

Ce qu'il faut savoir de la vie d'une femme



Vos référents médicaux sont :

Le gynécologue

La sage-femme

Le médecin généraliste

Ca y est, j'ai mes règles

Je viens d'avoir mes règles (9-16 ans)

Mon corps se transforme, ma poitrine se développe, je grandis. J'ai de l'acné...ou pas....
Je prends des formes et cela peut me perturber : c'est la puberté.

Les règles (ou menstruations)

Ce sont des saignements de sang rouge, parfois douloureux le premier jour. L'écoulement dure 3 ou 4 jours et est indolore ou peu douloureux. Mes règles sont anarchiques : au début, les premiers cycles menstruels peuvent être irréguliers sur plusieurs mois et donc imprévisibles (je prévois des serviettes hygiéniques dans mon sac de cours).

Mes règles sont douloureuses : si la douleur que je ressens m'empêche d'aller en cours, je dois consulter pour trouver une solution et être soulagée.

Je deviens une femme

Mes règles sont maintenant régulières, j'ai une ovulation tous les mois...Je plais, j'ai des désirs...Un petit ami...Si j'ai des rapports sexuels sans contraception, je peux être enceinte et être contaminée par des infections.

Pour mon premier rapport sexuel,
je dois me sentir prête et
je dois savoir dire NON
si mon petit ami refuse
de porter un préservatif.



Les préservatifs sont pris en charge sur prescription médicale.

Si j'ai un-e partenaire avec qui je suis en confiance et que nous décidons de ne plus protéger nos rapports par préservatif, il faut que chacun fasse un bilan biologique à la recherche d'infections sexuellement transmissibles (IST). Pour avoir un résultat de qualité, il est préférable de s'assurer que chacun des partenaires n'a pas pris de risque au cours des 6 dernières semaines.

En cas de relations sexuelles non protégées, un bilan est nécessaire à la recherche de maladies sexuellement transmissibles (VIH, VHB, VHC, syphilis, gonocoque, chlamydia).



Le vaccin HPV (pour les filles et les garçons)

2 injections à 6 mois d'intervalle si la vaccination est réalisée avant 14 ans. 3 injections réparties sur 6 mois si la vaccination est réalisée après 14 ans.

Ce vaccin est destiné à prévenir les cancer du col de l'utérus, anal et oropharyngés provoqués par le Papillomavirus. Ce virus est sexuellement transmissible, largement répandu puisque 7 individus sur 10 seront exposés à ce virus au cours de leur vie.

Ma première contraception

La consultation

Un professionnel de santé va rechercher si j'ai des antécédents médicaux (personnels et familiaux) qui pourraient contre-indiquer une contraception.

Nous discutons pour choisir le mode de contraception qui vous correspond le mieux :

- Pilule (il en existe plusieurs sortes)
- Implant
- Patch
- Anneau vaginal
- Stérilet (hormonal ou non hormonal)
- Préservatif

Le choix sera conditionné par plusieurs paramètres dont l'âge, la stabilité du couple, l'existence d'un tabagisme, l'existence de pathologies personnelles ou familiales...

Un contrôle se fait 3 mois plus tard pour apprécier la tolérance du moyen de contraception choisi.

Spécificités de la pilule :

Un bilan biologique pour vérifier la glycémie et le cholestérol sera réalisé avant de démarrer la contraception ou dans le trimestre qui suit. Ce bilan sera renouvelé ensuite tous les 3 à 5 ans.

La pilule est un moyen de contraception efficace à condition de ne pas l'oublier.

En cas de vomissement survenant moins de 3h après la prise de la pilule, la prise de pilule doit être renouvelée (prendre un nouveau comprimé sur la plaquette).

Si vous avez dépassé le délai indiqué sur la carte.
Pour retrouver une contraception efficace,
il faut au moins 7 jours de comprimés actifs en continu après l'oubli.

- 1 Prenez immédiatement le dernier des comprimés oubliés et poursuivez la plaquette à l'heure habituelle.
- 2 Utilisez des préservatifs pendant 7 jours.
- 3 Si l'oubli concerne 1 des 7 derniers comprimés actifs, poursuivez la plaquette jusqu'à la fin des comprimés actifs, puis enchaînez avec la plaquette suivante (sans jour d'interruption ou sans prise de comprimé inactif).

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli, prenez la contraception d'urgence.

Pour plus d'information ou pour être aidée, rendez-vous chez votre pharmacien, dans un centre de planification ou sur www.choisirsacontraception.fr

Certains traitements peuvent interférer avec l'efficacité de la pilule. N'oubliez pas de signaler votre moyen de contraception à quelqu'un qui vous prescrit un traitement.

Après 35 ans, il faut choisir entre pilule et tabac.

En cas de défaut de contraception (oubli de pilule, rupture de préservatif, oubli d'anneau...), vous devez prendre une contraception d'urgence et consulter par la suite.

Le but est de vous protéger d'une grossesse qui ne serait pas désirée à ce moment-là de votre vie.

Je désire un enfant

Un entretien pré-conceptionnel (seule ou en couple) permet de rencontrer un professionnel de santé dont le rôle est de vous accompagner à accueillir votre enfant. Une bonne hygiène de vie avant et pendant la grossesse est recommandée pour préparer votre corps afin de préparer un nid douillet pour votre bébé et pour favoriser le bon développement de votre enfant.

Une discussion autour de mes habitudes de vie, un premier point sur les antécédents personnels et familiaux pour identifier des facteurs de risque. Une mise au point sur les vaccins et sur l'arrêt de la contraception.

Une prescription de compléments éventuels : vitamine B9 (acide folique), fer...

Je suis enceinte

Ma première consultation : mon test de grossesse est positif ; nous allons parler en SA (semaines d'aménorrhées = semaines passées depuis la date des dernières règles).

Cette consultation sera plus légitime si j'attends 6 SA.

Une échographie de datation est possible mais pas indispensable. Une échographie est ensuite réalisée à chaque trimestre.

Les apports de compléments alimentaires seront adaptés.

L'Entretien Prénatal Individuel sera réalisé chez une sage-femme libérale afin de discuter le vécu de la grossesse, la naissance à venir avec la Préparation à la Naissance (ou pas), du choix de la future alimentation du bébé et prévoir l'organisation du retour à la maison avec bébé.

Au cours de cette grossesse, je dois demander l'accord d'un professionnel de santé lorsque je prends un médicament.

De retour à la maison, le suivi précoce est réalisée par une sage-femme pour le bébé et la maman.

Allaitement

Une sage-femme ou la PMI peuvent vous accompagner au cours de cet allaitement pour vous mettre, vous et bébé, dans les meilleures conditions possibles.

Je suis enceinte et ne désire pas mener la grossesse à terme

Je consulte rapidement dès les premiers symptômes évocateurs de grossesse (retard de règle, modification de poitrine, test de grossesse positif). La première consultation peut être faite par votre sage-femme ou médecin qui vous orientera pour la suite.

Il est nécessaire de dater la grossesse par échographie pour savoir comment se fera l'interruption.

avant 7 SA, par comprimés à domicile ou à l'hôpital

jusqu'à 9 SA, par comprimés à l'hôpital

jusqu'à 14 SA, par voie instrumentale sous anesthésie à l'hôpital

Les jeunes femmes mineures doivent obligatoirement être accompagnées d'une personne majeure et bénéficient d'une consultation psychologique obligatoire.

Un accompagnement psychologique est fortement recommandé.

Il est donc indispensable de protéger les rapports avant les résultats de ce bilan.

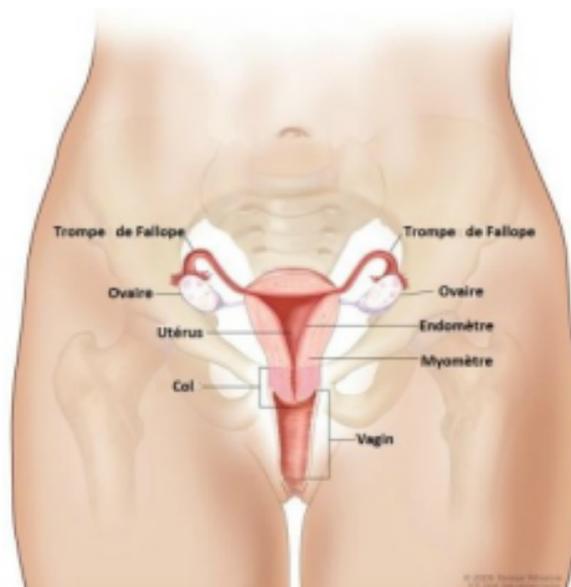
Quel que soit mon âge, je fais un suivi gynécologique (même si je n'ai plus de relation sexuelle).

Suivi du mode de contraception choisi.

Réalisation d'un bilan à la recherche des IST en cas de rapports non protégés (à **TOUS ÂGES**).

Un frottis cervico-vaginal doit être réalisé chez toutes les femmes à 25, 26, 29 et 32 ans puis tous les 5 ans jusque 65 ans. Il a pour but de dépister des lésions cancéreuses du col de l'utérus (provoquées par le papillomavirus).

Une mammographie est réalisée tous les 2 ans entre 50 et 74 ans dans le cadre de l'ODLC. Cet examen sera cependant réalisé plus tôt en cas de signe d'appel (lésion de sein, ganglion axillaire, écoulement de mamelon).



La péri ménopause et ménopause

On parle de ménopause à partir du moment où il n'y a pas eu de règles pendant plus de 12 mois.

C'est au cours de cette période que l'on peut observer des bouffées de chaleur, des pertes d'urine à l'effort, des douleurs lors des rapports, une sécheresse vaginale, une prise de poids. Ces symptômes ne sont pas une fatalité et peuvent souvent être améliorés.

N'hésitez pas à les signaler à votre professionnel de santé.

Coordonnées

- Centre de Protection Maternelle et Infantile
Nantua 04 74 75 95 95 Oyonnax 04 74 81 20 20
- Centre de Planification et d'Education Familiale
Nantua 04 74 76 24 05 Oyonnax 04 74 81 36 35
- Antenne du Centre de Santé Publique au Centre
Hospitalier du Haut-Bugey avec CeGIDD (Centre Gratuit
d'information, de dépistage et de diagnostic des IST)
04 74 81 75 18
- Planning Familial de Fleyriat Centre IVG 04 74 45 42
- Centre IVG Oyonnax 04 74 73 10 51 (possibilité de demande par internet)