

COMMENT PEUT-ON ESPACER LES NAISSANCES ?

La période de fertilité des cycles sexuels d'une femme peut être repérée. Il reste à présent à envisager 2 cas : celui des couples qui souhaitent une grossesse et celui de ceux qui désire pas ou plus. On suppose alors que :

-il existe des méthodes pour espacer les naissances.

-la séparation des naissances a des avantages.

I-EXISTE-T-IL DES METHODES POUR ESPACER LES NAISSANCES ?

A-Les méthodes naturelles

1-Le coït interrompu

Il consiste à se retirer ou à retirer le pénis du vagin tout juste avant l'éjaculation pour laisser couler le sperme à l'air libre. Taux d'échec : 15 à 20% dû au manque de maîtrise de soi.

2- la méthode des températures

37°.5C _____

37°C _____

36.5°C _____

36°C _____

La femme doit prendre sa température rectale (anus) tous les jours au lever à la même température avec le même thermomètre. Cette prise régulière permet de déterminer la période ovulatoire de la femme.

3- La méthode Ogino-Knauss

Elle s'applique sur un principe : **L'ovulation se situe toujours 14 jours avant la fin du cycle quelque soit la durée du cycle.**

Exemple d'application :

Cycle court : 21 jours

Date d'ovulation : $21 - 14 = 7^{\text{e}}$ jour

Période de fécondité : du 3^{e} au 9^{e} jour (date d'ovulation -3 et +3 jours due à la durée de vie des spermatozoïdes et de l'ovule)

Cycle long : 32 jours

Date d'ovulation : $32 - 14 = 18^{\text{e}}$ jour

Période de fécondité : du 14^{e} au 20^{e} jour

Cycle moyen : 28 jours

Date d'ovulation : $28 - 14 = 14^{\text{e}}$ jour

Période de fécondité : du 10^{e} au 17^{e} jour



4- la méthode de Billing ou méthode de la glaire cervicale

L'observation de la glaire cervicale permet de détecter l'ovulation. Quelques jours après les règles la glaire est fluide et imperméable aux spermatozoïdes. Juste avant l'ovulation, la glaire est abondante, pâteuse, gluante, collante et perméable aux spermatozoïdes.

B-Les méthodes mécaniques

1- Le stérilet

C'est un petit objet en matière plastique ou en cuir de 3 à 5cm de long. Les spécialistes le placent dans l'utérus. Ainsi placé pour 1 à 10 ans, il empêche soit la montée des spermatozoïdes, soit la nidation du zygote. **Taux d'échec : 0.3 à 3% dû à l'oubli et à la mauvaise prise.**

2- Le préservatifs masculin ou capote ou condom.

C'est un étui en caoutchouc très mince qui recouvre le pénis pendant le coït. Il recueille le sperme et les spermatozoïdes. **Taux d'échec : 7% dû à la mauvaise utilisation.**

3- Le préservatif féminin ou diaphragme ou capsule

C'est une petite coupe de caoutchouc convexe de diamètre compris entre 60mm et 95mm. Il est enduit de spermicide et appliqué et recouvre le col de l'utérus. **Taux d'échec : 7% à 8% dû à une mauvaise mise en place.**

4- la ligature des oviductes ou des spermicides

Les spermiductes sont ligaturés pour empêcher les spermatozoïdes de sortir des testicules chez l'homme : c'est la **castration**.

Chez la femme, les oviductes sont ligaturés de manière à empêcher la progression des spermatozoïdes vers l'ovule : c'est l'**ovariectomie**.

C- Les méthodes chimiques

1- Les pilules

Les pilules sont des sortes de comprimés de synthèse à base d'**œstrogène** et de **progestérone** qui une fois dans le sang :

-elles empêchent l'ovulation

-elles rendent également le col de l'utérus imperméable aux spermatozoïdes.

-elles rendent aussi la muqueuse utérine inapte à la nidation.

2- l'injection périodique de progestatif

Une injection intramusculaire tous les mois ou tous les 3 mois ou encore tous les 6 mois de progestérone reste efficace mais avec de nombreux inconvénients.

3- Les spermicides

Les spermicides sont des substances chimiques antiseptiques qui une fois introduit dans le vagin 30 minutes avant les rapports sexuels sont capable de tuer les spermatozoïdes pendant 3 heures de temps après.

D-Conclusion

Pour éviter tout risque de grossesse et tout risque lié à la grossesse, il est bon de savoir mettre en pratique les différentes méthodes de contraception.

La contraception : c'est l'ensemble des méthodes volontaires utilisées par un couple permettant d'empêcher une grossesse de débuter tout en ayant des rapports sexuels.

II-LA SEPARATION DES NAISSANCES A-T-ELLE DES AVANTAGES ?

1-Impact de la contraception sur la régulation des naissances

- Choix du moment de la contraception
- Espacement des naissances
- Limitation des naissances
- Planification des naissances



2-Importance de la régulation des naissances sur la qualité de la vie

- Préservation de la santé de la mère et de l'enfant
- Equilibre familial
- Gestion rationnelle des ressources familiales
- Meilleure éducation des enfants.



CONCLUSION GENERALE

Le but du rapport sexuel est donc la procréation et non la seule recherche de plaisir. Le rapport sexuel pose par conséquent un problème de responsabilité, car il ne suffit pas de faire des enfants, il faut que les 2 parents soient en mesure moralement, matériellement, intellectuellement de les élever et de les éduquer dans de bonnes conditions.