

MÉTHODES NATURELLES

Les autres méthodes naturelles (abstinence périodique et auto-observation, méthode des températures et de la glaire cervicale), ne sont utilisables qu'après retour de règles régulières et sont donc non utilisables après l'accouchement.

MÉTHODES DE STÉRILISATION

Contraception définitive, irréversible masculine (vasectomie) ou féminine (ligature tubaire).

Un délai de **réflexion de 4 mois** doit être obligatoirement respecté entre la demande initiale et la stérilisation.

À défaut, il existe également une contraception d'urgence

Méthode de « rattrapage » qui permet de faire face à une situation à risque pour éviter une grossesse non désirée. Elle est aussi utilisable après l'accouchement.

La contraception d'urgence peut être utilisée dans les 5 jours suivant le rapport sexuel à risque mais elle est d'autant plus efficace que prise tôt et son efficacité est décroissante jusqu'à 5 jours. Prenez contact au plus tôt avec un professionnel de santé (pharmacien, sage-femme, médecin...).



Toutes les méthodes n'ont pas la même efficacité

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

Toutes les méthodes sont remboursées (sur prescription) sauf certaines méthodes barrières et certains oestro-progestatifs. Les professionnels peuvent vous renseigner.

En savoir plus

Site internet sur la contraception :

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : www.choisirscontraception.fr



Références :

- HAS Haute Autorité de Santé fiche mémo : contraception chez la femme en post partum juillet 2013 – mise à jour juillet 2019 : www.has-sante.fr
- Kamel H et al, Risk of thrombotic event after the 6 week post-partum period NEJM 2014

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

Les 23 maternités des Pays de la Loire, avec les 13 services de néonatalogie et tous les professionnels de la périnatalité, sont organisées pour proposer aux mères et aux couples la sécurité optimale dans le respect des choix des lieux d'accouchement et des projets de naissance.



Coordination :

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes
Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : coordination@reseau-naissance.fr
parents.reseau-naissance.fr



La contraception après l'accouchement



20200700 - Conception et réalisation : Krami - www.krami.fr - Crédits photos : Adobe Stock



Le Réseau Sécurité Naissance - Naître Ensemble est le réseau des maternités et des professionnels de la périnatalité de la région Pays de la Loire.

Ai-je besoin d'une contraception ?

La reprise des rapports sexuels après un accouchement a lieu de manière variable selon les couples. Il est difficile pour une femme de savoir quand elle sera à nouveau fertile. Il n'y a cependant jamais d'ovulation dans les 21 jours qui suivent l'accouchement.

À partir de 21 jours après l'accouchement, si les rapports sexuels ont repris et qu'une grossesse n'est pas souhaitée, une contraception devient nécessaire.

La contraception après l'accouchement est-elle différente de ma contraception avant la **grossesse** ?

Oui parfois, car cette contraception doit prendre en compte :

- L'allaitement éventuel.
- Le risque de phlébite et d'embolie pulmonaire qui est augmenté pendant la grossesse et pendant les 6 semaines qui suivent l'accouchement. Ce « sur risque » disparaît après 12 semaines.
- Les pathologies qui ont pu survenir pendant la grossesse.

Quelles sont les différentes méthodes que je peux utiliser ?

MÉTHODES BARRIÈRES

- > **Les préservatifs** sont adaptés à toutes les situations. Ils sont également la seule méthode de protection efficace contre les infections sexuellement transmissibles y compris le sida. En cas d'utilisation de lubrifiant, choisissez un lubrifiant qui n'altère pas le préservatif.
- > **Les spermicides** sont non utilisables avant 6 semaines.

MÉTHODES INTRA-UTÉRINES

- > **Le dispositif intra utérin DIU (ou « stérilet »)** au cuivre ou à la progestérone :
 - Utilisable à partir de **4 semaines** après l'accouchement (que vous allaitiez ou non).
 - Efficace pendant 3 à 10 ans.

La visite post-natale qui a lieu habituellement 6 - 8 semaines après l'accouchement peut être avancée à la fin du 1^{er} mois pour la pose du DIU.

Après 21 jours et en attendant la pose du DIU, il est conseillé de recourir à une autre méthode contraceptive.

MÉTHODES HORMONALES

- > **Les œstro-progestatifs (pilules combinées, patches, anneaux)**
- En cas d'allaitement, ils ne doivent pas être utilisés dans les **6 mois** suivant l'accouchement (**passage dans le lait maternel**).

En l'absence d'allaitement, ils sont utilisables à partir de **6 semaines** après l'accouchement

- > **Les progestatifs seuls (progestérone)**

Peuvent être utilisés que vous allaitiez ou non. Ils peuvent entraîner une diminution de la quantité de lait dans les 6 semaines après l'accouchement. Celle-ci pourra être compensée par une nouvelle augmentation de la fréquence et de la durée des tétées pendant quelques jours.

Ils sont à débiter **à partir de 21 jours** après l'accouchement.



Comment choisir ma contraception ?

Le choix se fait en fonction de vos souhaits, de vos antécédents, de votre état de santé.

Le choix se fait entre :

- **Pilule micro-progestative :** Prise **en continu** d'un comprimé par jour **sans interruption** entre 2 plaquettes.
- **Implant progestatif :** Efficace pendant 2 à 3 ans. Pose le plus souvent à partir de 21 jours, mais possible avant.



MÉTHODE MAMA

Méthode de l'Allaitement Maternel et l'Aménorrhée (absence de règles)

L'allaitement maternel assure dans certaines conditions un effet contraceptif.

La production de prolactine lors de chaque tétée diminue la libération des hormones nécessaires à l'ovulation qui est ainsi différée. Cet effet est équivalent à celui d'une pilule ou d'un dispositif intra utérin.

Cette méthode nécessite des conditions strictes qui dépendent de la mère et du bébé :

- Allaitement exclusif, sans autre mode d'alimentation du bébé, à la demande, jour et nuit.
- Au moins 6 à 10 tétées par 24 heures.
- Pas d'intervalle de plus de six heures entre deux tétées la nuit et pas plus de 4 heures le jour.
- Absence de retour de couches (absence totale de règles).
- Possible les 6 premiers mois après l'accouchement.

Trois questions pour évaluer l'efficacité contraceptive par la méthode MAMA :

- Donnez-vous régulièrement des compléments ? Les tétées sont-elles espacées de plus de 6 heures ?
- Le retour de couches (des règles) a-t-il eu lieu ?
- L'enfant a-t-il plus de 6 mois ?

Si la réponse est oui à une des 3 questions, choisissez une autre contraception et continuez l'allaitement.

Si une seule des conditions n'est pas remplie, une ovulation peut survenir à n'importe quel moment, avant même tout retour des règles : il existe alors un risque de grossesse.