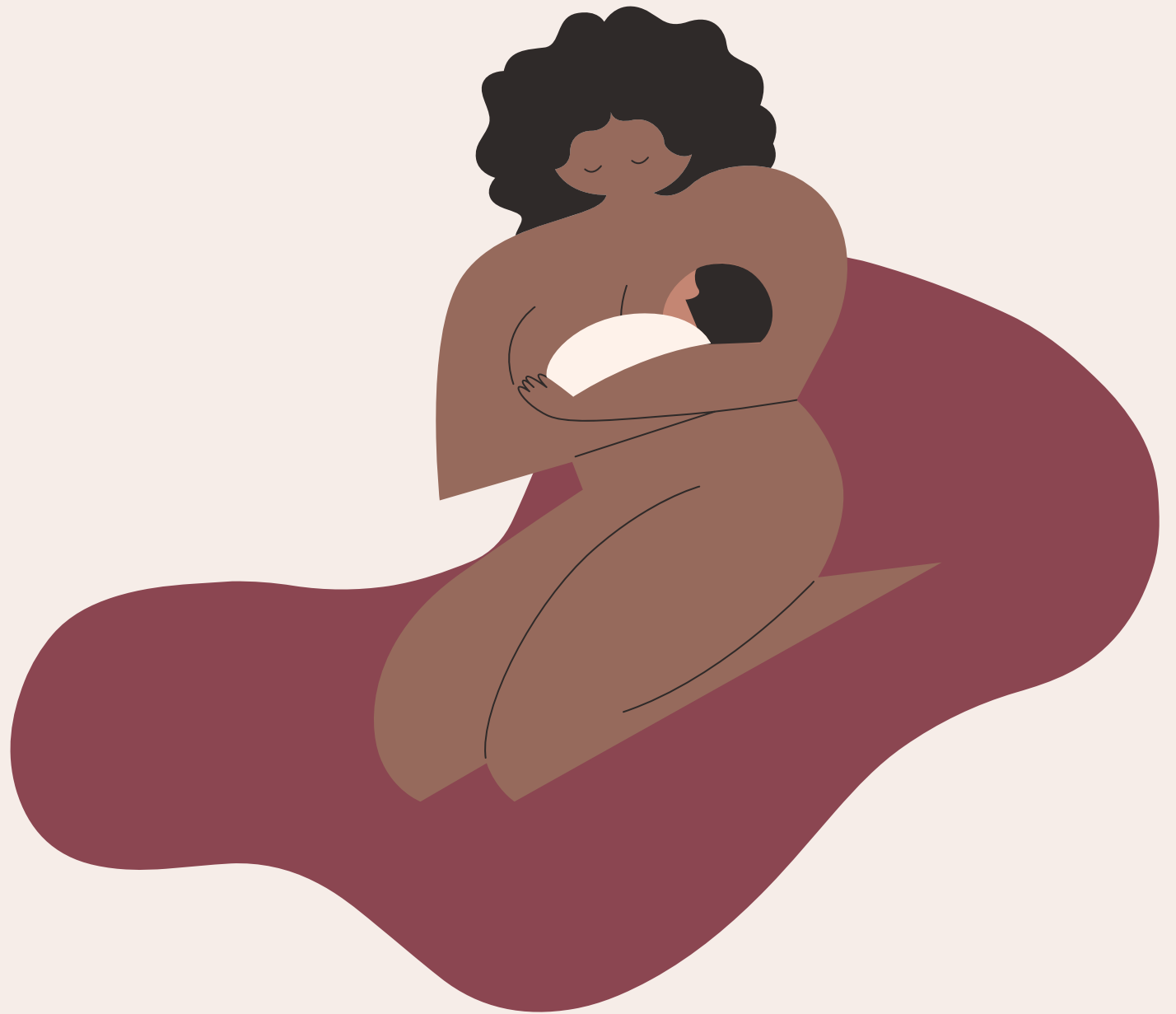


# La contraception et l'allaitement



# Qu'est-ce que la MAMA?

## Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée

L'allaitement exclusif peut être utilisé comme méthode de contraception suite à un accouchement en retardant l'ovulation.

**Aucune préparation commerciale, aliment ou eau n'est donné**



Pour être efficace, la MAMA doit respecter trois critères :

① Le bébé a moins de 6 mois.

② Vous pratiquez l'allaitement exclusif.

Les tétés ne devraient pas être espacées de plus de 4h le jour et de 6h la nuit

③ Vous n'avez pas recommencé vos menstruations ni eu de saignements.

# Autres méthodes de contraception

Les hormones retrouvées dans les contraceptifs hormonaux sont l'**oestrogène** et la **progestérone**. Certains ne contiennent qu'une hormone, tandis que d'autres ont les deux. Les contraceptifs hormonaux n'ont pas d'impacts sur la qualité du lait ni sur la santé de l'enfant.

## CEPENDANT ...

L'**oestrogène** peut diminuer la production de lait.

La **progestérone** ne diminue généralement pas la production de lait.

# Les contraceptifs sans oestrogène

On conseille généralement aux personnes qui allaitent d'utiliser une méthode de contraception sans oestrogène. Soit un contraceptif contenant uniquement de la progestérone, soit un contraceptif sans hormone.

## Contraceptif avec progestérone

Stérilet avec hormone progestative  
Minipilule  
Injection progestative

## Contraceptif sans hormone

Stérilet de cuivre  
Condom  
Cape cervicale  
Diaphragme

Pour plus d'informations concernant les différentes méthodes de contraception, consultez ma publication sexologique sur le sujet ([espacefamille.ca/les-methodes-contraceptives](http://espacefamille.ca/les-methodes-contraceptives)) ou visitez le site web de la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN).

# RESSOURCES

**SOS Grossesse**

[www.sosgrossesse.ca](http://www.sosgrossesse.ca) 1 877 662-9666

**FQPN**

[www.fqpn.qc.ca](http://www.fqpn.qc.ca)

**Le sexe et moi - Contraception**

[www.sexandu.ca/fr/contraception](http://www.sexandu.ca/fr/contraception)