

Après l'accouchement : une période de vie particulière

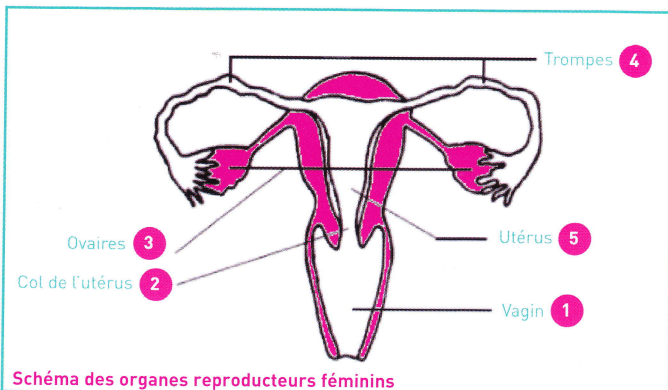
Si vous souhaitez profiter pleinement de votre bébé, reprendre des forces et ne pas être enceinte tout de suite, demandez une contraception à votre gynécologue ou votre médecin traitant ou dans un centre de planning familial.

- Votre corps a changé ?
- Vous avez eu une césarienne ?
- Vous donnez le sein ?
- Vous donnez le biberon ?

**LE CHOIX D'UNE CONTRACEPTION
VA TENIR COMPTE DE VOTRE SITUATION.**

5 conditions pour une grossesse

- L'homme apporte des spermatozoïdes **1**
- Le col de l'utérus doit être perméable **2**
- La femme doit ovuler **3**
- Les trompes doivent être perméables **4**
- L'œuf doit pouvoir s'implanter **5**



Les méthodes contraceptives vont agir en s'opposant à l'une ou l'autre de ces 5 conditions. Elles empêchent la survenue d'une grossesse soit en agissant sur les hormones, soit par un moyen mécanique.

ENCORE UN BÉBÉ MAIS PAS TOUT DE SUITE



**Quelques conseils à suivre
pour ne pas être enceinte
trop vite après l'accouchement**

Si vous donnez le sein ...



L'allaitement maternel exclusif est une méthode de contraception lorsque :

- le bébé a moins de 6 mois
- le bébé est allaité jour et nuit à la demande
- il n'y a pas d'introduction d'autres aliments

Mais attention, son **efficacité diminue** au cours du temps et surtout avec la diminution du nombre de tétées journalières.

UNE CONTRACEPTION COMPLÉMENTAIRE EST RECOMMANDÉE MÊME PENDANT L'ALLAITEMENT.

On évitera les méthodes hormonales classiques (pilule habituelle, patch ou anneau vaginal) durant l'allaitement maternel.

Votre médecin vous proposera soit :

La pilule à base de progestérone ("minipilule")

- À prendre tous les jours
- Sans arrêt entre les plaquettes
- À la même heure

Attention, si vous arrêtez d'allaiter, n'interrompez à aucun moment votre contraception sans avis médical.

L'implant

- Diffuse de la progestérone (contraception hormonale)
- Petit bâtonnet placé sous la peau au niveau du bras
- Peut être placé dès avant le retour à domicile

Le stérilet

- Petit instrument soit à base de cuivre, soit à base de progestérone qui se place dans l'utérus
- Placé en accord avec votre gynécologue lors d'une visite postnatale
- En cas de CESARIENNE, beaucoup de gynécologues recommandent d'attendre 6 mois
- Entre l'accouchement et la pose du stérilet, prendre la micropilule

La piqûre

- A base de progestérone
- Peut être faite avant la sortie de la maternité
- Doit être renouvelée tous les 3 mois

Le préservatif bien utilisé, est une bonne méthode de contraception.

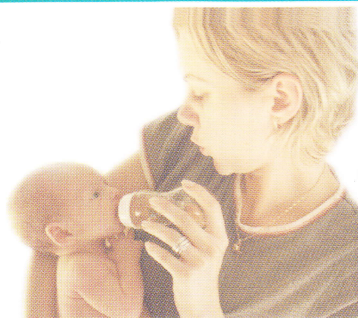
Si vous donnez le biberon ...

La pilule classique, le patch ou l'anneau vaginal sont des **méthodes hormonales**

très efficaces qui peuvent être commencées 1 mois après l'accouchement.

Utilisez alors la mini-pilule en attendant le retour de règles.

Elles peuvent aussi être prescrites dès la sortie de la maternité.



La pilule classique

- Prise tous les jours pendant 3 semaines
- Arrêt d'1 semaine entre chaque tablette
- Méthode très efficace, si la pilule est prise régulièrement sans l'oublier
- **La gastro-entérite et la prise d'antibiotiques diminuent son efficacité**

Le patch

- Diffuse les mêmes hormones que la pilule
- Pastille à coller sur la peau 1 fois par semaine, pendant 3 semaines
- Arrêt d'1 semaine entre chaque cure
- Convient surtout à celles qui ont tendance à oublier la pilule

L'anneau vaginal

- Agit comme la pilule
- Mis en continu pendant 3 semaines
- Arrêt d'1 semaine entre chaque anneau
- À changer 1 fois par mois
- Convient surtout à celles qui ont tendance à oublier la pilule

Pour l'implant, le stérilet, le préservatif et la piqure

- Voir remarques dans la partie « Si vous donnez le sein ».

ENCORE UN BÉBÉ MAIS PAS TOUT DE SUITE

EDITEUR RESPONSABLE
Benoît PARMENTIER

RÉALISATION
ONE

D/2012/74.80/117



Le TMS de l'ONE est aussi à votre disposition pour répondre à vos questions.

SACHEZ qu'en cas d'oubli de pilule, de rupture de préservatif ou de tout autre échec de contraception, vous pouvez recourir à la PILULE DU LENDEMAIN disponible sans ordonnance chez votre pharmacien ou gratuitement dans un centre de planning familial.

ONE OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

6
Loterie Nationale

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie Nationale

ONE.be