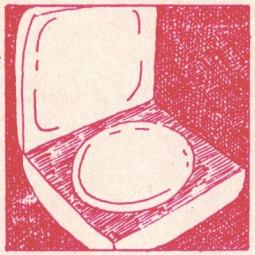
INFORME-SE!
DECIDA-SE!
EXIJA
SEU DIREITO!

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Coordenação de Saúde Materno Infantil
Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

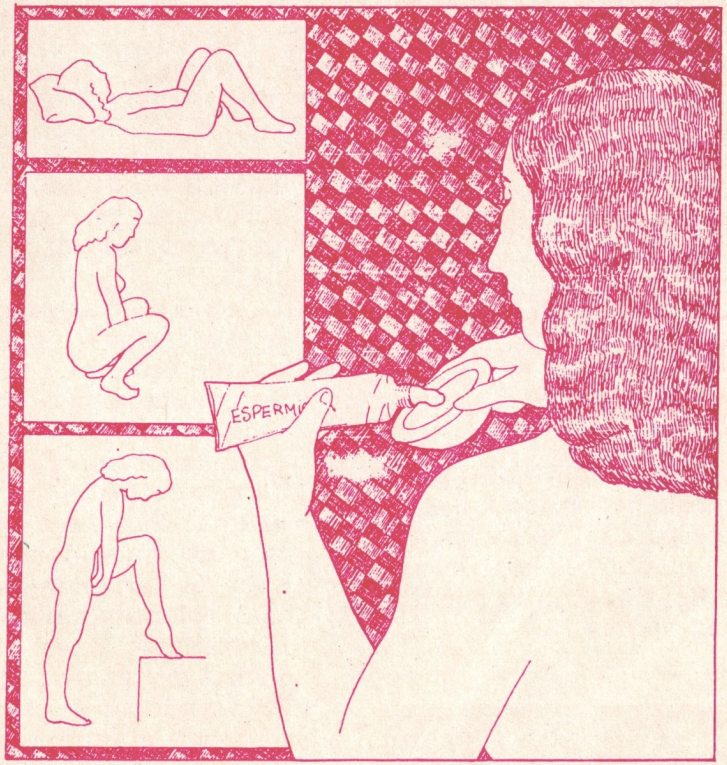
Fundo de População das Nações Unidas
Organização Panamericana de Saúde

Diafragma



O diafragma é uma capinha de borracha bem fina, que a mulher coloca, ela mesma, no fundo da vagina, antes da relação sexual, tapando, assim, o colo do útero. Ele evita a gravidez, impedindo que os espermatozóides do homem penetrem no útero.

Deve ser usado junto com um espermicida, para garantir maior segurança.



- **Cada método contraceptivo tem vantagens e desvantagens.**
- **Todo método é mais seguro quando usado corretamente.**
- **Se você tiver dúvida, pergunte no Posto de Saúde.**

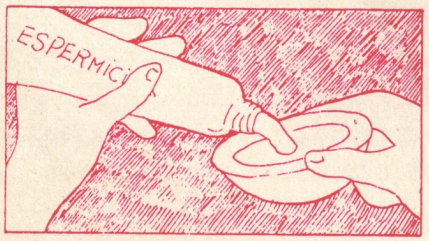
Diafragma

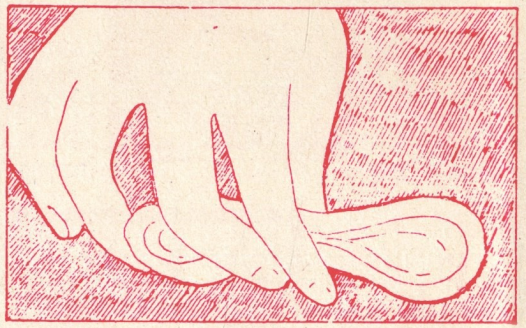
O QUE FAZER PARA USAR UM DIAFRAGMA

- Para começar a usar o diafragma precisamos da ajuda de um profissional de saúde.
- Esta pessoa irá medir o tamanho do fundo da vagina, pois existe um tamanho específico de diafragma para cada mulher.
- O papel do orientador é muito importante, pois é ele que irá explicar como colocar e retirar o diafragma, e como verificar se está colocado corretamente.

COMO COLOCAR E RETIRAR O DIAFRAGMA

- Coloque uma colherinha de espermicida no fundo do diafragma e espalhe. Depois, se você achar melhor, pode colocar mais um pouquinho por fora ou nas bordas.

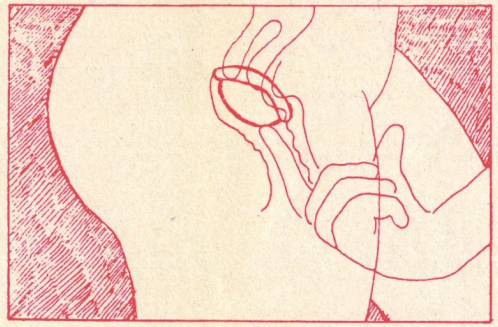




- Escolha uma posição confortável (deitada, de cócoras ou com um pé apoiado em um banquinho).
- Pegue o diafragma pelas bordas e aperte-o no meio, formando um oito.
- Com a outra mão, abra os lábios da vagina e introduza-o profundamente. Ele se acomoda naturalmente no fundo da vagina. Fica bem encaixadinho, não havendo nenhum perigo de perder-se. Se estiver mal colocado poderá causar desconforto, e isto será facilmente percebido.
- Para verificar se ele está bem colocado, aprenda a tocar com o dedo o colo do útero. Verifique se o mesmo está inteiramente coberto pelo diafragma.
- Para retirá-lo, encaixe o dedo na borda e puxe o diafragma para baixo e para fora.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- A bexiga cheia pode dificultar a colocação do diafragma. É recomendável urinar antes.



- Se você desejar, para seu maior conforto, coloque o diafragma um pouco antes da relação sexual; porém, lembre-se de que o espermicida vai se dissolvendo e perdendo seu efeito com o tempo.
- O diafragma só deve ser retirado oito horas depois da última relação sexual.
- Se houver novas relações, deve-se colocar mais espermicidas na vagina, com a ajuda de um aplicador, sem mexer no diafragma.
- O diafragma pode permanecer na vagina, no máximo, por 24 horas. Depois desse tempo, se a mulher deseja continuar com ele, deve retirá-lo para lavar e renovar o espermicida. Esta prática evita infecções.
- Não é aconselhável fazer lavagens vaginais, banhos de assento ou de banheira, antes da retirada do diafragma. A água pode dissolver o espermicida, tornando-o sem efeito.
- É necessário medir novamente o fundo da vagina, depois de um (a):
  - —gravidez;
  - —aborto;
  - —grande mudança de peso (mais de 5 kg);
  - —operação de períneo.

COMO CUIDAR DO SEU DIAFRAGMA

- Lavar sempre com água fria e sabão neutro. Se não tiver neutro, use só a água.
- Secar bem com um pano macio e polvilhar com maizena.
- Guardar sempre na caixinha, longe do calor e da luz.
- Antes de colocá-lo, olhe contra a luz para ver se não tem nenhum furo.
- Seu diafragma deve ser trocado no prazo recomendado.
- Se a borracha ficar enrugada, o diafragma deve ser trocado imediatamente.

VANTAGENS DO MÉTODO

- Ajuda a mulher a conhecer melhor seu próprio corpo.
- É um método seguro, quando a mulher é bem orientada.
- Não faz mal à saúde.

DESVANTAGEM DO MÉTODO

- Seu uso exige disciplina.