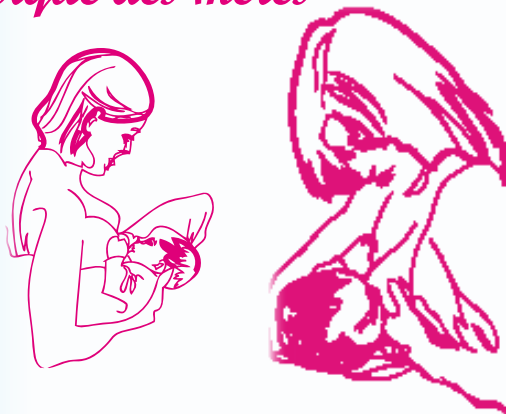


## L'allaitement maternel est bénéfique à la santé physique des mères



De nombreux travaux montrent en effet plusieurs effets positifs, à court, moyen et long termes :

- risque diminué de saignement en post-partum et involution utérine facilitée par la sécrétion d'ocytocine induite par l'allaitement ;
- réduction des pertes sanguines dans les mois qui suivent l'accouchement, du fait de l'aménorrhée liée à la lactation ;
- retour plus rapide au poids antérieur à la grossesse ;
- retour de couches plus tardif et espacement plus important des naissances ;
- meilleure reminéralisation osseuse en post-partum ;
- risque plus faible de cancer de l'ovaire ou du sein avant la ménopause.

### Notes :

## Adresses pour obtenir une aide

Des professionnels peuvent vous aider à passer un cap. Les médecins généralistes, les sages-femmes libérales, les pédiatres, les puéricultrices, les auxiliaires de puériculture, les services de PMI (médecins, puéricultrices) peuvent vous donner des conseils selon votre projet d'allaitement.

Vous trouverez dans un marque-page joint les adresses des personnes que vous pourrez également contacter :

- Maternité
- Protection maternelle et infantile
- Association d'aide aux femmes allaitantes

### Qu'est ce que le Réseau « Sécurité Naissance Naître Ensemble » des Pays de la Loire ?

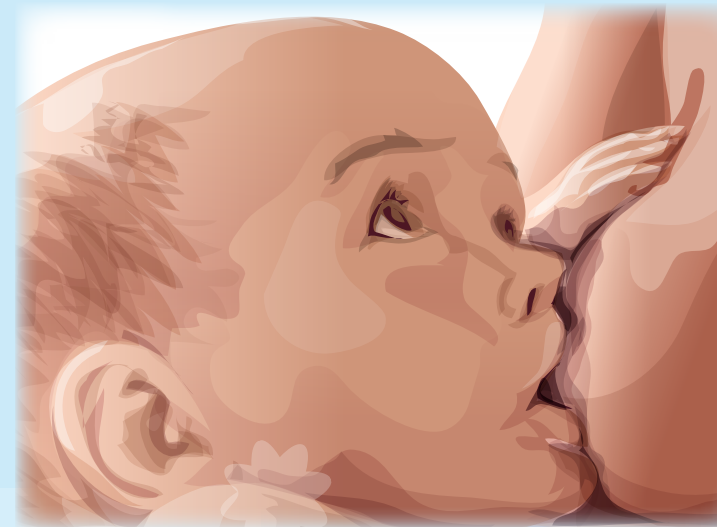
Les 24 maternités des Pays de la Loire sont organisées pour proposer aux mères et aux couples la sécurité maximale dans le respect des choix des lieux d'accouchement et des projets de naissance. Quelle que soit la maternité choisie, les médecins, généralistes et spécialistes comme les gynéco-obstétriciens, les sages-femmes, les pédiatres, les anesthésistes, les puéricultrices proposent aux mères le niveau de soins correspondant aux problèmes rencontrés. Le Réseau organise également des groupes de travail comme celui consacré à l'allaitement maternel

**Réseau « Sécurité Naissance – Naître ensemble »  
des Pays de la Loire  
1, allée Baco – 44000 NANTES**

### Des sites internet sur l'allaitement

<http://action.allaitement.free.fr/> ;  
<http://perso.wanadoo.fr/ipa/> ;  
<http://www.lilfrance.org/> ;  
<http://www.allaitement-jumeaux.com/> ;  
<http://www.allaite.org/> ;  
<http://sosallaitement.ifrance.com/> ;  
<http://santeallaitementmaternel.com> ;  
<http://www.co-naître.net/> ;  
<http://www.lactitude.com/text/index.html>

## La contraception et l'allaitement maternel



*groupe de travail  
« allaitement maternel »*

Le Réseau  
« Sécurité Naissance - Naître Ensemble »  
des Pays de la Loire



## Les méthodes possibles

La reprise des rapports sexuels après un accouchement survient de manière variable selon les couples. Il est difficile de savoir pour une femme quand les cycles fertiles reprendront. Les méthodes à efficacité reconnue sont les suivantes :

### Les méthodes locales

- Les préservatifs sont adaptés à toutes les situations.

- La pose d'un stérilet peut être envisagée dès la fin du premier mois après accouchement naturel et deux mois après une césarienne.

### Les méthodes hormonales

- Les progestatifs seuls (progestérone) peuvent être utilisés dans tous les cas. Ils peuvent entraîner une diminution de la quantité de lait avant 6 semaines du post-partum. Celle-ci pourra être compensée par une nouvelle augmentation de la fréquence et de la durée des tétées pendant quelques jours.

#### Le choix se fait entre :

- pilule micro-progestative efficace à condition d'une prise très régulière, mais parfois responsable de saignements. Dans toutes les études publiées, la pilule est prescrite 6 semaines après l'accouchement. On dispose des marques suivantes : MICROVAL® (remboursée, prise à heures fixes  $\pm$  2-3 heures) et CERAZETTE® (non remboursée, prise à heures fixes  $\pm$  12 heures).

- implant progestatif (IMPLANON®) efficace pendant 2 à 3 ans, posé à la maternité ou à partir de 6 semaines après l'accouchement).

*L'abstinence est aussi une méthode de contraception possible. A signaler qu'en cas de rapport sans protection, la contraception d'urgence (« pilule du lendemain ») peut être utilisée ponctuellement (NORLEVO® sans ordonnance).*

## ⚠ Méthodes à éviter

Les méthodes suivantes sont à éviter en raison de leur inefficacité pendant un allaitement, ou leur caractère dangereux pour la mère ou l'enfant :

- **la méthode Ogino ou les tests d'ovulation** : tant qu'il n'y a ni ovulation ni règles, impossible de les utiliser !

- la méthode des **températures** ;

- **le retrait** ou coït interrompu ;

- la méthode **BILLINGS** basée sur l'examen de la glaire cervicale ;

- **la pilule oestro-progestative**, même mini-dosée : elle est déconseillée pendant toute la durée de l'allaitement car elle empêche la mise en place de la montée de lait, et entraîne par la suite une diminution de la production de lait. Par ailleurs, elle augmente le risque de phlébite.

**Dans tous les cas, une discussion avec votre médecin ou une sage-femme permettra d'adapter au mieux votre contraception à votre situation.**



### L'allaitement a dans certaines conditions un effet contraceptif

Un comité d'experts de l'OMS (Consensus de Bellagio, 1988) et d'autres études ont défini les conditions précises dans lesquelles l'allaitement maternel peut procurer un effet contraceptif équivalent à celui d'une pilule ou d'un stérilet.

Dans ces conditions, la protection conférée dépasse 98 % pour les six premiers mois dans plusieurs dizaines d'études (voir le site de la Haute Autorité de Santé avec le document sur l'allaitement maternel (rubriques Publications et Pédiatrie).

Cette méthode est appelée **MAMA (méthode de l'allaitement maternel et l'aménorrhée (=absence de règles))**. Cette méthode nécessite des conditions strictes qui dépendent de la mère et du bébé et qui ne conviennent pas à toutes les femmes :

- allaitement exclusif, sans autre mode d'alimentation du bébé, à la demande, jour et nuit ;

- pas d'intervalle de plus de six heures entre deux tétées ;

- au moins 6 tétées longues ou 10 tétées courtes chaque jour, de façon à ce que la stimulation du mamelon et de l'aréole dure quotidiennement de 60 à 90 minutes ;

- absence de retour de couches ;

- durée dans les 6 premiers mois du post-partum.

**Si une seule des conditions n'est pas remplie, la prolactine diminue et une ovulation peut survenir à n'importe quel moment, avant même tout retour de couches.**

### La femme doit se poser 3 questions :

#### 1. Le retour de couches est-il arrivé ?

**Oui** : le risque de grossesse s'accroît, débuter une autre contraception, continuer l'allaitement

**Non**, se poser la question suivante :

#### 2. Donnez-vous régulièrement des suppléments ?

*Laissez-vous plus de 6 h sans tétées ?*

**Oui** : le risque de grossesse s'accroît, débuter une autre contraception, continuer l'allaitement

**Non**, se poser la question suivante :

#### 3. L'enfant a-t-il plus de 6 mois ?

**Oui** : le risque de grossesse s'accroît, débuter une autre contraception, continuer l'allaitement

**Non** : Aucune autre contraception n'est nécessaire ; le risque de grossesse à 6 mois inférieur à 2 %