

Ce Carnet de la Cliente sert à noter vos sécrétions pour connaître vos jours féconds.

Comment utiliser la Méthode des Deux Jours

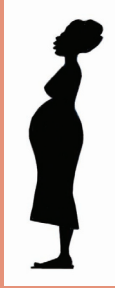
Cherchez le jour de la semaine où vos règles ont débuté et commencez à noter ce jour-là.

Noter :

- les jours où vous avez vos règles
- les jours où vous n'avez pas de sécrétions
- X les jours où vous avez des sécrétions

Il faut vous rappeler de noter toutes les nuits avant d'aller vous coucher.

Quand pouvez-vous concevoir ?



Une grossesse est probable si vous avez eu des sécrétions (X) aujourd'hui OU hier. Il faut éviter les rapports sexuels non protégés si vous voulez éviter une grossesse.

Quand la grossesse est-elle peu probable ?



Une grossesse est peu probable aujourd'hui si vous avez vos règles ou si vous n'avez pas eu de sécrétions NI aujourd'hui NI hier.

Date du début de vos règles

Cycle 1

Dimanche	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	

Attention

Il faut discuter avec l'enseignant dans les cas suivants:

- Si vous avez des difficultés à voir ou à ressentir vos sécrétions
- Si vous et votre mari avez des difficultés à vous abstenir de rapports sexuels lors des jours féconds
- Si vous avez des sécrétions pendant moins de 5 jours de suite
- Si vous avez des sécrétions pendant plus de 14 jours de suite
- Si vous n'avez pas vos règles et si vous pensez pouvoir être enceinte

Première visite

Visite de suivi

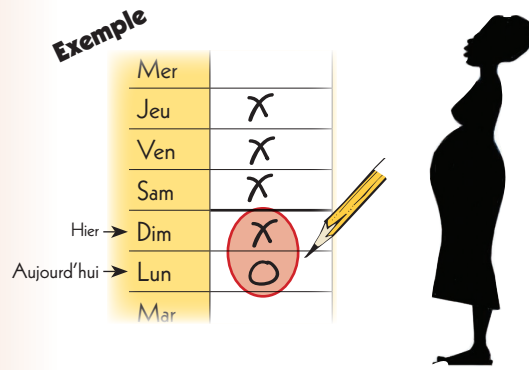


Méthode des Deux Jours®

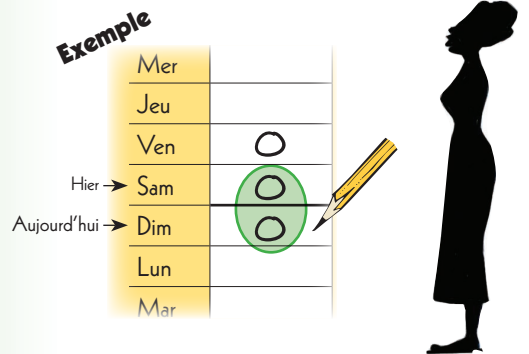
Cette méthode de planification familiale naturelle aide une femme faire attention à ses sécrétions vaginales pour savoir si elle se trouve dans un jour fécond. Elle est efficace à plus de 96% pour éviter une grossesse.

Comment fonctionne cette méthode?

Aujourd'hui, vous pouvez concevoir si vous avez eu des sécrétions **aujourd'hui** **OU hier**. N'ayez pas de rapports sexuels si vous voulez éviter une grossesse.

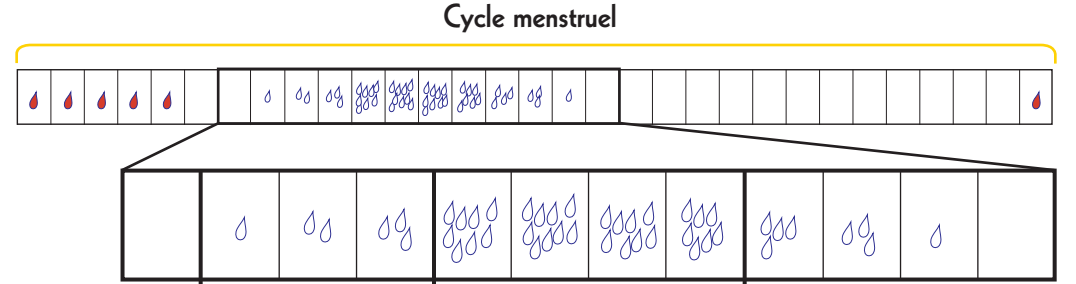


Aujourd'hui, vous pouvez avoir des rapports sexuels sans risque de grossesse si vous n'avez pas eu de sécrétions **NI** **aujourd'hui** **NI hier**.



A quoi ressemblent les sécrétions?

Les sécrétions ne sont pas toujours les mêmes. Alors que les jours passent, elles sont différentes. Une fois qu'elles ont commencé, les sécrétions se poursuivent pendant plusieurs jours de suite.



Après la fin de vos règles, vous pouvez avoir quelques jours sans sécrétions.

Puis les sécrétions commencent en très petites quantités. Vous devez bien faire attention pour les remarquer.

Au fil des jours, la quantité de sécrétions augmente et on peut mieux les voir et les ressentir.

Plus tard, la quantité de sécrétions diminue jusqu'à ce qu'elles disparaissent. Puis, vos règles reviennent.

Rappel

Même si elles semblent être différentes, TOUTES les sécrétions indiquent que vous pouvez concevoir.

Comment puis-je savoir si j'ai des sécrétions?

Vous pouvez savoir si vous avez des sécrétions en les regardant, en les touchant et en les ressentant.

Vous pouvez **les regarder** ou **les toucher** lorsque vous allez aux toilettes. Vous pouvez regarder le papier toilette, votre sous-vêtement ou toucher vos parties génitales pour voir si vous avez des sécrétions.

REGARDER ou **TOUCHER**



Faites attention à vos sécrétions deux fois par jour, en commençant à la mi-journée.

Vous pouvez également **ressentir** les sécrétions si vous avez une sensation d'humidité dans vos parties génitales au cours de vos activités quotidiennes pendant la journée.

RESSENTIR

