

Rappelez-vous, le DIU (Stérilet) au cuivre **ne vous protège pas des infections sexuellement transmissibles ou du VIH**. Utilisez toujours des préservatifs pour vous protéger !



COMMENT FONCTIONNE LE DIU AU CUIVRE ?

- Le DIU au cuivre est une tige en plastique en forme de T qui reste dans votre utérus. Il libère de petites quantités de cuivre. Le cuivre tue le sperme. Sans sperme vivant, vous ne pouvez pas tomber enceinte.
- Aucune méthode de contraception n'est efficace à 100 %. Le DIU au cuivre est efficace à plus de 99 %.

UNE FOIS LE DIU AU CUIVRE INSÉRÉ, QUAND PUIS-JE AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS ?

- Vous devez attendre 24 heures après la pose du DIU avant de pouvoir utiliser des tampons, prendre un bain ou avoir des relations sexuelles.

QUAND LE DIU AU CUIVRE COMMENCE-T-IL À AGIR ?

- Le DIU au cuivre fonctionne aussitôt après avoir été mis en place. Il peut être inséré jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé pour prévenir une grossesse.

COMBIEN DE TEMPS LE DIU AU CUIVRE FONCTIONNE-T-IL ?

- Le DIU au cuivre fonctionne pendant 12 ans.

QUE DOIS-JE FAIRE APRÈS L'INSERTION DU DIU ?

- Certaines personnes aiment vérifier le fil de leur DIU après les règles. Pour vérifier, insérez un doigt dans votre vagin et cherchez le col de l'utérus. (C'est comme le bout de votre nez au toucher.) Vous devriez sentir le fil près de votre col de l'utérus. **Ne tirez pas** sur le fil.

QUE DOIS-JE FAIRE SI ET QUAND JE DÉCIDE DE TOMBER ENCEINTE ?

- Lorsque vous êtes prête, votre médecin peut retirer votre DIU. La plupart des femmes tombent enceintes peu de temps après le retrait.
- Certaines femmes préfèrent retirer le DIU elles-mêmes.

COMMENT LE DIU AU CUIVRE M'AIDE-T-IL ?

- Vous n'avez pas besoin de penser à la contraception avant ou pendant les rapports sexuels.
- Vous n'avez pas besoin de recharges (alors que c'est le cas pour la pilule).
- Vous pouvez utiliser le DIU au cuivre pendant l'allaitement.
- Le DIU au cuivre coûte moins cher dans le temps que la plupart des méthodes de contraception.
- Le DIU au cuivre est une excellente option pour les personnes qui préfèrent une méthode sans hormones.

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR LORSQUE J'AURAI LE DIU EN MOI ? COMMENT MON CORPS VA-T-IL CHANGER ?

- Vous ne sentirez pas le DIU en vous.
- Il se peut que vous ayez des crampes menstruelles et des règles abondantes. L'ibuprofène ou le naproxène peuvent vous soulager. Vous pouvez prendre jusqu'à 4 comprimés (800 mg) d'ibuprofène toutes les 8 heures avec de la nourriture. Pour prévenir les crampes menstruelles, prenez de l'ibuprofène ou du naproxène au début de vos règles et continuez à en prendre toutes les 8 heures aussi longtemps que vous en avez besoin. Vous pouvez également mettre une bouillotte sur votre ventre si vous avez de fortes douleurs.

LE DIU AU CUIVRE COMPORTE-T-IL DES RISQUES ?

- Le DIU au cuivre est très sûr. Les problèmes graves sont rares. Si vous avez les symptômes suivants **dans les 3 semaines** suivant l'insertion du DIU, consultez votre médecin :
 - Fièvre (>38,5 °C)
 - Frissons
 - Forte douleur au ventre
- Si vous avez les symptômes suivants **à tout moment** pendant que vous portez un DIU, consultez votre médecin :
 - Sensations de grossesse (sensibilité des seins, nausées, vomissements)
 - Test de grossesse à domicile positif