

Contraception après l'accouchement et durant l'allaitement

L'allaitement peut être contraceptif pendant les 8 premières semaines après l'accouchement uniquement si les conditions suivantes sont remplies:

- ♦ Allaitement intensif avec au minimum 6 tétées par 24 heures, dont au moins une la nuit;
- ♦ Allaitement maternel exclusif, sans complément de biberons (lait ou tisane);
- ♦ Pas de retour de couches.

D'un point de vue médical les relations sexuelles sont possibles lorsque d'éventuelles sutures sont cicatrisées. Elles reprendront lorsque l'homme et la femme en éprouveront le désir.

Pendant l'allaitement, le vagin peut être moins lubrifié lors des relations sexuelles. Un gel lubrifiant peut soulager cet inconfort.

Lors d'utilisation de préservatifs, employer un lubrifiant soluble à l'eau (non gras).

Un centre de planning familial ou votre médecin peuvent vous renseigner à ce sujet.

Coordonnées des centres de planning familial sur le site www.isis-info.ch

Durant la période qui suit l'accouchement **une ovulation peut se produire**, avec comme conséquence la possible survenue d'une grossesse, et ceci même en période d'allaitement et avant le retour de couches (les règles).

Utilisez une **contraception** si une nouvelle grossesse n'est pas souhaitée tout de suite.

Les moyens contraceptifs n'ayant pas d'effet sur l'allaitement conseillés pendant cette période sont:

La pilule progestative (minipilule)

L'implant sous-dermique

Le préservatif masculin ou féminin

**Le dispositif intra-utérin (stérilet) au cuivre
ou à la progestérone**

L'injection trimestrielle

Le diaphragme

Le spermicide au benzalkonium

Remarques

- ♦ Le dispositif intra-utérin peut être posé au plus tôt 6 à 10 semaines après l'accouchement;
- ♦ Le diaphragme peut être utilisé dès le 3ème mois après l'accouchement;
- ♦ Dans certains cas, une pilule oestroprogestative faiblement dosée peut être prescrite.