

Couple
Contraception

Sida
Droits

Grossesse



Table des matières

<u>Les organes génitaux de la femme</u>	2
<u>Les organes génitaux de l'homme</u>	4
<u>La contraception</u>	5
<u>Vos droits</u>	13
<u>Les maladies sexuellement transmissibles</u>	14
<u>Le Sida</u>	16
<u>La grossesse</u>	18
<u>L'interruption de grossesse</u>	20

D'un pays à l'autre, la manière d'utiliser la contraception, de vivre la grossesse et la naissance, de parler de sexualité, varie.

Cette brochure est pour vous, femmes d'autres pays, qui avez émigré en Suisse.

Nous souhaitons qu'elle vous fasse mieux connaître les pratiques d'ici et qu'elle vous permette en particulier de choisir le meilleur moment pour une grossesse vécue dans de bonnes conditions pour toute la famille.

Partout en Suisse, il existe des lieux de conseil en planning familial et prévention du sida où on peut parler et se renseigner. Une liste de contacts est disponible sur le site de PLANeS **www.plan-s.ch**.



Les organes génitaux de la femme

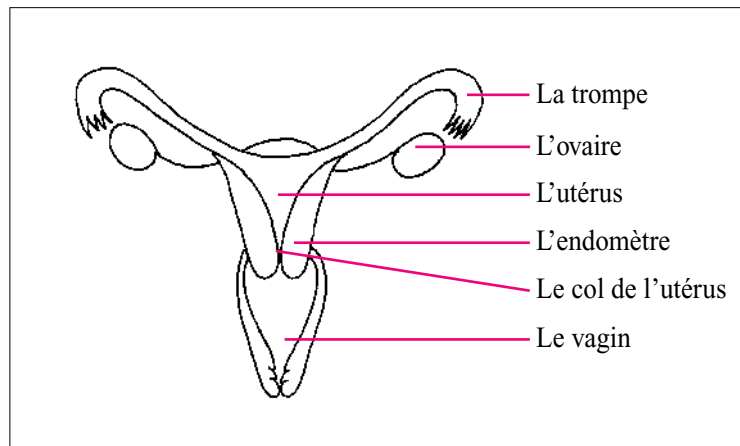
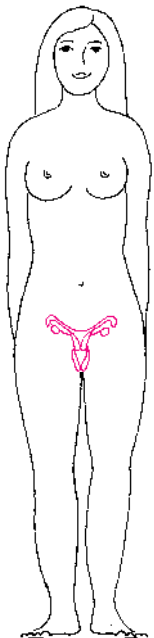
La partie extérieure est nommée **vulve**. Elle est formée des deux grandes lèvres à l'extérieur et de deux petites lèvres à l'intérieur qui délimitent l'entrée du vagin et de l'urètre. L'urètre est un canal fin qui permet la sortie de l'urine. Au-dessus de l'entrée de l'urètre se trouve le **clitoris** qui joue un rôle important dans le plaisir sexuel de la femme.

Le vagin

C'est un canal souple de 7 à 10 cm de long. C'est là que le pénis de l'homme pénètre lors de la relation sexuelle. Le vagin est extensible pour permettre le passage du bébé à la naissance. C'est par là aussi que sort le sang des règles. Le désir sexuel provoque la lubrification du vagin qui facilite la pénétration.

L'hymen

Lorsque la femme est vierge on trouve à l'entrée du vagin une membrane fine en partie ouverte: l'hymen. La forme de l'hymen change d'une femme à l'autre. Il est parfois absent. En général l'hymen se rompt lors des premières relations sexuelles.



L'utérus

C'est l'endroit où le fœtus se développe. Il peut être comparé à une poire tournée vers le bas. A l'intérieur de l'utérus une muqueuse appelée **endomètre** se développe durant chaque cycle.

Si une grossesse commence, l'endomètre forme un nid pour l'embryon. Sinon, à la fin du cycle, l'endomètre se détache et ce sont les **règles** ou menstruations.

La partie basse qui rejoint le vagin est appelée **col de l'utérus**. Une petite ouverture permet le passage des spermatozoïdes ou du sang des règles. Lors de l'accouchement, le col de l'utérus et le vagin s'ouvrent pour faire un passage pour le bébé.

Les ovaires

Les ovaires ont la forme et la grandeur d'une amande.

Ils ont deux rôles:

- ◆ Produire les hormones sexuelles de la femme qui règlent le cycle.
- ◆ Amener environ une fois par mois un ovule à maturité (ovulation).

Les trompes

Ce sont deux canaux fins de 10 à 15 cm de long. Les trompes partent de l'utérus et rejoignent les ovaires pour recevoir l'ovule. La fécondation, rencontre de l'ovule et du spermatozoïde, a lieu dans les trompes. Dans ce cas, l'ovule fécondé descend vers l'utérus.

Le cycle de la femme

C'est une période qui va du premier jour des règles au premier jour des règles suivantes. La durée est variable, en général le cycle dure de 21 à 35 jours. Les cycles commencent entre 11 et 15 ans et s'arrêtent à la ménopause entre 45 et 55 ans.

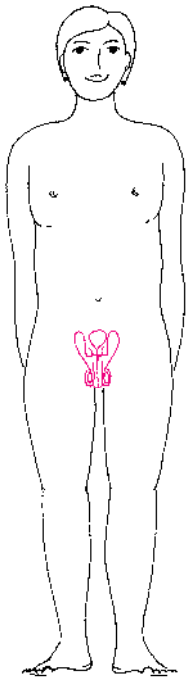
A chaque cycle, la femme se prépare à une éventuelle grossesse par le développement de l'endomètre. L'ovulation survient 15 jours avant les règles suivantes. Les rapports sexuels dans les jours proches de l'ovulation sont le meilleur moment pour provoquer une grossesse.

L'ovulation n'a pas toujours lieu au même moment, les calculs ne sont donc pas une méthode pour éviter une grossesse.

Durant les règles...

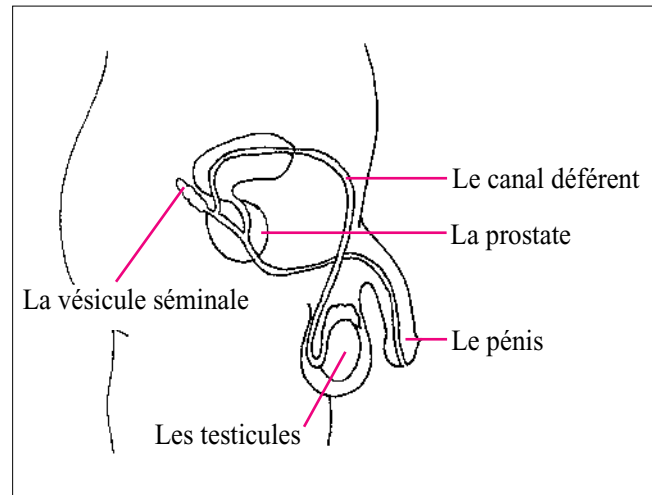
...la femme peut se doucher, se baigner et laver ses cheveux. Elle peut pratiquer un sport et aller à la piscine en utilisant un tampon.

Les organes génitaux de l'homme



A l'extérieur, les organes génitaux de l'homme sont constitués du pénis (verge) et des deux testicules placés dans les bourses.

A l'intérieur, se trouvent les canaux déférents, la prostate et les vésicules séminales.



Les testicules

Les testicules ont deux fonctions:

- ◆ Produire constamment, de la puberté à la mort, des spermatozoïdes.
- ◆ Produire l'hormone masculine appelée testostérone.

De chaque testicule part un canal déférent qui amène les spermatozoïdes jusqu'à la verge.

Le pénis

Il permet le passage de l'urine ou du sperme. Sous l'effet du désir sexuel le pénis devient rigide. Cette érection, provoquée par un afflux de sang, permet l'introduction du pénis dans le vagin.

Le sperme

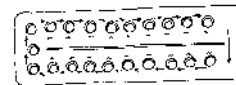
Il est formé des spermatozoïdes et d'un liquide produit par la prostate et par les vésicules séminales. L'éjaculation consiste en un jet saccadé de sperme hors du pénis.

Important!

Pendant l'érection, le pénis sécrète un peu de liquide qui peut contenir des spermatozoïdes. Cela signifie que le coït interrompu, «faire attention» ou se retirer au «bon moment», n'est pas une méthode de contraception sûre. Le préservatif doit être utilisé avant tout contact entre le pénis et la vulve pour la même raison.

La contraception

Il n'existe pas de méthode idéale de contraception. C'est pourquoi il est important que vous vous décidiez en faveur d'une méthode qui vous convienne et corresponde à vos besoins. Vous trouverez dans cette brochure une courte présentation des méthodes disponibles en Suisse, de leur prix, de leur efficacité, de la manière de les obtenir. Vous recevrez plus d'explications lors d'une consultation d'information dans un centre de planning familial (gratuit) ou chez votre médecin. Notez vos questions et prenez rendez-vous!



La pilule est un moyen de contraception hormonal. C'est très efficace si on la prend bien régulièrement **chaque jour au même moment**. En cas d'oubli de plus de 12 heures, la sécurité n'est plus garantie.

La pilule oestro-progestative

"Pilule":

- ◆ Une pause de 7 (ou 6) jours est prévue après 21 (ou 22) comprimés. (Il existe des marques qui se prennent sans interruption.) Les règles viennent durant cette pause. La sécurité est garantie durant la pause.
- ◆ Attention : la pause ne doit jamais être prolongée.

La pilule progestative

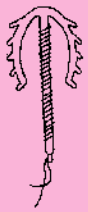
"Minipilule":

- ◆ A la fin de l'emballage, on continue directement avec une nouvelle plaquette sans faire de pause, même s'il y a des saignements.
- ◆ Les règles peuvent diminuer, devenir irrégulières ou absentes.
- ◆ Elle peut être prise durant l'allaitement.
- ◆ A prendre chaque jour au même moment. Attention, à vérifier : Il existe des marques de pilules progestatives qui doivent être prise strictement à la même heure, 2 heures d'oubli sont déjà un risque.

Où la trouver? "Pilule" et "minipilule" sont distribuées en pharmacie sur ordonnance médicale.

Il existe plusieurs marques dont la composition varie. Une consultation médicale permettra d'établir la marque qui vous convient et d'en changer s'il y a un problème.

Combien ça coûte? 15.- à 25.- par mois



Le stérilet

Le stérilet est un petit appareil en plastique de 2,5 à 3,5 cm de longueur entouré d'un fil de cuivre. Il est introduit dans l'utérus par un médecin. Un fil de nylon permet le retrait du stérilet (par le médecin!).

- ◆ Les stérilets modernes se changent tous les 5 ans.
- ◆ Il est proposé de préférence aux femmes ayant déjà eu une grossesse.
- ◆ Consultez en cas d'inquiétude, infection, douleurs inhabituelles, absence de règles.

Où le trouver? La pose a lieu lors d'une consultation médicale.

Combien ça coûte ? 80.- à 250.- pose comprise
Il existe aussi des stérilets diffusant de la progestérone.
(plus cher : 280.- + la pose)

L'injection trimestrielle

L'injection trimestrielle ou Depo Provera se fait chez le médecin, ou dans une polyclinique gynécologique, toutes les 10 à 12 semaines.

- ◆ Le Depo Provera entraîne parfois des saignements irréguliers qui diminuent jusqu'à l'arrêt total des règles, le plus souvent.
- ◆ À l'arrêt du Depo Provera, le retour des règles et de la fécondité se fait spontanément. Il peut être retardé de quelques mois.

Combien ça coûte ? 35.- pour le produit.

L'implant hormonal

L'implant sous-dermique est posé et retiré par le médecin sous anesthésie locale. Il est efficace durant trois ans, et son effet commence 8 heures après l'insertion.

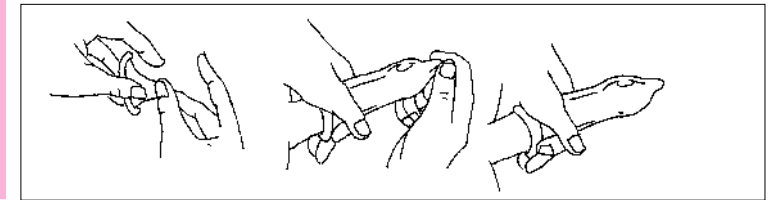
- ◆ C'est un petit bâtonnet de plastic contenant une hormone progestative. Il est placé par le médecin directement sous la peau sur la face interne du bras. Il est pratiquement invisible mais on peut le sentir juste sous la peau.
- ◆ L'implant peut provoquer des règles irrégulières ou l'absence de règles.
- ◆ Le retour à la fertilité est en principe immédiat après le retrait de l'implant.

Combien ça coûte ? 330.- pour le produit.

Le préservatif masculin

Il en existe plusieurs modèles et grandeurs. Seuls ceux qui portent le sigle «OK», «CE», «MD» ou «NF» sont sûrs. Cette méthode demande la collaboration de votre partenaire.

- ◆ Imposez le préservatif lors de chaque relation, également durant les règles.
- ◆ Si le préservatif se déchire, se déplace durant la relation ou reste au fond du vagin, vous pouvez demander la **contraception d'urgence** pour éviter une grossesse.



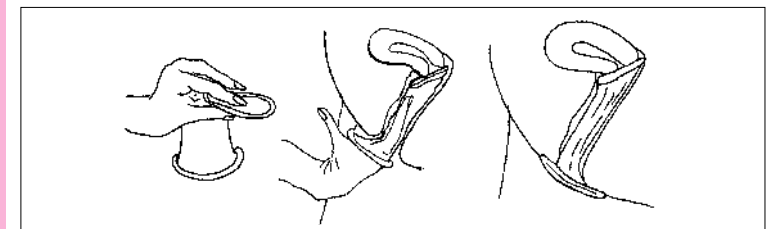
Où le trouver? On le trouve dans les pharmacies et la plupart des grands magasins en vente libre.

Combien ça coûte ? Le prix varie de -.50 à 2.- la pièce pour les modèles courants.

Le préservatif masculin et féminin est le seul contraceptif qui protège du virus du Sida et des autres maladies sexuellement transmissibles.

Le préservatif féminin

Le préservatif féminin ou Femidom est une membrane fine qui se place contre les parois du vagin.



Utilisez-le à chaque relation sexuelle avant la pénétration.
Ne pas réutiliser!

Où le trouver? Le Femidom est en vente libre dans les pharmacies.

Combien ça coûte? Environ 10.- pour 3 pièces.

La contraception d'urgence



Aussi appelée «pilule du lendemain», c'est une contraception de secours. Elle permet d'éviter une grossesse non-désirée:

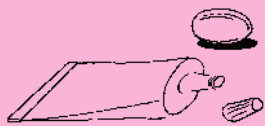
- ◆ Si le préservatif s'est déchiré ou a glissé.
- ◆ En cas d'oubli de pilule suivi d'une relation sexuelle.
- ◆ Après un rapport sexuel sans contraception.
- ◆ Après l'utilisation de méthodes peu sûres.

Elle doit être prise le plus rapidement possible, au plus tard dans les 72 heures (3 jours) qui suivent un rapport non protégé.

Où la trouver? En pharmacie sans ordonnance (depuis 2002). Vous pouvez aussi contacter les autres services d'urgence, votre médecin, votre conseillère.

Combien ça coûte ? Environ 30 .-

Les spermicides



Un spermicide est un produit chimique qui détruit les spermatozoïdes. On le place au fond du vagin avant la relation sexuelle. Le spermicide a un effet local uniquement.

Les spermicides devraient toujours être utilisés avec un préservatif ou un diaphragme.

Les spermicides se présentent sous forme de crème, d'ovules vaginaux ou d'éponge. Observez le mode d'emploi qui se trouve dans l'emballage !

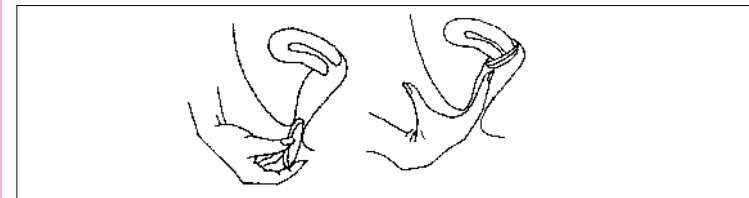
Où le trouver? Vente libre en pharmacie.

Combien ça coûte ? 1.- par application en tube, 4.- pour un tampon.

Le diaphragme



Le diaphragme est une demi-sphère en caoutchouc montée sur un anneau flexible. La femme l'introduit elle-même dans le vagin de façon à ce qu'il recouvre le col de l'utérus. Le diaphragme s'utilise toujours avec une crème spermicide. Il est réutilisable.



Où le trouver? Une consultation médicale est nécessaire pour déterminer la taille du diaphragme et apprendre à le mettre en place. Le diaphragme s'achète en pharmacie.

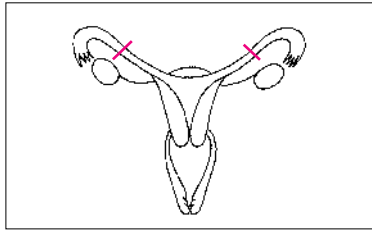
Combien ça coûte ? 30.- à 35.- le diaphragme.

La méthode sympto-thermique

Elle est fondée sur l'observation, par la femme, des signes des périodes fertiles et infertiles du cycle féminin. Lors des périodes fertiles, le couple s'abstient de relations sexuelles ou utilise une méthode de contraception ponctuelle. Cette méthode demande un apprentissage et une motivation de la part des deux partenaires.

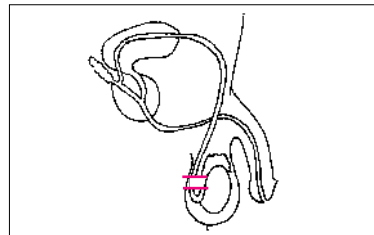
La stérilisation féminine et masculine

La stérilisation est la seule méthode qui soit irréversible. C'est une méthode très sûre. Elle est conseillée à des personnes et des couples qui sont sûrs de ne plus vouloir d'enfant. Le planning familial est à la disposition des couples pour parler de cette décision importante.



- ◆ Chez la femme, les cycles se poursuivent, et il y a des règles. La vie sexuelle de la femme reste la même.

- ◆ Chez l'homme, la vasectomie ne change pas la qualité du rapport sexuel, de l'érection, de l'orgasme et de l'éjaculation. Quelques semaines après l'intervention, le sperme ne contiendra plus de spermatozoïdes. Une contraception efficace est indispensable dans l'intervalle.



Où obtenir une stérilisation? Pour la femme, c'est une intervention chirurgicale qui nécessite généralement une hospitalisation. Elle est pratiquée par le/la chirurgien-ne ou gynécologue. Pour l'homme, l'intervention se fait ambulatoirement au cabinet ou à l'hôpital. Elle est pratiquée par l'urologue ou le/la chirurgien-ne.

Combien ça coûte ? La stérilisation n'est pas prise en charge par l'assurance maladie de base. L'intervention est plus simple et moins chère pour l'homme. Renseignez-vous auprès de la praticienne ou du praticien avant l'intervention.

Les méthodes peu sûres

Si vous devez ou voulez éviter une grossesse, n'utilisez pas les méthodes suivantes.
Elles sont peu sûres.

La méthode des calculs ou Ogino...

...n'est pas sûre car le corps de la femme n'est pas une horloge, l'ovulation peut être avancée ou retardée par la maladie, un choc émotionnel, la fatigue.

Le coït interrompu ou «faire attention» ou «se retirer»...

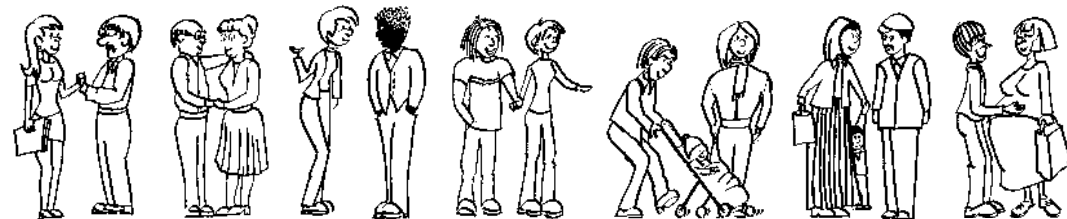
...n'est pas sûr car l'homme peut se retirer trop tard. Une sécrétion est présente lors de l'érection, elle peut contenir des spermatozoïdes.

Les spermicides utilisés seuls...

...ne sont pas sûrs car leur efficacité est limitée. Ils devraient toujours être utilisés avec un préservatif ou un diaphragme. Les spermicides Benzaltex constituent une exception.

La douche vaginale...

...n'est pas sûre car les spermatozoïdes sont très rapides. Ils peuvent en quelques secondes entrer dans l'utérus.



«Si j'arrête la contraception, est-ce que je pourrai être enceinte?»

La stérilisation de la femme et de l'homme sont les seules méthodes irréversibles. Pour les autres méthodes, le retour de la fertilité est en général immédiat ou rapide. Pour l'injection trimestrielle, le retour de la fertilité survient en moyenne 5 mois après la fin de l'efficacité de l'injection, il faut pour certaines femmes plus d'une année pour que la fertilité revienne.

«Quelles sont les méthodes efficaces?»

Aucune méthode n'est efficace à 100%. **L'efficacité dépend beaucoup de la bonne utilisation** de chaque méthode. Informez-vous précisément des règles à observer et appliquez-les.

- ✓ **Méthodes très sûres:** la stérilisation chez la femme ou chez l'homme, l'injection trimestrielle Depo Provera, stérilet à la progestérone, implant.
- ✓ **Méthodes sûres:** la pilule, le stérilet, la minipilule, l'implant.
- ✓ **Méthodes assez sûres:** le préservatif masculin, le diaphragme, la méthode sympto-thermique, le spermicide Benzaltex, le préservatif féminin.
- ✗ **Méthodes peu sûres:** la méthode Ogino-Knauss ou «calculs», le coït interrompu, la douche vaginale, les spermicides.

«J'allaite, quelle contraception puis-je utiliser?»

Durant la période qui suit l'accouchement, une ovulation est possible – donc risque de grossesse – même avant le retour de couches.

Si vous ne souhaitez pas une nouvelle grossesse rapidement, utilisez une méthode de contraception!

Les méthodes suivantes ne diminuent pas le lait et sont sans danger pour le bébé:

- ◆ le préservatif
- ◆ la pilule progestative ("minipilule")
- ◆ le Depo Provera
- ◆ dès le troisième mois d'allaitement : stérilet et implant

Le spermicide Benzaltex peut également être utilisé pendant l'allaitement. Renseignez-vous au sujet de son utilisation.

Indépendamment de votre nationalité, vous avez le droit d'être informée et soignée. Vous avez le droit de comprendre les explications du médecin ou du personnel soignant. Posez vos questions et au besoin écrivez-les avant la consultation. Si vous avez des difficultés avec la langue vous pouvez vous faire accompagner d'une personne capable de traduire. Certains services travaillent avec des interprètes, renseignez-vous ! Vous pouvez, si vous le souhaitez, être accompagnée d'une personne proche pour une visite médicale ou une consultation dans un centre de planning familial.

Dès qu'une femme a des relations sexuelles, il est conseillé de faire un contrôle gynécologique chaque année environ. Le contrôle annuel est nécessaire également pour la contraception. Si c'est une difficulté pour vous d'aller chez un gynécologue masculin, vous trouverez sans doute une gynécologue femme dans votre région.

Pour la contraception, c'est à vous de choisir la méthode qui vous convient et de changer de méthode en fonction de l'évolution de votre vie et de vos convictions.

L'affiliation à une caisse-maladie est obligatoire en Suisse. Pour les personnes n'ayant pas de permis d'établissement, il existe aussi des possibilités de s'assurer.

Si vous êtes affiliée à une caisse-maladie...

- ... les frais suivants sont pris en charge:
- ✓ **Consultations:** Les consultations médicales et contrôles gynécologiques vous seront remboursés, à l'exception de la franchise et de la participation aux frais.
 - ✓ **Maternité:** Les contrôles chez la/le gynécologue durant la grossesse, jusqu'à 7 contrôles chez la sage-femme, les frais de l'accouchement, les visites de la sage-femme durant les 10 jours qui suivent la naissance ainsi qu'un contrôle par la sage-femme, 3 consultations d'allaitement, sont remboursés complètement par la caisse-maladie.
 - ✓ **Interruption de grossesse:** Les frais entraînés par une interruption de grossesse sont remboursés par la caisse-maladie, à l'exception de la franchise et de la participation aux frais.
 - ✗ **Contraceptifs:** Les contraceptifs (préservatifs, pilule, stérilet, etc.) sont à votre charge.

Si vous n'êtes pas affiliée à une caisse-maladie...

...vous pouvez vous renseigner avant sur le prix des prestations médicales qui seront à votre charge. En cas de difficulté, il est possible de s'adresser au service social.

Prestations versées en cas de besoin:

Dans les cantons de ZH, LU, GL, ZG, FR, SG, GR, TI, VD et NE, des prestations sont prévues après la naissance pour les mères ou parents dans le besoin. Adressez-vous à un centre de planning familial, à un centre de consultation en matière de grossesse ou à un service social.

Les maladies sexuellement transmissibles

Qu'est-ce que c'est?

- ◆ Ce sont des maladies qui se transmettent surtout au moment des relations sexuelles et qui peuvent atteindre les organes génitaux et aussi d'autres parties du corps.
- ◆ Si elles ne sont pas soignées, ces maladies peuvent avoir des conséquences graves sur la santé en général et sur la fertilité des personnes atteintes. Des traitements efficaces existent pour la plupart d'entre elles.
- ◆ Le préservatif est une barrière efficace contre les maladies sexuellement transmissibles.

Comment s'appellent ces maladies?

- ◆ Blennorragie ou gonococcie (chaude-pisse), condylômes, infection à chlamydia, mycose ou candidose, SIDA, syphilis, hépatite, herpès, trichomonas...

Certaines sont bénignes, d'autres graves.

Comment éviter la transmission?

Si l'une de ces maladies est diagnostiquée par votre médecin, avertissez tout de suite votre ou vos partenaire(s). Même lors d'absence de symptôme, le ou la partenaire consultera un médecin pour contrôle et traitement si nécessaire.

Évitez les rapports sexuels jusqu'à la fin du traitement de la maladie sexuellement transmissible. Pour éviter la transmission du virus du Sida, appliquez les règles du "safer sex" décrites dans cette brochure.

Chez la femme et chez l'homme les symptômes peuvent être très discrets, même parfois absents. Si vous observez les symptômes suivants, n'attendez pas pour consulter votre médecin, une polyclinique, le planning familial ou un centre de consultation pour le Sida.

Chez la femme

- ◆ Boutons, vésicules, verrues sur la vulve ou à l'entrée du vagin.
- ◆ Démangeaisons, irritations, brûlures au niveau des organes génitaux.
- ◆ Pertes vaginales inhabituelles ou qui sentent mauvais.
- ◆ Brûlures en urinant.
- ◆ Pertes de sang inhabituelles, même peu importantes, en dehors des règles.
- ◆ Douleurs au bas ventre, qui ne sont pas causées par les règles.

Chez l'homme

- ◆ Boutons, vésicules, verrues sur le gland.
- ◆ Irritations, démangeaisons du gland.
- ◆ Écoulement, même peu important, de pus.
- ◆ Brûlures en urinant.

Imposez le préservatif

- ◆ si vous changez de partenaire
- ◆ si vous avez plusieurs partenaires

et ceci indépendamment de la méthode contraceptive que vous utilisez.



Le Sida

Le Sida est la conséquence de l'infection par un virus, le VIH. Il affaiblit le système de défense du corps et l'empêche de résister aux maladies infectieuses et autres. Il n'existe encore pas de vaccin et les traitements actuels sont lourds et d'une efficacité limitée. Prévenir est le seul moyen de se protéger contre une infection du VIH.

Comment le virus du Sida se transmet-il?

- ◆ Par les relations sexuelles (vaginales, anales, orales) non-protégées avec une personne porteuse du virus.
- ◆ Par l'utilisation de seringues ou aiguilles contaminées par le VIH.
- ◆ Durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, le VIH peut se transmettre d'une mère séropositive à son enfant.
- ◆ Par la transfusion de sang contaminé ou de dérivés. En Suisse ce risque est actuellement pratiquement nul.

Comment éviter la transmission du VIH?

En respectant les règles du SAFER SEX:

- ◆ Imposez le préservatif pour chaque pénétration, vaginale et anale.
- ◆ Renoncez au cunnilingus (caresse de la vulve avec la bouche) durant les règles.
- ◆ Ne prenez pas de sperme dans la bouche et n'en avalez pas.

Pour les personnes qui s'injectent des drogues: renoncez à utiliser des seringues usagées.

Important!

Ne vous fiez pas aux apparences, faire l'amour sans protection avec une personne connue, propre, bien habillée ou de bon niveau socio-économique ne protège pas du Sida.

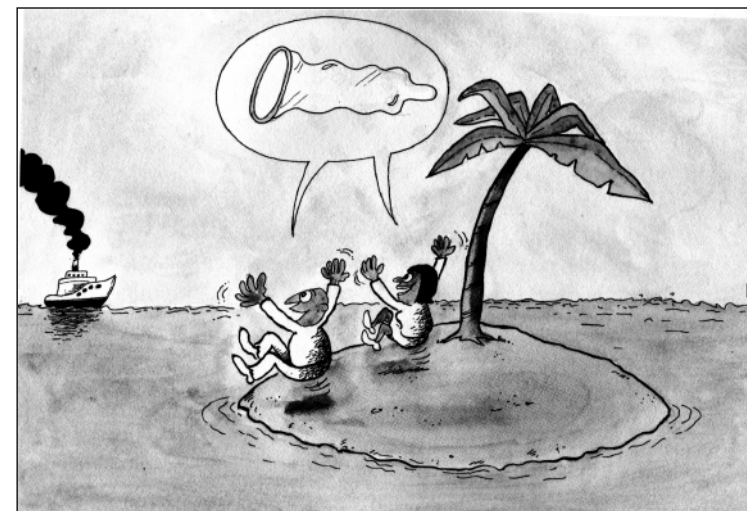
Comment détecter l'infection au VIH?

Par un test volontaire qui peut être fait 3 mois après la dernière relation sexuelle non protégée.

Certains centres proposent un test anonyme. Vous pouvez aussi faire le test auprès de votre médecin, dans une antenne Sida, dans les hôpitaux, dans certains centres de planning familial.

Le prix du test varie de 30.- à 90.-.

Le test anonyme est à votre charge, les autres sont remboursés par la caisse-maladie.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

Le préservatif masculin et féminin protège du Sida et des maladies sexuellement transmissibles!

Le préservatif pour lui

Mettez-le avant la pénétration.

Ouvrez l'emballage avec soin pour ne pas l'abîmer.

Tirez la peau du prépuce vers l'arrière. Placez le préservatif sur le gland en comprimant le réservoir entre le pouce et l'index. Il ne doit pas y avoir d'air dans le préservatif.

Placez le préservatif dans le bon sens, c'est-à-dire avec l'anneau vers l'extérieur ainsi vous parviendrez à le dérouler sans problème sur toute la longueur du pénis.

Appliquez un lubrifiant conçu à cet effet sans graisse ou huile. N'utilisez jamais des produits comme les lotions corporelles, huiles de massage ou la vaseline.

Le préservatif ne doit pas glisser. Au moment de vous retirer, maintenez-le donc fermement à la base.

Ne conservez pas les préservatifs à la chaleur, au soleil ou dans le porte-monnaie. Après usage, jetez-le à la poubelle et utilisez toujours un préservatif neuf.

La grossesse

Vos règles sont en retard et vous pensez être enceinte. **Un test de grossesse** vous permettra de le savoir après quelques jours de retard de règles. Le test détecte si l'urine contient les hormones de la grossesse. Vous pouvez acheter un test en pharmacie et le faire chez vous, ou alors le faire chez le médecin ou dans certains centres de planning familial.

Durant la grossesse...

...il est souhaitable de faire des contrôles réguliers chez le gynécologue ou la sage-femme.

La sage-femme vous renseignera sur l'évolution de la grossesse, l'alimentation adéquate, le déroulement de l'accouchement et répondra à vos questions. Après la naissance, elle vous conseillera pour les soins du bébé et pour l'allaitement ou l'alimentation. Elle visite également la maman et le bébé à la maison.

Vous pouvez préparer la naissance et la venue du bébé en suivant un cours en groupe avec d'autres futurs parents.

Certains médicaments ne conviennent pas aux femmes enceintes, renseignez-vous auprès de votre médecin. L'alcool et la fumée sont déconseillés durant la grossesse et l'allaitement.

Vous pouvez avoir des relations sexuelles...

...durant toute la grossesse si elle se déroule sans problème. En cas de doute, parlez-en à la sage-femme ou au médecin. Le désir sexuel peut se modifier chez les deux partenaires, une bonne communication dans le couple permet de vivre une grossesse harmonieuse et d'adapter les relations sexuelles à l'évolution de la grossesse.



Si vous avez des questions ou des problèmes...

...durant la grossesse concernant le travail, les assurances, la santé, la relation de couple, l'argent, etc. adressez-vous au centre de planning familial ou centre de consultation en matière de grossesse (voir dans les adresses). Vous serez écoutée et conseillée de façon confidentielle et discrète. Les consultations sont gratuites.

Si vous êtes enceinte sans l'avoir voulu...

...et que vous pensez interrompre la grossesse, parlez-en à une personne de confiance sans attendre. Beaucoup de femmes ont connu cette situation difficile d'avoir à décider de poursuivre une grossesse ou de l'interrompre. Vous trouverez dans les centres de planning familial des informations et la possibilité d'être écoutée et renseignée. Vous trouverez des informations sur ce thème dans le chapitre suivant.



Interruption de grossesse

Selon la loi suisse, toute femme enceinte peut obtenir une interruption médicale de grossesse qui doit avoir lieu dans les 12 semaines après le début des dernières règles. Si vous songez à interrompre votre grossesse, vous prenez rendez-vous très vite pour une consultation médicale ou un entretien de conseil au planning familial. Vous devrez confirmer votre décision en signant une demande écrite d'interruption de grossesse invoquant une situation de détresse.

Au-delà des 12 semaines, un avis médical est exigé pour établir que la grossesse représente un danger pour la mère.

Si vous êtes enceinte et ne pouvez pas ou ne désirez pas poursuivre la grossesse, adressez-vous sans tarder au planning familial ou à votre médecin.

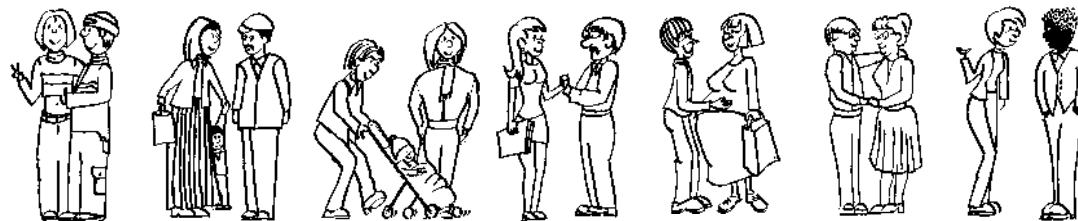
L'hospitalisation varie de 1 à 3 jours. En début de grossesse, certains cabinets médicaux, centres hospitaliers ou centres de santé font des interventions sans hospitalisation.

Où se renseigner et obtenir de l'aide? Dans un centre de planning familial ou un centre de consultation en matière de grossesse. Vous y trouverez des personnes compétentes pour une écoute, un soutien et des informations gratuites.

Comment ça se passe ? L'interruption de grossesse se fait à l'hôpital ou en cabinet médical. Elle peut avoir lieu en ambulatoire (sans hospitalisation). La méthode chirurgicale par aspiration est la plus courante. Il existe aussi une méthode médicamenteuse qu'on peut demander dans les 7 premières semaines de la grossesse : prise de Mifégyne avec prostaglandine, en ambulatoire, avec plusieurs contrôles médicaux).

Combien ça coûte? L'interruption de grossesse est un acte médical qui est pris en charge par la caisse-maladie. Si vous êtes sans caisse-maladie, informez-vous au centre de consultation en matière de grossesse, au planning familial ou au service social de l'hôpital.

Impressum



Impressum

Brochure pour les femmes migrantes en Suisse / Français :
PLANeS Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Lausanne, Nouvelle édition 2003.

Textes et conception

Catherine Stangl
Sonia Damián
Nurşen Demirkan-Güvenç
Susana Lara
Miradje Maliqi
Lutka Keller

En collaboration avec l'OFSP Office fédéral de la santé publique

Graphisme

Anne Monard

Contact

PLANeS, av. de Beaulieu 9,
Case postale 313, 1000 Lausanne 9
Tél. ++ 41 21 661 22 33
Fax ++ 41 21 661 22 34
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Remerciements

Promotion Santé Suisse
OFSP
FNUAP
Loterie romande
Fondation Stanley Thomas Johnson
Fédération des coopératives Migros
Caritas Suisse
Canton de Genève
Aide suisse contre le sida

Commandes

Vous recevrez gratuitement d'autres brochures sur demande à:

Sida Info Doc
Case postale 5064
Spichergasse 29
3001 Berne
e-mail: bestellungen@aid.ch
www.aidsnet.ch
Tél. 031 318 32 70
Fax 031 311 05 65

Langues: français, allemand, italien, anglais, espagnol, portugais, turc, albanais, croate, arabe, tamoul

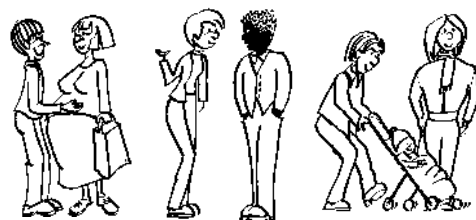
Bestellung - Commandes - Prenotazioni

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes

		Nombre
Englisch	Couple, Contraception, Aids...
Albanisch	Çiftet, Mbrojtja nga shtatzënia...
Arabisch	... فقدان المناعة المكتسبة (إيدز)
Kroatisch	Partnerstvo, Kontracepcija, Aids...
Portugiesisch	Casal, Contrcepção, Sida...
Tamil	தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...
Türkisch	Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...
Spanisch	Pareja, Anticoncepción, Sida...
Deutsch	Partnerschaft, Verhütung, Aids...
Français	Couple, Contraception, Sida...
Italiano	Coppia, Contraccezione, Aids..



Aids Info Doku Schweiz - Sida Info Doc Suisse
Postfach 5064
Speichergasse 29
3001 Bern
e-mail : bestellungen@aid.ch



www.aidsnet.ch
Broschüre für Migrantinnen
Brochure pour les femmes migrantes
Information material in English and other languages