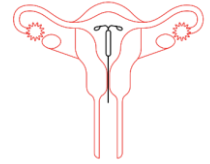


Intrauterine Contraception

What to expect at an insertion visit + IUC FAQs?



What's an IUC?

An intrauterine contraceptive (IUC) is a tiny device that is inserted into your uterus to prevent pregnancy. It's long-term, reversible, and one of the most effective birth control methods available. There are two types of IUCs available in Canada: copper intrauterine device (IUD) and hormonal intrauterine system (IUS).

How do IUCs work?

Both copper IUDs and hormonal IUSs prevent pregnancy by making it difficult for sperm to interact with an egg.

What happens during an IUC insertion?

First, the nurse and doctor will ask you some questions about your medical history. To rule out the chance that you could be pregnant, you will be asked to give a urine sample. You may be asked to take medicine to help your cervix open. They may test you for sexually transmitted infections (STIs).

To put the IUC in, the doctor will insert a speculum in your vagina and then use a special inserter to put the IUC through the opening of your cervix and into your uterus. Most people feel cramps, but it doesn't last long. The process usually takes less than five minutes. Once the IUC is inserted, a string about 1 or 2 inches long will come out of your cervix and into the top of your vagina.

What should I do before an IUC insertion?

- Eat a healthy meal and stay hydrated.
- You can take ibuprofen (Advil or Motrin) 1 hour before the insertion to reduce the pain. Acetaminophen (Tylenol) can be used as another option.

IMPORTANT

No unprotected sex since last period. The IUC can only be inserted if there is no risk of pregnancy. Inconsistent use of condoms and withdrawal prior to ejaculation are not considered reliable birth control methods.

What can I expect after an IUC insertion?

Immediately after an IUC insertion, most people feel perfectly fine while others feel light-headed and have cramps. This should not last long. In case it takes you a while to recover, have a back-up plan for how you will get home (such as support person).

It is normal to have cramping, like with a period, for the first day or two. The cramps should become less intense but sometimes they can take a few weeks to go away completely. Ibuprofen (Advil or Motrin, for example) can help. If you have pain that is increasing, you should return to see the doctor.

With hormonal IUS you should expect to have a few months of light bleeding or spotting between periods. Sometimes it takes up to 6 months for this to go away. If you have bleeding that is heavier than a period and is lasting longer than a period, you should come back to see the doctor.

Hormonal IUSs eventually make periods lighter and less crampy, and you might stop getting a period. On the other hand, copper IUDs may make periods heavier and cramps worse. For some people, this goes away over time.

WARNING SIGNS

If you have heavy bleeding, increasing pain, fever or foul-smelling discharge, you should see a doctor right away.

How soon after getting an IUC can I have sex?

It is best to wait 24-48 hours after insertion to have sex to avoid discomfort.

To protect against pregnancy, a copper IUD works immediately. If a hormonal IUD was inserted, it may take up to 7 days start protecting against pregnancy. Please use a backup method of birth control (like condoms) for 7 days.

How do I know the IUC is in the right place?

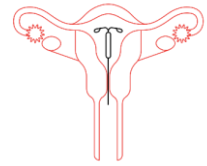
Check the placement of your IUC every month by feeling the strings attached to it. Insert two fingers (index and middle) into your vagina and sweep from the back towards the front. The vaginal lining is kind of rough or ridged, and the cervix is smooth and round and firm. In the centre of your cervix there is an indentation, and that is where you should feel the strings. If they are the same length each time you check, that is reassuring. If they seem longer one time, or if you can no longer feel them, make an appointment to be examined. In the meantime use a backup method of contraception.

Should I book a follow-up appointment after the insertion?

Yes. Please come back to see the doctors about 1-2 months after your IUC is inserted to ensure it is well placed.

Contraceptif intra-utérin

À quoi s'attendre lors d'une visite pour la pose + FAQ?



Qu'est-ce qu'un contraceptif intra-utérin?

Un contraceptif intra-utérin (CIU) est un dispositif inséré dans l'utérus afin de prévenir une grossesse. C'est un moyen à long terme, réversible et un des moyens de contraception disponibles le plus efficace. Il existe deux types de contraceptif intra-utérin disponibles au Canada : le dispositif intra-utérin en cuivre (DIU) et le système intra-utérin hormonal (SIU).

Comment fonctionnent les CIU?

Le dispositif en cuivre et le système intra-utérin hormonal préviennent les grossesses en rendant difficiles l'interaction du sperme avec un œuf.

Qu'arrive-t-il lors de l'insertion du contraceptif intra-utérin?

D'abord, l'infirmière et le médecin vous poseront des questions au sujet de votre historique médical. Afin d'exclure la possibilité que vous soyez enceinte, vous devrez fournir un échantillon d'urine. Vous pourriez devoir prendre un médicament pour aider à ouvrir le col de l'utérus. C'est possible qu'on vous demande de passer des examens pour vérifier si vous avez des maladies transmises sexuellement (MTS).

Afin de placer le CIU le médecin devra insérer un spéculum dans votre vagin et utilisera un dispositif spécial pour placer le contraceptif intra-utérin depuis le col de l'utérus jusqu'à l'intérieur de l'utérus. La majorité des femmes ressentent des crampes mais cela est de courte durée. Le processus dur moins de cinq minutes. Une fois le dispositif inséré, une corde d'environ 1 à 2 pouces de long sortira du col de l'utérus et dans la partie supérieure du vagin.

Que devrais-je faire avant l'insertion du CIU?

- Manger des repas sains et bien vous hydrater.
- Vous pouvez prendre de l'ibuprofène (Advil ou Motrin) 1 heure avant l'insertion afin de réduire la douleur. De l'acétaminophène (Tylenol) peut s'avérer être une autre option.

IMPORTANT

Aucune relation sexuelle non protégée depuis les dernières règles. Le contraceptif intra-utérin peut être inséré uniquement s'il n'y a aucun risque de grossesse. L'utilisation non conforme de condoms et le retrait avant éjaculation ne sont pas considérés comme étant des moyens de contraception sûrs.

À quoi dois-je m'attendre après l'insertion d'un CIU?

Immédiatement après l'insertion du CIU la majorité des femmes se sentent très bien alors que d'autres se sentent étourdies et ressentent des crampes. Ceci ne durera pas longtemps. Au cas où la récupération serait plus longue, assurez-vous d'avoir un «plan B» afin de pouvoir retourner à la maison (personne-soutien).

C'est tout à fait normal de ressentir des crampes comme pendant les règles le premier ou le deuxième jour. Les

crampes s'estomperont mais parfois cela peut durer quelques semaines avant de disparaître complètement. De l'ibuprofène (Advil ou Motrin, par exemple) peut aider. Si vous avez de la douleur qui s'intensifie vous devriez revoir votre médecin.

Avec un CIU hormonal vous devez vous attendre à avoir de légers saignements entre les règles. Parfois cela peut prendre jusqu'à 6 mois avant de disparaître. Si vous avez des saignements plus abondants qu'à l'habitude et s'ils durent plus longtemps que lors de vos règles vous devriez revoir votre médecin.

Le CIU hormonal rend les règles plus légères avec moins de crampes et il est possible que vous cessiez d'avoir vos règles. Par contre, un dispositif intra-utérin au cuivre rend les règles plus abondantes et les crampes sont pires. Pour certaines personnes ceci s'estompe au fil du temps.

SIGNES PRÉCURSEURS

Si vous avez des saignements abondants, des douleurs croissantes, de la fièvre ou des pertes vaginales malodorantes, vous devriez consulter un médecin immédiatement.

Quand pourrais-je avoir des relations sexuelles après la mise en place d'un CIU?

C'est préférable d'attendre de 24 à 48 heures après la pose avant d'avoir des relations sexuelles afin d'éviter un malaise ou un inconfort.

Afin de prévenir une grossesse, le dispositif intra-utérin au cuivre fonctionne immédiatement. Si un dispositif intra-utérin hormonal a été inséré il peut prendre jusqu'à 7 jours avant de commencer à vous protéger contre une grossesse. Veuillez utiliser une méthode de contraception supplémentaire (comme des condoms) pendant 7 jours.

Comment savoir si le CIU est bien positionné?

Vérifiez la position du CIU à chaque mois en palpant les cordes rattachées. Insérez deux doigts (l'index et le majeur) dans votre vagin et déplacez vos doigts de l'arrière vers l'avant. La paroi vaginale est rugueuse ou rigide et le col de l'utérus est lisse, rond et ferme. Au centre du col de l'utérus il y a une encoche et c'est à cet endroit que vous sentirez les cordes. Si elles sont de la même longueur à chaque vérification c'est rassurant. Si elles semblent plus longues ou si vous ne pouvez plus les sentir, prenez un rendez-vous afin de vous faire examiner. En attendant, utilisez une méthode de contraception additionnelle.

Devrais-je prendre un rendez-vous de suivi après l'insertion?

Oui. Le médecin consultant vous demandera de prendre rendez-vous avec lui ou avec votre fournisseur de soins de santé primaires environ 1 à 2 mois après que le CIU ait été inséré afin d'assurer son bon emplacement.