

LA METHODE DES JOURS FIXES (MJF)

C'est une méthode naturelle de la planification familiale basée sur le cycle menstruel de la femme. La MJF identifie les jours 8-19 du cycle comme des jours fertiles. La femme utilise un collier du cycle avec des perles colorées pour l'aider à déterminer les jours qui posent le plus grand risque de tomber enceinte à la suite des rapports sexuels sans protection. Seulement les femmes avec des cycles entre 26 et 32 jours sont éligibles à utiliser la MJF. Utilisée correctement, la MJF protège contre la grossesse à 95%.

UTILISATION

- Le premier jour des règles, mettez l'anneau noir sur la perle ROUGE.
- Marquez le premier jour des règles sur un calendrier au cas où vous oublieriez de déplacer l'anneau.
- Chaque matin, déplacez l'anneau d'une perle à l'autre, même pendant les jours où vous avez vos règles.
- Quand l'anneau est sur une perle BLANCHE, vous pouvez tomber enceinte à la suite des rapports sexuels sans protection. Pour éviter une grossesse pendant les jours féconds, il faut s'abstenir ou utiliser un préservatif.
- Quand l'anneau est sur une perle MARRONE, il est peu probable que vous tombiez enceinte à la suite des rapports sexuels sans protection.
- Le jour où les prochaines règles viennent, mettez à nouveau l'anneau sur la perle ROUGE. S'il vous reste des perles maronnes, sautez-les.



AVANTAGES

- Simple
- Naturelle : sans effets secondaires
- Peu coûteuse
- Permet à la femme de connaître son cycle menstruel
- Encourage la communication de la PF au sein du couple

INCONVENIENTS :

- Ne protège pas contre les IST, y compris le VIH.
- Un couple risque une grossesse s'il ne respecte pas les jours féconds.



DIVISION DE LA SANTÉ DE LA REPRODUCTION
PMI de Médina, Avenue Blaise Diagne Tél : 821 71 55
PROJET SANTÉ MATERNELLE PLANIFICATION FAMILIALE - PSM/ PF
8527 SICAP Sacré cœur I BP : 15052-Dakar Tél / Fax : 864 14 66 - 864 14 65