

Le diaphragme

Mettre et enlever le diaphragme

1. Mettre le diaphragme de façon systématique pour tous rapports même les jours " sans risque ". Une ovulation peut être déclenchée par un rapport même loin de la période théorique.
2. Le diaphragme est à utiliser avec un gel spermicide (environ une noisette) à l'intérieur du diaphragme
3. Le diaphragme peut se mettre juste avant le rapport mais aussi jusqu'à 2 heures avant.
4. Le diaphragme doit rester en place au moins 6 heures après le dernier rapport, 8 heures est mieux.
5. Ne pas prendre de bain après les rapports
6. En cas de rapports consécutifs, ne pas enlever le diaphragme mais il est possible de rajouter du gel à l'extérieur du diaphragme sur sa périphérie à l'aide d'un applicateur.
7. Le diaphragme peut être gardé en place jusqu'à 24 heures consécutives. Certaines le gardent bien au delà mais ce n'est pas recommandé par le fabricant.
8. Au moment de l'enlever vérifier qu'il est toujours bien en place sinon prendre ses dispositions car il y a risque de grossesse. Il est important dans ce cas qu'il y ait un contrôle sur la mise en place du diaphragme.
9. Si la femme perd ou prend environ 5 kg ou après un accouchement ou tout évènement pouvant modifier le cul de sac vaginal, il est important de revérifier la taille.
10. Pour retirer le diaphragme, il peut être plus facile en utilisant 2 doigts (index et majeur) plutôt qu'un.

Prescription

Le **diaphragme ne peut être délivré qu'en pharmacie et sur prescription médicale** réalisée par un médecin ou une sage-femme.

De nouveau disponible en France depuis mai 2005.

Extrait du site BIVEA: http://www.bivea.fr/info_bivea/contraception_diaphragme_2.php