



Allaitement et contraception...

OUI, MAIS COMMENT?

PAR SERÉNA QUÉBEC

Quel judicieux moment pour un couple que de planifier la contraception postnatale pendant la grossesse afin de prendre le temps d'explorer toutes les possibilités et de prendre une décision éclairée!

Si c'est la contraception naturelle qui vous interpelle, Seréna Québec a créé un atelier consacré au retour de la fertilité après une naissance.

Tout d'abord, il est important de comprendre l'effet de l'allaitement sur la fertilité.

Après l'accouchement, l'hormone de la lactation, la prolactine, inhibe la production des hormones liées à l'ovulation. Néanmoins, l'infertilité « absolue » n'est que de 3 à 5 semaines. L'allaitement maternel en soi n'est donc pas une méthode contraceptive.

Chez une femme qui n'allait pas ou qui pratique l'allaitement mixte (lait maternel et lait maternisé), la première ovulation après une naissance pourrait se produire exceptionnellement dès la quatrième semaine, mais le plus souvent entre la sixième et la huitième semaine. Une mère qui pratique de façon optimale l'allaitement complet (ou quasi complet) peut maintenir quant à elle la prolactine à un niveau qui retarde l'ovulation post-partum et le retour des menstruations, jusqu'à plusieurs mois, voire plus d'un an.

Maintenant, regardons comment ces éléments sont intégrés dans les méthodes naturelles enseignées par Seréna Québec.

La MAMA

En 1988, l'OMS a défini les conditions de base de la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA), une méthode contraceptive basée sur l'intensité de l'allaitement au sein qui retarde le retour de la fertilité.

L'estimation de départ des scientifiques visait un taux d'efficacité de 98 %.

Conditions de base de la MAMA :

1. Allaitement complet
2. Pas de retour des menstruations
3. Bébé de moins de 6 mois

Dès que l'une ou l'autre des conditions ne s'appliquent plus, il n'est plus possible de poursuivre la MAMA et il faut transiter vers la MAMA+ ou la méthode symptothermique en allaitement.

La MAMA+

La MAMA+ peut être utilisée si ce n'est pas le premier allaitement. En effet, le retour de la fertilité a tendance à revenir à peu près au même moment d'une naissance à une autre, si toutes les conditions liées à l'allaitement et au mode de vie restent semblables.

Pour ce faire, même s'il n'est plus exclusif, l'allaitement doit rester à la demande, jour et nuit. Les aliments seront offerts graduellement, et toujours après la tétée.

La limite de temps de cette méthode est définie en soustrayant 2 mois au retour de la fertilité le plus précoce lors des allaitements précédents.

La méthode symptothermique en allaitement

Lorsqu'on ne souhaite pas allaiter de façon intensive ou lorsqu'on ne répond plus aux critères de la MAMA ni à ceux de la MAMA+ et que l'ovulation n'a pas encore eu lieu, la méthode symptothermique en allaitement s'impose.

Elle consiste à repérer avec précision les signes précurseurs de l'ovulation et les périodes de fertilité possible, par l'observation de plusieurs symptômes, que l'on inscrit dans un graphique spécialement conçu par Seréna Québec, tenant compte aussi des caractéristiques de l'allaitement. Les règles d'interprétation sont légèrement différentes de la méthode symptothermique habituelle.

En plus de la collaboration du partenaire, pour optimiser leur efficacité, ces méthodes nécessitent une formation et de l'accompagnement par une personne qualifiée. Au Québec, seul l'organisme Seréna Québec offre ce service avec tous les outils nécessaires, et ce, sur simple contribution volontaire.

En conclusion, si la contraception naturelle vous interpelle, prenez le temps de vous informer à ce sujet et de communiquer avec Seréna Québec pour avoir toute l'information qui vous aidera à faire un choix qui vous convient. ●

