

VOUS POUVEZ AVOIR : (EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES)

Des maux de tête, des vomissements, une prise de poids, des saignements. **Ce n'est pas grave.** Tout deviendra normal au bout de quelque temps.



RECOURIR À UN CENTRE DE SANTÉ

Attention ! Si vous avez des douleurs à la poitrine, des douleurs dans les jambes, des troubles de vision, des maux de tête pénibles et fréquents, **allez rapidement au centre de santé.**

RENDEZ-VOUS

Notez le jour que vous avez reçu votre méthode et le jour de votre prochain rendez-vous. Nous voulons que vous ayez confiance totale en votre méthode.

Reçu le

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jour	Mois	Année

Prochain rendez-vous le

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jour	Mois	Année

Voici une méthode de planification familiale

LA PILULE

Pour l'harmonie et la stabilité de votre famille



CONFIANCE TOTALE

Planning Familiale: Qualité, Confidentialité, Assurance



LA PILULE

Il existe deux sortes de pilules : Pilule Combinée (**COC**) qui contient de faibles doses de 2 hormones – un progestatif et un œstrogène, et Pilule Progestative (**POP**) qui contient de très faibles doses d'un progestatif

1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une pilule qui contient des hormones et qui empêche la grossesse.



2 COMMENT L'UTILISER ?

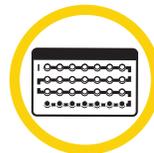
Vous devez prendre votre pilule tous les jours en suivant l'ordre indiqué sur la plaquette et même si vous n'avez pas de rapports sexuels.

Prenez la pilule chaque jour à la même heure.

Attention : La pilule ne vous protège pas contre les IST et le VIH/sida!

© 2020 Johns Hopkins University. Tous droits réservés.
Les informations sont adaptées du document
Planification familiale : un manuel à l'intention des
prestataires de services du monde entier accessible sur
www.fphandbook.org

3 ET SI J'OUBLIE UNE PILULE COMBINÉE (COC) ?



Si j'oublie de prendre 1 pilule

Dès que je me rappelle, je dois prendre la pilule oubliée et reprendre ma pilule à l'heure habituelle. En cas de vomissements dans les 02 heures qui suivent la prise, reprendre une autre pilule.

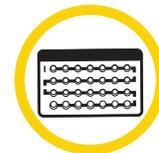
Si j'oublie de prendre 2 pilules

Dès que je me rappelle, je prends une pilule le matin et une pilule le soir ou espacer les 2 prises de 4 heures de temps au moins; le jour suivant, prendre 2 comprimés de la même façon (matin/soir ou espacer de 4h). Ensuite continuer normalement avec le reste de la plaquette les autres jours.

Si j'oublie plus de 2 pilules

Dès que je me rappelle, je dois continuer à prendre normalement le reste de ma plaquette; mais je dois l'associer pendant 7 jours à une autre méthode contraceptive d'appoint (spermicide ou préservatif) ou alors m'abstenir pendant 7 jours.

4 ET SI J'OUBLIE UN COMPRIMÉ DE PILULE PROGESTATIVE (POP) ?



Si retard de prise de moins de 3 heures

Dès que je me rappelle, je dois prendre la pilule oubliée et reprendre ma pilule à l'heure habituelle.

Si retard de prise de plus de 3 heures

Dès que je me rappelle, je dois continuer à prendre normalement le reste de ma plaquette; mais je dois l'associer pendant 7 jours à une autre méthode contraceptive d'appoint (spermicide ou préservatif) ou alors m'abstenir pendant 7 jours.

**Pour plus d'informations,
allez au centre de santé**