

La contraception après l'accouchement

Avant de quitter l'hôpital, il est important de discuter de la contraception avec votre prestataire de soins de santé. Pour votre sécurité et celle de votre bébé, il est recommandé d'attendre au moins 18 mois (un an et demi) avant de retomber enceinte, si possible. Planifier ou utiliser un moyen de contraception peut vous aider.

- Certaines méthodes contraceptives peuvent avoir un effet sur la quantité de lait maternel produite par votre corps. C'est ce qu'on appelle votre production de lait. Si vous allaitez, dites-le à votre prestataire de soins de santé lorsque vous abordez le sujet de la contraception.
- Voici les méthodes contraceptives qui **n'ont pas** d'effet sur votre production de lait et que vous pouvez commencer à utiliser dès la naissance de votre bébé :
 - › Condoms
 - › Spermicides (crèmes ou gels contenant des substances chimiques qui empêchent les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule)
 - › Diaphragmes (dispositifs en silicone qui recouvrent le col de l'utérus afin d'empêcher les spermatozoïdes de féconder l'ovule)
- **N'utilisez pas de dispositif intra-utérin (DIU ou stérilet) pendant au moins 6 semaines après l'accouchement. Votre utérus a besoin de temps pour se rétablir.**
- De nombreuses personnes pensent qu'elles ne peuvent pas tomber enceintes pendant l'allaitement. **Ce n'est pas vrai.**
- La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est efficace à 98 % pour prévenir une grossesse **si vous allaitez et que vous pouvez répondre oui à toutes les questions suivantes :**
 - › Vous n'avez pas encore eu vos menstruations après l'accouchement.
 - › Votre bébé a moins de 6 mois.
 - › Votre bébé est exclusivement allaité, ce qui signifie qu'il :
 - › ne boit pas de préparations pour nourrissons;
 - › ne mange pas d'aliments solides;
 - › ne reçoit rien d'autre par la bouche que des médicaments.
 - › Votre bébé est allaité au moins toutes les 4 heures pendant la journée.
 - › Votre bébé est allaité au moins toutes les 6 heures pendant la nuit.

Si l'une de ces conditions ne s'applique pas dans votre cas, vous devez recourir à une autre méthode contraceptive. Demandez à votre prestataire de soins de santé primaires (médecin de famille, infirmier praticien ou infirmière praticienne) si la méthode MAMA vous convient.

- Si vous n'allaitez pas votre bébé ou si vous ne lui donnez pas votre propre lait maternel tiré, vous pouvez commencer à utiliser la plupart des méthodes contraceptives (comme la pilule, l'injection ou le timbre) dès maintenant. **Attendez au moins 6 semaines après l'accouchement avant de vous faire mettre un DIU (stérilet).**
- Si vous allaitez ou donnez à votre bébé votre propre lait maternel tiré, utilisez une contraception qui ne contient que des progestatifs. Vous pouvez commencer 6 semaines après l'accouchement si l'allaitement est bien établi. La contraception ne contenant que des progestatifs peut néanmoins avoir un effet sur votre production de lait. Vérifiez régulièrement votre production. Consultez votre prestataire de soins de santé primaires si votre production de lait diminue après avoir commencé cette contraception.
- Les contraceptifs d'urgence (pilules du lendemain) ne doivent être utilisés qu'en cas d'urgence. Ils se présentent sous les formes suivantes :
 - › Pilule contenant uniquement des progestatifs
 - › Pilule combinant œstrogènes (hormones) et progestatifs
 - › Si vous allaitez et que vous prenez une pilule combinée, votre production de lait pourrait diminuer quelques jours plus tard. Elle devrait ensuite revenir à la normale.
- Si vous allaitez et que vous commencez à prendre un contraceptif hormonal (comme la pilule, un implant contraceptif, des injections, un timbre contraceptif ou un stérilet), votre production de lait pourrait diminuer. Si vous pensez que votre production de lait a diminué, parlez-en à une consultante en allaitement (voir La Ligue de la Leche ci-dessous) ou à votre prestataire de soins de santé.

Ressources

- La Ligue la Leche Canada – Nouvelle-Écosse
 - › www.lllc.ca/find-group-nova-scotia

Unités des femmes et des enfants (maternité) en Nouvelle-Écosse

- | | |
|--|---|
| • Hôpital régional South Shore <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-527-5214 | • Hôpital régional Cape Breton
Clinique périnatale <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-567-7840 |
| • Centre de santé de Colchester East Hants <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-893-5544 | Hôpital régional Valley – New Mother's Resource Clinic <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-679-2657, poste 3054 |
| • Centre régional de soins de santé de Cumberland <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-667-5400, poste 6144 | • Hôpital régional de Yarmouth <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-476-1130 |
| • Clinique postnatale St. Martha's <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-863-2830, poste 4364 | • Hôpital Aberdeen <ul style="list-style-type: none"> › Téléphone : 902-752-7600, poste 2530 |

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.