

# Connaissez-vous vos options de planification familiale ?

Votre prestataire de service de planification familiale peut vous aider. Posez-lui la question !



## Contraceptifs oraux combinés

- Efficace et réversible sans délai.
- Prendre une pilule par jour et commencer les nouvelles plaquettes à temps pour assurer toute l'efficacité possible.
- Des saignements ou des microrragies sont susceptibles de se produire surtout au début. Sans danger. Le volume des règles diminue et devient plus régulier au bout de quelques mois.
- Certaines femmes souffrent de légères céphalées, de fluctuations de poids et de maux d'estomac, surtout au début. Ces symptômes disparaissent généralement.
- Sans danger pour la plupart des femmes. Les complications graves sont rares.
- Peuvent être utilisés à tout âge et que la femme ait déjà eu des enfants ou non.
- Contribuent à prévenir les règles douloureuses, les règles abondantes, l'anémie (faible teneur de fer dans le sang) et diverses autres conditions.



## Contraceptifs injectables

- Efficace et sans danger.
- Une injection tous les 3 mois (13 semaines) pour le DMPA, tous les 2 mois pour le NETEN. Même avec 4 semaines de retard pour le DMPA ou 2 semaines de retard pour le NETEN, il est possible de revenir pour obtenir l'injection suivante.
- Il est peut-être possible de recevoir des injections en dehors de la clinique, dans la communauté.
- Les microrragies et saignements inattendus sont fréquents au cours des premiers mois puis il n'est pas rare que les règles cessent. Gain progressif de poids, légères céphalées. Sans danger.
- Confidentiel. Rien n'indique à autrui qu'une femme se sert de cette méthode.
- Peut être utilisée par les femmes de tout âge, qu'elles aient déjà eu des enfants ou non.
- Lorsque les injections s'interrompent, une femme peut de nouveau tomber enceinte. Avec les injections de 3 mois, le retour de la fécondité peut prendre quelques mois de plus.
- Sans danger pendant l'allaitement à partir de six semaines après l'accouchement.
- Il existe parfois des contraceptifs injectables à dosage mensuel tel que Cyclo-Fem. Avec ce dernier, le volume des règles, leur durée et leur fréquence sont réduits. Des microrragies et des saignements imprévus peuvent apparaître.



## Préservatifs

- Contribue à la prévention des grossesses et de certaines infections sexuellement transmises (IST), notamment le VIH-SIDA, s'il est utilisé correctement et systématiquement.
- Pour se protéger contre les IST et le VIH, certains couples utilisent le préservatif en association avec d'autres méthodes de planification familiale.
- Facile d'utilisation avec un peu de pratique.
- Efficace s'il est utilisé correctement et systématiquement. Cependant il n'est pas souvent utilisé systématiquement.
- Certains affirment que le préservatif interrompt les rapports sexuels, réduit les sensations ou est source de gêne. La discussion entre les partenaires peut faciliter les choses.



## Dispositif intra-utérin (DIU)

- Petit appareil souple installé à l'intérieur de l'utérus. Pas grand-chose à faire une fois que le DIU est posé.
- Méthode très efficace, réversible et de long terme. La durée d'efficacité du DIU Tcu-380A est d'au moins 12 ans.
- Le stérilet au cuivre peut être posé juste après l'accouchement, ainsi qu'à d'autres moments.
- Quelques douleurs lors de la pose. Avec le stérilet au cuivre, les règles seront parfois plus abondantes et dureront plus longtemps surtout au début. Avec un DIU hormonal, les règles ne sont plus abondantes, ce qui aide à prévenir l'anémie.
- Les complications sérieuses sont rares. Les inflammations pelviennes se produisent parfois lorsque la femme est atteinte de certaines infections sexuellement transmises affectant le site de la pose du DIU.
- Risque d'expulsion, surtout au début.
- La femme peut tomber enceinte tout de suite après le retrait du DIU.



## Stérilisation féminine

- Une solution censée être permanente. Pour les femmes qui sont sûres de ne pas vouloir d'autres enfants. Une décision à prendre après mûre réflexion.
- Très efficace (mais pas à 100%).
- Fait intervenir un examen physique et une intervention chirurgicale simple et sans danger. La femme reste généralement éveillée. Anesthésie locale.
- Douleurs et gonflements peuvent durer pendant quelques jours après la procédure. Les complications graves sont rares.
- Pas d'effets secondaires à long terme. Pas d'effets sur les activités ou les sensations sexuelles.
- Peut se faire directement après l'accouchement ainsi qu'à d'autres moments.



## Contraceptifs à la progestine

- Une bonne option pour les femmes qui allaitent et veulent un contraceptif oral, à compter de 6 semaines après l'accouchement.
- Très efficace pendant l'allaitement et instantanément réversible.
- Prendre une pilule par jour pour une efficacité maximale.
- Lorsque la femme n'allait pas, des saignements ou des microrragies sont fréquents. Sans danger.



## Diaphragme avec spermicide

- La femme positionne le diaphragme profondément dans le vagin avant chaque rapport sexuel. La pose peut se faire à l'avance.
- Méthode efficace si le diaphragme est utilisé correctement et systématiquement.
- La femme doit subir un examen interne pour obtenir un diaphragme de la taille adéquate.
- Les infections urinaires sont plus fréquentes.



## Implants contraceptifs

- Un ou plusieurs bâtonnets ou capsules insérés sous la peau de l'avant-bras de la femme. Une fois les implants en place, pas grand chose à faire.
- Très efficace pendant 3 à 7 ans selon l'implant.
- Peut être utilisée par les femmes de tout âge, qu'elles aient déjà eu des enfants ou non.
- Un prestataire ayant reçu la formation nécessaire peut retirer les implants à tout moment. La femme sera alors à même de tomber enceinte rapidement.
- Des saignements ou des microrragies sont susceptibles de se produire et les règles peuvent s'interrompre. Sans danger.
- Sans danger pendant l'allaitement à compter de 6 semaines après l'accouchement.



## Méthode de sensibilisation à la fécondité

- La femme apprend à reconnaître sa période de fécondité pendant son cycle mensuel.
- Pendant la période féconde du cycle, le couple évite les rapports sexuels vaginaux ou a recours à une autre méthode comme par exemple le préservatif.
- Efficace en cas d'utilisation correcte. Le degré d'efficacité est cependant généralement seulement moyen.
- Nécessite une bonne coopération entre les partenaires.
- Pas d'effets secondaires d'ordre physique.
- Certaines méthodes sont parfois difficiles à pratiquer en cas de fièvre ou d'infection vaginale, après l'accouchement ou pendant l'allaitement.



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

- Une méthode de planification familiale basée sur l'allaitement pendant au maximum 6 mois après l'accouchement.
- La femme qui allaite est considérée comme ayant recours à la MAMA si:
  - Elle alimente son nourrisson de manière exclusive ou quasi-exclusive au sein et elle allaite fréquemment de jour comme de nuit, et
  - Ses règles n'ont pas repris, et
  - Son bébé a moins de 6 mois.
- Une femme doit prévoir de recourir à une autre méthode avant de ne plus pouvoir utiliser la MAMA.



## Vasectomie

- Une solution censée être permanente. Pour les hommes qui sont sûrs de ne pas vouloir d'autres enfants. Une décision à prendre après mûre réflexion.
- Utiliser une autre méthode pendant les 3 premiers mois en attendant que la vasectomie prenne effet.
- Très efficace après 3 mois (mais pas à 100%).
- Sans danger, simple, intervention chirurgicale pratique. Fait en quelques minutes. Anesthésie locale.
- Douleurs, gonflements et hématomes peuvent durer pendant quelques jours. Chez certains hommes, les douleurs durent plus longtemps.
- Pas d'effets sur les activités ou les sensations sexuelles.

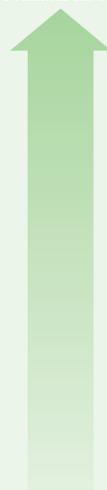
Certaines méthodes ne sont pas recommandées si vous souffrez de certaines conditions médicales, à savoir	
Condition	Méthode non recommandée
Fume la cigarette et est âgée de 35 ans ou plus	Contraceptifs oraux combinés (COC). Injectables mensuels pour les grosses fumeuses
Hypertension diagnostiquée	COC, injectables mensuels. En cas de forte hypertension, injectables à 2 et 3 mois
Allaite de manière exclusive ou quasi-exclusive au cours des six premiers mois Allaite pendant les 6 premières semaines	COC, injectables mensuels. Injectables à 2 à 3 mois, implants, pilule à la progestérone (POP).
Dans les 21 jours suivants l'accouchement, pas d'allaitement	COC, injectables mensuels (COC et les injectables mensuels ne sont pas recommandés pendant les 6 semaines suivant l'accouchement si vous avez une raison de développer un caillot veineux (TEV). Ces caillots sont plus susceptibles de se produire pendant les premiers mois suivant l'accouchement.) Attendez six semaines après l'accouchement afin de pouvoir poser un diaphragme correctement.
Certains troubles graves et peu fréquents du cœur, des vaisseaux sanguins ou du foie, ou du cancer du sein	COC, injectables, POP, implants. Consulter le prestataire de service.
Migraines (une forme de graves maux de tête) et plus de 35 ans	COC, injectables mensuels. Consulter le prestataire de service.
Aura migraineux (la patiente voit parfois un point brillant croissant dans un œil), à n'importe quel âge	COC, injectables mensuels. Consulter le prestataire de service.
Troubles de la vésicule biliaire	COC. Consulter le prestataire de service.
Certains troubles peu fréquents des organes féminins	DIU. Consulter le prestataire de service.
Infections sexuellement transmises du col de l'utérus ou risque individuel très élevé de contracter ces infections, inflammations pelviennes (MIP) ou SIDA non traité	DIU. Utiliser un préservatif même avec une autre méthode. Les femmes séropositives, y compris les sidéennes et celles bénéficiant d'un traitement, peuvent généralement se servir de la méthode de planification familiale de leur choix (y compris le DIU pour les femmes atteintes du SIDA mais uniquement si elles bénéficient d'un traitement et y réagissent bien.)
Grossesse diagnostiquée	Aucune méthode nécessaire.

Note aux prestataires : Pour obtenir une orientation spécifique, consulter également les normes nationales.

Pour de plus amples informations sur ces méthodes de planification familiale, les prestataires de santé sont invités à consulter *Family Planning: A Global Handbook (Planification familiale : un manuel à l'intention des prestataires de services du monde entier)*. Ils peuvent se procurer ce manuel et des exemplaires supplémentaires de la présente affiche par l'intermédiaire de K4Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA, ou en envoyant un email à [orders@jhucp.org](mailto:orders@jhucp.org). Cette affiche qui vient remplacer les versions publiées au préalable, a pu être réalisée grâce au soutien de l'Agence des États-Unis pour le Développement international, Global, GH/PRH/PEC, au titre du don n° GPO-A-00-08-00006-00 Modification © 2010. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs.

## Comparaison de l'efficacité des méthodes de planification familiale

**Plus efficaces**  
Moins d'une grossesse pour 100 femmes sur une année



**Moins efficaces**  
Environ 30 grossesses pour 100 femmes sur une année

## Comment renforcer l'efficacité de la méthode de votre choix

**Implants, DIU, stérilisation féminine :** Pas grand chose à faire ou à se rappeler après la procédure

**Vasectomie :** Utiliser une autre méthode pendant les 3 premiers mois

**Injectables :** Obtenir les nouvelles injections à temps

**Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) (valable pendant 6 mois) :** Allaiter fréquemment, de jour comme de nuit

**Pilules :** Prendre une pilule chaque jour

**Patch contraceptif, anneau vaginal :** À conserver en place, et à remplacer en temps voulu

**Préservatifs, diaphragme :** À utiliser correctement lors de chaque rapport sexuel

**Méthodes de sensibilisation à la fécondité :** Abstention ou utilisation du préservatif en période féconde. Les méthodes les plus récentes (Standard Days Method and TwoDay Method) sont peut être plus simples d'utilisation.

**Retrait, spermicides :** À utiliser correctement lors de chaque rapport sexuel



# Do You Know Your Family Planning Choices?

Your family planning provider can help. Please ask!

## Combined Oral Contraceptives

- Effective and reversible without delay.
- Take one pill every day and start new packs on time for greatest effectiveness.
- Unexpected bleeding or spotting may occur, especially at first. Not harmful. Monthly bleeding becomes lighter and more regular after a few months.
- Some women have mild headaches, weight change, upset stomach, especially at first. These often go away.
- Safe for nearly every woman. Serious complications are very rare.
- Can be used at any age and whether or not a woman has had children.
- Help prevent menstrual cramps, heavy bleeding, anemia (low blood iron), and other conditions.



## Female Sterilization

- Meant to be permanent. For women who are sure that they will not want more children. Think carefully before deciding.
- Very effective (but not 100% effective).
- Involves physical exam and safe, simple surgery. The woman usually stays awake. Pain is blocked.
- Pain and swelling can last a few days after procedure. Serious complications are rare.
- No long-term side effects. No effect on sexual ability or feelings.
- Can be done right after childbirth, as well as at other times.

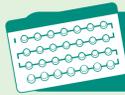


## Vasectomy

- Meant to be permanent. For men who are sure that they will not want more children. Think carefully before deciding.
- Use another method for the first 3 months, until the vasectomy starts to work.
- Very effective after 3 months (but not 100% effective).
- Safe, simple, convenient surgery. Done in a few minutes. Pain is blocked.
- Pain, swelling, or bruising can last a few days. A few men have lasting pain.
- No effect on sexual ability or feelings.

## Injectable Contraceptives

- Effective and safe.
- One injection every 3 months (13 weeks) with DMPA, every 2 months with NET-EN. Come back as much as 4 weeks late for DMPA, or 2 weeks late for NET-EN, and still get next injection.
- May be able to get injections outside the clinic, in the community.
- Spotting and irregular bleeding often occur in the first several months, then often monthly bleeding stops. Gradual weight gain, mild headaches. Not harmful.
- Private. Others cannot tell that a woman is using it.
- Can be used at any age and whether or not a woman has had children.
- When injections stop, a woman can become pregnant again. After 3-month injections it may take a few more months.
- Safe during breastfeeding, beginning 6 weeks after childbirth.
- Monthly injectables may be available. With monthly injectables such as Cyclo-Fem, monthly bleeding usually becomes lighter and shorter or less frequent. Spotting and unexpected bleeding can occur.



## Progestin-Only Oral Contraceptives

- Good choice for breastfeeding mothers who want pills, beginning 6 weeks after childbirth.
- Very effective during breastfeeding and reversible without delay.
- Take one pill every day for greatest effectiveness.
- If not breastfeeding, spotting and unexpected light bleeding are common. Not harmful.



## Diaphragm With Spermicide

- Woman places diaphragm deep in vagina each time before sex. Can do this ahead of time.
- Effective if used correctly every time.
- Woman must have an internal examination to get diaphragm of correct size.
- Bladder infection is more common.

## Condoms

- Help prevent pregnancy and some sexually transmitted infections (STIs), including HIV/AIDS, when used correctly every time.
- For protection from STIs/HIV, some couples use condoms along with other family planning methods.
- Easy to use with a little practice.
- Effective if used correctly every time. Often not used every time, however.
- Some people object that condoms interrupt sex, reduce sensation, or embarrass them. Talking with partner can help.



## Contraceptive Implants

- One or several small rods or capsules placed under the skin of a woman's upper arm. Little to do once implants are in place.
- Very effective for 3 to 7 years, depending on which implant.
- Can be used at any age and whether or not a woman has had children.
- A woman can have a trained provider take out the implants at any time. Then she can become pregnant with no delay.
- Unexpected light bleeding or spotting may occur, or monthly bleeding may stop. Not harmful.
- Safe during breastfeeding, beginning 6 weeks after childbirth.



## Fertility Awareness Methods Including Standard Days Method

- A woman learns to tell the fertile time of her monthly cycle.
- During the fertile time a couple avoids vaginal sex, or they use another method such as condoms.
- Can be effective if used correctly. Usually only somewhat effective, however.
- Requires partner's cooperation.
- No physical side effects.
- Certain methods may be hard to use during fever or vaginal infection, after childbirth, or while breastfeeding.

## Intrauterine Device (IUD)

- Small, flexible device with either copper or hormone, placed inside the womb.
- Very effective, reversible, long-term. Copper TCU-380A IUD can be used at least 12 years.
- Copper IUD can be inserted right after childbirth, as well as at other times.
- Some pain during insertion. With copper IUD monthly bleeding may be heavier and longer, especially at first. With hormonal IUD no heavier bleeding and helps prevent anemia.
- Serious complications are rare. Pelvic infection occasionally occurs if a woman has certain sexually transmitted infections when the IUD is inserted.
- Can come out on its own, especially at first.
- A woman can become pregnant with no delay after the IUD is removed.



## LAM (Lactational Amenorrhea Method)

- A family planning method based on fully or nearly fully breastfeeding, for up to 6 months after childbirth.
- A breastfeeding woman uses LAM when:
  - Her baby gets little or no food or drink except breast milk, and she breastfeeds often, both day and night, and
  - Monthly bleeding has not returned, and
  - Her baby is less than 6 months old.
- Before she can no longer use LAM a woman should plan for another method.

## Emergency Contraceptive Pills

- Help prevent pregnancy when taken within 5 days after unprotected sex or a mistake with a family planning method.
- Safe for all women.
- They do not disrupt pregnancy or harm the baby if a woman is already pregnant.
- Regular family planning methods are more effective. Please consider a regular method.

Some Methods Are Not Advised If You Have Certain Health Conditions	
Condition	Methods Not Advised
Smoke cigarettes and also age 35 or older	Combined oral contraceptive pills (COCs). If you smoke heavily, monthly injectables.
Known high blood pressure	COCs, monthly injectables. If severe high blood pressure, 2- and 3-month injectables.
Fully or nearly fully breastfeeding in first 6 months	COCs, monthly injectables.
Breastfeeding in first 6 weeks	2- and 3-month injectables, implants, progestin-only pills (POPs).
First 21 days after childbirth, not breastfeeding	COCs, monthly injectables. (COCs and monthly injectables not advised for first 6 weeks after delivery if there are special reasons that you might develop blood clot in a deep vein (VTE). These clots are more likely for several months following the birth of a child.) Wait until 6 weeks after childbirth to fit diaphragm correctly.
Certain uncommon serious diseases of the heart, blood vessels, or liver; or breast cancer	COCs, injectables, POPs, implants. Ask your provider.
Migraine headaches (a type of severe headache) and also age 35 or older	COCs, monthly injectables. Ask your provider.
Migraine aura (sometimes see a growing bright spot in one eye), at any age	COCs, monthly injectables. Ask your provider.
Gall bladder disease	COCs. Ask your provider.
Certain uncommon conditions of female organs	IUD. Ask your provider.
Sexually transmitted infections of the cervix or very high individual risk of getting those infections; pelvic inflammatory disease (PID); or untreated AIDS	IUD. Use condoms even if also using another method. Women with HIV, including women with AIDS and those on treatment, can generally use any family planning method they choose. (This includes the IUD for a woman with actual AIDS if she is on treatment and doing well.)
Known pregnancy	No method needed.

Note to providers: Also consult national standards for specific guidance

For more information about these family planning methods, health care providers can consult *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Health care providers can obtain the handbook and more copies of this wall chart from K4Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA; email orders@jhuccp.org. This chart updates and replaces previously published editions. This wall chart was made possible by support from the United States Agency for International Development, Global, GH/PRH/PEC, under the terms of Grant No. GPO-A-00-08-00006-00. Revision © 2010 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs

## Comparing Effectiveness of Family Planning Methods

**More effective**  
Less than 1 pregnancy per 100 women in one year



### How to make your method more effective

**Implants, IUD, female sterilization:** After procedure, little or nothing to do or remember

**Vasectomy:** Use another method for first 3 months

**Injectables:** Get repeat injections on time

**Lactational Amenorrhea Method (for 6 months):** Breastfeed often, day and night

**Pills:** Take a pill each day

**Patch, ring:** Keep in place, change on time

**Condoms, diaphragm:** Use correctly every time you have sex

**Fertility awareness methods:** Abstain or use condoms on fertile days. Standard Days Method and TwoDay Method may be easiest to use.

**Withdrawal, spermicides:** Use correctly every time you have sex

**Less effective**  
About 30 pregnancies per 100 women in one year

