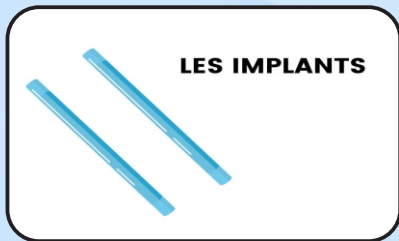


Les injectables (Dépo provera, Noristérat, Sayana-press): ce sont des produits que l'on injecte sur les fesses ou au bras de la cliente.



Les implants: ce sont des capsules fines, en matière plastique, que l'on s'insère sous la peau dans l'avant-bras de la femme. Ils sont efficaces entre 3 et 5 ans.

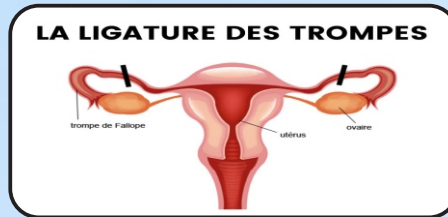


Le stérilet/ DIU (Dispositif Intra-utérin) c'est un dispositif en plastique inséré dans l'utérus. Il est efficace entre 5 et 12 ans

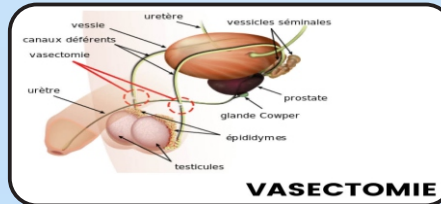


La ligature des trompes encore appelée la stérilisation féminine est une ou deux incisions pratiquées par un prestataire qualifié

pour accéder aux canaux qui transportent les ovules vers l'utérus (les trompes). Cette opération permet de couper les trompes mais n'enlève pas l'utérus.



La vasectomie une intervention chirurgicale pratiquée par un prestataire qualifié qui fait deux petites incisions pour accéder et couper les canaux qui transportent les spermatozoïdes sans enlever les testicules. Après la vasectomie, le sperme ne contient plus de spermatozoïdes.

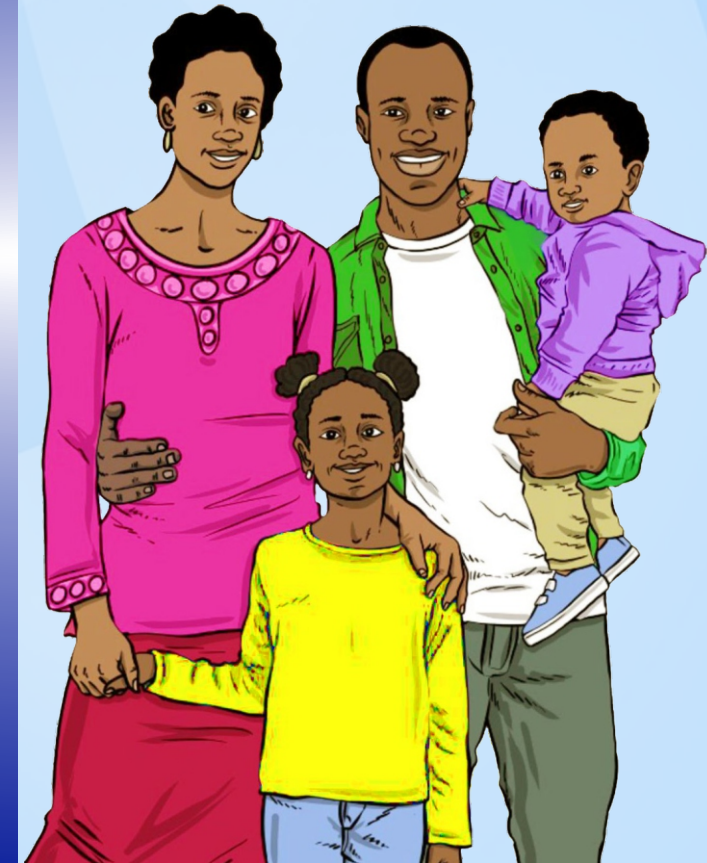


Remarques

- Les préservatifs masculin et féminin fournissent une triple protection (protection contre les grossesses, les IST et le VIH).
- A part les préservatifs (masculins et féminins) qui en plus préviennent les IST/VIH/SIDA, les autres contraceptifs ne préviennent uniquement que les grossesses
- Vous ne devez jamais utiliser le préservatif masculin et féminin en même temps. Ils risquent de ne pas rester en place.
- La ligature des trompes et la vasectomie sont des méthodes permanentes et irréversibles.
- En cas d'apparition d'un effet indésirable, consulter un centre de santé pour la prise en charge.



PLANIFICATION FAMILIALE



Association Petite Sœur à Sœur

Rue Kpatcha, 11ème von à droite Kégué Avéyimé,
06 BP: 6132 Lomé, Togo Tél : 22 26 73 70 / 92 23 91 39
Email: psastogo2009@gmail.com

PLANIFICATION FAMILIALE

1- Qu'est-ce que la Planification Familiale (PF)

La PF est l'ensemble des méthodes qui permettent aux individus et aux couples d'assurer une sexualité responsable, de façon à éviter les grossesses non désirées, espacer les naissances et déterminer la taille souhaitée de leur famille grâce à l'utilisation d'une méthode de contraception.

2- Quelles sont les avantages de la PF ?

Pour la mère bonne santé, participation aux activités économiques et éducatives, disposition de temps pour s'occuper des enfants, du mari et d'elle-même, épanouissement de la mère, réduction des décès maternels.

Pour l'enfant meilleur développement mental et affectif, bonne croissance, bien nourri au sein, moins d'exposition aux maladies, réduction des décès de nouveau-né et d'enfants.

Pour le père moins de dépenses pour la santé, moins de soucis, peut épargner, peut participer pleinement aux activités économiques et de développement.

1

Pour la famille harmonie au foyer (besoins fondamentaux satisfaits, pas de querelle), dialogue au sein du couple et avec les enfants.

Pour la communauté

- Croissance démographique proportionnelle aux ressources disponibles (eau, terre, écoles, dispensaires, habitats, etc.);
- Bien-être social (moins de vol, de délinquance et de toxicomanie) ;
- Autosuffisance alimentaire (citoyen robuste et en bonne santé)

3-Qu'est-ce que la contraception ?

La contraception est l'ensemble des méthodes qui permettent d'empêcher la survenue d'une grossesse.

4-Les méthodes contraceptives

Abstinence/Contenance c'est le fait de vivre en se privant volontairement de toutes pratiques sexuelles.

Méthode de collier : ce sont les perles réunies en collier qui indiquent la durée du cycle menstruel .

Le calendrier du cycle/ le calendrier des règles il permet de calculer la date de l'ovulation en fonction de la durée du cycle.

2

Le Préservatif masculin/ Condom

il est placé sur le pénis en érection avant le rapport sexuel.

LE PRESERVATIF MASCULIN



Le Préservatif Féminin/Fémidom

il est introduit dans le vagin avant le rapport sexuel

LE PRESERVATIF FEMININ



La pilule se prend par voie orale tous les jours de préférence à la même heure

LA PILULE



3