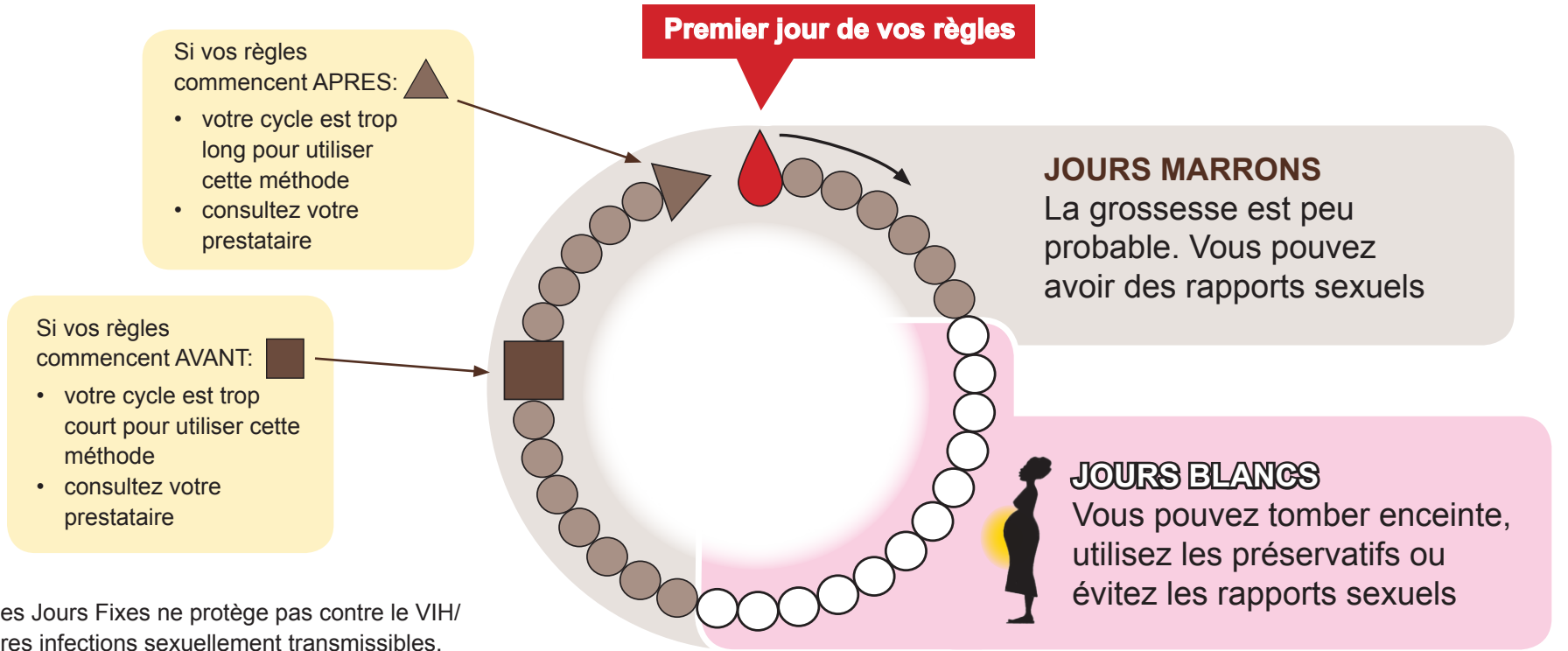


Méthode des Jours Fixes®

La Méthode des Jours Fixes est une méthode de planification familiale naturelle et efficace. La méthode vous aide à connaître les jours où vous pouvez tomber enceinte. La méthode est efficace à 95% si elle est utilisée correctement. Si vous satisfaites aux deux critères, vous pouvez utiliser cette méthode. Essayez-la ici, et parlez avec votre prestataire de la Méthode des Jours Fixes.

- La Méthode des Jours Fixes est pour la femme qui a ses règles à peu près chaque mois.
- La Méthode des Jours Fixes est pour les couples qui communiquent bien et qui sont d'accord pour utiliser un préservatif ou éviter les rapports sexuels quand la femme pourrait tomber enceinte.

Cette image représente le cycle menstruel.

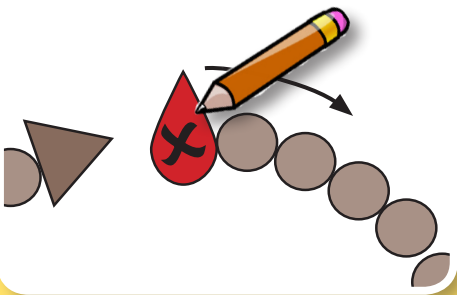


La Méthode des Jours Fixes ne protège pas contre le VIH/ SIDA ou d'autres infections sexuellement transmissibles.

1. Première goutte:

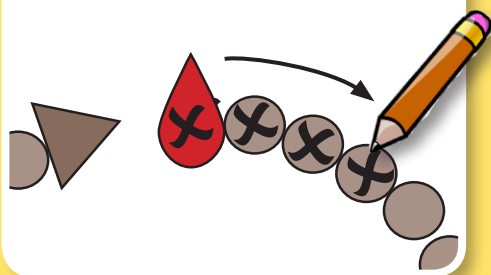
- Marquez le premier jour de vos règles sur la goutte rouge
- Marquez la date :

Date: _____



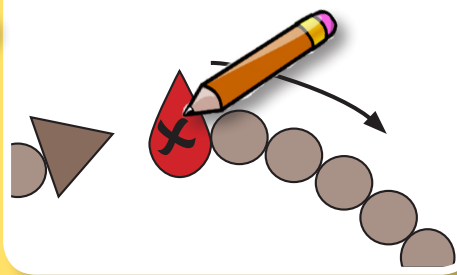
2. Chaque matin:

- Marquez une croix dans le symbole suivant, tous les jours même après les règles.
- Suivez la flèche



3. Quand vos règles arrivent encore, commencez à marquer la prochaine image

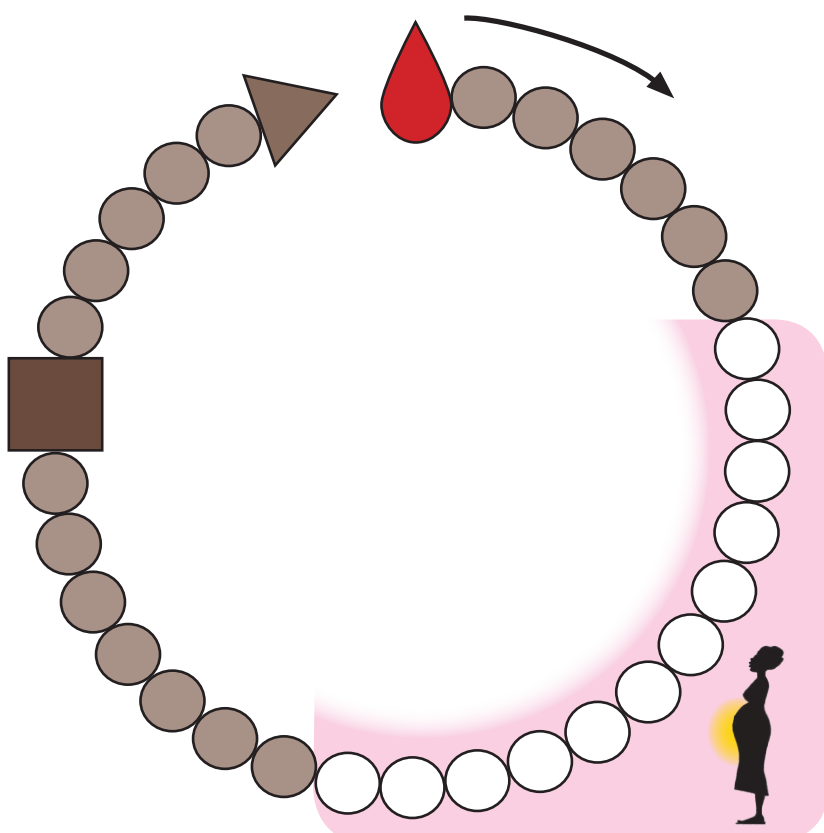
Date: _____



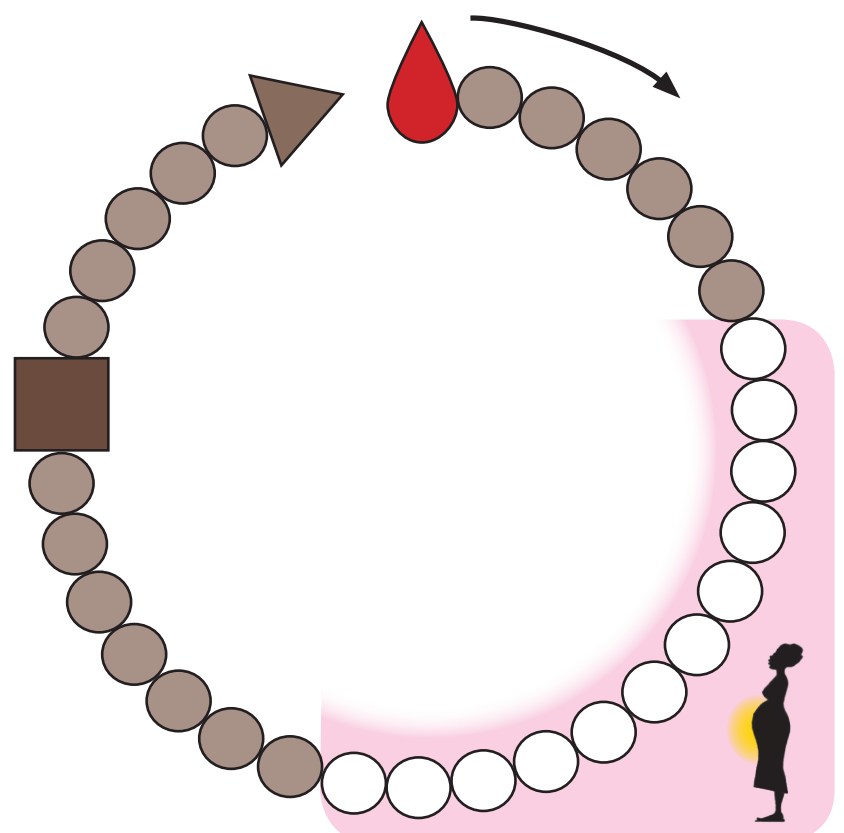
Que faire si vous oubliez de marquer?:

- Vérifiez le premier jour de vos règles
- Comptez les jours qui sont passés et ce jour-là aussi
- Commencez avec la goutte et marquez le même nombre de symboles

Date: _____



Date: _____



Si vous voulez plus d'information sur la Méthode des Jours Fixes, parlez avec votre prestataire aux centres de santé suivants: