

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



COMMENT LE DIU HORMONAL FONCTIONNE-T-IL ?

- Le DIU progestatif est une tige en plastique en forme de T qui reste dans votre utérus. Il contient une hormone (lévonorgestrel, un progestatif) similaire à celles fabriquées par votre corps. L'hormone empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.
- Aucune méthode de contraception n'est efficace à 100 %. Le DIU hormonal est efficace à plus de 99 %.

APRÈS L'INSERTION DU DIU HORMONAL, 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 HORMONAL COMMENCE-T-IL À AGIR ?

- Les DIU Skyla et Kyleena commencent à agir 7 jours après l'insertion. Pendant 7 jours après la pose de votre DIU, **utilisez des préservatifs ou continuez à utiliser vos pilules/timbres/ anneaux comme solution de secours**.
- Les DIU Mirena et Liletta commencent à agir tout de suite.

COMBIEN DE TEMPS LE DIU HORMONAL FONCTIONNE-T-IL ?

- Le DIU hormonal fonctionne pendant 3 à 8 ans, selon le DIU que vous choisissez.

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE QUE JE DOIS 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 clinicien peut retirer votre DIU, ou vous pouvez essayer de le faire à la maison si vous préférez. La plupart des femmes tombent enceintes peu de temps après le retrait.

COMMENT LE DIU HORMONAL 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 hormonal pendant l'allaitement.
- Vous pourriez avoir moins de douleurs et de saignements pendant vos règles.
- Le DIU hormonal coûte moins cher que la plupart des types de contraception.

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR LORSQUE J'AURAI LE DIU HORMONAL 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 de faibles règles les premiers mois. 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 au début de vos règles et continuez aussi longtemps que vous en avez besoin. Vous pouvez également mettre une bouillotte sur votre ventre si vous avez de fortes douleurs.
- Vous pouvez cesser d'avoir des règles après 1 à 2 ans avec le DIU hormonal. C'est normal.
- Vous pouvez avoir de légers saignements, des ballonnements, des nausées, des maux de tête ou une sensibilité au niveau des seins.

LE DIU HORMONAL COMPORTE-T-IL DES RISQUES ?

- Le DIU hormonal est très sûr. Les problèmes graves sont rares. Si vous avez les symptômes suivants **dans les 3 premières semaines** après la pose d'un DIU, consultez votre médecin :
 - Fièvre (>38,5 °C)
 - Frissons
 - Douleur forte ou aiguë dans l'estomac ou le 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