- Dans leur utilisation typique, ils sont moins efficaces chez les femmes qui n'allaitent pas au sein. Sur 100 femmes utilisant des COP pendant une année, typiquement 3 à 10 tombent enceintes.
- Le taux d'échec est plus élevé chez les adolescentes, parce que celles-ci oublient souvent de prendre régulièrement la pilule.

Comment les COP fonctionnent-ils ?

Les COP provoquent un épaississement de la muqueuse cervicale, rendant difficile le passage du sperme à travers la muqueuse. Ils empêchent aussi la libération de l'ovule par l'ovaire dans environ la moitié des cycles menstruels.

Pas recommandé pour les adolescentes qui :

- Prennent des agents antirétroviraux avec du ritonavir comme inhibiteur de protéase
- Prennent un traitement à base de rifampicine ou de rifabutine pour la tuberculose

Avantages

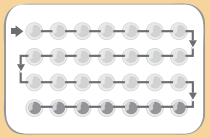
- Peuvent être utilisés par les mères qui allaitent au sein, et peuvent être commencés immédiatement après l'accouchement
- Bonne option pour les adolescentes qui ne peuvent pas utiliser d'œstrogènes mais veulent utiliser des pilules
- La grossesse redevient possible immédiatement après avoir arrêté la pilule
- Ne gênent pas les relations sexuelles

Inconvénients

- Pour les adolescentes qui n'allaitent pas au sein, le mode d'écoulement des règles peut changer (y compris petites pertes de sang et aménorrhée)
- Doivent se prendre à la même heure chaque jour, ce qui peut être difficile à se rappeler pour les adolescentes – l'effet d'un retard de 3 heures est similaire à celui d'oublier une pilule
- Pas toujours discret (quelqu'un peut voir les pilules)
- Ne protègent pas contre les IST/HIV

Pathfinder INTERNATIONAL

Contraceptifs Oraux à Progestatif Seul (COP)



Présenter à la cliente la plaquette de pilules et lui donner les explications suivantes :

Comment utiliser les POPs

- Si vous pratiquer exclusivement l'allaitement maternel et que vos règles ne sont pas revenues, vous pouvez commencer les COP à n'importe quel moment dans les premiers 6 mois après l'accouchement, et sans méthode d'appoint.
- Si les règles sont revenues, vous pouvez commencer à prendre les COP dans les 5 premiers jours suivant le début des règles, et sans méthode d'appoint.
- Si plus de 6 mois se sont écoulés depuis l'accouchement ou si les règles sont revenues, mais qu'on n'est pas dans les 5 premiers jours après le début des règles, vous pouvez commencer à prendre les COP à n'importe quel moment à condition d'être raisonnablement certaine que vous n'êtes pas enceinte. Cependant, une méthode d'appoint comme un préservatif devrait être utilisée pendant les 2 premiers jours.
- Prendre une pilule par jour, à la même heure de la journée. Lorsqu'une plaquette est terminée, commencer une autre plaquette dès le lendemain.
- Ne pas manquer une journée ou prendre la pilule en retard. Cela peut être une bonne idée de prendre la pilule en même temps que quelque chose que vous faites chaque jour, comme vous laver le visage ou vous brosser les dents.

! Les COP ne protègent pas contre les IST/VIH : pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST/VIH, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel.

Pilules omises – ce qu'il faut faire

- Prendre une pilule ou des pilules dès que vous vous rappelez. Vous pouvez prendre 2 pilules en même temps ou le même jour.
- Continuer en prenant la prochaine pilule à l'heure habituelle.
- Utiliser une méthode d'appoint, comme un préservatif, pendant les 2 jours suivants.

Effets secondaires possibles

- Changement du mode d'écoulement des règles y compris aménorrhée, petites pertes de sang, règles irrégulières ou prolongées (pour les adolescentes qui n'allaitent pas au sein).
- Sensibilité des seins, maux de tête, vertiges, changements d'humeur, douleur abdominale ou nausées
- Pour les adolescentes qui allaitent au sein, le délai de retour des règles peut être plus long après l'accouchement.

Raisons de revenir voir le prestataire

- Vous avez arrêté d'allaiter au sein et souhaitez changer de méthode
- Vous avez pris une pilule avec plus de 3 heures de retard ou avez complètement oublié d'en prendre. Dans la même période, vous avez également eu un rapport sexuel et vous voulez envisager des PCU (pour les femmes qui ont leurs règles)
- Maux de tête sévères avec vision brouillée
- Dès qu'un problème survient ou si l'un des partenaires a été exposé à une IST
- Un réapprovisionnement en COP ou en préservatifs est nécessaire (toujours avoir au moins 1 paquet en réserve).

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

Préservatif Masculin

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif masculin est une fine gaine qui se porte sur le pénis en érection lorsqu'un couple a des relations sexuelles.

Quel est leur degré d'efficacité ?

- Sur 100 couples utilisant des préservatifs pendant une année, typiquement 15 femmes qui tombent enceintes.
- S'ils sont utilisés correctement à chaque rapport sexuel, les préservatifs sont hautement efficaces pour protéger contre la plupart des IST (sauf Herpes Simplex et d'autres maladies donnant des ulcères génitaux), y compris contre le VIH.

Comment les préservatifs fonctionnent-ils ?

Le préservatif recueille le sperme masculin, de sorte que celui-ci ne peut pas pénétrer dans le vagin.

Non recommandé pour les adolescentes qui :

- Ont une allergie sévère au latex.

! Les préservatifs sont toujours recommandés comme prévention des IST/VIH.

Si l'adolescent(e) a le sentiment qu'il/elle ne peut pas *toujours* négocier l'utilisation du préservatif, il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive additionnelle.

Remarque : Vous pourriez souhaiter vous référer au préservatif masculin comme le « préservatif externe » en fonction des populations que vous conseillez (par exemple personnes transgenres, femmes qui ont des rapports sexuels avec des femmes).

Avantages

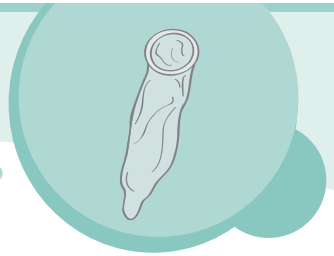
- Inoffensif
- N'exige pas d'ordonnance ou d'examen médical
- Efficace et facile à utiliser
- Protège contre les IST/VIH

Inconvénients

- Interrompt l'acte sexuel
- Peut réduire la sensibilité sexuelle chez certains hommes et certaines femmes
- Nécessite une communication entre les partenaires et un consentement mutuel
- Un nouveau préservatif doit être utilisé chaque fois que le couple a un rapport sexuel
- Il faut avoir sous la main une provision de préservatifs avant tout rapport sexuel

Pathfinder INTERNATIONAL

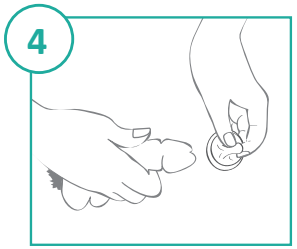
Préservatif Masculin

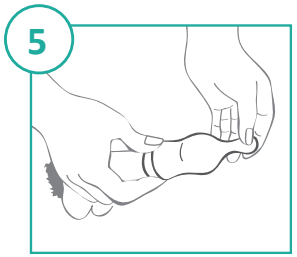


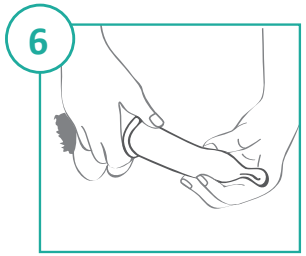
Présenter le préservatif au (à la) client(e) et lui donner les explications suivantes :

Comment utiliser le préservatif

1. Vérifier la date de péremption sur l'emballage du préservatif.
2. Ouvrir soigneusement l'emballage pour que le préservatif ne se déchire pas.
3. Ne pas dérouler le préservatif avant de l'enfiler.
4. Placer le préservatif non déroulé sur le gland du pénis durci.
5. Tenir le bout du préservatif avec le pouce et l'index.
6. Dérouler le préservatif jusqu'à ce qu'il recouvre le pénis.
7. Laisser assez d'espace au bout du préservatif pour le sperme.
8. Après l'éjaculation, tenir l'anneau du préservatif et retirer le pénis du vagin avant qu'il ne devienne mou.
9. N'utiliser qu'un préservatif à la fois.
10. Toujours garder une provision de préservatifs à portée de main.







Entretien des préservatifs

- Ne pas appliquer de lubrifiant à base d'huile (comme de l'huile pour bébé, de l'huile de cuisson, du pétrolatum/de la vaseline) parce qu'ils peuvent détruire le préservatif. On peut utiliser sans danger de l'eau propre, de la salive ou des lubrifiants à base d'eau.
- Conserver les préservatifs dans un endroit frais et sec. Ne pas les porter près du corps parce que la chaleur peut les détruire.
- Utiliser chaque préservatif une seule fois.
- Ne pas utiliser un préservatif si son emballage s'est rompu ou si le préservatif est sec ou collant, ou si sa couleur a changé.
- Prendre soin d'éliminer les préservatifs utilisés de manière appropriée.

Effets secondaires possibles

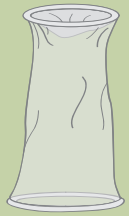
- Un préservatif peut se rompre ou être retiré involontairement pendant l'acte sexuel. Chez certains hommes et femmes, l'utilisation du préservatif provoque des démangeaisons, brûlures ou enflures à cause d'une allergie au latex.

Raisons de revenir voir le prestataire

- Toutes les fois qu'un problème survient (rupture du préservatif ou insatisfaction avec cette méthode)
- Un réapprovisionnement est nécessaire (ne jamais se trouver complètement à court avant de revenir)
- L'un ou l'autre des partenaires pense qu'il/elle a été exposé(e) à une IST

Demandez au (à la) client(e) de vous répéter cette information et de vous montrer l'utilisation du préservatif.

Préservatif Féminin



Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif féminin est une fine gaine lubrifiée ou un revêtement de film plastique souple qui s'adapte librement à l'intérieur du vagin de la femme. Il a des anneaux flexibles aux deux bouts ; l'anneau de l'extrémité intérieure est fermé et recouvre le col de l'utérus. Une femme utilise le préservatif féminin pendant les rapports sexuels pour empêcher la grossesse.

Quel est son degré d'efficacité ?

- Sur 100 femmes utilisant un préservatif féminin pendant une année, typiquement 21 tombent enceintes.
- Le préservatif féminin est également efficace pour prévenir de nombreuses IST, y compris le VIH, lorsqu'il est utilisé correctement chaque fois qu'une femme et son partenaire ont des rapports sexuels.

Comment le préservatif féminin fonctionne-t-il ?

Le préservatif recueille le sperme masculin, de sorte que celui-ci ne peut pas pénétrer dans le vagin.

Les préservatifs sont toujours recommandés comme prévention des IST/VIH.

Si l'adolescent(e) a le sentiment qu'il/elle ne peut pas toujours négocier l'utilisation du préservatif, il est également recommandé d'utiliser une méthode contraceptive additionnelle.

Remarque : Vous pourriez souhaiter vous référer au préservatif féminin comme le « préservatif interne » en fonction des populations que vous conseillez (par exemple personnes transgenres, hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes).

Avantages

- Inoffensif
- Efficace
- Peut être inséré jusqu'à 8 heures avant l'acte sexuel
- Peut s'utiliser avec des lubrifiants à base d'huile
- Peut donner une sensation plus naturelle que les préservatifs masculins pendant l'acte sexuel
- Protège contre les IST/VIH
- N'altère pas la flore vaginale et réduit les chances d'irritation ou de réaction allergique

Inconvénients

- Coûte plus cher que le préservatif masculin
- Peut occasionner du bruit ou de la gêne
- Exige un certain degré de coopération et le consentement du partenaire masculin
- Peut être difficile à insérer

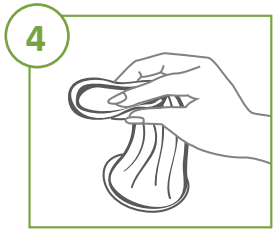
Pathfinder INTERNATIONAL

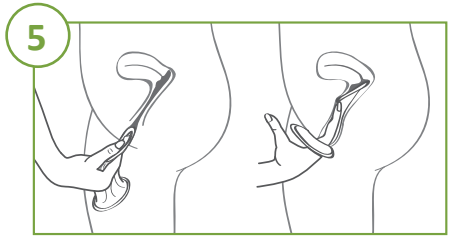
Préservatif Féminin

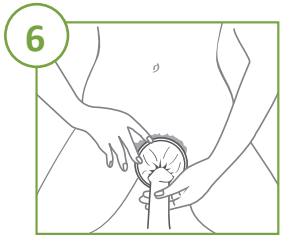
Présenter le préservatif féminin à la cliente et lui donner les explications suivantes :

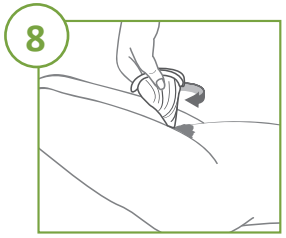
Comment utiliser le préservatif féminin

1. Vérifier la date de péremption sur l'emballage du préservatif.
2. Ouvrir soigneusement l'emballage pour que le préservatif ne se déchire pas.
3. Trouver l'anneau intérieur, qui est à l'extrémité fermée du préservatif.
4. Presser l'anneau intérieur.
5. Mettre l'anneau intérieur dans le vagin et le pousser à l'intérieur avec le doigt, pendant que l'anneau extérieur reste à hors du vagin.
6. Pendant l'acte sexuel, guider le pénis à travers l'anneau extérieur. S'il est en dehors de l'anneau, il n'y aura pas de protection contre la grossesse ou les IST/VIH.
7. Retirer le préservatif tout de suite après le rapport sexuel, avant de vous mettre debout
8. Presser et tordre l'anneau extérieur de manière à ce que le sperme reste à l'intérieur de l'étui.
9. Tirer doucement l'étui.
10. Brûler ou enterrer le préservatif, ne pas le jeter aux toilettes.









Suggérer à la cliente de s'exercer à insérer et à retirer le préservatif avant de l'utiliser pour la première fois dans un rapport sexuel, et d'essayer différentes positions pour voir de quelle manière il est le plus facile à insérer.

Entretien des préservatifs féminins

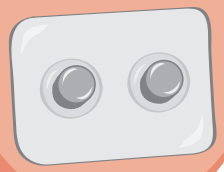
- Conserver les préservatifs dans un endroit frais et sec. Ne pas les porter près du corps parce que la chaleur peut les détruire.
- Utiliser chaque préservatif une seule fois.
- Ne pas utiliser un préservatif si son emballage s'est rompu ou si le préservatif est sec ou collant ou si sa couleur a changé.
- Toujours garder une provision de préservatifs à portée de main.

Effets secondaires possibles

- Il n'y a généralement pas d'effets secondaires. Parfois, un préservatif peut se rompre ou être retiré involontairement pendant l'acte sexuel.
- Très peu de femmes ont une réaction ou une irritation allergique.
- Raisons pour revenir voir le prestataire
- Toutes les fois qu'un problème survient (rupture du préservatif ou insatisfaction avec cette méthode)
- Un réapprovisionnement en préservatifs est nécessaire (ne jamais se trouver complètement à court)
- L'un ou l'autre des partenaires pense qu'il/elle a été exposé(e) à une IST

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

Pilules Contraceptives d'Urgence (PCU)



Qu'est-ce que c'est?

Les PCU sont une méthode hormonale de contraception qui peut être utilisée pour empêcher la grossesse jusqu'à 120 heures (5 jours) après un acte sexuel non protégé.

Quel est leur degré d'efficacité?

- Sur 100 femmes utilisant des PCU uniquement à base de progestatif, typiquement 1 tombe enceinte.
- Sur 100 femmes utilisant des PCU combinées (à base d'œstrogène et de progestatif), typiquement 2 tombent enceinte.
- Les PCU sont plus efficaces quand elles sont utilisées très peu de temps après un acte sexuel non protégé.
- Il n'y a aucune restriction à un usage répété ; néanmoins, l'accent devrait être mis sur des conseils au sujet de méthodes plus efficaces.
- Un indice de masse corporelle (IMC) élevé peut réduire l'efficacité. Néanmoins, puisque le CU est sans danger, cela ne devrait jamais constituer une raison pour qu'il soit refusé aux femmes. L'OMS recommande que le CU puisse être utilisé par les femmes obèses.

Comment les PCU fonctionnent-elles?

- Les PCU empêchent une grossesse de se produire. Elles ne perturbent pas une grossesse déjà implantée. Les PCU empêchent l'ovule de quitter l'ovaire et peuvent épaissir la muqueuse cervicale, ce qui empêche la rencontre entre le sperme et l'ovule.
- Les PCU ne font que prévenir la grossesse consécutive à un acte sexuel non protégé survenu avant la prise des pilules. Elles n'empêchent pas la grossesse résultant d'un acte sexuel qui survient après la prise des pilules.

Remarque : Le DIU-Cu peut également être utilisé comme une méthode de contraception d'urgence. En tant que tel, il est très efficace dans la prévention de la grossesse et peut continuer à être utilisé comme contraception par la cliente.

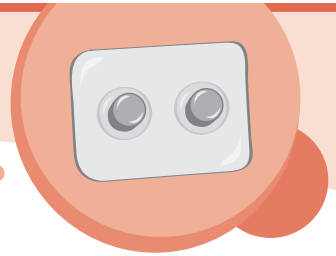
Avantages

- Inoffensives pour les femmes de tous âges, y compris les adolescentes qui ont moins de chances de se préparer à leur première rencontre sexuelle
- Réduisent le risque de grossesse non désirée et la nécessité d'avorter
- Appropriées pour utilisation après un acte sexuel non protégé (y compris un viol ou l'échec d'une méthode contraceptive)
- Offrent une étape de transition vers la pratique d'une contraception régulière
- L'exposition au médicament et les effets secondaires sont de courte durée

Inconvénients

- Ne protègent pas contre les IST/VIH
- Ne fournissent pas de protection durable contre la grossesse
- Doivent être utilisées au plus tard dans les 120 heures suivant un acte sexuel non protégé (et être prises le plus tôt possible pour une efficacité optimale)
- Peuvent changer la date des prochaines règles
- Inappropriées en usage régulier (taux cumulatif élevé de grossesses).

Pilules Contraceptives d'Urgence (PCU)



Présenter à la cliente les PCU et lui donner les explications suivantes:

Comment utiliser les PCU

- Il est important de prendre les PCUs le plus tôt possible après des rapports sexuels non protégés, dans les 120 heures (5 jours) qui suivent.
- Pour les PCUs uniquement à base de progestatifs (produit dédié) : les PCUs uniquement à base de progestatifs se présentent sous deux formes : des paquets d'1 pilule et des paquets de 2 pilules. Les paquets de 2 pilules contiennent les instructions pour prendre les pilules à 12 heures d'intervalle, mis les deux pilules devraient être prises ensemble si possible. Les PCUs devraient être priwses le plus tôt possible après des rapports sexuels non protégés, et pas plus tard que 120 heures après des rapports sexuels non protégés.
- Pour l'acétate d'ulipristal : Un comprimé d'ulipristal devrait être pris le plus tôt possible après des rapports sexuels non protégés, et pas plus tard que 120 heures après des rapports sexuels non protégés.
- Pour les PCU uniquement à base de progestatifs (produit dédié) : lorsque c'est possible, prendre 2 pilules en même temps dans les 120 heures suivant le rapport sexuel non protégé, ou prendre 1 pilule dans les 120 heures et 1 autre pilule 12 heures plus tard.
- Pour les contraceptifs oraux combinés (COC) : une dose de 0,1 mg d'éthinyl estradiol plus 0,5 mg de lévonorgestrel suivie d'une deuxième dose identique 12 heures plus tard.
- En cas de vomissement dans les deux heures suivant la prise des PCU, prendre une autre dose dès que possible.
- Si des vomissements surviennent après 2 heures, aucune dose supplémentaire n'est nécessaire.
- Pour réduire la nausée, prendre les comprimés après avoir mangé ou utiliser un médicament contre la nausée.
- Ne pas prendre de PCU supplémentaires sauf en cas de vomissement. Le fait de prendre plus de pilules n'entraîne pas de diminution supplémentaire du risque de grossesse.

Effets secondaires possibles:*

- Nausées et vomissements
- Maux de tête ou vertiges
- Crampes/douleurs abdominales
- Sensibilité des seins
- Changement du mode de saignement lors des règles ou légers saignements irréguliers pendant 1 à 2 jours après avoir pris les PCU

À quoi s'attendre après avoir utilisé les PCU

Il n'y aura pas de manifestations immédiates des résultats. Les prochaines règles devraient survenir à temps (ou avec quelques jours d'avance ou de retard).

Raisons de revenir voir le prestataire

- Si les prochaines règles ont plus d'une semaine de retard par rapport à la date prévue
- Chaque fois qu'un problème survient ou si l'un des partenaires a été exposé à une IST

Méthodes contraceptives après les PCU:

- C'est peut-être maintenant le bon moment pour initier une méthode contraceptive régulière. Les COC et COP peuvent être initiés le jour qui suit la prise des PCU.
- L'AMPR, les DIU et les préservatifs masculins et féminins peuvent être initiés le jour même de la prise de PCU.
- Pour l'implant, il faut revenir après les prochaines règles.

! Les PCU ne protègent pas contre les IST/VIH : pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST/VIH, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel.

Demandez à la cliente de vous répéter cette information.

* La plupart des effets secondaires ne durent pas plus de 24 heures.