

MÉTHODE DU COLLIER

POUR L'ESPACEMENT DES NAISSANCES

Facile à Utiliser • Efficace • Naturelle

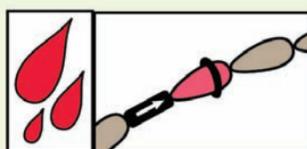
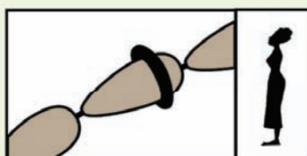
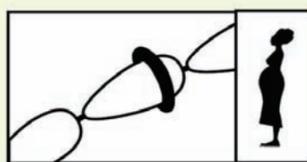
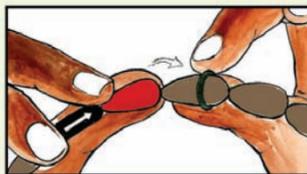
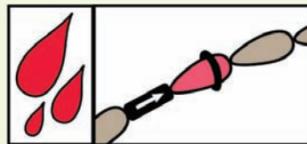
VOUS POUVEZ UTILISER LA MÉTHODE

- ___ Si vos règles arrivent généralement à la date prévue
- ___ Si vous avez vos règles tous les mois
- ___ Si vous et votre partenaire acceptez de vous abstenir ou d'utiliser un préservatif les jours où une grossesse est probable



COMMENT S'UTILISE CETTE MÉTHODE?

1. Le premier jour de vos règles, mettez l'anneau sur la perle ROUGE.
2. Marquez également ce jour sur votre calendrier.
3. Déplacez l'anneau chaque jour, d'une perle à l'autre dans le sens de la flèche. Continuez à déplacer l'anneau, même les jours où vous avez vos règles.
4. Il faut vous abstenir ou utiliser un préservatif le jour où l'anneau se trouve sur une perle BLANCHE. Vous pouvez tomber enceinte ce jour-là.
5. Vous pouvez avoir des rapports sexuels lorsque l'anneau se trouve sur une perle MARRON. Il est peu probable que vous tombiez enceinte ce jour-là.
6. Mettez à nouveau l'anneau sur la perle ROUGE le jour où vos prochaines règles reviennent et sautez les perles qui restent.



AVEZ-VOUS RÉCEMMENT ACCOUCHÉ OU ALLAITEZ-VOUS?

Vous devez avoir eu au moins quatre règles, avec un mois entre les deux dernières règles.

AVEZ-VOUS RÉCEMMENT UTILISÉ UNE MÉTHODE HORMONALE?

Vos règles doivent retourner au normal avec un mois entre les deux dernières règles.