

Récapitulatif des moyens de contraception existants

Méthodes naturelles		
Ogino (températures)	moyennement adaptée	Nécessite un apprentissage
Billings (+ glaire cervicale)	moyennement adaptée	Nécessite un apprentissage
Mama	adaptée	
Méthodes mécaniques		
Préservatif masculin	adapté	
Préservatif féminin	adapté	
Diaphragme	Pas adapté en post-partum immédiat	car modification du vagin et du col lors de l'accouchement
Stérilet au cuivre	compatible	Peut être inséré 2 mois après accouchement même sans retour de couches
Stérilet à la progestérone	compatible	Passage possible dans le lait
Stérilisation (tubaire ou vasectomie)	compatible	Si on ne souhaite plus d'enfant définitivement
Méthodes chimiques		
Spermicides (contenant du chlorure de benzalkonium)	compatible	Chaque spermicide a son mode d'emploi
Pilule progestative	compatible	Attendre au moins 6 semaines après accouchement
Implant (Implanon)	compatible	Passage possible dans le lait
Progestérone injectable	compatible	Tous les trois mois dès 6 semaines
Pilule oestroprogestative	Contre-indiquée	Inhibe la lactation
Anneau vaginal oestro-progestatif (Nuvaring)	Contre-indiqué	Inhibition possible de la lactation
Patch oestroprogestatif	Contre-indiqué	Inhibe la lactation

Pour en savoir plus :

■ Associations de soutien à l'allaitement

Coordonnées sur le site www.coordination-allaitement.org

■ Sites Internet :

Très nombreux sites en français sur la contraception dont :
www.planning-familial.org
www.has-sante.fr
www.sante.gouv.fr

■ Un livre pour tous :

Contraceptions : mode d'emploi.
 Martin Winckler.
 2003 Au diable vauvert éditeur

■ Une brochure pour tous :

Comment aider une femme à choisir sa contraception ?
www.inpes.sante.fr

Quelle contraception lors de l'allaitement maternel ?



Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
 Dessins : Sylvie Deverchère

Retrouvez les autres publications d'IPA sur Internet
www.info-allaitement.org

Information Pour l'Allaitement - IPA



Les moyens de contraception ont évolué ces dernières années et l'offre s'est multipliée.

Quels sont les choix possibles en fonction de l'allaitement maternel, voici quelques réponses à des questions fréquentes.

Le choix de la méthode est fonction de plusieurs paramètres :

- Efficacité de la méthode
- Effets secondaires
- Tolérance personnelle
- Choix du couple
- Désir de grossesse à plus ou moins long terme.

Après un accouchement, la reprise des relations sexuelles est progressive (32% à 1 mois, 89% à 6 mois, selon les études). Parallèlement, la mise en place de la lactation bloque l'ovulation.

Ce phénomène naturel est à respecter et contre-indique certaines méthodes chimiques ou diffère leur utilisation.

La contraception est un choix du couple

Des questions qui se posent fréquemment :

1) Avant d'être enceinte, je prenais la pilule et ça me convenait bien. Quand pourrais-je recommencer ?

La pilule classique, qui contient des oestrogènes et de la progestérone est contre-indiquée pendant la durée de l'allaitement car elle agit à l'inverse des phénomènes produits lors de l'allaitement. De plus, ses hormones passent dans le lait et pourraient avoir des effets sur le bébé. La pilule contenant uniquement de la progestérone peut être utilisée, en respectant les recommandations internationales qui préconisent d'attendre 6 semaines après l'accouchement pour la débiter.

2) Quand puis-je remettre mon stérilet ?

Il faut attendre que l'utérus ait repris son volume normal ce qui est favorisé par les tétées. Deux mois après l'accouchement, même en l'absence de règles, c'est tout à fait possible. Profitez de la visite post-natale 6 semaines après l'accouchement pour en parler.

Le moyen de contraception utilisé peut évoluer au cours de la vie d'une femme.

3) J'ai déjà 2 enfants, un troisième bien sûr, mais pas tout de suite. Quelle méthode choisir ?

La Mama peut être une méthode à utiliser dans votre situation. Elle est utilisée par de nombreux couples dans le monde avec une efficacité de 99% à 6 mois puis 94% à un an. Sa mise en œuvre est simple et utilise naturellement les bénéfices de l'allaitement maternel (voir encadré). Vous avez aussi le choix parmi les moyens locaux que sont les spermicides et préservatifs.

La Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée ou MAMA.

- 1. Le bébé a moins de six mois**
- 2. Pas de retour de couches**
- 3. Allaitement exclusif, jour et nuit, sans restriction (85% de la ration du bébé provient de l'allaitement)**
- 4. Pas d'intervalle de plus de six heures entre les tétées (maximum deux fois par semaine)**
- 5. Fréquence des tétées : au moins 10 courtes ou 6 longues par 24h**