

GUIDE DE COUNSELING EN PLANIFICATION FAMILIALE

METHODES CONTRACEPTIVES DE COURTE DUREE

	 Préservatifs masculin (M) et féminin (F)	 Méthode des jours fixes (Collier du cycle)	 Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)	 Contraceptifs oraux combinés (COC)	 Pilules progestatives (PP)	 Contraceptifs injectables
Mode d'action	<ul style="list-style-type: none"> Empêchent le sperme de pénétrer dans la cavité vaginale. 	<ul style="list-style-type: none"> Empêche les grossesses en évitant l'acte sexuel vaginal pendant la période de fécondité de la femme. 	<ul style="list-style-type: none"> Empêche l'ovulation. 	<ul style="list-style-type: none"> Empêchent l'ovulation. 	<ul style="list-style-type: none"> Empêchent l'ovulation. 	<ul style="list-style-type: none"> Empêchent l'ovulation.
Mode d'utilisation	<ul style="list-style-type: none"> Doivent être utilisés à chaque rapport sexuel. 	<ul style="list-style-type: none"> Abstinence temporaire (ou utilisation du préservatif) pendant la période de fécondité de la femme. 	<ul style="list-style-type: none"> Allaitement exclusif (jour et nuit) ou presque du bébé jusqu'à 6 mois. 	<ul style="list-style-type: none"> Prendre une pilule chaque jour à la même heure. 	<ul style="list-style-type: none"> Prendre une pilule chaque jour à la même heure. 	<ul style="list-style-type: none"> Faire une injection une fois tous les 3 mois (DMPA) ou 2 mois (NET-EN).
Efficacité	<ul style="list-style-type: none"> Tels qu'ils sont utilisés couramment, environ 15 (M) ou 21 (F) grossesses pour 100 femmes au cours de la première année. Utilisés correctement lors de chaque rapport sexuel, environ 2 (M) ou 5 (F) grossesses pour 100 femmes. 	<ul style="list-style-type: none"> Telle qu'elle est utilisée couramment, environ 25 grossesses pendant la première année pour 100 femmes. S'il n'y a pas d'erreur, le taux de grossesses est de 5 pour 100 femmes. 	<ul style="list-style-type: none"> Telle qu'elle est utilisée couramment, environ 2 grossesses pour 100 femmes pendant les 6 premiers mois après l'accouchement. 	<ul style="list-style-type: none"> Environ 8 grossesses pour 100 femmes pendant la première année. S'il n'y a pas d'erreur, moins d'une grossesse pour 100 femmes la première année. 	<ul style="list-style-type: none"> Environ 3-10 grossesses pour 100 femmes pendant la première année. S'il n'y a pas d'erreur, moins d'une grossesse pour 100 femmes la première année. 	<ul style="list-style-type: none"> Environ 3 grossesses pour 100 femmes qui utilisent des injectables pendant la première année. S'il n'y a pas d'erreur, moins d'une grossesse pour 100 femmes la première année.
Particularités de la méthode	<p>Méthode barrière</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessite une bonne communication entre les partenaires. Pour certains hommes, peut réduire les sensations ou bien retarder l'éjaculation. Facilement disponible en dehors des centres de santé. 	<p>Méthode naturelle</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessité de compter les jours pendant le cycle. Nécessite une bonne communication entre les partenaires. Valable pour les cycles compris entre 26 et 32 jours. 	<p>Méthode naturelle</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessité de réunir les 3 conditions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> Allaitement ; Pas de retour de couches ; L'enfant a moins de 6 mois. Pour les femmes séropositives : l'allaitement exclusif au sein est l'un des facteurs cruciaux pour améliorer la survie de l'enfant. Cependant, le VIH peut être transmis de la mère à l'enfant par l'allaitement. Pour minimiser la transmission du VIH, les mères séropositives doivent prendre des ARV et nourrir leurs enfants exclusivement au sein pendant les 6 premiers mois du bébé. Pendant les visites au centre de santé, indiquer que la mère allaite afin de ne pas se faire prescrire des médicaments qui pourraient faire du mal à l'enfant. 	<p>Méthode hormonale</p> <ul style="list-style-type: none"> Doit être pris par voie orale tous les jours. Nécessite une visite à la clinique ou auprès de l'agent de santé communautaire. Une femme qui allaite peut commencer à les prendre 6 mois après l'accouchement ou lorsque le lait maternel n'est plus le seul aliment du bébé (ce qui survient en premier). Une fois qu'ils sont arrêtés, ne retardent pas le retour de la fécondité d'une femme. Le médicament ritonavir (un traitement antirétroviral) peut réduire l'efficacité des COC. 	<p>Méthode hormonale</p> <ul style="list-style-type: none"> Doit être pris par voie orale tous les jours. Nécessite une visite à la clinique ou auprès de l'agent de santé communautaire. Une femme qui allaite peut commencer à les prendre 6 semaines après l'accouchement. Une fois qu'ils sont arrêtés, ne retardent pas le retour de la fécondité d'une femme. Le médicament ritonavir (un traitement antirétroviral) peut réduire l'efficacité des PP. 	<p>Méthode hormonale</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessite une visite à la clinique ou auprès de l'agent de santé communautaire tous les 3 mois (2 mois pour NET-EN). Les femmes qui allaitent peuvent commencer dès 6 semaines après l'accouchement. Le retour de la fécondité prendra un certain temps (en moyenne 10 mois) après la dernière injection.
Avantages connus pour la santé	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent protéger du cancer de l'endomètre, de l'infertilité et des inflammations pelviennes. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut aussi être utilisée pour tomber enceinte. 	<ul style="list-style-type: none"> Encourage l'allaitement. <ul style="list-style-type: none"> Assure la bonne santé de l'enfant et de la mère. 	<ul style="list-style-type: none"> Protègent contre le cancer de l'endomètre, le cancer des ovaires, et certaines inflammations pelviennes symptomatiques. Peuvent aider à protéger contre les kystes ovariens et l'anémie ferriprive. Diminuent les crampes menstruelles, les problèmes de saignements menstruels, l'acné et les douleurs pelviennes. 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun. 	<ul style="list-style-type: none"> Aident à protéger contre le cancer de l'endomètre et les fibromes utérins, et peut aussi aider à protéger contre les inflammations pelviennes symptomatiques, et l'anémie ferriprive. Net-EN aide à protéger contre l'anémie ferriprive.
Effets secondaires	<ul style="list-style-type: none"> Irritation possible en cas d'allergie au latex (M). 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun. 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun. 	<ul style="list-style-type: none"> Changements dans les saignements. Maux de tête. Etourdissements. Nausées. Seins douloureux. Changement de poids. Sautes d'humeur. Acné (peut s'améliorer ou occasionnellement s'aggraver). Tension artérielle légèrement élevée. 	<ul style="list-style-type: none"> Changement dans les saignements. Maux de tête. Etourdissements. Sautes d'humeur. Seins douloureux. Douleurs abdominales. Nausées. 	<ul style="list-style-type: none"> Saignements irréguliers ou absence de saignements menstruels. Changement de poids. Maux de tête. Etourdissements. Ballonnements et gênes abdominaux. Sautes d'humeur. Diminution de la libido.
Signes d'alarmes	<ul style="list-style-type: none"> Se déchirent rarement mais si cela arrive, prendre un contraceptif d'urgence (sous 5 jours). 	<ul style="list-style-type: none"> Rapport non protégé en période de fécondité ; mais si cela arrive, prendre un contraceptif d'urgence (sous 5 jours). 	<ul style="list-style-type: none"> Dès qu'une des trois conditions n'est plus respectée ; choisir une autre méthode de contraception. 	<ul style="list-style-type: none"> Contactez un agent de santé si : <ul style="list-style-type: none"> Les maux de tête résistent au traitement habituel ; Douleur abdominale, à la poitrine, ou dans les jambes ; Troubles de la vision. 	<ul style="list-style-type: none"> Si vous avez oublié une pilule ou pris une pilule avec 3 heures de retard (voir instructions plus bas). 	<ul style="list-style-type: none"> Contactez un agent de santé si : <ul style="list-style-type: none"> Les maux de tête résistent au traitement habituel ; Saignements abondants ; Dépression ; Douleurs abdominales ; Infection sur le point d'injection.
POINTS A SOULEVER AVEC LES CLIENTS	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent prévenir la transmission des IST/VIH et la réinfection au VIH s'il est utilisé correctement et systématiquement. Leurs efficacités dépendent d'une utilisation correcte et systématique. Vérifier la date d'expiration. 	<ul style="list-style-type: none"> En cas de grossesse récente ou si vous allaitez, utilisez d'autres méthodes contraceptives. Il est recommandé de l'utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> Allaitez nuit et jour et autant de fois que le bébé veut et ne donner aucun aliment autre que le lait maternel. La MAMA ne vous protège plus contre les grossesses si l'une de ces conditions apparaît : <ul style="list-style-type: none"> Dès que vos règles reviennent ; Si vous donnez régulièrement à votre bébé des aliments ou liquides autres que le lait maternel ; Dès que votre bébé a 6 mois. Une fois que MAMA n'est plus efficace, retourner au centre de santé pour des informations sur l'espacement des naissances. Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> Les effets secondaires ne sont pas un signe de maladie et généralement s'atténuent ou cessent lors des premiers mois. Au cas où vous avez oublié un comprimé : il faut le prendre dès que vous vous en souvenez et l'autre à l'heure habituelle. Si vous avez sauté 3 pilules ou plus, ou avez commencé une plaquette avec 3 jours de retard ou plus, utilisez des préservatifs ou évitez tout rapport sexuel pendant les 7 jours qui suivent. Si vous avez sauté 3 pilules ou plus pendant la 3ème semaine, utilisez des préservatifs ou évitez tout rapport sexuel pendant 7 jours et commencez tout de suite à prendre les pilules de la prochaine plaquette. Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> Les effets secondaires ne sont pas un signe de maladie et généralement s'atténuent ou cessent lors des premiers mois. Au cas où vous avez oublié un comprimé ou avez pris le comprimé avec 3 heures de retard, il faut le prendre dès que vous vous en souvenez et prendre l'autre à l'heure habituelle, même si cela implique de prendre 2 pilules le même jour. Utilisez des préservatifs ou évitez tout rapport sexuel pendant les 2 jours qui suivent. Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> Retourner au centre de santé toutes les 13 semaines (8 semaines pour Net-EN). Si vous êtes en retard, l'injection peut être donnée jusqu'à 4 semaines après la date prévue (2 semaines après la date prévue pour NET-EN). Peuvent arrêter ou perturber les règles mais ce n'est pas dangereux. Le retour de la fécondité prendra un certain temps. Donc s'il y a désir de grossesse, il faut planifier. Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH.

GUIDE DE COUNSELING EN PLANIFICATION FAMILIALE

METHODES CONTRACEPTIVES DE LONGUE DUREE ET METHODES PERMANENTES

	Implants contraceptifs 	Dispositif Intra-Utérin au cuivre (DIU) 	Vasectomie sans scalpel 	Stérilisation féminine 
Mode d'action	<ul style="list-style-type: none"> Empêchent l'ovulation. 	<ul style="list-style-type: none"> Provoque un changement chimique dans l'utérus qui altère les spermatozoïdes et les ovules avant qu'ils ne puissent se rencontrer. 	<ul style="list-style-type: none"> Empêche les spermatozoïdes de sortir de leur lieu de production. 	<ul style="list-style-type: none"> Parce que les trompes sont obturées les ovules ne peuvent pas rencontrer les spermatozoïdes.
Mode d'utilisation	<ul style="list-style-type: none"> Insertion sous cutanée au niveau de la face interne du bras. 	<ul style="list-style-type: none"> S'insère dans la cavité utérine. 	<ul style="list-style-type: none"> Section du vase déférent. 	<ul style="list-style-type: none"> L'occlusion des trompes.
Efficacité	<ul style="list-style-type: none"> Moins d'une grossesse pour 100 femmes la première année. 	<ul style="list-style-type: none"> Moins d'une grossesse pour 100 femmes la première année. 	<ul style="list-style-type: none"> Environ 2 à 3 grossesses pour 100 femmes pendant la première année suivant la vasectomie de leur partenaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Moins d'une grossesse pour 100 femmes pendant la première année.
Particularités de la méthode	<p>Méthode hormonale</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessite une visite au centre de santé avec du personnel qualifié pour l'insertion et le retrait. Efficace pour 3 à 5 ans (selon le type), mais peut être retiré à tout moment. Une fois en place, aucun besoin de retourner au centre de santé. Les femmes qui allaitent peuvent commencer dès 6 semaines après l'accouchement. Ne retarde pas le retour de la fécondité d'une femme, une fois qu'ils sont retirés. 	<p>Méthode non-hormonale</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessite une visite au centre de santé avec du personnel qualifié pour l'insertion et le retrait. Peut être efficace pendant 12 ans et peut être retiré à tout moment. Après l'insertion il n'y a rien à faire jusqu'au retrait. Dans de rares cas, le partenaire sexuel peut sentir les fils (qui peuvent alors être raccourcis). Peut être inséré tout de suite après l'accouchement. Ne retarde pas le retour de la fécondité d'une femme, une fois qu'il est retiré. Si une femme séropositive a le SIDA, le DIU peut être inséré si la cliente est sous ARV et bien portante du point de vue clinique. 	<p>Méthode chirurgicale et permanente</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessite une visite au centre de santé avec du personnel qualifié. Après l'intervention, utiliser une méthode de contraception pendant 3 mois (pilule ou condom). Ensuite, aucune autre action n'est nécessaire. Ne perturbe pas la sexualité. L'intervention peut se faire à n'importe quel moment. 	<p>Méthode chirurgicale et permanente</p> <ul style="list-style-type: none"> Nécessite un examen physique pendant une visite au centre de santé avec du personnel qualifié. Après l'intervention, aucune action n'est nécessaire. L'intervention peut se faire à n'importe quel moment, même juste après l'accouchement.
Avantages connus pour la santé	<ul style="list-style-type: none"> Aident à protéger contre les inflammations pelviennes symptomatiques; peut aider à protéger contre l'anémie ferriprive. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut aider à protéger contre le cancer de l'endomètre et cervical. 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun. 	<ul style="list-style-type: none"> Aide à protéger contre les inflammations pelviennes (MIP) et peut aider à protéger contre le cancer des ovaires.
Effets secondaires	<ul style="list-style-type: none"> Saignements irréguliers ou absence de saignements menstruels. Maux de tête. Douleurs abdominales. Etourdissements. Sauts d'humeur. Nausées. Changement de poids. Acné (peut s'améliorer occasionnellement s'aggraver). 	<ul style="list-style-type: none"> Saignements irréguliers, prolongés et/ou abondants. Crampes. 	<ul style="list-style-type: none"> Légères douleurs au scrotum ou dans les testicules qui durent pendant quelques jours, et rarement, plus longtemps. Normalement, pas d'effets secondaires à long terme. 	<ul style="list-style-type: none"> Légères douleurs les trois premiers jours. Pas d'effets secondaires à long terme.
Signes d'alarmes	<p>Contactez un agent de santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> Infection sur le point d'insertion ; Saignements abondants surtout si la quantité est deux fois plus grande que d'habitude ; Expulsion des capsules/tiges ; Maux de tête inhabituels et résistants au traitement ; Troubles de la vision ou apparition d'ictère. 	<p>Contactez un agent de santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> Douleurs pelviennes ; Fils manquants ; Pertes vaginales abondantes et fétides ; Saignements abondants ; Retard de règles ; Fièvre. 	<ul style="list-style-type: none"> Contactez un agent de santé si : Saignements, douleur, ou pus dans la partie génitale et si elle est enflée et rouge et que cela s'aggrave de jour en jour ; La partenaire craint d'être enceinte. 	<ul style="list-style-type: none"> Contactez un agent de santé si : Douleur abdominale ; Pus ou inflammation à l'endroit de l'incision ; Pertes de sang vaginales ; Si vous pensez être enceinte.
POINTS A SOULEVER AVEC LES CLIENTS	<ul style="list-style-type: none"> Voir quel implant la cliente a choisi (Implanon, Jadelle, Sino-Implant) et lui donner une carte pour lui rappeler le RDV pour le retrait. Il y aura une légère douleur après insertion, si vous ne supportez pas prenez 2 comprimés de paracétamol. Vous devez garder le pansement sec pendant 5 jours. Vous êtes libre de demander le retrait pour n'importe quelles raisons. Les implants peuvent provoquer des perturbations du cycle menstruel surtout l'absence de règles, ce n'est pas dangereux. Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> Revenez pour un contrôle trois à six semaines après l'insertion. Les effets secondaires ne sont pas un signe de maladie et généralement s'atténuent ou cessent lors des premiers mois. Après chaque menstruation, vérifiez la présence du fil mais ne tirez pas dessus. Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> La vasectomie est permanente, mais n'est efficace qu'après 3 mois. Bien que ce soit une méthode très efficace, quelques vasectomies échouent lorsqu'aucune méthode de contraception n'est pas utilisée pendant les trois mois après l'intervention, ou si les vases déférents coupés se sont ressoudés. La vasectomie n'affecte en rien la virilité. Après intervention : <ul style="list-style-type: none"> Eviter les travaux durs et s'abstenir de relations sexuelles pendant 2-3 jours ; Prendre de l'ibuprofène, du paracétamol ou d'autres médicaments contre la douleur. Ne pas prendre d'aspirine ; Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> La stérilisation féminine est permanente. Dans de rares cas, quelques stérilisations échouent. Après intervention : <ul style="list-style-type: none"> Se reposer 2 jours et éviter des travaux ardues et ne pas soulever de poids pendant une semaine ; Garder l'incision propre et sèche pendant 1 à 2 jours ; Eviter de toucher l'endroit de l'incision pendant une semaine ; Recommencez à avoir des rapports sexuels lorsqu'il n'y a plus de douleur (en général, au bout d'une semaine) ; Prendre de l'ibuprofène, du paracétamol ou d'autres médicaments contre la douleur. Ne pas prendre d'aspirine ; Faire un suivi 7 à 14 jours après ; Utiliser avec le préservatif pour prévenir la transmission des IST/VIH.

Comment conseiller ?

Accueil

- Posez-vous les questions suivantes :
 - Le lieu de la rencontre est-il à l'abri des regards ?
 - Ai-je l'air aimable ?
 - Ai-je l'air sincère ?

Partenariat

- Il y a deux experts dans la pièce : le client sait exactement ce dont il a besoin, quelle est sa situation et quelles sont ses préférences. Vous êtes l'expert sur les méthodes de planification familiale.

Participation

- Invitez le client à participer, à poser des questions et à parler de ses besoins et de ses préoccupations.

Comment poser des questions ?

- Ne posez pas de questions auxquelles on peut se contenter de répondre par "oui" ou par "non".
- Posez une question à la fois et écoutez la réponse avec intérêt.
- Posez des questions qui incitent le client à faire part de ses besoins.

Résolution des problèmes

- Aidez les nouveaux clients à utiliser la méthode qu'ils auront choisie correctement et de façon systématique. Par exemple : qu'est-ce qui aidera une cliente à se souvenir de prendre la pilule tous les jours ?
- Aidez les clients de retour à résoudre leurs problèmes. Prenez toutes leurs préoccupations au sérieux.