

La Méthode des Jours Fixes®

La Méthode des Jours Fixes aide une femme à connaître les jours où elle peut tomber enceinte. La MJF est efficace à 95% lorsqu'elle est utilisée correctement. Essayez-la maintenant et parlez à votre prestataire à propos de la MJF.

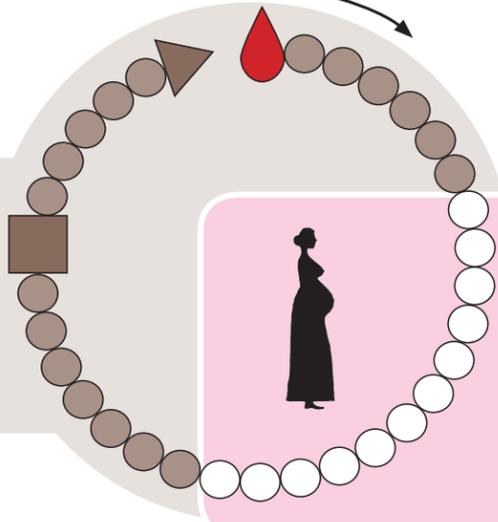
- La MJF convient aux femmes qui ont leurs règles environ une fois par mois.
- La MJF convient aux couples qui communiquent bien et acceptent d'éviter les rapports sexuels non protégés les jours où la femme peut tomber enceinte.

Cette image représente le cycle menstruel.

Le premier jour de vos règles

JOURS MARRONS

La grossesse est peu probable. Vous pouvez avoir des relations sexuelles aujourd'hui.



JOURS BLANCS

La grossesse est possible. Utilisez un préservatif ou évitez les rapports sexuels.

Si vos règles commencent AVANT:



- votre cycle est trop court pour utiliser cette méthode
- consultez votre prestataire

Si vos règles commencent APRES:

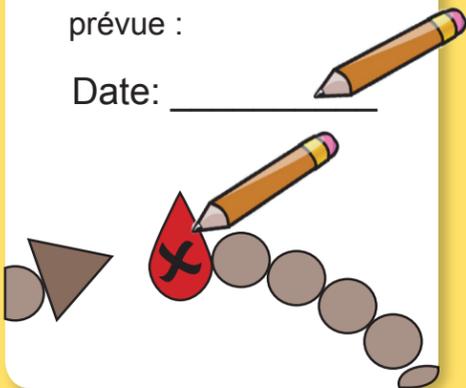


- votre cycle est trop long pour utiliser cette méthode
- consultez votre prestataire

1. Première goutte :

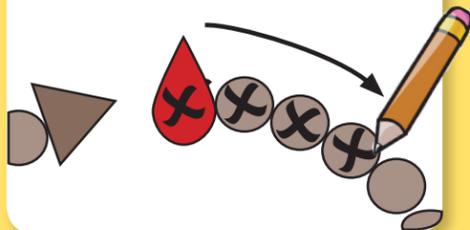
- Marquez le premier jour de vos règles sur la goutte rouge
- Marquez également la date dans la zone prévue :

Date: _____



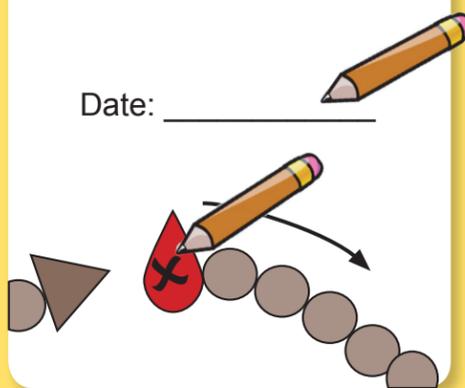
2. Chaque matin :

- Marquez un « X » dans le symbole suivant
- Suivez le sens de la flèche



3. Lorsque vos règles recommencent, commencez à marquer l'image suivante

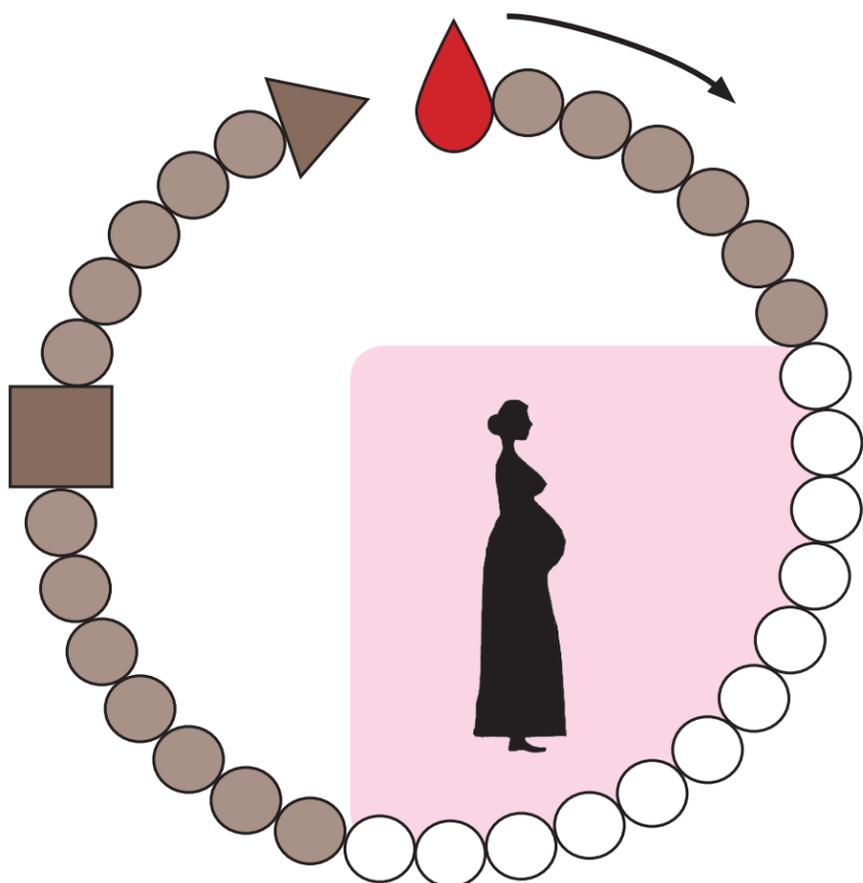
Date: _____



Que faire si vous oubliez de marquer ?

- Vérifiez le premier jour de vos règles
- Comptez les jours qui se sont écoulés, y compris aujourd'hui
- En commençant par la goutte rouge marquez le même nombre de symboles

Date: _____



Date: _____

