

**CycleBeads**<sup>®</sup>  
Natural Effective Family Planning

**Collier du Cycle**<sup>®</sup>  
Planification Familiale Naturelle et Efficace

**CycleBeads**<sup>®</sup>  
Mpango Au Kuzuia Mimba Kawaida

U.S. patent No. 6,747,917 B2. Foreign patents pending.  
CycleBeads are distributed under license.

Brevets d'Etats-Unis N° 6,747, 917 B2. Licence en cours de  
brevetage a l'étranger. Collier du Cycle est distribué sous licence.

**CycleBeads are a natural, effective approach to plan your family. Using CycleBeads can:**

- Help you understand your fertility.
- Help you know if your cycle length is appropriate to use the method to prevent pregnancy.
- Help you and your partner become more involved in family planning.

**Le Collier du Cycle est une option efficace et naturelle de planification familiale. L'utilisation du Collier peut :**

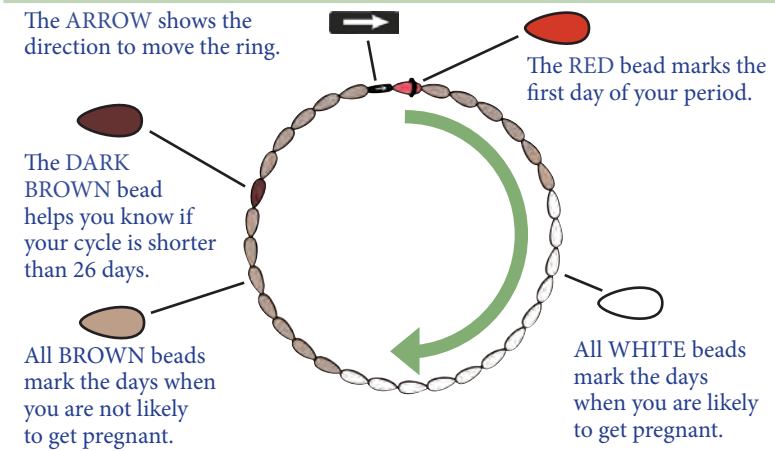
- Vous aider à mieux comprendre votre fécondité.
- Vous aider à savoir si la durée de votre cycle vous permet d'utiliser la méthode pour prévenir une grossesse.
- Aider votre partenaire à participer à la planification familiale.

**CycleBeads ni njia ya kiasili ambayo ni mwafaka ya kupanga uzazi.**

- CycleBeads inaweza kukusaidia kuelewa uzazi wako.
- CycleBeads hukusaidia kuelewa iwapo mzunguko wako ni mwafaka kutumia njia hii kuzuia kupata mimba.
- Hukusaidia wewe na mpenzi wako kushirikiana zaidi katika kupanga uzazi.

**What are CycleBeads?**

CycleBeads help you use the Standard Days Method<sup>®</sup> of family planning. When used correctly, the method is 95% effective in preventing pregnancy.



CycleBeads are a string of 32 beads, a rubber ring and a cylinder with an arrow.

**How do you use CycleBeads?**



The day you get your period move the ring to the RED bead.



Also, mark that day on your calendar.



Move the ring one bead each day. Move it even on the days when you have your period.



Abstain or use a condom when the ring is on any WHITE bead if you do not want to become pregnant.



You can have sex when the ring is on any BROWN bead. You are not likely to get pregnant on those days.



Move the ring to the RED bead again when your next period starts. Skip over any beads that are left.

**Who can use CycleBeads?**

- » Women who have most cycles between 26 and 32 days long.
- » Couples who can abstain or use condoms during the 12 white bead days, when the woman is likely to get pregnant.

A woman may need to wait a while before using CycleBeads if:

- she recently had a baby or is breastfeeding.
- she recently used the pill, the injection, or emergency contraception.

These situations can affect your cycle length. Talk to your healthcare provider.

**When to contact your healthcare provider**

- If you had unprotected sex on a WHITE bead day.
- If you think you might be pregnant because you have not gotten your period.
- If you get your period before you reach the DARK BROWN bead, this means that your cycle is shorter than 26 days.
- If your period does not start by the DAY AFTER you reach the last brown bead, this means your cycle is longer than 32 days.
- If more than once a year your cycle is shorter than 26 days or longer than 32 days, CycleBeads will not work for you. Ask your provider about other methods.

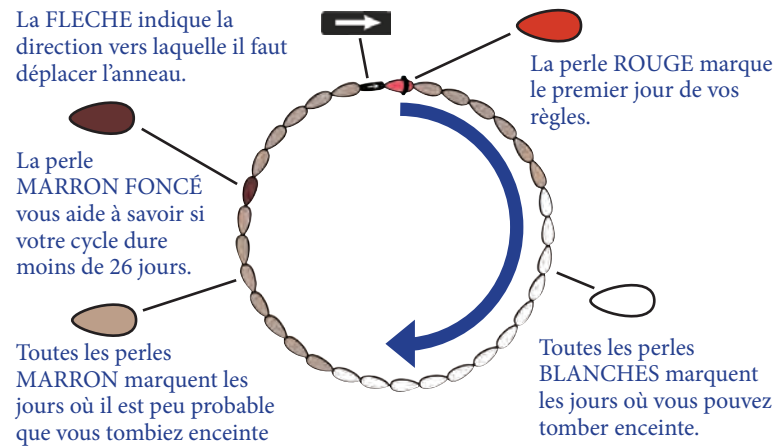
**If you are not sure if CycleBeads are right for you, contact your healthcare provider.**

CycleBeads do not protect against HIV/AIDS or other sexually transmitted infections.

CycleBeads are not a toy. Keep them in a safe place, away from children.

## Qu'est ce que le Collier du Cycle ?

Le Collier du Cycle vous aide à utiliser la Méthode des Jours Fixes de planification familiale. Si elle est utilisée correctement, la méthode est efficace à 95% pour prévenir une grossesse.



Le Collier du Cycle compte 32 perles, un anneau en caoutchouc et un cylindre avec une flèche.

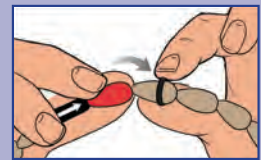
## Comment utiliser le Collier du Cycle ?



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. Continuez à déplacer l'anneau, même les jours où vous avez vos règles.



Il faut s'abstenir de rapports sexuels ou utiliser un préservatif les jours où l'anneau se trouve sur une perle BLANCHE si vous ne voulez pas tomber enceinte.



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.



Mettez à nouveau l'anneau sur la perle ROUGE le jour où vos prochaines règles reviennent et sautez les perles qui restent.

## Qui peut utiliser le Collier du Cycle ?

- » Les femmes dont la durée du cycle menstruel varie de 26 à 32 jours.
- » Les couples qui peuvent s'abstenir ou utiliser des préservatifs lorsque la femme peut tomber enceinte.

Une femme doit attendre avant d'utiliser le Collier du Cycle si :

- Elle a récemment eu un bébé ou elle allaite.
- Elle a récemment utilisé la pilule, l'injection ou une contraception d'urgence.

Dans ces cas, la durée votre cycle pourrait être affectée. Discutez-en avec votre prestataire de soins de santé.

## Quand faut-il contacter votre prestataire de soins?

- Si vous avez des rapports sexuels non protégés le jour où l'anneau se trouve sur une perle BLANCHE.
- Si vous pensez être enceinte parce que vous n'avez pas eu vos règles.
- Si vous avez vos règles avant d'arriver sur la perle MARRON FONCÉ, cela signifie que votre cycle est plus court que 26 jours.
- Si vos règles ne reviennent pas le JOUR APRÈS la dernière perle marron, cela signifie que votre cycle est plus long que 32 jours.
- Si votre cycle est plus court que 26 jours ou plus long que 32 jours plus d'une fois par an, le Collier du Cycle n'est pas la bonne méthode pour vous. Demandez à votre prestataire des informations sur d'autres méthodes.

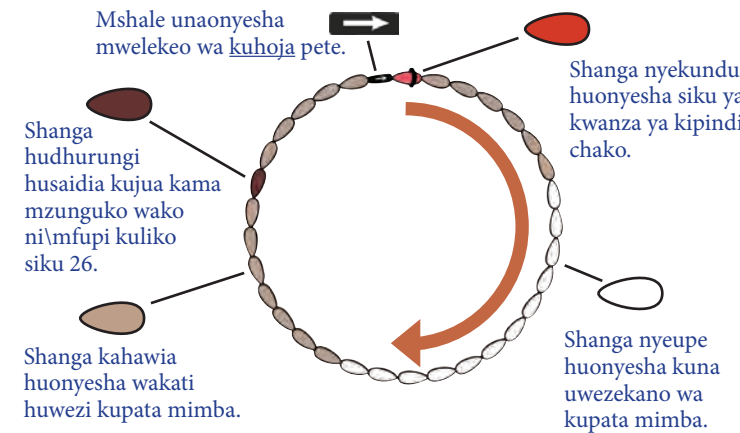
**Si vous n'êtes pas sûre si le Collier du Cycle est la meilleure méthode pour vous, contactez votre prestataire de soins de santé.**

Le Collier du Cycle ne protège pas contre le VIH/SIDA ou d'autres infections sexuellement transmissibles.

Le Collier du Cycle n'est pas un jouet. Il faut le garder dans un endroit à l'abri des enfants.

## CycleBeads ni nini?

CycleBeads ni msingi wa njia ya asili ya kupanga uzazi ambao ni 95% ufanisi wakati imetumika kwa usahihi. Hii ina maana kwamba 5 tu kati ya 100 wanawake wanaweza kupata mimba wakati njia imetumika kwa usahihi.



CycleBeads ni timba 32, pete mpira na silinda kwa mshale.

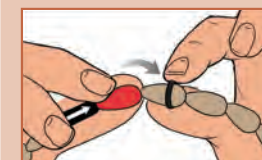
## Jinsi ya kutumia CycleBeads?



Siku ya kupata hedhi yako hoja pete kwa shanga nyekundu.



Pia, weka alma ya siku hiyo kwenye kalenda yako.



Hoja shanga pete moja kila siku. Hoja hata siku za hedhi yako.



Usishiriki ngono zembe wakati pete imo juu ya shanga nyeupe. Unaweza kupata mimba wakati huu.



Unaweza kushiriki ngono wakati pete iko juu ya shanga kahawia. Hamna uwezekano wa kupata mimba siku hizo.



Hoja pete kwa shanga nyekundu hedhi ijayo inapoanza. Ruka siku zilizo salia.

## Nani wanaweza kutumia CycleBeads ili kuepuka mimba?

- » Wanawake ambao wanapata hedhi mara moja kwa mwezi.
- » Wanandoa ambao kuwasiliana vizuri na kukubali kutoshiriki ngono wakati kuna uwezekano wa kupata mimba.

Unaweza kusubiri kwa muda kabla ya kutumia CycleBeads :

- Kama hivi karibuni umepata mtoto au unanyonyesha, ongea na mtoa huduma wa afya kabla ya kutumia CycleBeads.
  - Kama hivi karibuni umetumia njia nyingine ya kupanga uzazi, ongea na mtoa huduma wako wa afya kabla ya kutumia CycleBeads.
- Katika kesi hizi lazima kujifunza zaidi kuhusu mzunguko wako. Kuongea na mtoa huduma ya afya yako.

## Unaweza kuwasiliana no mtoa huduma wa afya.

- Kama umeshiriki ngono zembe siku ya shanga nyeupe, wasiliana na mtoa huduma wako.
- Kama unafikiri unaweza kuwa mjamzito kwa kuwa hujapata hedhi, wasiliana na mtoa huduma wako.
- Kama umepata hedhi kabla ya kufikia shanga ya hudhurungi, hii ina maana kwanba mzunguko wako ni mfupi kuliko siku 26. Wasiliana na mtoa huduma wako.
- Kama hujapata hedhi yako siku baada ya kufikia mwisho shanga kahawia, hii ina maana mzunguko wako ni zaidi ya siku 32. Wasiliana na mtoa huduma wako.
- Kama zaidi ya mara moja kwa mwaka mzunguko wako ni mfupi kuliko siku 26 au siku zaidi ya 32. CycleBeads haiwezi kufanya kazi kwako, wasiliana na mtoa huduma wako.

**Kama huna uhakika CycleBeads zinakufaa, wasiliana na mhudumu wa afya.**

CycleBeads hailindi dhidi ya ukimwi au magonjwa mengine ya zinaa.

CycleBeads si toy. Weka katika mahali salama, mbali na watoto.