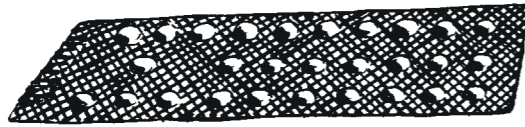


Méthodes temporaires

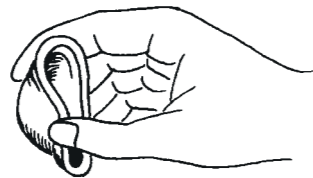
La pilule La femme prend chaque jour une pilule contenant une hormone qui empêche la production des oeufs et modifie la paroi de l'utérus. Elle doit se rappeler de prendre sa pilule à la même heure tous les jours.



Quelques femmes disent qu'elles ne se sentent pas bien lorsqu'elles prennent la pilule, mais elles peuvent généralement en trouver une qui leur convienne. Certaines femmes au contraire se sentent mieux car leurs règles s'en trouvent moins abondantes et moins douloureuses.

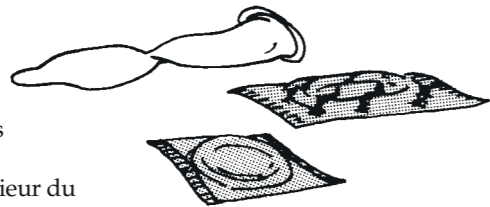
Avec cette méthode, une femme sur 100 aura une grossesse en un an.

Le diaphragme Il s'agit d'un petit couvercle en caoutchouc qui se place sur le col de l'utérus et empêche le sperme d'entrer. Il existe en différentes tailles et doit être mis en place correctement. Utilisé avec un spermicide, il constitue une méthode contraceptive assez sûre.



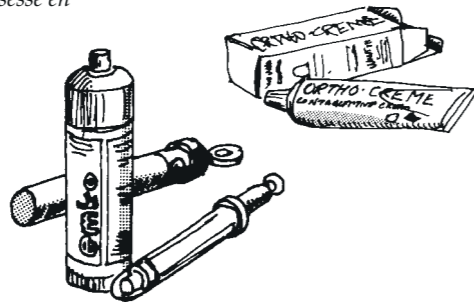
Avec cette méthode, 10 femmes sur 100 auront une grossesse en un an.

Le préservatif Il est fait d'une fine couche de caoutchouc et se place sur le pénis de l'homme. Il récupère le sperme et l'empêche donc d'entrer dans le corps de la femme. Il existe aussi un préservatif féminin qui se place à l'intérieur du vagin et fonctionne de la même façon.



Avec cette méthode, 7 femmes sur 100 auront une grossesse en un an.

Les mousses et les spermicides Ces sont des mousses ou des crèmes qui sont placées dans le corps de la femme juste avant la relation sexuelle. Elles endommagent le sperme et l'empêchent d'atteindre l'oeuf.



Avec cette méthode, 20 femmes sur 100 auront une grossesse en un an.

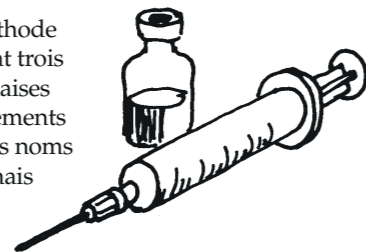
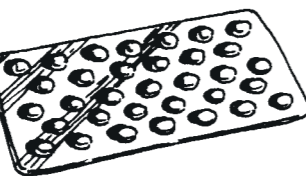
La mini-pilule On peut l'utiliser pendant l'allaitement. L'hormone qu'elle contient rend la production des oeufs improbable et modifie la paroi de l'utérus, ce qui empêche la fixation de l'oeuf.

Avec cette méthode, 2 femmes sur 100 auront une grossesse dans l'année (moins en cas d'allaitement exclusif).

Les piqûres Celles-ci contiennent des hormones qui empêchent la femme de produire des oeufs. C'est une méthode sûre, simple et populaire. Les effets de Depo-Provera durent trois mois, mais peuvent parfois être, au début, la cause de malaises chez certaines femmes. Ce produit change aussi les saignements mensuels habituels. De nouvelles piqûres connues sous les noms de Mesigyna et Cyclofem doivent être faites chaque mois, mais elles ont peu d'effets secondaires et ne modifient pas les saignements mensuels.

Avec cette méthode, 1 femme sur 100 aura une grossesse en un an.

NB Il peut être dangereux d'employer des remèdes ou des piqûres sans contrôle médical.



Méthodes pratiques pour l'espacement des naissances

compilé par Isabel Carter

IL EXISTE DE NOMBREUSES MÉTHODES pour aider les couples à espacer leurs enfants. La méthode qui convient le mieux dépend de ce qui est disponible, des besoins du couple et de ce qu'il considère comme une méthode appropriée.

Il est important de comprendre d'abord comment on fait un bébé. Chaque mois, le corps de la femme produit un oeuf. Celui-ci ne vit que quelques jours s'il n'est pas fécondé. S'il entre en contact avec le sperme produit par le corps de l'homme lors de la relation sexuelle, l'oeuf peut alors être fécondé. Environ la moitié de tous les oeufs fécondés ne réussissent pas à se fixer dans l'utérus. De la même façon que les oeufs non-fécondés, ils sont évacués par le flux menstruel de la femme. Si un oeuf fécondé s'accroche à la paroi de l'utérus, dans la plupart des cas il donnera naissance à un bébé.

Certains chrétiens pensent qu'aucune méthode artificielle ne devrait être utilisée pour empêcher la fécondation de l'oeuf. D'autres ne sont pas d'accord avec les méthodes qui empêchent un oeuf fécondé de se fixer dans l'utérus. D'autres au contraire pensent que puisque tant d'oeufs sont rejetés naturellement, ces méthodes sont acceptables.

Chaque couple devrait avoir l'occasion de connaître ces différentes méthodes et pouvoir décider de ce qui lui convient. La fiabilité de ces méthodes varie: certaines constituent une garantie presque totale contre le risque de grossesse. D'autres sont moins fiables mais peuvent aider à espacer les naissances si l'on désire d'autres enfants.

Méthodes permanentes

Ces méthodes ne s'adressent qu'aux couples qui sont absolument sûrs qu'ils ne désireront jamais plus d'enfants. Elles impliquent la coupure des tubes qui conduisent les oeufs d'une femme ou le sperme d'un homme. Elles ne modifient pas la vie sexuelle du couple.

La vasectomie C'est une opération pour les hommes. Elle se fait rapidement avec une anesthésie locale.

La stérilisation C'est une opération chirurgicale pour la femme et elle nécessite souvent une anesthésie générale à l'hôpital.

Les deux sont des opérations simples. On aura un peu mal pendant une semaine et on évitera les travaux pénibles pendant deux semaines.

Avec ces méthodes, la grossesse est extrêmement rare.

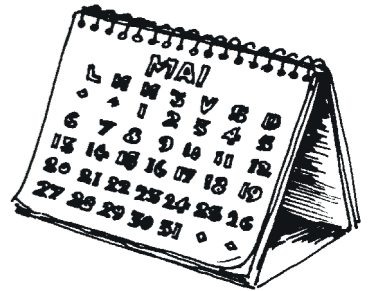
Méthodes naturelles

L'allaitement C'est la meilleure alimentation pour la santé du bébé. Les femmes qui allaitent au moins six fois par jour et ne donnent aucun autre lait ou nourriture au bébé ont de très faibles chances de se retrouver enceintes. Ceci n'est pas fiable après les six premiers mois, mais peut aider à l'espacement des naissances. Rappelez-vous qu'une femme peut concevoir avant la réapparition de ses règles mensuelles.



La méthode d'auto-observation ou planification naturelle

Cette méthode est basée sur le fait que le couple connaît et comprend le cycle menstruel de la femme. Ils évitent ainsi les rapports sexuels pendant la période où la femme peut être fertile (une ou deux semaines par mois). On enseigne à la femme à reconnaître ses périodes de fertilité et à noter avec soin les détails de son cycle menstruel. Une maladie peut perturber son cycle. Il faut apprendre et comprendre cette méthode pour pouvoir l'utiliser avec succès car elle est assez difficile à appliquer.



Avec cette méthode, 10-20 femmes sur 100 auront une grossesse en un an.

Comprendre et savoir à quel moment une femme est la plus fertile peut aussi aider les couples qui ont des difficultés à avoir des enfants.

L'abstinence Ceci signifie simplement que le mari et la femme acceptent de ne pas vivre ensemble ou de ne pas avoir de rapports sexuels pendant certaines périodes (par exemple pendant l'allaitement). Dans les sociétés traditionnelles, la femme restera souvent dans sa famille jusqu'à une durée de deux ans après la naissance d'un enfant. Cependant, ceci peut conduire le mari à avoir d'autres femmes.

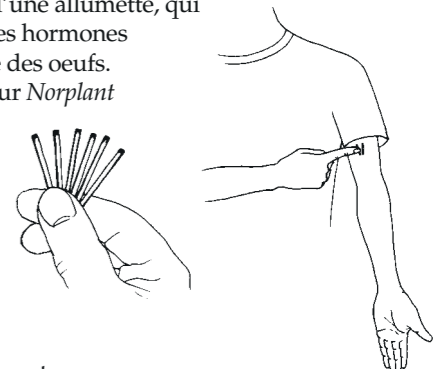
LE RETRAIT (coït interrompu) est parfois considéré comme une méthode naturelle. Par cette méthode, l'homme empêche le sperme d'entrer dans le corps de la femme en se retirant rapidement. Cette méthode

n'est pas fiable et n'est pas très satisfaisante ni pour l'homme ni pour la femme. Elle n'est pas recommandée.

Méthodes à long terme, réversibles

Les implants Ce sont de petits implants de la taille d'une allumette, qui sont placés dans le bras de la femme. Ils libèrent des hormones très lentement et empêchent la femme de produire des oeufs. Leur effet est de longue durée, jusqu'à cinq ans pour Norplant (qui a six implants), mais entraîne des effets secondaires. Un nouveau type appelé Norplant 2 n'a que deux implants, dure trois ans et entraîne peu d'effets secondaires. Les implants peuvent être retirés si la femme désire un autre enfant.

Avec cette méthode 1 femme sur 100 aura une grossesse en un an.



Le stérilet: un petit morceau de plastique ayant souvent un élément en cuivre, qui est placé dans l'utérus de la femme et empêche l'oeuf fertilisé de s'implanter. Un stérilet peut rester en place dans le corps pendant quatre ou cinq ans. C'est une méthode simple et populaire. Le plus efficace est le T380 Cuivre.

Avec cette méthode, 1 femme sur 100 aura une grossesse en un an.

