Apprenons en plus sur la planification familiale

La planification familiale est l'ensemble des moyens et méthodes donnant aux couples et aux individus, le loisir maximum d'informations sur les conséquences possibles de leur décision au niveau personnel et social ».

👉 *La planification familiale est un aspect fondamental du développement socio – économique.*

👉 *L'utilisation d'une méthode contraceptive selon les normes n'est pas dangereuse pour la santé.*

👉 *Tout individu ou tout couple peut avoir une méthode contraceptive sûre et efficace adaptée à ses besoins*

Que signifie BNS?

Les Besoins Non Satisfaits (BNS) en PF : Femmes et couples qui ne veulent pas un enfant dans les deux prochaines années, ou qui n'en veulent plus, mais qui n'utilisent aucune méthode de contraception.

Comment choisir une méthode?

Counseling

Le counseling est une technique de communication interpersonnelle en PF. C'est un processus dans lequel le prestataire aide le client à exprimer ses besoins ou problèmes, à identifier les options possibles et à prendre une décision libre et éclairée en matière de Planification Familiale (PF).

C'est cette étape de la consultation PF qui vous permet d'avoir toutes les informations nécessaires sur les méthodes contraceptives et ceci vous aide à faire votre choix de contraception.

Les prestataires de santé vous aideront à avoir les meilleurs informations et conseils pour votre méthode contraceptive, alors demandez toujours la bonne information dans une structure sanitaire.

Les rumeurs en matière planification familiale

Les rumeurs sont des histoires ou des choses que l'on raconte sur les méthodes contraceptives et qui ne sont pas fondées car non confirmées et qui sont transmises d'une personne à une autre de bouche à oreille.

Droits des clients par rapport à la PF

Les droits des clients sont au nombre de 10[1] :

- **Droit à l'information**
- **Droit à l'accès**
- **Droit au choix**
- **Droit à la sécurité**
- **Droit à l'intimité**
- **Droit à la confidentialité (le secret professionnel)**
- **Droit à la dignité**
- **Droit au confort**
- **Droit à la continuité**
- **Droit à l'opinion**

La qualité des services et la réduction des besoins non satisfaits en PF dépendent grandement du respect des droits des clients.

Focus sur le DMPA sous- cutané : méthode longue durée qu'on peut s'administrer (autosoin)

Dans le cadre d'une initiative novatrice coordonnée par PATH, le DMPA sous-cutané (DMPA-SC, produit de marque Sayana® Press) est disponible depuis 2014 et offert par les prestataires de services de la planification familiale au Burkina Faso, au Niger, au Sénégal et en l'Ouganda[1].
Cette méthode est hormonale et offre trois mois de contraception efficace avec :

Avantages du DMPA sous cutané ou Sayana Press

- **Une Protection rapide : nul besoin d'une méthode contraceptive concurrente z durant le premier cycle d'utilisation.**
- **Une Efficacité élevée : l'efficacité n'est pas compromise par l'indice de masse corporelle (IMC).**
- **Une Administration facile : Sayana Press est simple d'utilisation.**
- **Une Administration discrète : une femme peut l'utiliser sans que son conjoint ou sa famille le sache.**
- **Une Bonne tolérance : Sayana Press peut être utilisé par les femmes pour lesquelles les contraceptifs à base d'œstrogènes sont mal tolérés ou contre-indiqués**

Avec l'élargissement de la gamme de contraception au Sénégal avec Sayana Press, les femmes ont plus de facilité à gérer leur méthode de contraception surtout celles du niveau communautaire.

Les recommandations de l'OMS en matière d'espacement des naissances

L'OMS a fait en 2006 des recommandations pour une Planification et un Espacement Idéal des Grossesses pour la Sante (PEIGS).

➢ APRES UNE NAISSANCE VIVANTE:

Attendre 2 ans au minimum et 5 ans au maximum avant de devenir à nouveau enceinte
Utiliser une méthode de planification familiale de votre choix et de façon continue entre temps

➢ APRES UN AVORTEMENT:

Attendre au moins 6 mois avant d'envisager de tomber à nouveau enceinte
Utiliser une méthode de planification familiale de votre choix et de façon continue entre temps

➢ POUR LES ADOLESCENTS : L'abstinence est le seul moyen entièrement sûr d'éviter une grossesse et des infections sexuellement transmissibles.

Selon l'OMS :

- **« Il n'est pas souhaitable pour une fille de tomber enceinte avant l'âge de 18 ans. »**
- **« La décision d'avoir des rapports sexuels doit être mûrement réfléchie. Attendez de vous sentir prêt. Ne commencez pas uniquement parce que d'autres personnes le veulent. »**
- **« Même si vous avez déjà eu des rapports sexuels, vous pouvez décider de ne plus en avoir jusqu'à ce que vous vous sentiez réellement prêt. »**
- **« Parlez à vos parents ou à d'autres personnes en qui vous avez confiance pour savoir comment prendre des décisions concernant votre sexualité et comment résister aux pressions d'autres personnes. »**
- **« Évitez autant que possible de vous trouver avec des personnes qui pourraient vous forcer à avoir des rapports sexuels ou dans des endroits où vous êtes exposé à ce risque. »**