

Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?® (MJF)

Liste de Vérification

Une femme peut utiliser la MJF si elle possède ces DEUX critères:

- Elle a un cycle menstruel entre 26 et 32 jours la plupart du temps, et
- Elle et son partenaire peuvent éviter les rapports sexuels non-protégés pendant les jours féconds .

Déterminer si la MJF est appropriée pour la femme

1 Est-ce que ses règles commencent avec un mois d'intervalle entre chaque cycle (cycles entre 26 et 32 jours)?

Demandez:

- Est-ce que vous avez vos règles généralement à la date prévue?
- Est-ce que vous avez vos règles tous les mois?
Règles qui vient environ chaque mois indiquent que ses cycles sont entre 26 et 32 jours.
- Quelle est la date du premier jour de vos règles les plus récentes?
Si la cliente connaît le premier jour de ses dernières règles et confirme que ses règles viennent environ chaque mois, elle peut commencer la méthode immédiatement.
Si la cliente ne connaît pas le premier jour de ses dernières règles, elle aura besoin d'attendre ses prochaines règles pour commencer la méthode.

2 Est-ce qu'elle peut avec son partenaire, éviter les rapports sexuels non-protégés pendant les jours féconds?

La MJF ne protège pas contre le VIH/SIDA ou d'autres infections sexuellement transmissibles.

Considérer les circonstances qui peuvent affecter la durée du cycle:

Si elle est en période de POST-PARTUM ou elle ALLAITE

- Est-ce qu'elle a eu 4 règles depuis la naissance du bébé?
- Est-ce qu'il y avait environ un mois d'intervalle entre ses deux dernières règles?

Si elle a récemment utilisé l'INJECTABLE DE 3 MOIS

- Est-ce que 3 mois se sont passés depuis la dernière injection? Est-ce que ses règles ont recommencé?
- Est-ce qu'il y avait environ un mois d'intervalle entre ses trois dernières règles?

Si elle a récemment utiliser LA PILULE, TIMBRE, INJECTION D'UN MOIS, IMPLANT, DIU HORMONALE, ou ANNEAU

- Est-ce qu'il s'est passé environ un mois entre ses règles avant d'utiliser une de ces méthodes?
- Depuis qu'elle a arrêté d'utiliser la méthode, est-ce qu'il y a eu environ un mois entre ses trois dernières règles?

Si elle utilisait un DIU NON HORMONALE

- Est-ce qu'il y avait environ un mois entre ses règles quand elle a commencé à utiliser la méthode?
- Est-ce qu'il y avait environ un mois entre ses deux dernières règles?

Si elle a eu récemment une FAUSSE COUCHE ou un AVORTEMENT, OU a utilisé une CONTRACEPTION D'URGENCE

- Est-ce qu'il y avait environ un mois entre ses règles avant de tomber enceinte ou après avoir utilisé une contraception d'urgence?

Si la réponse à TOUS les questions est <<OUI,>> la méthode est approprié pour la femme

Comment utiliser le Collier du Cycle®

Carte Aide Memoire

Le Collier du Cycle est basé sur la Méthode des Jours Fixes (MJF), une méthode de planification familiale naturelle qui est plus de 95% efficace quand elle est utilisée correctement.

Une femme peut utiliser cette méthode si elle a des cycles qui durent entre 26 et 32 jours. Les femmes qui ont leurs règles environ une fois par mois ont des cycles de cette durée (26-32 jours).

Le Collier du Cycle aide une femme savoir quand utiliser des préservatifs ou éviter les rapports sexuels pour prévenir une grossesse.

Le Collier du Cycle représente le cycle menstruel. Chaque perle représente un jour du cycle.

Toutes les perles BLANCHES marquent les jours où vous pouvez tomber enceinte

La perle MARRON FONCÉE vous aide à savoir si votre cycle est trop court

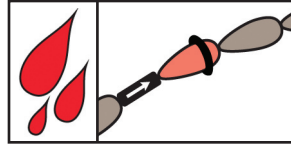
La perle ROUGE marque le premier jour de vos règles

Toutes les perles MARRONS marquent les jours où il est peu probable que vous tombiez enceinte.

Quand est-ce qu'une femme qui satisfait les critères d'éligibilité peut commencer à utiliser la MJF?

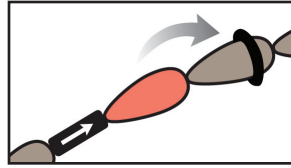
- Si la femme se souvient de la date du premier jour de ses dernières règles, elle peut immédiatement commencer à utiliser la méthode.
- Si la femme ne se rappelle pas de la date de ses dernières règles, elle peut commencer à utiliser la méthode quand ses prochaines règles arrivent.
- Si la femme était récemment enceinte, si elle allaite, ou si elle a récemment utilisé une autre méthode, elle peut commencer à utiliser la méthode quand ses règles recommencent et si elle satisfait les critères d'éligibilité liées à ses circonstances spécifiques.

Comment utiliser le Collier du Cycle



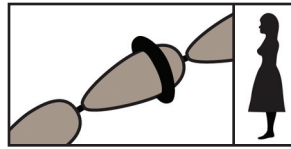
Le premier jour de vos règles, mettez l'anneau sur la perle ROUGE.

Marquez également ce jour sur votre calendrier.

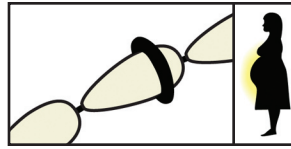


Déplacez l'anneau chaque jour, d'une perle à la suivante, même les jours où vous avez vos règles.

Toujours déplacer l'anneau dans le sens de la flèche.

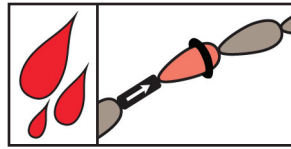


Quand l'anneau se trouve sur l'une des perles MARRON, vous pouvez avoir des rapports sexuels. Il est peu probable que vous tombiez enceinte ces jours-là.



Abstenez-vous des rapports sexuels ou utilisez un préservatif les jours où l'anneau se trouve sur l'une des perles BLANCHES.

Vous pouvez tomber enceinte ces jours-là.



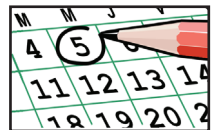
Le jour quand vos règles recommencent, de nouveau déplacez l'anneau sur la perle ROUGE. Sauter toutes les autres perles. Le recommencement de vos règles indique le début d'un nouveau cycle.

Assurez-vous que vos cycles sont réguliers:

- Si vous avez vos règles avant que l'anneau ne soit pas sur la perle MARRON FONCÉE, ce cycle est plus court que 26 jours.
- Si vous dépassez la dernière perle MARRON et vos règles ne recommencent pas, ce cycle est plus long que 32 jours.

Si plus d'une fois durant une année votre cycle est plus court que 26 jours ou plus long que 32 jours, cette méthode n'est pas appropriée pour vous. Vous devez consulter vos prestataire.

Si vous ne vous souvenez pas si vous avez avancé l'anneau, vérifiez le premier jour de vos dernières règles sur le calendrier. Comptez les jours depuis que les règles ont commencé et avancez l'anneau le même nombre de perles commençant par la perle rouge.



Consultez vos prestataire si:

- vous pensez être enceinte.
- vous avez eu plus d'un cycle irrégulier durant une année.
- Si vous avez des rapports sexuels non protégés le jour où l'anneau se trouve sur une perle BLANCHE.



Utilisez votre méthode de planification familiale continuellement. Attendez au moins 2 ans après la naissance de votre bébé avant de tomber de nouveau enceinte. C'est pour votre bonne santé et celle de votre bébé.