Es-tu prête à avoir un bébé?

La grossesse et l'accouchement vont avoir un gros impact sur ta vie, même si le bébé est adopté.

Qu'est-ce qui est le mieux pour le bébé?
Que tu gardes le bébé ou que tu le donnes en adoption, est-ce qu'il vivra dans un foyer heureux, sain et stable? Est-ce qu'il y aura assez d'espace pour tout le monde dans la maison? Est-ce qu'il y aura assez de nourriture pour tout le monde?

As-tu une relation solide, amoureuse et heureuse avec ton partenaire?
L'arrivée d'un bébé peut créer des tensions dans la relation. Un bébé a besoin de beaucoup d'attention, à toute heure du jour et de la nuit. Bien souvent, les parents manquent de sommeil.

Es-tu prête à accepter les changements que ton corps subira pendant la grossesse et à la suite de l'accouchement?
Pour certaines femmes, cela comprend la constipation, des maux de dos et de la difficulté à se retenir quand elles rient, toussent ou éternuent.

Es-tu prête pour un important changement de vie?
Les parents ont moins de temps pour voir leurs amis, faire du sport, dormir et faire leurs devoirs. Un bébé ça coûte cher et les parents ont moins d'argent pour eux-mêmes.

AU SECOURS!

Je n'ai pas pris ma pilule et j'ai eu des relations non protégées!

Pas de panique! Les contraceptifs d'urgence (la « pilule du lendemain » ou le Plan B®) peuvent aider à prévenir une grossesse non désirée. Ils sont disponibles aux centres de santé et dans certaines pharmacies. Il faut les prendre dès que possible, jusqu'à 72 heures après des relations non protégées. Tu devrais aussi passer un test de dépistage des ITS au centre de santé.

JE SUIS ENCEINTE...

QU'EST-CE QUE JE FAIS MAINTENANT?

- Arrête de boire de l'alcool
- Arrête de fumer
- Pense à tes options :
  - Élever toi-même ton enfant
  - Faire adopter ton bébé
  - Avoir un avortement
- Va au centre de santé pour obtenir des soins prénataux et discuter de l'option qui serait la meilleure pour toi.
- Si tu es enceinte, participe à des rencontres prénatales et au programme CPNP de ta collectivité.

Mythes ET RÉALITÉS

À propos des relations sexuelles

Mythe : **Je ne peux pas tomber enceinte, c'était ma première fois et il s'est retiré!**

RÉALITÉ : Tu peux tomber enceinte chaque fois que tu as des relations sexuelles. Le liquide qui contient le sperme s'écoule du pénis bien avant que le gars éjacule. Tu es aussi à risque d'attraper une ITS!

Mythe : **Je prends la pilule, je n'ai plus besoin de condoms, vrai?**

RÉALITÉ : Les condoms donnent une protection supplémentaire contre la grossesse, et aident à prévenir les ITS. Le seul moyen de savoir si toi ou ton partenaire avez une ITS c'est de passer un test au centre de santé. « Protégez-vous! »

Mythe : **Mon partenaire va penser que je suis une fille facile si je lui parle de contraception ou si je me promène avec des condoms!**

RÉALITÉ : Parler à ton partenaire de relations sexuelles sécuritaires (avant de commencer à en avoir!) montre que tu te respectes, que tu respectes ton corps et ton partenaire. Au début, parler de sexe peut rendre mal à l'aise, mais c'est moins pire que d'avoir à annoncer : « Je suis enceinte » ou « Je t'ai filé une ITS »!

TU SONGES À AVOIR DES RELATIONS *Sexuelles?*

Pense à un **moyen de contraception!**

Pour d'autres renseignements sur la contraception, la façon de parler à ton partenaire ou les relations sexuelles sécuritaires :

Parle à un professionnel de la santé ou rend-lui visite.

WWW.IRESPECTMYSELF.CA
WWW.SEXUALITYANDU.CA
WWW.BEDSIDER.ORG

Nunavut

Je l'ai fait!

Comment c'était?

L'infirmière était gentille…elle m'a posé un tas de questions.

Comme quoi?

Est-ce qu'on prendrait le temps de mettre un condom?

Est-ce que je me rappelle de prendre la pilule à la même heure CHAQUE JOUR?

Qu'est-ce que je ferais si je tombais enceinte?

Pis…. qu'est-ce que tu vas faire?

TU SONGES À AVOIR DES RELATIONS *Sexuelles?*

Pense à un **MOYEN DE CONTRACEPTION!**

Il y a plusieurs méthodes pour prévenir la grossesse. Voici certaines des méthodes les plus utilisées.

LA PILULE

AVANTAGES

- Prévient la grossesse lorsque la fille la prend chaque jour à la même heure.
- Peut rendre les périodes plus régulières et plus courtes et les pertes moins abondantes.

DÉSAVANTAGES

- Ne protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS).
- Il faut prendre la pilule à la même heure, CHAQUE JOUR.
- Il peut y avoir des effets secondaires tels que seins douloureux, saignement vaginal léger ou diminution du désir sexuel.

L'IUD

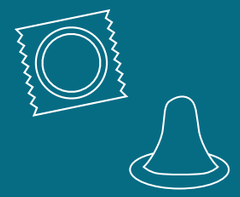
AVANTAGES

- Prévient très bien la grossesse.
- Peut rester en place jusqu'à cinq ans.
- À l'abri des erreurs!
- Peut réduire les saignements menstruels avec le temps.

DÉSAVANTAGES

- Ne protège pas contre les ITS.
- Doit être inséré et retiré par un médecin, une infirmière praticienne ou une sage-femme.

CONDOMS



AVANTAGES

- Le SEUL moyen contraceptif qui protège également contre les ITS, s'il est utilisé correctement, lors de chaque relation sexuelle.
- Gratuits au centre de santé!
- Il existe des condoms pour hommes et pour femmes.
- Aucun effet secondaire (utilise des condoms sans latex si tu es allergique au latex).

DÉSAVANTAGES

- Plusieurs personnes n'utilisent pas les condoms correctement, ce qui rend la grossesse et les ITS plus probables.
- Doivent être en bon état au moment de l'utilisation (attention à la date d'expiration et éviter qu'ils deviennent trop froids ou trop chauds!).
- Doivent être à portée de la main au besoin.

L'injection

(Depo-Provera)

AVANTAGES

- Prévient la grossesse.
- Il ne faut y penser que quatre fois par année.
- Peut réduire les saignements menstruels avec le temps.

DÉSAVANTAGES

- Ne protège pas contre les ITS.
- Il faut prendre un rendez-vous avec l'infirmière tous les trois mois.
- Peut causer des saignements irréguliers au début.

COÛT :

La plupart des méthodes de contraception sont gratuites pour les bénéficiaires de l'Accord sur les revendications territoriales du Nunavut ou pour les personnes couvertes par une assurance maladie privée. Si tu ne sais pas si le coût de ta méthode est couvert, demande à un professionnel de la santé!

RELATIONS SEXUELLES PLUS SÉCURITAIRES!

Protection double : Utiliser un condom avec une autre méthode de contraception. Cela fournit une protection contre les ITS et c'est encore plus efficace pour prévenir les grossesses!

CE N'EST PAS TOUT LE MONDE QUI LE FAIT!

Abstinence : Choisir volontairement de ne pas avoir de relations sexuelles. Abstinence signifie différentes choses pour différentes personnes, et peut vouloir dire d'éviter une ou plusieurs des activités suivantes : relations vaginales, relations anales, sexe oral ou tout contact vaginal.

POUR D'AUTRES RENSEIGNEMENTS,

ou pour en savoir plus sur d'autres méthodes de contraception, parle avec un professionnel de la santé!