LA PIQÛRE



Une injection d'hormones

POUR QUI?



Toutes allaitantes





Dès l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



Une injection intramusculaire tous les 3 mois réalisée par une infirmière ou un médecin.

AVANTAGES/INCONVENIENTS

- On ne doit pas y penser pendant 3 mois
- Parfois prise de poids
- Parfois saignements imprévisibles
- Règles perturbées : absence ou irrégularité

LE PRESERVATIF MASCULIN



Une gaine en latex ou polyuréthane

POUR QUI?



QUAND COMMENCER?

Dès le premier rapport sexuel après l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



On le place sur le pénis avant chaque rapport. Il en existe de plusieurs tailles.

COMMENT L'OBTENIR?



En vente en pharmacie, en distributeur, dans les grandes surfaces, par Internet.

Gratuit dans un planning familial

AVANTAGES/INCONVENIENTS

- Faible coût, facile à se procurer
- Protège du SIDA
- Protège des MST
- Moyennement fiable, à combiner avec une autre méthode
- Nécessite une manipulation au moment des rapports sexuels

D'autres moyens contraceptifs existent

- le diaphragme,
- la cape cervicale,
- le préservatif féminin,
- les méthodes « naturelles » : indices combinés, méthode MAMA
- la stérilisation de l'homme et/ou de la femme

Si vous désirez utiliser une de ces méthodes, parlez-en à votre médecin ou votre sage-femme.

L'abstinence périodique, la méthode des températures ou le retrait sont des moyens peu fiables : le risque d'une grossesse reste important.

COMMENT OBTENIR LA PLUPART DES MOYENS DE CONTRACEPTION ?



- En pharmacie
- Sur ordonnance d'un médecin ou d'une sage-femme

A QUEL PRIX?



Le coût varie selon : Le type de contraception

- Le type d'utilisation (usage unique, journalier, tous les 3 ans...)
- Le conditionnement
- La marque
- L'âge (moins ou plus de 21 ans)

de contraceptif sans distinction d'âge.

BON À SAVOIR

Pour toute question sur la contraception, vous pouvez aussi vous renseigner dans un centre de planning familial.



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles Tél.: +32 (0)2 542 12 11 / Fax: +32 (0)2 542 12 51 info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : Benoît PARMENTIER Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles







LA CONTRACEPTION APRÈS LA NAISSANCE D'UN BÉBÉ



Vous venez d'accoucher, votre corps a besoin de temps pour récupérer.

Une contraception est indiquée pour éviter une nouvelle grossesse trop rapprochée.

QUELLE CONTRACEPTION CHOISIR ET QUAND LA COMMENCER?

Pour vous aider à choisir une contraception adaptée à votre situation, parlez-en à un professionnel de la santé déjà pendant votre grossesse et/ou à la maternité.

Les rapports sexuels sont déconseillés pendant au moins les 4 semaines qui suivent l'accouchement.



L'allaitement maternel ne protège pas efficacement d'une grossesse.

ONE.be

N° d'édition : D/2016/74.80/77

LA MINI-PILULE



POUR QUI?



QUAND COMMENCER?

Dès l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



1 comprimé/jour

D L M M J V S $1\sqrt{2}\sqrt{3}\sqrt{4}\sqrt{5}\sqrt{6}\sqrt{7}\sqrt{2}$ 8 √ 9 √10√11√12√13√14√ **15** √ 16 √ 17 √ 18 √ 19 √ 20 √ 21 √

22√23√24√25√26√27√28√



Même heure

Tous les jours sans interruption

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

- Seule pilule conseillée en cas d'allaitement
- Autorisée juste après l'accouchement
- Pas de règles
- Fiable si les conditions de prise sont bien respectées
- Parfois saignements imprévisibles
- Y penser tous les jours à la même heure
- Perte d'efficacité en cas de diarrhée ou de vomissements

LA PILULE CLASSIQUE



POUR QUI?



QUAND COMMENCER?

Dès la 4^{ème} semaine après l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



1 comprimé/jour

D L M M J V S $1\sqrt{2}\sqrt{3}\sqrt{4}\sqrt{5}\sqrt{6}\sqrt{7}\sqrt{2}$ 8 √ 9 √ 10 √ 11 √ 12√ 13 √ 14 √ **15** √ 16 √ 17 √ 18 √ 19 √ 20 √ 21 √ **22** 23 24 25 26 27 28

Même heure

Chaque jour pendant 21 jours puis arrêt pendant 7 jours : les règles apparaissent

AVANTAGES/INCONVENIENTS

- Règles régulières
- Fiable
- Pas compatible avec l'allaitement
- Déconseillée le premier mois après l'accouchement (risque de thrombose)
- Y penser tous les jours à la même heure
- Perte d'efficacité en cas de diarrhée ou de vomissements

L'IMPLANT



Un petit bâtonnet souple de 4 cm de long (longueur d'une allumette)

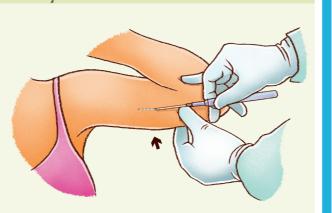
POUR QUI?



QUAND COMMENCER?

Dès l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



Ce bâtonnet est introduit (comme une injection) sous la peau du bras par le médecin.

Il doit être retiré et remplacé après 3 ans.

AVANTAGES/INCONVENIENTS

- On ne doit pas y penser pendant 3 ans
- Peut être placé juste après l'accouchement
- Très fiable
- Pas de règles
- Parfois saignements imprévisibles
- Parfois prise de poids

LE DIU (dispositif intra-utérin) ou STÉRILET



Un petit instrument de quelques centimètres. Il peut être en cuivre ou hormonal

POUR QUI?



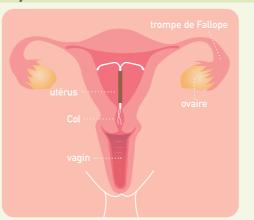
Toutes les femmes, allaitantes



QUAND COMMENCER?

6 semaines après l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



Le stérilet est mis en place dans l'utérus par un gynécologue.

Il peut être gardé 3 à 5 ans selon les modèles. Il sera retiré par le gynécologue.

AVANTAGES/INCONVENIENTS

STÉRILET EN CUIVRE

- Fiable
- On ne doit pas y penser pendant 3 à 5 ans
- Règles parfois plus fortes et plus longues

STÉRILET HORMONAL

- Très fiable
- Pas ou peu de règles
- On ne doit pas y penser pendant 3 à 5 ans
- Parfois acné

LE PATCH



Un patch de 4.5cm x4.5cm que l'on colle soi-même sur la peau

POUR QUI?



QUAND COMMENCER?

Dès la 4^{ème} semaine après l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



QUAND COMMENCER?

Dès la 4^{ème} semaine après l'accouchement

CA S'UTILISE COMMENT?



- Placer l'anneau soi-même dans le vagin Le garder
- endroit différent • 4^{ème} semaine : pas de patch, les règles

apparaissent D L M M J V S $1\sqrt{2}\sqrt{3}\sqrt{4}\sqrt{5}\sqrt{6}\sqrt{7}\sqrt{\text{PATCH 1}}$

• Coller le patch sur

Le laisser en place

chaque semaine

en le collant à un

pendant 3 semaines

la peau

1 semaine

Le renouveler

8 √ 9 √ 10√11√12√13√14√ PATCH 2 15√16√17√18√19√20√21√ PATCH 3 22 23 24 25 26 27 28 Pas de patch : les règles apparaissent **29** √30 √

Juin

AVANTAGES/INCONVENIENTS

- Fiable
- Règles régulières
- Y penser 1 fois par semaine
- Pas compatible avec l'allaitement
- Déconseillé le premier mois après l'accouchement (risque de thrombose)

de +/- 4cm

Un anneau souple

en plastique

POUR QUI?

L'ANNEAU VAGINAL



Toutes





- 3 semaines (21 jours)
- 4^{ème} semaine pas d'anneau, les règles apparaissent

Juin

D L M M J V S $1\sqrt{2}\sqrt{3}\sqrt{4}\sqrt{5}\sqrt{6}\sqrt{7}\sqrt{2}$

8 √ 9 √ 10√ 11 √ 12√ 13√ 14√ **15** √ 16 √ 17 √ 18 √ 19 √ 20 √ 21 √

22 23 24 25 26 27 28 Anneau retiré, les règles apparaissent **29** √30√

AVANTAGES/INCONVENIENTS

Fiable

Règles régulières

Y penser 1 fois par semaine

Pas compatible avec l'allaitement

Déconseillé le premier mois après l'accouchement (risque de thrombose)