



Guide de la Santé Reproductive

Ce guide va vous donner des informations sur deux choses:

- (a) Le contrôle des naissances / Contraception
- (b) Le VIH et autres maladies sexuellement transmissibles (MST)

Notez: Ce guide ne vous donne quelques idées générales sur la santé reproductive seulement. Il ne doit pas être traité comme un substitut aux soins médicaux, juridiques ou autres conseils professionnels.

(Partie 1) le contrôle des naissances

Qu'est-ce que c'est?

Prendre des mesures pour prévenir ou de réduire la probabilité de grossesse.

Pourquoi est-il important?

Grossesse inattendue pourrait engendrer des problèmes pour vous, votre partenaire et votre famille. Vous devez être responsable de l'enfant.

Prise de décision

Si vous n'avez pas de rapports vaginaux, vous ne pourrez pas devenir enceinte. Les méthodes contraceptives décrites ci-dessous ne sont pas efficaces à 100%.

Pour les femmes, avant d'avoir des rapports vaginaux, pensez aux choses suivantes:

- (a) Voulez-vous vraiment à avoir des rapports sexuels avec votre partenaire? Ne pas dire oui simplement parce que votre partenaire le

veut.

(b) Envisager d'autres activités sexuelles, par exemple, baiser, le sexe oral etc, aussi faites attention à la possibilité de MST (voir ci-dessous).

(c) Si vous voulez avoir des rapports vaginaux et vous ne voulez pas être enceinte, insister sur votre partenaire de sexe masculin d'utiliser un préservatif. Ou encore, que d'autres méthodes de prévention sont prises telles que l'aide de "la pilule", qui peut prévenir la grossesse.

Pour les hommes, rappelez-vous que vous avez à être responsable de vos actes.

La contraception régulière

Il existe plusieurs moyens pour la contraception ordinaire. Deux méthodes sont expliquées ci-dessous:

Le préservatif masculin: Il s'agit d'un moyen simple et efficace de contrôle des naissances. Il permet aussi d'éviter les maladies sexuellement transmissibles ainsi. Faites attention à ce qui suit:

(a) Vérifier la date de péremption sur l'emballage.

(b) Presser la fin fermée du préservatif (mais ne laissez pas vos ongles endommager le préservatif), puis mettre le condom. L'air mis dans un préservatif pourrait le briser.

(c) Le préservatif ne devrait pas être trop lâche.

(d) Utiliser le lubrifiant à base d'eau (par exemple, la gelée KY) pour plus de lubrification. Le lubrifiant à base d'huile (par exemple l'huile pour bébé, lotions etc) qui pourraient nuire à l'préservatif.

(e) Les préservatifs peuvent être utilisés une fois.

Les méthodes fondées sur le calendrier : Il y a plusieurs méthodes disponibles basées sur le calendrier. Celui décrit ci-dessous est appelée *Standard Days Method*.

(a) Cette méthode est seulement approprié pour les femmes dont les cycles sont réguliers et qui sont entre 26 et 32 jours en longueur.

(b) Jour 1 du cycle menstruel commence le premier jour du saignement menstruel.

(c) Dans le cadre d'un cycle menstruel régulier, jours 1 - 7 devrait être relativement stériles.

(d) **8 au 19 jours** sont **relativement fertiles**. Cela inclut environ 5 jours avant l'ovulation, le jour de l'ovulation, et plusieurs jours après l'ovulation.

(e) 20 jours au début du prochain cycle devrait être relativement stériles.

Note: Il est **FAUX** de dire que la femme ne peut *absolument* pas être enceinte si elle a eu des rapports sexuels pendant sa période (ou la menstruation, quatre premiers jours du cycle).

La contraception d'urgence

La contraception d'urgence porte sur les méthodes qui empêchent une femme d'être enceinte après avoir eu des rapports sexuels non protégés. Tous les pays n'ont pas approuver le recours à la contraception d'urgence, et même si elle est approuvée, la prescription peut être nécessaire. Par conséquent, la contraception ordinaire reste à être la méthode principale. De manière générale, il existe deux types de contraception d'urgence:

Pilules de contraception d'urgence: deux doses de pilules hormonales: commencé dans les 3 jours après avoir des rapports sexuels non protégés et pris après chaque 12 heures

DIU au cuivre T: Mis dans l'utérus dans les 7 jours après les rapports sexuels non protégés

Comment savez-vous que vous êtes enceinte?

Si cela s'est passé de façon inattendue, que devez-vous faire?

Si votre période n'apparaît pas venir le jour que vous vous attendez, vous être enceinte mai. Notez que le cycle menstruel n'est pas toujours régulier, quelques jours le retard est possible.

Toutefois, il existe d'autres signes de la grossesse. Suivants sont quelques exemples:

(a) La douleur de poitrine, de tendresse ou de l'élargissement

(b) Augmentation de la température basale du corps pendant plus de 2

semaines après l'ovulation.

(c) Augmentation de la fréquence des mictions/urinations

Si vous pensez que vous êtes enceinte, vous devez prendre un test de grossesse. Il existe deux types:

(a) Test d'urine: Ceci est normalement un test de grossesse maison. Découvrez où vous pouvez acquérir un pack de test de grossesse à utiliser à la maison, qui devrait contenir deux bâtons, puis suivez les instructions figurant sur l'emballage (usage incorrect conduira à des résultats inexacts). Vous devez avoir attendu le premier jour de votre période manqué de faire l'essai.

(b) Un test sanguin: il est normalement assurée par les médecins.

Si le résultat du test est positif, alors vous devez savoir quoi faire ensuite. Trouvez une personne que vous pouvez faire confiance à qui parler (par exemple, médecin, travailleur social etc) et d'explorer les options qui sont disponibles à vous.

Erreurs Communs

FAUX: Si l'homme retire son pénis juste avant l'éjaculation, puis la femelle ne serait pas enceinte.

CORRECT: pendant les rapports sexuels, le pénis peut sécréter une pré-éjaculatoire mai fluide qui contient des spermatozoïdes.

FAUX: Une femme ne peut pas devenir enceintes à la suite de la première fois qu'elle se livre à des rapports sexuels.

CORRECT: Une femme pourrait tomber enceinte à la suite de son premier rapport sexuel vaginal.

FAUX: Ayant le sexe alors que debout ou avec une femme au sommet peut prévenir la grossesse.

CORRECT: Pas de positions sexuelles peut prévenir la grossesse.

FAUX: La douche vaginale immédiatement après les rapports fonctionne comme un contraceptif.

CORRECT: La douche vaginale après le rapport sexuel n'est pas

efficace. Il ne serait pas tuer ou de laver tous les spermatozoïdes.

Les mythes suivants sont **INEFFICACES**:

Avoir des relations sexuelles dans un bain à remous; Appliquer la pâte dentifrice à tuer les spermatozoïdes, les éternuements, après le sexe; uriner après un rapport sexuel

(Partie 2) le VIH et autres MST

Quels sont-ils?

VIH signifie virus de l'immunodéficience humaine, qui est le virus qui cause le SIDA. Il **n'y a pas de remède connu** à l'heure actuelle. En général, il n'y a pas de symptômes immédiats après l'infection, mais certaines personnes peuvent avoir des symptômes pseudo-grippaux. Si vous craignez que vous soyez infectés, et **aller vous faire le dépistage**. Il existe des traitements qui pourraient aider à ralentir progression du virus.

Les MSTs sont des maladies sexuellement transmissibles, qui se réfèrent à toutes les maladies qui sont susceptibles d'être transmises au moyen d'un contact sexuel. Quelques exemples:

(a) La gonorrhée: causées par des bactéries. Si elle n'est pas traitée, elle pourrait s'étendre à d'autres parties du corps, provoquant des problèmes de santé. Dans de nombreux cas, il n'y a aucun symptôme, mais certains ont des rejets inhabituels.

(b) Syphilis: causées par des bactéries. S'il n'est pas traité, il pourrait causer des problèmes de santé à long terme. Les symptômes ne sont pas facilement reconnaissables: des plaies, des éruptions cutanées, etc

(c) les verrues génitales: causés par le virus. Souvent pas de symptômes pendant un certain temps avant l'apparition effectivement des verrues.

(d) Autres: chlamydia, l'herpès, l'hépatite B, etc

En cas de doute, aller voir un médecin dès que possible.

Prévention

Première règle: Vous ne pouvez pas dire par le simple vu. Une personne qui est infectée par des MST peut sembler bien et en bonne santé. Ne pas laisser de chances.

Deuxième règle: Si vous n'avez pas de relations sexuelles, les chances d'obtenir des maladies sexuellement transmissibles sont grandement réduites.

Troisième règle: Si vous voulez des rapports sexuels, utilisez des préservatifs en latex. L'usage des préservatifs comme expliqué dans la partie 1 s'applique ici aussi. En outre, notez que les préservatifs qui ne sont pas en latex ne peuvent pas vous protéger contre le VIH.

Quatrième règle: Si vous avez une vie sexuelle active, assurez-vous de vous faire le dépistage régulièrement. C'est à vous protéger, vous et votre(vos) partenaire(s) sexuel (s).