

# Confiance

## Combination 3 Contraceptif Oral Combiné

### QU'EST CE QUE *Confiance* Combination 3

**Confiance Combination 3** est une pilule contraceptive pour les femmes en âge de procréer. Elle permet aux femmes et aux couples de décider eux-mêmes du moment où ils veulent avoir un enfant. Une plaquette contient 21 pilules beiges (Ethinylestradiol 0,03 mg et Lévonorgestrel 0,15 mg) et 7 pilules brunes (Fumarate de fer 75 mg). Ces pilules sont dites pilules combinées. Les pilules blanches contiennent de l'oestrogène et de la progestérone qui sont des hormones de synthèse semblables à celles produites dans le corps de la femme. Les pilules marrons contiennent du fer qui permet de prévenir l'anémie.

### COMMENT FONCTIONNE *Confiance* Combination 3

- ▶ Principalement en arrêtant l'ovulation (libération des ovules) ;
- ▶ Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile le passage des spermatozoïdes ;
- ▶ Modifie la vitesse de déplacement de l'ovule dans les trompes de fallope ;
- ▶ Fragilise l'endomètre et rend la nidation plus difficile.

### QUE DOIS-JE FAIRE SI JE VEUX UTILISER *Confiance* Combination 3 ?

Renseignez-vous auprès de votre professionnel de santé.

### COMMENT UTILISER *Confiance* Combination 3 ?

Il faut commencer de préférence le premier jour des règles par la pilule beige marquée d'une grande flèche, puis continuer dans le sens de la flèche. La pilule se prend avec un peu d'eau, tous les jours à la même heure, par exemple le soir. Lorsque vous avez fini les pilules beiges, continuez avec les pilules brunes sans interruption. Vos règles peuvent commencer pendant que vous prenez les comprimés bruns ou après. N'oubliez pas de prendre 1 pilule tous les jours même si vous n'avez pas de rapport sexuel.

### QUELS SONT LES AVANTAGES D'UTILISER *Confiance* Combination 3 ?

- ▶ C'est une pilule en qui vous pouvez avoir confiance si vous suivez très bien les conseils de votre médecin ou infirmier.
- ▶ Méthode assez simple ;
- ▶ **Confiance Combination 3** vous permet de bien espacer la naissance de vos enfants et donc d'assurer une bonne santé de votre famille ;
- ▶ **Confiance Combination 3** vous évite d'avoir une grossesse si vous n'êtes pas prête à avoir un enfant maintenant ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ne vous empêche pas d'avoir le nombre des enfants que vous désirez
- ▶ **Confiance Combination 3** ne rend pas stérile, il vous suffit d'arrêter de prendre vos pilules si vous décidez d'avoir une grossesse ;
- ▶ **Confiance Combination 3** régularise le cycle menstruel et diminue les douleurs pendant les règles ;
- ▶ **Confiance Combination 3** permet à vos règles de devenir plus régulières et moins abondantes ;
- ▶ **Confiance Combination 3** aide et empêche le cancer de l'endomètre, de l'ovaire et les grossesses ectopiques ;
- ▶ **Confiance Combination 3** prévient l'anémie ferriprive (manque de fer) grâce à ses comprimés de fer.

### QUI NE DOIT PAS UTILISER *Confiance* Combination 3 ?

**Confiance Combination 3** est une pilule combinée minidosée monophasique et la plupart des femmes peut bien la supporter. Toutefois, vous ne devez pas l'utiliser :

- ▶ Si vous êtes enceinte ;
- ▶ Si vous avez le diabète compliqué ou le cancer du sein ;
- ▶ Si vous souffrez d'hypertension artérielle, de maladie du cœur ou du foie ;
- ▶ Si vous avez des saignements vaginaux sans cause évidente ;
- ▶ Si vous allaitez un bébé de moins de 6 mois ;
- ▶ Si vous êtes fumeuse et vous avez plus de 35 ans âge .

# Confiance

## Combination 3 Contraceptif Oral Combiné

### *Confiance* Combination 3 EZALI NINI ?

**Confiance Combination 3** ezali kisi ya mbuma eye ekopekisaka koyingela zemi na baasi baye bakokisi mbula ya kobota. Ekolingisaka baasi mpe balangani kokana bango mei eleko eye balingi kobota mwana. Plaketi yoko ekozalaka na mbuma ntuku mibale na moko (21) ya pembe (Ethinylestradiol 0,03 mg na Lévonorgestrel 0,15 mg) mpe mbuma sambo (7) ya mwa motane (Fumarate de fer 75 mg). Ba mboma iye babengi yango mbuma isangani. Mbuma ya pembe ezali na cestrogène na Progèstérone iye izali hormones isangana, mpe engebene na oyo nzoto ya mwasi ekosalaka yango moko. Mbuma ya mwa motane izalaka na makele (fer) mpo ya kopekisa bosilisi bwa makila o'nzoto.

### EKOSALAKA NDENGE NINI ?

- ▶ Liboso penza ekopekisaka ovule to lyaki ya mwasi esalama ;
- ▶ Ekomisaka glaire cervicale kilo (neti miyoyo) na ndenge te mayi ya mobali makolekaka na nkwooso ;
- ▶ Ekobongolaka lombangu ya lyaki ya mwasi okati ya songo (Trompes de fallope) ;
- ▶ Ekobongolaka lopo ya kati ya utérus ya mwasi mpe ekopekisaka lyaki ya mwana esalama.

### NAKOSALA NINI SOKI NALINGI KOSALELA *Confiance* Combination 3 ?

Botuna munganga wa bino soki bolingi kosalela yango.

### KOSALELA *Confiance* Combination 3 NDENGE NINI ?

Esengeli malamu kobanda o'mokolo mwa yambo ya makila ya sanza na mbuma ya pembe ezali na emlebo ya likula linene, na sima bokolanda se nzela eye lokula ezali kolakisa. Bakomela mbuma na mwa mayi, mikolo nyoso o'ngonga moko, ndakisa na pokwa. Soki bosilisi mbuma ya pembe, bolanda komela mbuma ya mwa motane, kokata te. Bokoki kobanda komona makila ya sanza o'eleko bozali komela mbuma ya mwa motane to mpe o'nsima. Kozangisa te komela mbuma yoko mikolo minso ata bozali kosangana te mwasi na mobali.

### MATOMBA NINI MAZALI NA *Confiance* Combination 3 ?

- ▶ Ezali mbuma eye bokoki kotiyela eliyaka soki bolandi malamu penza toli ya monganga to lifulumu wa bino Lolenge lampasi te ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekolingisa bino kotika ntaka kati ya mbotama ya bana ba bino o'libota mpe kiyingisa bokolongonu o'libota ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekopekisa yo kobota mwana soki esengeli naino na ye te sik'awa ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekopekisa bino te kobota motango mwa baana bolingi ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekokomisaka te ekomba, esengeli kaka kotika komela mbuma na bino soki bokani kokumba zemi ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekobongisaka bolandani bwa komono makila ya sanza mpe ekokitisaka mpasi o'eleko yango ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekoengebinisa makila ya sanza na bilaka bikokani mpe makozala lisusu ebele te ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekosalisaka mpe ekopekisaka cancer ya lopo la kati ya utérus ya mwasi, cancer ya eboliselo ya lyaki ya mwasi (Ovaire) mpe ekopekisaka zemi o'libanda ya utérus ;
- ▶ **Confiance Combination 3** ekopekisa bozangi makila likolo ya bozangi makele (fer) zambi mbuma na yango ezali na makele.

### NANI ASENGELI KOSALELA *Confiance* Combination 3 TE ?

**Confiance Combination 3** ezali mbuma isangana ya mike mpe baasi mingi bakoki kosalela yango na likama te, kasi bakosalala **Confiance** te soki :

- ▶ Bozali na zemi ;
- ▶ Bozali na diabète ya mikakatano to na cancer na libele ;
- ▶ Bozali na tension na misisa, na bokono bwa motema to bwa libele ;
- ▶ Makila mazali kobima na bo mwasi na ntina eye eye ebani te ;
- ▶ Bozali komelisa mwana mabele mpe akokisi naino sanza motoba (6) te ;
- ▶ Bozali komela likaya mpe lisusu bozali na mbula koleka ntuku misato na mitano (35 ans) .

# Confiance

## Combination 3 Contraceptif Oral Combiné

### *Confiance* Combination 3 NI NINI ?

**Confiance Combination 3** ya vidonge ni dawa ya kumeza inayoziua kuchukuwa mimba kwa wanawake waliyo na miaka ya kuzaa. Dawa hii inasaidia wanawake ao bibi na bwana kukamata wenyewe mpango unayo elekeya wakati ule watakaotaka kupata mtoto. Fungo ama plaquette moja ya dawa hii ina vidonge 21 vyeupe (Ethinylestradiol 0,03mg na Lévonorgestrel 0,15 mg) na vidonge 7 ya rangi kama udongo (Fumarate ya Fer 75mg). Vidonge hivi vina itwa vidonge vya muchanganyiko. Ndani ya vidonge vyeupe munakuwa oestrogène na progèstérone 'hormones' zilizotengenezwa zinazo karibiana na zile mwili wa mwanamke unazotoa. Ndani ya vidonge vya rangi kama udongo munakuwa Fer inayo epusha kukauka kwa damu .

### DAWA HII INATUMIKA NAMNA GANI ?

- ▶ Zaidi kwa kuzuia yayi la muke lisitoke kukutanana na mbeu ya kiume ;
- ▶ Inanepesha "glair cervical" ili kuzuia ya kiume isisweze kupita ;
- ▶ Inabadilisha mwendo wa yayi la mke ndani ya mkondo wa Fallope ;
- ▶ Inaregeza "endomètre" na kuzuia yayi lisipate nafasi ya kubania kwa kukomaa.

### NITAFANYA NINI KAMA NIKITAKA KUTUMIA *Confiance* Combination 3 ?

Ukitaka **Confiance**, umuulize mganga wako. **Confiance** inapatikana pia katika duka la dawa.

### NAMNA GANI UNAPASHWA KUTUMIA *Confiance* Combination 3 ?

Ni vizuri kuanza siku ya kwanza ya kuona damu ya ku mwezi (malali ya mwezi) na kidonge kyeupe yenye kuwa na alama kubwa la mshale, kisha kuendelea kufatana na gisi ule mshale unaenda. Tafazali kunywa kidonge na maji kigodo, siku zote na saa ile ile; kwa mfano mangaribi. Ukimaliza kunywa vidonge vyeupe, endeleva na vile vya rangi kama udongo bila kukata. Damu yako ya ku mwezi (malali ya mwezi) inaweza kuanza wakati uko nakunywa ile vidonge vya rangi kama udongo ao kiisha. Usisahau kukamata kidonge kimoja kwa siku hata bila kuwa na mapatano ya mume na muke kupitia viungo vya uzazi (kitendo cha ndoa).

### KUTUMIA *Confiance* Conation 3 KUNA FAIDA GANI?

- ▶ Ni kidonge ambacho unaweza kuweka kitumaini kama unafuata vizuri shauri la mganga ama la mwuguzi wako
- ▶ si kugumu kuitumia ;
- ▶ **Confiance Combination 3** inakuruhusu kupanga vizuri kuzaliwa kwa watoto wako na kuakikisha basi afya nzuri la jamaa lako ;
- ▶ **Confiance Combination 3** inakuepusha kupata mimba kama hujakuwa tayari kupata mutoto mwengine wakati huo ;
- ▶ **Confiance Combination 3** haikuzei kupata watoto wengi vile unavyotaka ;
- ▶ **Confiance Combination 3** hailete utasa, ukitaka kuchukuwa mimba inatosha tu kuacha kuchukuwa vidonge vyako ;
- ▶ **Confiance Combination 3** inapanga vizuri kutoka kwa damu ya ku mwezi (malali ya mwezi) na inapunguza maumivu wakati huo ;
- ▶ **Confiance Combination 3** inasaidia damu ya mwezi kutoka mukila wakati yake na bila kutoka mingi ;
- ▶ **Confiance Combination 3** inasaidia na kuzuia Kansa (cancer) ya ndani ya sehemu ya kike

### NI NANI HAWEZI KUTUMIA *Confiance* ?

**Confiance Combination 3** ni vidonge vya muchanganyiko. Na wanawake karibu wote wanaweza kuivumiliya. Lakini si vizuri kutumia dawa **Confiance** :

- ▶ Kama uko na mimba ;
- ▶ Kama uko na magonjwa ya kisukari ya nguvu ao kansa ya liziba ;
- ▶ Kama ukisumbuliwa na precha ya mshipa (hypertension), na magonjwa ya moyo ao ya maini ;
- ▶ Kama ukiwa na kuvuya damu ku sehemu ya kike bila kujuwa sababu kamili ;
- ▶ Kama ukinyesha mutoto mwenye umri wa chini ya miezi sita ;
- ▶ Kama una umri wa miaka inapita 35 na kama ukiwa muvuta tumbako.

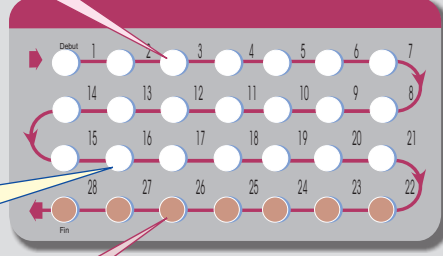
### QUE FAUT-IL FAIRE SI VOUS AVEZ OUBLIE DE PRENDRE VOTRE PILULE ?

Si vous avez oublié une pilule beige, prenez la pilule oubliée dès que vous vous en souvenez, et prenez la pilule suivante à l'heure habituelle. Ce qui signifie que vous prenez deux pilules le même jour. Vous pouvez avoir des rapports sexuels sans utiliser une autre méthode contraceptive.

Si vous avez oublié 2 pilules beiges ou plus, il faut voir dans le schéma ci-dessous quelles pilules vous avez oubliées :

Si vous avez oublié deux pilules beiges ou plus pendant les 14 premiers jours, prenez une pilule dès que vous vous en souvenez, continuez à prendre une pilule par jour en associant le condom ou un spermicide ou abstenez-vous de rapports sexuels pendant 7 jours.

Si vous avez oublié deux pilules ou plus au cours de la troisième semaine, prenez une pilule beige par jour jusqu'à la fin de la rangée des pilules beiges, jetez les comprimés bruns et commencez une nouvelle plaquette. Il faut associer le préservatif ou un spermicide ou s'abstenir des rapports sexuels, pendant les 7 jours suivant la reprise de la pilule.



Si vous avez oublié un ou plusieurs comprimés bruns, ce n'est pas grave; jetez le nombre de comprimés bruns que vous avez oubliés. Prendre les autres pilules comme d'habitude, un ou une par jour et commencer une nouvelle plaquette comme d'habitude, le lendemain.

### QUE FAIRE SI VOUS AVEZ CERTAINS MALAISES ?

La plupart des femmes ne sentent pas d'effets secondaires quand elles utilisent **Confiance Combination 3**. Mais, il peut arriver que vous ayez des maux de tête, des nausées, des vertiges, des douleurs dans les seins, une augmentation de poids. Tous ces signes ressemblent à ceux qui surviennent au début d'une grossesse. Ils sont sans danger et disparaissent généralement dans les premières semaines qui suivent la prise de la pilule, le temps que votre corps s'habitue à **Confiance Combination 3**.

Si les malaises persistent, ou si vous avez des douleurs constantes et fortes à la poitrine, aux jambes ou au ventre, ou des maux de tête, si vous voyez des éclaires ou des lignes zig-zags, ou si votre peau ou vos yeux deviennent anormalement jaunes, consultez votre médecin.

### VOUS DEVEZ TOUJOURS VOUS SOUVENIR QUE...

A chacune de vos consultations médicales, signalez à votre médecin que vous êtes sous pilule. En cas de problème, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

### ATTENTION

**Confiance Combination 3** ne protège pas contre le VIH/SIDA, ni contre les autres infections sexuellement transmissibles (IST). Pour vous protéger, utilisez les préservatifs.

En plus ceci est un médicament, **LE GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

Pour toutes les questions concernant la Planification Familiale, appelez gratuitement en utilisant le même réseau au :

**081 080 00 00 099 800 30 01**

De 8h00 à 16h30, de Lundi à Vendredi

Fabriqué par :  
Bayer Pharma AG  
13342 Berlin - Allemagne

Distribué par :  
Association de Santé Familiale  
Kinshasa, RDC

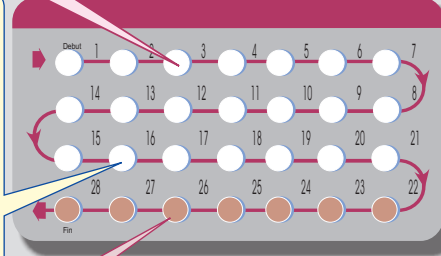


### BAKOSALA NINI SOKI BOBOSANI KOMELA MBUMA YA BINO ?

Bokokamata mbuma eye bobosanaki o'ntango bokanisi yango mpe bokomela mbuma elandi o'eloko bo'bomesene. Elingi koloba ete bokomela mbuma mibale o'mokolo moko. Bokoki kosangana mwasi na mbali ata bosaleli lolenge (méthode) mosusu te. Soki bobosani mbuma mibale (2) to mingi koleka, bosengeli kotala na mwango molandi awa o'nse, mbuma nini bobosanaki.

Soki bobosani mbuma ya pembe mibale (2) to mingi koleka o'eloko ya mikolo zomi na minei mya yambo (14 premiers jours), bokamata mbuma yoko o'ntango bokokanisa yango, mpe bokolanda komela mbuma yoko na mokolo, kasi nde bosalela condom to nkisi ya koboma mayi ya mbali to mpe botika kosangana mwasi na mbali mikolo sambo (7).

Soki bobosanaki mbuma mibale (2) to mingi o'eloko ya mposi ya misato (troisième semaine) bomele mbuma yoko ya pembe kino suka ya molongo ya mbuma ya pembe, bobwaka mbuma ya mwa motane mpe bobanda plaketi ya sika. Kasi nde bosalela condom to kisi esusu ya koboma mayi ya mbali, to botika kosangana ya mwasi na mbali mikolo sambo (7), mpe mikolanda bozongeli bomeli mbuma.



Soki bobosanaki mbuma yoko to mingi ya mwa motane, ezali likambo te ; bokobwaka motango ya mbuma ya mwa motane oyo bobosanaki, mpe bokobanda plaketi ya sika.

### BOKOSALA NINI SOKI BOYOKI NZOTO MABE ?

Basi mingi bayokaka nzoto mabe te tango bazali kosalela **Confiance Combination 3**. Kasi soki esali ete boyoki motu pasi, posa ya kosanza, miso ma tamboli, mingai na mabele, kilo ya nzoto emati ; bilembo bina binso bi'engebeni na biye bokomonoko o'ebandeli ya zemi. Bizali ya likama te mpe bikolimwa o'eleko ya mposi ya yambo ekolanda bomeli mbuma ya kisi, ntango ete nzoto na bino emesana na **Confiance Combination 3**.

Soki bozali kokoba koyoka nzoto mabe, to bozali koyoka kaka mpasi ya mingi na ntolo, na makolo to na libumu, to bozali koyoka mpasi mingi na mutu, bozali komono minkalali (éclaire) to nzela nyoka nyoka (lignes zig-zags), to miso ekomi motane, bokutana na lombangu mpenza na monganga wa bino.

### BOSENGELI SE KOKANISA ETE...

Ntango inso bokokende na monganga wa bino, bosengeli koyebisa ete bozali komela mbuma ya kisi. Soki likambo botuna toli ya monganga wa bino to mpe ya pharmacien wa bino

### BOKEBISI

**Confiance Combination 3** esilisaka SIDA te to mpe bokono bosusu bokoziamakama o'nzela ya kosangana nzoto ya mwasi na mbali (IST). Mpo ya kombatela na makono wana bosalela préservatif.

Lisusu mpe, eye ezali nkisi, **KOTIKA YANGO NA MABOKO MA BANA TE.**

Mpo ya mituna minso mpe bosenga bwa binu na maye matali kobota na bwanya, bobenga ofele, na :

**081 080 00 00 099 800 30 01**

banda ngonga ya muambe (8h00) tee na ngonga na zomi na motoba na minutes tuku misato (16h30), kobanda mokolo mwa mosala moko tee na mokolo mwa mitano(Lundi tee Vendredi).



Fabriqué par :  
Bayer Pharma AG  
13342 Berlin - Allemagne

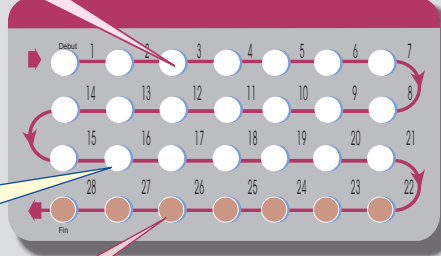
Distribué par :  
Association de Santé Familiale  
Kinshasa, RDC

### UTAFANYA NINI KAMA UMESAHU KUNYWA KIDONGE CHAKO ?

Kama ukisahau kidonge kimoja kyeupe, ukichukuwe pale pale unapokumbuka na ukamata kidonge kinachofuata kwa wakati wake. Maana yake utakamata vidonge viwili siku ile moja. Unaweza kuwa na mapatano ya mume na muke kupitia viungu vya uzazi (kitendo cha ndoa) bila kutumia namna ingine ya kuzuia kupata mimba.

Kama ukisahau vidonge vyeupe viwili ao zaidi kwa muda wa masiku 14 ya mwanzo, kunywa kidonge moja palepale unakumbuka, endelea na kunywa kidonge kimoja kwa siku pamoja na kutumia mpira ao kapoti, ao na dawa inayouwa mbevu ya mume wala tena ujuziue na mapatano ya mume na muke kupitia viungu vya uzazi (kitendo cha ndoa), muda wa siku saba.

Kama ulisahau vidonge viwili wala zaidi katika juma ya tatu, chukuwa kidonge kimoja kieupe kila siku mpaka mwisho wa mustari wa vidonge vyeupe, tupa vile vidonge vya rangi kama udongo na anza na fungo ama plaquette mupya. Tafazali tumia pamoja na ukingo wa mpira ao kapoti ao tena na dawa inayouwa mbevu ya mume kwa muda wa siku saba kutokea siku ile ulirudilia tena dawa.



Kama ukisahau kidonge kimoja wala zaidi ya rangi kama udongo, si hatari, tupa vile vingine vya vya rangi kama udongo ulivyosahau na anza fungo mupya.

### UTAFANYA NINI IKIWA UNA MATATIZO FULANI ?

Wanawake wengi hawasikie matendo mabaya wakati wanatumia **Confiance Combination 3**. Lakini inaweza kufika ya kwamba unapata maumivu ya kichwa, kutaka kutapika, kizunguzungu, maumivu ndani ya maziba, na kuongezeka kwa uzito ama kilo. Alama zote hizi zinafanana na zile zinazoonekana katika mwanzo wa mimba. Ni alama zisizo na hatari kwa kuwa zinapotea kwa kawaida kiisha majuma ya kwanza inayofuata kuchukuwa vidonge, wakati unaohitajika ili mwili wako uzoewe **Confiance Combination 3**.

Kama magumu yanadumu, ao kama una maumivu imara na ya nguvu katika kifua, kumiguu ao katika tumbo, ao maumivu mubaya zaidi ya kichwa ukiona nyota na kuona mistari mizunguko (kizunguzungu), ao kama ngozi ao macho yako yanageuka kuwa na rangi ya manjano (jaune), umuone mganga.

### KUMBUKA KILA MARA YA KWAMBA...

Saa yote yenye unakutana na mganga, umupashe kama uko na timizia dawa ya kunwa (comprimé) kama kuna shida, lomba shahuri ya mganga.

### ANGALISHO - KASOPO

**Confiance Combination 3** haikingi juu ya ukimwi/SIDA, na juu ya magonjwa yenye kuambukizwa kupitia mapatano mu mwili kati ya mume na muke (kitendo cha ndoa) ;

Tumia ukingo ama Kapoti/mpira kwa ajili ya kujikinga.

Zaidi ya yote, **Confiance** ni dawa ya **KUCHUNGA MBALI NA WATOTO.**

Ku maulizo yote yenye ku angalia upango wa uzazi, ita bila kupila number hii :

**081 080 00 00 099 800 30 01**

Kutoka saa mbili ya asubuhi mpaka saa kumi na nusu ya mangaribi. Tangu siku ya kwanza mpaka siku ya tano



Fabriqué par :  
Bayer Pharma AG  
13342 Berlin - Allemagne

Distribué par :  
Association de Santé Familiale  
Kinshasa, RDC